



**AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE
CRIANÇAS PRATICANTES DA DANÇA TRADICIONALISTA**

Euza Juliane Eibs Ourique

Trabalho de Conclusão de Curso

Cruz Alta - RS, 2018

Euza Juliane Eibs Ourique

**AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE
CRIANÇAS PRATICANTES DA DANÇA TRADICIONALISTA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Educação Física
Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta
- UNICRUZ, como requisito final para
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física.

Prof.^a Ma. Cíndia Rosa Toniazzo Quaresma

Cruz Alta – RS, 27 de novembro de 2018

Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ
Centro de Ciências da Saúde e Agrárias
Curso de Educação Física Bacharelado

**AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE
DE CRIANÇAS PRATICANTES DE DANÇA TRADICIONALISTA**

Elaborado por

Euza Juliane Eibs Ourique

Como requisito final para obtenção de
título de Bacharel em Educação Física.

Componentes da Banca:

Prof.^a. Ma. Cíndia Rosa Toniazzo Quaresma  UNICRUZ
Prof. Me. Fabiana Ritter Antunes  UNICRUZ
Prof. Me. Vânia Mari Rossato  UNICRUZ

Cruz Alta – RS, 20 de novembro de 2018

RESUMO

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE CRIANÇAS PRATICANTES DA DANÇA TRADICIONALISTA

Evaluation Of Physical Fitness Related To The Health Of Children Practicing Traditional Dance.

Euza Juliane Eibs Ourique¹; Cíndia Rosa Toniazzi Quaresma²

RESUMO:

Esta pesquisa teve como objetivo avaliar a aptidão física relacionada à saúde de crianças na faixa etária de 6 a 10 anos, praticantes de dança tradicional gaúcha na Entidade Nativista Taquarembó. A pesquisa caracterizou-se como descritiva de abordagem qualitativa, Na qual participaram da pesquisa 17 crianças integrantes da Invernada Mirim da Entidade Nativista Taquarembó, a participação foi voluntária através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos responsáveis. Os dados foram descritos e analisados através da estatística descritiva. Os resultados apresentaram que o teste com maior coeficiente de variação é o do teste de resistência geral (6 min) e com menor coeficiente é o IMC. Obtendo um equilíbrio nos demais testes. Na comparação entre as médias de grupos estabelecidos como Zona Saudável e Zona de Risco a Saúde, a maioria das crianças classificam-se na Zona Saudável. Aponta-se então que a prática de atividades físicas é um elemento essencial para a promoção da saúde, e, quanto mais prazerosa se constituir maior é a probabilidade de se desenvolver um estilo de vida saudável. Neste sentido, a dança como atividade física prazerosa é um estímulo para práticas saudáveis e uma forma de romper o sedentarismo, proporcionando maior qualidade de vida para seus praticantes. Incentivada na infância poderá trazer grandes frutos para seus praticantes.

Palavras-Chaves: Aptidão Física. Dança. Educação Física. Saúde.

ABSTRACT

This research had as objective to evaluate the physical fitness related to the health of children in the age group of 6 to 10 years old, practicing traditional gaucho dance in the Taquarembó Nativist Entity. The research was characterized as descriptive of a qualitative approach, in which 17 children from the Invernada Mirim of the Taquarembó Nativist Entity participated in the study, participation was voluntary through the signing of the Term of Free and Informed Consent by those responsible. Data were described and analyzed through descriptive statistics. The results showed that the test with the highest coefficient of variation is the general resistance test (6 min) and the lowest coefficient is the BMI. Getting a balance in the other tests. In the comparison between the averages of groups established as Healthy Zone and Health Risk Zone, most of the children are classified in the Healthy Zone. It is then pointed out that the practice of physical activities is an essential element for the promotion of health, and the more pleasurable it becomes the greater the likelihood of developing a

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Bacharel da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ E-mail: ju.eourique@gmail.com.

² Professora do Curso de Pedagogia e Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ. E-mail: cquaresma@unicruz.edu.br.

healthy lifestyle. In this sense, dance as a pleasurable physical activity is a stimulus for healthy practices and a way to break the sedentary lifestyle, providing a higher quality of life for its practitioners. Encouraged in childhood can bring great fruit to its practitioners.

Keywords: Physical aptitude. Dance. Physical education. Cheers.

