AUTORES:

F. R. Sousa¹K. S. S. Silva¹R. L. Dantas¹A. C. S. Zuntini¹D. M. Scoss¹¹ Centro Universitário Ítalo Brasileiro,
UniÍtalo, São Paulo, Brasil

Benefícios do *street dance* para redução do IMC e ganho de flexibilidade para crianças entre 9 e 11 anos

PALAVRAS CHAVE:

Criança. Dança. Escola.

RESUMO

O sedentarismo é uma das principais causas da obesidade infantil que pode ser influenciada por inatividade física, genética e alimentação inadequada. Como recurso para prevenir ou combater o crescimento da obesidade infantil, a dança de rua pode interagir com a realidade nas escolas, pois é uma dança popular e pode trazer benefícios, como o ganho de flexibilidade que, no decorrer dos anos pode sofrer decréscimo se não for trabalhada. A presente pesquisa foi desenvolvida em uma escola pública de um bairro de periferia, com o objetivo de verificar se um programa de 12 aulas de *street dance* seria capaz de proporcionar ganho de flexibilidade e redução no índice de massa corporal (IMC) em crianças de 9 a 11 anos, de ambos os gêneros. Os resultados mostraram que, para o grupo das 28 crianças participantes do estudo, o programa de *street dance* aumentou significativamente a flexibilidade, porém não modificou o IMC. Portanto, a dança foi um recurso benéfico apenas para ganho de flexibilidade, sem influenciar a massa corporal.

Benefits of street dance for BMI reduction and flexibility gain in children between 9 and 11 years old

ABSTRACT

Physical inactivity is a the main causes of childhood obesity may be influenced by physical inactivity, poor nutrition and genetic. As a resource to prevent or combat rising childhood obesity, street dance can interact with reality in schools because it is a popular dance and can bring benefits such as flexibility gains that, over the years can suffer decrease is not tackled. This study was conducted in a public school in a district of the periphery, in order to verify that a program of 12 lessons in Street Dance would be able to provide gains in flexibility and reduction in body mass index in children aged 9 to 11 years of both genders. The results showed that for the group of 28 children participating in the study, the Street Dance program significantly increased flexibility, but BMI did not change. Therefore, the dance was a beneficial feature only gain flexibility without affecting body weight.

KEY WORDS:

Child. Dance. School.

INTRODUÇÃO

A dança dentro do ambiente escolar pode proporcionar aos alunos muitos benefícios desde que seja não só voltada para a recreação ou para o treino de atividade motora, podendo assim desenvolver os aspectos afetivos, cognitivos, motores, culturais e sociais. A Dança pode desenvolver alguns impulsos do ser humano dentre eles são: sentimento, ritmo, movimento e expressão ⁽¹⁾. Atualmente muitas pessoas procuram fazer algum tipo de dança, e a existência de variados ritmos e tipos, confere oportunidade de escolha para os diferentes indivíduos.

A dança também pode integrar a educação física de várias maneiras, aumentando a autoestima, ajudando na melhora da postura corporal, no combate ao estresse, ajuda a saúde física, mental e social. Com a dança incluída no currículo escolar a criança pode desenvolver e aprender através do corpo, explorando-se por meio de experiências do próprio corpo, expressando sentimentos e pensamentos. A dança com sua prática pode proporcionar ao aluno uma melhora da consciência corporal assim desenvolvendo a criatividade, a liderança e a exteriorização dos seus sentimentos ⁽²⁾.

A escola pode envolver os alunos com a dança, oferecendo a eles um suporte, iniciando muitas áreas, como a de se comunicar, desenvolver experiências, formá-los cidadãos, desenvolver identidade, ser participativos nos processos educativos e a desenvolver a interação social. O ritmo é muito importante para desenvolver o ritmo natural da criança, oferecendo para ela o prazer e domínio do movimento. Trabalhando o ritmo podem ser desenvolvidos outros tipos de capacidades, como as capacidades de se movimentar, dentre elas se encontram, a velocidade, a flexibilidade, a resistência, a coordenação, o equilíbrio, o freio inibitório, a percepção auditiva, visual, e a orientação espaço temporal ⁽³⁾.

Entre as capacidades que podem se beneficiar pela adoção de um programa de dança encontra-se a flexibilidade, que é a habilidade de mover o corpo por uma articulação ou conjunto de articulações e suas partes dentro dos seus limites morfológicos, sem risco de causar lesões ⁽³⁾. O trabalho de flexibilidade é muito importante para promover melhora da amplitude da mobilidade articular. É necessário que seja estimulada na infância promovendo o desenvolvimento de hábitos saudáveis pela prática de atividades físicas.

