

**NIVEL DE FLEXIBILIDADE DE ALUNAS ADOLESCENTES PRATICANTES DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA  
SUBTÍTULO DO ARTIGO CIENTÍFICO<sup>I</sup>  
LEVEL OF FLEXIBILITY OF ADOLESCENT STUDENTS PRACTICING PHYSICAL  
EDUCATION AND DANCE**

Vitória Fogaça Nazário<sup>II</sup>  
Carolina Barbosa da Silva<sup>III</sup>

**Resumo:** A influência da flexibilidade obtida pela dança pode ser um benefício no âmbito escolar. O objetivo geral desse estudo é verificar o nível de flexibilidade em alunas praticantes e não praticantes de dança. Os objetivos específicos são: verificar se há diferença entre os níveis de flexibilidade entre alunas que praticam dança com as que não praticam; conhecer o perfil das praticantes e não praticantes de dança e analisar se o tempo de prática de dança influencia no nível de flexibilidade. Trata-se de uma pesquisa descritiva e comparativa, obtendo dados quantitativos, a população estudada foi composta por 30 meninas de 11 a 15 anos, divididas em dois grupos, 15 alunas que praticam dança (APD) e 15 alunas que não praticam dança (ANPD). Os instrumentos utilizados para coleta dos dados foram o teste no banco de Wells, que permite avaliar a flexibilidade e um questionário semiestruturado contendo quatro perguntas para identificar o perfil da amostra. Foi possível concluir que o nível de flexibilidade das alunas praticantes de dança é na sua maioria muito bom e das que não praticam dança é muito fraco. Esses dados demonstram que há diferença entre os níveis de flexibilidade entre alunas que praticam dança com as que não praticam. Espera-se que este estudo contribua e incentive novas pesquisas sobre a influência da dança ofertada pelas escolas na disciplina de educação física para melhor flexibilidade dos alunos, bem como, condicionamento físico e melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Dança, nível de flexibilidade, Educação Física

---

<sup>I</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2019.

<sup>II</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: [vitoriafn@hotmail.com](mailto:vitoriafn@hotmail.com)

<sup>III</sup> Mestre em Educação – Universidade do Sul de Santa Catarina. Professora Orientadora. Titular na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. [carolinabarbosa176@gmail.com](mailto:carolinabarbosa176@gmail.com)

**Abstract:** The influence of the flexibility obtained by dancing can be a benefit in the school environment. The general objective of this study is to verify the level of flexibility in students practicing and not practicing dance. The specific objectives are: to verify if there is a difference between the levels of flexibility between students who practice dance with those who do not; know the profile of dance practitioners and non-practitioners and analyze whether the time of dance practice influences the level of flexibility. It is a descriptive and comparative research, obtaining quantitative data, the studied population was composed of 30 girls from 11 to 15 years old, divided into two groups, 15 who practice dance (APD) and 15 students who do not dance (ANPD). The instruments used for data collection were the test in the Wells bank, which allows the assessment of flexibility and a semi-structured questionnaire containing four questions to identify the profile of the sample. It was possible to conclude that the level of flexibility of the students practicing dance is mostly very good and that of those who do not dance is very weak. These data demonstrate that there is a difference between the levels of flexibility between students who practice dance and those who do not. It is hoped that this study will contribute and encourage new research on the influence of dance offered by schools in the discipline of physical education for better flexibility of students, as well as, physical conditioning and better quality of life.

**Keywords:** Dance, level of flexibility, Physical Education.

## 1. INTRODUÇÃO

A dança é uma das mais antigas formas de expressão da humanidade, desde os primórdios até os dias atuais, encontradas em rituais religiosos, nas festas e celebrações. Ela é considerada uma das atividades físicas mais significativas para o homem antigo. Utilizada como forma de exibir suas qualidades físicas e de expressar os seus sentimentos, era praticada por todos os povos, desde o paleolítico superior. (GARIBA, 2005).

Considerada uma forma de criatividade e de expressão, a dança, além de aumentar a autoestima, também estimula a criatividade e a capacidade de organizar pensamentos divergentes. O uso de imagens motoras para criar novos movimentos aumenta a criatividade de dançarinos de todas as idades. Contudo, é importante, que a prática da dança com objetivos educacionais tenha início na escola. (PALMIERO et al., 2019).

