

ESTUDO COMPARATIVO DA AGILIDADE ENTRE PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO.

Maria Aparecida Coimbra Maia¹; Silvana Vágula²; Vânia de Fátima Matias de Souza³; Vanildo Rodrigues Pereira⁴

RESUMO

O presente estudo, caracterizado como descritivo, teve como objetivo comparar os níveis de agilidade das pessoas praticantes de um programa de aprendizagem da dança de salão, verificando se os níveis são diferentes entre os sexos e se há relação com a faixa etária. Foram sujeitos do estudo 52 alunos de ambos os gêneros, entre 20 e 69 anos, de uma instituição privada de Maringá-PR. Como instrumento de medida utilizou-se o Teste da Corrida de vai-e-vem para distância e o Teste Corrida em ziguezague. Para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva, teste "t" de Student e o coeficiente de correlação de Pearson. Por meio desta investigação observou-se que os resultados obtidos pelo gênero masculino foram superiores aos do gênero feminino em ambos os testes e a diferença foi significativa.

chave: *Agilidade; habilidade motora; dança de salão.*

COMPARATIVE STUDY OF AGILITY BETWEEN BALLROOM DANCE PRACTITIONERS.

ABSTRACT

This study, characterized as a descriptive one, aimed to compare the levels of agility of ballroom dance practitioners, to verify if levels are different between sexes and if there is relationship with age. In this study 52 students of both genders, between 20 and 69 years, of a private institution from Maringá-PR. Shuttle run test and zigzag agility test were used for analysis. For descriptive statistics were used test "t" Student and Pearson's correlation coefficient. Results showed that males obtained higher scores than females in both tests.

Key words: *Agility; motor skill; ballroom dance.*

INTRODUÇÃO

A relação entre vida e movimento humano constitui a visão de que essencialmente não existe vida sem movimento. Ele é crucial em nossa capacidade de caminhar, correr, brincar e até mesmo dançar; seja como forma de lazer,

divertimento ou atividade física. Em essência, o movimento é um aspecto indispensável para a vida (1).

Sabe-se que o movimento humano é aprendido, e pode ser melhorado por meio de informações, repetições e necessidade de novos movimentos, estimulando assim o corpo humano a desempenhar e adquirir a

¹ Serviço Social do Comércio - SESC – Maringá, PR, Brasil – cidamaia@wnet.com

² Faculdade Integrado, Campo Mourão, PR, Brasil – silvana.vagula@grupointegrado.br

³ Centro de Ensino Superior de Maringá (CESUMAR) – Maringá, PR, Brasil.

⁴ Universidade Estadual de Maringá (UEM) – Maringá, PR, Brasil – vrpereira@uem.br

aprendizagem de novas habilidades. Sendo que a habilidade segundo Magill (2), é um termo comumente usado para designar uma tarefa com uma finalidade específica a ser atingida.

As habilidades motoras recebem classificações que são: rudimentares, fundamentais e especializadas. As habilidades motoras rudimentares classificam-se em estágios de inibição de reflexos, manipulação, estabilidade, locomoção, arrastar-se, engatinhar, entre outros. As habilidades motoras fundamentais são divididas em: locomoção, estabilidade, manipulação. E por fim, as habilidades motoras especializadas envolvem os estágios de: transição, aplicação, cognitivo, associativo, autônomo e muitos outros, dentre os quais encontra-se a habilidade para a dança, sendo que para Gallahue e Ozmun (3), o desenvolvimento de habilidades motoras especializadas é altamente dependente de oportunidades para a prática, encorajamento, ensino de qualidade e o contexto ecológico do ambiente.

Sendo assim, este estudo aproxima-se na Teoria Ecológica, que segundo Shumway-Cook e Woollacott (1), foi o psicólogo James Gibson quem iniciou a exploração da maneira como o nosso sistema motor permite uma interação eficaz com o ambiente, para a execução de um comportamento orientado ao objetivo. A dança de salão é uma atividade que necessita interação eficiente com o meio, pois numa situação real de prática, por exemplo, em um baile, o ambiente é muito variável sendo necessário constante adaptações dos dançarinos ao contexto, em busca do objetivo que é o prazer de dançar a dois. Desta maneira, para os dançarinos é necessário dominar suas habilidades em diferentes danças, que necessitam principalmente maior agilidade para evitar colisões no salão.

