

DADOS ANTROPOMÉTRICOS E AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE EM BAILARINAS COM IDADE PRÉ-PÚBERES

Samara Vieira Menezes (1); Rayana Vieira Menezes (1); Luana Alves Silva (2); Rinaldo Vieira Menezes (2); Andrei Guilherme Lopes (2)

¹Universidade Estadual da Paraíba, Departamento de Educação Física

²Universidade Estadual da Paraíba, Núcleo de Tecnologias Estratégicas em Saúde

Samaravm36@gmail.com

Resumo

O objetivo deste estudo foi verificar os índices de flexibilidade em escolares praticantes de balé clássico. Além, da verificação do nível desta variável, foram coletadas informações acerca do perfil antropométrico de cada participante, seguindo respectivamente suas médias e desvios padrão: peso ($31,78 \pm 12,6$), altura ($1,30 \pm 12,1$) e índice de massa corporal ($18,12 \pm 4,02$). Nove crianças ($7,89 \pm 0,92$) do sexo feminino, fisicamente independentes e praticantes de balé clássico participaram deste estudo. Todas as participantes foram avaliadas por um teste específico para flexibilidade da bateria EUROFIT. Os resultados mostraram que as participantes apresentaram padrão característico de desenvolvimento motor, visto que essas características sofrem a influência constante do que se passa no ambiente.

Palavras-chave: Antropometria, atividade física, dança.

Introdução

No balé clássico, a presença de valências como a flexibilidade é essencial para o aperfeiçoamento da prática. Por isso, o treinamento destas capacidades para os indivíduos que praticam o balé clássico é fundamental no processo de aprendizagem. O balé clássico caracteriza-se por exercícios de saltos, giros, flexões e extensões, piques curtos em velocidade e equilíbrio de posturas realizadas em coreografias, nos mais variados tempos de duração (SILVA, 1999, p. 81-82). Dessa

ra, o domínio das capacidades físicas

é essencial no desempenho de esportistas, dançarinos e demais praticantes de atividades físicas.

As dinâmicas para a prática dessa modalidade trazem consigo o resgate cultural e condicionamento propiciado pela união das técnicas, linguagens e desenvolvimento. Nesse sentido, o conjunto de fatores e valores envolvidos na prática do balé consegue ir além da cultura e valores impostos pela sociedade, tendo em vista que a mesma possibilita caminhos de bem estar físico e psíquico aos indivíduos que nela se desenvolve.

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.br

O conjunto de benefícios para os praticantes do balé são amplos, principalmente, quando remetemos a flexibilidade, a força e a postura. Isso porque os mesmos desenvolvem o domínio do corpo em movimentos, oferecendo o emprego das condições psicomotoras e cognitivas, da expressão do sentimento através do corpo, a instrução/educação e a socialização, bem como a origem das técnicas fundamentais da modalidade.

Portanto, independentemente da faixa etária, a utilização das capacidades físicas possuem um caráter complementar no processo de aprendizagem do balé clássico. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi verificar os índices de flexibilidade em pré-púberes praticantes de balé clássico.

Metodologia

Participantes

Nove crianças saudáveis, com idades pré-escolares e escolares entre 5 e 10 anos, sendo todas as participantes do sexo feminino (média – desvio padrão). A participação no estudo foi condicionada a leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido para menores de 18 anos, sendo entregue pela avaliadora aos responsáveis pelos participantes antes do início do estudo, conforme as normas de realização de

pesquisas com seres humanos determinadas pela resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Este estudo foi aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, protocolo nº 36069614.6.0000.5187.

Procedimentos

Inicialmente, foi aplicado uma avaliação antropométrica no qual visou mensurar a altura, idade e índice de massa corpórea das crianças. A massa corporal foi mensurada por meio de uma balança digital G-Life®, a altura pela fita métrica composta de fibra de vidro MD®. Todo o processo de avaliação foi acompanhado por um profissional vinculado à escola onde foi realizado o estudo. Por fim, o IMC foi calculado e comparado de acordo com a tabela específica fornecida pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007).

Em seguida, as participantes realizaram o protocolo proposto, com duas tentativas para o protocolo utilizado. Sendo antes, o mesmo explicado e exposto em sala. A capacidade física averiguada foi: a flexibilidade. Para verificação da flexibilidade foi aplicado o teste “Sentar e Alcançar”, onde foi utilizado uma fita métrica, fita adesiva e lápis para demarcação. Neste teste o indivíduo ficou no espaço demarcado, com os joelhos estendidos e posicionando uma mão sobre

a outra, flexionando o tronco para frente, encostando os dedos na fita métrica à frente. Este teste faz parte da bateria de testes da EUROFIT (EUROFIT, 1988).