INTRODUÇÃO

Tratar de aptidão física remete sempre ao contexto relacionado à saúde. Assim, o seu estudo é de grande importância para os profissionais de educação física, a fim de que obtenham informações relevantes sobre as características de uma determinada população, que irá encontrar em seu local de atuação. A aptidão física é dividida em dois componentes: a aptidão física relacionada à saúde e envolve as seguintes capacidades: resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade; e a aptidão física relacionada ao desempenho motor, que compreende: potência (ou força explosiva), velocidade, agilidade, coordenação e equilíbrio (GUEDES, 2007).

A aptidão física relacionada à saúde teve o surgimento de seus componentes e métodos de medida, sugeridos inicialmente em 1980 pela Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (BERGMANN, 2005).

Guedes (1996, p. 52) em sua publicação “Orientações Básicas sobre Atividades Físicas e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde”, aponta a aptidão física relacionada à saúde como:

um estado dinâmico de energia e vitalidade que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver.

Para obter-se um estilo de vida saudável, há vários fatores como: estar bem fisicamente, espiritualmente, mentalmente e socialmente. É importante se sentir bem, a fim de evitar e prevenir algumas doenças como hipertensão, diabetes, colesterol, dentre outras, que tem sido frequente, inclusive em crianças e jovens.

O avanço da tecnologia vem facilitando a vida das pessoas, assim elas precisam menos usar seu corpo para se locomover, e conseqüentemente aumenta o sedentarismo. Percebe-se uma redução dos níveis de atividade física diárias, o que prejudica a qualidades de vida e compromete a saúde da população mais jovem, tendo reflexos na fase adulta, medindo, desequilíbrios nutricionais, e baixos níveis de atividade física. (WHO,1999 *Apud* OLIVEIRA; ESCRIVÃO, 2001). Essa falta de atividade física tem conseqüência o aumento no peso

corporal e surgimento de doenças degenerativas, a redução de práticas físicas no dia a dia beneficia o desenvolvimento de muitas disfunções crônicas-degenerativas, como por exemplo: diabetes, hipertensão, obesidade, doença cardiovascular, etc, cada vez mais precoces em crianças (LUGUETTI *et al.*, 2010).

Neste contexto é importante destacar o conceito de promoção da saúde, recentemente revisto e atualizado por O'Donnell (2008 apud NAHAS; GARCIA, 2010, p. 135), como:

a ciência e a arte de ajudar as pessoas a mudar seus estilos de vida no sentido de um estado de saúde ideal, que se constitui num processo de engajamento em busca de um equilíbrio dinâmico entre as dimensões física, emocional, social, espiritual e intelectual e a descoberta da sinergia entre os seus aspectos mais positivos. A mudança de estilo de vida deve ser facilitada pela combinação de esforços para informar, motivar, construir conhecimentos e, principalmente, oferecer oportunidades para práticas positivas em saúde

Sendo assim, a área da Educação Física tem seus alicerces na compreensão de corpo e movimento. A sua prática permite que se vivenciem aprendizados corporais vindos das mais diversas manifestações culturais, se percebe também, como essa variada combinação de influências está presente na vida cotidiana (MONTEIRO; SOUZA, 2008).

O corpo em movimento evidencia a atividade física, que pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, portanto voluntário, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso (NAHAS, 2006).

A prática de atividades físicas é um elemento essencial para a promoção da saúde, e, quanto mais prazerosa se constituir maior é a probabilidade de se desenvolver um estilo de vida saudável.

Assim a dança pode se tornar uma atividade física benéfica à saúde e à qualidade de vida de seus praticantes, uma vez que a formação corporal que integra seus fundamentos técnicos abrange: força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, dentre outros, e, se estimulados de forma correta, possibilitam resultados mais eficientes. (SILVA; VALENTE; BORRAGINE, 2012)

Conforme Toneli (2007), em seu estudo sobre danças e qualidade vida no trabalho aponta que a dança como atividade física regular proporciona ganhos psicológicos e emocionais, bem como melhora nos sistemas cardiovascular e respiratório, aumenta a circulação sanguínea, manter a pressão arterial controlada, ativa o sistema linfático, libera endorfina, proporciona fortalecimento muscular auxiliar no emagrecimento, melhorar a coordenação motora, minimizar a depressão, aumentar a autoestima, possibilitar a disciplina, recuperar a confiança, reduzindo a tensão e a timidez.