O movimento corporal sempre foi dentro do espaço escolar uma moeda de troca. A imobilidade física funciona como um castigo e a liberdade de se movimentar, como prêmio. Embora que o corpo seja responsável pela expressão do indivíduo, o movimento corporal humano acaba ficando dentro da escola, limitado a momentos precisos como as aulas de educação física e o horário do recreio. Nas demais atividades em sala, na maioria das vezes a criança deve permanecer sentada em sua cadeira. (STRAZZACAPPA, 2001).

A Educação Física está na escola e sugere conteúdos, metodologias e estratégias adequados aos diferentes níveis de ensino. Mostram as diferentes concepções de avaliação e urge as relações entre teoria e prática. Essas aulas devem levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, fazendo com que isso contribua para a formação integral dos alunos e para a apropriação crítica da cultura corporal de movimento, preparando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício e da melhoria da qualidade de vida. É dever do professor de Educação Física preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que englobe o esporte e os demais componentes da cultura corporal na sua rotina, para deles tirar o melhor proveito possível. (BETTI e ZULIANI, 2002) Todos os tipos de dança apresentam muitos benefícios e sabemos que um deles é a flexibilidade. A prática regular da dança pode trazer uma proposta de flexibilidade podendo interferir no âmbito escolar durante a aula de educação física e até mesmo na qualidade de vida. O público em geral normalmente encontra-se em situações de tensão e imobilidade que podem causar desconfortos musculares e, muitas vezes, um desinteresse pelo corpo em movimento prejudicando a prática de educação física no contexto escolar.

O aumento e a manutenção da amplitude articular podem ser atingidos através da prática de alongamentos, trazendo uma maior facilidade na prática e realização das atividades escolares, estando essa relacionada à saúde e ao desempenho desportivo, podendo descrever a amplitude de movimento que uma articulação pode realizar, sendo uma capacidade física. (DELABARY et al., 2016).

Sendo assim, o objetivo geral desse estudo foi verificar o nível de flexibilidade em alunas praticantes e não praticantes de dança. Os objetivos específicos são: verificar se há diferença entre os níveis de flexibilidade entre alunas que praticam dança com as que não praticam; conhecer o perfil das praticantes e não praticantes de dança e analisar se o tempo de prática de dança influencia no nível de flexibilidade.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva e comparativa, realizada através de teste caracterizado pela obtenção de dados quantitativos, com teste de flexibilidade fazendo assim um levantamento de dados visando o benefício que a dança proporciona as alunas com o aumento de flexibilidade.

A amostra feita foi por conveniência não probabilística de 30 meninas. Sendo analisadas alunas de 11 a 15 anos que fazem parte da associação de atendimento a criança e ao adolescente (COMBEMTU), onde tem como pré-requisito, estar frequentando regularmente o período letivo em ensinos públicos.

No estudo dividiu-se as alunas em dois grupos, 15 alunas que praticam dança (APD) na COMBEMTU e 15 alunas que não dançam (ANPD), mas realizam outras atividades que a instituição oferece, como judô e capoeira, entretanto, todas as 30 alunas participam ativamente das aulas de Educação Física.

Referente a autorização, realizou-se contato com a instituição participante do projeto para que permitisse a aplicação do teste. Sucessivamente, os termos de consentimento foram enviados para os pais ou responsáveis assinarem e por último, as próprias alunas decidiram se queriam ou não participar da pesquisa.

Os instrumentos utilizados nesta pesquisa foram o banco de Wells e um questionário semiestruturado contendo quatro perguntas para identificar o perfil das adolescentes. No qual o banco de Wells permitiu avaliar a flexibilidade da articulação coxa-femoral. Tendo como instrumento uma caixa de madeira e folha de protocolo. As alunas descalças sentaram-se de frente para a base da caixa, com as pernas estendidas e unidas. Colocaram umas das mãos sobre a outra e elevaram os braços à vertical. Inclinararam o corpo para frente alcançando as pontas dos dedos das mãos o mais longe possível sobre a régua graduada, sem flexionar os joelhos e sem utilizar movimentos de balanço.

Quanto ao questionário, este conteve quatro perguntas, sendo elas; 1) Qual tipo de escola você frequenta? 2) Você participa das aulas de Educação Física? 3) Você pratica outro tipo de exercício físico, além das aulas de Educação física? Se sim, qual? 4) Você pratica aula de dança? Se sim, a quanto tempo?

Individualmente as alunas responderam o questionário e realizaram o teste. O teste foi aplicado em APD e ANPD no período do contra turno escolar, na instituição (COMBEMTU). Cada aluna realizou duas tentativas, onde considerou-se a maior distância atingida, marcando o seu **score** de flexibilidade e finalmente comparados os seus resultados.