A prática de atividades físicas desde a infância contribui não apenas para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras, mas, principalmente, para a redução dos índices de obesidade e das doenças crônicas a ela associadas. A obesidade é hoje um dos principais fatores para o gasto de dinheiro da saúde pública. Indivíduos obesos correm mais risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II e hipertensão arterial. O excesso de peso pode também estar associado a outros problemas físicos como doenças da vesícula biliar e diminuição da função pulmonar. A obesidade na infância pode gerar diversas complicações, pois além da discriminação social e dificuldades de auto aceitação, existem ainda os fatores que podem ocasionar doenças futuras ⁽⁴⁾.

A dança, como experiência motora que também promove condicionamento cardiovascular, ela pode contribuir para manutenção ou ganho dos níveis de flexibilidade, além de aumentar os gastos calóricos, de forma a ajudar na manutenção do peso. Como cresce a cada dia o número de crianças obesas no Brasil e no mundo, a Educação Física escolar desempenha um papel importantíssimo no combate desta epidemia. Dessa forma, o presente estudo buscou avaliar os benefícios de um programa de *Street Dance* para o ganho de flexibilidade e a diminuição do IMC entre escolares.

MATERIAIS E MÉTODOS

CASUÍSTICA

Participaram do presente estudo 28 crianças com idade entre 9 e 11 anos, de ambos os gêneros, da 4ª série do Ensino Fundamental, de uma escola pública da periferia de São Paulo. Na avaliação final, as crianças apresentavam uma média de idade de 9,57 ($\pm 0,50$) anos, peso médio de 34,80 ($\pm 7,80$) kg e média de altura de 1,39 ($\pm 0,06$). Na avaliação final a média de idade subiu para 9,71 ($\pm 0,53$) anos, o peso médio para 36 ($\pm 7,41$) kg e a média de altura para 1,41 ($\pm 0,06$).

DINÂMICA DO ESTUDO

Inicialmente a escola e os responsáveis pelos alunos receberam uma carta de informação contendo a descrição dos objetivos e da duração da pesquisa. Após o aceite e a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), todas as crianças autorizadas pelos pais foram submetidas à avaliação física inicial. O programa de *Street Dance* teve duração de 12 semanas, totalizando xx aulas, com duração de 45 minutos cada. Ao final do programa, todas as crianças passaram por nova avaliação para comparação dos resultados.

AVALIAÇÃO

Fizeram parte da avaliação, o teste de sentar e alcançar com o Banco de Wells e as medidas de peso e altura para cálculo do IMC. Durante as avaliações, todas as crianças vestiam roupas confortáveis, próprias para a prática de atividade física.

MATERIAIS

Para a realização da pesquisa foram utilizados Banco de Wells, balança digital, fita métrica. Programa de *Street Dance*: todos os exercícios realizados encontram-se no Anexo A.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Após coleta dos dados, os valores referentes ao IMC e flexibilidade foram submetidos a tratamento estatístico por meio da aplicação do teste t de Student para comparar os resultados iniciais e finais. O programa utilizado foi o BioEstat 5.1. Foram considerados significativos os valores de $p < 0,05$.

RESULTADOS

TABELA 1 — EVOLUÇÃO DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO

	IDADE (ANOS)		PESO (KG)		ALTURA (M)		IMC (KG/M)	
	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
1	9.00	9.00	33.50	34.80	1.34	1.34	18.66	19.38
2	10.00	10.00	45.00	44.80	1.40	1.43	22.96	21.91
3	9.00	9.00	31.30	33.80	1.29	1.33	18.81	19.11
4	10.00	10.00	26.90	28.00	1.33	1.33	15.21	15.83
5	9.00	9.00	37.80	39.90	1.42	1.44	18.75	19.24
6	10.00	11.00	30.20	31.10	1.34	1.36	16.82	16.81
7	9.00	10.00	35.50	36.60	1.44	1.47	17.12	16.94
8	10.00	10.00	36.60	35.90	1.42	1.45	18.15	17.07
9	10.00	10.00	51.00	53.90	1.41	1.46	25.65	25.29
10	10.00	10.00	31.00	31.90	1.33	1.36	17.53	17.25
11	10.00	10.00	29.80	30.80	1.39	1.37	15.42	16.41
12	10.00	10.00	33.10	34.90	1.52	1.51	14.33	15.31
13	10.00	10.00	26.90	26.90	1.33	1.33	15.21	15.21
14	9.00	9.00	26.90	28.00	1.38	1.38	14.13	14.70
15	10.00	10.00	32.60	33.90	1.37	1.37	17.37	18.06
16	9.00	9.00	40.30	41.20	1.43	1.46	19.71	19.33
17	10.00	10.00	50.10	50.80	1.43	1.47	24.50	23.51
18	10.00	10.00	26.60	26.90	1.39	1.42	13.77	13.34
19	10.00	10.00	38.50	40.20	1.37	1.42	20.51	19.94
20	10.00	10.00	39.50	43.00	1.42	1.45	19.59	20.45
21	10.00	10.00	25.20	26.00	1.30	1.30	14.91	15.38
22	9.00	9.00	32.30	33.10	1.47	1.49	14.95	14.91

