

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE, POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES E RESISTÊNCIA DO CORE EM PRATICANTES DE BREAK DANCE E PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Ludson Vinícius Lourenço Pereira¹

Fabiano Henrique Rodrigues Soares²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O Break dance, também conhecido como Street Dance ou Dança de Rua, é um dos elementos que compõem o movimento Hip Hop que nasceu entre o final dos anos 60 e início dos anos 70. É dividido em basicamente 3 fases ou estilos: o top rock (movimentos em pé), o foot work (trabalho com os pés e mãos no solo) e o power move (movimentos de giro) além de movimento de paradas denominados freeze. Para a execução dos movimentos de cada estilo citado, é necessário que o indivíduo desenvolva algumas capacidades físicas, dentre elas estão a potência nos membros inferiores, a flexibilidade e a resistência do core, que são as qualidades físicas avaliadas nesse estudo. **MATERIAIS E METODOS:** Foi feita uma comparação dessas qualidades apresentadas pelos praticantes de break dance e praticantes de musculação, a amostra foi constituída de 17 voluntários da academia e 12 do break dance, sendo 82,8% constituído por homens e 17,2% mulheres. **RESULTADOS:** Os resultados não apresentaram diferenças estatisticamente significantes entre os grupos para flexibilidade ($t_{(27)} = 0,034$, $p = 0,973$) e nem para potência de membros inferiores ($t_{(27)} = -1,689$, $p = 0,103$). No entanto, o grupo Academia esteve associado com um efeito estatisticamente significativo para a resistência da região central do corpo ($t_{(27)} = 2,767$, $p = 0,001$). **CONCLUSÃO:** Sugere-se que a carga e o volume de treino dos praticantes sejam semelhantes e devido a isso não apresentam diferença estatística em seus resultados. Contudo, foi possível identificar uma diferença estatística em relação a força e estabilidade do core, no qual os praticantes de musculação tiveram vantagem. É possível que essa diferença deva-se ao fato de os dançarinos não

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: nosdulsuiciniv@gmail.com

² Professor orientador do curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. E-mail: fsfitness@hotmail.com

realizem treinos para musculatura específica, estão sempre trabalhando o corpo inteiro. Os praticantes de musculação, por sua vez, geralmente possuem um treino específico para cada grupo muscular.

Palavras-chave: Break dance. Flexibilidade. Potência de membros inferiores. Core.

ANALYSIS OF FLEXIBILITY, MEMBERS OF POWER AND LOWER CORE STRENGTH IN BREAK OF PRACTICING DANCE AND FITNESS PRACTITIONERS

ABSTRACT

INTRODUCTIONS: The Break dance, also known as Street Dance, is one of the elements of the Hip Hop movement that was born between the late 60s and early 70s. The break is divided into basically three phases or styles: top rock (foot movement), the foot work (work with his hands and feet on the ground) and power moves (rotating movements) as well as movement called freeze stops. For the execution of the movements of each quoted style, it is necessary for the individual to develop some physical abilities, among which are the strength of the lower limbs, flexibility and core strength, which are the physical qualities evaluated in this study.

MATERIALS AND METHODS: A comparison of these qualities presented by practitioners of break dance and body builders was made, the sample consisted of 17 volunteers from academia and 12 break dance, and 82,8 % made up of men and 17,2 % women.

RESULTS: The results showed no statistically significant differences between groups for flexibility ($t_{(27)} = 0.034$, $p = 0.973$) nor for power lower limbs ($t_{(27)} = -1.689$, $p = 0.103$). However, the Academy group was associated with a statistically significant effect on the central body resistance ($t_{(27)} = 2.767$, $p = 0.001$).

CONCLUSION: It is suggested that the load and volume of training of practitioners are similar and because of that do not show statistical difference in your results. However, it was possible to identify a statistical difference regarding the strength and core stability, in which the weight lifters had advantage. It is possible that this difference should be the fact that the dancers do not perform training for specific muscles are always working the entire body. The body builders, in turn, usually have a specific training for each muscle group.