Já para a análise de dados levou-se em consideração o tempo de cada aluna na prática de dança. A análise estatística descritiva foi realizada com valores de medida de tendência central, dispersão das variáveis quantitativas, frequências absolutas e relativas das variáveis qualitativas. Para análise inferencial comparativa foi utilizado o teste T para amostras independentes. Sendo considerado valor significativo aqueles em que  $p \leq 0,05$ . Por fim, os dados foram tabulados no Excel e soft estatístico SPSS22.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Conforme se observa no quadro 1 abaixo, a idade média das adolescentes foi 12,9 anos e o tempo de dança variou de 2 a 5 anos.

Quadro 1: Perfil da amostra de meninas que dançam.

<b>Alunas praticantes de dança</b>		
	<b>Idade</b>	<b>Tempo de Dança</b>
1	14	5 anos
2	15	4 anos
3	11	5 anos
4	11	5 anos
5	11	4 anos
6	14	5 anos
7	14	4 anos
8	14	5 anos
9	11	3 anos
10	15	2 anos
11	13	3 anos
12	12	3 anos
13	13	2 anos
14	11	2 anos
15	15	4 anos

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Como podemos verificar a maioria das adolescentes estudadas nessa pesquisa já frequentam a aula de dança há bastante tempo, sendo que apenas 3 delas estão a 2 anos. Elas optaram por livre escolha praticar essa modalidade, isso mostra que gostam de praticar a dança, o que, além de trazer muito benefícios, também é algo divertido e ajuda na boa qualidade de vida

através da prática de exercícios físicos.

Segundo Lima (2010), dançar é tão importante para uma criança quanto falar, contar ou aprender geografia. É essencial para a criança que nasce “dançando”, não desaprender essa linguagem pela influência de uma educação repressiva e frustrante. Para isso, a educação deve unificar corpo e mente, ensinando a pensar em termos de movimento para dominá-los, e não apenas se preocupar com o domínio da escrita, do raciocínio lógico-abstrato e da linguagem.

O papel da dança na prática educativa tem o objetivo de resgatar, de forma natural e espontânea, as manifestações expressivas da nossa cultura. A expressão corporal como recurso da aprendizagem escolar, utiliza o corpo em movimento, estimulando a expressão de sentimentos e emoções que auxiliam na integração social. (LIMA, 2010).

Portanto, o artigo apresentado por Lima, através do estudo traz a importância da dança no processo de ensino e aprendizagem, visto que a dança é essencial para a criança. Ainda podemos perceber no quadro citado acima, que a média das adolescentes foi de 13 anos de idade e 5 das 15 APD começaram a praticar dança desde cedo, aos 8 anos, considerando ainda crianças. Considera-se, ótimo, segundo o artigo, pois com isso a expressão corporal ajuda na aprendizagem escolar e na integração social entre os colegas.

Marbá, *et al* (2016), traz que é notável que a dança é uma atividade física que atrai muito as pessoas por ser divertida e dinâmica e por trazer benefícios que melhoram a saúde de quem pratica. A dança promove melhoria na qualidade de vida das pessoas, principalmente nos sentidos da busca por energia, harmonia e estímulos positivos.

A COMBEMTU corrobora com o conceito exposto por Marbá, quando deixam a livre critério dos alunos a escolha do que irão praticar nas aulas, afinal de conta a prática traz muitos benefícios, mas necessita ser feita com prazer.

Essa pesquisa por sua vez não teve o intuito de pegar apenas alunas que praticavam aulas de dança entre 2 a 5 anos, mas podemos considerar que as adolescentes se interessaram pela atividade e permanecem nela há um tempo consideráveis.

Sobre o grupo da amostra ANPD, o nível de idade também ficou 12,9 anos e um dado interessante é que, apesar de não praticarem dança, todas praticam judô e capoeira, conforme mostra o quadro 2 abaixo.

Quadro 2: Perfil da amostra de meninas que não praticam dança.

<b>Alunas não praticantes de dança</b>		
	Idade	Judô e Capoeira
16	12	Sim
17	13	Sim
18	15	Sim
19	13	Sim
20	14	Sim
21	13	Sim
22	14	Sim
23	13	Sim
24	15	Sim
25	13	Sim
26	11	Sim
27	12	Sim
28	11	Sim
29	12	Sim
30	13	Sim

Fonte: Elaborado pela autora, 2020.

