

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM DANÇA

Marcela dos Santos Delabary

DANÇA E FLEXIBILIDADE: Interferências na Qualidade de Vida de Adultos

Porto Alegre
2014

Marcela dos Santos Delabary

DANÇA E FLEXIBILIDADE: Interferências na Qualidade de Vida de Adultos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Dança da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial à obtenção do Grau de Licenciado em Dança.

Orientadora: Professora Dr.^a Aline Nogueira Haas

Porto Alegre

2014

Marcela dos Santos Delabary

DANÇA E FLEXIBILIDADE: Interferências na Qualidade de Vida de Adultos

Conceito Final:

Aprovado em de de

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a. Ms Rubiane Falkenberg Zancan – UFRGS

Orientador – Prof^a. Dr^a Aline Nogueira Haas – UFRGS

Dedico este trabalho à minha família e às pessoas queridas que compartilham momentos importantes da minha vida, torcendo, vibrando e aplaudindo a cada sonho realizado.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida e por ter me presenteado com uma família tão especial, por ter colocado pessoas incríveis em meu caminho e pelas oportunidades maravilhosas que me foram oferecidas.

Aos meus pais, Rogério e Gládis, pela educação que me deram, da qual me orgulho muito. Pela dedicação, amor e carinho. Por sempre me incentivarem na busca pelos meus sonhos e, paralelamente, me proporcionarem uma base sólida e uma ótima estrutura para que eu me desenvolvesse, nos âmbitos pessoal e profissional.

Ao meu irmão, Henrique, que sempre foi motivo de orgulho e um exemplo de perseverança a ser seguido pela irmã caçula. Sempre pronto e disponível a ajudar em qualquer dúvida, desde os tempos de escola. Antes de qualquer coisa: amigo, parceiro e protetor.

Ao meu namorado, Maycon, que me acompanhou durante quatro anos dos cinco em que estive na graduação. Que se interessou pelo mundo da dança e se esforçou para estabelecer uma relação harmônica com as frequentes apresentações. Mas que, acima de tudo, soube ser compreensível e companheiro nesta fase da minha vida acadêmica.

Aos meus avós: Geny, Salvador e Cacilda, que lutam para assistir todos os momentos importantes da vida dos netos. Pelos mimos e carinhos que recebo sempre de vocês. A minha grande, unida e divertida família, que me prestigia nos espetáculos, torce por mim e comemora comigo a cada conquista.

Aos mestres que trouxeram a dança até mim de uma forma apaixonante, em especial a minha primeira professora, Tia Kitty, e a minha grande inspiração do Jazz, Tia Fê. Aos queridos professores da Escola de Dança Kitty e da UFRGS que dividiram sua sabedoria com tanto carinho e de forma generosa, através de correções específicas em momentos pontuais e frases motivadoras.

Agradeço a todas as amigadas que este mundo da dança me proporciona. Às minhas amadas colegas de Ballet e Jazz com as quais compartilho o frio na barriga durante as rodas de oração na coxia, minutos antes da apresentação, e com as quais tenho o maior orgulho de poder dividir o palco. Às colegas da turma Dança UFRGS/2010, que compartilharam momentos únicos e especiais de descobertas, trocas, vivências e aprendizados ao longo destes cinco anos de faculdade. Aos

colegas de trabalho da Dullius Dance, que se tornaram amigos e companheiros do dia a dia.

Também aos amigos que fiz fora do mundo da dança, com os quais compartilho momentos felizes, de confraternização e sorrisos. Amigos que torcem pela felicidade dos outros.

Às minhas iluminadas borboletas Maranathas, por compreenderem meus momentos de ausência neste ano e, ainda assim, continuarem conectadas comigo, me acolhendo sempre.

Ao querido grupo que se formou a partir dos onze participantes deste estudo, com o qual vivi momentos muito divertidos, prazerosos e inspiradores. Foi gratificante, como professora e pesquisadora, a motivação e participação destes alunos tão especiais durante as aulas. E, acima de tudo, a amizade que se formou entre os participantes.

À minha estimada professora Aline, pelo empenho e entusiasmo com que orientou meu estudo. Pela atenção, disponibilidade e motivação que apresenta em relação a minha vida acadêmica e ao meu desenvolvimento profissional.

A maior limitação está na mente, não nos membros atrofiados do corpo. Quem dança por dentro, rebola por fora.

(Antônio Francisco)

RESUMO

O público adulto geralmente encontra-se exposto a situações de tensão e imobilidade que causam desconfortos musculares e, muitas vezes, um desinteresse pelo corpo em movimento. Dessa forma, o presente estudo visa analisar como a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos. A pesquisa em questão caracteriza-se por ser de ordem quantitativa com estudo semi-experimental. Foram aplicadas 30 aulas de dança com proposta de flexibilidade em um grupo de dez adultos entre 40 e 65 anos. As aulas tinham duração de uma hora e frequência de duas vezes por semana, sendo divididas em prática inspiradas em cinco gêneros da dança de salão: bolero, salsa, forró, soltinho e samba; e, propostas de relaxamento e mobilização articular. A flexibilidade foi avaliada através do aparelho Goniômetro e, a qualidade de vida, a partir do questionário SF-36. Esses instrumentos de coleta de dados foram aplicados antes e depois do período de prática. Foram observadas as alterações na mobilidade articular da coluna vertebral e do quadril, bem como, as alterações na qualidade de vida dos indivíduos participantes dessa pesquisa, após a aplicação de trinta aulas de dança, juntamente com uma proposta de flexibilidade. Os resultados apontaram ganho significativo de flexibilidade em todas as articulações analisadas e melhora significativa em sete dos oito domínios que medem a qualidade de vida. Sendo assim, concluiu-se que a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. Idade Adulta. Qualidade de Vida. Flexibilidade.

ABSTRACT

The adult audience usually is exposed to situations of tension and immobility that cause muscle discomfort and, often, a detachment about the body in motion. Thus, this study aims to analyze how the regular dance practice, linked to a proposal of flexibility, can interfere in the adults' quality of life. This research is characterized by being of a quantitative semi-experimental study. 30 dance classes with flexibility proposal were applied to a group of ten adults between 40 and 65 years. Classes had lasted one hour, twice a week, and were divided into five dance styles: bolero, salsa, forró, samba and swing; and proposals for relaxation and joint mobilization. Flexibility was assessed using the goniometer device and the quality of life, from the SF-36. These instruments of data collection were applied before and after the practice period. We observed changes in the joint mobility of the spine and hip and in the quality of life of the subjects, after thirty dance classes with a proposal for flexibility. The results showed significant gains in flexibility in all joints examined and significant improvement in seven of eight quality of life domains. Thus, we concluded that regular dance practice, linked to a proposal of flexibility, can interfere in adults quality of life.

KEYWORDS: Dance. Adulthood. Quality of Life. Flexibility.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 PROBLEMA DE PESQUISA.....	12
1.2 OBJETIVOS	13
1.2.1 Objetivo Geral	13
1.2.2 Objetivos Específicos	13
1.3 HIPÓTESES	13
1.4 DEFINIÇÃO OPERACIONAL DAS VARIÁVEIS.....	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1 FLEXIBILIDADE E VIDA ADULTA	14
2.2 QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA DANÇA NA IDADE ADULTA	16
3 ABORDAGEM METODOLÓGICA	20
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	20
3.2 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	20
3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	20
3.3.1 Avaliação da Flexibilidade	21
3.3.1.1 Flexão do Quadril	22
3.3.1.2 Flexão Lateral da Coluna Vertebral	23
3.3.1.3 Flexão da Coluna Cervical	24
3.3.1.4 Flexão Lateral da Coluna Cervical	25
3.3.1.5 Rotação da Coluna Cervical	26
3.3.2 Teste de Qualidade de Vida SF-36	26
3.4 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO.....	29
3.4.1 Propostas para a Mobilização Articular	29
3.4.1.1 Trabalho de flexibilização com a utilização de cadeiras	30
3.4.1.1.1 <i>Descrição da proposta coreografada de flexibilização com cadeiras</i>	30
3.4.1.2 Trabalho de flexibilização com a utilização de colchonetes	32
3.4.1.2.1 <i>Descrição da proposta coreografada de flexibilização com colchonetes</i>	32
3.4.2 Propostas para o Relaxamento Muscular	34
3.5 ANÁLISE DOS DADOS	35
3.6 ASPECTOS ÉTICOS.....	35
4 RESULTADOS	37
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	39
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	44

APÊNDICE A – Termo de Consentimento.....	48
APÊNDICE B – Planos de Aula.....	50
APÊNDICE C – Tabelas dos resultados individuais de flexibilidade.....	88
APÊNDICE D – Tabelas dos resultados individuais de qualidade de vida	91
ANEXOS.....	94
ANEXO 1 – Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36	94

1 INTRODUÇÃO

O público adulto geralmente encontra-se exposto a situações de tensão e imobilidade que causam desconfortos musculares e, muitas vezes, um desinteresse pelo corpo em movimento. A idade adulta talvez seja a fase de maior atividade e responsabilidades, em diferentes núcleos, na vida de uma pessoa. O grande número de compromissos em diversos âmbitos traz consigo, preocupação e esgotamento.

Ao conquistar sua independência, geralmente a partir dos trinta anos de idade, o indivíduo assume maiores ocupações em diferentes níveis de prioridade. As atividades e responsabilidades parecem diminuir apenas na fase de aposentadoria, na qual os filhos também tendem a conquistar sua independência.

Durante a fase adulta, facilmente, o indivíduo é exposto a situações de estresse. Pressões diárias no setor profissional, responsabilidades domésticas, problemas financeiros, transtornos do trânsito e falta de tempo são aspectos agravantes para este contexto usual de tensão. Além da carga de responsabilidade e preocupação, o adulto enfrenta também, nessa etapa, adaptações naturais de ordem fisiológica no corpo e do contexto social.

No processo de envelhecimento, surgem alterações biológicas, psicológicas e sociais. Com o aumento da idade, percebe-se uma redução nas aptidões físicas, um declínio das capacidades funcionais, uma diminuição da massa óssea e muscular, diminuição da elasticidade e da amplitude de movimentos nas articulações, alterações na circulação, aumento de peso, maior lentidão e doenças crônicas. (CIPRIANI, 2010; SEBASTIÃO, 2008; KESSLER, s/n)

Este trabalho observa com maior ênfase a perda da mobilidade articular que surge na idade adulta e vai sendo agravada com o processo de envelhecimento. A diminuição da flexibilidade gera dificuldades na realização de tarefas fundamentais e pode causar dores musculares oriundas de pontos de tensão. A imobilidade é, por vezes, um aspecto negativo da vida profissional. Muitos cargos exigem uma jornada de oito horas diárias em frente ao computador, o que há alguns anos era feito de forma similar com a máquina de escrever.

O resultado desse processo é que, hoje, existem muitos adultos que passam um tempo considerável de seu dia sentados – por vezes até com uma postura desfavorável – absorvendo o estresse natural do trabalho somado a tensão causada

pela imobilidade do corpo em geral, má acomodação e movimentos repetitivos geralmente executados pelos membros superiores.

Nesse sentido, a flexibilidade, determinada pela mobilidade articular, pode ser um fator bastante positivo para a qualidade de vida desses indivíduos. Desde o menor risco de lesões em atividades habituais até a ampliação do bem estar físico e mental.

Dessa forma, esta pesquisa defende a importância do movimento corporal para a saúde física e mental de adultos inseridos neste contexto de estresse, tensão e responsabilidades, buscando estabelecer uma relação entre a prática de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, com a qualidade de vida de indivíduos adultos. Acredita-se que o hábito de executar alongamentos ou de realizar com certa frequência alguma prática corporal lúdica, no caso a dança, pode auxiliar na diminuição da tensão muscular e no bem estar do indivíduo. O desafio desse estudo será perceber de que forma a prática de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode influenciar na qualidade de vida de adultos que são expostos ao estresse diário da independência e de responsabilidades sobre diversos âmbitos.

Destaca-se ainda a relevância do estudo para o campo científico, pois muitas são as pesquisas encontradas nesse campo, relacionando a prática de dança com grupos de terceira idade e a melhoria de valências físicas, como força, flexibilidade, equilíbrio, memória, etc., ou a qualidade de vida. Porém, poucos são os estudos que buscam estudar as interferências da dança, juntamente com um trabalho de flexibilidade, na qualidade de vida de adultos.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

De acordo com as considerações apresentadas acima, esse estudo pretende responder aos seguintes questionamentos: De que forma a prática de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos? Qual é o índice de flexibilidade e o nível de qualidade de vida dos participantes do estudo antes e depois do período de prática da dança? De que forma as aulas de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, podem interferir na qualidade de vida dos participantes do estudo?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Analisar como a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Comparar os índices de flexibilidade e o nível de qualidade de vida dos participantes do estudo antes e depois do período de prática;
- Identificar de que forma as aulas de dança, ligadas a uma proposta de flexibilidade, podem interferir na qualidade de vida dos participantes do estudo.

1.3 HIPÓTESES

A prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, interfere na qualidade de vida de indivíduos adultos.

1.4 DEFINIÇÃO OPERACIONAL DAS VARIÁVEIS

As variáveis foram classificadas como dependentes e independentes conforme Gaya *et al.* (2008). As variáveis independentes são as aulas de dança e a proposta de flexibilidade, consideradas como o programa de treinamento realizado. As variáveis dependentes são a flexibilidade e a qualidade de vida, pois estas podem ser modificadas por interferência da variável independente.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FLEXIBILIDADE E VIDA ADULTA

A flexibilidade é demarcada pelo grau de amplitude das diversas articulações do corpo humano. “Uma grande amplitude de movimento, além de prevenir lesões, economiza energia”. (ALMEIDA e JABUR, 2006, p. 338).