Cada vez mais as academias vem dando espaço para a dança de salão, uma atividade que reúne agilidade, domínio corporal, concentração e sensualidade. Segundo a professora de dança, coreógrafa e bailarina, Maria Laura de Carvalho Flores entrevistada pela revista Raça, a dança promove tantos benefícios que se torna mais fácil listá-los para a compreensão:

- A dança trabalha a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial;
- Desenvolve a musculatura corporal de forma integrada e natural;
- Permite uma melhora na auto-estima e quebra de diversos bloqueios psicológicos;
- Possibilita convívio e aumento do rol de relações sociais;
- Torna-se uma opção de lazer;
- Promove inclusive melhora de doenças e outros problemas.

Considerando o que diz Anchieta (4), os aspectos correlacionados com a aptidão física e as habilidades motoras vêm ressaltar a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a coordenação, a agilidade e a velocidade, entre outros. Permitindo assim uma análise completa da importância de se praticar a dança e de seus inusitados benefícios ao ser humano.

A aprendizagem de habilidades motoras são fatores permanentes no indivíduo, pois desde o princípio da nossa existência iniciam-se também as fases de crescimento e desenvolvimento motor, que levam o indivíduo a se desenvolver em diversos aspectos criando condições de melhorar seu desempenho em relação às modalidades esportivas e a recreação, envolvendo também a dança.

Contudo, se o indivíduo treina suas habilidades e busca sempre aprender e vivenciar novos movimentos, acredita-se que o mesmo terá um melhor rendimento e facilidade para executar suas tarefas diárias e desfrutar das boas e satisfatórias atividades físicas as quais, permite incluir a dança de salão. Esta é descrita por Anchieta (4) e por vários outros autores, como um exercício físico completo por permitir o envolvimento dos aspectos físico, mental e social, por meio do ritmo, equilíbrio, lateralidade, fluência, expressão corporal e relações interpessoais. Spirduso (5) afirma ainda que é praticamente impossível realizar atividades físicas sem o comprometimento e o envolvimento total desses aspectos.

É importante ressaltar que a atividade física é de grande valia para a melhora ou manutenção da capacidade física em todas as idades, e a dança de salão é uma modalidade que abrange uma faixa etária muito ampla. Dessa forma, estudos citados por esse autor referem que para os indivíduos de maior idade, a atividade física isoladamente não é suficiente para manter uma alta qualidade de vida e o bem-estar, necessitando assim incluí-los no meio social, intelectual, cultural, sendo que todos estes aspectos podem ser oferecidos por meio dessa dança.

Neste trabalho, vincula-se a idéia de avaliar e comparar a capacidade de agilidade de pessoas que buscam uma melhoria no desempenho motor por meio da dança de salão. Esta busca na melhoria das capacidades motoras pode mostrar um interesse consciente ou mesmo inconsciente de seu bem-estar, praticado e melhorado por essa atividade.

Outro fator que torna essas abordagens importantes é a escassez de referências sobre esse assunto no que se refere especificamente a dança de salão. Desta maneira, pretende-se que por meio do presente trabalho, profissionais, professores, estudantes e pessoas afins possam se familiarizar mais com o tema e perceber que conhecer os níveis de agilidade dos alunos pode contribuir para o direcionamento das aulas de acordo com o nível dos mesmos. Além disso, pretende-se oferecer uma divulgação adicional dos conhecimentos pertinentes ao controle motor para os interessados no assunto. Portanto, este estudo pretende responder a seguinte situação problema: Qual a diferença do nível de agilidade entre o grupo feminino e masculino praticantes de dança de salão? Existe diferença no nível de agilidade com relação à idade?

Em busca dessas respostas, formulou-se o seguinte objetivo geral: comparar os níveis de agilidade entre os grupos masculino e feminino dos praticantes de dança de salão numa entidade privada de Maringá-PR. E como objetivos específicos propôs-se: diagnosticar o perfil dos praticantes de dança de salão; correlacionar o Teste da Corrida de Vai-e-vem com o Teste da Corrida em Ziguezague; comparar possíveis diferenças entre os níveis de agilidade dos grupos masculino e feminino; verificar a relação da

idade como os níveis de agilidade dos praticantes de dança de salão.

