

Deonilio Palma do Amor Divino

A Importância da Dança Criativa na Força, em Crianças do 1º Ciclo

Orientadora: Prof.^a Doutora Raquel Barreto Sajara Madeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa 2013

Deonilio Palma do Amor Divino

A Importância da Dança Criativa na Força, em Crianças do 1º Ciclo

Dissertação apresentada para a obtenção do
Grau de Mestre em Exercício e Bem-Estar
no Curso de Mestrado em Exercício e Bem-
Estar, conferido pela Universidade Lusófona
de Humanidades e Tecnologias.

Orientadora: Prof.^a Doutora Raquel Barreto Sajara Madeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa 2013

Aos meus queridos amigos e familiares,
Celeste, Tal, Zoca, Lino, Aécio, António Isqueiro, Edite Lobato, Celso e Rosa,
todos já se foram deixando uma enorme saudade.

Agradecimentos

Concluindo este estudo e fazendo uma retrospectiva sobre o seu enorme e vantajoso percurso, emerge uma vasta teia de relações sociais e profissionais estabelecidas com professores, alunos, colegas e amigos com quem por vezes esclarecemos dúvidas e se adquirem conhecimentos, apoios, orientações e incentivos.

Na possibilidade de individualizar todas essas referências, expresso o meu agradecimento a todos e, em particular:

- Aos meus pequenos e ilustres bailarinos da Escola Padre Abel Varzim que dançaram e festejaram a Dança Criativa comigo, partilhando momentos profundos no decorrer do ano letivo, para vocês o meu eterno carinho.
- Aos alunos da EB1 Gaivotas e EB1 São José pelo apoio, dedicação e oportunidade em partilhar o tempo e o espaço durante o ano letivo comigo.
- As Professoras e coordenadoras das EB1 Padre Abel Varzim Helga Soares, EB1 Gaivotas Patrícia Cristina e EB1 São José, Maria do Rosário Machado (Ruca) que abriu as portas para o meu trabalho, acreditando e sempre apoiando a Dança na Escola!
- As professoras titulares de turma da escola Padre Abel Varzim, Ana Margarida Henriques, Ana Margarida Sousa, Carla Duarte, Elsa Matias, EB1 Gaivotas, Professores Rui Duarte e José Carlos, EB1 São José, Professora Lurdes Fregueteiro,
- Aos meus familiares, Ana Brandão, Marcelo Divino, Cristina Palma, Ester e Maná muitas vezes sinto vocês bem perto de mim.
- As minhas amigas do curso Thaís Ferreira e Elisa Escalante que ajudaram imenso nos meus trabalhos, aplicando muitas vezes estímulos e compreensão perante várias situações.
- A Dra. Raquel Barreto orientadora desta dissertação a minha sincera admiração, como se diz na Bahia, uma mulher prática, dinâmica e

sacudida, incentivou e acolheu todo o meu trabalho com carinho e profissionalismo.

- Ao Diretor do Agrupamento Baixa-Chiado, Dr. João Paulo Leonardo e a brilhante assessora Dra. Raquel Carmona pela oportunidade de permitirem alargar o meu trabalho perante as escolas desse agrupamento, acreditando e credibilizando-o.
- A minha amiga e aluna Vanda Santos, pessoa linda e preciosa a qual eu tenho todo o respeito, carinho e admiração “Mulher de Verdade” apoiou-me ao longo da minha dissertação, trocamos os papéis muitas vezes, sendo assim minha aluna e professora.
- Aos amigos queridos Humberto Rocha e Vera Rocha por partilharem o vosso tempo e apoiar-me imenso na minha dissertação, obrigado pelo carinho e atenção, vocês são pessoas preciosas, um verdadeiro diamante.
- Aos meus amigos Gilsom Lemos e Deo Senna que mesmo longe deram-me bastante apoio citando-me sempre como referência em suas vidas, maneira pela qual enche-me de orgulho e prestígio, levantando os meus ânimos e aplicando-me coragem.
- É de não esquecer o nosso passado e lembrar das pessoas que contribuíram para a nossa formação, estas sempre serão lembradas com carinho, respeito e admiração, pessoas que me ajudaram a crescer profissionalmente, dividiram alegrias e esperança, as minhas amigas e professoras em Salvador da Bahia/Brasil Itamar Arapiraca (a minha primeira referência na Dança), a Márcia Pedrosa e Luizita Borja minha primeira professora de Música, muitos Jetês para vocês!
- A Salvador/Bahia minha terra, minha base a qual deu-me régua e compasso para abrilhantar a minha carreira.

***“ A única expressão autêntica de um povo é a Dança, simplesmente
porque os corpos não mentem”***

Agnes de Mille

Índice

Introdução Geral.....	12
Artigo 1: A Importância da Dança Criativa na Força em Crianças do 1º Ciclo. Revisão Sistemática de Literatura.	15
Resumo	15
Abstract.....	16
1. Introdução.....	17
2. A Dança Criativa.....	19
2.1. Dança Criativa no Ensino:.....	19
2.2. Objetivos específicos:	21
2.3. Os conteúdos programáticos, de um projeto de Dança Criativa, prendem-se com (Laban, 1990):	21
3. A relação entre a Dança Criativa e a Força.....	23
3.1. O treino da força em crianças	23
3.2. A dança criativa e o desenvolvimento da força	25
4. Objetivo	27
5. Método.....	27
5.1. Extração dos dados e avaliação da qualidade dos estudos.....	27
5.2. Exclusão dos estudos	28
5.3. Estudos Incluídos	28
Fluxograma	29
5.4. Desenho dos estudos.....	33
5.5 Caracterização da Amostra.....	33
6. Outcomes/Resultados.....	34
7. Discussão	35
8. Conclusão	36
9. Objetivo do estudo a realizar:	37
10. Hipóteses:	37
11. Definição Preliminar do Método.....	37
11.1. Caracterização Geral da Amostra	38
11.2.Variáveis.....	38
11.3. Desenho de Investigação/Intervenção.....	38
11.4. Procedimento para medição das variáveis:	38
11.5. Instrumentos de avaliação:.....	40
11.6. Procedimentos:	40
11.7. Tratamento estatístico:	40
12. Referências Bibliográficas	42

Artigo 2: A Importância da Dança Criativa na Força em Crianças do 1º	
Ciclo. Estudo Experimental.	46
Resumo	46
Abstract.....	48
13. Introdução.....	50
14. O treino da força em crianças no 1º ciclo:	51
15. Objetivo do estudo a realizar:	51
16. Hipóteses:	51
17. Definição Preliminar do Método.....	52
17.1.Caracterização Geral da Amostra	52
17.2.Variáveis.....	52
17.3. Desenho de Investigação/Intervenção.....	53
17.4. Procedimento para medição das variáveis:	53
17.5. Instrumentos de avaliação:.....	54
17.6. Procedimentos	54
17.7. Tratamento estatístico:	55
18. Resultados	55
18.1. Caracterização geral da amostra.....	55
18.2. Características iniciais antropométricas e de composição corporal	
.....	56
18.3. Caracterização dos níveis iniciais de força superior, média e	
inferior	57
18.4. Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior,	
para rapazes e raparigas	59
18.5. Evolução dos níveis de força ao longo do ano letivo (1º, 2º e 3º	
período), para rapazes e raparigas.....	60
18.6. Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior,	
para o grupo cDC e sDC.	64
19. Discussão	66
20. Conclusão	68
21. Discussão geral.....	69
22. Conclusão geral	71
22.1. Limitações e pontos fortes	72
23. Referências Bibliográficas	73

Índice de tabelas

Tabela 1 - Descrição das Características dos estudos Incluídos na revisão....30, 31 e 32	
Tabela 2 - Características iniciais antropométricas e de composição corporal Grupo de raparigas cDC e sDC.....56	
Tabela 3 - Características iniciais antropométricas e de composição corporal Grupo de rapazes cDC e sDC.....56	
Tabela 4 - Caracterização dos níveis iniciais de força superior, média e inferior Grupo de raparigas cDC e sDC.....57	
Tabela 5 - Caracterização dos níveis iniciais de força superior, média e inferior Grupo de rapazes cDC e sDC.....58	
Tabela 6 - Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior, Grupo de raparigas cDC e sDC.....59	
Tabela 7 - Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior, Grupo de rapazes cDC e sDC.....59	
Tabela 8 - Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior. Evolução dos níveis de força ao longo do ano letivo (1º, 2º e 3º período). Grupo de raparigas cDC60	
Tabela 9 - Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior. Evolução dos níveis de força ao longo do ano letivo (1º, 2º e 3º período). Grupo de raparigas sDC.....61	
Tabela 10 - Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior. Evolução dos níveis de força ao longo do ano letivo (1º, 2º e 3º período). Grupo de rapazes cDC62	
Tabela 11 - Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior. Evolução dos níveis de força ao longo do ano letivo (1º, 2º e 3º período). Grupo de rapazes sDC63	
Tabela 12 - Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior, para o grupo cDC e sDC.....64	

Tabela 13. Relação entre a variável peso, IMC e a força (FS, FM, FI) no grupo cDC.....	65
--	----

Lista de abreviaturas

- ACSM: American College of Sports Medicine
- cDC : Com Dança Criativa
- FS: Força Superior
- FM: Força Média
- FI: Força Inferior
- IMC: Índice de Massa Corporal
- LOE: Level of Evidence
- Pico : População, intervenção, comparação, outcome.
- sDC : Sem Dança Criativa
- SC: Superfície Corporal
- RSL: Revisão Sistemática de Literatura

Introdução Geral

A Dança permite uma manifestação da singularidade de cada ser, da sua forma única de ver, pensar e aprimorar o movimento, nasceu da expressão de manifestações e nas emoções primitivas, é tão antiga como a própria vida humana (Barreto, 2004).

A partir da Dança pode-se desafiar a inteligência, a imaginação e a sensibilidade através dos sons, dos volumes, das formas, das palavras e gestos. Porém não é preciso ser-se artista para criar e expressar a arte pois acredita-se que todo o ser humano tem dentro de si um potencial (Beltrán 2000).

Através da linguagem da dança o homem expressa-se e comunica ao mundo algo do seu interior podendo criar e aperfeiçoar os seus movimento (Manfrin & Volp 2003).

A Dança verdadeira é uma expressão de serenidade, esta pode ser controlada pelo ritmo marcante e profundo da emoção humana (Robatto, 1994).

A Dança é sobretudo a necessidade natural e instintiva de exaurir, através dos seus movimentos e do seu estado emocional do indivíduo (Achcar, 1998).

A Dança Criativa é uma modalidade, uma performance da área da Dança que proporciona o indivíduo uma exploração livre do movimento criativo, esta Dança nasceu dos estudos realizados por Rudolf Von Laban (o mestre do movimento, renovador da Dança) nasceu na Bratislava em 1879, foi artista plástico, arquitecto, coreógrafo, bailarino e estudou o movimento humano.

Durante o seu percurso Laban foi juntando-se a outros artistas e cientistas do mundo inteiro obtendo grande sucessos, a sua teoria sobre os princípios do movimento humano incrementou muitos trabalhos importantes em dança, educação, saúde pública, terapia etc. (Brogolato, 2006).

Laban criou muitos centros de pesquisas para o estudo do corpo e desenvolveu uma notação de movimento que foi capaz de registar qualquer um dos seus tipos de movimentos, chamado-o de Labanotation.

Laban ofereceu com o seu potencial um grande contributo no estudo do movimento: expressar as emoções através dos movimentos do corpo humano, no contexto da dança, aprimorou as necessidades lúdicas, de imaginação e criatividade. Esta pode ser vista em várias dimensões: Artístico, lúdico, educativo e terapêutico (Arruda, 1998).

Segundo Laban a Dança Criativa tem como objetivos geral desenvolver: a coordenação, o equilíbrio e o espaço; a função cardiorrespiratória; a capacidade de trabalho do corpo como um todo e nas suas partes; a dinâmica de movimentos; a força muscular; a relação educativa e afetiva; a estimulação da expressão de sentimentos; a vertigem mímica; bem como criar combinações infinitas de movimentos, relações, com coisas e os objetos, com o seu corpo e o corpos dos outros, uma sensibilidade estética (Silva, 2005).

O trabalho da dança e a força é indispensável para a realização dos movimentos, essencial ao desenvolvimento motor, o qual ajuda imenso nas elevadas performances artísticas e desportivas (Vianna, 2005).

No momento o trabalho de força está recomendado para todas as crianças, tendo como o objetivo de melhorar a sua condição física geral, e, especificamente, melhorar a capacidade de realizar as habilidades nas atividades praticadas, ou seja na dança ou desporto, também na vida diária, nas atividades recreativas executadas na escola e outros, o treino de força para crianças resulta em benefícios quando corretamente prescrito e supervisionado (Simão 2009).

As diversas recomendações na idade escolar para o treino de força são a realização de actividades com vários obstáculos (e criativos) as quais devem proporcionar a utilização de grupos musculares distintos de forma variada, a prescrição do treino deve ter um controlo adequado e bastante fundamental da duração do treino e do tipo de acção muscular realizada (isométrica e dinâmica) dando preferência para o treino dinâmico pois alguns estudos relatam que esse tipo de treino está mais próximo dos eventos diários de uma criança (AAP, 2000).

É de salientar que força é de extrema importância na Dança Criativa ajudando a desenvolver importantes qualidades na aptidão física, melhorando a composição corporal, resistência muscular, flexibilidade, capacidade funcional, aptidões importantes na relação e na interpretação do

corpo/dançarino entre outros. A força promove agilidade, melhora a capacidade mecânica dos músculos e articulações e nesse sentido, a força e a Dança Criativa completam-se na sua totalidade (Haselbach, 1989).

Dos estudos que integraram a RSL todos apontam a importância do treino de Força para as crianças, vários estudos apresentaram diversos benefícios para essa população.

O presente estudo tem como objetivo averiguar a importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º Ciclo: EB1 Padre Abel Varzim, EB1 São José e EB1 Gaivotas. Pretende-se avaliar se os alunos que praticam Dança Criativa têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos alunos que não praticam, ou seja, averiguar se um programa de Dança Criativa contribui para melhorar os níveis de força, bem como estudar a relação entre o peso corporal e Índice de Massa Corporal (IMC) e a força dos mesmos.

O estudo será constituído por uma intervenção que se caracteriza por:

Ensino da psicomotricidade, educação motora, sonora e musical através da Dança Criativa (DC) ao longo do ano letivo. As aulas decorrerão 2 vez por semana (50 minutos cada) em cinco turmas do agrupamento de escolas. Quer no grupo experimental com DC (cDC), quer no grupo de controlo sem DC (sDC) serão avaliadas as características antropométricas e de composição corporal, bem como os níveis de força (superior, média e inferior). No grupo experimental e no grupo de controlo esta avaliação é realizada em três momentos, no 1º, 2º e 3º períodos.

Artigo 1: A Importância da Dança Criativa na Força em Crianças do 1º Ciclo. Revisão Sistemática de Literatura.

Resumo

Introdução: Para além da sua vertente artística a dança criativa contribui, também, para o desenvolvimento da força em contexto de aula. Esta, certamente, é descrita como uma importante e precisa componente da aptidão física na criança juntamente com outras capacidades físicas, tais como velocidade, coordenação, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e agilidade, e essencial para realizar uma grande diversidade de movimentos na dança (Laban, 1990). Foi realizada uma revisão sistemática da literatura (RSL) que teve como objetivo analisar a informação científica disponível de forma a conhecer a relação entre a Dança Criativa na Força, nas crianças do 1º ciclo.

Método: Efetuou-se uma pesquisa científica na Pubmed e Google Scholar entre Janeiro e Março 2013. Após a leitura do título e abstract de 40 artigos potencialmente pertinentes para a revisão, foram selecionados 20 estudos para leitura integral, sendo incluídos nesta revisão 7 artigos. Para cada um extraiu-se a informação relativa ao tipo e desenho de estudo, amostra, principais resultados e conclusões. **Resultados e conclusão:** Dos estudos que integraram a RSL todos apontam a importância do treino de Força para as crianças, vários estudos apresentaram diversos benefícios, e níveis de força elevados em bailarinos.

