

HÁBITOS POSTURAIS NÃO INFLUENCIARAM NOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DE CRIANÇAS PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.

Natali Pereira da Silva¹, Rafaela Santos Moreira², Gabriela Santos Moreira³,
Joyce Maria Leite e Silva⁴,

Resumo

Introdução: A busca por hábitos posturais adequados infere em uma postura livre de alterações musculoesqueléticas e para isto é necessário a manutenção de um estilo de vida salutar. **Objetivo:** Analisar se os hábitos posturais influenciaram nos níveis de flexibilidade de crianças praticantes de balé clássico durante a pandemia da COVID-19. **Metodologia:** Estudo associativo de corte longitudinal realizado com 09 crianças do sexo feminino praticantes de balé clássico, no qual foi utilizado o questionário BackPEI e o teste sentar e alcançar. Utilizou-se utilizada Análise de Variância para medidas repetidas com post hoc de Bonferroni sendo adotado o nível de significância (α) $p < 0,05$. **Resultados:** o hábito de sentar para escrever e a influência no nível de flexibilidade, não houve diferença significativa entre hábito adequado e inadequado, conforme $F(1) = 0,957$ $p = 0,003$. **Conclusão:** não houve influência do hábito de sentar para escrever em relação aos níveis de flexibilidade em crianças praticantes de balé clássico durante a pandemia da COVID-19.

Palavras-chave: Hábitos posturais. Flexibilidade. Atividade física. Isolamento social.

1. Introdução

O balé clássico é uma modalidade de dança comumente iniciada na infância devido a sua exigência no desenvolvimento gradativo da técnica e das capacidades físicas como a flexibilidade com o objetivo de alcançar grandes amplitudes articulares tornando-se uma modalidade que exige de seus praticantes dedicação a longo prazo para tornar-se um bailarino profissional (AUBAUT *et al.*, 2006); (BARBOSA, 2017).

Nesta dança é adotada uma postura ereta para a realização dos seus gestos, trabalhados por meio de exercícios de força e flexibilidade que passam a serem exigidos a partir dos sete anos de idade (SILVA, SOUZA e SOUZA *et al.*, 2019). Almeida e colaboradores (2019) destacam que para se manter numa postura adequada deve haver equilíbrio das musculaturas para suportar o peso corporal exigindo o mínimo esforço das musculaturas.

Durante a infância, as crianças se encontram no período escolar passando muitas horas em posição estática, o que contribui para o encurtamento das musculaturas

1 Universidade Regional do Cariri, email: natali.silva@urca.br

2 Universidade Regional do Cariri, email: joyce.leite@urca.br

3 Universidade Regional do Cariri, email: natali.silva@urca.br

4 Universidade Regional do Cariri, email: natali.silva@urca.br

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: “Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão”



e posições posturais inadequadas. É nesta fase que ocorrem diversas transformações biológicas e fisiológicas decorrentes do estirão do crescimento, o que ocasiona o aumento desordenado das estruturas musculoesqueléticas (DANTAS,2018).

SEDREZ e colaboradores (2015) complementam que hábitos comportamentais de vida como hábitos posturais podem ser influenciados por fatores intrínsecos (emocionais) e extrínsecos (socioeconômicos), visto que, adotar uma rotina sedentária provavelmente reduzam os níveis de atividade física e conseqüentemente, as capacidades envolvidas tais como a flexibilidade, podendo ocasionar a diminuição do desempenho físico levando possíveis distúrbios posturais.

Nessa perspectiva no atual contexto desde de meados de março, com o avanço da COVID-19 governos decretaram isolamento social com o objetivo do retardo de propagação deste vírus. Essas mudanças causaram impactos nas rotinas da população principalmente na adesão de hábitos saudáveis como a prática de exercícios aumentando o comportamento sedentário (FERRAN *et al.*,2020).

Com isso, Sedrez (2018) expõe que adotar hábitos posturais saudáveis auxiliam na manutenção e melhora nos níveis de flexibilidade, pois estão relacionadas à prevenção de alterações musculoesqueléticas. Portanto, a questão cerne do estudo é: será que os hábitos posturais influenciam os níveis de flexibilidade de crianças praticantes de balé clássico durante o período da COVID-19?

2. Objetivo

Analisar se os hábitos posturais influenciaram nos níveis de flexibilidade de crianças praticantes de balé clássico durante o período da COVID-19.

