



## PERFIL DE FLEXIBILIDADE DE UM GRUPO DE DANÇA JAZZ DE PARANAVAÍ-PR

Ellen Lucia Barbosa Augusto (FAFIPA), Eliane Josefa Barbosa dos Reis (FAFIPA),  
Ieda Parra Barbosa Rinaldi (UEM)

---

### RESUMO

Indivíduos com mesmo sexo e idade, podem apresentar graus de flexibilidade diferentes entre si, mesmo mantendo estáveis as demais variáveis. O presente estudo teve como objetivo avaliar a flexibilidade de crianças e adolescentes praticantes de dança jazz de um grupo de dança de Paranavaí-PR. A amostra foi composta por 41 alunas do sexo feminino com idade de 07 a 14 anos. Para avaliar a flexibilidade, utilizou-se o Flexiteste proposto por Pavel e Araújo e para análise de valores normativos, o Flexíndice. Os resultados obtidos apontaram que, para o nível deficiente, fraco e médio (-) foi igual a 0%, já o valor encontrado no nível “excelente” correspondeu a 56%, sendo o resultado considerado satisfatório. Pode-se observar também que as alunas que se encontram na classificação do nível “excelente” dos grupos, obtiveram resultados positivos correspondendo a 78%.

**PALAVRAS-CHAVE:** flexibilidade, dança, avaliação física.

---

### INTRODUÇÃO

O jazz dance que vem das raízes da cultura negra, das danças africanas, chegou ao Brasil na década de 1950, e o número de praticantes foi crescendo com sua divulgação por meio de shows e musicais televisivos. Ao longo do desenvolvimento do jazz dance, ocorreram algumas alterações que modificaram sua característica inicial, sendo mais enfatizada a técnica, o que permitiu ao bailarino explorar melhor suas capacidades (MUNDIM, 2005). De acordo com isto, este estudo foi baseado em uma das capacidades físicas existente na dança jazz: a flexibilidade.

A flexibilidade na dança refere-se a uma atividade que engloba movimentos de grandes amplitudes. Sobre o assunto, Dantas (2005) afirma que o nível de desenvolvimento desta, determina em grande parte o êxito e bom desempenho dos bailarinos.

Ao se tratar de fatores influenciadores na flexibilidade, dentre outros, temos: idade, sexo, temperatura ambiente (RODRIGUES, 1986). Neste estudo trabalharemos com a terceira infância e adolescência, que, de acordo com Gallahue e Ozmun (2005), em idades cronológicas menores encontramos os melhores índices de flexibilidade das articulações, devido às características específicas deste elemento de aptidão. Na fase da terceira infância, que ocorre dos seis, sete anos ao início da puberdade, pode-se iniciar o treinamento de flexibilidade com finalidade esportiva, exigindo elevado grau de desenvolvimento dessa qualidade física. Rassilan (2006), traz que no final desta fase, ocorrerá normalmente o início do surto pubertário, acarretando inúmeras

alterações a nível hormonal, fisiológico e morfológico, que irão provocar profundas modificações na biomecânica dos movimentos e na capacidade de estiramento dos músculos.

É importante ressaltar também que a flexibilidade é um requisito motor que atinge seu auge na infância, até os 10 anos, piorando em seguida se não forem devidamente trabalhada. Por esta razão, o treinamento de flexibilidade deve começar já na infância, para que não haja perda e para garantir uma boa elasticidade na vida adulta. Para que as atividades físicas tenham influência positiva sobre os níveis de flexibilidade, as articulações devem ser solicitadas acima da amplitude de movimento habitual (RASSILAN, 2006).

Teixeira (2010) destaca alguns benefícios da flexibilidade: “aperfeiçoamento motor, a eficiência mecânica, a expressividade e consciência corporal e a diminuição dos riscos de lesões (apesar de não confirmado experimentalmente)”. Segundo Dantas (1995), o treino da flexibilidade não pode ser realizado de forma global em todo o corpo, mas sim avaliando judiciosamente a conveniência ou não de se aumentar a amplitude de cada um dos movimentos considerados.

Assim, a flexibilidade é importante para o desempenho da dança considerando que necessita a melhor amplitude do movimento.

Portanto, este estudo surgiu por um interesse relacionado ao trabalho com a dança, com o intuito de melhorar e aperfeiçoar as aulas de jazz. Deu-se origem também, por uma curiosidade de investigar se a dança jazz influencia na manutenção e/ou melhoria da flexibilidade de alunas de um grupo de dança de Paranaíba- PR. Para tanto, o objetivo deste estudo foi avaliar a influência da dança jazz sobre a flexibilidade de crianças e adolescentes.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo constitui-se em uma pesquisa do tipo descritiva, a qual segundo Thomas e Nelson (2002) têm como características, observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir a frequência com que o fenômeno ocorre e sua relação com outros fatores.