Palavras-chave: Dança, exercício, força, criança, educação e dança criativa.

First Article: The Importance of Creative Dance on Force on Children in the 1st cycle. Systematic Literature Review.

Abstract

Introduction: In addition to its artistic component, creative dance also contributes to the development of physical strength in the classroom. This is most certainly regarded as an important, as well as an underlying, component of the child's physical fitness, together with other physical capacities, such as speed, coordination, flexibility, cardiorespiratory fitness and agility, and vital for performing a great range of movements while dancing (Laban, 1990). A systematic review, the aim of which was to examine the scientific information available so as to understand the dynamics between creative dance and strength involved in the process, was conducted on primary school children.

Method: A scientific research was carried out by PubMed and Google Scholar from January to March 2013. Following the reading of the title and abstract comprised of 40 articles of the utmost importance to the review, 20 case studies were selected for full reading, 7 of which were included. For each of them was extracted information related to the type and pattern of the research, sample, main results and conclusions.

Results and conclusion: All the studies included in the review stress the importance of strength training for children, several studies showing various benefits and high strength levels in dancers.

Keywords: Dance, exercise, strength, child, education and creative dance.

1. Introdução

A arte é a expressão da ideia, uma componente muito importante na formação de cada indivíduo. Ela deve ser inserida em todos os níveis do sistema educativo, deve ser viva, presente e forte na vida de cada um, assumindo um lugar privilegiado no seu curriculum educativo (Batalha, 2004).

O primeiro passo do domínio artístico é uma relação íntima com a criação, a interpretação e a análise, favorecendo o desenvolvimento humano no campo da arte, gerando assim, uma visão ampla e holística da arte/educação (Raposo, 2004).

Na escola a introdução da componente artística deverá ser tão importante como qualquer outra matéria. As artes devem ganhar valores significativos no curriculum, ajudando a produzir criativamente, agir e viver, promovendo melhores resultados (North, 1990).

As competências criativas e de performance artística são estudadas passo a passo de maneira a que o aluno possa usufruir do ensino – aprendizagem com momentos de apreciação e criatividade sobre a obra realizada. Os diferentes tipos de expressão, nomeadamente a música, a dança, a pintura e as artes plásticas, apresentam-se como forma única num curriculum, caracterizando cada indivíduo, traçando assim a sua personalidade e o mundo em seu redor (Viana, 1991).

É possível compreender o valor intrínseco das artes, na medida em que as mesmas ajudam cada um a ter a capacidade de agir e produzir com criatividade, desenvolvendo as suas capacidades, perspetivas e adaptações do domínio fácil da comunicação. As artes também se inserem no dia-a-dia de cada um através de um valor social, existindo uma interligação com o próximo e com diferentes culturas (Rangel, 2002).

De um modo geral, podemos dizer que as artes oferecem autonomia, permitindo ampliar a noção do real e possibilitar a criação de uma ideia mais alargada do mundo. Permitem também, obter um grande desenvolvimento a nível pessoal e social, componente fundamental da saúde, de acordo com a OMS (2010): saúde é um bem -estar completo físico, mental e social. Como base da comunicação ajuda os estudantes a relacionar-se melhor entre si, e estimula uma relação ao nível de grupo e com o meio, como disciplina a prática

diária é essencial para um perfeito êxito. Ser um bom artista requer um grande esforço, é preciso ter método, muitas horas de trabalho e dedicação, gosto e amor pela arte como desenvolvimento criativo, promovendo o aperfeiçoamento e a vivência num mundo de fantasia e criatividade, obtendo uma melhor originalidade (Scarpato, 2001).

2. A Dança Criativa

A dança abrange, alarga e enriquece os horizontes do indivíduo, no que se refere aos seus princípios, ideais, conceitos, hábitos e comunicação, assim influenciando todo o seu desenvolvimento cognitivo, social, físico, emocional e afetivo (Ferreira, 2005).

Quando se aborda a Dança Criativa deve-se partir do pressuposto de que o movimento é uma forma de expressão e comunicação de todos os alunos que, certamente, deve ter como objetivo torná-lo criativo, desenvolvendo a expressão a partir dos exercícios, os quais se tornam, aula após aula, criativos e harmônicos, levando o indivíduo a descobrir as suas grandes potencialidades de movimentos (Batalha, 2004).

A Dança Criativa promove no sujeito uma melhor coordenação, equilíbrio, consciência rítmica do seu próprio corpo, para além de um trabalho progressivo nas funções cardiorrespiratória e muscular (Fernandes, 2002).

Juntamente com a música, a Dança Criativa explora a liberdade de movimentos, sendo estes espontâneos, com emoção e combinações infinitas, bem como muita expressividade e criatividade. A Dança Criativa envolve o corpo e a alma, os movimentos são totalmente criativos quando se quer trabalhar com atenção e responsabilidades (Laban, 1990).

2.1. Dança Criativa no Ensino:

A Dança Criativa ajuda e desenvolve a expressão artística na criança, promovendo um olhar diferente nos seus ideais, no seu mundo, no relacionamento com o seu corpo e o corpo do outro (Louppe, 1997). A criança necessita de experiências para fomentar o aperfeiçoamento da sua criatividade e interpretação, atividades que favoreçam uma sensação de alegria, já que através do humor e do lúdico poderá libertar-se através de movimentos, que aos poucos irão ser criativos (Godart, 1992).

Ao ingressar na escola, a criança, traz com ela um conhecimento a respeito do seu corpo, muitas vezes não estimulado (Laban, 1990). As aulas de

Dança Criativa promovem, nos alunos, saberes mais complexos, para que seja possível o aprimoramento da sua criatividade através do corpo (Freire, 1999).

Desta forma, a Dança Criativa é um movimento de pensar, e de todas as formas é uma tradução de movimentos, de expressões, da conjugação entre corpo e alma, tem um certo propósito de comunicação e com necessidade de leitura prévia, de um estudo, de uma pequena abordagem teórica, para que seja desenvolvido todo o sentimento que envolve o dançar (Viana, 1990). Contribui para a formação total do indivíduo, atuando com sucesso na sua estrutura bio-psico-social, favorecendo e estimulando todas as ações biológicas e fisiológicas totalmente ligadas ao movimento (Sousa, 2003).

Através das atividades de dança, pretende-se que a criança evolua quanto ao domínio do seu corpo, desenvolvendo e aprimorando as suas possibilidades de movimentações, descobrindo novos espaços, novas formas, superando as suas limitações e condições de enfrentar novos desafios (Verderi, 2000).

Rudolf Von Laban ofereceu um grande contributo no estudo do movimento: expressar as emoções através dos movimentos do corpo humano, no contexto da dança, visando as necessidades lúdicas, de imaginação e criatividade (Arruda, 1998). Esta pode ser vista em várias dimensões: (Ferreira, 2005)

ARTÍSTICA: encarada como um fim, uma produção de obras coreográficas. Nesta dimensão a dança é vista como arte, onde existe um elevado nível técnico e profissional, apresentando-se em teatros e espaços cénicos próprios; **LÚDICA:** encarada como uma atividade de lazer, a dança não aparece em primeiro plano. Nesta dimensão o objetivo é a descontração, o exercício físico e o divertimento, podendo ser desenvolvida em associações, clubes, autarquias, etc.; **TERAPÊUTICA:** a dança aparece como terapia, podendo ser desenvolvida por instituições de ensino especial, educação especial, etc.; **EDUCATIVA:** a dança aparece como um meio para atingir um fim. Nesta dimensão a dança cumpre os objetivos gerais da educação. Na Dimensão Educativa acontece uma grande adaptação das técnicas e metodologias a objetivos educativos específicos.

Contudo a dança como arte deverá ser totalmente aglutinada na educação, tendo em conta objetivos formativos e educativos, que ajudarão na formação pessoal, social e cívica, no desenvolvimento da consciência cultural (Garaudy, 1980).

Neste contexto, a Dança Criativa tem como objetivos gerais (Silva, 2005) desenvolver: a coordenação, o equilíbrio e o espaço; a função cardiorrespiratória; a capacidade de trabalho do corpo como um todo e nas suas partes; a dinâmica de movimentos; a força muscular; a relação educativa e afetiva; a estimulação da expressão de sentimentos; a vertigem mímica; bem como criar combinações infinitas de movimentos, relações, com coisas e os objetos, com o seu corpo e o corpos dos outros, uma sensibilidade estética (Silva, 2005).

2.2. Objetivos específicos:

- Inserir a criança na atividade Dança;
- Desenvolver a sensibilidade e sentido musical, através de um conjunto de estratégias e estímulos auditivos;
- Desenvolver o trabalho em equipa;
- Fomentar o trabalho individual ou em grupo, através de exercício e criações coreográficas;
- Desenvolver as capacidades motoras, através do equilíbrio, coordenação, flexibilidade, foco, força, respiração.

2.3. Os conteúdos programáticos, de um projeto de Dança Criativa, prendem-se com (Laban, 1990):

O Corpo:

Partes, Áreas, Articulações, Superfícies, Totalidade;

As ações:

Locomover, Gesticular, Pausa, Contrair, Esticar, Rodar, Torcer, Saltar, Inclinar, Desequilibrar, Transferência de peso;

O espaço:

Orientações, Direções, Níveis: Baixo, médio, alto. Formas: Retas e curvas Tamanho: Pequeno e Grande Distância: Perto e longe Cinesfera:

Movimentos Periféricos e movimentos transversais, CH.V./M.M (Chourentics Units/Maner of Materalizaton) Convergência Espacial, tensão especial, desenho do corpo, progressão espacial;

As dinâmicas:

De Espaço (Flexível e Direto) de peso (leve ou pesado) de Fluência/Energia (leve e controlado) de Tempo (Urgente e suspenso);

As relações:

Atenção a.... Rodear, Afastar, Carregar, Tocar.

Todo este trabalho é baseado na teoria de Rudolf Von Laban (Laban,1990). Trabalho prático, o qual são explorados os movimentos e também os conhecimentos fundamentais. Todo o conteúdo do programa, ou seja do estudo do movimento/conhecimento é selecionado e organizado, tendo um ponto fundamental: as idades, as características e experiências dos alunos.

Rudolf Laban foi um brilhante pedagogo e organizou a Dança Criativa para ser aplicada e desenvolvida na escola, criando uma metodologia própria para o ensino das primeiras destrezas técnicas da Dança. Destacou componentes essenciais para a dança que fazem parte da pesquisa de uma harmonia total, entre o corpo e a alma através do movimento. Se dançamos, seja por necessidade ou por uma vontade única de expressão, comunicação pessoal e coletiva, mergulhamos em movimentos que nos podem trazer vivências únicas e significativas na nossa experiência de vida (Laban, 1990).

Assim as aulas passam a ser mais desafiadoras, mais dinâmicas e crescentes. A Dança Criativa pode ser aplicada e expandida nas escolas, em Centros Culturais no campo da expressão gestual, em que o corpo ganha vida e movimentos (Marques, 1999).

A dança permite ao indivíduo o reconhecimento do seu potencial físico-mental-espiritual, tornando-o mais sensível ao mundo que o envolve e rodeia. A composição do movimento é comparável à linguagem, como por exemplo, as palavras constroem-se a partir de letras, todo movimento tem como base elementos, elementos estudados para que haja movimentos, no que diz respeito às frases, estas constroem-se a partir das palavras, enfim o processo de composição coreográfica vai depender dos elementos em que o intérprete expõem, constrói e estuda com combinações espontânea (Scott, 1996).

“ Dance as a composition of movement can be compared with spoken language. As words are built up letters, so are movements built up of elements, as sentences are built up of words, so are dance phrases built up of movements “ (Rudolf Von Laban - Dançar a Vida 1980)

3. A relação entre a Dança Criativa e a Força

Para além da sua vertente artística, a Dança Criativa contribui para o desenvolvimento da força em contexto de aula. Esta, certamente, é descrita como uma importante e precisa componente da aptidão física na criança juntamente com outras capacidades físicas, tais como velocidade, coordenação, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e agilidade, e essencial para realizar uma grande diversidade de movimentos na dança (Laban, 1990).

3.1. O treino da força em crianças

A força, entendida como capacidade condicional indispensável à realização dos movimentos produzidos pelo ser humano, é essencial ao desenvolvimento motor, aspeto central na obtenção de elevadas performances desportivas e artísticas. É, igualmente, uma capacidade essencial à saúde e ao bem-estar, podendo interferir na longevidade desportiva e artística do praticante (Carvalho, 1996). Neste âmbito, a força deverá ser alvo de preocupação particular no treino de crianças e jovens (Vasconcelos Raposo, 2005).

Nas décadas de 70 e 80 o treino de força não fazia parte da prescrição de exercícios destinados a crianças e adolescentes, considerava-se que esse tipo de exercícios poderia trazer sérios prejuízos à saúde e integridade tanto da criança como dos adolescentes (AAP, 2008). A orientação baseava-se em atividades físicas e desportivas de características aeróbias.

Porém, a partir da década de 90, diferentes entidades científicas internacionais passaram a estudar e a recomendar o treino de força planeado, sistematizado e orientado para crianças e jovens. Entidades como a British

Association of Sport and Exercise Science (BASES), American College of Sports Medicine (ACSM), Canadian Society of Exercise Physiology (CSPE), National Strength and Conditioning Association (NSCA) e a American Academy of Pediatrics, relatam que a força muscular é fundamental, não só para o desempenho desportivo, artístico (como a dança), mas também para o controlo de alguns problemas do foro neuromuscular, osteoarticular, cardiovascular, bem como para a manutenção de um bom estado de saúde e a participação e educação para a promoção da saúde (ACSM, 2009).

Atualmente o trabalho de força está recomendado para crianças, praticantes ou não de alguma atividade física, desportiva ou artística, com o objetivo de melhorar a sua condição física geral, e, especificamente, melhorar a capacidade de realizar as habilidades nas atividades praticadas, ou seja na dança (Criativa, Clássica, Jazz, Moderna, etc.), na vida diária, nas atividades recreativas executadas na escola, na rotina desportiva, entre outras (Simão 2009).

O treino de força refere-se à realização de exercícios contra uma determinada resistência, que visa condicionar a resposta fisiológica corporal para outro tipo de atividade física, podendo ser recreativa ou na perspetiva de melhorar a aptidão física geral ou específica (Fleck et al., 2012).

Os benefícios que o treino de força promove em crianças são essencialmente os mesmos que os conhecidos em adultos. Segundo a American Orthopaedic Society for Sports Medicine, American Academy for Pediatrics e National Strength and Conditioning Association, o treino de força para crianças resulta em benefícios quando corretamente prescrito e supervisionado. No conjunto de benefícios relatados na literatura ressaltamos o aumento da força muscular e resistência muscular local; menor incidência de lesões na prática desportiva e atividades recreativas; melhoria da prestação nos desportos e atividades recreativas; aumento no tempo de fadiga e consequentemente exaustão e lesões.

Para resultados mais expressivos e duradouros a frequência dos treinos e a carga aplicada são determinantes. As recomendações, especialmente na idade escolar, são a realização de atividades com variados tipos de obstáculos, específicos para o nível de força das crianças, estes devem proporcionar a

utilização de grupos musculares distintos de forma variada e adequada às necessidades de cada um (Alleyne, 1998).

A prescrição do treino de força em crianças requer o controlo adequado e fundamental da duração do treino e do tipo de ação muscular realizada (isométrica e dinâmica), tendo atenção a importância do treino dinâmico, já que alguns estudos revelam que esse treino se aproxima mais dos eventos diários de uma criança (AAP, 2000).

3.2. A dança criativa e o desenvolvimento da força

A criança, na expressão Dança Criativa, necessita de experiências que possibilitem o aprimoramento da sua interpretação e criatividade, gerando uma sensação de bem-estar/alegria (aspeto lúdico) podendo assim retratar e canalizar o seu humor e temperamento através da sua liberdade de movimentação, da livre expressão e do desenvolvimento de outras dimensões as quais estão contidas no nosso inconsciente (Nanni, 1995).

