

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE A FLEXIBILIDADE DE PRATICANTES DE DANÇA E HIDROGINÁSTICAJoão Lucas da Silva Araújo Dantas¹, Fabian de Queiroz¹**RESUMO**

A Flexibilidade é uma capacidade necessária para uma boa execução das funções humanas, ainda mais na fase Idosa, na qual se concentra um período mais sedentário e menos ativo diante das funcionalidades e afazeres do dia a dia, ou seja, com isso o ser flexível se torna algo necessário para boa execução de vários aspectos, como execução de movimentos, carregar objetos, realizar melhores alongamentos entre outros, sendo assim um fator determinante na vivência do Humano. A pesquisa objetiva comparar a flexibilidade de praticantes de Dança e Hidroginástica. É uma pesquisa de campo, que procura entender os níveis de Flexibilidade de alunos. É um estudo que aborda de forma quantitativa. A amostra foi de 26 mulheres, acima de 60 anos do Projeto Vida Ativa, ligado ao curso de Educação Física na Unifip em Patos-PB. Sendo utilizado o Banco de Wells, como forma de teste para comparação dos diferentes níveis dos alunos. Os dados foram analisados quantitativamente pelo programa IBM, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25. Os resultados obtidos quanto aos níveis de flexibilidade das praticantes foram: Dança (21,07%) e Hidroginástica (20,97%). Assim, conclui-se que não houve diferença significativa entre os níveis das alunas idosas, destacando-se a Dança como maior prevalência dos níveis em comparação com a Hidroginástica.

Palavras-chave: Flexibilidade. Dança. Exercício Terapêutico Aquático.

ABSTRACT

Comparative study between the flexibility of dance and hydrogymnastics practitioners

Flexibility is a necessary ability for a good performance of human functions, even more so in the elderly phase, in which a more sedentary and less active period is concentrated before the functionalities and daily tasks, that is, being flexible becomes something necessary for the good performance of several aspects, such as the performance of movements, carrying objects, performing better stretches, among others, thus being a determining factor in the human experience. The research aims to compare the flexibility of dance and water aerobics practitioners. It is field research, which seeks to understand the levels of flexibility of students. It is a quantitative study. The sample consisted of 26 women, above 60 years old, from the Projeto Vida Ativa, linked to the Physical Education course at UNIFIP in Patos - PB. The Wells bench was used as a test to compare the different levels of the students. The data were quantitatively analyzed using the IBM program, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), version 25. The results obtained regarding the flexibility levels of the practitioners were: Dance (21.07%) and Hydrogymnastics (20.97%). Thus, it was concluded that there was no significant difference between the levels of the elderly students, standing out the Dance as the highest prevalence of levels in comparison with the Hydrogymnastics.

Keywords: Flexibility. Dance. Aquatic Therapeutic Exercise.

1 - Centro Universitário de Patos-UNIFIP. Patos, Paraíba, Brasil.

E-mail dos autores:
joalucasdantas.dma@gmail.com
queirozfabian2@gmail.com

Autor correspondente:
Fabian de Queiroz.
queirozfabian2@gmail.com
José Alexandre Sobrinho, 149.
São Miguel, Arcoverde-PB, Brasil.

INTRODUÇÃO

Hermann e Lana (2016) e Barbosa e colaboradores (2012) concordam que a dança é uma ótima forma de exercício físico aeróbico, e é uma atividade física diretamente associada à vivência humana.

Isso se constata ultimamente em várias pesquisas que vem mostrando a importância da Dança para manutenção e sustentação da força muscular, para o equilíbrio e a potência aeróbia na flexibilidade seja ela qualquer idade apresentada.

Palmiero e colaboradores (2019) afirmam que a dança é vista como uma forma criativa de expressão, além de agregar valores em nossa autoestima, também auxilia na organização de pensamentos divergentes ao bem-estar físico e emocional.

Reafirma também ao uso de imagens motoras para criar movimentos aumentando a criatividade de dançarinos de todas as idades. Entretanto, ele destaca a importância de praticar a dança com finalidades educacionais no âmbito escolar.

A prática de exercícios dentro da água é considerada hidroginástica, apesar de que, quando se fala em aquaeróbica, hidro-atividade, ginástica-aquática, também afirma a mesma coisa (Lopez, Silva, 2002). O autor afirma que a hidroginástica é um sistema de exercícios físicos utilizando-se de músicas na água, em que exercícios aeróbicos adaptados com a finalidade de aumentar a aptidão física através da resistência da água como sobrecarga, com ou sem o uso de materiais alternativos que ajudam na execução dos exercícios.