	IDADE (ANOS)		PESO (KG)		ALTURA (M)		IMC (KG/M)	
	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
23	9.00	10.00	33.50	33.60	1.47	1.47	15.50	15.55
24	9.00	9.00	42.00	44.00	1.41	1.43	21.13	21.52
25	10.00	10.00	45.50	46.90	1.45	1.47	21.64	21.70
26	9.00	9.00	30.30	31.20	1.41	1.43	15.24	15.26
27	9.00	9.00	27.60	28.30	1.33	1.44	15.60	13.65
28	9.00	10.00	34.90	37.50	1.37	1.37	18.59	19.98
MÉDIA	9.57	9.71	34.80	36.00	1.39	1.41	17.92	17.97
DP	0.50	0.53	7.08	7.41	0.06	0.06	3.17	3.06

FIGURA 1 — Evolução do peso

FIGURA 2 — Evolução da altura

FIGURA 4 — Dispersão linear comparando IMC inicial e final

FIGURA 3 — Evolução do IMC

TABELA 2 — Evolução da flexibilidade

	WELLS INICIAL (CM)				WELLS FINAL (CM)			
	1	2	3	MÉDIA	1	2	3	MÉDIA
1	19.50	16.50	20.50	18.83	22.00	22.00	21.00	21.67
2	27.00	22.00	24.50	24.50	31.00	26.00	33.50	30.17
3	22.50	24.50	24.50	23.83	29.00	28.00	33.00	30.00
4	22.50	22.50	22.50	22.50	24.00	27.00	27.00	26.00
5	22.00	23.00	23.00	22.67	20.50	25.00	27.00	24.17
6	25.50	26.00	25.00	25.50	29.50	28.50	32.00	30.00
7	20.00	20.00	17.00	19.00	25.50	26.00	27.00	26.17
8	16.00	16.00	17.00	16.33	20.50	19.50	20.50	20.17
9	16.00	17.00	14.00	15.67	28.50	26.00	25.00	26.50
10	26.00	24.50	25.50	25.33	33.50	32.00	36.50	34.00

	WELLS INICIAL (CM)				WELLS FINAL (CM)			
	1	2	3	MÉDIA	1	2	3	MÉDIA
11	26.50	29.00	32.00	29.17	33.00	30.00	35.00	32.67
12	24.50	27.50	29.50	27.17	28.50	27.50	26.50	27.50
13	17.00	17.00	19.00	17.67	25.00	22.00	23.00	23.33
14	13.50	19.00	19.00	17.17	21.50	22.00	23.00	22.17
15	38.00	37.00	36.00	37.00	38.00	35.00	34.00	35.67
16	22.00	23.00	25.00	23.33	26.00	26.00	29.00	27.00
17	13.50	14.00	19.50	15.67	26.00	27.00	29.00	27.33
18	23.50	10.00	19.00	17.50	26.00	30.00	27.00	27.67
19	31.00	25.50	24.50	27.00	25.50	26.00	26.50	26.00
20	13.50	15.00	19.50	16.00	19.00	21.00	22.00	20.67
21	16.00	19.00	19.50	18.17	16.00	19.00	19.00	18.00
22	19.50	20.00	20.50	20.00	22.00	25.50	25.00	24.17
23	23.50	23.50	25.00	24.00	32.00	32.00	38.50	34.17
24	21.00	20.50	22.00	21.17	28.00	25.00	28.50	27.17
25	20.00	20.00	19.00	19.67	20.00	23.00	22.00	21.67
26	23.50	24.50	22.00	23.33	25.00	27.00	28.00	26.67
27	21.00	18.00	21.00	20.00	26.50	28.50	27.00	27.33
28	20.00	24.00	23.00	22.33	30.00	31.00	31.50	30.83
MÉDIA	21.59	21.38	22.45	21.80	26.14	26.34	27.75	26.74
DP	5.43	5.34	4.64	4.82	4.97	3.87	5.05	4.43