Através de explorações sensoriais, na Dança Criativa, a criança constrói a sua extensão expressiva, equilibrando e trabalhando todo o seu domínio, cognitivo, afetivo e psicomotor, envolvendo-se na formidável e animadora tarefa que lhe é dada, aprender a movimentar-se através da dança com eficiência e controlo. À medida que a criança vai adquirindo a capacidade de controlo muscular, certamente irá conseguir atender às suas necessidades pessoais, adquirindo maior senso de competência e independência com o seu corpo. Podemos pensar que o objetivo da Dança é o exercício da corporeidade, sendo um caminho para que a criança possa utilizar o seu corpo inteiro e explorar novos movimentos e vivências durante as suas ações (Bertázio, 2004). A dança exige um conhecimento e domínio total do corpo, uma perfeita execução de movimentos e dos passos, eficiência nos impulsos, sendo clara na execução e firme nas terminações (Sampaio, 1996)

As diversas atividades na dança, com as crianças, devem ser naturais envolvendo, o andar, saltar, correr, saltitar, rodopiar, equilibrar, trepar, rolar, puxar, pendurar, deslizar, rastejar, empurrar, galopar e lançar. Nesse contexto, gradativamente, podemos aplicar diversos estímulos, explorando exercícios

com incentivos que necessitem do trabalho da força, como por exemplo, utilizando o peso corporal durante a sessão, valorizando o seu ímpeto natural de movimento (Faigenbaum, 2007)

A força é de extrema importância na Dança Criativa ajudando a desenvolver importantes qualidades na aptidão física, melhorando a composição corporal, resistência muscular, flexibilidade, capacidade funcional, aptidões importantes na relação e na interpretação do corpo/dançarino entre outros. A força promove agilidade, melhora a capacidade mecânica dos músculos e articulações e nesse sentido, a força e a Dança Criativa completam-se na sua totalidade (Haselbach, 1989).

A força, é importante para o praticante (criança) já que melhora a qualidade do movimento, promovendo a geração de grandes amplitudes do mesmo. Aumenta também a eficiência da força mecânica, reduz o risco de lesões, aumenta o aperfeiçoamento motor, o que, certamente, na dança terá grandes benefícios, como por exemplo nos exercícios dominantes: o corpo, espaço, tempo e dinâmica, também irão estimular o discurso estético e comportamentos motores básicos durante as sessões (Laban, 1990).

A conexão força - dança apresenta uma relação íntima com o movimento, com os passos e o espetáculo (Botafogo & Braga, 2000). O treino de força e flexibilidade, aumenta a amplitude funcional do movimento. O desenvolvimento da força e da potência tem um papel importante no controlo do movimento, aperfeiçoando a estética, através dos movimentos dos bailarinos (Stalder, Noble e Wikerson, 1990).

No decorrer de uma aula de Dança Clássica o trabalho de força é bastante solicitado. Nos diversos exercícios, são requeridos vários movimentos, tais como a rotação externa das ancas, o elevado grau de flexão dorsal (para adotar a posição do plié), revelando-se excelentes para os saltos.

O trabalho executado com os adutores, abdutores e rotadores das ancas são alguns dos maiores atributos físicos exigidos numa aula. Mesmo com a idade escolar dos 6 – 10 anos, este trabalho trará benefícios significativos, pois a amplitude de movimentos nas crianças, como por exemplo nas ancas, parece ser aumentado nessa idade quando trabalhados (Bennell, et al, 2000).

A aplicação da força de forma correta durante a execução do movimento depende de uma série de padrões neuromusculares coordenados, e não

somente da força dos grupos musculares selecionados, podendo-se concluir assim que os mecanismos de controlo neural acoplados por várias vias regulam esses movimentos (Afonso & garganta, 2007).

4. Objetivo

O objetivo da presente revisão sistemática de literatura (RSL) foi reunir a pesquisa existente sobre a Importância da Dança Criativa na Força em Crianças do 1º Ciclo.

Esperamos que esta RSL contribua para o despiste de novos caminhos de investigação que promovam o estudo e o aumento da Expressão Dança nas escolas do 1º Ciclo, ou seja a Importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º Ciclo.

5. Método

Efetou-se uma pesquisa de estudos na Pubmed e Google Scholar entre Janeiro e Março 2013. Os títulos e os abstracts foram pesquisados com as seguintes palavras-chave: Palavras-chave: Dança, exercício, força, criança, educação e dança criativa.

A seleção de artigos a incluir na RSL seguiu a estratégia PICO (população, intervenção, comparação, outcome). A partir da lista dos artigos que foram identificados, com base nos critérios de pesquisa, procedeu-se à extração dos artigos.

A partir daí foram excluídos alguns estudos, principalmente aqueles que associavam a dança com doenças.

Os artigos incluídos cujos participantes passavam da faixa etária dos alunos do 1º ciclo (6 – 10 anos) foram usados como fonte de informações, pesquisas e cruzamentos de dados sendo assim aproveitados para enriquecer toda a RSL.

5.1. Extração dos dados e avaliação da qualidade dos estudos

Para cada artigo selecionado, foi realizado a descrição das características do estudo, retirando informações como: Tipo de estudo, duração da intervenção, amostra, descrição sumária do estudo/intervenção, instrumentos de avaliação utilizados, principais resultados e conclusões.

Toda a qualidade da parte metodológica dos artigos incluídos na RSL foi avaliada através da Escala PEDro e da LOE (Levels of Evidence).

5.2. Exclusão dos estudos

A pesquisa inicial identificou 40 artigos. Após a leitura 20 revelaram não cumprir os critérios de inclusão (eram artigos que relacionavam a dança com doenças, crianças não saudáveis). Dos 20 artigos selecionados procedeu-se à leitura dos resumos e com base nos critérios de inclusão e na estratégia de pesquisa definidos foram eliminados 12 artigos. Os artigos eliminados não tinham uma relação direta com o objetivo de estudo e/ou não cumpriam o critério faixa etária pretendida.

5.3. Estudos Incluídos

Foram incluídos 7 estudos para a presente RSL, com a extração da seguinte informação: tipo de estudo, amostra, descrição sumária do estudo/intervenção, instrumentos de avaliação utilizados, principais resultados e conclusões (Tabela 1).

Durante a pesquisa não foi encontrado nenhum estudo sobre dança criativa e força, mas apenas de dança (no geral) ou dança clássica.

Fluxograma

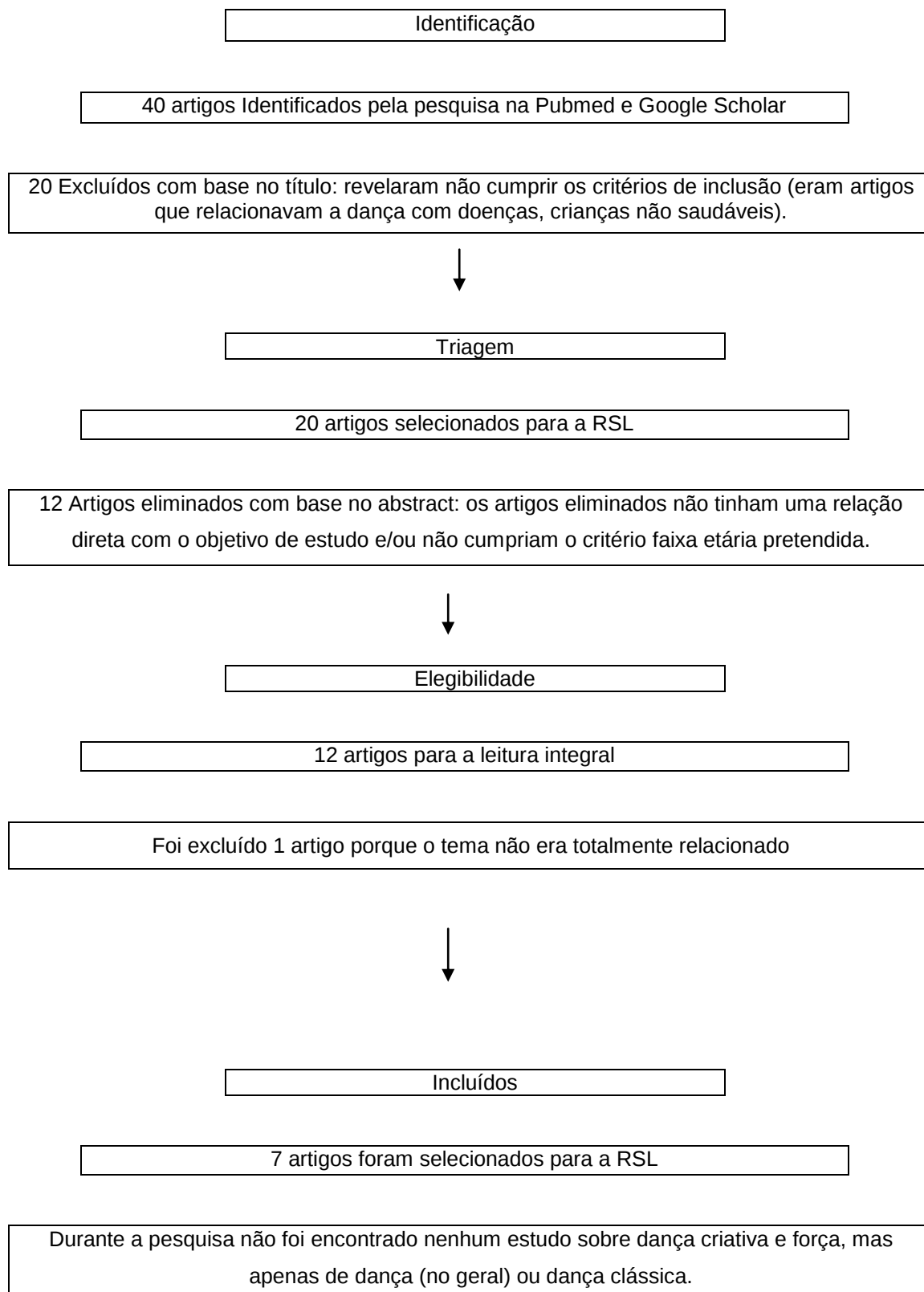


Tabela 1 - Descrição das Características dos estudos Incluídos na revisão

Estudo	Tipo de Estudo	Amostra Nº de participantes/Idade	Intervenção Duração	Descrição	Instrumentos	Principais resultados e conclusões	Pedro Scale	LOE
Physiological profiles of young boys training in ballet. <u>Pekkarinen, H., Litmanen, H., & Mahlamaki, S. (1998)</u>	Logitudinal	Foram avaliados 27 crianças com idades entre os 9 e 16 anos.	Foram avaliados durante 2 semana com 3 sessões de Dança Clássica.	Participaram no festival de Dança e Música	Foram realizadas: Antropométricas (Altura, peso e IMC, avaliadas em diferentes dias) e avaliado o consumo de oxigénio (Vo2 max.) e a força dos membros inferiores.	Foi concluído que os bailarinos têm um bom trabalho anaeróbico e força/explosiva nos membros inferiores, uma flexibilidade relativamente elevada e um tamanho pequeno.	8	B
Changes in hip and ankle range of motion and hip muscle strength in 8-11 year old novice female ballet dancers and controls: a 12 month follow up study <u>Bennell, K.L., Khan, K.M., & Matthews, B.L. (1999)..</u>	Longitudinal	77 Bailarinas do sexo feminino com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos, em escolas de Dança Clássica de Melbourne/Austrália e, para o grupo de controlo escolheram-se 49 meninas para na Escola primária em Melbourne/Austrália	12 meses	Comparou a amplitude do movimento, a força das ancas e dos tornozelos em jovens bailarinos inexperientes	Efetuararam-se medida para a rotação externa e interna das ancas através de um goniómetro, o pé em flexão dorsal também foi avaliado.	A análise dos estudos revelou que o grupo de controlo teve uma significância maior da rotação externa das ancas, o grupo dos bailarinos clássicos teve uma significância maior na rotação interna das ancas assim como uma maior amplitude na flexão dorsal.	8	B
Thigh-muscles strength training, dance exercise, dynamometry, and anthropometry in professional ballerinas. <u>Koutedakis, Y., Sharp, N.C. (1999)</u>	longitudinal	Seleccionou 22 bailarinos em tempo integral, divididos aleatoriamente em 2 grupos de controlo e experimental com idades entre 25 anos ($\pm 1,3$).	12 semanas	O estudo avaliou o nível de força dos quadríceps e isquiotibiais depois de uma aula de dança	Foram realizadas medidas antropométricas, dinamometria isocinética, antes e depois do treino, em ambos grupos.	Foi concluído que é de grande importância o trabalho de força para os isquiotibiais e quadríceps nos bailarinos, traz benefícios na sua dança, na sua técnica e performance.		B

Tabela 1 - Descrição das Características dos estudos Incluídos na revisão

Estudo	Tipo de Estudo	Amostra Nº de participantes/Idade	Intervenção Duração	Descrição	Instrumentos	Principais resultados e conclusões	Pedro Scale	LOE
Estudo comparativo da potência de membros inferiores entre estudantes da rede pública e privada do interior do Brasil. Filho, N., Cardoso, F., Oliveira, G., & Silva, J. (2004)	longitudinal	O estudo contou com a participação de 96 voluntários escolares de gênero masculino com média de idade de $10.98 \pm 0,86$ anos.	9 Meses	Identificar e comparar a força explosiva dos membros inferiores nos alunos da rede privada e pública	Foi realizado um teste de salto horizontal. O avaliado esteve com os pés paralelos no ponto de partida, ao sinal do avaliador, saltou no sentido horizontal, a partir de uma demarcação em fita adesiva fixa ao solo (3M®), tentando alcançar o ponto mais distante possível	O estudo concluiu uma prevalência maior na aptidão física de força explosiva em alunos da rede pública de ensino (ARPB) sobre a rede particular (ARP), apresentando como média de 1,87 m os alunos da ARPB e 1,70 m da ARP.		B
Hip and ankle range of motion in elite classical ballet dancers and controls. Bennell, K., Khan, K., Matthews, B., Gruyter, M., Cook, E., Holzer, K., Wark, J. (1996).	Longitudinal	foram selecionados 33 raparigas e 30 rapazes estudantes-bailarinos em tempo integral com idade média de 16,9 (0,8) e 18 (1,4) anos (Grupo transversal de coorte). Para o grupo de controlo foram seleccionados 31 raparigas e 16 rapazes estudantes universitários normalmente ativos (não eram bailarinos) com a idade média de $18,8 \pm 0,6$ e de $18,8 \pm 0,9$ anos.	12 semanas	O estudo examinou a rotação externa e interna da coxa.	Foram realizadas medidas antropométricas, nas ancas e no pé em flexão dorsal.	Os bailarinos (rapazes e raparigas) tiveram maior rotação externa das ancas e menor rotação interna, o estudo também acrescenta que apesar dos movimentos repetidos da Dança Clássica o indivíduo poderá ter limitações anatómicas (ósseas/ligamentos) para os tais movimentos	8	B

Tabela 1 - Descrição das Características dos estudos Incluídos na revisão

Estudo	Tipo de Estudo	Amostra Nº de participantes/Idade	Intervenção Duração	Descrição	Instrumentos	Principais resultados e conclusões	Pedro Scale	LOE
O efeito do destreinamento de força muscular em meninos pré-púberes. Fontoura, A., Schneider, P., & Meuer, F. (2004)	Grupo Experimental	Foram seleccionados 7 meninos pré-púberes com idade média 9,4 (+ -1,6 anos) para o grupo experimental e 7 meninos pré-púberes com idade média 9,7 (+ - 1, 7 anos)	12 semanas	avaliou o efeito de 12 semanas de destreino na força muscular de meninos	Foram realizadas medidas antropométricas (peso, altura e Imc). o IMC foi realizada através de um compasso de Lange, foram também realizados testes de força nos movimentos de extensão de joelhos e flexão dos cotovelos, teste de uma repetição máxima (1RM). O treino de força foi feito em 12 semanas, com três sessões de 60 minutos incluindo diversos exercícios.	Concluiu-se que após o destreinamento da força muscular em valores absolutos não apresenta redução significativa. Os resultados são significativos apenas quando corrigido pelo peso e MCM, e isso se evidencia apenas nos membros inferiores		B
Repensando o treinamento da força muscular em crianças pré-púberes na faixa etária de 6 a 12 anos de idade. Risso, S., Lopes, A., & Oliveira, A. (1999).	Controlo	crianças pré-púberes	5 a 20 semanas	verificou-se a importância do treino de força em crianças pré-púberes.	Diversos exercícios como por exemplo isométricos, calisténicos, hidráulicos, entre outros	Os estudos concluíram que não se justifica a não realização do treino de força em crianças já que muitos são os benefícios comprovados.		B

5.4. Desenho dos estudos

Os 7 estudos selecionados, apresentam grupos de intervenção e de controlo, 5 estudos longitudinais, 1 experimental/controlo e 1 controlo.