Holland e colaboradores (2002) ponderam que as implicações das perdas de força e flexibilidade relacionadas ao envelhecimento influenciam na realização das atividades básicas e instrumentais essenciais da vida diária. Os autores afirmam que a prática dessas duas atividades pode melhorar a qualidade de vida relacionada ao domínio físico, a força e, sobretudo, a flexibilidade, contribuindo dessa forma com a prevenção de lesões e a independência em todas as etapas da vida.

A flexibilidade é considerada como um importante componente da aptidão física relacionada à saúde (Badaro, Silva, Beche, 2007), e é definida como o grau de amplitude do movimento de uma articulação, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar

lesões (Araújo, 1983; Dantas, 1999). Basicamente a flexibilidade se manifesta de duas formas, estática e dinâmica (Dantas, 2003).

A importância da pesquisa são os dados científicos baseados no teste que será feito com as Idosas do Projeto Vida Ativa, visto que nesse período de envelhecimento, muitas alterações surgem no corpo, a exemplo da flexibilidade, sendo o alvo da pesquisa na utilização da Dança e Hidroginástica.

O presente estudo tem como objetivo comparar a flexibilidade de praticantes de Dança e Hidroginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo caracterizou-se como exploratório, com procedimento técnico baseado na pesquisa de campo, e abordagem quantitativa, por que se define uma modalidade que age diante de um problema da sociedade, se baseia num teste e é composta por variáveis numéricas, analisadas ainda estaticamente com o objetivo de analisar e determinar o que foi visto, sendo sustentado ou não pela teoria utilizada (Knechtell, 2014).

A população do estudo são idosas e tem como amostra 26 Mulheres, com idades acima de 60 anos, praticantes do projeto Vida Ativa que estão ligadas ao curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos - UNIFIP. Como critérios de inclusão os pontos que se levou em consideração foi: ter 60 anos ou mais, estar participando das atividades realizadas no projeto vida ativa de dança e/ou hidroginástica. Já os critérios de exclusão foram: não ter condições de sentar e realizar o teste.

Para a pesquisa foram utilizados 2 instrumentos na coleta de dados, o primeiro sendo o questionário sociodemográfico semiestruturado com perguntas abertas de objetivo a conhecer melhor as avaliadas. Nome, Idade, Escolaridade, se praticou atividade física durante o período que o projeto vida ativa estava sem funcionar devido a Pandemia. E quais atividades realizou durante esse período, Média dos 3 testes de sentar e alcançar. O segundo instrumento foi o banco de Wells, desenvolvido por Wells e Dillon, que possui ângulos que sugerem o nível de flexibilidade, especificamente para o estudo. Os resultados obtidos com o teste de sentar e alcançar são baseados em avaliações feitas por meio de tabelas elaboradas de acordo com

o gênero e com a idade do indivíduo (American College of Sports Medicine - ACSM, 1995).

Tabela 1 - Escores do banco de wells.

Idade	60-69 +
Sexo	Feminino
Excelente	>35
Muito bom	31-34
Bom	27-30
Razoável	23-26
Precisa Melhorar	<22

Antes da coleta de dados, o estudo foi apresentado ao Coordenador do Projeto Vida Ativa onde foram feitas as pesquisas, objetivando a apresentação e esclarecimento a respeito do tema, e dos objetivos da pesquisa. As alunas praticantes em conversa foram convidadas a participar do estudo ficando livre a desistirem em qualquer fase do estudo.

Após o consentimento, foi assinado pelas participantes o termo de consentimento livre e esclarecido. Todo protocolo do estudo foi seguido pelas orientações contidas na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, tendo a realização do estudo aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de Patos - UNIFIP, parecer protocolar: 5.590.454, CAAE: 60715822.7.00005181. Seguindo os

princípios éticos, os dados foram coletados mediante a aceitação e assinatura dos participantes. Sendo realizado pelo autor da pesquisa, no local das atividades do projeto, individual, garantindo o anonimato e o sigilo de identidade das participantes.

Após a coleta, os resultados obtidos foram analisados e agrupados de acordo com o objetivo da pesquisa, como também comparados. A análise dos dados se deu por um estudo quantitativo, descrevendo os níveis da flexibilidade e destacou-se os resultados em percentuais de duas maneiras: na forma de tabelas e gráficos.