Os procedimentos descritos, o tratamento e computo das variáveis foram realizados utilizando estatística descritiva (média e desvio padrão). Para confirmação da normalidade dos dados coletados, foi aplicado o teste de Fisher. Dessa forma, todas as análises foram feitas no programa estatístico SPSS (versão 20.0 para Windows).

Resultados

Os resultados demonstram os nove perfis do público praticante de balé clássico entre o nível iniciante e intermediário na faixa etária de 7 até os 10 anos.

Na tabela 1 estão relacionadas o perfil antropométrico de cada uma das voluntárias participantes do estudo, contendo em sua estrutura componentes de idade, altura (M), peso (Kg) e índice de massa corpórea (IMC).

Caracteriza-se assim, diversas classes de peso tendo por referência o índice de massa corporal relativo ao que se considera faixa de normalidade para peso e altura, incluídos na faixa de 15,0 e 20,0 kg/m². Podemos analisar que na tabela 1, a voluntária N8 está com sobrepeso, a N5

está abaixo do peso, a N2 e N9 estão obesas e as demais estão classificadas com IMC normal.

Na tabela 2, observa-se o resultado do teste de flexibilidade, no qual para verificar o sistema da flexibilidade foi utilizado o teste de sentar e alcançar, adaptado do banco de Wells. É importante salientar que todos os dados analisados nessa tabela fazem comparação as duas tentativas relativas a execução do teste de flexibilidade.

Notamos que existe uma homogeneização quanto ao resultado do teste de flexibilidade. Ressaltando que os componentes N8 e N9 apresentaram uma baixa flexibilidade quando comparados aos demais indivíduos do estudo. Todos os dados estão de acordo com o guia de testes e avaliação (GTA) do projeto Brasil Esporte (Proesp-BR, 2015).

Os dados levantados são importantes para a reflexão dos profissionais da saúde com ênfase nos profissionais de educação física, havendo uma necessidade de uma ampla discussão que envolva questionamentos e melhoria na saúde, envolvendo a execução de habilidades e desenvolvimento de habilidades motoras.

Tabela 1. Características Antropométricas dos participantes.

Variáveis	Indivíduos									Grupo Único Média (DP)*
	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	N8	N9	
Idade (anos)	9	9	7	8	7	8	7	9	7	7,89 (0,92)
Altura (m)	1,5	1,5	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,	1,2	1,30 (12,1)
Peso (kg)	40	60	26	23	18	23	28	36	32	31,78 (12,6)
IMC (kg/m ²)	17,	26	16,	15,	12,	15,	17,	21	21,	18,12 (4,02)
	8		4	7	5	2	4	,3	2	

*Os dados em parênteses estão relacionados às médias e desvios-padrão.

Table 2. Características físicas dos participantes (flexibilidade).

Indivíduos	Teste de Sentar e Alcançar (primeira tentativa)	Teste de Sentar e Alcançar (segunda tentativa)
N1	60 cm	62 cm*
N2	49 cm	50 cm*
N3	43 cm	45 cm*
N4	45 cm*	43 cm
N5	46 cm	47 cm*
N6	43 cm	47 cm*
N7	46 cm	46 cm*
N8	28 cm	33 cm*
N9	34 cm	35 cm*
Média (DP)**		0,45 (0,08)

*Os melhores valores dos dois testes foram considerados.

**Os valores relacionados às médias e desvios-padrão estão em parênteses.

Discussões

De acordo com Prati, S. e Prati, A. (2006) apud Aguiar (2011), a dança além de desenvolver sensibilidade, musicalidade e percepção, trabalha em conjunto a coordenação, equilíbrio, lateralidade, noção espacial e temporal, tônus muscular, ritmo, respiração e relaxamento.

Segundo Gallahue e Ozmun (2005) apud Silva (2013), a dança é uma das atividades físicas educacionais e seu aprendizado pode desenvolver as habilidades motoras. Sendo o balé clássico considerado uma técnica de dança secular, sua prática trata-se de um trabalho corporal que desenvolve habilidades rítmicas, motoras e expressivas, contribuindo, assim, para um melhor desenvolvimento dos índices de flexibilidade e força em pré-púberes praticantes de balé clássico.