METODOLOGIA

Caracterização do Estudo

Este estudo caracteriza-se como descritivo (6), uma vez que analisa uma dada situação, no caso os níveis de agilidade dos praticantes da dança de salão sem nela interferir.

População e amostra

Os sujeitos do estudo foram os alunos que fazem aulas de dança de salão numa entidade privada de Maringá, num total de 80 (oitenta) alunos. A amostra foi composta de 52 sujeitos sendo 28 do sexo masculino, 24 do sexo feminino. Como critério de seleção, os mesmos teriam que ter de 20 a 69 anos, que estivessem matriculados regularmente no curso de Dança de Salão pelo menos com dois meses de prática e ainda que preencheram corretamente os questionários solicitados, além de terem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumentos de Medida

Como instrumentos de medida foram utilizados um questionário com questões abertas e fechadas, o Teste da Corrida vai-e-vem para distância e o Teste da Corrida em ziguezague do Texas Fitness Test (7). O objetivo dos testes é percorrer a sua distância, que requer mudanças de direção, com o máximo de velocidade e eficiência possível. O Teste da Corrida vai-e-vem para distância, tem um percurso total de 6 metros dividido por cinco linhas de 1,5m de distância entre elas. Consiste em um aluno correr enquanto um ajudante marca a distancia percorrida até a última linha durante 15 segundos. O corredor fica em pé atrás da linha de partida. Ao sinal "preparar" e "já", corre quantas vezes puder e toca ou cruza a linha final com um pé. Terminado os 15 segundos o examinador apita e o ajudante "marca" a distância percorrida. Cada linha passada conta um ponto. Uma corrida de ida e volta completa vale oito pontos, ou seja, quatro para a ida e quatro para a volta. O resultado é a soma das



duas últimas tentativas. O Teste da corrida em ziguezague consiste em um percurso em forma de “oito” demarcados por cinco cones, sendo a distancia entre eles de 4,8m de comprimento por 3m de largura. O aluno fica atrás da linha de partida e corre o mais rapidamente possível. São realizadas três tentativas e o resultado é a soma das duas últimas em décimos de segundos.

Coleta de dados

Os dados foram coletados no primeiro semestre de 2006. A avaliação foi realizada no próprio local onde se desenvolvia o ensino-aprendizagem da dança de salão, pela professora responsável pela pesquisa. Todos os indivíduos realizaram o teste no mesmo dia. Permitiu-se que o avaliado realizasse o percurso uma vez andando, para reconhecimento do mesmo. Em seguida foram realizadas três tentativas em alta velocidade, intercalando-se os sujeitos para permitir o descanso entre uma tentativa e outra.

Análise dos dados

Para a análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva (média, desvio padrão e percentual). O teste “t” para a comparação entre as médias e o teste de correlação de Pearson.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para melhor compreensão deste estudo, primeiramente foram apresentadas as respostas do questionário com questões abertas e fechadas para verificar o perfil dos praticantes de dança de salão, ou seja, faixa etária, local em que reside, nível de escolaridade, outras atividades que praticaram ou praticam, tempo de prática na dança de salão e os motivos que levaram a essa prática. As respostas foram analisadas através da estatística descritiva.

Perfil dos participantes das aulas de dança de salão

Os participantes deste estudo 52 alunos, sendo 28 do sexo masculino e 24 do sexo feminino, estão distribuídos na faixa etária de 20 a 69 anos (Tabela 1).

Tabela 1. – Faixa etária dos alunos de dança de salão.

IDADE	MASCULINO		FEMININO		GRUPO	
	f	%	f	%	f	%
20 – 29	9	32,1	12	50	21	40,4
30 – 39	5	17,9	5	20,8	10	19,2
40 – 49	10	35,7	5	20,8	15	28,9
50 – 59	3	10,7	2	8,4	5	9,6
60 - 69	1	3,6	-	-	1	1,9
TOTAL	28	100	24	100	52	100

Percebe-se na tabela 1, que a faixa etária em que se encontram o maior número de indivíduos é de 20 a 29 anos, para o sexo feminino (50%) e de 40 a 49 anos para o sexo masculino (35,7%) mostrando que as mulheres procuram a dança de salão mais cedo que os homens. Este achado demonstra que apesar de muitas vezes a dança de salão ser realcionada como própria da terceira idade, ela é realizada por indivíduos de faixas etárias diferenciadas.