RESULTADOS

Tabela 2 - Resultados referentes a prática de atividade física durante o período pandêmico e as atividades praticadas (n=26).

Variável	f	%
Realizava atividade física na pandemia		
Praticantes da Dança		
Sim	06	46,2
Não	07	53,8
Praticantes de Hidroginástica		
Sim	06	46,2
Não	07	53,8
Atividades realizadas		
Praticantes da Dança		
Caminhada	06	40,0
Ginástica em casa	04	26,7
Atividade localizada	01	6,7
Alongamentos	02	13,3
Esteira	01	6,7
Bicicleta	01	6,7
Praticantes de Hidroginástica		
Caminhada	03	30,0
Ginástica em casa	03	30,0
Alongamentos	03	30,0
Musculação	01	10,0

A pesquisa foi realizada com 26 idosas participantes do projeto vida ativa, no qual 13 praticavam a modalidade de dança e 13 a modalidade de hidroginástica.

As participantes da dança obtiveram uma média de idade de 73,46 \pm 5,89, com idades variando entre 62 e 83 anos. Já as praticantes de hidroginástica 67,77 \pm 4,76, e idades variando entre 62 e 76 anos.

Na Tabela 2, estão expostos os resultados referentes a quem praticou atividade física durante o período de pandemia da COVID-19 e quais as atividades que eram praticadas conforme a tabela 2, as 13 mulheres de Dança e as 13 de Hidroginástica tiveram os mesmos resultados quanto ao número de quem realizou ou não atividade física na pandemia,

sendo 6 de Dança e Hidro (46,2 %) as que realizaram, e 7 de ambas as modalidades (53,8%) as que não praticaram. Outra observação da tabela é sobre as práticas de atividade física realizada na pandemia, tendo em consideração as de Dança com uma variedade maior de práticas em casa, 6 (40,0%) realizaram Caminhada, 4 (26,7%) Ginástica em casa, 1 (6,7%) Atividade Localizada, 2 (13,3%) Alongamentos, 1 (6,7%) Esteira e 1 (6,7%) Bicicleta. Já as de Hidroginástica, 3 (30,0%) praticaram Caminhada, 3 (30,0%) Ginástica em casa, 3 (30,0%) Alongamentos e 1 (10,0%) Musculação.

Na Tabela 3 a seguir se encontra os níveis de flexibilidade das 16 mulheres praticantes de Dança e Hidroginástica.

Tabela 3 - Nível de flexibilidade das idosas praticantes de dança e hidroginástica.

Variável	Media	DP	Mínimo	Máximo
Grupo				
Dança	21,97	\pm 11,18	5,33	43,00
Hidroginástica	20,97	\pm 9,55	10,33	39,67

Na figura 1 a seguir se encontra os níveis de flexibilidade das 16 mulheres

praticantes de Dança e das 16 praticantes de Hidroginástica, sendo mais ilustrado.