A dança pode ter como objetivo trabalhar com um conjunto harmônico, respeitando limitações e emoções, desenvolvendo habilidades motoras, de movimento, autoconhecimento, sendo possível benefício como o combate ao estresse, estimula a oxigenação do cérebro, melhora o funcionamento das glândulas, trabalha força muscular e protege articulações, proporcionando conhecimento corporal, melhora a capacidade motora e cognitiva, memória concentração e atenção, proporciona cooperação e colaboração, contato social, criatividade, aumenta autoestima e autoimagem e estimula o resgate cultural.(GOBBO; CARVALHO, 2005)

As atividades rítmicas, em particular a dança permitem a compreensão do corpo de forma ampla e integrada nos aspectos físicos e cognitivos (FERREIRA, 2005). Seguindo nesse pensamento, a dança é de grande valor para o desenvolvimento do ser humano como um todo envolve os aspectos: físico, mental, afetivo e social. Assim se tornando umas das mais importantes formas de comunicação e expressão corporal (GARIBA; FRANZONI, 2007).

Prática como a dança também pode contribuir para o desenvolvimento da aptidão física das crianças, pois os espaços de brincadeiras estão cada vez mais reduzidos. Nos dias atuais, raramente se vê crianças correndo em ruas ou parques, brincando ou praticando jogos lúdicos que envolvam atividades físicas, o que pode prejudicar a sua saúde. Isso é percebido pelo alto índice de obesidade infantil, pois é cada vez mais comuns termos crianças obesas e sedentárias com tão pouca idade, assim é importante verificar e avaliar a aptidão física das crianças, a fim de acompanhar o seu desenvolvimento e contribuir para a sua saúde. (RIBEIRO, 2010).

Assim, avaliar condição física de praticantes de danças, como por exemplo Danças Tradicionalistas, pode constituir-se em um importante instrumento tanto para o profissional de educação física como para os praticantes, pois permite monitorar o desempenho e principalmente estimular a prática de atividades físicas de modo a atender as necessidades das crianças em diversas atividades do cotidiano, em especial aquelas relacionadas ao movimento e à prática de alguma modalidade esportiva. (GUEDES; BARBANTI,1995 *apud* RIBEIRO, 2010)

Neste contexto, este trabalho teve como objetivo avaliar a aptidão física para a saúde de crianças de 6 a 10 anos praticantes de Danças Tradicionais Gaúchas da Entidade Nativista Taquarembó do município de Tupanciretã- R/S. Também buscou-se relacionar a prática da dança enquanto atividade física, como um fator que pode favorecer a saúde das crianças e os benefícios da sua prática.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa caracterizou-se como descritiva de abordagem quantitativa. Os sujeitos da pesquisa foram às crianças de 6 a 10 anos integrantes da internada mirim da Entidade Nativista Taquarembó. A escolha da Entidade foi intencional, se deu pelo fato desta possuir o maior número crianças nesta faixa etária, o que oferece uma população maior para o contexto da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados foi à bateria de testes desenvolvida e disponibilizada gratuitamente pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2016), o qual integra três ferramentas: Bateria de testes; critérios e normas de avaliação; apoio virtual amigável (GAYA; GAYA, 2016).

Para a avaliação da aptidão física relacionada à saúde foram realizados os seguintes testes: Massa Corporal; Estatura; Perímetro de cintura; Índice de Massa Corporal (IMC); Relação Cintura Estatura (RCE); Envergadura; Flexibilidade; Força-Resistência (abdominal); Resistência Geral (6 minutos). Todos os dados foram anotados em fichas próprias e lançados no sistema PROESP, o qual indica a classificação dos alunos em duas zonas a partir dos resultados obtidos individualmente: Zona de Risco à Saúde (ZRS) e Zona Saudável (ZS).

A pontuação dos escores seguiu o protocolo estabelecido pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2016), sendo que os dados foram analisados através da estatística descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados relativos à avaliação da aptidão física relacionada à saúde das crianças participantes da Entidade Nativista Taquarembó serão descritos a seguir na (Tabela 1).