Quanto ao nível de escolaridade do grupo percebeu-se que grande parte, ou seja, 48,1% possuem Ensino Superior Completo e 23,1% têm o Ensino Superior Incompleto, sendo que 17,3% possuem o Ensino Médio Completo e 11,5% possuem o Ensino Médio ou Fundamental Incompleto. Nota-se que todos possuem algum nível de instrução, o que pode contribuir para que tenham uma compreensão melhor da importância da dança de salão na aptidão física, bem como para suas vidas. Verifica-se também que 75% dos participantes moram distante do local das aulas, o que demonstra estarem empenhados em praticar essa atividade. Também a maior parte dos alunos (67,3%) já praticaram ou praticam outras modalidades, tais como: musculação (21,2%), natação (15,4%), caminhada (7,7%) e futebol (3,8%) entre outras, além da dança de salão. O que denota disposição para a prática de atividades físicas e possivelmente interesse em desenvolver habilidades.

Quanto ao tempo de prática de dança de salão os resultados podem ser observados na tabela 2.

Tabela 2. – Tempo de prática dos alunos de dança de salão.

IDADE	MASCULINO		FEMININO		GRUPO	
	F	%	f	%	f	%
Menos de 6 meses	22	78,6	18	75,8,3	40	76,9
De 06 a 12 meses	1	3,6	2	8,3	3	5,8
De 13 a 24 meses	1	3,6	1	4,2	2	3,9
De 25 a 36 meses	-	-	1	4,2	1	1,9
Mais de 37 meses	4	14,2	2	-	6	11,5
TOTAL	28	100	24	100	52	100

Observou-se que, dentre os participantes 76,9% praticam a dança de salão e menos de 6 meses, 11,5% praticam a mais de 37 meses, sendo 14,2% dos homens e 8,3% das mulheres. Os outros 11,6% do grupo praticam entre 6 e 36 meses. Percebe-se assim que a grande maioria é considerada iniciante nesta prática, o que leva a crer que estão começando a desenvolverem as habilidades necessárias para a dança de salão, sendo que, para uma atividade física proporcionar melhorias no desempenho motor dos sujeitos são necessárias ao menos 12 semanas de prática. Neste sentido, um estudo realizado por Alves (8) encontrou melhora significativa na aptidão física de idosos, especialmente na agilidade, flexibilidade e equilíbrio, após três meses de prática de atividade física.

Nível de agilidade dos praticantes de dança de salão

Nesta parte, objetivou-se analisar os níveis de agilidade, comparando a diferença entre os sexos, procurou-se correlacionar os testes: corrida em vai-e-vem para distância e corrida em ziguezague, entre si, e também relacionar os testes com a idade dos praticantes. Essas avaliações fazem parte da bateria do Texas Fitness Test (7) e destinam-se a avaliar a aptidão física e a habilidade motora.

Primeiramente, procurou-se verificar a correlação entre o teste da corrida em vai-e-vem para distância e o teste da corrida em ziguezague, ou seja, se apresentam os

mesmos resultados quando estudados individualmente (Tabela 3).

Tabela 3. – Correlação entre o teste de corrida em vai-e-vem para distância e corrida em ziguezague.

Variáveis	VAI-E-DEM	ZIGUEZAGUE	p
VAI-E-DEM	----	-0,81	0,00*

*p<0,05 – Teste de correlação de Pearson

Observa-se na tabela 3, que os testes apresentaram uma correlação entre si, ou seja, mostram os mesmos resultados quando estudados separadamente, o que significa que ambos são viáveis para analisar o nível de agilidade. Percebe-se que a correlação é negativa ou inversa, notifica-se então que quando um resultado aumenta o outro diminui (9). Isto está de acordo com os escores obtidos pelo teste, uma vez que, no primeiro teste a pontuação será maior quanto maior o número de vezes que o avaliado fizer o percurso, o que demonstra mais agilidade, já no segundo teste, quanto maior a agilidade em fazer o percurso em ziguezague, menor será o resultado em segundos.