Key-words: Break dance. Flexibility. Power of the lower limbs. Core.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Ribeiro (2006) o hip hop teve origem no ano de 1968, porém aceito como movimento social e cultural efetivamente apenas em meados de 1970, quando Afrika Bambaataa, antigo líder Zulu adotado por Kevin Donovan no Bronx (Nova York), usa a expressão hip hop que é “balançar o corpo” em uma tradução literal. Bambaataa observou que os conflitos entre jovens dos guetos estavam fora de controle e propôs aos envolvidos nestes embates que resolvessem suas disputas territoriais por meio de batalhas dançantes.

O hip hop é constituído basicamente por 3 elementos artísticos que são a música, através do rap, a arte através do grafite e a dança através do break. Após sua origem, rapidamente a dança break norte-americana, também conhecida como dança de rua, invadiu novos territórios ultrapassando barreiras nacionais conquistando jovens de outras classes sociais (ALVES; DIAS, 2004).

O break dance é dividido em três estilos: o top rock, o foot work e power move, além do freeze no final da performance. Todos esses estilos estão globalizados na performance completa do dançarino(a) de break dance, chamado de b.boy ou b.girl, conhecida como free style. Ao pé da letra, Free Style quer dizer “estilo livre” e realmente é isso, durante a sua performance o b.boy (dançarino de break), apresenta o seu estilo, o seu conhecimento sobre esta e outras danças são adicionadas aos seus movimentos o que nos mostra uma identidade própria do dançarino. É através do Free Style que a atuação ganha qualidade cênica assim como comenta Alves (2004) em sua pesquisa:

O free style é a arte performática do breaker. Pelo free style a atuação ganha qualidade cênica e subjetiva. O corpo veste um personagem que atua num limiar entre a mera representação e o drama real do atuante. A expressão free style é também conhecida como “charme” ou “ginga estilosa”. Cada dançarino tem o seu charme, a sua ginga, o seu jeito de se expressar. Através do free style o breaker faz uso de um estilo para comunicar através deste repertório motor, algo de si mesmo.

No início de sua performance, chamada de “entrada”, o b.boy realiza movimentos, gestos, etc., em pé muitas vezes com saltos acrobáticos e

incorporando movimentos ou passos de outras danças para incrementar a sua “entrada”, valorizando-a ao máximo, e é exatamente essa parte da sua performance que é conhecida como top rock.

Foot work significa trabalho com os pés. Neste estilo do break dance o b.boy realiza seus movimentos com os pés e pelo menos uma das mãos no chão (em quadrupedia), sempre variando sua posição em relação ao solo sendo decúbito dorsal ou ventral (de costas ou de frente para o chão) (ALVES, 2004). Geralmente são movimentos rápidos e curtos, mas isso pode variar de acordo com o estilo de cada dançarino, que adequa seus passos e movimentos às suas características físicas. Por exemplo, o modo como um b.boy alto e magro realiza os seus movimentos é, com toda certeza, bem diferente do que um b.boy gordo e baixo realiza os seus, isso em qualquer um dos estilos do break. A transferência do top rock para o foot work é chamada de drop. É a maneira como o b.boy passa da posição “dançante” em pé para a posição “dançante” em quadrupedia (ALVES, 2004).

Outro estilo, ou parte da entrada do b.boy, é o power move. Ao pé da letra seu significado é movimento de poder. Essa expressão é utilizada devido ao fato de que para a realização desses movimentos é necessário agilidade e força, em sua maioria, os power moves, são giros realizados apenas com as mãos ou com a cabeça tocando o solo e tudo isso encaixado no ritmo da música, caso contrário ele, o b.boy, ou a b.girl, só giram. Ao final de sua “entrada”, o b.boy ou a b.girl encaixam o freeze, que significa congelar. Este movimento, ou parada, pode ser realizado após o foot work ou após um power move, é um movimento de finalização da performance onde o(a) dançarino(a) para, congela, em uma pose como se fosse tirar uma foto e quando este movimento é realizado no momento de uma das batidas da música, ou seja, no bit, o movimento é tido como perfeito, principalmente se o mesmo tiver um alto grau de dificuldade (ALVES, 2004).