Tabela 1 – Resultados das variáveis relativas à avaliação da aptidão física relacionada à saúde da bateria de testes PROESP

Variáveis	Zona Saudável – ZS		Zona de Risco à Saúde – ZRS		%
	F	%	F	%	
Resistência Geral	8	47,1	9	52,9	17
Resistência Abdominal	14	82,4	3	17,6	17
IMC	13	76,5	4	23,5	17

RCE	11	64,7	6	35,3	17
Flexibilidade	11	64,7	6	35,3	17

IMC – Índice de Massa Corporal RCE – Relação Cintura Estatura

A análise estatística mostra que no teste de 6 mim (m) de 17 crianças, 47,1%, estão na Zona Saudável e na Zona de Risco a Saúde estão 52,9%. O Teste de 6 mim (m) apresenta índices aproximado entre as Zona de Risco a Saúde e Zona Saudável, com a maior porcentagem das crianças na Zona de Risco a Saúde, enquanto os demais testes apresentam a predominância da Zona Saudável. Os resultados ainda apontam que as crianças possuem maior semelhança nos testes de IMC e Resistência Abdominal, sendo o teste em que mais se diferenciam é o de Resistência Geral.

Um dos fatores que pode ser considerado para o resultado deste teste, está relacionado com as diferenças entre idades das crianças, e assim associado ao desenvolvimento humano, uma vez que as mesmas se encontram em fase de crescimento e desenvolvimento e a diferenças de idade possui uma relação direta quanto ao desenvolvimento motor, que representa a mudança contínua de comportamento motor ao longo da vida da criança resultante da interação entre as exigências da tarefa motora, os fatores biológicos (maturação) de cada indivíduo e as condições do ambiente (.GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Uma pesquisa semelhante realizada com 20 escolares da zona urbana e 10 escolares da zona rural da cidade de Panambi-Rs do 5º ano do ensino fundamental de escolas municipais, com alunos na faixa etária de 10 a 11 anos, mostrou resultados aproximados ao deste estudo, uma vez que no teste de sentar e alcançar 85% dos alunos da escola urbana encontrava-se na Zona Saudável, e 15% na Zona de Risco e no teste de Abdominais 75% dos alunos da escola urbana encontravam-se na Zona Saudável.(WENDLAND; ROSSATO, 2017)

No Teste de Abdominais estão na Zona Saudável 82,4% e 17,6% na Zona de Risco a Saúde, no Teste de Sentar e Alcançar exposto na também obteve uma boa porcentagem de crianças na Zona Saudável com 64,7% e na Zona de Risco a Saúde 35,3%. Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), mostra que 76,5% das crianças se encontram na Zona Saudável e 23,5% esta na Zona de Risco a Saúde. No teste de Relação Cintura Quadril (RCE), aponta que 64,7% estão na Zona Saudável e 35,3% das crianças estão na Zona de Risco a Saúde. Em ambos os testes temos a prevalência das crianças na Zona Saudável com maiores índices.

Vale ressaltar que o IMC é um parâmetro bastante usado para classificar o indivíduo de acordo com seu peso e altura. A RCE é associada a diversos fatores de riscos

cardiovasculares e identificam ponto de corte mais próximo a este indicador antropométrico de obesidade em diferentes faixas etárias. (PITANGA, LESSA, 2006)

Fernandes, Martins e Panda (2015) realizaram um estudo sobre Avaliação da Aptidão física Voltada à Saúde em Escolares: IMC, Aptidão Cardiorrespiratória e Flexibilidade, onde participaram da pesquisa 120 alunos com faixa de idade entre 14 anos separados por grupo de sexos contendo, 71 meninos e 49 meninas participantes de oficinas de educação psicomotora do PIBID da Universidade de Cruz Alta, para os dados coletado foi utilizado o Manual de Testes e Avaliação do PROESP-BR. Um dos testes utilizados no estudo foi Índice de Massa Corporal (IMC), onde os resultados foram: 45% dos meninos estão na Zona de Risco à Saúde e 49% das meninas apresentam-se na Zona Saudável. Estando acima da Zona de Risco a Saúde apenas 30% dos estudantes.

Na Tabela 2 são apontadas as médias, medianas, desvio padrão e coeficiente de variação, em que o teste com maior coeficiente de variação é o de 6 min e com menor coeficiente é o IMC. Sendo que nos demais testes há um equilíbrio entre os resultados alcançados pelas crianças.