O aumento da flexibilidade e da amplitude articular pode ser atingido através da prática de alongamentos. Um corpo que apresenta ampla mobilidade articular, de forma moderada, sobretudo em articulações muito solicitadas pelo estilo de vida do indivíduo, pode ter maior facilidade na prática e realização das atividades cotidianas, bem como prevenir determinadas dores e lesões. Bandaro *et al.* (2007) defendem a relevância do alongamento:

O conhecimento e a prática do alongamento garantirão uma boa flexibilidade que permitirá a execução de movimentos com amplitudes articulares dentro de suas necessidades específicas, diminuindo a suscetibilidade de lesões e permitindo a obtenção de arcos articulares mais amplos, possibilitando a execução de movimentos que de outra forma seriam limitados. (BANDARO *et al.*, 2007, p. 32)

Dentre as formas de treinamento de flexibilidade, Hume e Reid (2011) apontam os seguintes tipos de alongamento: passivo estático, passivo com ajuda de um colega, ativo, dinâmico, balístico, e com facilitação neuromuscular proprioceptiva. O presente estudo utiliza propostas de relaxamento e de flexibilização a partir da aplicação de alongamentos passivos, estáticos e dinâmicos.

Hume e Reid (2011) caracterizam o alongamento estático pela permanência imóvel em uma posição por um período de tempo mínimo de 5 segundos, podendo variar até 60 segundos. Já o alongamento dinâmico, segundo os autores, envolve um movimento, que pode ser lento ou rápido, gerado em uma articulação, como resultado de uma contração dos músculos antagonistas.

O público adulto apresenta geralmente uma diminuição da sua amplitude articular devido a fatores fisiológicos naturais e à imobilidade do mundo moderno. “Com o passar dos anos, o nível de flexibilidade tende a diminuir e com isso aumentam os riscos de lesões (como distensões musculares), dores, problemas posturais, e a realização de atividades diárias.” (ALMEIDA; JABUR, 2006, p. 340).

Apesar do conhecimento que se tem sobre estas mudanças naturais que ocorrem a partir da fase adulta, estudos buscam afirmar o importante papel do

exercício físico como um agente capaz de minimizar as perdas nas capacidades funcionais oriundas do processo de envelhecimento. Entre estes, pode-se citar o estudo de Cipriani *et al.* (2010) no qual foi identificado melhora no Índice de Aptidão Funcional Geral de um grupo de 225 idosos que participaram de um programa de atividades físicas durante dez meses. Neste estudo, foi verificado aumento significativo na agilidade, no equilíbrio dinâmico e na coordenação dos participantes, ao passo que a flexibilidade, a força e a resistência aeróbica foram mantidas. É importante salientar que, na população idosa, a manutenção de capacidades funcionais e automaticamente a não diminuição destas, que seria o processo natural, já pode ser considerado um ganho bastante relevante.

No estudo de Sebastião *et al.* (2008), após aplicar um programa de dança de 48 sessões em um grupo de 21 mulheres acima de 50 anos, foram identificadas melhoras significativas nos níveis de resistência de força de membros superiores e na coordenação motora, enquanto a agilidade, o equilíbrio dinâmico, a flexibilidade e capacidade aeróbia permaneceram em manutenção.

Em ambos os estudos (CIPRIANI *et al.* 2010; SEBASTIÃO *et al.* 2008), a flexibilidade foi mantida, porém, pode-se perceber que não foram aplicados treinamentos de flexibilidade ou propostas específicas de alongamento nas aulas observadas. O alongamento surge nestas pesquisas, da mesma forma que aparece, muitas vezes, nas aulas de dança, como uma rápida preparação do corpo para a prática.

Um fator importante a destacar é que, antes dos exercícios de alongamento, são feitos sempre aquecimentos gerais, visando à lubrificação das articulações do corpo e a prática da dança de salão, para um completo aquecimento e elevação da temperatura corporal. “Foi demonstrado que o aquecimento local do tecido muscular melhora a flexibilidade ao promover relaxamento e complacência do tecido.” (HUME; REID, 2011, p. 217).

O alongamento dos músculos retraídos após seu aquecimento geral é uma das precauções a serem tomadas para reduzir o risco de lesão. [...] Um grupo muscular forte e alongado é mais funcional, podendo trabalhar mais intensamente com menos possibilidade de lesões. (ALMEIDA e JABUR, 2006, p. 339).

De acordo com questões já abordadas anteriormente, diariamente o adulto enfrenta situações de exposição ao estresse, imobilidade e movimentos repetitivos, em diferentes contextos: sociais, familiares, profissionais e pessoais.

A adultez, fenômeno do desenvolvimento humano, apresenta-se com novas responsabilidades, em novos referenciais de existencialidade, em novas conquistas, em busca de um maior entendimento desta importante e mais abrangente etapa da vida humana. Por ser a fase mais longa da existência do ser humano, merece especial atenção [...]. (SANTOS; ANTUNES, 2007, p.150)

Em meio a tantas responsabilidades e prazos curtos para atingir objetivos nos mais diversos âmbitos, o adulto geralmente reserva pouco ou quase nenhum tempo para o cuidado de si. A constante pressão psicológica reflete em problemas de saúde como: estresse, desgastes emocionais, crises estomacais, enxaquecas e tensões musculares.

Este excesso de atividades e responsabilidades geralmente reflete em tensões musculares e estresse. A região cervical, os ombros e a coluna em geral, acabam sendo alvos desta tensão vinda de trabalhos repetitivos com os membros superiores, geralmente em computadores, falta de hábitos de mobilidade e enrijecimento da musculatura local.

A tensão no pescoço é especialmente deletéria para o movimento coordenado, pois o pescoço é onde o corpo (com a ajuda dos fusos musculares) mensura a relação entre cabeça e o resto do corpo. Se estiver tenso, toda a coordenação do corpo é prejudicada. (FRANKLIN, 2012, p. 69)

Franklin (2012) também destaca que o excesso de tensão faz com que o indivíduo contraia suas articulações e estruturas de forma mais rígida do que o necessário para realizar determinados movimentos. Para o autor:

Cada área que é excessivamente contraída no corpo prejudica o alinhamento, o padrão de respiração e o equilíbrio. Uma vez liberado o excesso de tensão na tensão área, muitos locais que você vinha tentando alongar se tornarão mais flexíveis [...]. (FRANKLIN, 2012, p. 51)

2.2 QUALIDADE DE VIDA ATRAVÉS DA DANÇA NA IDADE ADULTA

Para além das responsabilidades que a fase adulta gera e o estresse, causado pelas mesmas, um fator preocupante na atualidade é a *hipocinesia*. A população no geral, independente da faixa etária, está exposta a facilidades da vida moderna que eventualmente podem apresentar alguma tendência ao sedentarismo. (GLANER, 2003)

O limite entre a eficiência das invenções que surgiram para trazer praticidade ao cotidiano das pessoas e o acomodamento pela imobilidade é bastante tênue e preocupante. Muitas vezes, até os momentos de lazer das pessoas são em frente à

televisão, ao computador, ao videogame. Em relação a este tema, Martins e Barreto (2007) sugerem:

Apesar de dispormos de inúmeros confortos materiais, trabalhamos em um ritmo alucinante, altamente estressante, repetitivo e quantitativamente limitado que estimulam o sedentarismo e influenciam negativamente a qualidade de vida no trabalho, e fora dele. (MARTINS; BARRETO, 2007, p. 216).

Neste contexto, percebe-se uma geração de crianças que não brincam ao ar livre, em atividades que movimentam o corpo. E, por vezes, sentem maior prazer em passar horas sentadas sobre o sofá com um *tablete*, a brincar de jogos esportivos e lúdicos. Como salienta Glaner (2003, p. 76) “O próprio lazer é sedentário”. Contudo, apesar desta tendência ao não movimento, ainda existe a importante ferramenta da Educação Física escolar que procura estimular crianças e jovens ao movimento corporal e a prática desportiva.

Por outro lado, percebe-se um engajamento da população idosa em grupos de terceira idade com diferentes propostas de atividade física. Com este mesmo avanço tecnológico, concomitante ao avanço da medicina, a população idosa e a expectativa de vida estão crescendo e esta parcela da população busca atividades que melhoram aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos. (KESSLER *et al.*, s/n; GLANER, 2003)

Sendo assim, os adultos em fase de atividade profissional tendem a ser os principais atingidos por uma inatividade física. Esta, somada ao estresse, às responsabilidades e à imobilidade, diários, tende a gerar tensões que refletem no corpo e na mente.

Neste viés, poucos foram os estudos encontrados, relacionando a qualidade de vida ao indivíduo adulto. Martins e Barreto (2007) inseriram um programa de Ginástica Laboral em um grupo de 13 funcionários de uma empresa e apontaram resultados positivos para os participantes nas capacidades funcionais avaliadas – como a flexibilidade, por exemplo, tendo em vista que no programa eram enfatizados movimentos de alongamento e compensação – e também melhorias na qualidade de vida.

Qualidade de vida é um tema tão amplo e subjetivo que torna-se difícil definir um conceito capaz de abranger seus diversos significados. Para cada público, em contextos e interesses específicos, pode surgir um diferente sentido para o termo.

Porém, a expressão remete a um bem estar, geralmente oriundo de hábitos e condições de vida, mesmo que este se altere para cada indivíduo.

A manifestação da qualidade de vida pode ser associada a diversos enfoques como: o acréscimo de experiências relevantes depois que as necessidades básicas estão satisfeitas; a oportunidade de praticar atividades físicas regulares visando à saúde e ao combate ao estresse; o estabelecimento de conhecimentos necessários ao consumo de produtos e serviços culturais; ou mesmo pela construção de um novo estilo de vida, em que vivências interiores significativas constituem-se fator de satisfação e felicidade. (SIMÕES, 2001, p. 170)

Nesta linha de pensamento, Szuster (2011) afirma que a percepção da qualidade de vida é subjetiva, sendo influenciada pelo estado de saúde do indivíduo e pela sua capacidade de realizar atividades cotidianas.

Também neste final de milênio se fala em qualidade de vida aliada à obtenção de saúde, melhores condições de trabalho, aperfeiçoamento da moradia, boa alimentação, uma educação satisfatória, liberdade política, proteção contra a violência, usufruir as horas de lazer, participar de atividades motoras e esportivas, necessidade de conviver com o outro ou então almejar uma vida longa, saudável e satisfatória. (SIMÕES, 2001, p.176)

O presente trabalho aborda a importância da qualidade de vida, conquistada a partir da vivência de hábitos saudáveis para o bem estar físico e mental, inseridos no contexto de indivíduos adultos em atividade profissional. Devido à falta de tempo para o cuidado de si, muitas vezes, esta parcela da população não realiza investimentos para o bem estar pessoal no tempo presente, adiando seus momentos de lazer, saúde e descanso para um futuro que tende a ser cada vez mais distante.

Qualidade de vida é também um conceito que deve ser aplicado a todas as idades do ser humano, e não apenas associado ao idoso. Qualidade de vida deve ser objeto de preocupação no tempo de trabalho e no tempo de não-trabalho, pois, caso contrário, teremos um tempo de não-trabalho apenas compensando a falta de qualidade do tempo de trabalho, numa função de mera reposição de energias perdidas ou desperdiçadas. (MOREIRA, 2001, p 20)

Oliveira *et al.* (2009) verificaram, em seu estudo com um grupo de 103 indivíduos expostos a prática de Dança Sênior ao longo de quatro meses que os participantes, através do preenchimento do questionário SF-36 antes e depois do período de prática, apresentaram melhorias. Sendo assim, os autores concluíram que “a Dança Sênior mostrou-se eficiente como possibilidade terapêutica na melhora da qualidade de vida dos idosos.” (OLIVEIRA *et al.*, 2009, p.103).

Ultrapassando os benefícios terapêuticos, sociais e afetivos, a qualidade de vida depende também da saúde motora e de níveis satisfatórios das capacidades funcionais. Varejão *et al.* (2007) ressaltam a importância da manutenção das qualidades físicas a fim de contribuir para uma boa qualidade de vida em um envelhecimento normal e saudável.

Neste estudo, pretendeu-se abordar uma possível relação entre a prática de dança e de alongamentos a qualidade de vida de indivíduos adultos. Tendo em vista que a dança é uma atividade lúdica e que estimula o convívio social, devido ao seu caráter grupal, esta pode ser considerada uma prática corporal capaz de promover diversão e bem estar físico e mental.

A dança influencia diretamente três domínios da natureza humana: o fisiológico, o afetivo e o cognitivo. Funciona como agente motivador para manter ou recuperar a vida, a alegria pessoal e coletiva, por seu aspecto lúdico e sua versatilidade. (SZUSTER, 2011, p.26)

Kessler *et al.* (s/n) apontam que a prática dança de salão pode gerar importantes benefícios que contribuem na diminuição das perdas oriundas do natural processo de envelhecimento ao qual o adulto está inserido. Dentre as melhorias encontradas em seu estudo estão as diminuições de dificuldades em executar as tarefas da vida diária, as melhorias no convívio social e também as contribuições da dança para a manutenção da autoestima e do bem estar psicológico.

3 ABORDAGEM METODOLÓGICA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa caracteriza-se por ser do tipo semi-experimental e de análise quantitativa (GAYA *et al.*, 2008).

