



DAYS
Dancing Your Sport



**Cofinanciado pela
União Europeia**

ERASMUS+ SPORT PROJECT

101133504 — DAYS

RELATÓRIO DE INVESTIGAÇÃO



**Cofinanciado pela
União Europeia**



Autores: Celia Marcen¹ & Sandija Zalupe

Colaborador: Antonio Jesús Cardona-Linares¹

¹ Universidad de Zaragoza e BK-95.

Parceiros: BK-95 (Letónia), Spor Elçileri Derneği (Turquia),

Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais

(Portugal), AMA Events (Roménia)

ISBN: 978-84-09-69262-0

Editado em 2025. Editado por BK-95. Limbazi (Letónia).



Relatório de investigação DAYS Dancing Your Sport © 2025 por Celia Marcen & Sandija Zalupe está licenciado sob a CC BY-NC-ND 4.0

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

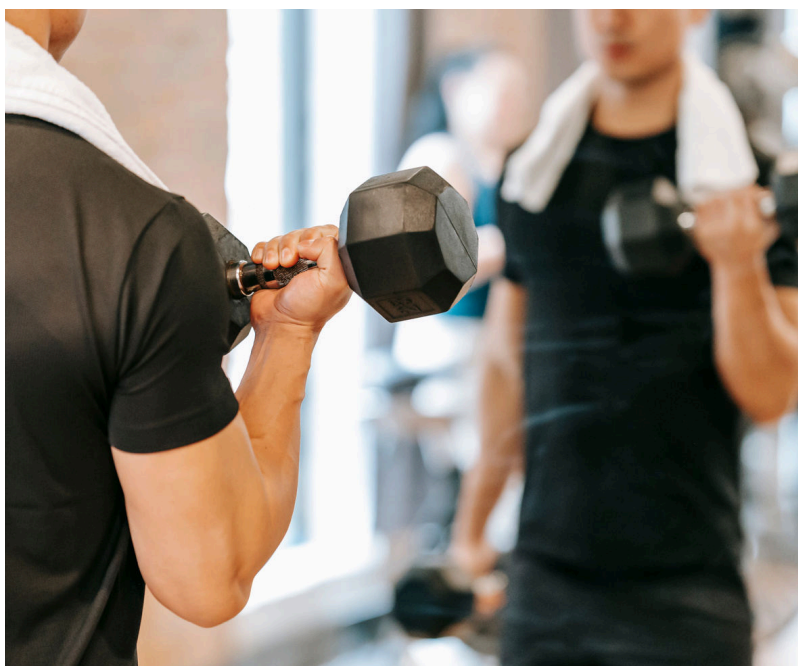
Índice

1. Introdução	4
2. Projeto DAYS Dancing Your Sport	10
3. Revisão da Literatura	18
4. Exercícios de Normativas de Controlo	43
5. Inquérito à Juventude - Participantes do grupo-alvo do DAYS	75
6. Entrevistas a Dançarinos e Coreógrafos	98
7. Grupo de Discussão	118
8. Declaração	147
9. Referências	149
Anexos	156

INTRODUÇÃO

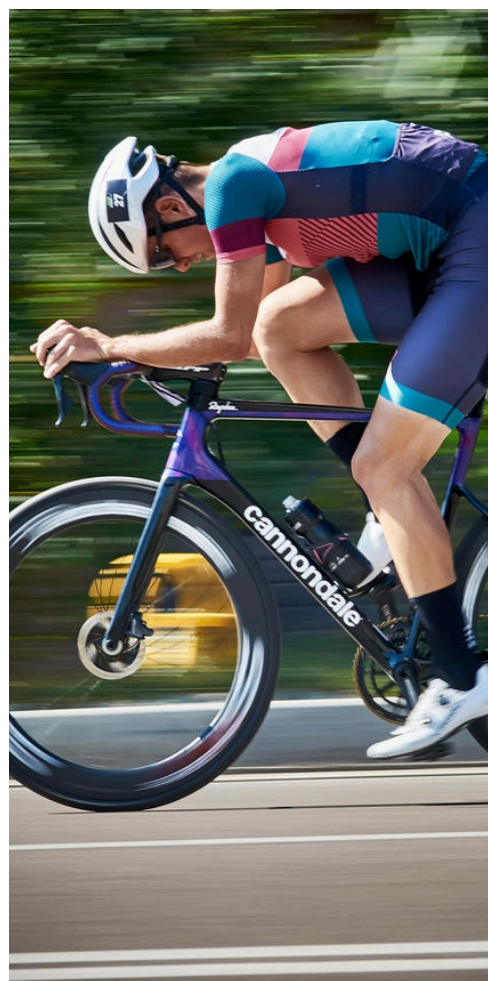
Tem sido relatado que a atividade física e o desporto têm uma vasta gama de benefícios para a saúde e o bem-estar da população em geral e, em particular, dos jovens (Richards et al., 2015; Wilson et al., 2022; Organização Mundial de Saúde OMS, 2020; Zhang e Chen, 2019). Estes benefícios incluem a melhoria do sistema cardiovascular, a prevenção de doenças crónicas (Rao et al., 2022); efeitos psicológicos como o relaxamento, uma melhor gestão do stress e a redução da depressão (Pascoe et al., 2020); e a socialização (Buecker et al., 2021).