Tabela 2 – Medidas Descritivas dos Testes

VARIÁVEIS	MEDIDAS DESCRITIVAS					
	Min	Max	Média	Mediana	Desvio Padrão	Coeficiente de Variação (%)
TESTE 6 min (m)	420	1000	711,18	600	229,67	32,29
TESTE Abdominal (cm)	10	36	26	28	7,43	28,58
TESTE IMC (kg/m ²)	13,61	21,32	16,37	15,53	2,28	13,93
TESTE RCE	0,30	0,93	0,49	0,47	0,14	28,57
TESTE SENTAR E ALCANÇA (cm)	29	47	39,29	39	6,06	15,46

Com estes dados destaca-se que a atividade física é essencial para a saúde dos sujeitos e deve estar presente ao longo de toda a vida como um fator de qualidade de vida em diversos aspectos além do físico e do motor, mas também nas dimensões afetivas, cognitivas e sociais.

Entende-se como atividade física como, qualquer movimento corporal causado pela musculatura esquelética, que se resume em gastos energéticos acima dos níveis de repouso, este comportamento abrange atividades de lazer como esporte, danças, artes marciais, dentre outros (NAHAS, 2013), que contribuem para a aptidão física. Embora a aptidão física esteja diretamente relacionada ao exercício, que é definido por Nahas (2013) como uma forma de atividade física planejada, repetitiva que objetiva, o desenvolvimento da aptidão física,

habilidades motoras ou reabilitação orgânica funcional, ambas, atividade física e aptidão estão relacionadas no contexto da prática para a qualidade de vida e saúde dos sujeitos.

Ao se trazer a dança para o contexto da aptidão para a saúde devemos pensar sobre esta como um comportamento humano que compreende movimentos e gestos corporais (LACERDA; GONÇALVES, 2009). Esse corpo se expressa de maneira artística, envolvendo música, som, ritmo, movimento, inteligência, harmonia, conhecimento, descoberta, prazer, formação pessoal e, sobretudo, educação para a vida (FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM, 2008), assim poderá se constituir em um importante estímulo e incentivo para a prática constante e prazerosa de atividades físicas.

A dança também envolve interação entre os componentes, ela condiciona todos os aprendizados psicomotores, levam a criança tomar conhecimento e consciência de seu corpo, noções de lateralidade, espaço, tempo, adquire inteligentemente à coordenação de seus gestos e movimentos, a capacidade psicomotora desenvolvida desde pequena previne inaptações, difícil de corrigir depois de estruturadas. (LIMA; FONSECA; AZEVEDO, 2012). Nesse sentido, a dança mostrar-se como uma das atividades completas por concorrer de forma acentuada para o desenvolvimento integral do ser humano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados mostram a predominância das crianças na Zona Saudável, no entanto constatou-se que no teste de resistência geral (6mim) ocorreu um equilíbrio entre Zona Saudável e Zona de Risco, mas, entende-se que vários fatores podem influenciar os resultados, desde a idade até fatores relacionados ao crescimento e desenvolvimento próprios de cada indivíduo, bem como as vivências de prática de atividade física das crianças. Um dos fatores de limitação para outras comparações neste estudo é o tamanho da mostra, o qual é considerado pequeno para a realização de análises estatísticas mais aprofundadas.

Apointa-se, então, que a prática da dança é um elemento essencial para a promoção da saúde, e, quanto mais prazerosa se constituir maior é a probabilidade de se desenvolver um estilo de vida saudável, além dos benefícios para a qualidade de vida já durante a infância, pois ela estimula a crianças conviver em grupo contribuindo para socialização e crescimento pessoal, ajuda no autoconhecimento tanto das capacidades motoras como corporais. Neste sentido, a dança como atividade física prazerosa é um estímulo para práticas saudáveis e uma forma de romper o sedentarismo, proporcionando maior qualidade de vida para seus praticantes.

Tendo em vista que a dança como atividade física e exercício físico contribui para o bem viver saudável das crianças, trazendo bons índices de aptidão física relacionada à saúde de acordo com o desenvolvimento humano de cada indivíduo, melhora de habilidades motoras, equilíbrio e força abdominal, aprendizagem corporal, emocional, artístico e cultural, que está pode transformar o contexto de vida de uma criança, despertando para a prática da atividade física como condição e possibilidade de saúde. Incentivada na infância poderá trazer grandes frutos para seus praticantes.

Estudos desta natureza, que avalia grupos diferenciados, como o elenco avaliado, trazem uma visão diferenciada sobre as diferentes práticas de atividade física que as crianças possuem e que muitas vezes não é lembrado e não se configura no contexto da educação física.