3.2 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra do estudo foi do tipo não-probabilística intencional (GAYA e cols., 2008, p. 86) a qual “se caracteriza pelo emprego de critérios previamente definidos [...], mediante a inclusão de áreas típicas ou grupos supostamente capazes de fornecer as informações necessárias à investigação.”

Dessa forma, a amostra foi composta por um grupo de 10 indivíduos adultos, com idade média de 52 ± 5 anos, de ambos os sexos, não praticantes de dança.

Os critérios de inclusão na amostra foram: ter idade entre 40 e 65 anos; participar das aulas de dança ligada a uma proposta de flexibilidade e mobilização articular duas vezes por semana; dar continuidade a sua rotina atual de atividade física, não acrescentando ou interrompendo qualquer prática corporal paralela ao projeto; aceitar participar do estudo.

Os critérios de exclusão foram: possuir mais de oito faltas (25% do total das aulas); iniciar outra atividade física durante a realização da pesquisa.

Segundo Gaya e cols. (2008), quando a amostra for não-probabilística, “os métodos estatísticos não são pertinentes para determinar o tamanho da amostra” (p. 87). Nos estudos experimentais com o *design* intra-sujeitos (pré e pós teste com um mesmo grupo de sujeitos), onde se enquadra esse estudo, há maior consistência interna dos resultados, podendo ser uma amostra menor que a exigida para outros tipos de *design*.

3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada em dois momentos: a primeira, no início das aulas; e, a segunda, após a aplicação das 30 aulas.

Os participantes da amostra foram avaliados em uma sala adequada para a realização dos testes, de 20 metros quadrados, preparada especialmente para a realização dos mesmos, com todos os objetos e aparelhos necessários. As datas de avaliação ocorreram nos mesmos horários e dias planejados para a realização das

aulas. Dessa forma, foram planejados trinta e seis encontros: os três iniciais e os três finais, referentes à realização da coleta de dados inicial e à coleta de dados final.

Os instrumentos de coleta de dados utilizados neste estudo foram: o Teste SF-36, desenvolvido por Ware e Sherbourne (1992), sendo traduzido e validado para o português, em 1999, por Ciconelli, para medir a Qualidade de Vida (ANEXO A); e, o aparelho Goniômetro (Goniômetro 20A – Flexiometer 180 TKK – Model 1216 – Serial 75CC – Takei Kiki Kagyi Co Ltd), para medição da flexibilidade.

3.3.1 Avaliação da Flexibilidade

O goniômetro é um aparelho que possui um corpo circular, onde é feita a medição dos ângulos, através de dois braços: um móvel e um fixo. O termo “Goniometria refere-se à medida de ângulos articulares presentes nas articulações dos seres humanos” (MARQUES, 2003, p.1).

Segundo Hume e Reid, o goniômetro é um aparelho de aplicabilidade simples e confiável, que deve ser utilizado “apenas em medições de ADM estática, pois há necessidade de manutenção estática no final da trajetória da articulação para que o testador possa ler o ângulo no aparelho.” (2011, p. 219).

O braço fixo do goniômetro deve ficar imóvel em um determinado marco corporal previamente definido, ao passo que o braço móvel acompanha outro segmento do corpo. O movimento do braço móvel acarretará uma mudança angular medida por um ponteiro no interior do corpo do goniômetro.

Quando os braços – fixo e móvel – estão unidos, no início da medição, o aparelho aponta o ângulo articular como sendo zero. Ao passo que o movimento é realizado, e o braço móvel afasta-se do fixo, a medida angular aumenta. Quando o indivíduo chegar à amplitude máxima do seu movimento, o goniômetro apontará a flexibilidade da articulação analisada.

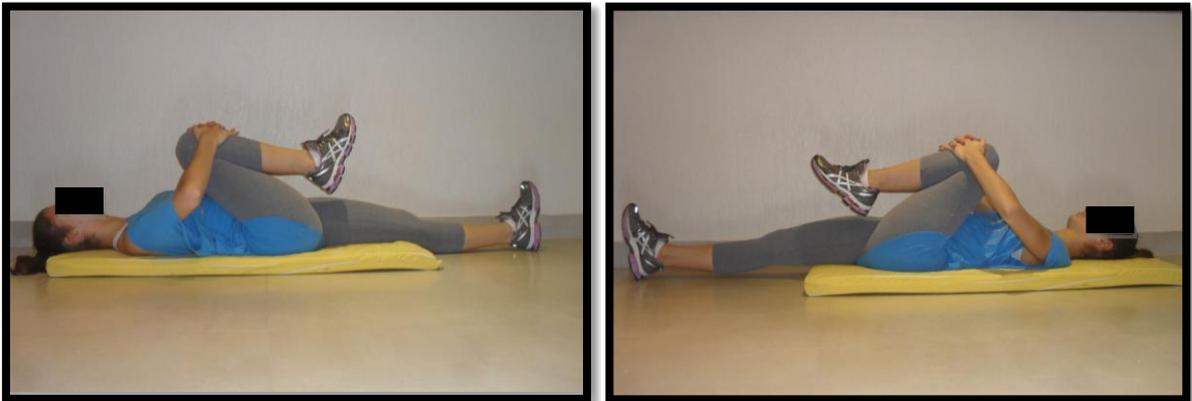
FIGURA 1 – Aparelho Goniômetro



As articulações abordadas neste trabalho foram: Flexão do Quadril; Flexão lateral da Coluna Vertebral; Flexão, Flexão lateral e Rotação da Coluna Cervical.

3.3.1.1 Flexão do Quadril

FIGURA 2 – Flexão do Quadril



A medição da flexibilidade dos indivíduos para a flexão do quadril é realizada em um colchonete, no qual os participantes, deitados em decúbito dorsal, puxam a perna flexionada, referente lado em avaliação, em direção ao tronco, enquanto a outra perna permanece estendida junto ao chão.

O braço fixo do goniômetro é colocado paralelo ao chão, em direção à parte inferior do corpo do indivíduo, ocupando o lugar em que a perna de ação estaria se estivesse estendida – lateralmente paralelo à perna estendida que está em repouso.

O braço móvel do goniômetro é colocado sobre a superfície lateral da coxa em direção ao côndilo lateral do fêmur.

O eixo, representado pelo corpo circular do goniômetro, é colocado aproximadamente no nível do trocanter maior do fêmur.

Segundo Marques (2003), a amplitude angular deste movimento varia entre 0° e 125°.

3.3.1.2 Flexão Lateral da Coluna Vertebral

FIGURA 3 – Flexão lateral da coluna vertebral



A medição da flexibilidade dos indivíduos para a flexão lateral da coluna vertebral é feita de modo que o participante fica em pé, com os pés paralelos e afastados na mesma distância do quadril. Então, lentamente, o tronco é flexionado para um lado de forma que não haja flexão da coluna para frente nem hiperextensão da mesma. O movimento deve acontecer apenas na parte superior do corpo, não deslocando quadril e membros inferiores.

O braço fixo do goniômetro é colocado na vertical, perpendicular ao chão, paralelo à coluna vertebral na posição inicial, antes da flexão lateral da coluna vertebral.

O braço móvel do goniômetro é colocado também paralelo à coluna vertebral, porém, na posição final, com a coluna vertebral flexionada ao lado.

O eixo, representado pelo corpo circular do goniômetro, é colocado entre as espinhas ilíacas póstero-superiores sobre a crista sacral mediana.

Segundo Marques (2003), a amplitude angular deste movimento varia entre 0° e 40°.

3.3.1.3 Flexão da Coluna Cervical

FIGURA 4 – Flexão da coluna cervical



A medição da flexibilidade dos indivíduos para a flexão da coluna cervical é feita com o participante sentado em uma cadeira ou banco, sobre os ísquios, sem descansar a coluna vertebral no encosto nem flexioná-la. Os pés ficam apoiados sobre o chão, paralelos e afastados na mesma distância do quadril. Sem mover o restante do corpo, leva-se a cabeça para baixo, flexionando a coluna cervical até sua máxima amplitude.

O braço fixo do goniômetro é colocado na vertical, perpendicular ao chão, ao lado da orelha do participante na posição inicial, antes da flexão da coluna cervical.

O braço móvel do goniômetro acompanha a orelha do participante paralelamente, durante o movimento.

O eixo, representado pelo corpo circular do goniômetro, é colocado aproximadamente sobre a clavícula do lado em avaliação.

Segundo Marques (2003), a amplitude angular deste movimento varia entre 0° e 65°.

3.3.1.4 Flexão Lateral da Coluna Cervical

FIGURA 5 – Flexão lateral da coluna cervical



A medição da flexibilidade dos indivíduos para a flexão lateral da coluna cervical é feita com o participante sentado em uma cadeira ou banco, sobre os ísquios, sem descansar a coluna vertebral no encosto nem flexioná-la. Os pés ficam apoiados sobre o chão, paralelos e afastados na mesma distância do quadril. Sem mover o restante do corpo, levar uma orelha em direção ao ombro respectivo, flexionando lateralmente a coluna cervical até sua máxima amplitude.

O braço fixo do goniômetro é colocado na vertical, perpendicular ao chão. Na posição inicial, fica na linha média da coluna cervical, dirigido para a protuberância occipital externa da cabeça.

O braço móvel do goniômetro é colocado, ao final do movimento, paralelo à linha média da coluna cervical, dirigido para a protuberância occipital externa da cabeça.

O eixo, representado pelo corpo circular do goniômetro, é colocado sobre o processo espinhoso da sétima vértebra cervical.

Segundo Marques (2003), a amplitude angular deste movimento varia entre 0° e 40°.

3.3.1.5 Rotação da Coluna Cervical

FIGURA 6 – Rotação da coluna cervical



A medição da flexibilidade dos indivíduos para a rotação lateral da coluna cervical é feita com o participante sentado em uma cadeira ou banco, sobre os ísquios, sem descansar a coluna vertebral no encosto nem flexioná-la. Os pés ficam apoiados sobre o chão, paralelos e afastados na mesma distância do quadril. Sem mover o restante do corpo, olhar para um lado, com rotação unicamente da coluna cervical, até sua máxima amplitude.

O braço fixo do goniômetro é colocado no centro da cabeça, paralelo à sutura sagital.

O braço móvel do goniômetro é colocado, ao final do movimento, paralelo a sutura sagital.

O eixo, representado pelo corpo circular do goniômetro, é colocado no centro da cabeça.

Segundo Marques (2003), a amplitude angular deste movimento varia entre 0° e 55°.

3.3.2 Teste de Qualidade de Vida SF-36

A avaliação da qualidade de vida dos indivíduos participantes deste estudo foi dada através da aplicação do questionário SF-36, The Medical Outcomes Study 36-

item Short Form Health Survey (ANEXO 1). Os dados foram coletados antes do início da prática e os testes repetidos após o término das 30 aulas de dança, com proposta de flexibilidade.

O SF-36 é um instrumento validado composto por 36 itens, divididos em oito domínios: capacidade funcional (DCF), limitação por aspectos físicos (DLAF), dor (DD), estado geral de saúde (DEGS), vitalidade (DV), aspectos sociais (DAS), limitação por aspectos emocionais (DAE) e saúde mental (DSM). (CICONELLI *et al.*, 1999).

O cálculo do SF-36 é avaliado a partir da transformação das questões em domínios. Para cada um destes domínios existe um cálculo diferente que varia em uma escala de zero a cem. (FERNANDES *et al.*, 2009).

O domínio “Capacidade Funcional” é referente à questão de número três do questionário SF-36. O domínio “Limitação por Aspectos Físicos” é determinado pela quarta questão. O domínio “Dor” é definido a partir das questões sete e oito. O Domínio do “Estado Geral de Saúde” é composto pelas questões um e onze do questionário. O domínio “Vitalidade” corresponde aos itens “a”, “e”, “g” e “i” da questão nove, enquanto que o domínio da “Saúde Mental” é dado pelos outros itens desta mesma questão: “b”, “c”, “f” e “h”. O domínio dos aspectos sociais é formado através das questões seis e dez. E o domínio “Limitação por Aspectos Emocionais” se dá pela quinta questão do questionário. (FERNANDES *et al.*, 2009)

Cada questão é pontuada de forma específica conforme está explicitado no quadro a seguir (Figura 7).

FIGURA 7 - Pontuação dos itens do Questionário SF-36 (SF36, 2009)

QUESTÃO	PONTUAÇÃO	
01	Se a resposta for 1; 2; 3; 4; 5	Pontuação 5,0; 4,4; 3,4; 2,0; 1,0 (respectivamente)
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for 1; 2; 3; 4; 5	Pontuação 5; 4; 3; 2; 1 (respectivamente)
07	Se a resposta for 1; 2; 3; 4; 5	Pontuação 6,0; 5,4; 4,2; 3,1; 2,0; 1,0 (respectivamente)

08	<p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7: Se 7 = 1 e se 8 = 1, o valor da questão é (6); Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 1, o valor da questão é (5); Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4); Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3); Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2); Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 5, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte: Se a resposta for (1), a pontuação será (6); Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75); Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5); Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25); Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p>
09	<p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação: Se a resposta for 1, o valor será (6); Se a resposta for 2, o valor será (5); Se a resposta for 3, o valor será (4); Se a resposta for 4, o valor será (3); Se a resposta for 5, o valor será (2); Se a resposta for 6, o valor será (1). Para os demais itens (b, c,f,g, i), o valor será mantido o mesmo</p>
10	Considerar o mesmo valor.
11	<p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação: Se a resposta for 1, o valor será (5); Se a resposta for 2, o valor será (4); Se a resposta for 3, o valor será (3); Se a resposta for 4, o valor será (2); Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>

Após a pontuação dos itens do questionário de Qualidade de Vida, aplica-se uma fórmula, a fim de transformar estes valores, em uma escala que varia de zero a cem, denominada Raw Scale, na qual zero corresponde ao pior estado e cem, ao melhor. Na fórmula são somados os valores das questões ou itens referentes a cada domínio e sobre este valor subtrai-se o chamado “limite inferior”, que varia para cada domínio. O valor obtido é multiplicado por 100 e dividido pela “variação” correspondente ao domínio. O limite inferior e a variação são dados fixos pré-estabelecidos que são apresentados na Tabela 1.