Assim como na dança a uma resistência muito grande por parte dos meninos em dançar, por conta do preconceito, no judô e na capoeira, algumas meninas também não se sentem a vontade de praticar. É o que nos mostra o estudo de So, et al (2018) quando ao entrevistar uma aluna esboçou esse sentimento: “acho que é vergonha de fazer alguma coisa errado e os meninos começar a zoar [...] na luta os meninos já está craques. As meninas não sabem quase nada”.

Ou seja, novamente, a questão da suposta superioridade de habilidade dos meninos é entendida como um fator de constrangimento, de posição impositiva, dominadora e, principalmente, avaliativa e comparativa perante as meninas.

Mas percebemos que nessa amostra de ANPD visto que 15 das 30 adolescentes do estudo gostam e praticam luta na instituição, como judô e capoeira, que é considerado esportes masculinos. O artigo dos autores traz o preconceito enraizado, frases como “mas ela é menina, tem que fazer coisas de meninas”, “judô é para meninos” ou ainda “mas ballet vai torna-la mais feminina”, estão presentes frequentemente no nosso dia-a-dia.

Ocorre que, o Brasil está numa luta constante para acabar com o preconceito e já tem evoluído bastante, visto que assim como muitas meninas praticam luta, muitos meninos praticam aulas de dança. Como mostram Da Silva, et al (2016), em seu artigo “Capoeira e gênero: um

diálogo a partir das experiências de mulheres capoeiristas”, mais masculina? desde quando? aponta como núcleo de sentido a masculinidade como elemento que permeia a prática da capoeira, para tanto questionamos as alunas/atletas se elas entendem a capoeira como prática masculinizada buscando compreender o que isso implica em suas vivências. Obtivemos respostas que convergiram no tocante à igualdade de gênero.

Contudo se faz necessário refletir que o “masculino” e “feminino” são concepções criadas por uma dada cultura e alimentadas por esta sociedade, ou seja, são padrões que devem ser questionados. (DA SILVA, *et al*, 2016).

Santo Pereira e Volski (2013), diz que a Educação Física é formada por amplo conjunto de conteúdos, dentro das várias manifestações corporais criadas pelos homens durante a história. São os jogos, danças, ginásticas, lutas e esportes; que compreendem a cultura corporal do movimento. É um conjunto rico e diversificado, que deve ser transmitido nas aulas de Educação Física, mas que não se vê com frequência. Dessa forma, ao professor cabe sistematizar os conteúdos da disciplina sem exclusão ou diferenciação, seja de gênero, classe social, raça, religião, entre outros. Do contrário, é no cotidiano escolar que se deve fundamentar e discutir tais questões, entendendo os conteúdos como algo de todos e para todos.

A educação física é um conjunto de conteúdo. Cabe ao professor transmitir esses conteúdos para os alunos, sem exclusão ou diferenciação, mas é sabido que muitas vezes não é assim que acontece. A instituição COMBEMTU oferece escolhas com livre arbítrio das atividades, como pode observar, nem toda aluna prefere a dança, entretanto, isso não faz com que elas mostrem menos desempenho nas atividades realizadas.

Quanto aos resultados do nível de flexibilidade feito com as adolescentes APD e ANPD pelo banco de Wells, o quadro 3 mostrou os resultados com base na tabela do PROESP-BR, (Projeto Esporte Brasil), um observatório permanente de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e jovens entre 6 e 17 anos. Com o objetivo de auxiliar os professores de educação física na avaliação desses indicadores.

Quadro 3: Nível de flexibilidade das adolescentes que praticam e não praticam dança.

Danças	Teste de Wells	Resultado	Não dançam	Teste de Wells	Resultado
1	38,5 cm	Muito Bom	16	27,5	Razoável
2	28,5	Bom	17	38	Muito Bom
3	37	Muito Bom	18	25	Razoável
4	42	Muito Bom	19	18	Muito Fraco
5	38	Muito Bom	20	27	Razoável
6	43	Muito Bom	21	10	Muito Fraco
7	37	Muito Bom	22	13	Muito Fraco
8	43	Muito Bom	23	15	Muito Fraco
9	36,5	Muito Bom	24	31	Bom
10	25	Razoável	25	31	Bom
11	34	Muito Bom	26	32	Bom
12	30	Bom	27	24	Razoável
13	22	Fraco	28	27	Razoável
14	25	Razoável	29	22	Fraco
15	39	Muito Bom	30	16,5	Muito Fraco

Fonte: Elaborado pela autora segundo resultado do PROESP, 2020.