Pelo contrário, o último Eurobarómetro especial sobre a atividade física e o desporto revelou que apenas 12% dos europeus com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos praticam regularmente uma atividade física (Comissão Europeia, 2022).



Esta percentagem sobe para 20% se forem incluídas outras atividades físicas, como andar de bicicleta para o trabalho, dançar ou jardinar, o que continua a ser preocupante. Existe também uma disparidade de género, sendo as mulheres jovens ainda menos ativas do que os seus homólogos masculinos (Chen et al., 2021). No entanto, o Eurobarómetro também mostra que a dança é muito popular entre os jovens europeus, especialmente entre as mulheres (que representam 86% das pessoas que dizem dançar no inquérito).

A literatura anterior identificou vários benefícios da dança a nível físico, cognitivo e social, incluindo o prazer, a autonomia, o reforço das capacidades criativas, a melhoria da imagem corporal, a promoção de ligações comunitárias e valores sociais positivos (Atkins et al., 2019; Aujla, 2020; Izabela et al., 2023; Monteiro, 2018; Schaillée et al., 2017).



O bem-estar e a saúde são questões importantes para os indivíduos, as sociedades e as políticas públicas em todo o mundo. No mundo moderno, as perceções do que significa ser saudável apontam para a necessidade de explorar formas alternativas de abordar a qualidade de vida e o bem-estar para todas as pessoas em todas as fases da vida e níveis de saúde. A dança é uma prática social que oferece aos participantes o potencial de bem-estar mental e benefícios para a saúde física.



Ao longo da história, a dança tem sido utilizada como uma ferramenta para a cura e a saúde, da mesma forma que a farmacologia e as terapias são utilizadas atualmente. Os exemplos incluem a cura através da dança xamânica na Sibéria e noutros países europeus e americanos (Sheppard e Broughton, 2020).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o bem-estar é um aspeto crucial da saúde. Marmot (2011) descreve o bem-estar como "uma construção multidimensional que inclui a satisfação com a vida, um sentido de autonomia, controlo e auto-realização, e a ausência de depressão e solidão". Por conseguinte, o envolvimento ativo na dança como prática de desempenho sociocultural tem o potencial de aumentar, melhorar e manter o bem-estar.

A contribuição da participação na dança para o bem-estar envolve uma variedade de componentes sociais, físicas e pessoais. Concluiu-se que a integração de competências de mobilidade, físicas, cognitivas e sociais atribuídas às aulas de dança foi a causa principal desta melhoria na qualidade de vida.



Muro & Artero (2016) verificaram que as pessoas que participavam regularmente na prática de dança eram mais conscientes e tinham uma melhor qualidade de vida do que as que não dançavam (ou praticavam qualquer outro tipo de desporto). Nadasen (2008) também descobriu que um grupo de 30 mulheres idosas que participavam em aulas de dança regulares relataram um aumento significativo no seu envolvimento em atividades sociais e uma expansão das suas redes sociais. Verificou-se que a dança de tango em parceria facilita um estado de atenção plena, que tem implicações importantes para a saúde mental, para além de promover benefícios psicoemocionais e físicos.

A investigação analisada sugere que a participação na dança dá um contributo importante para a saúde cognitiva e física. No entanto, é necessária mais investigação para compreender melhor o impacto da participação na dança nas populações mais jovens, incluindo as crianças, e de que forma isso pode facilitar a autogestão do bem-estar e da saúde dos indivíduos ao longo da vida. As provas sugerem que a participação na dança afeta os indivíduos de várias formas que podem melhorar os determinantes da saúde, como o stress e o capital social, o que pode levar a melhorias no bem-estar e na saúde em geral (Sheppard e Broughton, 2020).



A dança tem sido considerada tanto uma atividade física como um desporto e uma arte (Guarino, 2015; Holst, 2017), e muitos países incluíram-na nos seus currículos formais para beneficiar do seu potencial educativo (Mattsson e Suzanne, 2015). Também tiveram em conta a sua versatilidade, uma vez que pode ser praticada para fins recreativos, competitivos, de fitness ou estéticos, desde o ginásio à discoteca.

MAS SERÁ QUE PODE SER COMPARADO, EM TERMOS DE BENEFÍCIOS, COM OS DESPORTOS TRADICIONAIS COMO O ATLETISMO, O FUTEBOL OU A GINÁSTICA?



Para tentar dar uma resposta à questão acima referida, ou pelo menos aproximar-se o mais possível dessa resposta, foi estabelecida uma série de etapas cientificamente concebidas com o objetivo de avaliar objetiva e subjetivamente, quantitativa e qualitativamente, os benefícios e a utilidade da dança como desporto. Em primeiro lugar, foi realizada uma revisão da literatura (objetiva/qualitativa) e, com base nela, foi elaborado um inquérito aos jovens (subjetiva/quantitativa). A fase qualitativa foi complementada com entrevistas e discussões em grupos de discussão (ambos subjetivos/qualitativos). A triangulação dos resultados foi conseguida para dar mais consistência às conclusões alcançadas (Natow, 2020).