5.5 Caracterização da Amostra

Relativamente à caracterização da amostra dos estudos, regista-se entre 7 a 96 participantes e mostram como foram recrutados os mesmos. As idades compreendidas entre 6 e 25 anos.

No estudo realizado por Pekkarinen e colaboradores (1998) foram avaliados 27 crianças com idades compreendidas entre os 9 e 16 anos, os quais participaram no festival de Dança e Música de Kuopio.

A pesquisa realizada por Bennell e colaboradores (1999), com o objetivo de comparar a amplitude do movimento, a força das ancas e dos tornozelos em jovens bailarinos inexperientes, selecionou 77 bailarinas do sexo feminino com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos, em escolas de Dança Clássica de Melbourne/Austrália e, para o grupo de controlo selecionaram 49 meninas da Escola primária de Melbourne/Austrália. O estudo de Koutedakis e Sharp (1999), com o objetivo de avaliar o nível de força dos quadríceps e isquiotibiais depois de uma aula de dança, selecionou 22 bailarinos em tempo integral, divididos aleatoriamente em 2 grupos, de controlo e experimental, com idades entre 25 anos ($\pm 1,3$). O estudo de Filho e colaboradores (2005), contou com a participação de 96 voluntários escolares de género masculino com média de idade de $10,98 \pm 0,86$ anos divididos em dois grupos: grupo pertencente a instituições privadas ($n=48$) com média de idade de $11,02 \pm 0,88$ anos, e grupo pertencente a instituições públicas ($n=48$) com média de idade $10,95 \pm 0,84$.

Outro estudo realizado por Bennell e colaboradores (1999a) foram selecionados 33 raparigas e 30 rapazes estudantes-bailarinos em tempo integral com idade média de $16,9 (\pm 0,8)$ e $18 (\pm 1,4)$ anos (Grupo transversal de coorte). No grupo de controlo foram selecionados 31 raparigas e 16 rapazes estudantes universitários normalmente ativos (não eram bailarinos) com a idade média $18,8 \pm 0,6$ e $18,8 \pm 0,9$ anos.

No estudo elaborado por Fontoura e colaboradores (2004) foram selecionados 7 menino pré-púberes com idade média de 9,4 ($\pm 1,6$ anos) para o grupo experimental e 7 meninos pré-púberes com idade média de 9,7 ($\pm 1,7$ anos) para o grupo de controlo, os quais não participaram em nenhuma atividade física ou programa específico de treino nas 24 semanas do estudo.

Nos estudos incluídos na RSL (Risso et al (1999)), verificou-se a participação no treino de força em crianças pré-púberes.

6. Outcomes/Resultados

Dos estudos que integraram a RSL todos apontam a importância do treino de Força para as crianças, vários estudos apresentaram diversos benefícios.

Os níveis de trabalho anaeróbio e força explosiva dos membros inferiores são elevados em bailarinos (Pekkarinen et al, 1998; Bennell et al, 1999; Koutedakis & Sharp, 1999), bem como a flexibilidade e corpos mais magros. Nos membros inferiores é de salientar os músculos isquiotibiais e quadríceps (Koutedakis & Sharp 1999), para a rotação interna e externa das ancas assim como a sua amplitude de movimento e uma maior amplitude na flexão dorsal (Bennell e colaboradores, 1999) e a importância na realização técnica e performance artística. Bailarinos (rapazes e raparigas) revelam maior rotação externa da anca e menor rotação interna relativamente ao grupo de controlo, o estudo de Bennell et al. (1999a) também acrescenta que apesar dos movimentos repetidos da Dança Clássica o indivíduo poderá ter limitações anatómicas (ósseas/ligamentos) para os tais movimentos.

Uma prevalência maior na aptidão física de força explosiva foi verificada em crianças em idade escolar da rede pública de ensino sobre a rede particular (Filho et al., 2005). Após o não treino de força muscular, no grupo de crianças pré-púberes, em valores absolutos, não se verifica redução significativa. Os resultados são estatisticamente significativos apenas quando corrigidos pelo peso e peso de massa isenta de gordura, e isso com evidência apenas nos membros inferiores (Fontoura et al, 2004).

Deste modo, a não realização de treino de força em crianças não se justifica já que muitos são os benefícios comprovados (Risso et al., 1999)

7. Discussão

A análise da literatura mostra que o treino de força em crianças pré-púberes (Risso et al.,1999), quando bem controlado, no mínimo de 2 em 2 meses, com a devida intensidade, duração e volume, é eficaz, podendo-se utilizar métodos variados como exercícios isométricos, calisténicos, hidráulicos, entre outros. Os cuidados específicos a ter nos treinos para a população alvo, devem ser respeitados. Exercícios envolvendo a força máxima devem ser evitados, além de que o treino deve ser orientado e supervisionado por um profissional de atividade física, assim, a incidência de lesões será pouco frequente.

A melhoria na coordenação motora e o aumento da ativação neuromuscular é atribuído ao trabalho de força, não sendo necessária a presença de hormonas específicas circulantes, estas passam a ser produzidas após a puberdade em função da maturação da criança. Os estudos concluíram que não se justifica a não realização do treino de força em crianças já que muitos são os benefícios comprovados.

Corpos mais pequenos e magros, com elevados índices de flexibilidade foram avaliados em bailarinos, sobretudo os mais jovens (Pekkarinen et al., 1998). Tanto os bailarinos jovens como os bailarinos mais velhos obtiveram elevados níveis de força nos membros inferiores (explosão). Os meninos que praticam Dança Clássica são mais maduros em relação aos jovens que não a praticam. Os bailarinos apresentam elevados níveis anaeróbios e força/explosiva nos membros inferiores e uma flexibilidade relativamente elevada. Também bailarinas com idades compreendidas entre os 8 e os 11 anos (Bennell et al.,1999), e entre os 16 e 18 anos Bennell et al (1999a), apresentam uma maior rotação externa e interna das ancas assim como uma maior amplitude flexão dorsal bem como adultos bailarinos, após um programa de desenvolvimento da força nos músculos isquiotibiais e quadríceps nos bailarinos apresentou uma maior extensão e flexão dos joelhos e uma

percentagem menor de massa gorda, aumento da massa isenta de gordura, menor circunferência da cintura e mais resistência (Koutedakis & Sharp, 1999).

Meninos e meninas de escolas públicas apresentaram níveis de força superior relativamente aos meninos e meninas de escolas privadas no Brasil (Filho et al., 2005). O efeito de 12 semanas de não treino de força muscular de meninos foi comparado com o treino força em igual período de tempo, verificando-se que o não treino, em valores absolutos, não apresenta redução significativa, mas estatisticamente significativa quando corrigido pelo peso e massa isenta de gordura, e isso se evidencia apenas nos membros inferiores (Fontoura et al., 2004)

8. Conclusão

Dos estudos que integraram a RSL todos apontam a importância do treino de Força para as crianças, vários estudos apresentaram diversos benefícios para essa população.

Foi concluído que os bailarinos têm um bom trabalho anaeróbico e força/explosiva nos membros inferiores, uma flexibilidade relativamente elevada e um tamanho pequeno. Assim é indispensável o treino de força durante as aulas de Dança, melhora a técnica, a performance.

Vários estudos apresentam como benefícios um nível acelerado no crescimento (estatura), em crianças que participam em programas de treino de força.

A melhoria na coordenação motora e o aumento da ativação neuromuscular é atribuído ao trabalho de força, não sendo necessária a presença de hormonas específicas circulantes, estas passam a ser produzidas após a puberdade em função da maturação da criança.

Os estudos concluíram que não se justifica a não realização do treino de força em crianças já que muitos são os benefícios comprovados, o que devemos ter em conta é uma boa supervisão para todo o trabalho ser bem desenvolvidos, ou seja, profissionais capacitados para o treino (Blimkie, 1993).

9. Objetivo do estudo a realizar:

O presente estudo tem como objetivo averiguar a importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º Ciclo: EB1 Padre Abel Varzim, EB1 São José e EB1 Gaivotas. Pretende-se avaliar se os alunos que praticam Dança Criativa têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos alunos que não praticam, ou seja, averiguar se um programa de Dança Criativa contribui para melhorar os níveis de força, bem como estudar a relação entre o peso corporal e Índice de Massa Corporal (IMC) e a força dos mesmos.

10. Hipóteses:

H1 As raparigas do 1ºciclo, que praticam Dança Criativa, têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação as raparigas que não praticam;

H2 Os rapazes do 1ºciclo, que praticam Dança Criativa, têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos rapazes que não praticam;

H3 Os alunos do 1ºciclo, que praticam Dança Criativa, têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos alunos que não praticam;

H4 Existe uma relação positiva entre o IMC e a força (superior, média e inferior) nos alunos do 1º ciclo, com prática de Dança Criativa e sem prática de Dança Criativa;

H5 Existe uma relação positiva entre o peso corporal e a força (superior, média e inferior) nos alunos do 1º ciclo com prática de Dança Criativa e sem prática de Dança Criativa;

11. Definição Preliminar do Método

11.1. Caracterização Geral da Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 154 alunos de níveis de escolaridade compreendidos entre o 1º e 4º ano, do 1º Ciclo do ensino básico, pertencentes a três escolas públicas do Agrupamento Vertical Baixa-Chiado, no Concelho de Lisboa: EB1 Padre Abel Varzim e EB1 Gaivotas e EB1 São José.

A idade dos alunos que participaram no estudo está compreendida entre os 6 e 10 anos.

11.2. Variáveis

Caracterização Antropométrica e de composição corporal

Peso (kg), Altura (m), Superfície Corporal (SC) (m^2) e Índice de Massa Corporal (IMC) (kg/m^2).

Avaliação da força (Fitnessgram)

Força Inferior (Salto horizontal);

Força Média (Abdominais);

Força Superior (Extensões de braços).

11.3. Desenho de Investigação/Intervenção

O estudo será constituído por uma intervenção que se caracteriza por: Ensino da psicomotricidade, educação motora, sonora e musical através da Dança Criativa (DC) ao longo do ano letivo. As aulas decorrerão 2 vez por semana (50 minutos cada) em cinco turmas do agrupamento de escolas. Quer no grupo experimental com DC (cDC), quer no grupo de controlo sem DC (sDC) serão avaliadas as características antropométricas e de composição corporal, bem como os níveis de força (superior, média e inferior). No grupo experimental e no grupo de controlo esta avaliação é realizada em três momentos, no 1º, 2º e 3º períodos.

11.4. Procedimento para medição das variáveis:

Peso (kg):

Foi avaliado através da balança digital Beurer (761, Hamburgo-Alemanha). O aluno esteve descalço e com pouca roupa, na posição ereta, o peso do corpo distribuído por ambos os apoios, pés paralelos, braços ao lado do tronco (pendentes) e palmas das mãos viradas para a coxa.

Altura (m):

Estadiómetro acoplado à balança BEURER, o aluno deve estar descalço na posição ereta (Coluna direita) cabeça na posição de Frankfurt, braços ao lado do tronco (pendentes) e palmas das mãos viradas para a coxa, os calcanhares juntos e os bordos dos pés a 60°.

Índice de massa corporal (kg/m²):

Utilizamos o índice de Quetelet (Sobral, 1985) representado pelo quociente entre o peso corporal (P), expresso em quilogramas, e a altura ao quadrado, expressa em metros, $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$.

Superfície corporal total SC (m²):

É calculada através da fórmula de Dubois & Dubois (Sobral, 1985): $SC = 71.84P^{0,425} \cdot \text{altura}^{0,725}$, onde o peso corporal é expresso em kg e a altura em cm.

Salto horizontal (m):

Foi avaliado através de uma trena antropométrica em fita metálica (aço flexível) com 2 metros de comprimentos e 6 mm de largura. O aluno deve estar com os pés juntos na ponta da fita, braços a lado do corpo e quando solicitado dobrar os joelhos fazendo um balanço e saltar para frente, os braços devem ajudar no impulso.

Abdominais (repetições):

O executante assume a posição de decúbito dorsal e um observador ajoelha-se ao nível da cabeça do colega, mantendo o calcanhar no chão deverá realizar um flexão do tronco, deslizando os dedos pela faixa de medida até à extremidade oposta. Deverá completar o máximo de abdominais até 75 realizando 20 repetições por minuto

Extensão de braços (repetições):

O executante deverá realizar a flexão/extensão do cotovelo até aos 90°, enquanto o seu colega conta e corrige os erros. Posição preparatória em decúbito ventral com as mãos em baixo dos ombros; a coluna deve estar alinhada, com o tronco em posição neutra, pernas ligeiramente afastadas e apoio nas pontas dos pés. Deverá realizar o máximo de extensões de braços com uma determinada cadência (20 repetições por minuto).

11.5. Instrumentos de avaliação:

Balança digital Beurer (761, Hamburgo- Alemanha) para medição do peso, Estadiómetro acoplado à balança BEURER para medição da altura; trena antropométrica em fita metálica (aço flexível) com 2 metros de comprimentos e 6 mm de largura para medição da força inferior; cronometro para todas as medições que implicam avaliação do tempo (força média e superior)

11.6. Procedimentos:

Será enviado aos Encarregados de Educação um pedido de autorização para que o aluno participe nas aulas e na investigação.

Todo o trabalho de recolha de dados e de imagens com as crianças/turmas respeitará o direito à confidencialidade e preservação da intimidade.

A intervenção decorrerá ao longo dos três períodos letivos com avaliação das variáveis descritas em cada um dos períodos referidos.

11.7. Tratamento estatístico:

O tratamento estatístico, dos dados, será realizado recorrendo-se ao software SPSS (IBM, *SPSS statistics 20 graduate pack*). Para todas as variáveis será calculada a média e o desvio-padrão. Será verificado se existem diferenças estatisticamente significativas, utilizando o teste paramétrico (Independent Samples T-test), por género para as variáveis de estudo (peso,

altura, SC, IMC, força inferior, força média, força superior) para os grupos cDC e sDC. Para verificação das diferenças dentro dos mesmos grupos (cDC e sDC, rapazes e raparigas) do 1º para o 2º período, do 2º para o 3º período e do 1º para o 3º período utilizaremos o teste-T para amostras relacionadas, onde $p < 0,05$. Para consolidar esta análise determinamos a percentagem de variação entre os momentos de avaliação.

A relação entre o peso e a força (FS, FM, FS) e entre o IMC e a força (FS, FM, FI) será calculada utilizando o teste paramétrico, produto momento de Pearson.

12. Referências Bibliográficas

ACSM'S.(2009). Recommendations for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.

AAP.American Academy of Pediatrics. (2008). Streng Training by Children and Adolescents. Pediatrics, 121, 835-840.

Afonso, J., Garganta, J. (2007). Treino da força em crianças e jovens praticantes de jogos desportivos: Um imperativo para o rendimento e para a saúde. Revista Digital,111.

ARRUDA, Solange.(1988). "Arte do Movimento: as descobertas de Rudolf Laban na dança e ação humana." São Paulo: Parma.

Ashmore. (2003). A. Strength training for children. American Fitness. Sept-Oct

Barreto, D. (2004). Dança...Ensino, Sentido e Possibilidades na Escola, Edições autires associados. São Paulo.