Ao observar o quadro 3, em relação as APD podemos ver que a maioria delas apresentaram um resultado muito bom, sendo que apenas 1 das 15 adolescentes demonstrou o **score** fraco e 2 **score** razoável. Ao avaliar o quadro, nota-se que foram 10 das 15 APD que obtiveram o **score** muito bom, de acordo com a tabela do PROESP e que todas elas, exceto a aluna 9, que pratica a 3 anos, praticam dança de 4 a 5 anos.

De acordo com Araújo (2005), ter um nível de flexibilidade elevado é de fundamental importância em qualquer idade e a flexibilidade desempenha grande papel em diversas modalidades esportivas, como na ginástica, no futebol, no tênis, e em outras como na dança, nas artes cênicas, contribuindo para a realização dos movimentos de forma mais eficazes.

Verificando o resultado das ANPD podemos notar que, apenas a aluna 17 obteve o **score** muito bom e 3 dessas 15 estudantes, obtiveram o **score** bom, sendo as restantes com resultado razoável.

Segundo Sales Galdino (2013, apud Dantas, 2005) um estudo realizado por Dantas concluiu que a flexibilidade é um dos fatores primordiais no aperfeiçoamento motor e no desenvolvimento da consciência corporal. Baixos níveis de flexibilidade podem acarretar na pouca assimilação de habilidades motoras, níveis restritos de força, de velocidade, de coordenação, etc.

Como disse Sales Galdino, no estudo sobre alongamento e flexibilidade, compreende-se que a flexibilidade é um dos principais fatores para o desenvolvimento. É notório que se ganhe flexibilidade com a dança, após observar, que as ANPD ficaram com **score** mais baixo. Pois 5 das 15

adolescentes estudadas tiveram o resultado muito fraco, de acordo com a tabela do PROESP.

Já ao comparar os dados das APD com ANPD de acordo com Moratelli, *et al* (2018) que diz que ao confrontar o nível de atividade física e flexibilidade de escolares praticantes e não praticantes de dança como atividade extraclasse. Ele identificou que os escolares que praticam aulas de dança e de Educação Física são mais ativos que os escolares que praticam apenas as aulas de Educação Física. Os escolares praticantes de dança e de Educação Física foram considerados mais flexíveis no quadril comparado aos escolares que apenas realizavam as aulas de Educação Física.

Conforme o estudo feito por Moratelli, as alunas praticantes de dança têm mais flexibilidade que as alunas que apenas frequentam aulas de educação física. Assim comparado com a presente pesquisa, todas as 30 adolescentes são ativas na educação física, entretanto, apenas 15 delas praticam dança.

Percebe-se ainda, que mesmo que as outras 15 adolescentes exerçam outras atividades, como judô e capoeira, as APD totalizam um **score** maior. Sendo que a média do nível de flexibilidade das APD resultou em 34,56 e as ANPD em 29,06.

Nota-se também, ao analisar a tabela acima, que o resultado restou consideravelmente mais positivo em relação ao nível de flexibilidade das APD comparados as ANPD.

Percebe-se que a dança pode ser uma atividade sugerida para elevar o nível de atividade física e outros componentes relacionados à saúde dos escolares. Cabe agora aos profissionais de Educação Física e a escola a responsabilidade de intervir na prática dos escolares, incentivando e expondo a necessidade de adotar hábitos saudáveis, como promover a prática regular de exercícios físicos. (MORATELLI, *et al*, 2018).

Por fim, ao visualizar o quadro 3, observa-se que a dança influencia positivamente em todos os componentes presentes na saúde, bem como, na flexibilidade das adolescentes.

#### 4. CONCLUSÃO

Após a análise dos dados desse estudo, foi possível concluir que o nível de flexibilidade das alunas praticantes de dança é na sua maioria muito bom e das que não praticam dançam é muito fraco. Esses dados demonstram que há diferença entre os níveis de flexibilidade entre alunas que praticam dança com as que não praticam.

Sobre o perfil das praticantes e não praticantes de dança, conclui-se que todas praticam Educação física na escola, tem idade média de 12,9 anos e praticam alguma atividade física no contraturno.

Das que praticam dançam, conclui-se que o tempo média de prática é 4 e 5 anos, demonstrando influenciar no nível de flexibilidade, no qual quanto maior o tempo de prática, melhor o **score** da flexibilidade.