PROJETO DAYS DANCING YOUR SPORT

OBJETIVOS E PRIORIDADES

O desporto e a dança têm sido frequentemente comparados. Mas serão iguais? Sem dúvida, sim! O hóquei, o futebol e a dança podem ser agrupados como desportos. Além disso, a dança é uma combinação única de desporto e arte. O Projeto DAYS Dancing Your Sport (financiado pelo programa Erasmus + Sport, Ref. 101133504) mediu o impacto da dança na saúde e na condição física.

O projeto tinha como objetivo:

- Desenvolver um estudo de investigação sobre a dança.
- Criar uma **dança (coreografia) internacional**.
- Montar o **filme** do projeto.
- Lançar uma **Campanha de Visibilidade**.

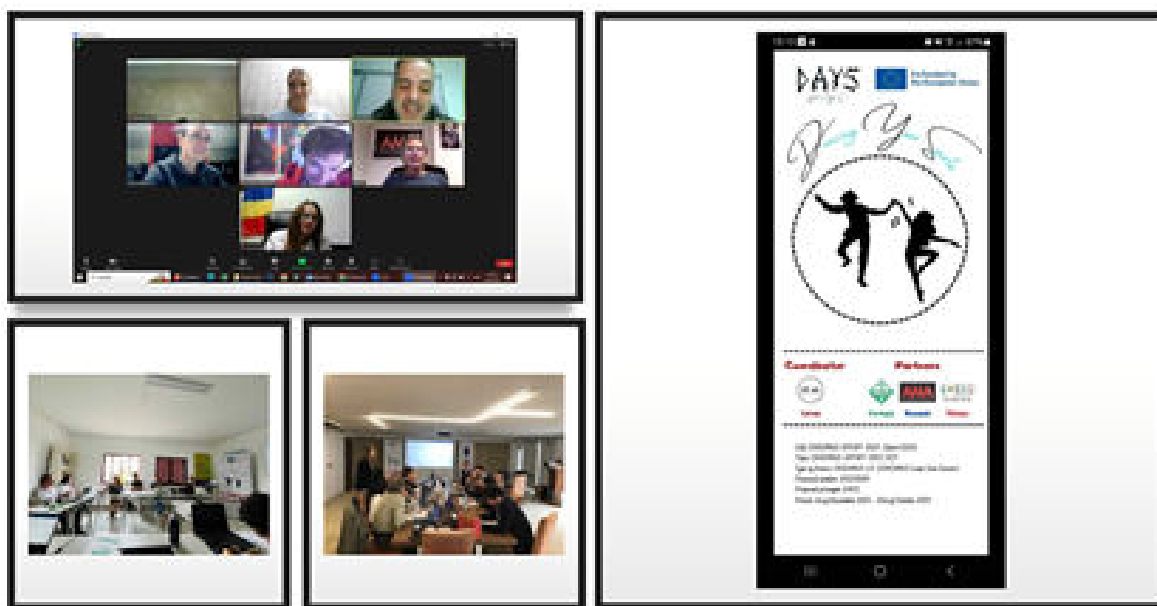


Para o efeito, foi criada uma parceria de parceiros complementares, juntando forças com quatro associações de quatro países. Liderados pela BK-95 (Letónia) como coordenadora do projeto, os parceiros foram a SPELL (Turquia), a AMA Events (Roménia) e a ADCS (Portugal).

Este projeto aborda as **prioridades** da Comissão Europeia e do Programa Erasmus especificamente através da dança de:

- Promover o desporto e a atividade física.
- Incentivar a participação no desporto e na atividade física.
- Reduzir o abandono do desporto.
- Promover a socialização, a criatividade e a diversão nas actividades físicas.

ATIVIDADES DO PROJETO



Reuniões do projeto

Durante o período de vigência do projeto, foram agendadas diversas reuniões internas, transnacionais e virtuais, de forma a garantir uma boa gestão e resolução de problemas que pudessem surgir e a minimizar e corrigir riscos, bem como a garantir a qualidade de todos os resultados do projeto.



Exercícios de normativas de controlo

Consistem num conjunto de 5 exercícios, concebidos pelos gestores do projeto DAYS e por investigadores do desporto e da dança especificamente para as necessidades do projeto DAYS, com base numa amostra da normativa de controlo da União de Atletismo da Letónia com elementos significativos para os dançarinos (Tabela 1 - Tabela de normativas de controlo). A tabela consiste em medidas a serem cumpridas pelos participantes de acordo com a idade.

