

# ANÁLISE DO EQUILÍBRIO CORPORAL DE MENINAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DANÇA

RONÉDIA MONTEIRO BOSQUE  
HILTON MARTINS E SILVA  
GILBERTO SANTIAGO FERREIRA  
RUY JORNADA KREBS  
RICARDO FIGUEIREDO PINTO  
UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO. RIO DE JANEIRO/RJ - BRASIL  
ronediab@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Ao fazermos uma análise histórica da dança percebemos que em todas as épocas ela se faz presente, estando inserida na cultura da maioria dos povos. Considerada por Caminada (1999), Portinari (1989) e Junior (1988), como a mais antiga das artes criada pelo homem, a dança pode ser definida como uma manifestação instintiva do ser humano que, por não necessitar de nenhuma ferramenta além do próprio corpo de quem a executa, assumiu também o papel de atividade física. Este segundo papel, tão importante quanto o primeiro, deu-se aos inúmeros benefícios que ela proporciona, em especial o desenvolvimento das habilidades motoras.

Entretanto ao analisarmos a inclusão da dança nos currículos escolares percebemos que esta é pouco encontrada dentro do conteúdo programático dos currículos escolares, como afirma Marques (1999) e Betti (1999). Muitos professores deixam de utilizá-la, desvalorizando as inúmeras vantagens que a dança pode proporcionar para quem a pratica, como afirma Robison (1992) *apud* Oliveira *et al* (2002), ao citar que ela é capaz de utilizar todas as faculdades do ser humano, e possui como características a utilização de todas as funções corporais, mentais e espirituais, uma vez que dançando, os músculos, os sentidos e a mente entram em atividade, combinando-se harmonicamente.

Cavasin (2004) corrobora com as afirmações acima ao dizer que através de saltos, corridas e outros, a dança desenvolve os valores físicos. Através da coordenação de braços, pernas, cabeças e tronco trabalhamos o lado psicomotor. Os valores morais e socioculturais aparecem ao utilizarmos danças folclóricas que exigem disciplinas na execução das técnicas. Os valores mentais surgem nos trabalhos de concentração, raciocínio e na fixação de seqüências coreográficas. E finalizando, ainda possui benefícios terapêuticos ao verificarmos a superação de um corpo com limitações físicas quando executa movimentos até então impossíveis.

O constante crescimento urbano faz com que atividades físicas como as brincadeiras e jogos de rua sejam trocadas por computadores, televisão e dispositivos eletrônicos que acabam brincando pela criança (FERREIRA NETO, 1995). Para elas é um mal que pode trazer grandes prejuízos, uma vez que precisam de experiências em atividades diversificadas para trabalharem sua motricidade (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

Um dos componentes mais importantes para a motricidade humana é a capacidade de controlar o próprio equilíbrio, sendo este bastante trabalhado dentro da dança. Esta habilidade motora é definida por Rosa Neto (2002) como a base primordial de toda ação diferenciada dos segmentos corporais. O autor afirma ainda que quanto mais defeituoso o movimento, mais energia é gasta, a qual poderia ser canalizada para outros trabalhos neuromusculares.

O equilíbrio é essencial na vida do ser humano, onde segundo Rodrigues (2000) é a base de toda coordenação dinâmica geral do corpo bem como das ações diferentes de seus segmentos. Para um bebê sentar e andar pela primeira vez, precisa primeiramente adquirir seu equilíbrio e ao alcançar a velhice, este também é essencial para manter-se de pé. Ou seja, o

movimento está presente da inabilidade para a habilidade e novamente para a inabilidade (SANTOS, DANTAS e OLIVEIRA, 2004) necessitando, desta forma, do equilíbrio.

Uma criança que não desenvolve de maneira eficaz seu equilíbrio terá problemas no futuro em diversos aspectos, tornando-se um adolescente “desajeitado” e um adulto com dificuldades para executar certos movimentos. Geuze e Berger (1993), Losse *et al* (1991) *apud* Santos, Dantas e Oliveira, (2004) comprovaram que crianças diagnosticadas com dificuldades motora após cinco e dez anos continuavam a apresentar os mesmos problemas. Eles ainda alertam para que pais e responsáveis não vejam tal desordem motora como algo passageiro, relativo à infância.

Devido a isto, este trabalho tem por objetivo analisar e comparar o equilíbrio corporal de meninas praticantes e não praticantes de dança no município de Macapá.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa caracteriza-se por ser do tipo descritiva, exploratória e comparativa (THOMAS e NELSON, 2002), sendo o planejamento adotado, de cunho transversal.