Atualmente, o aprendizado da técnica do balé clássico além de ser considerado como arte, pode proporcionar uma evolução na preparação física de maneira geral (AGOSTINI; SILVA, 2010 e 2013). O desenvolvimento da variável de motricidade está correlacionado ao conjunto de flexibilidade e outras valências como a força que se complementam na execução de habilidades e coordenações motoras.

De acordo com Silva (2013), o balé

clássico necessita do equilíbrio estático, dinâmico e recuperado. E essa atividade também pode vir a ser facilitadora na aquisição e na melhoria da consciência e imagem corporal, percepção cinestésico espaço-temporal e propriocepção do corpo, tanto nas atividades cotidianas quanto nas práticas corporais específicas.

Os parâmetros motores são fundamentais no processo ensino aprendizagem da dança na infância (SILVA KÊNIA, 2013). Nessa perspectiva, os padrões motores são adquiridos no compasso das aulas de dança de modo significativo em seu desenvolvimento integral.

Os resultados referentes a este estudo sobre a valência da flexibilidade no balé clássico no geral, demonstraram que as voluntárias alcançaram níveis padrões na totalização da realização do teste ao qual foram submetidas.

Autores como, Sharkey (1998) e Candiotto (2007), falam que a flexibilidade é a amplitude de movimento através dos quais os membros são capazes de mover-se. Pele, tecido e problemas dentro das articulações restringem a amplitude do movimento, da mesma forma que a gordura corporal excessiva.

Os resultados obtidos neste estudo serviram para podermos refletir sobre a importância da aplicação de testes para análise de habilidades motoras em fase

pré-púbere. Portanto, também é sugerido que testes semelhantes devam ser implementados e mantidos dentro das escolas de balé clássico, de modo que eles podem fornecer suporte técnico para a aprendizagem e, principalmente, para o desenvolvimento do corpo saudável e ainda poder ajudar a prevenir de lesões.

Referências

AGOSTINI, Bárbara Raquel. *Ballet Clássico: preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor*. Jundiaí: Fontoura, 2010.

AGUIAR, Francine de; ROSAS, Ralph Fernando. *Análise postural na prática do ballet clássico infantil*. Monografia de especialização não-publicada, Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia Traumatológica e Esportiva, Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2012.

CANDIOTTO, Viviane Maria. *Flexibilidade e força, componentes importantes no treinamento em bailarinas*. Monografia de especialização não-publicada, Programa de Pós Graduação em Fisiologia do Exercício, Universidade Extremo Sul Catarinense, 2007.

EUROFIT. *Handbook for the EUROFIT tests of physical fitness*. Rome: Edigraf, 1988.

GALLAHUE, David L. e OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

NATIONAL CENTER FOR HEALTH STATISTICS AND NATIONAL CENTER FOR CHRONIC. *Disease Prevention and Health Promotion. Table for 2 to 20 years: girls body mass index-for-age percentiles*. Geneva: National Center for Health Statistics. 2000.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano; PRATI, Alessandra Regina Carnelozzi. *Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas*. Revista Brasileira de Cineantropometriae. Desempenho Humano, 2006, 8, 80-87.

SHARKEY, Brian J. *Condicionamento Físico e saúde*. Artmed, 1998.

SILVA, Nayama Keila da; PAIXÃO, Maria de Lurdes Barros da. *Balé clássico para crianças: Avaliação e intervenção no desenvolvimento motor*. Monografia de Conclusão de curso licenciatura em dança Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2013.

SILVA KÊNIA, Nayara da; PAIXÃO, Maria de Lurdes Barros da. *O ensino do balé clássico na infância: Uma abordagem da consciência corporal como linguagem anterior ao ensino da técnica sistematizada*. Monografia de Conclusão de curso licenciatura em dança Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2013.

SILVA, Paulo Roberto Santos;
ROMANO, Angela; *et al.* *Perfil de aptidão
cardiorrespiratória e metabólica em
bailarinos profissionais.* Revista Brasileira
de Medicina do Esporte, 1999, 81-85.

TORANÇA, Vanessa Carvalho; Signori,
Luis Ulisses; *et al.* *Alterações da
flexibilidade de bailarinos clássicos
durante a pré-temporada.* Efdesportes,
2011. 157, 01-03.

WELLS, K.F. & Dillon, E.K. *The sit and
reach: a test of back and leg flexibility.*
Research Quarterly for Exercise and Sport,
Washington, 1952, 23, 115-118.

WHO. *Who Growth reference data for 5-9
years.* Geneva: World Health
Organization. 2007.