Normas básicas de controlo para adolescentes do sexo feminino e masculino do projeto DAYS

Nº	Controlo Normativo	Género	14 anos	15 anos	ade 16 an	17 anos	Idade 18-24 anos
1	Correr 20 m ao ritmo máximo (segundos)	Raparigas	4,00	3,90	3,85	3,80	3,77
		Rapazes	3,90	3,80	3,75	3,70	3,67
2	Corrida de vaivém 5 voltas x 5m (segundos)	Raparigas	19,30	19,00	18,50	18,00	17,70
		Rapazes	19,00	18,50	18,00	17,50	17,20
3	Salto em comprimento a partir do local (metros)	Raparigas	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90
		Rapazes	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95
4	Saltar à corda 1 minuto (repetições)	Raparigas	70	80	85	90	95
		Rapazes	70	80	85	90	95
5	Correr 800m (minutos)	Raparigas	5,00	4,40	4,30	4,15	4,00
		Rapazes	4,45	4,25	4,10	4,00	3,45

* As normas de controlo são concebidas pelos gestores do projeto DAYS e pelos investigadores do desporto e da dança especificamente para as necessidades do projeto DAYS, com base numa amostra de normas de controlo do atletismo de pista e campo e do basquetebol com elementos significativos para os dançarinos.

Tabela 1. Tabela de normativas de controlo



Inquérito

Inquérito aos jovens dançarinos, atletas e estudantes. Foi elaborado e aplicado um questionário com um vasto leque de variáveis relacionadas com a atividade física, o desporto e a saúde à população jovem participante neste projeto: responderam ao questionário atletas, dançarinos e estudantes (não atletas e não dançarinos) (Imagem 1).

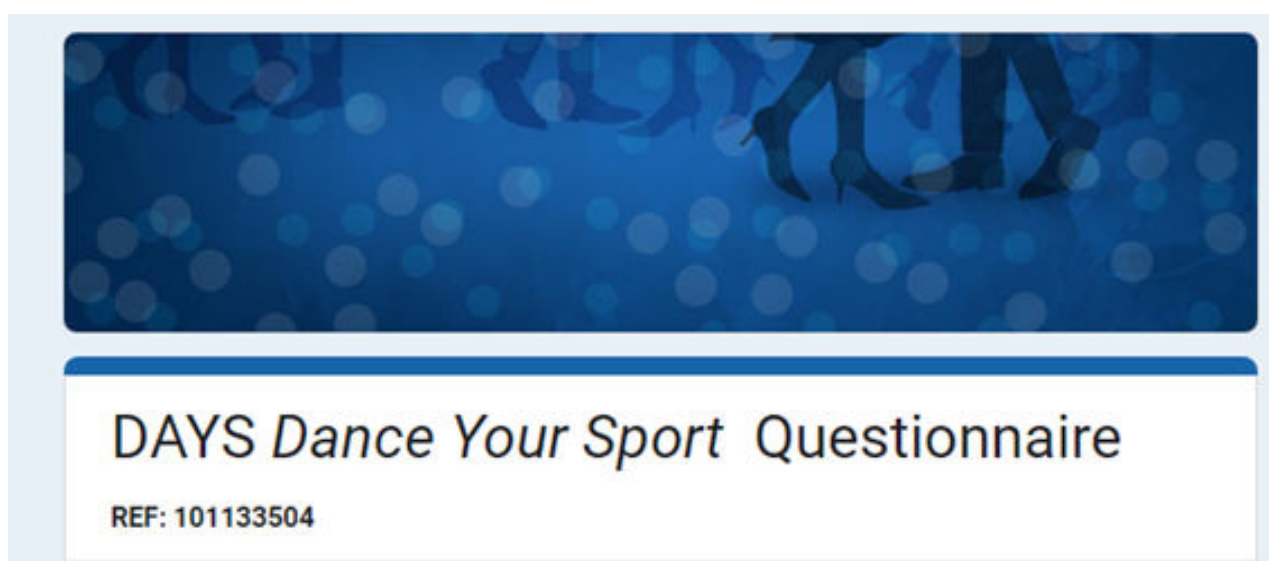


Imagem 1. O questionário do Google Forms para jovens



Grupo de discussão

Grupo de discussão com treinadores e professores de educação física. Foram realizados quatro grupos de discussão (um em cada país participante) para debater os resultados obtidos e extrair boas práticas e lições aprendidas de toda a experiência, que poderiam ser aplicadas tanto por especialistas em educação física e desporto como por clubes e associações desportivas europeias.



Dança Internacional DAYS (DAYS Dance)

Criação e gravação composta por 4 pares dos países parceiros do projeto, para chegar a mais público e promover a visibilidade e a ideia principal do projeto: "sensibilizar para a importância da dança no desporto e na atividade física".