Batalha, A.P. (2004). Metodologia do Ensino em Dança, Edições FMH. Lisboa

Bennell, KL. , Khan, KM. , & Matthews BL. (1999). Singleton C. Changes in hip and ankle range of motion and hip muscle strength in 8-11 year old novice female ballet dancers and controls: a 12 month follow up study. Br J Sports Med. 2001 Feb,35(1),54-9

Bennell, K., Khan, K., Matthews, B., Gruyter, M., Cook, E., Holzer, K., Wark, J.(1996). Hip and ankle range of motion in elite classical ballet dancers and controls. Clin J Sport Med. 1997 Jul,7(3),174-9.

Bertázio,J. (2004). Espaço e corpo: Guia de reeducação do movimento.São Paulo:Sesc.

Botafogo, A., Braga, S. (2000). Na magia do palco. Editora nova fronteira, vol 1 (1), 38 – 65.

Brogolato, R.A. (2006). Cultura Corporal da Dança. Editora Icone. São Paulo.

Canadian Society for Exercise Physiology. (1998). The Canadian Physical Activity, Fitness & Lifestyle Appraisal. Ontario

Ducan, I. (1928). "Ecrits sur la danse". Editions du Grenier, Gallimard, França.

Faigenbaum, A. (2007). Resistance training for children and adolescents: are there health outcomes? American Journal of lifestyle medicine, (1), 190 – 200.

Fernandes, C.(2002). O Corpo em Movimento. São Paulo: Annablume

- Ferreira, V. (2005). Dança escolar: um novo ritmo para a Educação Física. Rio de Janeiro: Sprint.
- Fleck; Kraemer WJ.(1999). Fundamentos do treino de força. Porto Alegre. Artmed Editora.
- Freire, I.M. (1999). Compasso ou descompasso: O Corpo diferente no mundo da Dança. Ponto de vista, Vol.1, Florianópolis:UFSC/NUP-CED.
- Gentil P. (2006). Bases Científicas do treinamento de hipertrofia. Sprint Editora, Rio de Janeiro, RJ.
- Filho, N., Cardoso, F., Oliveira, G., & Silva, J. (2004) Estudo comparativo da potência de membros inferiores entre estudantes da rede pública e privada do interior do Brasil (2005). *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 165, Febrero de 2012.
- Fontoura, A., Schneider, P., & Meuer, F. (2004). O efeito do destreinamento de força muscular em meninos pré-púberes. *Revista Bras Med Esporte* – 10, (4).
- Garaudy,R.(1980). Dançar a Vida. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Godart, Hubert. (1993). A propôs des Théories Sur Le Mouvement. Marsyas, 25.
- Haselbach, B. (1989). Dança e movimento: livro técnico, 142, (7), 38 – 42.
- Laban, V. (1990). R. Dança Educativa Moderna. São Paulo: Ícone. Louppe,
- Laurence, P. (1997). Poétique de la Danse Contemporaine. Bruxelles: Contredanse.
- Louppe, Laurence. (1997). Poétique de la Danse Contemporaine. Bruxelles: Contredanse.
- Nanni, D. (2003). Dança educação: Pré-escola á universidade, 56 (2), 33 – 38.
- Nielsen, B., Nielsen, K., Hansen, M.B., Asmussem, E. (1980). Training of functional muscular strength in girls 7 – 19 years old. In: Binkhorst, RA. (eds) 69 – 78.
- North, M. (1990). Movement e dance education: A guide for the primary e middle school teacher. Plymouth: Northcote house.
- Pekkarinen, H. Litmanen, H., & Mahlamaki, S. (1998). Physiological profiles of young boys training in ballet.Br J Sports Med. 1989 December; 23(4): 245–249.
- Rangel, C. (2002). Dança, educação, educação física: Proposta de ensino da dança e o universo da educação física, 56 (4).

Risso, S., Lopes, A., & Oliveira, A. (1999). Repensando o treinamento da força muscular em crianças pré-púberes na faixa etária de 6 a 12 anos de idade. *Treinamento Desportivo*, artigo de revisão 4 (1) 48 – 54.

Scarpato, T. (2001). Dança educativa: Um fato em escolas de São Paulo: *Caderno cedes*, 53 (3).

Simão, R. (2009). Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. 2ª ed. São Paulo: Phorte.

Silva, J. (2005). Dança na escola: Benefícios e contribuições na fase pré-escolar, 223 (4), 23 – 39.

Scott, M. (1996). Laban movement analysis and bartenieff fundamentais: In: Fitt, s. s. *Dance kinesiology*. New York: Schirmer books.

Sherbone, V. (1995). Developmental movement for children: Mainstream, special needs and pre-school, 122 (5), 45 – 57.

Sousa, Alberto B. de - Educação pela arte e artes na educação. - Lisboa: Instituto Piaget, cop. 2003. - 3 vols. - Contém: Vol. 1- Bases psicopedagógicas. - Vol. 2- Drama e dança. - Vol.3- Música e artes plásticas. - ISBN 972-771-616-4. Cota: 37.036/102 A B

Stalder, M., Noble, B., & Wilkerson, J. (1990). The effects of supplemental weight training for ballet dancers. *Journal of applied sport science research*, 4:94 – 102.

Viana, Klauss. (1990). A dança. São Paulo: Siciliano.

Viana, K. (2005). A Dança. 4 ed. São Paulo: Summus.

Koutedakis. Y., Sharp, NC. (1999). Thigh-muscles strength training, dance exercise, dynamometry, and anthropometry in professional ballerinas. *J Strength Cond Res*. 2004 Nov;18(4),714-8.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Exercício e Bem-Estar, da Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias (ULHT)

A Importância da Dança Criativa na Força, em Crianças do 1º Ciclo

Orientadora: Prof.^a Doutora Raquel Madeira

Lisboa 2013

Artigo 2: A Importância da Dança Criativa na Força em Crianças do 1º Ciclo. Estudo Experimental.

Resumo

Introdução: A dança criativa no ensino é uma forma de comunicação, integração e transformação entre crianças e professores. Pode-se através da dança criativa criar na criança uma consciência bastante crítica e sobretudo ativa em relação ao ambiente que a cerca. A dança criativa contribui para o desenvolvimento da força em contexto de aula e aprimora a vertente artística na criança. Este estudo tem como **objetivo** averiguar a importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º Ciclo.

Método: A amostra do presente estudo é constituída por 154 alunos de níveis de escolaridade compreendidos entre o 1º e 4º ano, do 1º Ciclo do ensino básico. Serão avaliadas as características antropométricas e de composição corporal, bem como os níveis de força superior, médio e inferior no grupo cDC e sDC, género masculino e feminino, no 1º, 2º e 3º período letivo. O tratamento estatístico, dos dados, será realizado recorrendo-se ao software SPSS (IBM, *SPSS statistics 20 graduate pack*). Para todas as variáveis será calculada a média e o desvio-padrão. Será verificado se existem diferenças estatisticamente significativas, utilizando o teste paramétrico (Independent Samples T-test), por género para as variáveis de estudo (peso, altura, SC, IMC, força inferior, força média, força superior) para os grupos cDC e sDC. Para verificação das diferenças dentro dos mesmos grupos (cDC e sDC, rapazes e raparigas) do 1º para o 2º período, do 2º para o 3º período e do 1º para o 3º período utilizaremos o teste-T para amostras relacionadas e a percentagem de variação. A relação entre o peso e a força (FS, FM, FI) e entre o IMC e a força (FS, FM, FI) será calculada utilizando o teste paramétrico, produto momento de Pearson onde $p < 0,05$.

Resultados e conclusões: As raparigas e os rapazes que cDC tem níveis de força (superior e média) superior em relação as raparigas que não praticam, os alunos do 1º ciclo cDC têm níveis de força (Superior e média) superior aos alunos que não praticam. Existe uma relação positiva entre o IMC, peso e a

força média e inferior nos alunos do 1º ciclo com e sem a Dança Criativa. A Dança Criativa favorece o trabalho de força, nas crianças do 1º ciclo.

Palavras Chave: Dança Criativa, exercício, força, criança e educação.

Second Article: The Importance of Creative Dance on Force on Children in the 1st cycle. Experimental study.

Abstract

Introduction: Allied with teaching, creative dance is a form of communication, as well as of integration and transformation in the relationship between children and their teachers. Through creative dance, it is possible to awake strong critical thinking in children, an especially active awareness considering their surrounding environment. Creative dance contributes to the development of strength in the classroom, also improving the child's artistic abilities. The aim of this study is to evaluate the overall importance of strength coupled with creative dance in primary school children.

Method: The study's sample is comprised of 154 students from first to fourth grade of elementary school. Anthropometric and physical characteristics will be analyzed, as well as the strength levels in groups cDC and sDC, by gender, in the first, second and third periods. The statistical processing of data will be effected through SPSS software (IBM - SPSS Statistics GradPack). It will be calculated, for each variable, the mean value and standard deviation. The existence of significant statistical differences will be analyzed, using the parametric test (Independent Samples T-test), by gender, for the variables (weight, height, BS, BMI, strength levels) as well as for the groups cDC and sDC. To attest the differences within the same groups (cDC and sDC, boys and girls) from the first to the second period, from the second to the third period, and from the first to the third period, the T-test will be used for related samples and for the rate of change. The relation between weight and strength (FS, FM, FS) and BMI and strength (FS, FM, FI) will be calculated using the parametric test – Pearson's product-moment correlation coefficient ($p < 0,05$).

Results and conclusion: Primary school students who practice creative dance show higher strength levels than those who do not. There is a positive relation between the BMI, weight and low strength levels in primary school students who practice, or do not practice, creative dance. Creative dance favors strength work in primary school children.

Keywords: Creative Dance, exercise, strength, children and education.

13. Introdução

A dança criativa no ensino é uma forma de comunicação, integração e transformação entre crianças e professores. Pode-se através da dança criativa criar na criança uma consciência bastante crítica e sobretudo ativa em relação ao ambiente que a cerca, favorecendo e estabelecendo os parâmetros de qualidade de vida do seu dia-a-dia.

Através do seu corpo (o corpo que dança) e de seus movimentos a criança certamente poderá perceber melhor o mundo que a rodeia, experimentando o conjunto de estímulos sensoriais, os sabores, os gestos, as formas, o lúdico e o real.

Todo o movimento humano esta impregnado de muitos significados e emoções, o ensino da dança criativa irá desenvolver algumas competências em sala de aula como podemos citar:

A compreensão da Dança como forma de arte; Desenvolvimento na área de interpretação (agir e dançar); Desenvolvimento na área da composição (imaginar e coreografar); Analisar e apreciar a dança (através da observação e discussão).

Todos estes parâmetros irão ser elaborados e estudados em sala de aula focando além da parte artística a componente “Força”.

Alguns autores citados na rsl reforçam nos seus estudos a importância do trabalho de força (Pekkarinen et al, 1998; Bennell et al, 1999; Koutedakis & Sharp, 1999), corpos magros, flexibilidade e força explosiva dos membros inferiores são elevados em bailarinos.

Uma prevalência maior na aptidão física de força explosiva foi verificada em crianças em idade escolar da rede pública de ensino sobre a rede particular (Filho et al., 2005).

O treino de força tem valores estatisticamente significativos no peso (Fontoura et al, 2004).

Com os efeitos do treino de força (jovens bailarinos e bailarinas) apresentam uma maior rotação externa e interna das ancas assim como uma maior amplitude flexão dorsal bem como adultos bailarinos, após um programa de desenvolvimento da força nos músculos isquiotibiais e quadríceps nos bailarinos apresentou uma maior extensão e flexão dos joelhos e uma

percentagem menor de massa gorda, aumento da massa isenta de gordura, menor circunferência da cintura e mais resistência (Koutedakis & Sharp, 1999).

14. O treino da força em crianças no 1º ciclo:

Os grandes benefícios que o treino de força promove em crianças são essencialmente os mesmos que os conhecidos em adultos (Neto, 1995).

Toda a prescrição do treino de força em crianças requer o controlo adequado e fundamental da duração do treino e do tipo de ação muscular realizada (isométrica e dinâmica), na dança criativa pode-se explorar variadas dinâmicas para explorar muitos exercícios utilizando a força, tendo atenção a importância do treino dinâmico, já que alguns estudos revelam que esse treino se aproxima mais dos eventos diários de uma criança (AAP, 2000).

15. Objetivo do estudo a realizar:

O presente estudo tem como objetivo averiguar a importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º Ciclo: EB1 Padre Abel Varzim, EB1 São José e EB1 Gaivotas. Pretende-se avaliar se os alunos que praticam Dança Criativa têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos alunos que não praticam, ou seja, averiguar se um programa de Dança Criativa contribui para melhorar os níveis de força, bem como estudar a relação entre o peso corporal e IMC e a força dos mesmos.

16. Hipóteses:

H1 As raparigas do 1ºciclo, que praticam Dança Criativa, têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação as raparigas que não praticam;

H2 Os rapazes do 1ºciclo, que praticam Dança Criativa, têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos rapazes que não praticam;

H3 Os alunos do 1ºciclo, que praticam Dança Criativa, têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos alunos que não praticam;

H4 Existe uma relação positiva entre o IMC e a força (superior, média e inferior) nos alunos do 1º ciclo, com prática de Dança Criativa e sem prática de dança criativa

H5 Existe uma relação positiva entre o peso corporal e a força (superior, média e inferior) nos alunos do 1º ciclo com prática de Dança Criativa e sem prática de dança criativa

17. Definição Preliminar do Método

17.1.Caracterização Geral da Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 154 alunos de níveis de escolaridade compreendidos entre o 1º e 4º ano, do 1º Ciclo do ensino básico, pertencentes a três escolas públicas do Agrupamento Vertical Baixa-Chiado, no Concelho de Lisboa: EB1 Padre Abel Varzim e EB1 Gaivotas e EB1 São José.

A idade dos alunos que participaram no estudo está compreendida entre os 6 e 10 anos.

17.2.Variáveis

Caracterização Antropométrica e de composição corporal

Peso (kg), altura (m), SC (m²) e IMC (kg/m²)

Avaliação da força (Fitnessgram)

Força inferior (Salto horizontal);

Força média (Abdominais);

Força superior (Extensões de braços).

17.3. Desenho de Investigação/Intervenção

O estudo será constituído por uma intervenção que se caracteriza por: Ensino da psicomotricidade, educação motora, sonora e musical através da Dança Criativa (DC) ao longo do ano letivo. As aulas decorrerão 2 vez por semana (50 minutos cada) em cinco turmas do agrupamento de escolas. Quer no grupo experimental (cDC), quer no grupo de controlo (sDC) serão avaliadas as características antropométricas e de composição corporal, bem como os níveis de força (superior, média e inferior). No grupo experimental e no grupo de controlo esta avaliação é realizada em três momentos, no 1º, 2º e 3º períodos.

17.4. Procedimento para medição das variáveis:

Peso (kg): Foi avaliado através da balança digital Beurer (761, Hamburgo-Alemanha). O aluno esteve descalço e com pouca roupa, na posição ereta, o peso do corpo distribuído por ambos os apoios, pés paralelos, braços ao lado do tronco (pendentes) e palmas das mãos viradas para a coxa.

Altura (m): Estadiómetro acoplado à balança BEURER, o aluno deve estar descalço na posição ereta (Coluna direita) cabeça na posição de Frankfurt, braços ao lado do tronco (pendentes) e palmas das mãos viradas para a coxa, os calcanhares juntos e os bordos dos pés a 60º.

Índice de massa corporal (kg/m²): Utilizámos o índice de Quetelet (Sobral, 1985) representado pelo quociente entre a peso corporal (P), expresso em quilogramas, e a altura ao quadrado, expressa em metros, $IMC = P/altura^2$.

Superfície corporal total SC (m²): Calculada através da fórmula de Dubois & Dubois (Sobral, 1985): $SC = 71.84P^{0,425}.altura^{0,725}$, onde P é expresso em kg e a altura em cm.

Salto horizontal (m): Foi avaliado através de uma trena antropométrica em fita metálica (aço flexível) com 2 metros de comprimentos e 6 mm de largura. O aluno deve estar com os pés juntos na ponta da fita, braços a lado do corpo e quando solicitado dobrar os joelhos fazendo um balanço e saltar para frente, os braços devem ajudar no impulso.