Para a realização de todos estes movimentos, mais especificamente no foot work, nos power moves e nos freezes, é necessário que o(a) praticante dispunha de boas capacidades físicas, que são qualidades motoras passíveis de treinamento, são elas: força, que pode ser dinâmica (em movimento), estática (parada ou em repouso, porém com músculo contraído) ou explosiva (força máxima), velocidade (capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível), agilidade (capacidade de alterar a posição do corpo de forma eficiente) e flexibilidade

(capacidade de realizar movimentos com grande amplitude).

Tendo em vista o crescente interesse pela prática de atividades físicas, principalmente em academias, e a minha antiga intimidade e paixão pela dança, este estudo foi elaborado com a intenção de verificar os níveis de potência de membros inferiores, a flexibilidade e a resistência do core em praticantes de break dance e compará-los com os níveis das mesmas qualidades físicas em praticantes de musculação. Sendo assim, o objetivo deste estudo é comparar os níveis das qualidades físicas citadas a cima entre praticantes de break dance e praticantes de musculação e de avaliar as possíveis causas de uma prática apresentar níveis elevados das qualidades físicas estudadas em relação a outra prática.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de associação com desenho transversal para comparar os níveis de potência de membros inferiores, flexibilidade e resistência do core entre praticantes de break dance e praticantes de academia.

A população foi composta por 12 b.boys (dançarinos de break) e 17 praticantes de musculação. Dos 29 voluntários 82,8% eram homens e 17,2% eram mulheres. Todos os indivíduos envolvidos tinham entre 17 e 30 anos de idade e realizavam a prática, tanto os dançarinos de break como os praticantes de musculação, a no mínimo a 06 meses ininterruptos, escolhidos de maneira não probabilística por conveniência.

Os instrumentos utilizados para as coletas de dados foram: uma régua de 50cm, trena de 5 metros, fita adesiva (para marcar o solo), cadeira com 43cm de altura até o assento, papel e caneta.

Os testes não foram realizados com utilização de nenhuma sequencia lógica, porém foi optado pela realização do teste do core por ultimo. Para avaliar a potência de membros inferiores foi utilizado o teste de impulsão horizontal (MACKENZIE 2005). Primeiramente foi feita uma marcação, com fita adesiva, no solo, o praticante se posicionava atrás dessa marcação e utilizando a força dos membros inferiores, com auxílio dos movimentos no plano sagital dos braços (para trás e para frente), realizava o salto para frente tentando ir o mais longe possível. Eram feitas três tentativas e mensurada a de maior distância alcançada.

A flexibilidade foi avaliada através do teste de sentar e alcançar de Rikli e

Jones (1999). Começando numa posição sentada, o participante avança o seu corpo para frente, até se encontrar sentado na extremidade do assento da cadeira. Com uma perna fletida e o pé totalmente assente no solo, a outra perna (a perna de preferência) é estendida na direção da coxa, com o calcanhar no chão e o pé fletido (aprox. 90°). O participante deve ser encorajado a expirar a medida que flete para a frente, evitando movimentos bruscos, rápidos e fortes, nunca atingindo o limite da dor. Com a perna estendida (mas não hiper-estendida), o participante flete lentamente para frente até à articulação coxo-femural (a coluna deve manter-se o mais direita possível, com a cabeça no prolongamento da coluna, portanto não fletida), deslizando as mãos (uma sobre a outra, com as pontas dos dedos sobrepostas) ao longo da perna estendida, tentando tocar ou ultrapassar a linha dos dedos dos pés. Deve tocar nos dedos dos pés durante 2 segundos. Se o joelho da perna estendida começar a fletir, solicitar ao participante que se sente lentamente até que o joelho fica na posição estendida antes de iniciar a medição.