TABELA 1 - Valores de aplicação na Fórmula (FERNANDES, 2009; SF 36, 2009)

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
DCF	03	10	20
DLAF	04	4	4
DD	07 + 08	2	10
DEGS	01 + 11	5	20
DV	09 (itens a + e + g + i)	4	20
DAS	06 + 10	2	8
DLAE	05	3	3
DSM	09 (itens b + c + d + f + h)	5	25

3.4 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

As aulas ministradas foram divididas em quatro momentos. Primeiramente, era ministrado um aquecimento geral e articular do corpo (duração de 5 a 10 minutos), utilizando músicas do ritmo que seria abordado na parte principal da aula. Em seguida, introduzia-se a prática de determinados passos referentes ao gênero da dança de salão (bolero, salsa, forró, soltinho e samba), que ocupava aproximadamente 20 a 25 minutos. Neste momento da aula, os alunos aprendiam alguns passos e sequências coreográficas simples, bem como, vivenciavam e exploravam os mesmos em duplas ou com diferentes deslocamentos. O terceiro momento da aula, com duração de 20 a 25 minutos, era composto por um trabalho de flexibilidade com mobilização articular para liberar tensões musculares do corpo, com pressões, podendo utilizar materiais para tal, buscando uma maior conscientização e concentração. A finalização da aula, nos últimos 5 minutos, era feita em roda, com massagem e palavras positivas para aumento da autoestima e do bem estar do grupo.

Nas últimas dez aulas, foi inserido um trabalho de relaxamento com bolas de tênis para diminuir as tensões de determinados grupos musculares, anterior à proposta de mobilização articular.

3.4.1 Propostas para a Mobilização Articular

O trabalho de flexibilidade a fim de ampliar a mobilidade articular dos participantes do grupo foi realizado em todas as aulas propostas, portanto com frequência de duas vezes na semana, e com duração de aproximadamente vinte minutos.

As articulações mais enfatizadas no estudo foram também, conseqüentemente, as mais exploradas neste momento da aula. Conforme a percepção já abordada anteriormente, em relação às necessidades cotidianas do indivíduo adulto, as articulações analisadas nesta pesquisa foram: a cintura pélvica, na flexão de quadril; a coluna vertebral, na flexão lateral; e a coluna cervical, na flexão, flexão lateral e rotação.

A partir da determinação das regiões a serem enfatizadas, foram aplicadas duas propostas de relaxamento e flexibilização coreografadas, que eram executadas ao longo de quinze aulas cada uma. A primeira proposta foi feita com o auxílio de cadeiras, a segunda, com a utilização de colchonetes.

O tempo de permanência nos alongamentos variou de vinte segundos a um minuto, de acordo com a progressão das aulas, utilizando-se também de recursos para o relaxamento. O auxílio da respiração correta pode ser um importante elemento na ampliação do movimento a cada expiração, por exemplo. Os alongamentos foram sendo sutilmente aprofundados a cada sessão.

3.4.1.1 Trabalho de flexibilização com a utilização de cadeiras

O trabalho de flexibilização a partir da utilização de cadeiras, relatado abaixo, foi aplicado nas primeiras quinze aulas. Foram realizados movimentos que trabalham a flexibilidade do indivíduo com o auxílio de uma cadeira por aluno. Sentados sobre os ísquios, o enfoque era dado ao trabalho de tronco e membros superiores, enquanto que, em pé, com o apoio da cadeira, a ênfase era aplicada ao trabalho de membros inferiores.

3.4.1.1.1 Descrição da proposta coreografada de flexibilização com cadeiras

Os alunos, sentados em uma cadeira, com as pernas paralelas na linha do quadril, realizavam a flexão lateral da coluna cervical quatro vezes, alternando os lados. Nessa posição, os alunos puxavam a cabeça para o lado direito com o auxílio da mão direita e empurravam a mão esquerda em direção ao chão. Realizavam, então, a flexão lateral da coluna vertebral para o lado direito e, após o período de permanência nessa posição, deitavam o tronco sobre as pernas e soltavam as mãos em direção ao chão; retornavam a posição inicial desenrolando as vértebras da coluna e recomeçando a sequência pelo lado esquerdo.

Ainda sentados sobre a cadeira, os alunos colocavam os braços estendidos em direção ao teto, alongando-os alternadamente, por oito repetições. Alongavam o braço direito acima da cabeça e com o auxílio da mão esquerda, puxavam o braço direito em direção ao teto. Após o tempo de permanência nesta posição, flexionavam lateralmente a coluna para o lado esquerdo com o braço direito alongado acima da cabeça, deitavam o tronco sobre as pernas e soltavam as mãos em direção ao chão. Retornavam a posição inicial, alongando a coluna com os braços estendidos paralelamente a posição da cabeça, e recomeçavam a sequência para o lado esquerdo.

Os alunos, cuidando o contato dos ísquios com o assento da cadeira, realizavam quatro vezes, alternadamente, a rotação lateral da coluna cervical.

Permanecendo com o olhar para o lado direito, rodavam o tronco, controladamente, para a direita (neste momento, a rotação da coluna deveria acontecer entre as vértebras T12 e L1); abriam o braço direito estendido para o lado, na linha do ombro, acompanhando a mão com a cabeça. Após o tempo de permanência na posição, retornavam o braço direito estendido até a frente do corpo, puxando-o com a mão esquerda. Então, a mão esquerda escorregava até o cotovelo direito e puxava o braço direito flexionado por trás da cabeça. Após, a mão direita segurava a cabeça pela nuca e os alunos realizavam uma flexão da coluna cervical na diagonal direita, com o olhar para o joelho direito. Depois do tempo de permanência nessa posição, realizavam a flexão da coluna vertebral na diagonal direita, aproximando o nariz do joelho. Em seguida, os alunos centralizavam sua coluna sobre as pernas, com os braços soltos em direção ao chão e retornavam a posição inicial, desenrolando as vértebras da coluna, para repetir a sequência pelo lado esquerdo.

Com a coluna ereta, e novamente cuidando para que o peso do corpo esteja distribuído sobre os ísquios, realizavam duas vezes a circundução da cabeça de forma lenta, para cada lado. Então, flexionavam a coluna cervical, entrelaçando os dedos e depositando o peso das mãos sobre a nuca. Após o tempo de permanência nesta posição, desenhavam, de forma imagética¹, o símbolo do infinito com o nariz no ar, realizando pequenos movimentos com o pescoço para diferentes direções. Em seguida, relaxavam o tronco sobre as pernas, e retornavam lentamente para a posição inicial.

Finalizando a sequência realizada, ainda sentados sobre a cadeira, flexionavam o quadril, através da elevação das pernas com o joelho flexionado, alternadamente, quatro vezes. Então, com o auxílio dos braços, os alunos seguravam a perna direita por trás da coxa, executando pequenos balanços, para lubrificação da articulação coxofemoral. Cruzavam a perna direita sobre a esquerda com o joelho flexionado e com o quadril em rotação externa, girando o tornozelo nos dois sentidos (direita e esquerda), com o auxílio da mão. Então, os alunos relaxavam o tronco sobre as pernas cruzadas e retornavam a posição inicial, desenrolando as vértebras da coluna. Em seguida, abraçavam a perna esquerda e repetiam a movimentação pelo outro lado.

¹ O termo “Forma imagética” é empregado, neste estudo, em relação ao uso de figuras mentais ou vetores de intenção espacial imaginários, a fim de provocar a representação destas imagens no corpo durante a execução de certos movimentos.

Em pé, ao lado da sua respectiva cadeira, os alunos realizavam o alongamento do quadríceps, aproximando o pé do quadril com o auxílio da mão. Então, puxavam a perna flexionada na frente do corpo (flexão do quadril e do joelho) segurando-a com o braço do mesmo lado da perna. Depois, elevavam a perna à frente do corpo oito vezes, flexionando o quadril e o joelho simultaneamente. Recomeçavam a sequência pelo lado esquerdo.

Atrás da cadeira, com as pernas paralelas na largura do quadril, seguravam no encosto da mesma e flexionavam o quadril, levando o tronco à frente, alongando até seu limite individual. Relaxavam a coluna vertebral, deixando os braços soltos em direção ao chão e retornavam, desenrolando as vértebras sequencialmente.

3.4.1.2 Trabalho de flexibilização com a utilização de colchonetes

O trabalho de flexibilização com a utilização de colchonetes foi aplicado nas últimas quinze sessões do estudo, após as primeiras quinze aulas com a utilização de cadeiras. Foram realizados movimentos com ênfase na coluna vertebral e nos membros superiores sentados sobre o colchonete com as pernas cruzadas; e movimentos com ênfase nos membros inferiores sentados sobre o colchonete com as pernas estendidas e em decúbito dorsal. Também foram feitos exercícios de respiração em quatro apoios.

3.4.1.2.1 *Descrição da proposta coreografada de flexibilização com colchonetes*

Sentados sobre os ísquios no colchonete, com as pernas cruzadas e a coluna vertebral alongada nas curvaturas naturais, os alunos faziam duas circunduções completas da cabeça, lentamente para o lado direito, emendando em seguida em um movimento de flexão lateral da coluna vertebral para o lado esquerdo. O braço direito estendido, em uma abdução do ombro, acompanha o movimento da coluna para o lado esquerdo. Após o período de permanência nesta posição, os alunos deitavam o tronco sobre as pernas em uma flexão de quadril e retornavam, desenrolando as vértebras. Executavam a sequência, iniciando o movimento da cabeça para a esquerda.

Ainda na mesma posição utilizada na sequência anterior, os alunos faziam quatro vezes o movimento de flexão lateral da coluna cervical, alternando os lados. Permanecendo na flexão lateral da cervical para o lado direito e enfatizando a respiração, para auxiliar no aumento da amplitude a cada expiração, com o auxílio

da mão direita, puxavam a cabeça para o lado direito e empurravam a mão esquerda em direção ao chão. Alongavam o braço direito em direção ao lado oposto, realizando a flexão lateral da coluna vertebral para a esquerda. Após o tempo de permanência na posição anterior, desenhavam um círculo bem amplo no ar com o braço direito, retornando a coluna para a posição inicial. O braço direito seguia no desenho do círculo, até ser colocado na frente do tronco e puxado pela mão esquerda. Em seguida, os alunos deslizavam a mão esquerda até o cotovelo direito e puxavam o braço direito flexionado atrás da cabeça, alongando os extensores do cotovelo. Então, as mãos eram entrelaçadas e depositadas atrás da nuca provocando uma pressão, puxando a cabeça para baixo em uma flexão da coluna cervical. Durante o tempo de permanência nesta posição, enfatizava-se a respiração, para que os alunos aumentassem a cada expiração a amplitude do seu movimento. De forma imagética, os alunos desenhavam o símbolo do infinito no ar com o seu nariz. Repetiam a sequência iniciando pelo lado esquerdo.

Ainda sentados sobre os ísquios, porém, com as pernas estendidas à frente do corpo, realizavam um trabalho de alongar a coluna como se os braços quisessem alcançar o teto, espreguiçando-se, e, em seguida arredondando a coluna no formato da letra “C” maiúscula. Repetiam quatro vezes este movimento bilateral do corpo. Depois, com a coluna alongada, espreguiçavam os braços oito vezes alternadamente em direção ao teto, alongando a lateral do tronco. Então, com os braços alongados, flexionavam o quadril, levando o tronco à frente, sem flexionar a coluna, “como uma tábua”, até o seu limite individual, mantendo a isometria do movimento, podendo flexionar levemente os joelhos. Relaxavam o tronco à frente, flexionando a coluna, soltando a coluna cervical e permitindo que a cabeça pesasse em direção aos membros inferiores; retornavam o tronco, desenrolando as vértebras.

Neste momento, os alunos flexionavam a perna direita e a cruzavam sobre a esquerda, abraçando a primeira com o braço contrário, enquanto a segunda permanecia estendida. Mantendo os ísquios no colchonete, faziam uma rotação da coluna cervical para o lado direito com trabalho de respiração e relaxamento do músculo trapézio do lado direito e do lado esquerdo, estimulando a ampliação da rotação da coluna vertebral, que deve rotar entre as vértebras T12 e L1. Com o tronco rotado para o lado direito, o braço direito era estendido na altura do ombro. Com ampla intenção espacial, o braço voltava, alongando os dedos e, auxiliando no

retorno do tronco. Em seguida, apoiavam a perna direita aberta e flexionada, sobre a perna esquerda que permanecia estendida. Nesta posição, os alunos circundavam os tornozelos, auxiliando com as mãos e deitavam o tronco sobre as pernas. Repetiam a flexão do quadril com alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores, com as duas pernas à frente estendidas ou levemente flexionadas. Então, os alunos retornavam o tronco, lentamente, desenrolando as vértebras e recomeçavam a sequência para o lado esquerdo.