Sendo assim, a conclusão desse estudo é que a prática de dança influencia positivamente na melhora da flexibilidade.

Espera-se que este estudo contribua e incentive novas pesquisas sobre a influência da dança ofertada pelas escolas na disciplina de educação física para melhor flexibilidade dos alunos, bem como, condicionamento físico e melhor qualidade de vida.

## 5. REFERÊNCIAS

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Bauru, v. 1, n. 1, p.73-81, set. 2002.

DA SILVA, Rayanne Medeiros; DE ARAÚJO, Allyson Carvalho. Capoeira e gênero: um diálogo a partir das experiências de mulheres capoeiristas. In: XXVIII ENAREL, I ENIPPEL e VI CONECE. 2016.

DANTAS, Estélio H. M. Alongamento e Flexionamento. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DELABARY, Marcela dos Santos et al. Dança e flexibilidade: Interferências na Qualidade de Vida de Adultos. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p.16-27, 15 maio 2016.

DINIZ, Ananda Gabriela Cordeiro et al. A motivação das alunas de dança pelas aulas de flexibilidade. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 6, n. 31, 2012.

GALDINO, Francisco Flávio Sales. Alongamento e flexibilidade: um estudo sobre conceitos e diferenças. 2013.

GARIBA, Chames Maria S.. Dança escolar: uma linguagem possível na Educação Física. Revista Digital - Buenos Aires, Buenos Aires, v. 10, n. 85, p.1-1, jun. 2005.

GONZAGA, Caroline Cerqueira. Reflexões sobre o ensino da dança em escolas de ensino fundamental e o uso das tecnologias. 2017.

LIMA, M. S. A. S. A Importância da dança no processo de Ensino-aprendizagem. 2010.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 9, n. 1, 2016.

MARQUES, Isabel A. Dançando na escola. Motriz, v. 3, n. 1, p. 20-28, 1997.

MORATELLI, Jéssica et al. Atividade física e nível de flexibilidade de escolares praticantes e não praticantes de dança. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 34, n. 1, p. 133- 143, 2020.

NASCIMENTO, Marta José Rocha de Souza et al. A dança e a mudança do comportamento. 2012. Dissertação de Mestrado.

PALMIERO, Massimiliano et al. The Dancers' Visuospatial Body Map Explains Their Enhanced Divergence in the Production of Motor Forms: Evidence in the Early Development. *Frontiers In Psychology*, Roma, v. 10, p.1-10, 10 abr. 2019.

PROJETO ESPORTE BRASIL. Disponível em: <<http://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 29 de outubro de 2019.

SO, Marcos Roberto; MARTINS, Mariana Zuaneti; BETTI, Mauro. As relações das meninas com os saberes das lutas nas aulas de Educação Física. *Motrivivência*, v. 30, n. 56, p. 29-48, 2018.

STRAZZACAPPA, Márcia. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. *Cadernos Cedes*, Campinas, v. 21, n. 53, p.69-83, abr. 2001.



APÊNDICE A - Questionário

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA  
AVALIAÇÃO DO CONDICIONAMENTO FÍSICO EM USUÁRIOS DE UM  
SERVIÇO DE SAÚDE MENTAL NO SUL DE SANTA CATARINA

CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA  
DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

<b>Dado</b>	<b>Idade</b>	<b>Sexo</b>	<b>Escolaridade</b>	<b>Ensino Escolar</b>	<b>Prática de exercícios</b>	<b>Prática de Dança</b>	<b>Tempo de Prática</b>	<b>Teste de Flexibilidade</b>
<b>Participante</b>								

1) Qual tipo de escola você frequenta?

Particular       Estadual       Municipal

2) Você participa das aulas de Educação Física?

Sim       Não, Por que?

3) Você pratica outro tipo de exercício físico, além das aulas de Educação Física?

Não       Sim, qual?

---

4) Você pratica aula de dança?

Não       Sim, Onde? A quanto tempo?

---

**APÊNDICE B**  
**TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)**

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: “Nível de flexibilidade de alunas entre 11 a 15 anos praticantes de Educação Física e dança”. Cordenada pela professora Caroline Barbosa da Silva. Caso você aceite a participar você terá que responder um questionario que contem 4 perguntas e realizar o teste do banco de wells, que será feito em uma sala onde estará somente o pesquisador e o professor de dança para que não haja algum tipo de constrangimento, o pesquisado deve repetir o teste duas vezes seguida para obter o maior resultado, e caso não se sinta a vontade pode para a qualquer momento.