A amostra foi constituída por 41 alunas de dança Jazz com idade entre 7 a 14 anos, praticantes regularmente das aulas a no mínimo três meses. Participaram da amostra as alunas que tiveram o termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos responsáveis. A coleta ocorreu durante o mês de junho de 2014 e os materiais utilizados foram notebook, mapa do Flexiteste e colchonete.

Podem ser classificadas três maneiras para se medir a flexibilidade em relação às unidades de mensuração dos resultados, sendo então os testes adimensionais, lineares e angulares. Os adimensionais são quando não necessitam de equipamentos, somente de critérios ou mapas de análise preestabelecidos, que no caso deste estudo é o que será aplicado (Flexiteste). Os lineares têm relação a escalas de distância, como o centímetro ou polegadas, podendo ser usada fitas métricas, régua ou trenas. O teste usado para este tipo seria o Sentar e Alcançar. Já os testes angulares são representados em graus. Um modo se chamar a medida angular é goniometria

(gonia: ângulo; metria: medida). Os aparelhos mais utilizados são o goniômetro universal e o goniômetro pendular, podendo também ser chamado de flexímetro (MONTEIRO 2000).

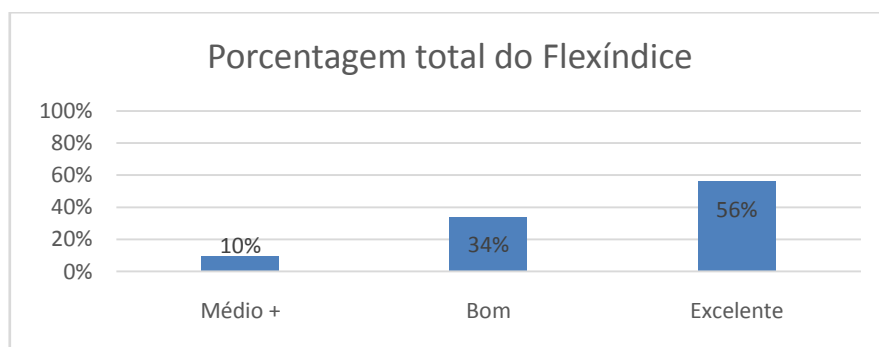
Neste estudo, para avaliar a flexibilidade, foi utilizado o Flexiteste proposto por Pavel e Araújo 1980 (ARAÚJO, 2002), que consiste na medida e avaliação da mobilidade passiva máxima de 20 movimentos articulares. O método avalia a flexibilidade nas articulações do tornozelo, joelho, quadril, tronco, punho, cotovelo e ombro. Oito movimentos são feitos nos membros inferiores, três no tronco e nove nos membros superiores. Os movimentos são medidos em uma escala crescente de números de 0 a 4, sendo que 0 = muito fraco, 1 = fraco, 2 = médio, 3 = bom e 4 = excelente. Foi recomendado durante os testes, que os movimentos fossem conduzidos de forma lenta, indo até o ponto de surgimento de desconforto ou restrição mecânica. É importante ressaltar que para aplicação do teste não poderia ocorrer qualquer aquecimento prévio e os movimentos, tendo como forma padrão para a medida, o lado direito do avaliado (ARAÚJO, 2005). A coleta dos dados foi realizada pela autora do estudo, seguindo as recomendações propostas pelos autores. Os dados foram processados e submetidos à análise, utilizando-se a estatística descritiva que tem por função a ordenação e a descrição dos dados coletados.

## RESULTADOS

Para avaliar a flexibilidade, foi utilizado o Flexiteste, para análise de valores normativos, o Flexíndice. Também foram realizadas comparações dos níveis de flexibilidade entre os grupos.

O gráfico 1 é refere-se ao nível de flexibilidade das alunas que compõe a mostra geral, que atingiu valores considerados excelentes sendo que nenhuma aluna obteve pontuação abaixo de médio(+). Em uma amostra de 41 alunas, o percentual de crianças nos níveis: deficiente, fraco e médio (-) foi igual a 0%, sendo para o nível “médio(+)” apenas 10% do total de alunas, o nível “bom” apresentou 34% e o nível excelente correspondeu a 56% das alunas.