Em decúbito dorsal, sobre o colchonete, as duas pernas eram abraçadas flexionadas – flexão de quadril – enquanto os alunos realizavam pequenos balanços do corpo todo para os lados a fim de alongar e massagear a coluna lombar. Estendiam a perna esquerda apoiada no colchonete, enquanto abraçavam a direita. Após o tempo de permanência na posição, a perna direita era levada para o lado esquerdo sem tirar o braço e o ombro direito do chão, torcendo o tronco e estabelecendo uma relação de oposição entre cintura escapular e cintura pélvica. Então, retornavam as pernas e o tronco para o centro do colchonete, apoiavam os pés no chão, com os joelhos flexionados e faziam uma elevação do quadril, tirando as vértebras do chão de baixo para cima e recolocando-as de cima para baixo. Repetiam a mesma sequência para o outro lado e novamente as pernas eram abraçadas e a coluna lombar era alongada e massageada.

Para finalizar a proposta de flexibilização e relaxamento, os alunos rolavam de barriga para baixo, apoiando os joelhos sobre o colchonete e o quadril sobre os calcanhares, pesando a cabeça em direção ao colchonete. E nesta posição, faziam uma mobilização da coluna aliada a um trabalho de respiração.

3.4.2 Propostas para o Relaxamento Muscular

O trabalho de relaxamento muscular foi realizado através de atividades utilizando bolas de tênis, a partir de pressões e massagens circulares com o material. Este momento da aula foi inserido apenas nas últimas dez sessões e tinha duração de cinco a dez minutos.

As principais regiões do corpo abordadas nas atividades de relaxamento com a utilização das bolas de tênis foram os pés, especialmente as plantas dos mesmos, as colunas lombar, torácica e cervical, e a articulação coxofemoral.

Bertherat e Bernstein (2010) defendem que a planta do pé pode ser relacionada a uma miniprojeção de um corpo inteiro:

O pé é dividido por uma linha horizontal que corresponde à cintura. A colocação das projeções dos órgãos sobre a planta do pé é a réplica da colocação dos órgãos no corpo. O coração, que fica à esquerda do corpo, projeta-se no pé esquerdo; o fígado, que fica à direita, projeta-se no pé direito. (BERTHERAT e BERNSTEIN, 2010, p. 113)

Neste viés, as bordas laterais dos pés podem atingir a região da coluna e do quadril, e, por este motivo, foram as zonas mais exploradas nesta atividade, tendo em vista a ênfase destas articulações no presente estudo. Desta forma, pretendeu-se utilizar a massagem e pressão nos pés, a fim de atingir também outros pontos do corpo destes participantes.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 18. Foi realizada a estatística descritiva e a normalidade dos dados foi verificada através do Teste *Shapiro-Wilk*. Para as variáveis que rejeitaram a hipótese de normalidade da distribuição de diferenças foi utilizado o Teste Wilcoxon para dados não paramétricos, com o intuito de comparar o antes e o depois. Já para as variáveis que não rejeitaram a hipótese de normalidade, puderam ser utilizadas técnicas paramétricas para tal comparação, através do Teste t pareado.

As variáveis Flexão do Quadril Perna Esquerda, Flexão do Quadril Perna Direita, Flexão Lateral da Coluna Vertebral para Direita, Flexão Lateral da Coluna vertebral para Esquerda, Flexão Lateral da Coluna Cervical para Direita, Flexão Lateral da Coluna Cervical para Esquerda, Rotação Lateral da Coluna Cervical para Direita, Rotação Lateral da Coluna Cervical para Esquerda, Flexão da Coluna Cervical, Domínio da Vitalidade, Domínio da Limitação por Aspectos Emocionais e Domínio da Saúde Mental não rejeitaram a hipótese de normalidade. Sendo assim, para estas variáveis, foi utilizado o Teste t pareado.

Já as variáveis Domínio da Capacidade Funcional, Domínio dos Aspectos Físicos, Domínio Dor, Domínio Estado Geral de Saúde e Domínio dos Aspectos Sociais rejeitaram a hipótese de normalidade, e, dessa forma, foi utilizado o Teste Wilcoxon.

O nível de significância adotado para ambos os testes foi de $p < 0,05$.

3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa segue os preceitos éticos da resolução 466/2012 do Conselho

Nacional de Saúde. O estudo foi submetido à Comissão de Pesquisa da ESEF/UFRGS e, após a sua aprovação nesta instância, foi também submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS.

Os indivíduos participantes do estudo foram previamente esclarecidos sobre a pesquisa a ser realizada e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A). Nesse documento foram fornecidas todas as informações necessárias à plena compreensão do estudo, assim como do resguardo do sigilo e da proteção do anonimato. A partir do informado, os sujeitos tiveram a autonomia de decidir sobre a participação ou não da pesquisa proposta. Os participantes poderiam retirar seu consentimento a qualquer momento sem que isto implicasse em qualquer prejuízo ou penalidade.

Os dados coletados nesta pesquisa serão armazenados e arquivados pelos pesquisadores responsáveis por cinco anos e após serão destruídos.

Os participantes do presente estudo foram submetidos a riscos mínimos, não maiores do que aqueles existentes durante as aulas de dança.

4 RESULTADOS

As tabelas 2 e 3 apresentam os resultados de média, mediana e desvio padrão dos testes de Flexibilidade e de Qualidade de Vida em todas as variáveis estudadas, comparando os valores obtidos antes e após a aplicação das 30 aulas de dança com proposta de flexibilidade.

A tabela 2 apresenta os dados referentes aos testes de flexibilidade: Flexão do Quadril Perna Esquerda (FQE), Flexão do Quadril Perna Direita (FQD), Flexão Lateral da Coluna Vertebral para Direita (FLCVD), Flexão Lateral da Coluna vertebral para Esquerda (FLCVE), Flexão Lateral da Coluna Cervical para Direita (FLCCD), Flexão Lateral da Coluna Cervical para Esquerda (FLCCE), Rotação Lateral da Coluna Cervical para Direita (RLCCD), Rotação Lateral da Coluna Cervical para Esquerda (RLCCE), Flexão da Coluna Cervical (FCC).

TABELA 2 – Média, Mediana e Desvio Padrão (DP) dos testes de Flexibilidade antes e depois das 30 aulas.

	ANTES			DEPOIS			Valor P
	Média	Mediana	DP	Média	Mediana	DP	
FQD	123,90	122,00	12,808	135,50	137,00	8,746	0,001*
FQE	123,40	125,00	14,961	135,00	137,00	9,649	0,002*
FLCVD	27,00	26,00	5,850	42,40	43,00	6,222	0,001*
FLCVE	28,60	28,50	4,904	44,10	44,50	6,607	0,001*
FLCCD	29,50	28,50	7,778	41,00	42,50	6,683	0,001*
FLCCE	30,90	29,00	8,386	41,40	42,00	5,758	0,001*
RLCCD	59,70	59,00	8,782	67,40	70,00	8,140	0,001*
RLCCE	59,10	60,00	8,130	68,90	71,00	8,491	0,001*
FCC	39,70	40,50	11,757	54,60	56,00	8,113	0,001*

* Diferença significativa (nível de significância de $p < 0,05$)

A tabela 3 apresenta os dados referentes aos domínios adquiridos através da aplicação do questionário SF-36, no teste de Qualidade de Vida: Domínio da Capacidade Funcional (DCF), Domínio dos Aspectos Físicos (DAF), Domínio Dor (DD), Domínio Estado Geral de Saúde (DEGS), Domínio da Vitalidade (DV), Domínio dos Aspectos Sociais (DAS), Domínio da Limitação por Aspectos Emocionais (DLAE) e Domínio da Saúde Mental (DSM).

TABELA 3 – Média, Mediana e Desvio Padrão (DP) dos testes de Teste SF-36 antes e depois das 30 aulas.

	ANTES			DEPOIS			Valor p
	Média	Mediana	DP	Média	Mediana	DP	
DCF	83,50	82,50	11,316	88,50	92,50	10,014	0,024*
DAF	77,50	87,50	32,167	100,00	100,00	0,00	0,039*
DD	53,70	56,00	17,976	69,30	73,00	20,028	0,018*
DEGS	76,50	77,00	9,560	78,00	79,50	9,661	0,285
DV	63,00	65,00	11,106	74,00	75,00	7,746	0,005*
DAS	68,75	75,00	18,865	90,00	87,50	9,860	0,017*
DLAE	53,30	66,60	39,114	89,99	100,00	22,515	0,04*
DSM	64,00	64,00	14,727	75,60	78,00	9,879	0,034*

* Diferença significativa (nível de significância de $p < 0,05$)

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após busca realizada em banco de dados científicos, não foram encontrados estudos que relacionassem a dança com o público adulto, analisando melhorias nos níveis de flexibilidade e de qualidade de vida, simultaneamente. Desta forma foram utilizados estudos com características semelhantes para se estabelecer um diálogo e aprofundar a discussão.

A partir dos dados de flexibilidade coletados através do aparelho goniômetro, anterior e posteriormente à prática das 30 aulas de dança, foi detectada diferença estatística em todas as articulações avaliadas.

Cipriani *et al.* (2010) verificaram o aumento significativo na agilidade, no equilíbrio dinâmico e na coordenação em uma amostra de 225 idosas participantes de um programa de atividades físicas durante dez meses. Porém, verificaram que a flexibilidade, a força e a resistência aeróbica foram mantidas.

Corroborando com a ideia acima citada, Sebastião *et al.* (2008) observaram melhoras significativas nos níveis de resistência de força de membros superiores e na coordenação motora, após aplicar um programa de dança de 48 sessões em um grupo de 21 mulheres acima de 50 anos. Já a agilidade, o equilíbrio dinâmico, a flexibilidade e a capacidade aeróbia permaneceram em manutenção.

Observa-se, assim, em ambos os estudos que a prática da dança não ocasionou aumento na flexibilidade da amostra estudada, resultados estes que diferem dos encontrados neste estudo.

Destaca-se que nestes estudos citados (CIPRIANI *et al.* 2010; SEBASTIÃO *et al.* 2008), pode-se perceber que não foram aplicados treinamentos ou propostas para o aumento da mobilidade articular. As atividades de alongamento propostas nestas pesquisas surgem como uma rápida preparação corporal para a prática, somente na parte inicial da sessão e não como uma proposta de flexibilidade na parte principal da aula.

Diferentemente de pesquisas onde são analisadas muitas qualidades físicas (equilíbrio, força, resistência aeróbica, entre outros), neste trabalho, a flexibilidade foi a única capacidade física em foco. Os exercícios de alongamento foram bastante enfatizados nas aulas práticas, através da conscientização corporal dos alunos, da utilização da respiração e do tempo de permanência apropriado nas posições propostas, a fim de potencializar o ganho de mobilidade articular em articulações

específicas. A diminuição da tensão, buscada a partir de atividades de relaxamento, também pode ter auxiliado na melhoria da flexibilidade da amostra estudada.

Outro fator a ser considerado é que a perda da mobilidade articular é um processo natural que acontece no envelhecimento. Segundo Almeida e Jabur (2006), o nível de flexibilidade tende a diminuir com o passar dos anos, e, com isto, podem aumentar os riscos de lesão e a dificuldade da realização de atividades cotidianas, sendo comum também o aparecimento de dores e problemas posturais. Nesse sentido, acredita-se que a manutenção e/ou o aumento da flexibilidade, em indivíduos adultos, torna-se relevante, considerando que nessa fase as pessoas tendem a ter mais estresse, tensões musculares e hábitos de imobilidade.

No estudo de Varejão *et al.* (2007) notou-se melhora significativa na flexibilidade geral dos participantes idosos, subdivididos em dois grupos, após a prática de alongamento ou flexionamento. No trabalho de Coelho *et al.* (2000) também foram verificados ganhos significativos na flexibilidade global dos participantes inseridos em um programa de exercício físico supervisionado (PES). Nestas intervenções, o trabalho de flexibilidade e alongamento teve grande importância nas aulas, bem como, ênfase no objetivo dos estudos.

Desta forma, as práticas ministradas no presente estudo enfatizaram o treinamento da flexibilidade, acreditando que o mesmo seja uma importante ferramenta para a manutenção e aumento dessa qualidade física na fase adulta. Foram propostos exercícios de alongamento com relaxamento e utilização correta da respiração como agente potencializador da mobilidade articular dos indivíduos participantes. Sendo assim, o aumento significativo na amplitude articular em regiões do corpo tão necessárias para as atividades cotidianas, como a coluna vertebral e a articulação coxofemoral, é um resultado bastante positivo, para um programa de 30 aulas de dança, ligadas a uma proposta de flexibilidade.

Assim, acredita-se que a relevância dos exercícios de alongamento, como método para melhoria da flexibilidade, deve ser repensada nas aulas de dança, para qualquer faixa etária. Esses exercícios não devem ser utilizados apenas como uma preparação do corpo para a atividade que será desenvolvida na parte principal da aula de dança ou como forma de relaxamento; mas, também, como um importante meio para a manutenção e/ou aumento da flexibilidade, enfatizando o trabalho das articulações necessárias para a realização dos movimentos cotidianos.

Algo que deve ser considerada e observada é a consciência corporal dos participantes no momento do teste de flexibilidade, com o goniômetro. Na coleta de dados inicial, além da tensão corporal, os alunos não tinham real noção das possibilidades de seus corpos. Apesar da maioria dos participantes não ser sedentária, havia neles, intrinsecamente, um hábito de não realizar os movimentos propostos até a máxima amplitude. Este é um costume usual das pessoas quando se pensa, por exemplo, que é muito mais fácil virar o corpo inteiro para olhar algo que está para trás de você, do que realizar uma rotação do coluna cervical de grande amplitude, até por receio de lesão. Não significa que não houvesse mobilidade articular antes da aplicação das 30 aulas de dança, porém, existiam alguns fatores contrários que levavam o indivíduo a não usufruir por completo de sua capacidade de movimento, dentre eles, o hábito da economia de movimento.