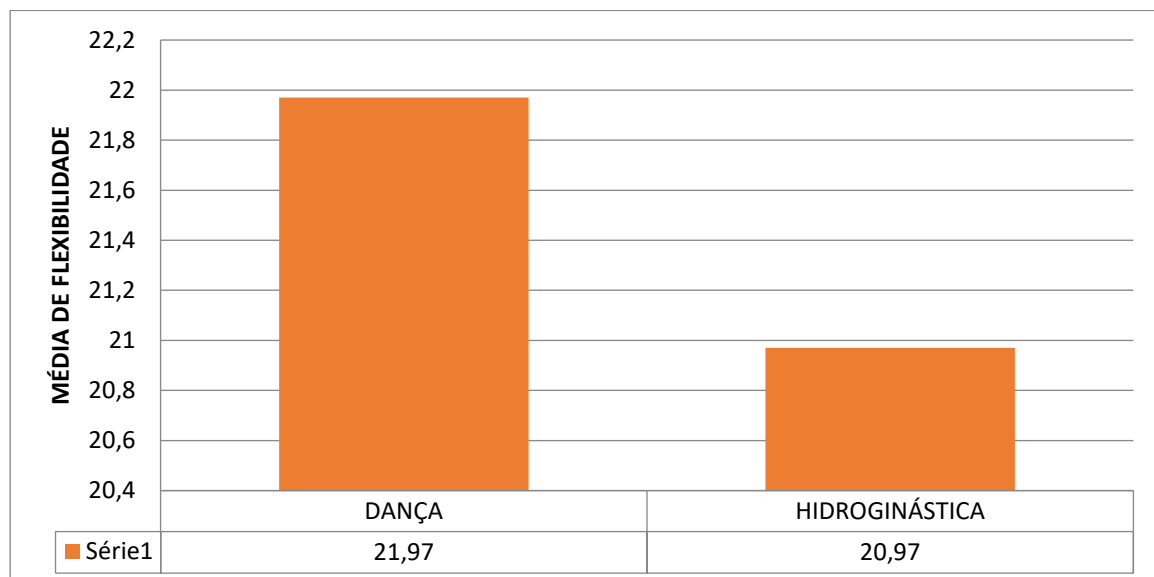


Figura 1 - Diferença do nível de flexibilidade das idosas separado por grupos (n=26).

Baseados na execução do teste de sentar e alcançar com níveis propostos pelo American College of Sports Medicine - ACSM (1995) pode-se notar que ambas encontram-se em nível fraco de flexibilidade, sendo a média e a máxima das praticantes de Dança foi maior que as praticantes de Hidroginástica, com Resultado de 21,07%. Sendo a Hidroginástica

responsável pelo mínimo de flexibilidade com 20,97% podendo dizer que não houve diferença entre os valores. Ao realizar o teste de normalidade Shapiro-Wilk o resultado apontou para um teste não paramétrico devido a não normalidade na distribuição dos dados. Dessa forma, foi realizado o teste Qui-quadrado de Pearson, onde verificou-se que não houve

diferença significativa entre os grupos de hidroginástica e dança em relação ao nível de flexibilidade $\chi^2=22,000$ e $p\text{-valor}=0,46$. Foi realizado ainda um teste Qui-Quadrado de Pearson para verificar se as modalidades praticadas pelos indivíduos durante o período de pandemia, conforme mencionado na tabela 1, com n° de 12 indivíduos, averiguando se tinha alguma relação com o nível de flexibilidade verificado, contudo nenhuma significância estatística foi encontrada $p\text{-valor}>0,05$.

DISCUSSÃO

Após buscar em banco de dados científicos, estudos que relacionassem a Dança com a Hidroginástica em relação a flexibilidade, não foram encontrados muitas pesquisas com fins iguais, mas foram utilizados estudos com características semelhantes a cada prática de atividade em relação a flexibilidade para estabelecer uma coesão de resultados e aprofundamento na discussão.

O Estudo realizado por Silva (2016) que teve como objetivo verificar os efeitos da dança na flexibilidade de Idosas teve como resultados uma pequena diferença entre os níveis do grupo controle e do grupo ativo, sendo assim o autor verificou que não houve uma diferença estatística entre os grupos. Este estudo corrobora com os dados encontrados na presente pesquisa, visto que os níveis de diferença de flexibilidade foram semelhantes às praticantes de Dança.

Delabary e colaboradores (2016) realizaram uma pesquisa com a finalidade de entender a influência da Dança no aumento de flexibilidade articular e melhoria da qualidade de vida dos participantes do estudo. Ela verificou que houve influência significativa na aplicação das 30 aulas de Dança em relação a flexibilidade, sendo a maior média da Flexão da Coluna Cervical (FCC) antes da aplicação com resultado de 39,70% e depois resultando em 56,00%. Este estudo se compara no sentido da prática da Dança com os resultados encontrados na pesquisa, tendo em vista que mostra a importância da aula de Dança para uma melhora significativa da Flexibilidade.

Na pesquisa realizada por Leão e colaboradores (2019) que objetivou avaliar os benefícios da prática de atividades aquáticas na vida dos idosos, observou-se na hidroginástica os efeitos na força dos membros inferiores, o equilíbrio corporal, e o

desempenho ocupacional dos idosos, e ainda compararam seus benefícios aos da dança, constatando-se positivamente.

Contudo ainda, houve uma comparação das sessões, havendo resultados inferiores para Hidroginástica em relação à Dança. Os resultados pactuam aos encontrados na presente pesquisa, visto que houve semelhança de resultado entre essa comparação no teste de sentar e alcançar.

Conforme Monteiro, (2021) e seu estudo que objetivou avaliar a influência de diferentes práticas para os idosos, os autores denotaram que a hidroginástica possibilita uma melhora na flexibilidade em variação de um aumento da amplitude articular, com resultados de $28,2 \pm 1,55$ em praticantes com 59 anos. Este dado pode se relacionar aos achados na presente pesquisa, tendo em vista que, os praticantes de Hidroginástica tiveram um nível próximo de flexibilidade.

