



FÓRUM ENSINO · PESQUISA
EXTENSÃO · GESTÃO
FEPEG
UNIVERSIDADE: SABERES E PRÁTICAS INOVADORAS

Trabalhos científicos • Apresentações artísticas
e culturais • Debates • Minicursos e Palestras



24 a 27
setembro
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

www.fepeg.unimontes.br

ANÁLISE DE FLEXIBILIDADE DOS ALUNOS DA OFICINA DE DANÇA DO PROJETO PIBID DA ESCOLA ESTADUAL SIMÃO VIANNA DA CUNHA PEREIRA DA CIDADE DE JANUÁRIA – MG.

Débora Ferreira dos Santos, Hellen Cristina Alves Ferreira, Jéssica Daniele Ferreira Borges, Raquel Amaral de Paula, Loren Tayna Viana Malta

Introdução

A dança é uma das três principais artes da Antiguidade sempre foi muito praticada, na atualidade não é diferente vem crescendo e ganhando força com diversos ritmos, junto com a dança vem uma gama de benefícios para seus praticantes. A flexibilidade é um desses benefícios onde permite a disponibilidade das articulações de se movimentarem ao longo de toda sua amplitude natural de movimento além de ser um importante componente da aptidão física relacionada à saúde, quando em níveis adequados, proporciona à prevenção de alterações posturais, de dores lombares e um melhor desempenho nas danças (Anderson e Burke, 1991) [1]. O objetivo do presente estudo é o de verificar os níveis de flexibilidade dos alunos do ensino fundamental da oficina de dança PIBID da Escola Estadual Simão Vianna da Cunha Pereira da cidade de Januária - MG.

Material e Métodos

Essa pesquisa foi realizada com vinte e três alunos de ambos os sexos do ensino fundamental participantes do grupo de dança do projeto PIBID da Escola Estadual Simão Vianna da Cunha Pereira da cidade de Januária - MG. Para a medida da flexibilidade, foi utilizado o teste SASB (PROESP-BR disponível em: www.proesp.ufrgs.br) [2]. Foram seguidas as seguintes instruções: Uma fita métrica estendida ao chão, na marca de 38,1cm desta fita, uma tira de fita adesiva de 30,0 centímetros atravessada à fita métrica. Todos os avaliados ficaram descalços, sentaram-se na extremidade (zero) da fita métrica entre as pernas; com os calcanhares quase a tocar a fita adesiva na marca dos 38,1 cm e estarem separados cerca de 30,0 centímetros.

Com os joelhos estendidos, os avaliados inclinaram-se lentamente e estenderam os braços e as mãos o mais distante possível; o avaliado se manteve nesta posição a ter a distância ser marcada (figura 1). Neste teste o resultado é medido em centímetros a partir da posição mais longínqua que o avaliado pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Cada participante deve sua medida de flexibilidade tomada três vezes e registrou – se o melhor resultado .

Para a análise dos dados utilizou como referencia a tabela do Programa de Condicionamento Físico da ACMS – (Manole 1999) [3] . O teste sentar e alcançar foi utilizado para medir a flexibilidade da articulação do quadril e avaliar os músculos para vertebrais e os posteriores da coxa é um teste amplamente utilizado no meio científico e não requer material caro.(Baltaci, 2003) [4].

Resultados e Discussão

Analisando o gráfico é possível observar que a maior parte dos participantes da oficina de dança estão dentro da media, 25% com uma flexibilidade baixa e 21% abaixo da media. Segundo Dionísia (1995) [5], a prática da dança explica o movimento corporal, além de ser de vital importância para o desenvolvimento da criança, pois pelas suas habilidades motoras as expande, assim sendo mesmo os resultados apresentarem que apenas 54% dos participantes estão dentro da media, esse valor conseqüentemente terá uma melhora de acordo com que a dança será praticada pelos integrantes do grupo de dança PIBID.

Conclusão

Apesar de serem participantes da oficina de dança do projeto PIBID da Escola Estadual Simão Vianna da Cunha Pereira, somente 54% dos participantes apresentaram a flexibilidade dentro da media. Segundo Bertazzo (2004) [6], o ser humano não nasce pronto, seu aparelho locomotor precisa de vasta experimentação, para que venha constituir-se numa autêntica “fábrica de gestos”, que por sua vez influenciará no seu desenvolvimento. Assim se faz interessante com que os professores procurem métodos para melhorar a flexibilidade dos alunos com as técnicas que a própria dança oferece.

Referencias

- [1] ANDERSON, B.; BURKE,E.R. scientific, medical and practical aspects of stretching. Clin. Spor. Med., (S.L); v. 10, n. 1,p.63-86,1991.
- [2] BERTAZZO, Ivaldo. Espaço e corpo: guia de reeducação do movimento.São Paulo: SESC, 2004.
- [3] Dança disponível em: <http://www.brasilcultura.com.br/> acessado dia 02/06/2014. Josiane Tavares dos Santos; Juliana Araújo Lucarevski; Renata Moreira da Silva.
- [4] Gaya CA, Silva GMG. PROESP-BR Observatório Permanente dos Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens: MANUAL DE APLICAÇÃO DE MEDIDAS E TESTES, NORMAS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO. 2007 (disponível em <http://www.proesp.ufrgs.br>) acessado em 15 de maio de 2014.
- [5] PCN - BRASIL, 2000, p. 46
- [6] MOREIRA, Rodrigo Baptista et al. Teste de sentar e alcançar sem banco como alternativa para a medida de flexibilidade de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 190-196, 2012.
- [7] Teste sentar e alcançar BALTACI et al., 2003; LIRA et al., 2000 teste sentar e alcançar Baltaci et al.,2003)
- [8] NANNI, Dionísia. Dança Educação – Princípios, Métodos e Técnicas.Rio Janeiro: Editora Sprint, 1995.
- [9] BERTONI, Íris Gomes. A dança e a evolução; O ballet e seu contexto teórico; Programação didática.São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.

Gráfico - Resultado do teste de flexibilidade.

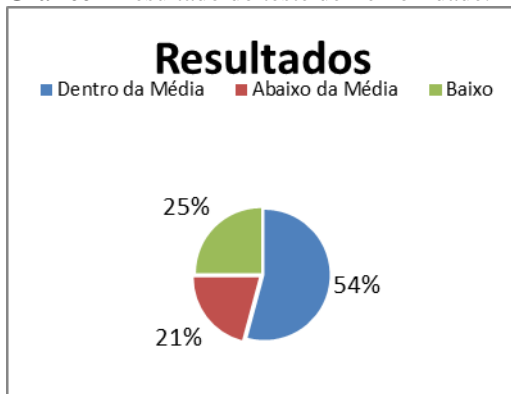


Figura . Modelo do Teste