Já na segunda coleta de dados, os indivíduos tinham um maior conhecimento das possibilidades de movimento que seus corpos eram capazes de fazer. Além das propostas de flexibilização realizadas ao longo do programa, a consciência corporal e a intimidade entre alunos e a professora podem ter sido agentes que auxiliaram na realização de movimentos com maior amplitude. Foi perceptível a concentração dos alunos, na segunda coleta, a fim de atingir sua amplitude máxima para a realização do teste de flexibilidade.

Em se tratando da qualidade de vida, através da análise dos resultados do questionário SF-36 respondido pelos participantes, antes e depois das 30 aulas, foi verificada melhora significativa em sete dos oito domínios abordados.

Oliveira *et al.* (2009) verificaram, em um grupo de 103 indivíduos idosos expostos a prática de Dança Sênior, durante quinze sessões, realizadas em quatro meses, a partir do preenchimento do questionário SF-36, a melhora do sentimento de depressão e ansiedade, a diminuição da limitação física para realização das tarefas cotidianas e da fadiga, o aumento da energia e da disposição para participar de outras atividades sociais, contribuindo assim para o bem estar geral com melhora da qualidade de vida.

Em outro estudo realizado por Martins e Barreto (2007) foi observado, a partir da aplicação de um programa de Ginástica Laboral, em um grupo de 13 funcionários adultos de uma empresa, resultados positivos na flexibilidade e melhorias na qualidade de vida. Para a coleta de dados, estes autores utilizaram um questionário

investigativo sobre as dores decorrentes do trabalho diário, o teste de sentar e alcançar, o flexiteste e um questionário de satisfação com o programa.

Kessler *et al.* (s/n), através de uma revisão de literatura, concluíram que a dança de salão possui um potencial para melhorar as condições físicas, psicológicas e sociais dos idosos, a partir da diminuição das dificuldades de execução de tarefas da vida diária, de melhorias no convívio social e também das contribuições desta prática para a manutenção da autoestima e do bem estar psicológico.

Os resultados obtidos nesses estudos abordados, ainda que em populações com outras características e com metodologias diferentes, vem ao encontro dos resultados deste estudo.

Destaca-se aqui que nenhum estudo foi encontrado, relacionando o ganho de amplitude articular à melhora da qualidade de vida, como acontece na presente pesquisa. Devido aos diversos aspectos positivos secundários que a prática da dança influencia, torna-se difícil afirmar que a melhora significativa da qualidade de vida, observada a partir dos resultados obtidos com o instrumento SF-36, tenha sido decorrente do aumento da flexibilidade.

Ainda assim, buscando relacionar a flexibilidade e a qualidade de vida da amostra estudada, pode-se analisar os resultados obtidos para os domínios dos aspectos físicos (DAF), da dor (DD) e da capacidade funcional (DCF). Os três domínios citados apresentaram melhorias significativas e podem estar relacionados a melhora significativa da flexibilidade.

O domínio da vitalidade (DV), dos aspectos sociais (DAS), dos aspectos emocionais (DAE) e da saúde mental (DSM) também obtiveram melhorias significativas no teste de qualidade de vida. Possivelmente os aspectos sociais, lúdicos e divertidos que aulas de dança proporcionam auxiliaram na melhora destes domínios. (SEBASTIÃO *et al.*, 2008; SZUSTER, 2011; KESSLER *et al.* s/n)

O domínio do estado geral de saúde (DEGS) foi a única variável que não obteve melhora significativa, após o período de prática. Os participantes já haviam apresentado um bom resultado nesse domínio na primeira coleta de dados, anterior as 30 aulas. Dessa forma, houve manutenção na qualidade desse domínio, com aumento na média final (Tabela 4), mas que não foi significativo.

É importante ressaltar que os resultados positivos obtidos neste estudo dependeram do tipo de aula e do programa aplicado. A metodologia abordada neste estudo foi pensada especialmente para o grupo de participantes, para proposta e

para o problema de pesquisa. As aulas aplicadas no grupo foram planejadas especialmente para o objetivo deste estudo, obtendo-se, assim, um resultado significativo em quase todos os aspectos avaliados.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise e discussão dos resultados verificou-se que 30 aulas de dança influenciaram significativamente no aumento da flexibilidade articular e na melhoria da qualidade dos indivíduos participantes do estudo. Sendo assim, conclui-se que a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos.

Este foi um estudo relevante no sentido de agregar conhecimento para profissionais da área da dança interessados em trabalhar com o público adulto, proporcionando, desta forma, uma maior compreensão a respeito da importância da melhoria da amplitude articular e sobre a prática do movimento corporal para essa faixa etária.

Apesar dos aspectos positivos do estudo, acredita-se que o presente trabalho apresenta algumas limitações em sua metodologia. Entre estas estão: a ausência de um grupo controle, o pequeno número amostral composto por dez indivíduos, a presença de participantes de ambos os sexos, a heterogeneidade do grupo quanto à quantidade de prática de exercício físico habitual, e a escolha não randomizada da amostra.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados nesta área, principalmente relacionados a adultos em idade profissional, tendo em vista que há uma grande produção de trabalhos com o público idoso e há pouca produção com o público adulto. Neste sentido, a flexibilidade também é um tema que poderia ser melhor explorado em estudos que relacionam a prática da dança a melhorias nas capacidades físicas e funcionais de indivíduos adultos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Tathiane Tavares de; JABUR, Marcelo Nogueira. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. **Revista Motricidade**, Ribeirão Preto, v. 3, n. 1, p. 337-344, 2006.

BANDARO, Ana Fátima Viero; SILVA, Aline Hiber da; BECHE, Daniele. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 33, n. 1, p.32-36, 2007.

BERTHERAT, Thèrese; BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões: Antiginástica e consciência de si**. 21. ed. São Paulo: Wmf Martins Fontes, 2010. Tradução Estela dos Santos Abreu. 168 p.

CICONELLI, Rozana Mesquita et al. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 39, n. 3, p. 143-50, 1999.

CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 2, p.106-111, 2010.

COELHO, Carla Werlang; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Relação entre aumento da flexibilidade e facilidades na execução de ações cotidianas em adultos participantes de programa de exercício supervisionado. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p.31-41, 2000.

FERNANDES, Íris Iana Botelho; VASCONCELOS, Kaline Cajueiro de; SILVA, Leila Liani da. **ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA SEGUNDO O QUESTIONÁRIO SF-36 NOS FUNCIONÁRIOS DA GERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL (GAN) DA FUNDAÇÃO SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DO PARA**. 2009. 79 f. TCC (Graduação) - Curso de Curso de Fisioterapia, Departamento de Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade da Amazônia, Belém, 2009. Disponível em: <http://www.unama.br/graduacao/fisioterapia/pdf/2009.2/Analise_da_Qualidade_de_Vida_Segundo_Questionario_SF_36.pdf>. Acesso em: 08 set. 2014.

FRANKLIN, Eric. Flexibilidade Relaxada. In: FRANKLIN, Eric. **Condicionamento Físico para dança: Técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos**. Barueri: Manole, 2012. Cap. 4. p. 50-81. Tradução: Orlando Laitano.

GAYA, Adroaldo; GARLIPP, Daniel; SILVA, Marcelo Faria; MOREIRA, Rodrigo Baptista. **Ciências do movimento humano: introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Brasília, v. 5, n. 2, p.75-85, 2003.

HUME, Patria; REID, Duncan. Flexibilidade. In: ACKLAND, Timothy R; ELLIOT, Bruce C.; BLOOMFIELD, John (Ed.). **Biomecânica aplicadas no esporte**. 2. ed. Barueri: Manole, 2011. Cap. 11. p. 201-222. Tradução: Fernando Gomes do Nascimento.

KESSLER, Victor Carvalho *et al.* **Os benefícios da Dança de Salão para a saúde dos idosos**. Disponível em: <<http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000000/000000000015/000015AB.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2014.

MARQUES, Amélia Pasqual. **Manual de Goniometria**. 2. Ed. Barueri: Manole, 2003. 81 p.

MARTINS, Gizele de Cássia; BARRETO, Selva Maria Guimarães. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 13, n. 3, p.2014-2024, 2007.

MOREIRA, Wagner Wey (Org.). **Qualidade de Vida: Complexidade e Educação**. Campinas: Papyrus, 2011. 190 p.

OLIVEIRA, Luciane Criado de; PIVOTO, Ercília Aparecida; VIANNA, Patrícia Canteruccio Pontes. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Acta Fisiatr**, São Paulo, v. 16, n. 3, p.101-104, 2009.

SANTOS, Betina Steren dos; ANTUNES, Denise Dalpiaz. Vida adulta, processos motivacionais e diversidade. **Revista Educação**, Porto Alegre, v.1, n. 61, p. 149-164, 2007.

SEBASTIÃO, Émerson *et al.* Efeitos da prática regular de Dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. **Revista Educação Física**, Rio Claro, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2008.

SF36 Versão Brasileira. 2009. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/doc/19161843/SF-36-Versao-brasileira>>. Acesso em: 25 set. 2014.

SIMÕES, Regina. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. In: MOEREIRA, Wagner Wey (Org.). **Qualidade de Vida: Complexidade e educação**. Campinas: Papyrus, 2001. Cap. 5. p. 169-189.

SZUSTER, Lia. **Estudo Qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. 2011. 70 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

VAREJÃO, Ronaldo Vivone; DANTAS, Estélio Herique Martins; MATSUDO, Sandra M.m.. Comparação dos efeitos do alongamento e do flexionamento, ambos passivos, sobre os níveis de flexibilidade, capacidade funcional e qualidade de vida

do idoso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p.87-95, 2007.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da pesquisa:	Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de indivíduos adultos
Pesquisador responsável:	Profa. Dra. Aline Nogueira Haas e acadêmica Marcela dos Santos Delabary
Nome completo do participante:	<p>Você está sendo convidado como voluntário a participar desta pesquisa, por ter o perfil da população necessária para que a mesma se realize. O estudo tem por objetivo analisar como a prática regular de dança, ligada a uma proposta de flexibilidade, pode interferir na qualidade de vida de indivíduos adultos.</p> <p>Se você aceitar participar da pesquisa, você deverá realizar testes que irão avaliar sua qualidade de vida e sua flexibilidade, antes do início das aulas de dança e após 30 sessões. Com relação à Qualidade de Vida, será aplicado o questionário SF-36. Para avaliar a flexibilidade será utilizado o aparelho goniômetro que verificará alguns ângulos articulares: flexão do quadril; flexão lateral da coluna vertebral; flexão, flexão lateral e rotação da coluna cervical.</p> <p>Os pesquisadores envolvidos neste estudo tratarão sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Seus dados serão mantidos em anonimato. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem permissão por escrito, exceto se exigidos por lei. Você não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo, sendo mantida a privacidade de seus dados.</p> <p>Os dados coletados nesta pesquisa serão de propriedade do pesquisador responsável e você terá acesso, se necessitar, apenas às suas informações individuais. Os mesmos serão armazenados e arquivados pelo pesquisador responsável por 5 (cinco) anos e após serão destruídos.</p> <p>Você é livre para recusar-se a participar ou retirar seu consentimento a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar do estudo não acarretará em qualquer penalidade ou perda de benefícios.</p>

Durante o decorrer deste estudo, novos resultados, positivos ou negativos, poderão surgir. Neste caso você será informado. Se esses novos resultados tornarem necessário reavaliar a sua situação individual ou interromper a sua participação no estudo, o pesquisador responsável pelo projeto irá discutir isto exclusivamente com você.

Os procedimentos de coleta de dados deste estudo serão fornecidos gratuitamente, você deverá se responsabilizar pelos deslocamentos ao local das atividades e por manter sua rotina atual. Não será disponibilizada nenhuma compensação financeira adicional.

DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE:

Eu, _____, fui informado dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara, tendo tempo para ler e pensar sobre a informação contida no termo de consentimento antes de participar do estudo. Recebi informação a respeito dos procedimentos de avaliação realizados, esclareci minhas dúvidas e concordei voluntariamente em participar deste estudo. O pesquisador responsável pela pesquisa certificou-me também de que todos os dados coletados serão mantidos em anonimato e de que minha privacidade será mantida. Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Caso tiver novas perguntas sobre este estudo, poderei entrar em contato com a Profa. Dra. Aline Nogueira Haas, pesquisadora responsável pelo projeto, nos telefones (51) 33085868 ou (51) 99633496, para qualquer pergunta sobre meus direitos como participante.

Declaro que recebi cópia do presente Termo de Consentimento

Assinatura do Participante	Nome	Data
Assinatura do Pesquisador	Nome	Data

APÊNDICE B – Planos de Aula

Plano de aula 1

Gênero Musical: Bolero

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Bolero.

Objetivos Específicos:

Vivenciar os passos básicos de Bolero: dois pra lá, dois pra cá; Básico frente e trás.
Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior dos membros inferiores, visando preparar o corpo para o bolero.

Com música de Bolero.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Bolero

Aprender passos básicos do bolero, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Dois pra lá, dois pra cá;
- Frente e Trás.

Executar estes passos deslocando a frente, atrás e girando.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 2

Gênero Musical: Bolero

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Bolero.