Lima e colaboradores (2018) realizaram um estudo com o objetivo de avaliar os níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica da cidade de Guanambi-BA.

A amostra foi dividida em quarenta mulheres, dois grupos, sendo vinte mulheres praticantes e vinte mulheres não praticantes de hidroginástica, com a faixa etária entre 50 aos 77 anos de idades.

Verificou se que 65% era um nível satisfatório de flexibilidade em relação ao grupo de não praticantes com 75% que não obtiveram um nível satisfatório de flexibilidade. Com média de média de $30,37 \pm 9,01$ cm.

CONCLUSÃO

Os resultados apresentados pelas mulheres idosas do Projeto Vida Ativa permitem concluir que há diferença entre os níveis de flexibilidade das praticantes, tendo a dança resultados maiores de flexibilidade com média de 21,07 encontrando-se num nível fraco, já as praticantes de hidroginástica obtiveram média de 20,97, também encontrando-se num nível fraco. Assim, percebe-se que não houve diferença significativa entre as duas modalidades e sua relação com a flexibilidade.

REFERÊNCIAS

1-American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os testes de esforços

e sua prescrição. 5ª edição. Baltimore. Williams e Wilkins. 1995.

2-Araújo, C. Existe correlação entre flexibilidade e somatotipo? uma nova metodologia para um problema antigo. *Medicina do Esporte*. Vol. 7. Num. 4. 1983. p. 7-24.

3-Badaro, A.F.V.; Silva, A.H.; Beche, D. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. *Saúde*. Santa Maria. Vol. 33. Num. 1. 2007. p. 32-36.

4-Barbosa, M.R.; Martins, E.B.; Rodrigues, L.G.A. Morreira, L.R. Os benefícios da dança na qualidade de vida dos idosos do centro de convivência da melhor idade Maria Salvador FAIS-CCMI no Município de Altamira-PA. *FIEP Bulletin On-line*. Vol. 82. Num. 1. 2012.

5-Dantas, E.H.M. Flexibilidade Alongamento e Flexionamento. Shape. Rio de Janeiro. 4ª edição. 1999.

6-Dantas, E.H.M. A prática da preparação física. Shape. Rio de Janeiro. 5ª edição. 2003.

7-Delabary, M.S.; Komerowski, I.G.; Schuch, F.B.; Haas, A.N. Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*. Vol. 8. Num. 1. 2016. p. 16-27

8-Hermann, G.; Lana, L. D. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Biblioteca Lascasas*. Vol. 12. Num. 1. 2016.

9-Holland, G.J.; Tanaka, K. Shigematsu, R. Nakagaichi, M. Flexibility and physical functions of older adults: a review. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol. 10. 2002. p. 169-206.

10-Knechtel, M. R. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada. *Intersaberes*. Curitiba. 2014.

11-Leão, L.A.; Luciano, G.A.G.; Santana, Y.B.; Bonfim, M.R. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. *Revista de atenção à saúde*. Vol. 17. Num. 61. 2019. p. 127-134.

12-Lima, P.T.; Malheiros, K.D.M.; Santos, M.R.; Paixão, R.C. Níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Revista*

Unimontes Científica. Vol. 20. Num. 1. 2018. p. 40-53.

13-Lopez, R.; Silva, K. Hidroginástica e osteoporose. *Revista Digital*. Ano 8. Num. 44. 2002.

14-Monteiro, S.C.A. Variação da flexibilidade e força em idosos praticantes de diferentes atividades físicas. TCC. Licenciatura em Educação Física. UnB Faculdade de Educação Física. Brasília-DF. 2021.

15-Palmiero, M.; Giulianella, L.; Guariglia, P.; Boccia, M.; D'Amico, S.; Piccardi, L. The Dancers' Visuospatial Body Map Explains Their Enhanced Divergence in the Production of Motor Forms: Evidence in the Early Development. *Frontiers In Psychology*. Vol. 10. 2019. p.1-10.

16-Silva, D.D. Efeito da dança na flexibilidade de idosos. TCC. Bacharelado em Educação Física. Universidade Federal de Pernambuco. Vitória de Santo Antão. 2016.

Recebido para publicação em 03/07/2023
Aceito em 07/08/2023