Abdominais (repetições): O executante assume a posição de decúbito dorsal e um observador ajoelha-se ao nível da cabeça do colega, mantendo o calcanhar no chão deverá realizar um flexão do tronco, deslizando os dedos pela faixa de medida até à extremidade oposta. Deverá completar o máximo de abdominais até 75 realizando 20 repetições por minuto

Extensão de braços (repetições): O executante deverá realizar a flexão/extensão do cotovelo até aos 90º, enquanto o seu colega conta e corrige os erros. Posição preparatória em decúbito ventral com as mãos em baixo dos ombros; a coluna deve estar alinhada, com o tronco em posição neutra, pernas ligeiramente afastadas e apoio nas pontas dos pés. Deverá realizar o máximo de extensões de braços com uma determinada cadência (20 repetições por minuto).

17.5. Instrumentos de avaliação:

Balança digital Beurer (761, Hamburgo- Alemanha) para medição do peso, Estadiómetro acoplado à balança BEURER para medição da altura; trena antropométrica em fita metálica (aço flexível) com 2 metros de comprimentos e 6 mm de largura para medição da força inferior; cronometro para todas as medições que implicam avaliação do tempo (força média e superior)

17.6. Procedimentos

Será enviado aos Encarregados de Educação um pedido de autorização para que o aluno participe nas aulas e na investigação.

Todo o trabalho de recolha de dados e de imagens com as crianças/turmas respeitará o direito à confidencialidade e preservação da intimidade.

A intervenção decorrerá ao longo dos três períodos letivos com avaliação das variáveis descritas em cada um dos períodos referidos.

17.7. Tratamento estatístico:

O tratamento estatístico, dos dados, será realizado recorrendo-se ao software SPSS (IBM, *SPSS statistics 20 graduate pack*). Para todas as variáveis será calculada a média e o desvio-padrão. Será verificado se existem diferenças estatisticamente significativas, utilizando o teste paramétrico (Independent Samples T-test), por género para as variáveis de estudo (peso, altura, SC, IMC, força inferior, força média, força superior) para os grupos cDC e sDC. Para verificação das diferenças dentro dos mesmos grupos (cDC e sDC, rapazes e raparigas) do 1º para o 2º período, do 2º para o 3º período e do 1º para o 3º período utilizaremos o teste-T para amostras relacionadas, onde $p < 0,05$. Para consolidar esta análise determinamos a percentagem de variação entre os momentos de avaliação.

A relação entre o peso e a força (FS, FM, FS) e entre o IMC e a força (FS, FM, FI) será calculada utilizando o teste paramétrico, produto momento de Pearson.

18. Resultados

18.1. Caracterização geral da amostra

O grupo avaliado é constituído por 154 crianças do 1º ciclo do ensino básico, 46 raparigas e 54 rapazes com dança criativa (cDC) e 20 raparigas e 15 rapazes sem dança criativa (sDC). As raparigas cDC apresentam uma idade de 7,32 anos ($\pm 1,21$), compreendida entre os 6,09 e 7,79 anos e sDC de 8,24 anos ($\pm 0,71$), compreendida entre os 7,79 e 8,79 anos, os rapazes cDC uma idade de 7,37 anos ($\pm 0,92$), compreendida entre os 6,09 e 7,79 anos e sDC de 8,39 anos ($\pm 0,71$), compreendida entre os 7,79 e 8,79 anos.

18.2. Características iniciais antropométricas e de composição corporal

Grupo de raparigas cDC e sDC

Tabela 2. Características antropométricas e de composição corporal no grupo de raparigas com dança criativa (cDC) e sem dança criativa (sDC). Valor médio $\pm$ desvio padrão [mínimo e máximo]

Variáveis	Altura (m) Média $\pm$ d.p. [Mín-Máx]	Peso (kg) Média $\pm$ d.p. [Mín-Máx]	SC (m2) Média $\pm$ d.p. [Mín-Máx]	IMC (kg/m2) Média $\pm$ d.p. [Mín-Máx]
Raparigas cDC	1,29 $\pm$ 0,02* [1,09-1,68]	29,28 $\pm$ 4,95* [17,8-80,1]	1,02 $\pm$ 0,08* [0,74-1,93]	17,17 $\pm$ 4* [13,85-28,38]
Raparigas sDC	1,36 $\pm$ 0,02 [1,22-1,48]	37,08 $\pm$ 4,88 [23,7-65,2]	1,18 $\pm$ 0,09 [0,90-1,64]	19,55 $\pm$ 2,05 [13,64-29,77]

*p<0,05

Podemos observar na tabela 2, no início do estudo realizado o grupo das raparigas com a prática de Dança Criativa (cDC) apresentou uma altura de 1,29 $\pm$ 0,02 m, com o valor máximo de 1,68 m e mínimo de 1,09 m, peso de 29,28 $\pm$ 4,95 kg, com o valor máximo de 80,1 kg e mínimo de 17,8 kg, SC 1,02 $\pm$ 0,08, com o valor máximo de 1,93 m2 e mínimo de 0,74 m2 e IMC de 17,17 $\pm$ 4, com o valor máximo de 28,38 kg/m2 e mínimo de 13,85 kg/m2

O grupo de raparigas cDC é mais baixo, mais leve, com menor SC e IMC, comparativamente ao grupo das raparigas sDC (p<0,05)

Grupo de rapazes cDC e sDC

Tabela 3. Características iniciais antropométricas e de composição corporal no grupo de rapazes com dança criativa (cDC) e sem dança criativa (sDC). Valor médio $\pm$ desvio padrão [mínimo e máximo]

Variáveis	Altura (m) Média $\pm$ d.p. [Min-Max]	Peso (kg) Média $\pm$ d.p. [Min-Max]	SC (m2) Média $\pm$ d.p. [Min-Max]	IMC (kg/m2) Média $\pm$ d.p. [Min-Max]
Rapazes cDC	1,29 $\pm$ 0,11 [1,1-1,43]	29,88 $\pm$ 14,71 [17,9-42,8]	1,03 $\pm$ 0,29 [0,74-1,28]	17,76 $\pm$ 5,50 [13,20-26,2]
Rapazes sDC	1,33 $\pm$ 0,07 [1,19-1,46]	31,83 $\pm$ 5,52 [23,60-45,8]	1,08 $\pm$ 0,13 [0,88-1,36]	17,97 $\pm$ 1,31 [14,76-26,04]

No início do estudo realizado o grupo dos rapazes com a prática de Dança Criativa (cDC) apresentaram uma altura de $1,29 \pm 0,1$ m, com o valor máximo de 1,43 m e mínimo de 1,1m, peso de $29,88 \pm 14,71$ kg, com o valor máximo de 42,8 kg e mínimo de 17,9 kg, SC $1,03 \pm 0,29$ m², com o valor máximo de 1,28 m² e mínimo de 0,74 m² e IMC de $17,76 \pm 5,50$ kg/m², com o valor máximo de 26,2 kg/m² e mínimo de 13,20 kg/m² (tabela 3).

Podemos verificar que o grupo de rapazes cDC é mais baixo, mais leve, com menos SC e IMC, comparativamente ao grupo dos rapazes sDC, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas.

18.3. Caracterização dos níveis iniciais de força superior, média e inferior

Grupo de raparigas cDC e sDC

Tabela 4. Níveis de força iniciais avaliados no grupo de raparigas, força superior (FS), força média (FM) e força inferior (FI). Valores médios $\pm$ desvio padrão, [mínimo-máximo]

Variáveis	FS - (rep.) Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	FM - (rep) Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	FI - (m) Média $\pm$ d.p. [mín-máx]
Raparigas cDC	$7,80 \pm 2,83$ [0-25]	$14,59 \pm 12,73^*$ [1-70]	$1,11 \pm 0,21$ [0,5-1,6]
Raparigas sDC	$6,5 \pm 2,83$ [1-24]	$5,6 \pm 0,71$ [1-23]	$1,11 \pm 0,13$ [0,5-1,55]

* $p < 0,05$

Da avaliação realizada inicialmente podemos verificar (tabela 4) que as raparigas cDC apresentaram valores de força, superior, média e inferior sempre superiores as raparigas sDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média ($p < 0,05$).

O grupo das raparigas cDC apresentou uma força média $14,59 \pm 12,73$ repetições, com o valor máximo de 70 repetições e mínimo de 1 repetição, força inferior de $1,11 \pm 0,21$ metros, com o valor máximo de 1,6 metros e mínimo de 0,5 metros e força superior de $7,80 \pm 2,83$ repetições, com o valor máximo de 25 repetições e mínimo de 0 repetições.

O grupo das raparigas sDC apresentou uma força média $5,6 \pm 0,71$ repetições, com o valor máximo de 23 repetições e mínimo de 1 repetição, força inferior de $1,11 \pm 0,13$ metros, com o valor máximo de 1,55 metros e mínimo de 0,5 metros e força superior de $6,50 \pm 2,83$ repetições, com o valor máximo de 24 repetições e mínimo de 1 repetições.

Grupo de rapazes cDC e sDC

Tabela 5. Níveis de força iniciais avaliados no grupo de rapazes, força superior (FS), força média (FM) e força inferior (FI). Valores médios $\pm$ desvio padrão, [mínimo-máximo]

Variáveis	FS - (rep.)	FM - (rep)	FI - (m)
	Média $\pm$ d.p.	Média $\pm$ d.p.	Média $\pm$ d.p.
	[Mín-Máx]	[Mín-Máx]	[Mín-Máx]
Rapazes cDC	$8,62 \pm 4,95$ [1,00-21,00]	$20,81 \pm 12,02^*$ [1,00-90,00]	$1,12 \pm 0,14$ [0,7-1,55]
Rapazes sDC	$6,4 \pm 4,95$ [1-15]	$9,13 \pm 2,83$ [1-29]	$1,11 \pm 0,13$ [0,5-1,55]

* $p < 0,05$

Da avaliação realizada podemos verificar (tabela 5) que os rapazes com cDC apresentam valores de força, superior, média e inferiores sempre superiores aos rapazes sDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média ($p < 0,05$).

O grupo dos rapazes com cDC apresentou uma Força média 20,81, $\pm 12,02$ repetições, com o valor máximo de 90 repetições e mínimo de 1 repetição, força inferior de $1,12 \pm 0,14$ metros, com o valor máximo de 1,55 metros e mínimo de 0,7 metros e força superior de $8,62 \pm 4,95$ repetições, com o valor máximo de 21 repetições e mínimo de 1 repetições.

O grupo dos rapazes com sDC apresentou uma Força média 9,13 $\pm 2,83$ repetições, com o valor máximo de 29 repetições e mínimo de 1 repetição, força inferior de $1,11 \pm 0,14$ metros, com o valor máximo de 1,55 metros e mínimo de 0,5 metros e força superior de $6,4 \pm 4,95$ repetições, com o valor máximo de 15 repetições e mínimo de 1 repetições.

18.4. Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior, para rapazes e raparigas

Grupo de raparigas cDC e sDC

Tabela 6. Níveis de força finais avaliados no grupo de raparigas, força superior (FS), força média (FM) e força inferior (FI). Valores médios $\pm$ desvio padrão, [mínimo-máximo]

Variáveis	FS - (rep.) Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	FM - (rep) Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	FI - (m) Média $\pm$ d.p. [mín-máx]
Raparigas cDC	11,85 $\pm$ 0,71 [2-30]	21,48 $\pm$ 10,61* [2-87]	1,23 $\pm$ 0,19 [0,9-1,8]
Raparigas sDC	9,25 $\pm$ 4,95 [2-22]	7,9 $\pm$ 1,41 [2-30]	1,19 $\pm$ 0,07 [0,82-1,6]

*p<0,05

Da avaliação realizada no final do ano podemos verificar (tabela 6) que as raparigas cDC apresentaram valores de força, superior, média e inferior sempre superiores as raparigas sDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média (p<0,05).

O grupo das raparigas cDC apresentou uma força média 21,48 $\pm$ 10,61 repetições, com o valor máximo de 87 repetições e mínimo de 2 repetição, força inferior de 1,23 $\pm$ 0,19 metros, com o valor máximo de 1,8 metros e mínimo de 0,9 metros e força superior de 11,85 $\pm$ 0,71 repetições, com o valor máximo de 30 repetições e mínimo de 2 repetições.

O grupo das raparigas sDC apresentou uma força média 7,9 $\pm$ 1,41 repetições, com o valor máximo de 30 repetições e mínimo de 2 repetição, força inferior de 1,19 $\pm$ 0,07 metros, com o valor máximo de 1,6 metros e mínimo de 0,82 metros e força superior de 9,25 $\pm$ 4,95 repetições, com o valor máximo de 22 repetições e mínimo de 2 repetições.

Grupo de rapazes cDC e sDC

Tabela 7. Níveis de força finais avaliados no grupo de rapazes, força superior (FS), força média (FM) e força inferior (FI). Valores médios $\pm$ desvio padrão, [mínimo-máximo]

Variáveis	FS - (rep.) Média $\pm$ d.p. [Mín-Máx]	FM - (rep) Média $\pm$ d.p. [Mín-Máx]	FI - (m) Média $\pm$ d.p. [Mín-Máx]
-----------	--	---	---

Rapazes cDC	12,87 ± 6,36 [2,00-32,00]	27,13 ± 9,89* [3,00-110,00]	1,21 ± 0,4 [0,8-1,65]
Rapazes sDC	8,53 ± 13,44 [2-27]	13,47 ± 7,07 [2-32]	1,17 ± 0,14 [0,7-1,62]

*p<0,05

Da avaliação realizada podemos verificar (tabela 7) que os rapazes com cDC apresentam valores finais de força, superior, média e inferiores sempre superiores aos rapazes sDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média (p<0,05).

O grupo dos rapazes com cDC apresentou uma Força média 27,13, ±9,89 repetições, com o valor máximo de 110 repetições e mínimo de 3 repetição, força inferior de 1,21 ± 0,4 metros, com o valor máximo de 1,65 metros e mínimo de 0,8 metros e força superior de 12,87 ± 6,36 repetições, com o valor máximo de 32 repetições e mínimo de 2 repetições.

O grupo dos rapazes com sDC apresentou uma Força média 13,47 ±7,07 repetições, com o valor máximo de 32 repetições e mínimo de 2 repetição, força inferior de 1,17 ± 0,14 metros, com o valor máximo de 1,62 metros e mínimo de 0,7 metros e força superior de 8,53 ± 13,44 repetições, com o valor máximo de 24 repetições e mínimo de 2 repetições.

18.5. Evolução dos níveis de força ao longo do ano letivo (1º, 2º e 3º período), para rapazes e raparigas.

Raparigas cDC

Tabela 8. Evolução dos níveis de força avaliados, FS, FM e FI, ao longo dos três períodos letivos, no grupo de raparigas cDC. Valor médio± desvio padrão, [mínimo-máximo]

	1º Período	2º Período	3º Período
Raparigas cDC	Média ± d.p.	Média ± d.p.	Média ± d.p.
	[mín-máx]	[mín-máx]	[mín-máx]
FS	7,80± 2,83 [0-25]	8,67 ± 1,41* [2-26]	11,85 ± 0,71#+ [2-30]
FM	14,59 ± 12,73 [1-70]	16,33 ± 13,44* [1-69]	21,48 ± 10,61#+ [2-87]
FI	1,11 ± 0,21 [0,50-1,60]	1,17 ± 0,14* [0,80-1,60]	1,23 ± 0,19#+ [0,90-1,80]

*1º para 2º período $p<0,05$; # 2º para 3º período $p<0,05$; +1º para 3º período $p<0,05$

No grupo de raparigas cDC a evolução na prestação avaliada ao longo dos três períodos letivos, na variável força, foi (tabela 8):

- Do 1º para o 2º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p<0,05$) no 2º período, sendo a percentagem de aumento de 0,05%, **0,12%** e 0,11% respetivamente;
- Do 2º para o 3º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p<0,05$) no 3º período, sendo a percentagem de aumento de 0,05%, 0,32% e **0,37%** respetivamente;
- Do 1º para o 3º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p<0,05$) no 3º período, sendo a percentagem de aumento de 0,11%, 0,47% e **0,52%** respetivamente.