Objetivos Específicos:

Relembrar os passos básicos de Bolero: dois pra lá, dois pra cá; Básico frente e trás.

Vivenciar os passos aprendidos em duplas;

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior dos membros inferiores, visando preparar o corpo para o bolero.

Com música de Bolero.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Bolero

Relembrar passos básicos do bolero, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Dois pra lá, dois pra cá;
- Frente e Trás.

Executar estes passos em duplas, com deslocamentos e em diferentes combinações.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 3

Gênero Musical: Bolero

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Bolero.

Objetivos Específicos:

Relembrar os passos: dois pra lá, dois pra cá; Básico frente e trás.

Aprender Giro simples para a direita.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior dos membros inferiores, visando preparar o corpo para o bolero.

Com música de Bolero.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Bolero

Relembrar passos básicos do bolero, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Dois pra lá, dois pra cá;
- Frente e Trás;

Aprender de forma lenta:

- Giro simples para a direita.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 4

Gênero Musical: Bolero

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Bolero.

Objetivos Específicos:

Relembrar os passos: dois pra lá, dois pra cá; Básico frente e trás; giro simples para a direita.

Aumentar a velocidade de execução do giro simples.

Aprender o passo: cruzado por trás.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior dos membros inferiores, visando preparar o corpo para o bolero.

Com música de Bolero.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Bolero

Relembrar passos básicos do bolero, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Dois pra lá, dois pra cá;
- Frente e Trás;
- Giro simples para a direita.

Executar o giro de forma mais rápida do que na aula anterior.

Aprender o passo:

- Cruzado por trás.

Executar os passos aprendidos através de uma sequência de repetições estabelecida, de forma expositiva.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 5

Gênero Musical: Bolero

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Bolero.

Objetivos Específicos:

Relembrar e explorar os passos: dois pra lá, dois pra cá; Básico frente e trás; giro simples para a direita; cruzado por trás.

Aprender passo cruzado com troca de direção.

Executar uma sequência coreográfica simples com os passos aprendidos.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior dos membros inferiores, visando preparar o corpo para o bolero.

Com música de Bolero.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Bolero

Relembrar passos básicos do bolero, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Dois pra lá, dois pra cá;
- Frente e Trás;
- Giro simples para a direita.
- Cruzado por trás.

Exploração dos passos aprendidos em duplas.

Aprender:

- Passo cruzado pela frente com o mudança de direção do tronco.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 6

Gênero Musical: Bolero

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Bolero.

Objetivos Específicos:

Relembrar e explorar os passos: dois pra lá, dois pra cá; Básico frente e trás; giro simples para a direita; cruzado por trás; cruzado pela frente com troca de direção.

Finalizar o bloco de Bolero, unindo todos os passos aprendidos em sequências.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior dos membros inferiores, visando preparar o corpo para o bolero.

Com música de Bolero.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Bolero

Relembrar passos básicos do bolero, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Dois pra lá, dois pra cá;
- Frente e Trás;
- Giro simples para a direita.
- Cruzado por trás.
- Passo cruzado pela frente com o mudança de direção do tronco.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 7

Gênero Musical: Salsa

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Salsa.

Objetivos Específicos:

Aprender o passo básico vertical da Salsa: frente e trás.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura do quadril, tronco e panturrilhas, visando preparar o corpo para a salsa. Com música de Salsa.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Salsa

Aprender passo básico da salsa, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Passo básico vertical Frente e Trás.

Executar estes passos deslocando e girando.

Explorar o passo e o ritmo da salsa em duplas.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 8

Gênero Musical: Salsa

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Salsa.

Objetivos Específicos:

Relembrar o passo básico vertical da salsa;

Aprender o passo básico lateral da Salsa;

Explorar os passos em duplas.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura do quadril, tronco e panturrilhas, visando preparar o corpo para a salsa.

Com música de Salsa.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Salsa

Relembrar passo básico da salsa, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Passo básico vertical Frente e Trás.

Aprender:

- Passo básico lateral.

Executar estes passos deslocando, girando, e explorando a transição entre eles.

Explorar os passos e a transição entre eles em duplas, de mãos dadas.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 9

Gênero Musical: Salsa

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Salsa.

Objetivos Específicos:

Relembrar o passo básico vertical e o passo básico lateral da salsa;

Aprender o giro da Salsa para direita;

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura do quadril, tronco e panturrilhas, visando preparar o corpo para a salsa.

Com música de Salsa.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Salsa

Relembrar passo básico da salsa, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Passo básico vertical
- Passo básico lateral.

Aprender:

- Giro da salsa para direita.

Executar estes passos deslocando, girando, e explorando a transição entre eles.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 10

Gênero Musical: Salsa

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Salsa.

Objetivos Específicos:

Relembrar o passo básico vertical, o passo básico lateral e o giro da salsa pela direita;

Aprender o giro da Salsa para esquerda;

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura do quadril, tronco e panturrilhas, visando preparar o corpo para a salsa.

Com música de Salsa.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Salsa

Relembrar passo básico da salsa, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Passo básico vertical
- Passo básico lateral.
- Giro da salsa para direita.

Aprender:

- Giro da salsa para esquerda.

Executar estes passos deslocando, girando, e explorando a transição entre eles.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 11

Gênero Musical: Salsa

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Salsa.

Objetivos Específicos:

Relembrar o passo básico vertical, o passo básico lateral, o giro da salsa pela direita e o giro da salsa pela esquerda;

Explorar movimentos de braços improvisados da salsa;

Aprender o passo Susy Q;

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura do quadril, tronco e panturrilhas, visando preparar o corpo para a salsa.

Com música de Salsa.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Salsa

Relembrar passo básico da salsa, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Passo básico vertical
- Passo básico lateral.
- Giro da salsa para direita.
- Giro da salsa para esquerda.

Explorar:

- Movimentos de braços dos passos básicos da salsa.

Aprender:

- Susy Q

Executar estes passos em sequências coreografadas, deslocando, girando, e explorando a transição entre eles.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 12

Gênero Musical: Salsa

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Salsa.

Objetivos Específicos:

Explorar o passo básico vertical, o passo básico lateral, o giro da salsa pela direita e o giro da salsa pela esquerda e o Susy Q.

Improvisar movimentos de braços da salsa;

Finalizar o bloco da Salsa, unindo os passos aprendidos em sequências de movimento.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura do quadril, tronco e panturrilhas, visando preparar o corpo para a salsa.

Com música de Salsa.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Salsa

Relembrar passo básico da salsa, a partir de vivências e combinações entre eles, por meio da repetição dos passos visualizados, compreendendo sua musicalidade.

- Passo básico vertical
- Passo básico lateral.
- Giro da salsa para direita.
- Giro da salsa para esquerda.
- Movimentos improvisados de braços da salsa.
- Susy Q

Executar estes passos em sequências coreografadas, deslocando, girando, e explorando a transição entre eles.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 13

Gênero Musical: Forró

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Forró.

Objetivos Específicos:

Aprender passo básico do forró frente e trás; 2 pra lá 2 pra cá.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior da coxa, tornozelos e panturrilha, visando preparar o corpo para o forró.

Com música de Forró.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Forró

Aprender passo básico do forró e explorar seus deslocamentos e musicalidade em duplas.

- Passo básico vertical Frente e Trás.
- Passo básico 2 pra lá 2 pra cá.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 14

Gênero Musical: Forró

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Forró.

Objetivos Específicos:

Relembrar passo básico do forró frente e trás; 2 pra lá 2 pra cá.

Aprender o passo Miudinho.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior da coxa, tornozelos e panturrilha, visando preparar o corpo para o forró.

Com música de Forró.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Forró

Relembrar passos básicos do forró, com ênfase no passo lateral.

- Passo básico Frente e Trás.
- Passo básico 2 pra lá 2 pra cá.

Aprender uma variação do passo 2 pra lá 2 pra cá:

- Miudinho.

Vivências dos passos de forró em diferentes combinações, com ou sem deslocamento.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 15

Gênero Musical: Forró

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Forró.

Objetivos Específicos:

Relembrar passo básico do forró frente e trás; 2 pra lá 2 pra cá; miudinho.

Aprender o passo Xaxado.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando cadeiras.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior da coxa, tornozelos e panturrilha, visando preparar o corpo para o forró.

Com música de Forró.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Forró

Relembrar passos básicos do forró, com ênfase no passo vertical.

- Passo básico Frente e Trás.
- Passo básico 2 pra lá 2 pra cá.
- Miudinho.

Aprender uma variação do passo Frente e Trás:

- Xaxado.

Vivências dos passos de forró em com sequências coreográficas, de forma expositiva.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM CADEIRAS

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 16
Gênero Musical: Forró

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Forró.

Objetivos Específicos:

Relembrar passo básico do forró frente e trás; 2 pra lá 2 pra cá; miudinho; xaxado.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior da coxa, tornozelos e panturrilha, visando preparar o corpo para o forró.

Com música de Forró.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Forró

Relembrar passos básicos do forró, com ênfase no passo vertical.

- Passo básico Frente e Trás.
- Passo básico 2 pra lá 2 pra cá.
- Miudinho.
- Xaxado.

Explorar e vivenciar o gênero forró a partir de sequências de forma expositiva e improvisação em duplas.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 17

Gênero Musical: Forró

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Forró.

Objetivos Específicos:

Relembrar passo básico do forró frente e trás; 2 pra lá 2 pra cá; miudinho; xaxado.

Aprender o passo abertura.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior da coxa, tornozelos e panturrilha, visando preparar o corpo para o forró.

Com música de Forró.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Forró

Relembrar passos básicos do forró, com ênfase no passo vertical.

- Passo básico Frente e Trás.
- Passo básico 2 pra lá 2 pra cá.
- Miudinho.
- Xaxado.

Aprender o passo:

- Abertura.

Explorar e vivenciar o passo abertura em duplas.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 18

Gênero Musical: Forró

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Forró.

Objetivos Específicos:

Explorar o passo básico do forró frente e trás; 2 pra lá 2 pra cá; miudinho; xaxado; e abertura.

Finalizar o bloco do gênero Forró, unindo todos os passos aprendidos em sequências de dança.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular e geral do corpo, com ênfase na musculatura posterior da coxa, tornozelos e panturrilha, visando preparar o corpo para o forró.

Com música de Forró.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Forró

Relembrar passos básicos do forró.

- Passo básico Frente e Trás.
- Passo básico 2 pra lá 2 pra cá.

- Miudinho.
- Xaxado.
- Abertura.

Explorar e vivenciar os passos em diferentes combinações, com deslocamentos e transições entre eles.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 19

Gênero Musical: Soltinho

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Soltinho.

Objetivos Específicos:

Aprender o passo twist;

Explorar diferentes passos simples com música de rock: marcado, pontinha a frente, chute no ar.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores, principalmente nas panturrilhas, visando preparar o corpo para a agilidade e rapidez dos movimentos do Rock. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores, alongamento do músculo quadríceps.

Com música de Soltinho.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Soltinho

Aprender:

- twist;

Explorar diferentes passos simples com música de rock, deslocando pela sala:

- Marcado – ponta ou calcanhar;
- Pontinha a frente;
- Chute no ar;
- Movimentos de ombros.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 20

Gênero Musical: Soltinho

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Soltinho.

Objetivos Específicos:

Relembrar o ritmo do rock com passos já explorados na aula anterior: twist, marcado, pontinha a frente, chute no ar, movimentos de ombros.

Aprender o passo básico do Rock.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores, principalmente nas panturrilhas, visando preparar o corpo para a agilidade e rapidez dos movimentos do Rock. Atividades como: circundução de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores, alongamento do músculo quadríceps.

Com música de Soltinho.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Soltinho

Relembrar e explorar:

- twist;
- Marcado – ponta ou calcanhar;
- Pontinha a frente;
- Chute no ar;
- Movimentos de ombros.

Aprender:

- Passo básico do Rock.

Duração: 20-25 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 21

Gênero Musical: Soltinho

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Soltinho.

Objetivos Específicos:

Relembrar o ritmo do rock com os passos: básico do rock, twist, marcado, pontinha a frente, chute no ar, movimentos de ombros.

Aprender o passo básico do Soltinho.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores, principalmente nas panturrilhas, visando preparar o corpo para a agilidade e rapidez dos movimentos do Rock. Atividades como: circundução de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores, alongamento do músculo quadríceps.

Com música de Soltinho.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Soltinho

Relembrar e explorar:

- twist;
- Marcado – ponta ou calcanhar;
- Pontinha a frente;
- Chute no ar;
- Movimentos de ombros.
- Passo básico do Rock.

Aprender:

- Passo básico do Soltinho.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 22

Gênero Musical: Soltinho

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Soltinho.

Objetivos Específicos:

Relembrar o ritmo do rock com os passos: básico do soltinho, básico do rock, twist, marcado, pontinha a frente, chute no ar, movimentos de ombros.

Explorar os passos aprendidos em duplas.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores, principalmente nas panturrilhas, visando preparar o corpo para a agilidade e rapidez dos movimentos do Rock. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores, alongamento do músculo quadríceps.

Com música de Soltinho.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Soltinho

Explorar os passos em duplas e com deslocamentos:

- twist;
- Marcado – ponta ou calcanhar;
- Pontinha a frente;
- Chute no ar;
- Movimentos de ombros.
- Passo básico do Rock.
- Passo básico do soltinho.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 23

Gênero Musical: Soltinho

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Soltinho.

Objetivos Específicos:

Relembrar o ritmo do rock com os passos: básico do soltinho, básico do rock, twist, marcado, pontinha a frente, chute no ar, movimentos de ombros.