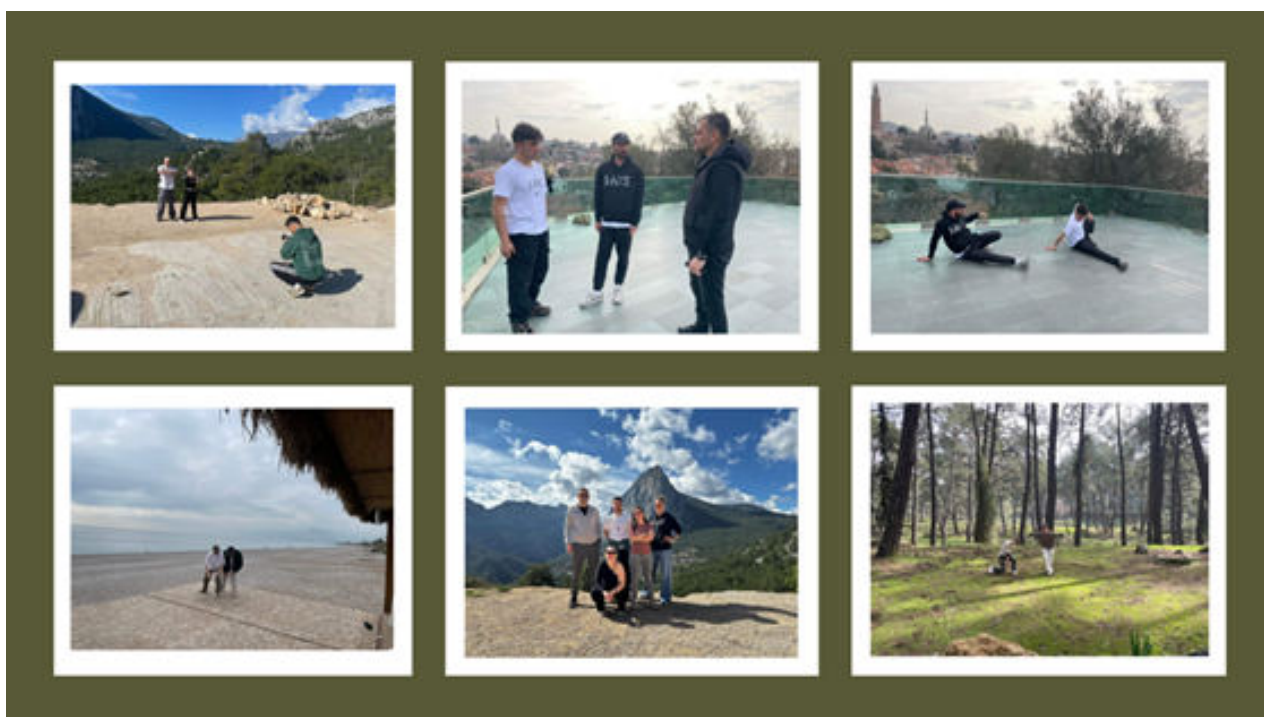
A DAYS Dance tem como objetivo chegar a mais públicos e promover a visibilidade do projeto. A ideia principal é sensibilizar para a igual importância da dança no desporto e na atividade física. A equipa do projeto acredita que o vídeo ajudará a chegar não só aos interessados, mas também aos indivíduos que estão completamente fora da área que pode ser atingida por este projeto - desporto, atividade física e saúde.



A DAYS Dance mostra a unidade e os benefícios dos valores culturais e desportivos. Revela que a parte atlética de uma dança está normalmente mais associada à cultura.

Esta dança internacional DAYS foi planeada e ensaiada em primeiro lugar à distância, sob a orientação de um coreógrafo de renome. Posteriormente, foi realizada uma etapa em Antalya, na Turquia, onde foram afinados os restantes pormenores e a dança foi gravada.

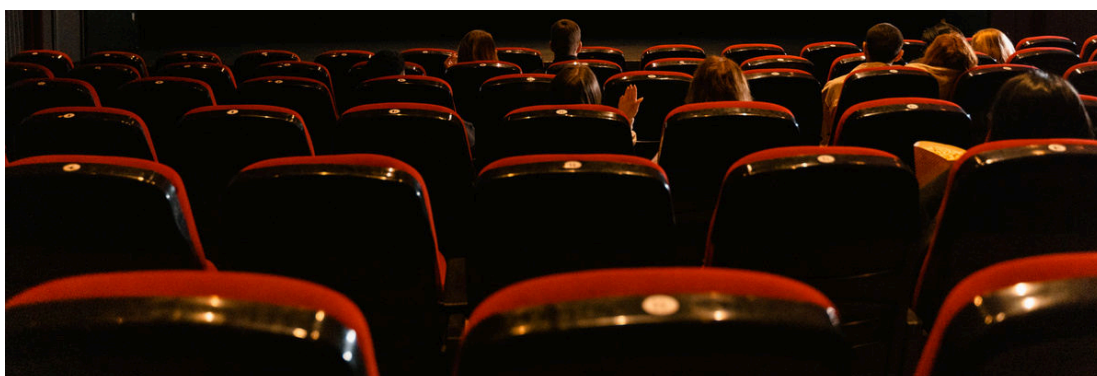




Na parte final desta fase, os dançarinos e coreógrafos responderam a uma entrevista sobre a experiência.

Filme

O Filme – um filme de 20 minutos – gravado pelos parceiros, promove o valor da dança e os seus benefícios para a saúde e o bem-estar nas escolas. O Filme tem como objetivo apresentar às crianças em idade escolar do grupo-alvo do projeto as boas oportunidades para serem fisicamente ativas, praticarem desporto de alto nível, manterem uma boa condição física, preservarem a saúde e experimentarem um bem-estar através da dança. Além disso, pretende incentivar os alunos a considerarem a dança como o seu desporto, dando os primeiros passos na dança através das atividades piloto organizadas pelos parceiros do projeto.