3. Metodologia

O estudo associativo de corte longitudinal com amostragem do tipo não-probabilística por conveniência composta por 09 crianças do sexo feminino com média de idade $8,7 \pm 1,3$ anos, variando entre 7 e 11 anos de um projeto de extensão de balé clássico do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri- Campus Multi-Institucional Humberto Teixeira na cidade de Iguatu – CE. Foram adotados como critérios de inclusão crianças devidamente matriculadas no projeto de Balé Clássico do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri – Iguatu. Os instrumentos utilizados foram o questionário *Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument* (BackPEI) relacionado a hábitos posturais proposto por Noll et al., (2013) e o teste de flexibilidade da cadeia posterior através do teste sentar e alcançar (PROESP, 2016). Respeitando período de isolamento social e as medidas de enfrentamento do novo coronavírus (COVID-19) foi realizada uma reunião com todos virtualmente pela ferramenta *Google Meet®* onde foi anotado o endereço para a entrega do material, explanado os objetivos, riscos e benefícios da pesquisa e o sigilo dos dados recrutados de suas identidades deixando todos cientes para que os mesmos revejam o convite caso estejam de acordo a participarem ou não do estudo. Após a entrega do

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

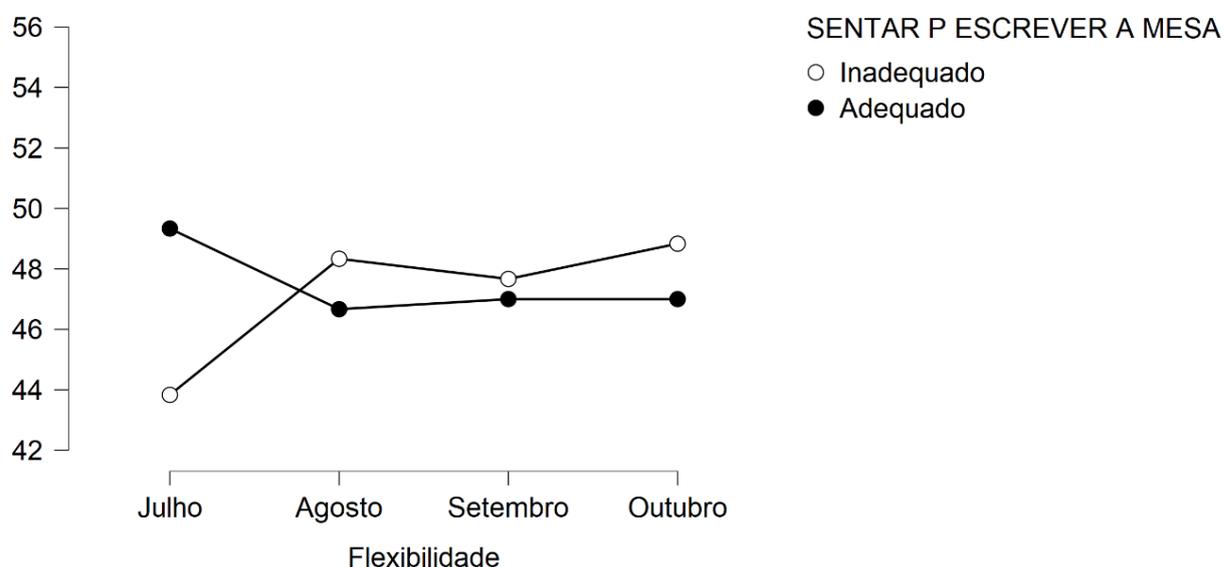
Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



material (fita métrica e fita gomada) na casa das participantes, tomando os devidos cuidados recomendados pela Organização Mundial de Saúde, as avaliações ocorreram mensalmente sempre nos horários de 13h00m às 16h00m, realizada na casa das participantes com na presença da mãe ou responsável, sendo orientadas e acompanhadas pela pesquisadora via chamada de vídeo pela plataforma *Google Meet*®. Foi aplicado o questionário adaptado no *Google Forms*® com perguntas relacionadas a hábitos posturais. Em seguida, aplicado o teste da flexibilidade por meio do teste sentar e alcançar (PROESP, 2016). A análise estatística foi realizada no JASP 13.0. Utilizou-se Shapiro-Wilk para normalidade dos dados e para análise da flexibilidade nos meses de julho a outubro e fator hábitos posturais de escrever à mesa foi utilizada Análise de Variância (ANOVA) para medidas repetidas com post hoc de Bonferroni sendo adotado o nível de significância $\alpha < 0,05$ e estatística descritiva de tendência central e dispersão. O projeto seguiu todos os aspectos éticos propostos pela Resoluções 466/12 e 510/16 e foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Regional do Cariri- URCA sob o número CAEE: 35715420.9.0000.5055.

4. Resultados

Gráfico 01 – Relação do hábito de sentar para escrever à mesa e flexibilidade (n=09)



Analisando o hábito de sentar para escrever e a influência no nível de flexibilidade, não houve diferença significativa entre hábito adequado e inadequado, conforme $F(1) = 0,957$; $p=0,003$. No Post Hoc de Bonferroni foram encontrados efeitos pequenos ($d=-0,318$) entre os meses de julho a outubro. O gráfico mostra que indivíduos com hábitos inadequados tiveram melhores níveis de flexibilidade durante os meses. Vale ressaltar que o período sentado para escrever à mesa era em média 3h 30min.