E para avaliar a resistência do core foi utilizado o teste de resistência e estabilidade do core desenvolvido por Mackenzie (2005). Neste teste, o avaliado deve, na posição inicial, estar apoiado nos cotovelos sobre os ombros, os antebraços apoiados no chão, e apoio nas pontas dos pés. O teste é finalizado após 3 minutos, onde, o participante deve permanecer na posição inicial por 1 minuto, após isso, retira do solo um dos braços e o mantém levantado por quinze segundos, nos próximos quinze segundos volta o braço à posição inicial e será levantado o outro pelo mesmo tempo. Retornando o braço à posição inicial e por quinze segundos matem um dos pés levantado, logo depois o outro nos próximos quinze segundos.

Com dois minutos de teste um pé e um braço do lado oposto são levantados por mais quinze segundos, e depois os outros dois membros. Nos últimos trinta segundos do teste, o mesmo é finalizado após retorno à posição inicial até completar os três minutos de teste. Os estágios são baseados na manutenção do alinhamento postural e o não desequilíbrio apoiando-se no solo. Desvio leve do alinhamento quando se é levantado um dos membros do corpo é aceito, o teste é interrompido quando os membros, tronco ou outras partes do corpo saem deliberadamente do alinhamento inicial ou desistência do indivíduo testado.

3 RESULTADOS

As análises descritivas (medidas de tendência central e dispersão de dados) das variáveis flexibilidade, resistência do core e potência de membros inferiores entre os grupos são mostradas na Tabela 1. Nessa tabela é possível identificar que o grupo de Academia está associado com valores médios de flexibilidade e resistência do core numericamente maiores que o grupo de Break Dance. Apenas na potência de membros inferiores o grupo de dança está associado a um valor médio numericamente superior ao grupo de Academia.

Tabela 1 – Análise descritiva das estimativas das variáveis estudadas entre grupos

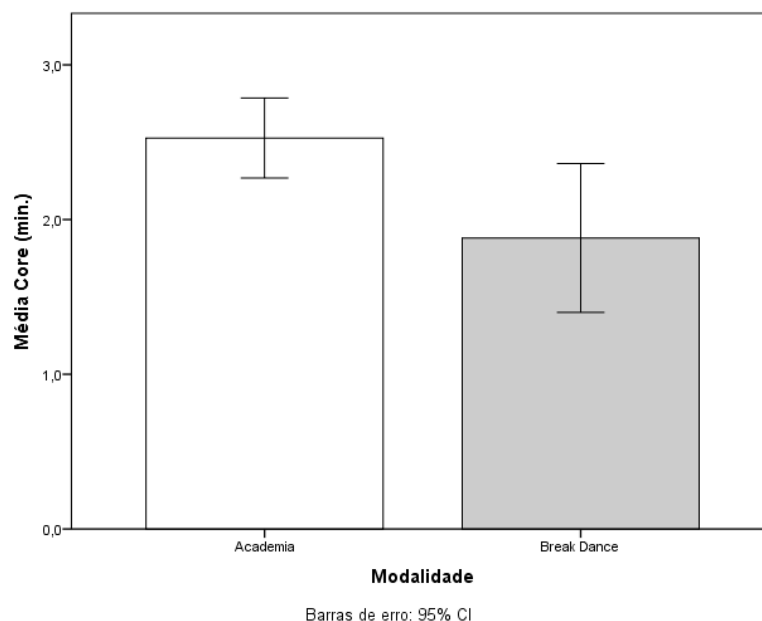
Modalidade		Média	D. P.	Assimetria	Curtose	Variância	I.C. 95%	
							Lim. Inf.	Lim. Sup.
Flex. (cm)	Academia	19,76	7,64	0,10	-0,78	58,44	15,83	23,70
	Break Dance	19,67	7,46	0,25	-1,37	55,70	14,93	24,41
Core (min.)	Academia	2,53	0,50	-0,21	-2,00	0,25	2,27	2,79
	Break Dance	1,88	0,76	-0,18	-0,69	0,57	1,40	2,36
Pot. MI (cm)	Academia	194,35	26,47	0,13	-0,64	700,87	180,74	207,97
	Break Dance	210,96	25,50	-0,96	0,28	650,20	194,76	227,16