Tendo em vista a existência da correlação entre os testes, procurou-se verificar por meio do teste “t” de Student, se existe diferença significativa entre a média do nível de agilidade para o sexo masculino e feminino e o percentual de sujeitos que se encontram acima da média (Tabela 4).

Tabela 4 – Resultado do teste da corrida de vai-e-vem para a distância e corrida em ziguezague para ambos os sexos e percentual de sujeitos acima da média.

SEXO	VAI-E-DEM			ZIGUEZAGUE			p
	X	SD	%	X	SD	%	
Masculino	66,64	8,18	60,7	19,03	2,5	42,9	0,00*
Feminino	59,37	7,28	58,3	20,59	2,36	45,8	0,01*

* P<0,05 – Teste “t” de Student

Levando-se em consideração os valores da agilidade corporal, Alves (8) lembra que o menor tempo em segundos significa melhor desempenho, no entanto, para o teste da corrida em vai-e-vem para a distância a maior pontuação significa melhor desempenho no teste. Notou-se, portanto, que os indivíduos do



sexo masculino obtiveram melhores resultados em ambos os testes, e que essa diferença foi considerada estatisticamente significativa. Sendo que a agilidade segundo Kunze (1987, apud CUNHA, 10) desenvolve-se por meio de exercícios que exigem uma rápida inversão dos movimentos com participação de todo o corpo, e que para os jogadores de futebol, o treinamento de agilidade é ótimo para melhorar os níveis de habilidades. Acredita-se que a prática de habilidades que necessitam ou aprimorem a agilidade seja mais comum entre os homens, pois neste estudo percebeu-se que os únicos praticantes dessa modalidade eram do sexo masculino, já o grupo do sexo feminino praticam mais atividades como a caminhada e musculação.

Sendo assim, procurou-se verificar se existe relação entre a idade dos participantes do sexo masculino e feminino e o nível de agilidade obtido nos testes, estes resultados encontram-se na tabela 5.

Tabela 5. – Correlação entre a idade e o nível de agilidade do sexo feminino e masculino.

	VAI-E-DEM		ZIGUEZAGUE	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Idade	-0,28	-0,59*	0,18	0,36

* $p < 0,05$ – Teste de correlação de Pearson.

A tabela 5 mostra os valores dos coeficientes de correlação entre a variável idade e os resultados dos testes de agilidade. Houve correlação significativa apenas para a variável idade e o teste de corrida vai-e-vem para distância para o sexo feminino ($p=0,003$). Isso mostra que a medida que aumenta a idade das mulheres o nível de agilidade diminui. Esses dados corroboram com os apresentados por Andrade (1995 apud MATSUDO, 11) realizado com mulheres praticantes de atividade física de 30 a 73 anos de idade evidenciaram que existe decréscimo do desempenho motor com o decorrer dos anos, sendo que essa perda mostrou ser maior nas variáveis de agilidade e força dos membros inferiores do que na força dos membros superiores. Considerando os dados citados, a perda para essas variáveis dos 30 aos 73 anos foi de 67% na agilidade, 58% na força dos membros inferiores e 28% na força dos membros superiores. Estudos como de Alves (8) e Matsudo (11) que procuraram investigar os níveis de agilidade com relação à

idade cronológica, obtiveram resultados estáveis após um programa de exercício físico. Isso mostra que a agilidade pode ser difícil de ser melhorada com o avanço da idade, mas que o exercício pode ajudar a manter os mesmos níveis com o decorrer do tempo, evitando assim maiores perdas.

CONCLUSÃO

Este estudo procurou analisar os níveis de agilidade de pessoas adultas que praticam a dança de salão. Assim, verificou-se que diferentes pessoas, de várias faixas etárias, independente de onde residem, procuram aprender a dançar a dois, sendo que as mulheres procuram mais cedo que os homens. Contribuindo desta forma, para que a dança de salão seja vista como uma atividade que pode contribuir para desenvolver habilidades motoras em todas as idades.