REVISÃO DA LITERATURA

A dança desportiva (DanceSport) é uma forma de dança de salão de competição que exige um esforço considerável, coordenação e concentração. As suas disciplinas incluem cinco danças em par (valsa, tango, slow fox, valsa vienense e quick step) e cinco danças latino-americanas que podem ser executadas individualmente, em par ou em formação (samba, cha-cha, rumba, paso doble e jive) (Aliberti et al., 2023). Sendo um desporto estético, tem uma dupla componente técnica e artística, ambas avaliadas pelos juízes em competição.

A World DanceSport Federation (WDSF) regula a prática amadora, enquanto o World Dance Council (WDC) regula o desporto profissional. Embora a luta destas instituições para que este desporto seja incluído no programa olímpico remonte aos anos 90, só em Paris 2024 é que uma forma de dança (breakdance) foi incluída no programa.





Como esta modalidade se manteve afastada dos fóruns desportivos tradicionais e foi considerada durante séculos como algo "menor", um passatempo, a ciência não dedicou muitos recursos ao seu estudo como desporto, e a dança ou as danças foram analisadas mais a partir de disciplinas das ciências sociais relacionadas com a cultura e as tradições do que como uma atividade física, competitiva, regulamentada e institucionalizada, que a define como desporto (Parlebas, 1988).

Neste sentido, o projeto DAYS Dancing Your Sports (Erasmus + Sport Ref: 101133504), tem como objetivo demonstrar os benefícios para a saúde que a dança desportiva pode trazer aos jovens. Esta revisão sistemática faz parte deste projeto como uma primeira ação de análise da literatura científica existente sobre a dança como desporto.

Definições

- Dança desportiva = dança competitiva, regulamentada e institucionalizada.
- Benefícios para a saúde = Benefícios para a saúde física, psicológica/mental e/ou social.
- Base de dados científica = Base de dados de publicações científicas reconhecida internacionalmente.
- Documento científico = Artigo, estudo ou manuscrito revisto por pares publicado numa revista científica (que se encontra numa base de dados científica).

Objetivos

Esta revisão da literatura visa identificar, ordenar e analisar todos os artigos científicos relacionados com a dança como desporto e os seus benefícios para a saúde dos jovens.

Objetivos:

1. Efetuar uma pesquisa bibliográfica em três bases de dados científicas de elevada qualidade, uma geral (Web of Sciences), uma biomédica (PubMed) e uma desportiva (SportDiscus), de modo a cobrir os domínios científico, da saúde e do desporto.
2. Analisar os resultados obtidos em termos dos benefícios físicos, psicológicos/mentais e sociais demonstrados por diferentes autores para a dança como desporto.



Métodos

Foram realizadas três pesquisas bibliográficas simultâneas sobre a dança desportiva e os seus benefícios para os jovens, no período pré-definido do dia 1 ao dia 20 de março de 2024, em três bases de dados científicas: Web of Sciences Core Collection (Clarivate), PubMed (NLM) e SportDiscus (EBSCO), para além da Erasmus + Results Platform.

Os **critérios de inclusão** foram:

- Estudos científicos, actas de conferências e qualquer outro documento científico.
- Publicado em inglês.
- Publicado em qualquer data.
- Artigos em que o foco da investigação é a dança como desporto e os seus benefícios.
- População jovem ou jovem adulta.

Os **critérios de exclusão** foram:

- Revisões sistemáticas, capítulos de livros, publicações não científicas.
- Publicado noutras línguas para além do inglês.
- Artigos sobre aspectos técnicos, terapia ou prevenção de lesões.
- Documentos centrados nas regras ou no julgamento.
- Estudos em crianças, apenas adultos e/ou idosos.





Com base nos objetivos do projeto, os termos de pesquisa selecionados foram DANCESPORT para a primeira pesquisa; DANCE (AND) HEALTH (AND) BENEFITS (AND) YOUNG para a segunda; e SPORT (AND) DANCE (AND) YOUNG para a terceira pesquisa. Para DANCESPORT foram resgatados 179 documentos, SPORT (AND) DANCE (AND) YOUNG encontrou 869, enquanto para DANCE (AND) HEALTH (AND) BENEFITS (AND) YOUNG foram encontrados 215. Após a eliminação de duplicados e a filtragem por título e resumo, foram incluídos 58 estudos finais na revisão completa do texto.

Adicionalmente, e com os mesmos termos, foi efetuada uma pesquisa na Erasmus + Results Platform e os parceiros do consórcio procuraram qualquer documento útil a nível local ou nacional. Para o “DanceSport”, foram encontrados 5 projetos, com apenas um concluído (e, portanto, com resultados. No entanto, não foram encontrados documentos de investigação). Com a pesquisa de benefícios, foram encontrados 132 projetos concluídos, apenas 15 com resultados e, tal como anteriormente, nenhum deles apresentava documentos de investigação. Um resumo da pesquisa por base de dados é apresentado no Tabela 1.