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Legenda: Flex. = Flexibilidade; Pot. MI = Potência de Membros Inferiores; D.P. = Desvio Padrão; I.C. = Intervalo de Confiança; Lim. Inf. = Limite Inferior do intervalo de Confiança; Lim. Sup. = Limite Superior do Intervalo de Confiança; cm = centímetros; min. = minutos.

Para testar a hipótese de diferença significativa entre grupos para flexibilidade, resistência do core e potência de membros inferiores, conduzimos um teste t de Student para amostras independentes. As distribuições das variáveis se apresentaram suficientemente normais para aplicação desse teste (Tabela 1) com valores de assimetria e curtose inferiores a 2,0 e 9,0, respectivamente para todas as variáveis (SCHMIDER, et al., 2010). Adicionalmente, as homogeneidades das variâncias foram avaliadas pelo teste F de Levene e consideradas apropriadas para aplicação do teste t em todas as variáveis (Flexibilidade, $F_{(27)} = 0,0003$, $p = 0,986$; Core, $F_{(27)} = 0,903$, $p = 0,350$; Potência de membros inferiores, $F_{(27)} = 0,077$, $p = 0,783$).

Figura 1 – Comparação dos níveis de resistência do core entre grupos.



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Não encontramos diferenças estatisticamente significantes entre os grupos para flexibilidade ($t_{(27)} = 0,034$, $p = 0,973$) e nem para potência de membros inferiores ($t_{(27)} = -1,689$, $p = 0,103$). No entanto, o grupo Academia esteve associado com um efeito estatisticamente significativo para a resistência da região central do corpo ($t_{(27)} = 2,767$, $p = 0,001$; Figura 1).

4 DISCUSSÃO

Neste estudo conseguimos identificar que o grupo da academia apresentou um nível de resistência do core superior ao grupo do break dance. Supõe-se que essa diferença exista devido ao fato de que os praticantes de musculação, constantemente realizam treinos específicos para a região central do corpo enquanto os praticantes de break dance não realizam seus treinos de forma específica buscando o fortalecimento e/ou estabilização de algum músculo (MARCHAND, 2003).

Em sua maioria, os praticantes de break dance realizam seus treinos procurando melhorar sua performance criando coreografias, buscando o aperfeiçoamento de acrobacias, tentando realizar algum movimento inédito. Geralmente, o movimento desejado é aprendido ou aperfeiçoado por grande número de repetições. Pode-se aqui sugerir que, possivelmente os praticantes da dança

consigam executar o movimento desejado sem repeti-lo tantas vezes, caso exista algum trabalho específico na musculatura utilizada para realização do mesmo. Na literatura é possível encontrar vários estudos comprovando o fato. Silva et al. (2003), concluíram em seu estudo que o treinamento específico na mobilidade de idosos contribui adicionalmente para a locomoção dos mesmos. Marques et al. (2005), identificaram em seu estudo, um aumento significativo na força explosiva de atletas de basquete entre 10 a 13 anos de idade após um trabalho de força para membros inferiores realizados antes do treino da modalidade.

Neste caso específico, o fortalecimento do core iria contribuir para a execução perfeita do movimento melhorando a eficiência das posturas e passos necessários, devido obtenção de uma maior eficiência na transmissão de força entre os membros pelo tronco. Sendo assim, haveria consequentemente a melhora do seu desempenho e diminuição dos riscos de lesões em músculos não fortalecidos ou não trabalhados especificamente (ANDRADE; MEJIA, 2013).