Participaram deste estudo 180 meninas de 8 a 10 anos de idade, devidamente matriculadas em escolas da rede pública e privada deste município, que foram divididas igualmente em dois grupos. O grupo A (GA) foi composto por 90 meninas que praticam dança, sendo 30 meninas de 8 anos, 30 de 9 anos e 30 de 10 anos. O grupo B (GB) foi composto por 90 meninas que não praticam dança, divididas da mesma forma que o GA.

As meninas do GA e do GB foram selecionadas em dois locais que oferecem dança em Macapá, sendo uma escola estadual de ensino fundamental e o segundo em uma escola particular de ensino fundamental e médio. Todos esses locais ofertam escolinhas de dança nos estilos ballet clássico e dança moderna. Tanto as meninas do GB quanto as do GA fazem educação física nas referidas escolas acima citadas.

Foi adotado como critério de inclusão no GA o tempo de dança que as meninas possuíam, pois não poderia ser inferior a 6 meses e não deveria participar de nenhuma outra atividade física, com exceção da educação física escolar. Já o GB não poderia frequentar e nem ter frequentado nenhuma outra atividade física além da educação física escolar.

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados o teste de equilíbrio da Escala de Desenvolvimento Motor (ROSA NETO, 2002), onde as meninas executaram testes de acordo com sua idade cronológica. Caso obtivesse sucesso em seu primeiro exercício, a criança prosseguiria com o teste correspondente a idade cronológica acima da sua, e assim sucessivamente, até não conseguir mais êxito. Caso ela não obtivesse êxito em seu primeiro exercício, ela iria executar um teste relacionado à idade cronológica abaixo da sua, e assim sucessivamente, até conseguir realizar com sucesso um teste. Vale ressaltar que foram consideradas com 8 anos de idade as meninas que possuíam de 90 a 101 meses, com 9 anos as meninas que possuíam de 102 a 113 meses e com 10 anos meninas que possuíam de 114 a 125 meses.

O material utilizado para a execução do teste foi um cronometro sexagesimal. Os dados foram analisados estatisticamente onde obteve-se a média, o desvio padrão e coeficiente de variação, das idades cronológica, motora e do quociente motor de ambos os grupos. Após comparação entre os dados, foi utilizado o tratamento estatístico ANOVA *one way* para obter a significância entre as diferenças dos dados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A tabela abaixo mostra a média, o desvio padrão e o coeficiente de variação das idades cronológicas e motoras bem como do quociente motor dos grupos A e B.

	Idade Cronológica			Idade Motora			Quociente Motor			
	Média	Desvio Padrão	Coefficiente de Variação	Média	Desvio Padrão	Coefficiente de Variação	Média	Desvio Padrão	Coefficiente de Variação	Classificação Geral
Grupo A	108,02	9,84	0,09	125,68	12,74	0,10	116,38	12,45	0,11	Normal Alta
Grupo B	108,42	10,10	0,09	93,93	17,19	0,18	86,71	13,82	0,16	Normal Baixa

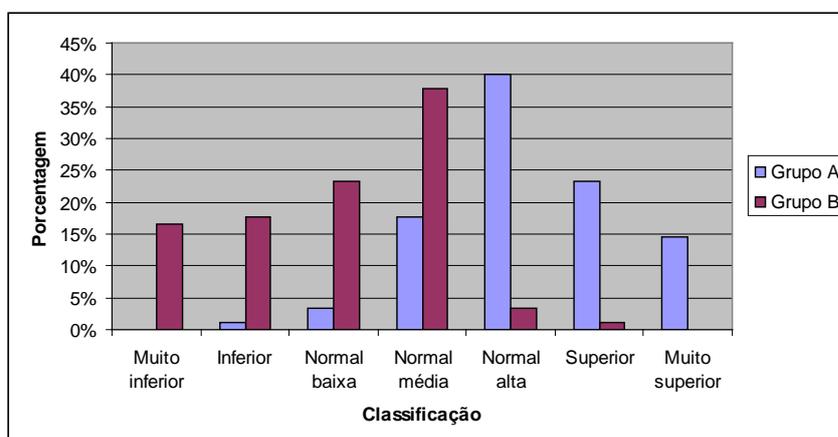
Ao analisarmos as idades motoras podemos perceber que elas encontram-se bastante similares, obtendo cada grupo 108 meses, entretanto ao verificarmos as idades motoras e relacionarmos com as idades cronológicas, percebemos uma disparidade. O GA destacou-se por obter a média de aproximadamente 126 meses em sua idade motora, ou seja, estão 18 meses a frente de sua idade cronológica. No entanto, no GB temos a média da idade motora de aproximadamente 94 meses, o que significa que elas estão 14 meses abaixo de sua idade cronológica.