FIGURA 5 — Evolução do IMC

FIGURA 6 — Dispersão linear comparando teste de sentar e alcançar inicial e final

DISCUSSÃO

Uma pesquisa realizada com 20 indivíduos, sendo 15 homens e 5 mulheres, a maioria coronariopatas em prevenção secundária, com idade entre 38 a 76 anos um programa de exercícios físicos supervisionados com o intuito de avaliar se as atividades poderia facilitar a realização de ações do dia-a-dia. Ao final da pesquisa foi constatado que os participantes obtiveram um ganho de flexibilidade e uma maior facilidade em executar ações do cotidiano ⁽⁵⁾.

Através de um trabalho realizado com 46 pais de meninas entre idade de 6 a 14 anos de idade. Realizando uma análise de seis meses com questionários buscando saber sobre o efeito da dança para o desenvolvimento psicomotor dos conteúdos motores, afetivos, sociais e cognitivos. O resultado da pesquisa foi que os pais tem a percepção dos benefícios da dança para o desenvolvimento motor, social, afetivo e cognitivo, e que a prática da dança desenvolve também o conhecimento corporal ⁽⁶⁾.

Um estudo de estratégias para a prevenção da obesidade em crianças e adolescentes aponta o sedentarismo, má alimentação e o tempo gasto com a televisão como um dos maiores causadores da obesidade infantil ⁽⁷⁾, utilizando-se de outros estudos eles comprovam que a intervenção para a obesidade infantil é melhor quando a criança ainda está no ensino Fundamental e Médio, pois com a ajuda da família podem controlar os alimentos que contem um hiperconsumo calórico, além disso, ela consegue perder mais calorias, pois está crescendo. A intervenção feita na escola é mais eficaz quando é feito por pessoas que tem só este propósito, pois os professores têm muitas responsabilidades e muitos não tem treinamento especializado e adequado.

Em um estudo no Colégio Pedro II, Unidade Tijuca I, fazendo medidas antropométricas e questionário com os pais de 56 crianças na faixa de 10 a 11,9 anos, com o objetivo de verificar a prevalência da obesidade nas crianças participantes do projeto, pode-se perceber que pesquisa mostrou que 51,78% das crianças indicaram estar com algum grau de obesidade, além disso, tanto meninos e meninas relataram que eles dedicam mais de duas horas por dia assistindo TV ⁽⁸⁾.

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados permitem concluir que o programa de *Street Dance* exerceu influência positiva para o ganho de flexibilidade, porém, não alterou o IMC. Dentro do ambiente escolar a dança pode ser inserida como um componente na aula de educação física auxiliando nos conteúdos propostos pelo professor.

REFERÊNCIAS

1. FERREIRA, V. Dança Escolar: um novo ritmo para a educação física. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2005.
2. CAVASIN, C. R. A dança na aprendizagem. Disponível em <<http://www.posuniasselvi.com.br/artigos/rev03-01.pdf>> Acessado em 15 mai 2013.
3. GUIMARÃES, C. O. de. A influência da condição sócio-econômica sobre a flexibilidade em crianças de 9 e 10 anos de idade. Disponível em <http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_guimaraes_cassiane.pdf> acessado em 20 de Novembro de 2013.
4. MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.
5. COELHO, C. W.; ARAÚJO, C. G. S. de. Relação entre aumento da flexibilidade e facilidades na execução de ações cotidianas em adultos participantes de programa de exercício supervisionado. Disponível em <<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/252>>http://www.clinimex.com.br/artigoscientificos/RBC%26DH_00_qualidade%20de%20vida%20e%20flexibilidade%20em%20adultos.pdf> Acessado em 27 mar 2013.
6. FALSARELLA, A. P.; AMORIN, D. B. Artigo: Importância da Dança. Disponível em <<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/252>> Acessado em 2 de setembro de 2013.
7. SICHIERI, R.; SOUZA, R, A, de. Artigo: Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v24s2/02.pdf>> acessado em 3 de setembro de 2013
8. PIMENTA, A. P. A. A. de.; PALMA, A. Perfil Epidemiológico da obesidade em crianças: relação ente televisão, atividades física e obesidade. Disponível em <<http://xa.yimg.com/kq/groups/19895358/585322694/name/obesidade%20infantil%20perfil%20epidemiol%C3%B3gico.pdf>> Acessado em 27 de Abril 2013.

