

**ESTADO NUTRICIONAL E FLEXIBILIDADE EM CRIANÇAS DE UM
PROJETO DE EXTENSÃO DE BALLET CLÁSSICO DE UMA
UNIVERSIDADE DA CIDADE DE IGUATU-CE**

**Natali Pereira da Silva¹, Eliane Cândido Batista¹, Glebson Alves Viração¹, Joyce
Maria Leite e Silva²**

Resumo

Introdução: O ballet clássico é uma dança que requer dedicação por exigir técnica e movimentos perfeitos, pois trabalha habilidades motoras e cognitivas, auxiliando na melhoria da aptidão física tendo a flexibilidade como uma das variáveis definida como a capacidade de realizar um movimento na sua amplitude máxima. **Objetivo:** correlacionar o estado nutricional e a flexibilidade em crianças do um Projeto de Extensão de Ballet em uma universidade na cidade de Iguatu-Ce. **Metodologia:** Pesquisa correlacional, com amostragem não-probabilística por convite, selecionadas 15 crianças do sexo feminino entre 06 e 11 anos. Foram incluídos na pesquisa os indivíduos matriculados no projeto de ballet e com sua frequência regular. Foram excluídos da pesquisa os indivíduos que não foram autorizados pelos seus responsáveis. A coleta consistiu na avaliação antropométrica de: massa corporal e estatura. A flexibilidade foi realizada através do banco de Wells. **Resultados:** Cerca de 60% das crianças estão com índice nutricional eutrófico e relacionando à nível de flexibilidade bom. **Conclusão:** não houve correlação significativa entre flexibilidade e índice nutricional.

Palavras-chave: Estado nutricional. Flexibilidade. Ballet. Crianças.

INTRODUÇÃO

O ballet clássico é uma modalidade de dança que requer dedicação por exigir técnica e movimentos perfeitos, pois exige um esforço do corpo durante suas aulas visando trabalhar e aperfeiçoar habilidades motoras e cognitivas, auxiliando na melhoria da aptidão física, possibilitando assim um melhor desempenho nas atividades diárias, contribuindo na promoção de saúde e na qualidade de vida.

E um dos componentes de grande primazia da aptidão física é a flexibilidade, que pode ser definida como a capacidade de realizar um movimento com uma ou mais articulações na sua amplitude máxima, variável essa, muito trabalhada nas aulas de ballet clássico (DANTAS, 2005;2017). Necessitando além, de ser observado as variáveis que possam vir a influenciar esta capacidade, como no caso a composição corporal do indivíduo, a qual é inversamente proporcionar à valência da flexibilidade.

Desta forma, o IMC é um índice para estimativa de obesidade, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS,2001), é considerada em alguns países desenvolvidos como um problema de saúde pública, o avanço da tecnologia pode ser um fator contribuinte, pois indivíduos estão deixando de praticar atividades físicas, acarretando o ganho de peso, devido o aumento do sedentarismo, inibindo o desenvolvimento das habilidades motoras e aptidão física, dessa forma, a obesidade em crianças e adolescentes vem sido investigada por muitos pesquisadores.

E como a composição corporal pode influenciar na flexibilidade, Lima (2011), relata que indivíduos com sobrepeso tendem a ser menos flexíveis e possuem maior probabilidade de lesões devido ao excesso de gordura o que acomete um desgaste musculoesquelético e nas articulações. Indivíduos com sobrepeso tendem a ter encurtamentos musculares e problemas articulares, devido a ausência de atividade física HARVEY (1967) E DANTAS (2005).

OBJETIVO

Correlacionar o estado nutricional e a flexibilidade em crianças do um Projeto de Extensão de Ballet Clássico em uma universidade na cidade de Iguatu-CE.

METODOLOGIA

A seguinte pesquisa tratou-se de um estudo do tipo quantitativa correlacional. A população foi composta por crianças de um projeto de extensão de ballet clássico em uma universidade na cidade de Iguatu-CE. A amostragem foi do tipo não-probabilística por convite e autorização dos pais ou responsáveis. Para a amostra foram selecionados 15 indivíduos do sexo feminino entre 06 e 11 anos.

Foram incluídos na pesquisa os indivíduos que estavam devidamente matriculados no projeto de ballet e com sua frequência regular. Foram excluídos da pesquisa os indivíduos que não aceitaram o convite e não foram autorizados pelos seus responsáveis bem como os que não realizaram todos os testes contemplados na pesquisa, que seriam necessários para mensuração dos dados. A coleta consistiu na avaliação antropométrica de: Massa Corporal e Estatura (PROESP, 2016) e foi realizado no laboratório de avaliação física da URCA (Universidade Regional do Cariri – Campus Iguatu).