Este atraso motor pode ser considerado ainda baixo se compararmos com os estudos de Rodrigues (2000) que ao avaliar o desenvolvimento físico, motor e psicossocial de pré-escolares da cidade de Florianópolis, verificou defasagem no desenvolvimento motor, com maior incidência no equilíbrio, que apresentou um atraso motor de 59,2 meses em relação às idades cronológicas. Marra e Braga (2004), obtiveram resultados semelhantes ao avaliarem crianças de 8 a 10 anos em Teresópolis, quando verificado que estes também possuíam atraso motor no equilíbrio.

A Escala de Desenvolvimento Motor proposta por Rosa Neto (2002) avalia a relação entre idade cronológica e idade motora, obtendo-se assim um quociente motor que classifica as crianças em muito inferior, inferior, normal baixa, normal média, normal alta, superior e muito superior, de acordo com sua motricidade.

Pela análise de variância ANOVA *one way* ( $p < 0,5$ ) com relação ao quociente motor, foi encontrado uma diferença significativa entre GA e GB. O grupo composto por meninas praticantes de dança obteve, em média, a classificação geral do equilíbrio em normal alta, enquanto as meninas não praticantes classificaram-se como normal baixa. Foi constatada ainda, uma maior homogeneidade em relação aos quocientes motores no GA, uma vez que este possui um coeficiente de variação menor que o GB.

O gráfico abaixo compara a classificação entre os dois grupos de acordo com o resultado do quociente motor dentro da Escala de Desenvolvimento Motor (ROSA NETO, 2002).



Verificou-se que no GB 16,7% de meninas foram classificadas com o equilíbrio muito inferior, enquanto no GA nenhuma menina obteve esta classificação. Em contrapartida, no outro extremo da escala encontramos 14,4% das meninas do GA com a classificação muito superior enquanto no GB nenhuma menina atingiu esta classificação.

Em geral podemos perceber que 37,8% das meninas do GB possuem o equilíbrio classificado como normal médio. Porém, a porcentagem de meninas classificadas com o equilíbrio em normal baixa, inferior e muito inferior é alta, o que causou a classificação geral média do GB em normal baixa.

Vários são os fatores que podem influenciar no equilíbrio, e devido a isto, percebeu-se que em geral os testes de 10 e 11 anos que são executados com os olhos fechados foram os que mais obtiveram falhas durante a sua execução. Tal fato deve-se a falta da visão, uma vez que segundo Gallahue e Ozmun (2005), este sentido desempenha importante papel no equilíbrio de crianças, em especial as pequenas. O uso da visão propicia uma focalização como ponto de referencia, a fim de manter o equilíbrio.

Outro fator observado foi a concentração e a tranqüilidade que as meninas do GA executavam o teste, diferentemente do GB que se mantiveram um tanto quanto ansiosas pelos exercícios. Um fato que pode ser analisado, é que muitos exercícios dos testes assemelham-se com exercícios de dança, o que pode ter facilitado a execução por parte das meninas do GA.

Sabe-se que a base de sustentação é um dos fatores para um bom equilíbrio. Quanto maior a base melhor será o desempenho desta habilidade motora, entretanto Barcelos e Imbiriba (2002) ao analisarem o equilíbrio de bailarinas na primeira posição em ponta do balé clássico (correspondente ao bordo anterior dos pés) verificaram que a frequência média de oscilação e a área de deslocamento não apresentaram diferenças significativas ao compararem com a posição normal, ou seja, com toda a planta do pé no chão. E ao compararem as bailarinas com mulheres não bailarinas, verificaram que o nível de deslocamento do centro de pressão foi menor nas primeiras, concluindo, desta forma, que as bailarinas possuíam maior equilíbrio do que mulheres não bailarinas. Grego *et al* (2005), corroboram com estes resultados ao avaliarem a aptidão física e saúde de bailarinas e escolares, o quais perceberam que as primeiras possuem maior nível de equilíbrio que as segundas.

Qualidades físicas como força, flexibilidade, velocidade, potência, resistência e equilíbrio são essenciais para um bom desempenho na dança. Esses atributos são desenvolvidos dentro da preparação física de bailarinos, porém, o equilíbrio fica a cargo da preparação técnica (LEAL, 1998). Este é um dos fatores que torna a dança uma auxiliar na aquisição desta habilidade tão imprescindível para uma eficiência na motricidade humana.

## CONCLUSÃO

Após aplicações de testes, o estudo procurou atingir o objetivo geral que correspondia a analisar e comparar o desenvolvimento motor acerca do equilíbrio estático em escolares de 8 a 10 anos, praticantes e não praticantes de dança no município de Macapá/AP, com o intuito de auxiliar um maior aprofundamento a respeito de pesquisas em dança e desenvolvimento motor, o qual ainda possui uma escassez na literatura.