Tabela 1. Resumo da pesquisa da revisão da literatura

BASE DE DADOS	Palavras-chave	Número de Documentos
Web of Science	DANCESPORT	80
PubMed	DANCESPORT	35
Sport Discus	DANCESPORT	64
Erasmus Results Platform	DANCESPORT	0
Web of Science	DANCE (AND) SPORT (AND) YOUNG	80
PubMed	DANCE (AND) SPORT (AND) YOUNG	729
Sport Discus	DANCE (AND) SPORT (AND) YOUNG	60
Erasmus Results Platform	DANCE (AND) SPORT (AND) YOUNG	0
Web of Science	DANCE (AND) HEALTH (AND) BENEFITS (AND) YOUNG	95
PubMed	DANCE (AND) HEALTH (AND) BENEFITS (AND) YOUNG	78
Sport Discus	DANCE (AND) HEALTH (AND) BENEFITS (AND) YOUNG	42
Erasmus Results Platform	DANCE (AND) HEALTH (AND) BENEFITS (AND) YOUNG	0
TOTAL		1263

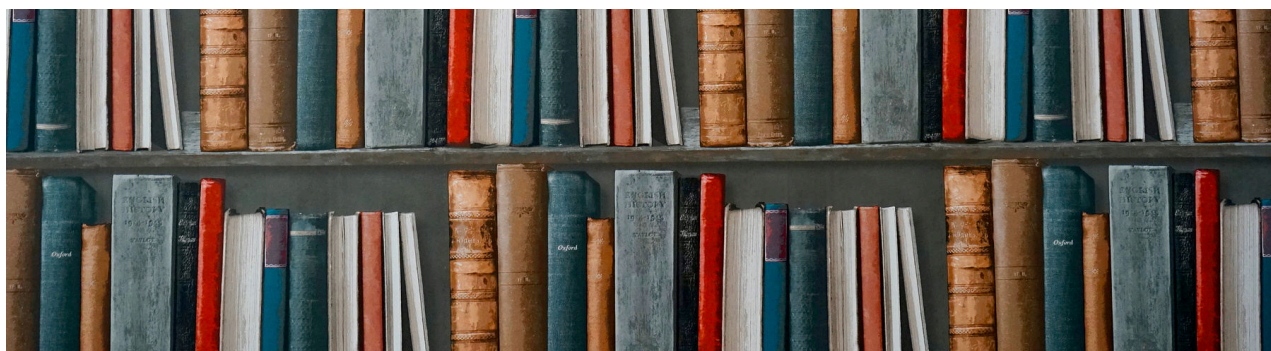
Se o estudo identificado não correspondesse aos critérios de inclusão, este facto era considerado um critério de exclusão. As razões para a exclusão foram: 1) o documento completo não pode ser acedido; 2) depois de o documento ter sido revisto, não cumpre os critérios de inclusão.

Dos 66 estudos incluídos, 18 foram eliminados devido à revisão completa do texto. Finalmente, 20 documentos extra não foram incluídos devido à língua (n=2), à amostra (n=4), ao foco (n=3) ou ao facto de não serem de acesso livre (n=11). Finalmente, 28 documentos foram incluídos nesta revisão da literatura.

RESULTADOS

Dos 28 estudos finalmente incluídos, 6 são teóricos (21,4%), 10 são observacionais (35,7%) e os restantes 12 são estudos experimentais (42,9%). 14,3% (n=4) são Actas de Conferências ou similares, enquanto os restantes 85,7% (n=24) são trabalhos científicos (artigos). No que diz respeito ao método, foram utilizadas revisões de literatura (n=6), testes físicos (n=10), questionários, inquéritos ou inventários (n=10), bem como protocolos padronizados; por outras palavras, tanto quantitativos como, em menor grau, estudos realizados através de métodos qualitativos como entrevistas, grupos de discussão ou observação (n=5) foram recuperados para compreender a dança desportiva como desporto.

Considerando o interesse científico pelo tema, observa-se que o número de publicações no século XX (n=2) enquanto as da primeira década do século atual foram 3, o número aumentou consideravelmente no período de 2010 a 2019 (n=15) e nos cinco anos da próxima década já são 9 publicações. O gráfico 2 apresenta a evolução da publicação incluída.