1º Passo: Em pé o aluno deve elevar o joelho até a cintura e abaixar de acordo com o ritmo da musica, alternando as pernas.

2º Passo: Em pé com as pernas abertas na mesma linha do ombro, com os joelhos semi-flexionados, os alunos irão abaixar o tronco para a direita e para a esquerda de acordo com o ritmo da musica.

3º Passo: Em pé com os pés unidos os alunos deverão dar dois saltos lateralmente e após dar dois saltos para o outro lado também lateralmente, os braços deverão estar estendidos e acima da cabeça alternando de acordo com o ritmo da musica.

4º Passo: Em pé o aluno deve cruzar uma perna de cada vez na frente da outra no ritmo da musica, os braços devem estar estendidos acima da cabeça batendo palma quando a perna se posicionar na frente da outra.

5º Passo: Com os joelhos semi-flexionados, o aluno devera colocar as mãos no joelho, o tronco deve estar pouco inclinado á frente, na batida da musica ele deverá elevar um ombro de cada vez, o aluno irá alternar elevando duas vezes o mesmo ombro.

6º Passo: Em pé o aluno irá realizar uma sequencia de pernas, primeiro ele irá colocar uma perna lateralmente, a outra perna ira se posicionar atrás, a perna que estava na lateral ira abrir de novo lateralmente, e a perna que estava posicionada atrás ira pisar no chão lateralmente marcando o tempo da musica, ele ira realizar a mesma sequencia do lado oposto.

7º Passo: Em pé com os pés unidos os alunos irão flexionar os joelhos no ritmo da musica, os braços devem estar estendidos na frente do corpo movimentando de um lado para o outro de acordo com os joelhos.

8º Passo: Em pé com o tronco voltado para uma diagonal, pés na mesma largura do ombro, os alunos irão com o braço direito estendido á frente do corpo e movimenta-lo junto com o joelho e pé esquerdo que estará se movimentando para o lado de fora do corpo. Eles realizarão esse movimento para o outro lado.

9º Passo: Os alunos irão realizar uma sequencia de braços, primeiro eles irão elevar acima da cabeça o braço direito duas vezes, depois o braço esquerdo, após os dois braços para baixo, e por ultimo os dois braços para cima.

10º Passo: Em pé os alunos irão ficar equilibrados em uma perna, enquanto a outra perna irá ficar estendida á frente do corpo, os braços devem estar estendidos a frente do corpo acompanhando a perna, fazendo um movimento de chute com a perna.

AUTORA:

Rosikelle K. R. de Sousa ¹¹ Universidade de Pernambuco

O Esporte enquanto conteúdo nas aulas de Educação Física

7601

PALAVRAS CHAVE:

Esporte. Esporte coletivo. Educação Física.

RESUMO

O esporte tornou-se, nos últimos anos, o principal, senão o único conteúdo escolhidos pelos professores nas aulas de Educação Física, em detrimento ao demais conteúdos presente na educação física. Essa pesquisa teve como objeto de estudo analisar a importância do esporte coletivo como conteúdo nas aulas de educação física. Pretendeu-se, especificamente, caracterizar o papel da educação física no ensino fundamental I e II; Identificar os tipos de modalidades esportivas nas aulas de educação física do ensino fundamental I e II. A presente pesquisa foi orientada para responder como as escolas tratam o esporte nas aulas de educação física e como os educandos do ensino fundamental I e II encaram as práticas esportivas coletivas e de rendimento durante estas aulas? A metodologia de pesquisa se deu através de levantamentos bibliográficos e virtuais (*web*), para uma compreensão dos aspectos referentes ao esporte nas escolas. O tema é relevante e pode incentivar educadores a utilizarem com mais frequência o esporte nas aulas de educação, porém, enquadrando-o no projeto pedagógico da instituição, com o intuito de promover o esporte com finalidades educativas e não meramente competitivas.

Correspondência: Rosikelle Karina Rodrigues de Sousa. Universidade de Pernambuco, Brasil.
(rosikelle_karina@hotmail.com)