Não foi possível identificar diferença estatística entre os níveis de flexibilidade e de potência de membros inferiores entre os dois grupos, sendo assim é possível afirmar que a prática de musculação e a prática do break dance apresentam contribuição semelhante para a melhoria dessas qualidades físicas. Embora devamos levar em consideração que a maioria dos avaliados eram do sexo masculino e, em sua maioria, os homens costumam evitar os treinos de região inferior do corpo, o que traria uma desvantagem na comparação da potência dos membros inferiores. Em contra partida, os praticantes de break dance costumam treinar por várias vezes movimentos de impacto de membros inferiores, como saltos “mortais”, verticais e acrobáticos e também por diversas vezes, em suas coreografias, precisam sustentar o peso do próprio corpo e também de outras pessoas se necessário, como em pirâmide humana, contribuindo para o fortalecimento dos membros inferiores (MORAES; PELLEGRINOTI, 2006).

5 CONCLUSÃO

Sugere-se que a carga e o volume de treino dos praticantes sejam semelhantes e devido a isso não apresentam diferença estatística em seus resultados. Contudo, foi possível identificar uma diferença estatística em relação a força e estabilidade do core, no qual os praticantes de musculação tiveram

vantagem. É possível que essa diferença deva-se ao fato de os dançarinos não realizem treinos para musculatura específica, estão sempre trabalhando o corpo inteiro em busca do aperfeiçoamento de algum movimento específico já executado pelo mesmo ou algum movimento novo. Os praticantes de musculação, por sua vez, geralmente possuem um treino específico para cada grupo muscular com objetivos distintos, seja para hipertrofia, emagrecimento, fortalecimento em busca de saúde, etc.

REFERÊNCIAS

ALVES, F. S.; DIAS, R. (2004). A dança break: Corpos e sentidos em movimento no hip-hop. **Motriz**, v. 10, n. 1, p. 1-7, 2004.

ANDRADE, Ercilia de Souza; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Abordagem da estabilização central na prática esportiva de alto nível: revisão de literatura.**

2013. Disponível em:

<http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/34/289_Abordagem_da_estabilizaYYo_central_na_prYtica_esportiva_de_alto_nYvel_revisYo_de_literatura.pdf>. Acesso em: 12 maio 2016.

CAPACIDADES físicas, Força, Velocidade, Agilidade, Flexibilidade. 2013. Disponível em: <<http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Capacidades-F%C3%ADsicas-For%C3%A7a-Velocidade-Agilidade-Flexibilidade/44098918.html>>. Acesso em: 25 set. 2015.

MACKENZIE B. 101 Performance Evaluation Tests. **Electric Word plc**, 2005.

MARCHAND, Edison Alfredo de Araújo. **Melhoras na força e hipertrofia muscular, provenientes dos exercícios resistidos.** 2003. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd57/forca.htm>>. Acesso em: 12 maio 2016.

MARQUES, Mário A. Cardoso; GONZÁLEZ-BADILLO, Juan J. O efeito do treino de força sobre o salto vertical em jogadores de basquetebol de 10-13 anos de idade. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 13, n. 3, p. 51-58, 2005.

MORAES, Anderson Marques de; PELLEGRINOTI, Idico Luis. **Evolução da potência dos membros inferiores durante um ciclo de treinamento de pliometria no basquetebol masculino**. 2006. **Lecturas**: Educación física y deportes, n. 94, 2006. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1432036>>. Acesso em: 16 maio 2016.

RIBEIRO, Christian Carlos Rodrigues. **A cidade para o movimento hip hop: jovens afro-descendentes como sujeitos político**. 2006.

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jessie. Development and Validation of a Functional Fitness Test for /community-Residing Older Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, Fullerton, n. 7, p. 129-161, 1999.

SCHMIDER, Emanuel et al. Is it really robust?. **Methodology**, 2010.

SILVA, Veronika Miyasike da et al. **Mobilidade de idosos em ambiente doméstico: efeitos de um programa de treinamento específico**. 2003. **Rev. bras. ativ. fís. Saúde**, v. 8, n. 1, p. 5-19, 2003. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=359944&indexSearch=ID>>. Acesso em: 16 maio 2016.