REFERÊNCIAS:

BERGMAN, G. *et al.* Dossiê Projeto Esporte RS. **Revista Perfil**, Porto Alegre, v. 7, n. 7, p. 12-21, 2005.

ALSARELLA, A. P.; BERNARDES-AMORIM, D. A. importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 306-317, 2008.

FERNANDES, R. G. P; MARTINS, A. O; PANDA, M. D. J. Avaliação da aptidão física voltada à saúde em escolares: IMC, Aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade, In: Seminário Internacional de Educação no Mercosul na UNICRUZ , 2015, Cruz Alta. **Anais eletrônicos...**Cruz Alta: Unicruz, 2015. Disponível em: <<https://home.unicruz.edu.br/mercosul/downloads/2015/MERCOSUL%20RESULTADO%20ARTIGO%20-%20OFICIAL.pdf>>. Acesso em 17 de nov 2018.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 488p.

GARIBA. C M S; FRANZONI. A. **A dança escolar como uma possibilidade na educação física.** Movimento, Porto Alegre, v13, n2, p155-171, maio/agosto, 2007.

GAYA, A. C. A.; GAYA, A. R. **Projeto esporte Brasil:** manual de testes e avaliação. Porto Alegre: UFRGS, 2016. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/proesp/arquivos/manual-proesp-br-2016.pdf>> Acesso em: 20 abr. 2018.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. (Org.). **Métodos de pesquisa**. SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em 03 jun. 2018.

GUEDES, D. P ; BARBANTI, V. J. Desempenho motor em crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Educação Física**. v. 9, n. 1, p. 37-50, 1995.

GUEDES, D. P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 21, p. 37-60, Dez./2007. Número especial.

GOBBO, D; CARVALHO, D. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade**, Curitiba, a.1, v.2, 2005.

HAUN, D. R; PITANGA, F. J; GLESSA, I. Razão cintura/estatura comparado a outros indicadores antropométricos de obesidade como preditor de risco coronariano elevado. **Revista da Associação Médica Brasileira** v.55, n.6, p.705-711, 2009.

LACERDA, T.; GONÇALVES, E. Educação estética, dança e desporto na escola. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 9, n. 1, p. 105–114, 2009.

LIMA, M. S; FONSECA, L. B; AZEVEDO, D. S;. A contribuição da dança para o desenvolvimento psicomotor na Educação Infantil. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, ano 17, nº 175, Dezembro, 2013.

LUGUETTI, C. N; NICOLAI RÉ, A. H; BOHME, M. T. T. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v.1, n.5, p.331-337, 2010.

MONTEIRO, R. A; SOUZA, A. dos. S. Cultura corporal e Educação Física: elementos para uma re-significação da prática docente. **Lecturas: Educación Física y Deportes**.. Buenos Aires. n. 126. Nov/2008

NAHAS, M. V; GARCIA, L. M.T. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Rev. Brasileira Educação Física Esporte**, São Paulo, v.24, n.1, p.48-135, jan./mar. 2010

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6º ed, Londrina, Midiograf, 2013. p.49-50.

OLIVEIRA, F. L. C.; Escrivão.M. A. M. S. Prevenção na infância e adolescência das doenças do adulto. In: **Temas de nutrição em pediatria**. Rio de Janeiro: Departamento de nutrição / SBP 2001.

PITANGA, F. J. G; LESSA, I. Razão cintura-estatura como discriminador do risco coronariano de adultos, **Revista da Associação Médica Brasileira** v. 52, n. 3, p.157-161, 2006.

RIBEIRO, E. S. **Aptidão física e qualidade de vida de crianças participantes de um programa de um programa esportivo de inclusão social**. 2010. Trabalho de conclusão de curso (Educação Física Bacharel) Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2010, 56f.

SILVA, M. G. B. VALENTE, T. M. BORRAGINE, S. de O. F. A dança como pratica regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Com, Buenos Aires, n. 166, Mar./2012.

TONELI, P. D. **Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração Pública) Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, IMESA/FEMA. Assis, 2007.

WENDLAND, Kaue; ROSSATO, Vania Mari. **Nível De Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares dos 5º Anos do Ensino Fundamental da Cidade de Panambi – RS**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física – Licenciatura) Universidade de Cruz Alta, 2017.