Da observação dos resultados podemos verificar que o maior aumento percentual se verificou entre o 1º e o 3º período, e sobretudo na FS.

Raparigas sDC

Tabela 9. Evolução dos níveis de força avaliados, FS, FM e FI, ao longo dos três períodos letivos, no grupo de raparigas sDC. Valor médio $\pm$ desvio padrão, [mínimo - máximo]

Raparigas sDC	1º Período	2º Período	3º Período
	Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	Média $\pm$ d.p. [mín-máx]
FS	6,50 $\pm$ 2,83 [1-2121]	6,75 $\pm$ 4,95 [2-21]	9,25 $\pm$ 4,95#+ [2-22]
FM	5,60 $\pm$ 0,71 [1-24]	7,80 $\pm$ 4,95* [2-21]	7,90 $\pm$ 1,41+ [2-30]
FI	1,11 $\pm$ 0,00 [0,70-1,45]	1,20 $\pm$ 0,07* [0,80-1,55]	1,19 $\pm$ 0,07+ [0,82-1,60]

*1º para 2º período $p<0,05$; # 2º para 3º período $p<0,05$; +1º para 3º período $p<0,05$

No grupo de raparigas sDC a evolução na prestação avaliada ao longo dos três períodos letivos, na variável força, foi (tabela 9):

- Do 1º para o 2º período verificámos que a força superior não apresentou diferenças estatisticamente significativas apesar do ligeiro aumento de 0,04%, a força média e inferior apresentou-se estatisticamente superior

($p < 0,05$) no 2º período sendo a percentagem de aumento de **0,39%**, 0,08% respetivamente;

- Do 2º para o 3º período verificámos que a força inferior e força média não apresentaram diferenças estatisticamente significativas apesar do ligeiro aumento de 0,01% em ambas, a força superior apresentou-se estatisticamente superior ($p < 0,05$) no 2º período sendo a percentagem de aumento de **0,37%**;
- Do 1º para o 3º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p < 0,05$) no 3º período sendo a percentagem de aumento de 0,07%, 0,41% e **0,42%** respetivamente.

Da observação dos resultados podemos verificar que o grupo sDC apresentou valores de avaliação, em todos os períodos letivos, sempre inferiores ao grupo cDC, apesar de apresentar diferenças estatisticamente significativas apenas na FM no 1º, 2º e 3º período letivo. O maior aumento percentual verificou-se entre o 1º e o 3º período, e sobretudo na FS, valor inferior ao grupo cDC.

Rapazes cDC

Tabela 10. Evolução dos níveis de força avaliados, FS, FM e FI, ao longo dos três períodos letivos, no grupo de rapazes cDC. Valor médio $\pm$ desvio padrão, [mínimo-máximo]

Rapazes cDC	1º Período Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	2º Período Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	3º Período Média $\pm$ d.p. [mín-máx]
FS	8,62 $\pm$ 4,95 [1-21]	9,79 $\pm$ 6,36* [2-21]	12,87 $\pm$ 6,36##+ [2-32]
FM	20,81 $\pm$ 12,02 [1-90]	22,77 $\pm$ 9,19* [1-90]	27,13 $\pm$ 9,90 ##+ [3-110]
FI	1,12 $\pm$ 0,14 [0,70-1,55]	1,14 $\pm$ 0,09* [0,70-1,65]	1,21 $\pm$ 0,04##+ [0,80-1,65]

*1º para 2º período $p < 0,05$; # 2º para 3º período $p < 0,05$; +1º para 3º período $p < 0,05$

No grupo de rapazes cDC a evolução na prestação avaliada ao longo dos três períodos letivos, na variável força, foi (tabela 10):

- Do 1º para o 2º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p < 0,05$) no 2º período, sendo a percentagem de aumento de 0,02%, **0,12%** e 0,11% respetivamente;
- Do 2º para o 3º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p < 0,05$) no 3º período, sendo a percentagem de aumento de 0,04%, 0,32% e **0,37%** respetivamente;
- Do 1º para o 3º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p < 0,05$) no 3º período, sendo a percentagem de aumento de 0,08%, 0,30% e **0,49%** respetivamente.

Da observação dos resultados podemos verificar que o maior aumento percentual se verificou entre o 1º e o 3º período, e sobretudo na FS.

Rapazes sDC

Tabela 11. Evolução dos níveis de força avaliados, FS, FM e FI, ao longo dos três períodos letivos, no grupo de rapazes sDC. Valor médio $\pm$ desvio padrão, [mínimo-máximo]

Rapazes sDC	1º Período	2º Período	3º Período
	Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	Média $\pm$ d.p. [mín-máx]	Média $\pm$ d.p. [mín-máx]
FS	6,40 $\pm$ 4,95 [1-15]	7,40 $\pm$ 4,95* [1-20]	8,53 $\pm$ 13,44 [27-2]
FM	9,13 $\pm$ 2,83 [1-29]	12,20 $\pm$ 4,95* [1-30]	13,47 $\pm$ 7,07+ [2-32]
FI	1,11 $\pm$ 0,13 [0,50-1,55]	1,17 $\pm$ 0,23* [0,50-1,60]	1,17 $\pm$ 0,14+ [0,70-1,62]

*1º para 2º período $p < 0,05$; +1º para 3º período $p < 0,05$

No grupo de rapazes sDC a evolução na prestação avaliada ao longo dos três períodos letivos, na variável força, foi (tabela 11):

- Do 1º para o 2º período verificámos que a força inferior, média e superior se apresentou estatisticamente superior ($p < 0,05$) no 2º período, sendo a percentagem de aumento de 0,05%, **0,34%** e 0,16% respetivamente;
- Do 2º para o 3º período verificámos que a força inferior, média e superior não apresentou diferenças estatisticamente superiores, no entanto verificaram-se ligeiros aumentos percentuais de 0,05%, 0,10% e **0,15%** respetivamente;

- Do 1º para o 3º período verificámos que a força superior não apresentou diferenças estatisticamente significativas mas um ligeiro aumento de 0,33%, a força inferior e média se apresentou estatisticamente superior ($p < 0,05$) no 3º período, sendo a percentagem de aumento de 0,05% e 0,48% respetivamente.

Da observação dos resultados podemos verificar que o grupo sDC apresentou valores de avaliação, em todos os períodos letivos, sempre inferiores ao grupo cDC, apesar de apresentar diferenças estatisticamente significativas apenas na FM no 1º, 2º e 3º período letivo. O maior aumento percentual verificou-se entre o 1º e o 3º período, e sobretudo na FS, valor inferior ao grupo cDC.

As hipóteses 1 e 2 podem ser aceites, mas com significância estatística apenas para a força média.

18.6. Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior, para o grupo cDC e sDC.

Tabela 12. Níveis de força finais avaliados no grupo cDC e sDC, força superior (FS), força média (FM) e força inferior (FI). Valores médios $\pm$ desvio padrão, [mínimo-máximo]

Variáveis	FS - (rep.)	FM - (rep)	FI - (m)
	Média $\pm$ d.p.	Média $\pm$ d.p.	Média $\pm$ d.p.
	[Mín-Máx]	[Mín-Máx]	[Mín-Máx]
Grupo cDC	12,39 $\pm$ 7,16*	24,48 $\pm$ 19,22*	1,22 $\pm$ 0,16
	[2,00-32,00]	[2,00-110,00]	[0,8-1,15]
Grupo sDC	8,94 $\pm$ 6,88*	10,29 $\pm$ 8,77	1,18 $\pm$ 0,2
	[2-25]	[2-32]	[0,7-1,38]

* $p < 0,05$

Podemos verificar, na tabela 12, que comparando os níveis finais, após aplicação do programa cDC e no grupo sDC, de força superior, média e inferior, os mesmos são estatisticamente significativos no grupo cDC na força superior e média ($p < 0,05$) e ligeiramente superiores na variável força inferior no grupo cDC. Podemos aceitar a hipótese 3 para a força superior e média.

Relação entre a variável peso e a força (superior, média, inferior) e a variável IMC e a força (superior, média e inferior) no grupo cDC

Tabela 13. Relação entre a variável peso, IMC e a força (FS, FM, FI) no grupo cDC

	Peso	IMC
Grupo cDC		
FS	-0,05269	-0,3196
FM	0,282181	0,454622
FI	0,358174	0,385442
Grupo sDC		
FS	-0,18165	-0,19125
FM	0,442929	0,221892
FI	0,109616	0,05081
Alunos do 1º ciclo		
(cDC e sDC)		
FS	-0,13635	-0,31275
FM	0,319537	0,44696
FI	0,310337	0,321368

Como se poderá verificar na tabela 13, no grupo cDCa associação entre os níveis de força avaliados e o peso é positiva entre a FM e o peso (fraca), FM e o IMC (moderada), a FI e o peso (moderada) e a FI e o IMC (moderada), é negativa entre a FS e o peso (fraca), a FS e o IMC (moderada). No grupo sDC a associação é positiva entre a FM e o peso (moderada), FM e o IMC (fraca), FI e o peso (fraca) e a FI e IMC (fraca), e é negativa entre a FS e o peso e IMC (fraca).

Na totalidade de grupo de alunos do 1º ciclo, cDC e sDC, podemos verificar a mesma orientação da associação entre a FM e FI positiva moderada

com o peso e IMC, e entre a FS negativa fraca com o peso e moderada com o IMC.

Podemos aceitar a hipótese 4 e 5 com exceção das relações entre o IMC e a FS e o peso e a FS, que são negativas.

19. Discussão

A Importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º ciclo representou uma valiosa conquista nos estudos realizados em crianças dos 6 a 10 anos da escola pública.

Todas as aulas práticas foram elaboradas para um melhor desempenho no trabalho de força e na parte artística da criança, a qual experimentou e aperfeiçoou o movimento e com ele os seus benefícios.

A amostra foi constituída por alunos do 1º ciclo pertencentes a 3 escolas do agrupamento vertical baixa-chiado, no concelho de Lisboa.

Foi verificado através de resultados estatísticos que as raparigas que praticaram a Dança Criativa são mais baixas, mais leves e com menor SC e IMC comparativamente ao grupo das raparigas que não fazem a Dança Criativa.

Nos estudos efetuados na RSL, os autores (Pekkarinen et al, 1998; Bennell et al, 1999; Koutedakis & Sharp, 1999), relatam que os corpos dos bailarinos são mais magros. Este fator foi visto nos resultados estatísticos das raparigas e rapazes que praticam a Dança Criativa.

Os resultados estatísticos apontaram que os rapazes que praticaram Dança Criativa também são mais baixos, mais leves e com menor SC e IMC, porém estas diferenças não são estatisticamente significativas.

Alguns pontos dos resultados estatísticos fizeram um cruzamento nos benefícios da Dança Criativa, uma vez que, as diversas atividades aplicadas com o grupo foram naturais. Envolveu o andar, o saltar, o correr, o saltitar, o rodopiar, o equilibrar, o trepar, o rolar, o puxar, o pendurar, o deslizar, o rastejar, o empurrar, o galopar e lançar, fazendo com que houvesse um desenvolvimento e aprimoramento no corpo da criança, Dança/movimentos.

Em relação ao trabalho de força, os resultados apontaram que as raparigas cDC apresentaram valores de força, superior, média e inferior sempre superiores as raparigas sDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média em todos os períodos. Verificou-se também que os rapazes com cDC apresentam valores de força, superior, média e inferiores sempre superiores aos rapazes sDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média em todos os períodos.

Vários estudos apontam que as crianças que praticam dança têm menor circunferência da cintura, percentagem menor de massa gorda e aumento de massa isenta de gordura (Koutchakis & Sharp, 1999) certamente maior força média, assim foi visto também nos resultados.

Os resultados estatísticos ajudaram a somar a importância na Dança Criativa, a qual colaborou no desenvolvimento das importantes qualidades na aptidão física, melhorando a composição corporal, resistência muscular, flexibilidade, capacidade funcional, aptidões importantes na relação e na interpretação do corpo/dançarino entre outros. Nesse sentido, a força e a Dança Criativa completam-se na sua totalidade (Mommensohn & Petrella, 2006)

Segundo o mestre do movimento Rudolf Laban (1978) o movimento humano é composto dos mesmos elementos os quais podemos citar, o corpo, o tempo, o espaço e a força são elementos básicos para o desenvolvimento motor.

O trabalho da importância da Dança Criativa na força poderá ser mais eficaz quando as aulas permanecerem de ano para ano, quem sabe até fazendo parte do Curriculum escolar no 1º ciclo, assim os resultados serão mais significativos para todos os alunos, já que durante o ano letivo constatou-se que houve melhoria com as turmas que praticaram a Dança Criativa, possivelmente o seguimento da atividade da “Dança Criativa” aumentaria a possibilidade de maiores e melhores resultados.

Contudo seria de grande relevância o avanço nos estudos da importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º ciclo, o trabalho realizado dentro da escola verificou-se os inúmeros benefícios que ela pode alargar na vida da criança, tanto nos domínios cognitivo, afetivo e psicomotor pois certamente elas aprenderão através do movimento.

20. Conclusão

Com o presente estudo verificou-se a importância da Dança Criativa (na força) nas crianças do 1º ciclo, onde foram observadas, no grupo de raparigas com dança cDC e sDC, as características antropométricas e de composição corporal. Foi concluído que o grupo de raparigas cDC é mais baixo, mais leve, com menos SC e IMC, comparativamente ao grupo das raparigas sDC ($p<0,05$).

Verificou-se também, que o grupo de rapazes cDC é mais baixo, mais leve, com menos SC e IMC, comparativamente ao grupo dos rapazes sDC, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas.

Segundo os autores Willmore & Costill (2010), a quantidade de gordura que o nosso corpo acumula é causada por três factores: diminuição da atividade física, redução da capacidade de mobilizar gordura e aumento de ingestão alimentar sendo assim, fatores principais na alteração antropométrica e na composição corporal.

Podemos acrescentar que além da sua vertente artística, a Dança Criativa contribuiu, durante o ano letivo, para o desenvolvimento da força em contexto de aula. Sendo uma importante e precisa componente da aptidão física na criança, juntamente com outras capacidades físicas tais como, velocidade, coordenação, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e agilidade, e essencial para realizar uma grande diversidade de movimentos na dança (Laban, 1990).

Acrescentando o número de aulas semanais e levando o ensino da Dança Criativa às escolas como parte do curriculum escolar, teria grandes resultados no passar dos anos. Segundo os autores Roberg & Roberts (2002) o treino regular melhora as condições físicas do praticante.

No estudo de força, constatou-se que as raparigas cDC apresentaram valores de força, superior, média e inferior sempre superiores as raparigas sDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média em todos os períodos.

O grupo das raparigas cDC) apresentou uma força média 14,59, $\pm 12,73$ repetições, com o valor máximo de 70 repetições e mínimo de 1 repetição.

Da avaliação realizada verificou-se que os rapazes com cDC apresentam valores de força, superior, média e inferiores sempre superiores aos rapazes cDC, mas apenas estatisticamente significativas na variável força média em todos os períodos.

O grupo dos rapazes com cDC apresentou uma Força média 20,81, $\pm 12,02$ repetições, com o valor máximo de 90 repetições e mínimo de 1 repetição.

No estudo apresentado, a força média foi estatisticamente significativa entre os rapazes e raparigas que praticaram a Dança Criativa.

Observou-se também no estudo, a evolução dos níveis de força avaliados, FS, FM e FI, ao longo dos três períodos letivos. No grupo de raparigas e rapazes cDC e sDC constatou-se que o maior aumento percentual aconteceu entre o 1º e o 3º período, e sobretudo na FS.

Do estudo concluído podemos verificar que o grupo sDC apresentou valores de avaliação, em todos os períodos letivos, sempre inferiores ao grupo cDC, apesar de apresentar diferenças estatisticamente significativas apenas na FM no 1º, 2º e 3º período letivo. O maior aumento percentual verificou-se entre o 1º e o 3º período, e sobretudo na FS, valor inferior ao grupo cDC..

Segundo Fleck & Kramer o treino de força é muito importante para um bom equilíbrio físico, portanto requer continuidade para um melhor aprimoramento físico e mental.