A massa corporal foi mensurada através de uma balança da marca Filizola com capacidade de até 150 kg. A pesagem foi realizada quando os avaliados subiram na balança, ficaram em posição ereta, com os braços estendidos ao longo do corpo, pés unidos e olhando para o horizonte. Para a medida de estatura, foram utilizadas duas fitas métricas posicionadas em uma parede do laboratório. As crianças ficaram posicionadas de costas para a parede com os calcanhares dispostos nesta, os indivíduos realizam uma apneia inspiratória para a marcação.

A coleta da flexibilidade foi realizada através do banco de Wells da marca Sanny, que se dá com o indivíduo descalço, sentado, com calcanhares unidos apoiados no banco, joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o avaliado faz uma inspiração profunda inclinando-se lentamente, flexionando o tronco permanecendo com joelhos e braços estendidos de modo a alcançar com as mãos a maior distância possível na metragem demarcada no banco. O avaliado deve permanecer nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Serão realizadas três tentativas, considerando a maior distância atingida. A pesquisa obedeceu aos aspectos éticos 466/2012 (BRASIL, 2012), do Conselho Nacional de Saúde.

Os dados foram organizados e tabulados no programa Excel 2010 e posteriormente transportados para o programa Statistical Package for the Social

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

Sciences (SPSS) versão 22.0. A normalidade dos dados foi verificada através do teste Shapiro-Wilk. Foi realizada a análise descritiva utilizando as medidas de dispersão e centralidade. Para a correlação das variáveis utilizou-se o teste de Spearman ($p = 0,531$, $r = -0,176$), no qual não foi demonstrado significância estatística, optando por realizar tabulação cruzada para confronto das variáveis.

RESULTADOS

A amostra obteve como média de idade $8,07 \pm 1,62$ anos. Com médias de $31,18 \pm 6,2$ kg e estatura média de $1,32 \pm 0,08$ metros. IMC variando de 15,20 a 21, 22 kg.m^2 , possibilitando índices limites para a idade, gerando média de $17,9 \pm 1,98$ kg.m^2 . Com relação a classificação do IMC, 10 (62,5%) dos indivíduos obtiveram classificação saudável. Enquanto 05 (31,2%) sobrepeso e 01 (6,3%) indivíduo obesidade.

Tabela 01 – Descritiva do perfil antropométrico (n=15)

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	6	11	8,07	1,624
Massa corporal	22,9	42,5	31,187	6,2827
Estatura	1,20	1,48	1,3207	,08447
IMC	15,20	21,22	17,9207	1,98957
Flexibilidade	21	37	30,20	4,321

Minatto et al, relata em seu estudo sobre o avanço da idade e da maturação sexual em que as variáveis de massa corporal, estatura e IMC sofrem um aumento crescente, principalmente, nas idades compreendidas entre oito e 13 anos, o que contradiz com os resultados obtidos no presente estudo, em que indivíduos que apresentaram um índice de obesidade e sobrepeso se encontraram com a classificação do IMC acima do normal.

Na tabela abaixo, a variável flexibilidade, somente 2 indivíduos com sobrepeso e estimadas com nível de flexibilidade abaixo do normal para a idade e sexo. Desta forma, Dantas (2017) diz que indivíduos que possuem em sua composição corporal índices de massa gorda elevado tendem a ser menos flexíveis do que indivíduos que apresentam maior quantidade de massa magra, visto que apresentam maior encurtamento musculares.

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

Tabela 02 – Correlação do IMC e Flexibilidade (n=15)

IMC	Flexibilidade	
	SAUDÁVEL	ZONA RISCO
NORMAL	60,0%	0,0%
OBESIDADE	6,7%	0,0%
SOBREPESO	26,7%	6,7%

$p = 0,531$, $r = - 0,176$

Os dados referidos na tabela mostram os indivíduos segregados entre classificação saudável e de risco, conforme porto de corte do PROESP (2016). Observando os dados, não foi verificado relevância estatística significativa para a amostra, entretanto, com a tabulação cruzada foi possível observar que 60% das crianças estão com índice nutricional eutrófico e relacionando à nível de flexibilidade bom.

CONCLUSÃO

Embora estudos relatem a influência da composição corporal, sobretudo o índice de massa corporal influenciar na flexibilidade, no presente estudo não obteve índices comprobatórios desta relação.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, M. M.; LAMOUNIER, J. A.; COLOSIMO, E. A. IMC na obesidade: recomendações da OMS X tendências atuais. In: **Anais do III World Congress of Pediatric Nutrition**. 2001. p. 6-9.
- DANTAS, E. H. M. **Alongamento e Flexionamento** - 6ª Ed. .Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2017
- LIMA, Rodrigo César de Almeida. Comparação entre o nível de flexibilidade de estudantes da Rede Publica de ensino com a composição corporal. 2012.
- RECH, Ricardo Rodrigo et al. Prevalência de obesidade em escolares de 7 a 12 anos de uma cidade Serrana do RS, Brasil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 2, p. 90-7, 2010.