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: "Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão"



Tabela 01 - Post Hoc- Flexibilidade versus hábito de escrever à mesa (n=09)

| | | Mean Difference | 95% CI for Mean Difference | | SE | F | Cohen's d | p bonf | p holm |
|----------|----------|-----------------|----------------------------|-------|-------|--------|-----------|--------|--------|
| | | | Lower | Upper | | | | | |
| Julho | Agosto | -0.917 | -4.984 | 3.150 | 1.397 | -0.656 | -0.219 | 1.000 | 1.000 |
| | Setembro | -0.750 | -4.817 | 3.317 | 1.397 | -0.537 | -0.179 | 1.000 | 1.000 |
| | Outubro | -1.333 | -5.400 | 2.734 | 1.397 | -0.955 | -0.318 | 1.000 | 1.000 |
| Agosto | Setembro | 0.167 | -3.900 | 4.234 | 1.397 | 0.119 | 0.040 | 1.000 | 1.000 |
| | Outubro | -0.417 | -4.484 | 3.650 | 1.397 | -0.298 | -0.099 | 1.000 | 1.000 |
| Setembro | Outubro | -0.583 | -4.650 | 3.484 | 1.397 | -0.418 | -0.139 | 1.000 | 1.000 |

Hábitos inadequados, posturas prolongadas estáticas e sedentarismo estão relacionados a fatores de desenvolvimento de lombalgia multifatorial e encurtamentos musculares principalmente em crianças (ADAMATTI *et al.*, 2020). Em um estudo realizado por Noll e colaboradores (2013), no qual avaliaram escolares do ensino fundamental, encontraram que atividades sedentárias prolongadas, por muitas horas sentados são fatores de risco para ocorrência de alterações posturais e conseqüentemente, redução nos níveis de flexibilidade. A inatividade física tem extrema relação com a flexibilidade, já que indivíduos passam muito tempo sentados com tempo de tela superior a 04 horas acarretando posturas inadequadas e encurtamento da cadeia muscular posterior (MORATELLI *et al.*, 2020).

5. Conclusão

Diante do presente estudo, conclui-se que não houve influência do hábito de sentar para escrever em relação aos níveis de flexibilidade em crianças praticantes de balé clássico durante a pandemia da COVID-19. Como limitações do estudo, tem-se que não foi avaliada relação ao tempo de prática no balé, porém todas possuíam entre 12 e 24 meses no projeto de balé clássico. Além da limitação do tamanho da amostra, por se tratar de um grupo específico e pesquisa longitudinal, o que dificulta encontrar generalizações significativas.

6. Agradecimentos

À Universidade Regional do Cariri – URCA e FECOP – Fundo de combate à Pobreza.

V SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

XXIII Semana de Iniciação Científica

07 a 11 de Dezembro de 2020

Tema: “Os impactos e desafios da pandemia COVID no ensino, pesquisa e extensão”



7. Referências

ADAMATTI, C. et al. Alterações posturais na adolescência. **Perspectiva: Ciência e Saúde**, Osório, V. 5 (1): 1-11, Mar 2020.

AUBAUT, D.R *et al.* Comparação entre os níveis de flexibilidade de bailarinos do sexo masculino e feminino. **Fitness & performance journal**, n. 3, p. 168-171, 2006.

ALMEIDA, A.L.O.G *et al.* Análise dos índices ajustados por incapacidade por presença de dor na coluna cervical e lombar em adolescentes do nordeste brasileiro: um estudo ecológico. **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC)**, v.5, n.1, 2019.

BARBOSA, R. C. **Estudo comparativo de força e flexibilidade em praticantes e não praticantes do ballet clássico em Campina Grande – PB**. 23f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)- Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2017.

DANTAS, E. H. M. **Alongamento e Flexionamento**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Sharpe, 2018.

FERRAN, María et al. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1549, 2020.

MORATELLI, J. Atividade física e nível de flexibilidade de escolares praticantes e não praticantes de dança um estudo comparativo. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, (São Paulo) 2020 Jan-Mar; 34(1):133-143

NOLL, Matias et al. Prevalência de hábitos posturais inadequados de escolares do Ensino Fundamental da cidade de Teutônia: um estudo de base populacional. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 35, n. 4, p. 983-1004, Dec. 2013.

SEDREZ J.A, ROSA MIZ, NOLL M, MEDEIROS FS, CANDOTTI CT. Fatores de risco associados a alterações posturais estruturais da coluna vertebral em crianças e adolescentes. **Rev. Paul. Pediatr.** 2015; 33(1): 72-81.

SEDREZ, J. A. *et al.* Relação entre a postura estática da coluna vertebral de crianças e sua flexibilidade. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 22, n. 2, 2018.

SILVA, T. F.; SOUZA, A. F.; SOUZA, N. P. Dançar e brincar: uma experiência de balé com crianças pequenas. **Pensar a Prática**, v. 22, 2019.