Após a observação e análise dos resultados coletados nos testes, constatou-se que crianças praticantes de dança possuem um melhor desenvolvimento motor em relação ao equilíbrio, quando comparados às crianças que não praticam dança. O resultado vem ressaltar ainda mais a necessidade de crianças praticarem atividades físicas, em especial a dança, por possuir em sua base técnica, aspectos que trabalhem as habilidades motoras específicas como, por exemplo, o equilíbrio.

O estudo necessita de maiores pesquisas, visto que o número da amostra foi pequeno em relação ao número de escolares existente na cidade de Macapá. Além dessa limitação, a pesquisa desconsiderou a uniformidade das aulas aplicadas de educação física escolar às crianças do GA e do GB.

Ressalta-se ainda, a necessidade de análise, reflexão e elaboração de aulas de educação física escolar específicas, tanto das escolas públicas quanto das privadas, devido os escolares que apenas praticam a educação física escolar, apresentarem um déficit em seu desenvolvimento motor. Atividades complementares como a dança, raramente são encontradas dentro dos conteúdos programáticos anuais, isso dificulta ainda mais a inserção de crianças nessa atividade que tanto auxilia a evolução das habilidades motoras essenciais para sua independência.

Pretendemos com esta pesquisa contribuir para o conhecimento e futuros estudos acerca da dança e do desenvolvimento motor, em especial o equilíbrio, para que professores, especialistas e demais interessados na área possuem um maior aprofundamento nesta área com o intuito de subsidiar seus trabalhos.

Palavras chave: meninas, dança e equilíbrio corporal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARCELOS, C.; IMBIRIBA, L.A. Alterações posturais e do equilíbrio postural na primeira posição em ponta do ballet clássico. *Revista Paulista de Educação Física*. (16)1: 43-52. jan/jun. 2002.

BETTI, I.C.R. Esporte na escola, mas é só isso professor? *Motriz*, vol. 1, n. 31, 25-31. 1999  
CAMINADA, E. História da Dança: evolução cultural. Rio de Janeiro: Sprint, 1999

CAVASIN, C.R. A Dança na Aprendizagem. Pós-graduação em Educação Física. Instituto Catarinense de Pós Graduação. 2004.

CRIPPA, L.R.; SOUZA, J.M.; SIMONI, S.; ROCCA, R.D. Avaliação motora de pré-escolares que praticam atividades recreativas. *Revista da educação física/UEM*, Maringá, 2003, v.14, n.2, p.13-20. set. 2003.

CONNOLLY, K. Desenvolvimento motor: passado, presente e futuro. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo, supl.3, p.6-15, 2000.

FERREIRA NETO, C.A. Motricidade e jogo na infância. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

GALLAHUE, D. L. OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2005.

GREGO, L.G; MONTEIRO, H.L; GONÇALVES, A; PADOVANI, C.R. Aptidão física e saúde de praticantes de dança e de escolares.

JUNIOR, E.B.C. Os mais famosos Ballets. 1ª ed. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1988

LEAL, M. A Preparação Física na Dança. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARQUES, I. Ensino de Dança Hoje. São Paulo: Cortez, 1999

MARRA, E.M.R; BRAGA, I.R.S. Perfil motor de crianças com idade de 8 a 10 anos em uma escola da rede pública em Teresópolis. Monografia (especialização em recreação) Faculdade Integradas Maria Thereza. Rio de Janeiro, 2004.

OLIVEIRA, L; ZANCAN R. F; KRUG, M.R; BATISTELLA, P.A. Dança e o desenvolvimento motor de portadores de necessidades educativas especiais-PNEEs. Cadernos, edição 2002, n.20.

PORTINARI, M. História da Dança. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RABELO, R.G; RIBEIRO, G.M; SILVA, C.R.C. A influência da dança no equilíbrio corporal de deficientes visuais. Movimentum. Revista Digital de Educação Física, Ipatinga, Unileste-MG, v.3, n.1, fev/jul 2008

RANGEL, N.B.C. Dança, Educação, Educação Física: propostas de ensino da dança e o universo da Educação Física. São Paulo: Fontoura, 2002.

RODRIGUES, L.R. Caracterização do desenvolvimento físico, motor e psicossocial de pré-escolares de Florianópolis – SC. 2000. Dissertação (mestrado em Ciência do Movimento Humano). Universidade do Estado de Santa Catarina, UDESC, Florianópolis-SC

ROSA NETO, F. Manual de Avaliação Motora. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SANTOS, S; DANTAS, L; OLIVEIRA, J.A. Desenvolvimento Motor de crianças, de idosos e com pessoas com transtorno de coordenação. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, v.18, p. 33 – 44, ago. 2004.

THOMAS, J.R. NELSON, JK. Métodos de pesquisas em atividades físicas. São Paulo: Manole; 2002.

Ronédia Monteiro Bosque  
Rua Quatro, 248. Marabaixo II  
CEP: 68909-870  
Macapá - AP