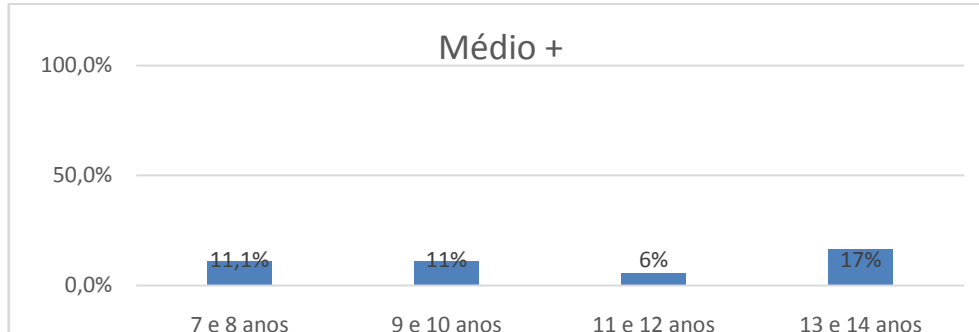
**Gráfico 1** – Representação amostral do índice de flexibilidade de praticantes de Dança Jazz



Em seguida, podemos analisar nos gráficos as comparações entre as faixas etárias, de acordo com cada classificação existente do Flexíndice (Quadro1).

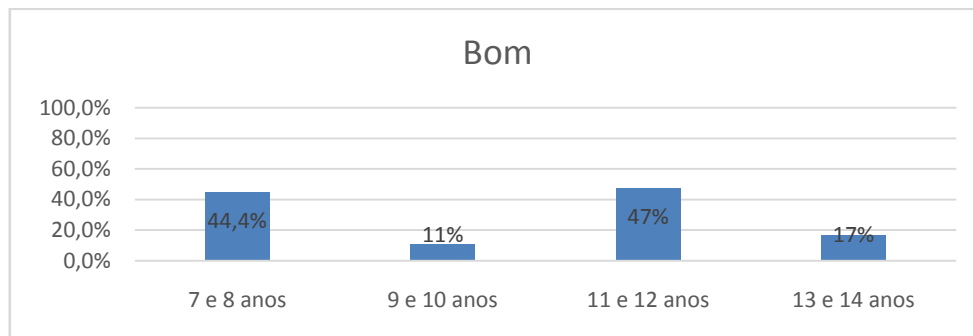
Ao analisar o gráfico 2, demonstra a percentagem que se classifica no nível médio + de flexibilidade de cada grupo sendo: 7 e 8 anos (11,1%); 9 e 10 anos (11%); 11 e 12 anos (6%); 13 e 14 anos (17%).

**Gráfico 2 - Classificação do nível Médio + dos grupos**



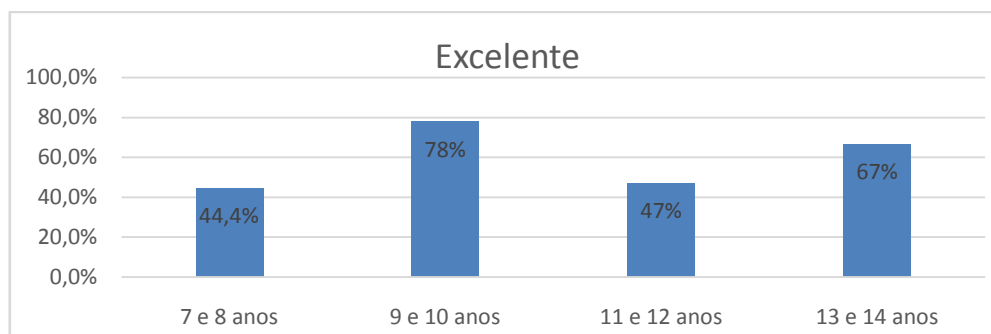
Já o gráfico 3 demonstra a percentagem que se classifica no nível bom de flexibilidade de cada grupo sendo: 7 e 8 anos (44,4%); 9 e 10 anos (11%); 11 e 12 anos (47%); 13 e 14 anos (17%).

**Gráfico 3 - Classificação do nível Bom dos grupos**



O gráfico 4 demonstra a percentagem que se classifica no nível excelente de flexibilidade de cada grupo sendo: 7 e 8 anos (44,4%); 9 e 10 anos (78%); 11 e 12 anos (47%); 13 e 14 anos (67%).

**Gráfico 4 - Classificação do nível Excelente dos grupos**



## **DISCUSSÃO**

Tratando-se da importância de ter uma boa flexibilidade, no sentido de que a mesma permite ao indivíduo a realização de vários movimentos que seriam difíceis de serem executados sem a mesma, os resultados obtidos através do Flexiteste apresentaram um índice adequado para a prática da modalidade. Para Guedes; Guedes (1998), a flexibilidade proporciona a pessoa maior facilidade e eficácia durante o movimento, sendo importante para o bom funcionamento articular como para manter os músculos com um grau de elasticidade adequado. Com o resultado obtido pode-se perceber que a flexibilidade das alunas participantes do estudo se mantem em um nível adequado para a idade.