Nota-se que muitas pessoas querem aprender a dança de salão para poder dançar nos bailes que lhes são proporcionados, nesse sentido, o aprimoramento das habilidades que contempla a dança de salão, torna-se um requisito necessário para a satisfação pessoal dos praticantes.

Para a avaliação da agilidade foi utilizado os testes de corrida em vai-e-vem e corrida em ziguezague, que fazem parte da bateria de avaliação do Texas Fitness Test, que destinam-se a avaliar a aptidão física e a habilidade motora, visando auxiliar professores nas dificuldades dos alunos, na identificação do nível de aptidão física, bem como na motivação dos estudantes para procurar melhorar seus níveis de habilidades, levando-os a trabalhar em benefício do seu próprio aperfeiçoamento.

De acordo com os resultados existe correlação entre os testes de corrida vai-e-vem para distância e corrida em ziguezague, permitindo avaliar a agilidade mesmo quando usados separadamente.

Na comparação entre praticantes de dança de salão do sexo masculino e feminino, observou-se que o resultado do nível de agilidade dos homens foi superior ao das mulheres, sendo que a diferença estatística foi significativa.

Verificou-se também a relação da idade como os níveis de agilidade dos praticantes de dança de salão. E os resultados mostraram que houve diferença significativa apenas para a idade e o resultado do teste da corrida de vai-e-vem para a distância no grupo feminino. Acredita-se que as mudanças relacionadas à idade é constante e o ser humano começa a mostrar seus sinais quando a idade se aproxima do envelhecimento. É evidente que com o decorrer dos anos vivido, o indivíduo atinja uma fase de diminuição das funções relativas a determinados aspectos, tomando como exemplo o aspecto de uma das habilidades motoras que é a agilidade, e neste caso essa diminuição foi detectada apenas nas mulheres do grupo, porém, é de grande valia ressaltar que não foi objetivo deste estudo detectar as possíveis causas e os fatores que envolvem essa diferença.

Conclui-se então que este estudo possa contribuir para um melhor entendimento sobre a agilidade no sentido de melhorar o desempenho da dança de salão. Procurando suprir a escassez de referências sobre o assunto e colaborando para que profissionais

da área possam ampliar seus conhecimentos e quem sabe basear-se para novos estudos no âmbito do controle motor e especificamente na habilidade de dançar a dois.

Maria Aparecida Coimbra Maia
Silvana Vágula
Vânia de Fátima Matias de Souza
Vanildo Rodrigues Pereira

Endereço para correspondência: Faculdade Integrado de Campo Mourão
Av. Irmãos Pereira, 670 - Centro
Campo Mourão – PR - Cep. 87301-010
Tel: (44) 3523-19-82
E-mail: silvana.vagula@grupointegrado.br

Recebido em 08/04/07

Revisado em 25/05/07

Aceito em 28/12/07

REFERÊNCIAS

- (1) SCHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M.e H. **Controle Motor:** Teorias e aplicações práticas. 1ª ed. São Paulo: Manole. 2002.
- (2) MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora:** Conceitos e Aplicações. 5º ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.
- (3) GALLAHUE, D. L. & OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor:** Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. São Paulo: Phorte Editora, 2003.
- (4) ANCHIETA, José. **Ginástica afro-aeróbica.** 1º ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 1995.
- (5) SPIRDUSO, W. W. **Dimensões Físicas do envelhecimento.** – Barueri, SP: Manole, 2005.
- (6) THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. Métodos de pesquisa em atividade física. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- (7) MATHEUS, D.K. **Medidas e Avaliações em Educação Física.** 5º ed. Rio de Janeiro: Ed. Interamericana, 1980.
- (8) ALVES, João G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidrogenástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** 2004, v. 10, n. 1, p. 38-43.
- (9) PAPALIA, D. E; OLDS, Sally W. **Desenvolvimento Humano.** 7º ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- (10) CUNHA, F. A. **Treinamento de velocidade e agilidade no futebol.** Dicionário de Educação física e Esportes. 2 ed. Barueri: Manole, 2003.
- (11) MATSUDO, S. M.; et al. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista brasileira de atividade física e saúde.** 2003. v.20, p.135-37.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.