Aprender o passo Crucifixo.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores, principalmente nas panturrilhas, visando preparar o corpo para a agilidade e rapidez dos movimentos do Rock. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores, alongamento do músculo quadríceps.

Com música de Soltinho.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Soltinho

Vivenciar os passos aprendidos:

- twist;
- Marcado – ponta ou calcanhar;
- Pontinha a frente;
- Chute no ar;
- Movimentos de ombros.
- Passo básico do Rock.
- Passo básico do soltinho.

Aprender e explorar em duplas:

- Passo crucifixo.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 24

Gênero Musical: Soltinho

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Soltinho.

Objetivos Específicos:

Relembrar o ritmo do rock com os passos: básico do soltinho, básico do rock, twist, marcado, pontinha a frente, chute no ar, movimentos de ombros e crucifixo.

Finalizar o Bloco do gênero Soltinho, a partir da junção dos passos aprendidos em sequências coreográficas.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores, principalmente nas panturrilhas, visando preparar o corpo para a agilidade e rapidez dos movimentos do Rock. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores, alongamento do músculo quadríceps.

Com música de Soltinho.

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Soltinho

Explorar os passos aprendidos em diferentes combinações e sequências coreográficas, com deslocamentos e mudança de direção:

- twist;
- Marcado – ponta ou calcanhar;
- Pontinha a frente;
- Chute no ar;
- Movimentos de ombros.
- Passo básico do Rock.
- Passo básico do soltinho.
- Passo crucifixo.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 25

Gênero Musical: Samba

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Samba

Objetivos Específicos:

Explorar músicas de samba com o passo samba no pé;

Aprender o passo básico do Samba (“tic tic tum”).

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores e quadril, visando preparar o corpo dos alunos para o gingado dos movimentos do Samba. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores e do músculo quadríceps, deslocamento do quadril lateralmente.

Com música de Samba

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Samba

Primeiramente explorar e, em seguida, explicar a técnica de execução:

- Samba no pé – diferenciação homens e mulheres.

Aprender:

- Passo básico do Samba (“tic tic tum”)

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos”.

Plano de aula 26

Gênero Musical: Samba

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Samba

Objetivos Específicos:

Relembrar o samba no pé e o passo básico do Samba (“tic tic tum”).

Aprender o passo Quadrado do Samba.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores e quadril, visando preparar o corpo dos alunos para o gingado dos movimentos do Samba. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores e do músculo quadríceps, deslocamento do quadril lateralmente.

Com música de Samba

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Samba

Relembrar e vivenciar os passos:

- Samba no pé
- Básico do Samba (“tic tic tum”)

Aprender:

- Quadrado do Samba.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 27

Gênero Musical: Samba

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Samba

Objetivos Específicos:

Relembrar o samba no pé e o passo básico do Samba (“tic tic tum”) e o Quadrado do Samba.

Explorar os passos aprendidos em duplas.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores e quadril, visando preparar o corpo dos alunos para o gingado dos movimentos do Samba. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores e do músculo quadríceps, deslocamento do quadril lateralmente.

Com música de Samba

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Samba

Relembrar e vivenciar os passos:

- Samba no pé
- Básico do Samba (“tic tic tum”)
- Quadrado do Samba.

Executar os passos Básico do Samba (“tic tic tum”) e o Passo quadrado do samba em duplas.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 28

Gênero Musical: Samba

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Samba

Objetivos Específicos:

Relembrar o samba no pé, o passo básico do Samba (“tic tic tum”) e o quadrado do samba.

Aprender o passo cruzado a frente e cruzado por trás.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores e quadril, visando preparar o corpo dos alunos para o gingado dos movimentos do Samba. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores e do músculo quadríceps, deslocamento do quadril lateralmente.

Com música de Samba

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Samba

Relembrar e vivenciar os passos:

- Samba no pé
- Básico do Samba (“tic tic tum”)
- Quadrado do Samba.

Aprender:

- Cruzado pela frente.
- Cruzado por trás.

Explorar os passos em diferentes sequências de forma expositiva.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 29

Gênero Musical: Samba

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Samba

Objetivos Específicos:

Relembrar o samba no pé, o passo básico do Samba (“tic tic tum”), o quadrado do samba, o cruzado pela frente e o cruzado por trás.

Explorar os passos aprendidos em duplas com sequências combinadas.

Aprender o passo do malandro.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores e quadril, visando preparar o corpo dos alunos para o gingado dos movimentos do Samba. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores e do músculo quadríceps, deslocamento do quadril lateralmente.

Com música de Samba

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Samba

Relembrar e vivenciar os passos em duplas:

- Samba no pé
- Básico do Samba (“tic tic tum”)
- Quadrado do Samba.
- Cruzado pela frente.
- Cruzado por trás.

Aprender:

- Passo do malandro.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

Plano de aula 30

Gênero Musical: Samba

Objetivo Geral

Abordar o ritmo Samba

Objetivos Específicos:

Relembrar o samba no pé, o passo básico do Samba (“tic tic tum”), o quadrado do samba, o cruzado pela frente, o cruzado por trás e o passo do malandro.

Finalizar o Bloco de aulas do gênero Samba, unindo os passos aprendidos em sequências coreográficas.

Diminuir tensões musculares através de relaxamento e pressão com bolas de tênis nos pés.

Alongar e relaxar grupos musculares através de uma proposta de flexibilidade utilizando colchonetes.

Desenvolvimento:

AQUECIMENTO → Aquecimento articular geral do corpo, com ênfase nos membros inferiores e quadril, visando preparar o corpo dos alunos para o gingado dos movimentos do Samba. Atividades como: circundação de tornozelo, alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores e do músculo quadríceps, deslocamento do quadril lateralmente.

Com música de Samba

Duração: 10 minutos.

DANÇA DE SALÃO → Samba

Explorar e vivenciar os passos em diferentes combinações, com deslocamentos e mudanças de direção:

- Samba no pé
- Básico do Samba (“tic tic tum”)
- Quadrado do Samba.
- Cruzado pela frente.
- Cruzado por trás.

- Passo do malandro.

Duração: 20 minutos

DIMINUIÇÃO DE PONTOS DE TENSÃO A PARTIR DE PRÁTICA COM BOLAS DE TÊNIS:

Massagear a planta dos pés, parte posterior das costas e quadril, com o auxílio de uma bola de tênis.

Duração: 5 minutos

PROPOSTA DE FLEXIBILIZAÇÃO COREOGRAFADA COM COLCHONETES

Duração: 20 minutos

FINALIZAÇÃO DA AULA:

Em uma roda, fazer massagem no colega da direita, movimentos verticais para “tirar a energia ruim”. Repetir a massagem no colega da esquerda.

Duração: 5 minutos.

APÊNDICE C – Tabelas dos resultados individuais de flexibilidade

FLEXÃO DO QUADRIL - PERNA DIREITA		
	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	134°	140°
Aluno 2	132°	135°
Aluno 3	137°	141°
Aluno 4	144°	147°
Aluno 5	117°	130°
Aluno 6	108°	126°
Aluno 7	105°	118°
Aluno 8	118°	138°
Aluno 9	118°	144°
Aluno 10	126°	136°

FLEXÃO DO QUADRIL - PERNA ESQUERDA		
	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	133°	140°
Aluno 2	128°	135°
Aluno 3	141°	141°
Aluno 4	144°	145°
Aluno 5	120°	130°
Aluno 6	102°	124°
Aluno 7	98°	115°
Aluno 8	118°	138°
Aluno 9	122°	146°
Aluno 10	128°	136°

FLEXÃO LATERAL DA COLUNA VERTEBRAL - LADO DIREITO		
	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	30°	45°
Aluno 2	32°	45°
Aluno 3	36°	47°
Aluno 4	34°	54°
Aluno 5	27°	42°
Aluno 6	18°	36°
Aluno 7	25°	32°
Aluno 8	24°	43°
Aluno 9	22°	43°
Aluno 10	22°	37°

FLEXÃO LATERAL DA COLUNA VERTEBRAL - LADO ESQUERDO

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	31°	43°
Aluno 2	36°	45°
Aluno 3	29°	50°
Aluno 4	36°	55°
Aluno 5	26°	48°
Aluno 6	20°	34°
Aluno 7	29°	34°
Aluno 8	28°	47°
Aluno 9	25°	44°
Aluno 10	26°	41°

FLEXÃO LATERAL DA COLUNA CERVICAL - LADO DIREITO

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	31°	43°
Aluno 2	29°	38°
Aluno 3	28°	42°
Aluno 4	45°	46°
Aluno 5	24°	39°
Aluno 6	28°	34°
Aluno 7	16°	28°
Aluno 8	26°	52°
Aluno 9	30°	43°
Aluno 10	38°	45°

FLEXÃO LATERAL DA COLUNA CERVICAL - LADO ESQUERDO

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	32°	42°
Aluno 2	34°	42°
Aluno 3	26°	47°
Aluno 4	46°	47°
Aluno 5	22°	36°
Aluno 6	26°	35°
Aluno 7	24°	32°
Aluno 8	22°	39°
Aluno 9	35°	45°
Aluno 10	42°	49°

ROTAÇÃO DA COLUNA CERVICAL - LADO DIREITO

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	61°	70°
Aluno 2	58°	69°
Aluno 3	65°	74°
Aluno 4	74°	78°
Aluno 5	58°	61°
Aluno 6	50°	60°
Aluno 7	44°	50°
Aluno 8	57°	71°
Aluno 9	70°	71°
Aluno 10	60°	70°

ROTAÇÃO DA COLUNA CERVICAL - LADO ESQUERDO

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	60°	74°
Aluno 2	61°	72°
Aluno 3	63°	77°
Aluno 4	71°	79°
Aluno 5	56°	56°
Aluno 6	52°	66°
Aluno 7	44°	53°
Aluno 8	60°	70°
Aluno 9	70°	73°
Aluno 10	54°	69°

FLEXÃO DA COLUNA CERVICAL

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	47°	60°
Aluno 2	50°	62°
Aluno 3	41°	68°
Aluno 4	58°	58°
Aluno 5	33°	46°
Aluno 6	21°	42°
Aluno 7	22°	46°
Aluno 8	46°	56°
Aluno 9	39°	52°
Aluno 10	40°	56°

APÊNDICE D – Tabelas dos resultados individuais de qualidade de vida

DOMÍNIO CAPACIDADE FUNCIONAL (QUESTÃO 3)		
	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	95	95
Aluno 2	75	80
Aluno 3	95	95
Aluno 4	75	80
Aluno 5	75	75
Aluno 6	65	75
Aluno 7	80	100
Aluno 8	85	90
Aluno 9	100	100
Aluno 10	90	95

DOMÍNIO ASPECTOS FÍSICOS (QUESTÃO 4)		
	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	100	100
Aluno 2	100	100
Aluno 3	75	100
Aluno 4	100	100
Aluno 5	50	100
Aluno 6	75	100
Aluno 7	100	100
Aluno 8	0	100
Aluno 9	100	100
Aluno 10	75	100

DOMÍNIO DOR (QUESTÕES 7 + 8)		
	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	74	84
Aluno 2	41	41
Aluno 3	61	72
Aluno 4	62	74
Aluno 5	41	62
Aluno 6	41	41
Aluno 7	51	51
Aluno 8	20	84
Aluno 9	74	100
Aluno 10	72	84

DOMÍNIO ESTADO GERAL DE SAÚDE (QUESTÃO 1 + 11)

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	82	87
Aluno 2	77	72
Aluno 3	87	62
Aluno 4	92	92
Aluno 5	62	72
Aluno 6	72	82
Aluno 7	77	82
Aluno 8	67	77
Aluno 9	67	67
Aluno 10	82	87

DOMÍNIO DA VITALIDADE (QUESTÃO 9 - a, e, g, i)

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	80	80
Aluno 2	70	75
Aluno 3	70	85
Aluno 4	70	70
Aluno 5	60	60
Aluno 6	65	75
Aluno 7	60	80
Aluno 8	45	70
Aluno 9	45	65
Aluno 10	65	80

DOMÍNIO DOS ASPECTOS SOCIAIS (QUESTÃO 6 + 10)

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	75	100
Aluno 2	87,5	87,5
Aluno 3	87,5	100
Aluno 4	75	87,5
Aluno 5	62,5	75
Aluno 6	87,5	87,5
Aluno 7	75	75
Aluno 8	37,5	100
Aluno 9	62,5	87,5
Aluno 10	37,5	100

DOMÍNIO DA LIMITAÇÃO POR ASPECTOS EMOCIONAIS (QUESTÃO 5)

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	100	100
Aluno 2	66,6	100
Aluno 3	0	100
Aluno 4	100	100
Aluno 5	66,6	66,6
Aluno 6	66,6	100
Aluno 7	66,6	100
Aluno 8	0	100
Aluno 9	66,6	33,3
Aluno 10	0	100

DOMÍNIO DA SAÚDE MENTAL (QUESTÃO 9 - b, c, d, f, h)

	ANTES	DEPOIS
Aluno 1	84	84
Aluno 2	64	76
Aluno 3	56	52
Aluno 4	80	84
Aluno 5	80	68
Aluno 6	64	80
Aluno 7	64	84
Aluno 8	44	76
Aluno 9	40	72
Aluno 10	64	80

ANEXOS

ANEXO 1 – Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Função exercida no trabalho: _____

Há quanto tempo exerce essa função: _____

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3

h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Algum a parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido	1	2	3	4	5	6

esgotado?						
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5