Em uma aula de dança, por exemplo, durante a realização de um salto grandjeté ou espacate, seria muito difícil uma aluna sem flexibilidade conseguir executá-lo. Uma pessoa que tem uma boa flexibilidade, apresenta um melhor desenvolvimento e desempenho motor em diversos aspectos como, por exemplo, na execução de um movimento técnico do jazz, no qual os movimentos utilizados em tais atividades serão feitos de forma harmoniosa. Okuma (2002) destaca que a flexibilidade é forma de segurança do indivíduo, pois ela ajuda na prevenção de acidentes.

Para que as atividades físicas tenham influência positiva sobre os níveis desta capacidade, as articulações devem ser solicitadas acima da amplitude de movimento habitual (RASSILAN, 2006) o que na modalidade de dança Jazz, ocorre com frequência. Para Yorges, (2001) o treinamento da flexibilidade necessita da realização de técnicas corporais adequadas, de acordo com as características individuais e os objetivos estabelecidos para se executar os movimentos técnicos do Jazz. Vale ressaltar que Dantas (1989), orienta os professores a conhecerem o maior número de técnicas possível, para assim, evitar lesões ou comprometer a estrutura física e emocional do aluno.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Baseado nos resultados obtidos e comparados ao Flexíndice, conclui-se que o nível de flexibilidade encontrado na classificação geral está acima do considerado satisfatório, sendo que 56%, o que representa mais da metade das alunas, se encontram no nível “excelente”. Pode-se observar também que, as alunas que se encontram na classificação do nível “excelente” dos grupos, obtiveram resultados positivos na faixa etária de 9 a 10 anos correspondendo a 78%, assim como as de 13 a 14 anos, tendo 67%. Porém, não se deve desprezar e sim voltar a atenção para aquelas alunas que atingiram o nível médio(+), para que possam, através de um treinamento adequado melhorar ainda mais o índice de flexibilidade, obtendo melhores resultados no desempenho da bailarina e também na sua qualidade de vida. Contudo, adança jazz é de extrema importância para o desenvolvimento desta capacidade física, pois exercícios influenciam nos níveis de flexibilidade das bailarinas. Sendo assim, sugere-se realizar este teste ao final do período das aulas, para verificar se houveram mudanças nos resultados.

---

## PROFILE OF FLEXIBILITY OF A DANCE GROUP JAZZ OF PARANAÍ-PR

---

### ABSTRACT

Individuals with the same sex and age can show different flexibility levels, even keeping stable some variables. This study aim to evaluate the flexibility of children and teenagers that practice jazz in a dance group in Paranaíba, Paraná. The specimen were 41 girls between 7 to 14 years-old. To evaluate their flexibility, it was used the Flexitest proposed by Pavel and Araújo, and to analyze the values was used the Flexindex. The gathered results showed that levels like deficient, weak and average were equal to 0%, but about the "excellent" level, the results corresponded to 56%, which was considered satisfactory. It possible to observe that girls classified as "excellent" obtained positive results corresponding to 78%.

**KEYWORDS:** flexibility, dance, physical evaluation

---

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, C. G. S. **Flexiteste:** um método completo para avaliar a flexibilidade. Barueri, SP: Manole, 2005.

\_\_\_\_\_, C.G.S. Flexiteste: proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte.** Vol. 8, N1- jan/fev 2002.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade:** Alongamento e flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1989.

\_\_\_\_\_, E. H. M. **Alongamento e flexibilidade.** 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3ª ed. São Paulo: Phorte 2005.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes.** São Paulo: CLR Balieiro, 1998.

MONTEIRO, G. A. **Avaliação da flexibilidade:** manual de utilização d FlexímetroSanny. 1.ed. Brasil, 2000.

MUNDIM, A.C.R. Uma possível história da dança Jazz no Brasil. **Anais- III Fórum de pesquisa científica em arte – Escola de Música e Belas Artes do Paraná.** Curitiba, 2005

OKUMA, Silene Sumire. **O Idoso e a Atividade Física.** 2. ed. Campinas: Papyrus, 2002. p.9-63.

RASSILAN, E. A. Evolução Da Flexibilidade Em Crianças De 7 A 14 Anos De Idade De Uma Escola Particular Do Município De Timóteo-Mg. **Revista Digital de Educação Física.** Ipatinga: Unileste-MG - V.1 - Ago./dez. 2006.

RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e Alongamento.** Rio de Janeiro, Sprint, 1986.

TEIXEIRA, L. Alongamento – Relação entre o treinamento de força e treinamento de flexibilidade. **Texto de apoio ao curso de especialização Atividade Física Adaptada e Saúde.** 2010.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

YORGES, M. C. C. A flexibilidade no treinamento da ginástica rítmica. **Seminário de Monografia da Faculdade de Educação Física – UNICAMP.** Campinas, 2001.