Você só precisa participar da pesquisa se quiser, se não quiser não terá nenhum problema.

O estudo será realizado na COMBEMTU, com a utilização de um banco de Wells (demonstrado na figura abaixo), um equipamento padrão, de alta segurança, normalmente utilizado na medição da flexibilidade em crianças. Será assegurado o nível morfológico de cada criança durante a coleta dos dados para a pesquisa, ou seja, cada criança fará somente até o seu nível de flexibilidade, sem esforços adicionais. Como beneficio essa pesquisa pode proporcionar o conhecimento dos níveis de flexibilidade de cada criança e auxiliar os profissionais de educação física a elaborar técnicas de melhoras para essa habilidade. Para maiores esclarecimentos, você pode entrar em contato com os responsáveis pela pesquisa a qualquer momento, pelos telefones abaixo.



**Contatos - Pesquisador Responsável: Carolina Barbosa da Silva**  
Telefone para contato: (48)9 9996-9944  
E-mail para contato: carolinabarbosa176@gmail.com

Pesquisador: Vitória Fogaça Nazário  
Telefone para contato: 48-99688-1509  
E-mail para contato: vitoriafn@hotmail.com

Ninguém saberá que você está participando do estudo “Nível de flexibilidade de alunas entre 11 a 15 anos praticantes de Educação Física e dança” não falaremos a outras pessoas sobre as informações que você nos der com seu nome. Os resultados do estudo vão ser publicados em julho de 2020, e você poderá obter o seu resultado no final da aplicação do teste mas sem identificação.

## Consentimento de Participação

Eu \_\_\_\_\_ concordo em participar, do estudo intitulada “Nível de flexibilidade de alunas entre 11 a 15 anos praticantes de Educação Física e dança”. Conforme informações contidas neste documento.

Local e data: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer.

Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir e que não terei problemas em desistir.

Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas.

Recebi uma cópia deste termo de assentimento e li e concordo em participar do estudo.

Pesquisador (a) responsável (orientador (a)):

E-mail para contato:

Telefone para contato:

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável: \_\_\_\_\_

Outros pesquisadores:

Nome:

E-mail para contato:

Telefone para contato:

Assinatura do (a) aluno (a) pesquisador (a): \_\_\_\_\_

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O CEP tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 13h às 17h e 30min ou pelo e-mail [cep.contato@unisul.br](mailto:cep.contato@unisul.br).

## APÊNDICE C

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

#### Participação do estudo

Seu filho(a) matriculado na Associação de atendimento a criança e ao adolescente (COMBEMTU) está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada “Nível de flexibilidade de alunas entre 11 a 15 anos praticantes de Educação Física e dança”, coordenada por Carolina Barbosa da Silva. Objetivo geral desse estudo é verificar se o nível flexibilidade em alunas que são praticantes de dança e fazem Educação Física é maior ao compara-las com alunas que não são praticantes.

Caso você aceite que seu filho(a) participe, ele terá que participar e colaborar para a entrega de alguns dados. Os dados a serem coletados será um questionário e o nível da sua flexibilidade, onde irá executar um movimento de alongamento sentado levando as mãos em direção aos pés e na sua frente terá um banco com uma espécie de régua em sua superfície para medir a distância alcançada, o teste se chama “sentar e alcançar com banco de wells” (Ilustrado na figura a baixo). O tempo para as coletas deve dispende cerca de 10 minutos.

#### Riscos e Benefícios

Com a participação do seu filho(a) nesta pesquisa, ele estará exposto a pequenos riscos. Mesmo que sejam pequenos os riscos, pode ocorrer lesão dos ísquios tibiais (músculos posteriores da coxa), por isso o pesquisador não deve deixar de acompanhar o voluntário, sempre auxiliando para que não haja nenhum problema durante a execução do teste. Para controlar o risco o pesquisador deve manter toda atenção no avaliado e auxiliá-lo a cada movimento. Caso acidentalmente ocorra uma lesão o pesquisador irá prestar os devidos socorros no local. Se necessário será comunicado o supervisor da instituição entrando em contato com o responsável da aluna. O tratamento varia de acordo com a gravidade e intensidade da lesão, de imediato, em casos de dores leves, é recomendada a diminuição da atividade física, em casos de dores mais intensas, o descanso é fundamental.

Como benefícios essa pesquisa proporciona ao avaliado a verificação da sua capacidade de flexibilidade.