Através da Dança Criativa pode-se fazer um cruzamento de informações entre os exercícios de força e os elementos da dança os quais foram elaborados para enriquecer o vocabulário motor durante o estudo.

Rudolf Laban foi o mestre do movimento, entendeu que havia uma grande cultura física do corpo, projetou todo o seu interesse a prática de exercícios físicos envolvendo por completo o bem-estar físico e mental Mommensohn & Petrella 2006.

21. Discussão geral

O presente trabalho estudou “A Importância da Dança Criativa na força, em crianças do 1º ciclo dos 6 aos 10 anos de idade”.

No início do presente estudo, como foi observado na revisão sistemática de literatura, foram desenvolvidos artigos que apoiaram o tema desta dissertação. É a partir dos estudos de revisão de Pekkarinen e colaboradores (1998), que se inicia uma abordagem da componente força, na dança e seus benefícios.

A revisão sistemática de literatura no âmbito da presente dissertação de mestrado, constatou a importância da dança criativa na força em crianças. Verificou-se bastante positiva a relação dança/força, apesar de alguns resultados não serem estatisticamente significativos.

Podemos salientar que, os resultados, perante o estudo nas características iniciais antropométricas e de composição corporal dos rapazes e raparigas cDc e sDC, contribuíram para um melhor enquadramento da Dança Criativa nas escolas. No final do estudo verificou-se que o grupo de raparigas cDC é mais baixo, mais leve, com menor SC e IMC, comparativamente ao grupo das raparigas sDC ($p < 0,05$) em relação ao grupo de rapazes cDC é mais baixo, mais leve, com menos SC e IMC, comparativamente ao grupo dos rapazes sDC, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas.

Existe uma relação positiva entre o IMC, peso e a Força média e inferior nos alunos cDC (Hipótese, 4 e 5 do estudo).

Na caracterização dos níveis iniciais de força superior, média e inferior, foi descrito que os rapazes e raparigas cDC têm níveis de força (superior, média e inferior) mais elevados que as raparigas e rapazes sDC, porém só a força média é estatisticamente significativa.

Foi também pesquisada a evolução dos níveis de força ao longo do ano letivo (1º, 2º e 3º período), para rapazes e raparigas.

Nas raparigas e nos rapazes cDC o maior aumento percentual verificou-se entre o 1º e o 3º período, e sobretudo na FS (valor inferior ao grupo sDC).

Na Caracterização dos níveis finais de força superior, média e inferior, para o grupo cDC e sDC, podemos dizer que as raparigas e rapazes cDC têm os níveis de força (superior e média) superior aos rapazes e raparigas sDC (hipótese 1, 2 e 3 do estudo).

22. Conclusão geral

A Dança Criativa é uma atividade que foca e prioriza uma vertente artística e motora na criança, proporcionando diversos benefícios como observamos nesta tese de mestrado.

Por ser uma atividade lúdica e coletiva, age como um instrumento que facilita os relacionamentos interpessoais, a auto confiança, o senso de responsabilidade, a auto estima, aumentando através dos exercícios a resistência corporal, a flexibilidade, a força e a estética da criança (Maia, 2002).

Um estilo de vida ativo durante a infância está associado a um bem-estar físico e mental (Griew, Page, Thomas, Hillson & Cooper, 2010).

A prática regular de atividade física em idade pediátrica é essencial para um crescimento e desenvolvimento saudável e reduz o risco de algumas doenças crônicas na idade adulta (Biddle, Gorely & Stensel, 2004).

“ ...a organização do desenvolvimento se inicia na concepção, no domínio motor, afetivo–social (conduta pessoal e social) e cognitivo (conduta adaptativa e linguagem) vão-se diferenciando gradualmente, mas no início da sequência o comportamento motor é um seguimentoda integração de todos os domínios. Este caráter de movimento indica o importante papel do domínio motor na sequencia de desenvolvimento do ser humano, mas isso leva as vezes à concepção de que o movimento é apenas um indicie para medir outros domínios de comportamentos”
(Nanni, 1995).

Na revisão sistemática de literatura efetuada no estudo, constatamos vários resultados que indicam a influência da importância da Dança na forma em crianças, nas escolas averiguamos a importância da Dança Criativa na força em crianças do 1º Ciclo: EB1 Padre Abel Varzim, EB1 São José e EB1 Gaivotas. Foi elaborado um estudo para verificar se os alunos que praticam

Dança Criativa têm níveis de força (superior, média e inferior) superior em relação aos alunos que não praticam, ou seja, averiguar se um programa de Dança Criativa contribui para melhorar os níveis de força, bem como estudar a relação entre o peso corporal e IMC e a força dos mesmos.

As diversas hipóteses desse estudo trouxeram algumas informações, nomeadamente:

A Dança Criativa contribui na importância da força, nas crianças do 1º ciclo.

22.1. Limitações e pontos fortes

Além das aulas de Dança Criativa na escola, também seria de grande importância o controlo alimentar das crianças durante o estudo, visando a educação alimentar e a estética (Teixeira, Sardinha & Barata, 2008).

Tendo presente o trabalho apresentado, podemos concluir e até mesmo sugerir, que o estudo seja utilizado como ponto de partida para outros estudos e outras experiências em que se possa aprofundar mais os resultados obtidos e servir de referência para alargar a Dança na Escola.

23. Referências Bibliográficas

ACSM'S.(2009). Recommendations for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.

AAP.American Academy of Pediatrics. (2008). Streng Training by Children and Adolescents. Pediatrics, 121, 835-840.

Batalha, A.P. (2004). Metodologia do Ensino em Dança, Edições FMH. Lisboa

Bennell, KL. , Khan, KM. , & Matthews BL. (1999). Singleton C. Changes in hip and ankle range of motion and hip muscle strength in 8-11 year old novice female ballet dancers and controls: a 12 month follow up study. Br J Sports Med. 2001 Feb,35(1),54-9

Bertázio,J. (2004). Espaço e corpo: Guia de reeducação do movimento.São Paulo:Sesc.

Biddle, S.J.H, Gorely, T. & Stensel, D.J. (2004). Health.en hancing Physical Activid and Sedentary be Havion em Children and adolescents. Journal of Sports, 22 (8), 679 – 701. Doi: 10.1080/026410410001712412.

Fleck; Kraemer WJ. (1999). Fundamentos do treino de força. Porto Alegre. Artmed Editora.

Griew, P., Page, A. R. Thomas, S., Hildson, M. & Cooper, A.R.(2010). The School effect ou Children's School time Phsical Activity: the PEACH project. Preventive Medicine,51 (3-4),282-6. Elserveir inc. doi: 10.1016/J.ypmed.2010.06.009.

Maia, J. (2002). Estudo do nível de Desenvolvimento da Coordenação Motora da População escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores, Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 3(1).

Mommensohn, M. & Petrella, P. (2006). Reflexões sobre Laban, o Mestre do Movimento. Ed Summus, São Paulo.

Neto, C. (1995). Motricidade e jogo na Infância. Rio de Janeiro: Edt Sprint.

Robergs, A. R & Robertes, S. O. (2002). Princípios Fundamentais de Fisiologia do exercício: Para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo, Phorte.

Anexos

Exmo. Sr. Diretor
do Agrupamento Vertical de Escolas Baixa-Chiado,
Dr. João Paulo Leonardo

Como aluno de Mestrado em Exercício e Bem-estar na universidade Lusófona de Lisboa na especialidade Fitness e Atividades de Grupo, venho por este meio solicitar a V. Exa. autorização para que conceda o desenvolvimento de um trabalho de investigação-ação centrado no âmbito da Dança Criativa e os seus benefícios para os alunos do 1º Ciclo da EB1 Padre Abel Varzim. Esta Investigação terá como objectivos desenvolver e potenciar alguns conhecimentos, aptidões e competências associadas ao papel da atividade física na proteção da saúde e do bem-estar.

Trabalho a desenvolver com os alunos:

- Ensino da psicomotricidade, educação motora, sonora e musical através da Dança Criativa (aulas 1vez por semana com as turmas) o horário pode ser combinado com cada professor titular de turma consoante a vossa disponibilidade.
- Estatísticas: Recolha de dados: Trabalho de Medidas Antropométricas (peso, altura etc.) a recolha será feita 1 vez por período,
- Será enviado aos Encarregados de Educação um pedido de autorização para que o aluno participe das aulas/investigação.
- Apresentações na escola com as turmas (Final do ano lectivo)
- Todo trabalho com as crianças/turmas/imagem serão preservados.

Neste sentido, estarei ao seu dispor para prestar qualquer outra informação que considere necessária para tomar a sua decisão e responder a esta solicitação.

Desde já os meus agradecimentos pela atenção.

Com os melhores cumprimentos.

Lisboa, 14 de Setembro de 2012.

Deonílio Palma do Amor Divino



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS BAIXA-CHIADO

Escola Sede – ESCOLA SECUNDÁRIA COM 2.º E 3.º CICLOS PASSOS MANUEL

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Código de Agrupamento 171943

Aos Encarregados de Educação,

No âmbito do desenvolvimento de um Mestrado em Exercício e bem-estar pretendemos realizar um trabalho com a turma (aulas de Dança Criativa e recolha de dados) para comparar com estudos sobre a importância da Dança Criativa na Força em Crianças do 1º Ciclo.

Autorização

Autorizo a participação do meu educando na actividade proposta, durante o ano letivo de 2012/2013

Nome do aluno: _____

Assinatura do encarregado de educação _____

O aluno faz alguma atividade física fora da escola? Qual?

Não, só está inscrito nas AEC'S da Escola.

Grato pela atenção

Deo Palma

Responsável pela atividade.



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS BAIXA-CHIADO

Escola Sede – ESCOLA SECUNDÁRIA COM 2.º E 3.º CICLOS PASSOS MANUEL

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Código de Agrupamento 171943



Aos Encarregados de Educação,

No âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (Dança Criativa) pretendemos realizar um trabalho com a turma do 1º ano A (filmagem e fotos) para uma exposição a realizar no espaço Santa Catarina.

Autorização

Autorizo a participação do meu educando na actividade proposta, durante o ano lectivo de 2012/2013

Nome do aluno: _____

Assinatura do encarregado de educação _____

Deo Palma

Responsável pela actividade.

Questionário de Actividade Física

Escola: _____ Ano: _____ Turma: _____ Número: _____

Nome: _____

Idade: _____ anos Data nascimento: (ano)____/(mês)____/(dia)____ Data de
preenchimento:(ano)____/(mês)____/(dia)____

Questionário de Actividade Desportiva

O presente questionário pretende identificar o nível de actividade física dos jovens, por isso, são colocadas questões sobre os teus hábitos de actividade física, mas não te preocupes em acertar ou errar, porque não existem respostas certas ou erradas. Procura ser sincero nas tuas respostas e, desde já, agradeço a tua colaboração.

QUESTÃO 1: Frequentas actividades desportivas extra-escola (num clube ou noutro sítio)?

Nunca
☐

Menos de uma vez por
semana
☐

Uma vez por semana
☐

Quase todos os dias
☐

QUESTÃO 2: Participas em actividades de lazer (ocupação do tempo livre) sem pertencer um clube?

Nunca
☐

Menos de uma vez por
semana
☐

Uma vez por semana
☐

Quase todos os dias
☐

QUESTÃO 3: Para além das horas letivas, quantas vezes praticas desportos durante, pelo menos, vinte minutos?

Nunca
☐

Pelo menos uma
vez por mês
☐

Entre uma vez
por mês e uma
vez por semana
☐

Entre 2 a 3 vezes
por semana
☐

Entre 4 a 6
vezes por
semana
☐

Todos os dias
☐

QUESTÃO 4: Fora do tempo escolar, quanto tempo por semana dedicas à prática de actividades desportivas ao ponto de ficares ofegante (respirar depressa e com dificuldade) ou transpirando?

Nunca
☐

Entre meia-hora e
uma hora
☐

Entre 2 a 3 horas
☐

Entre 4 a 6 horas
☐

Sete ou mais horas
☐

QUESTÃO 5: Participas em competições desportivas?

Nunca participei
☐

Não participo, mas
já participei
☐

Sim, a nível inter-
escolar
☐

Sim, ao nível de um
clube federado
☐

Sim, a nível
nacional e/ou
internacional
☐

Responsável pela atividade:

Unidade Didática: Dança Criativa

Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 01 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Apresentação – Jogo de nomes	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº02 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Medidas antropométricas
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 03 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Partes do corpo	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 04 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Coordenação e respiração
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 05 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Flexibilidade/formas de locomover-se	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 06 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Corrida – diversas formas de saltar
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 07 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: O espaço e o corpo	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº08 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Níveis (baixo, médio e alto)
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 09 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: O espaço e os níveis	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 10 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Historia encantada - relações
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 11 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Tempo e ritmos	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 12 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Saltar e pausa

Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 13 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Diversas formas de rodar	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 14 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Rodar, níveis e pausa
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 15 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Alongamentos	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 16 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Tocar (partes do corpo) espaço
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 17 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Aproximar e afastar	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 18 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Aproximar, afastar e saltar
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 19 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Rodear e diversas formas de tocar	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 20 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Retas e curvas
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 21 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: O arco e a bola - Equilíbrios	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 22 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: O encolher e esticar
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 23 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: O encolher, esticar e rodar	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 24 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: O rebolar e apoiar

Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 25 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Movimentos rápidos e lentos	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 26 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Rebolar/diversas formas de apoio
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 27 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Níveis (Corrida)	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 28 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Correr, saltar e rebolar
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 29 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Tempo urgente/suspenso - Coreografia	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 30 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Coreografia
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 31 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Perto e longe - equilíbrio	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 32 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Queda e recuperação
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 33 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Corpo/Movimento flexível	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 34 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Coreografia
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 35 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Aproximar/ saltar / rebolar	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 36 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Relaxamento

Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 37 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Correr/pausa e movimentos retos	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 38 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Relaxamento
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 39 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Alimentos (cores e textura)	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 40 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Os animais
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 41 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Alimentos (vamos cozinhar?)	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 42 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Tempo/ritmo e acentuação
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 43 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Instrumentos – partes do corpo	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 44 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Viagem ao mundo do faz de conta
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 45 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Fantoques	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 46 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Visita a Escola Superior de Dança
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 47 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Coreografia (Fruta tá)	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 48 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Coreografia (ensaio)

Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 49 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Foco/planos	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 50 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Planos (horizontal, frontal e diagonais)
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 51 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Simetria e assimetria	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 52 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Desenho com o corpo
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 53 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Figuras musicais	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 54 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Desing (desenho com o corpo)
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 55 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Mímica	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 56 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Mímica, pausa e o rodar.
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 57 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Coreografia	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 58 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Dramatização
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 59 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Rodas e jogos cantados	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 60 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Saltar, rebolar e pausa.

Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 61 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Dramatização/apresentação	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 62 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Locomoção/Níveis
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 63 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Tempo/urgente e suspenso/apoios	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 64 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Figurinos
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 65 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Apresentação/Figurinos	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 66 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Linhas com o corpo (retas e curvas)
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 67 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Tamanhos (pequeno e grande)	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 68 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Alimentos (pequeno e grande)
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 68 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Alimentos (sabor)	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 69 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Historia de encantar
Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 70 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Coreografia	Local: EB1 Padre Abel Varzim Unidade Didática: Dança Criativa Aula: nº 71 Horário: Das 9:00 às 9:50hs Tema: Treino desportivo



AGRUPAMENTO VERTICAL DE ESCOLAS BAIXA-CHIADO

Escola Sede – ESCOLA SECUNDÁRIA COM 2.º E 3.º CICLOS PASSOS MANUEL

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Código de Agrupamento 171943



Aos Encarregados de Educação,

No âmbito do desenvolvimento de um Mestrado em Exercício e bem-estar pretendemos realizar uma coreografia com as turmas da EB1 Padre Abel Varzim (Festa de encerramento do ano lectivo 2012/2013) Cujo tema é “O Mundo é a Nossa Casa”.

Autorização

Autorizo a participação do meu educando na actividade proposta.

Nome do aluno: _____

Assinatura do encarregado de educação _____

Todos os encarregados de educação e familiares estão convidados para a festa.

Grato pela atenção

Deo Palma