O material e informações obtidas podem ser publicados em aulas, congressos, eventos científicos, palestras ou periódicos científicos, sem a identificação do avaliado para manutenção da sua privacidade. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição individualizada dos dados da pesquisa. Sua participação é voluntária e você e seu filho(a) terão a liberdade de se recusar a responder quaisquer questões que lhe ocasionem constrangimento de alguma natureza.

Seu filho(a) também poderá desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que a recusa ou a desistência lhe acarrete qualquer prejuízo. É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, e garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências. Se com a sua participação na pesquisa for detectado que você apresenta alguma condição que precise de tratamento, você receberá orientação da equipe de pesquisa, de forma a receber um atendimento especializado. Você também poderá entrar em contato com os pesquisadores, em qualquer etapa da pesquisa, por e-mail ou telefone, a partir dos contatos dos pesquisadores que constam no final do documento.

#### Devolutiva dos resultados

Os resultados da pesquisa poderão ser solicitados a partir de setembro de 2020. A devolutiva dos resultados da pesquisa será realizada em forma de reunião com os alunos participantes. Ressalta-se que os dados coletados nesta pesquisa –seja informações de prontuários, gravação de imagem, voz, audiovisual ou material biológico– somente poderão ser utilizados para as finalidades da presente pesquisa, sendo que para novos objetivos um novo TCLE deve ser aplicado.

#### Ressarcimento e Indenização

Lembramos que sua participação é voluntária, o que significa que você não poderá ser pago, de nenhuma maneira, por participar desta pesquisa. De igual forma, a participação na pesquisa não implica em gastos a você. No entanto, caso você tenha alguma despesa decorrente da sua participação, tais como transporte, alimentação, entre outros, você será ressarcido do valor em forma de transferência bancária. Se ocorrer algum dano decorrente da sua participação na pesquisa, você será indenizado, conforme determina a lei.

Após ser esclarecido sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o consentimento de participação em todas as páginas e no campo previsto para o seu nome, que é impresso em duas vias, sendo que uma via ficará em posse do pesquisador responsável e a outra via com você.

#### Consentimento de Participação

Eu \_\_\_\_\_ concordo que meu filho(a) \_\_\_\_\_ participe, voluntariamente da pesquisa intitulada “Nível de flexibilidade de alunas entre 11 a 15 anos praticantes de Educação Física e dança” conforme informações contidas neste TCLE.

Local e data: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Pesquisador (a) responsável (orientador (a)): Carolina Barbosa da Silva.

E-mail para contato: carolinabarbosa176@gmail.com

Telefone para contato: (48)9 9996-9994

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável: \_\_\_\_\_

Outros pesquisadores:

Nome: Vitória Fogaça Nazario

E-mail para contato: vitoriafn@hotmail.com

Telefone para contato: (48)9 9688-1509

Assinatura do (a) aluno (a) pesquisador (a): \_\_\_\_\_

O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando pelas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). O CEP tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 9 às 17horas ou pelo e-mail cep.contato@unisul.br.

## ANEXO A – TABELA DOS PROTOCOLOS DE TESTES

### *Flexibilidade (Teste de Sentar-e-alcançar com Banco)*

**Tabela 4 – Valores de referência para avaliação da flexibilidade para o sexo feminino**

<b>Idade</b>	<b>M. Fraco</b>	<b>Fraco</b>	<b>Razoável</b>	<b>Bom</b>	<b>M. Bom</b>	<b>Excelência</b>
07 anos	< 19	19 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 36	≥ 37
08 anos	< 19	19 – 22	23 – 26	27 – 30	31 – 38	≥ 39
09 anos	< 19	19 – 22	23 – 26	27 – 30	31 – 39	≥ 40
10 anos	< 19	19 – 23	24 – 27	28 – 31	32 – 41	≥ 42
11 anos	< 19	19 – 23	24 – 27	28 – 31	32 – 42	≥ 43
12 anos	< 19	19 – 23	24 – 28	29 – 32	33 – 42	≥ 43
13 anos	< 19	19 – 23	24 – 28	29 – 32	33 – 43	≥ 44
14 anos	< 19	19 – 23	24 – 28	29 – 33	34 – 43	≥ 44
15 anos	< 19	19 – 23	24 – 28	29 – 33	34 – 43	≥ 44
16 anos	< 19	19 – 23	24 – 28	29 – 33	34 – 43	≥ 44
17 anos	< 19	19 – 23	24 – 28	29 – 33	34 – 43	≥ 44

Tabela 1- Classificação do banco de Wels.