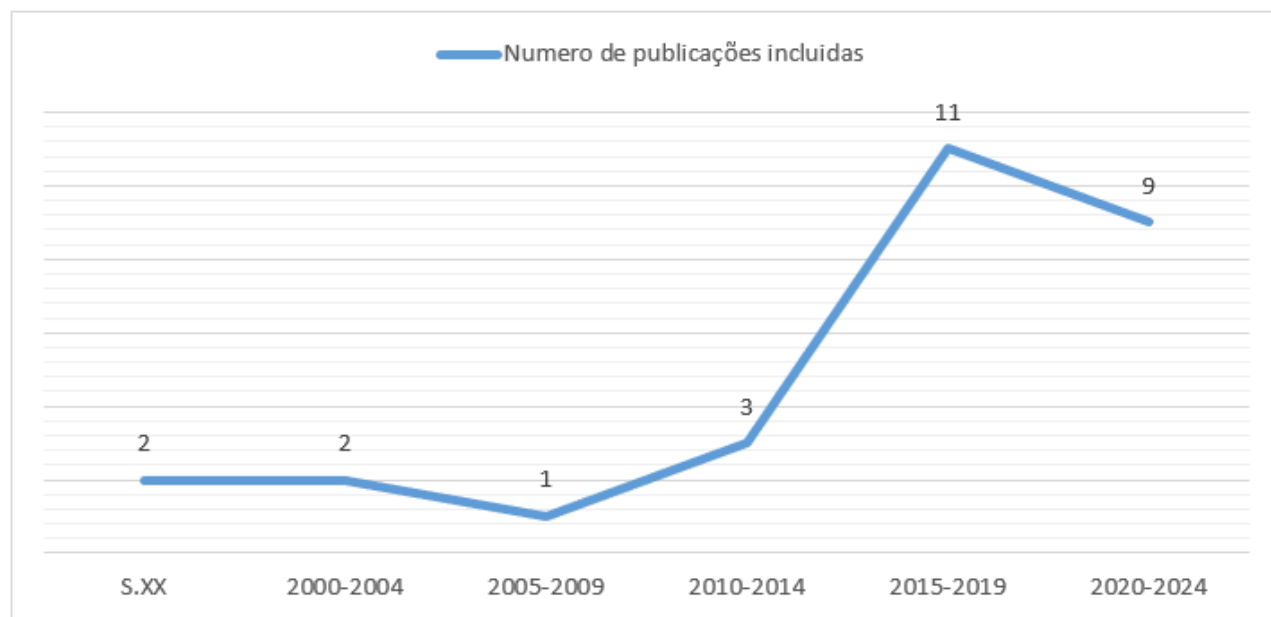


Gráfico 2. Número de documentos incluídos num período de cinco anos



Seguindo os objetivos desta revisão, localizámos artigos científicos sobre a dança como desporto ($n=14$) e sobre os benefícios da dança como desporto ($n=14$). Dentro do tópico da dança como desporto, existem artigos sobre as habilidades motoras da dança ($n=4$), as variáveis fisiológicas que afetam o desempenho da dança ($n=5$), a seleção de talentos ($n=3$), a aplicação de programas de melhoria da aptidão física ($n=2$) e até um em que se debate se a dança desportiva é um desporto ou se a introdução da competição perde a sua essência (Markula, 2018). No que diz respeito aos benefícios da dança para os jovens, a literatura destaca tanto os benefícios sociais ($n=4$) como os benefícios individuais da dança ($n=12$), incluindo benefícios físicos, benefícios para a saúde, desenvolvimento pessoal, melhoria da qualidade de vida, melhoria do humor, aspetos cognitivos, inteligência emocional e criatividade. A Tabela 2 apresenta um resumo dos documentos selecionados.

Tabela 2. Documentos incluídos na revisão

Não	Referência	Tipo de artigo/ferramentas	Amostra	Finalidade/Objectivos	Principais conclusões
1	Adam, Simion & Iconomescu (2018)	Experimental / Procedimentos / Teste físico	N = 24 (12 rapazes e 12 raparigas) Idade = 12-13 País = Roménia	Desenvolver e experimentar programas especializados na otimização das capacidades psicomotoras em formação de atletas de DanceSport através de um planeamento rigoroso do calendário.	- As capacidades psicomotoras podem ser melhoradas no DanceSport graças a um programa de treino específico. - O equilíbrio e o equilíbrio específico, em particular, podem ser melhorados, influenciando assim o nível técnico dos bailarinos.
2	Armas (2016)	Observacional/ Artigo científico/ Entrevistas e questionário	N = 107 bailarinos Idade = 18-24 País = vários	Determinar a coopetição entre desportistas dançarinos de dança-desporto.	- Qual é o impacto das competências sociais de competição, cooperação e colaboração na competição dos desportistas? - Variáveis: Coopetição; colaboração; competição; cooperação; dentro do clube; evento internacional; nível internacional; fora do clube; objectivos pessoais; resultados; confiança. - Os resultados da investigação revelaram que a concorrência e a cooperação podem ser combinadas na colaboração e afetar indiretamente a coopetição através dela.
3	Armas & Šniras (2019)	Artigo teórico / científico	NA	Para criar o modelo concetual do projeto educativo pressupostos da coordenação da colaboração e da	- Os bailarinos de danças desportivas agem e lutam por objectivos desportivos e pessoais, utilizando as capacidades de colaboração e de competição,

				competição na atividade de Dança-Desporto.	coordenando-as e atingindo uma forma superior de coopetição (harmonia). - A teoria da interdependência social é aplicada.
4	Atkins et al. (2019)	Observacional / Artigo científico / Qualitativo (grupo de discussão e entrevista)	N = 13 Idade = 18-75	Determinar o impacto social e o significado de "Dança para a Saúde" para os participantes que frequentaram este programa de dança intergeracional e de atividade física orientado para a comunidade.	- Surgiram três grandes temas que representam o impacto social da Dança para a Saúde e que incluem (1) Melhorar o bem-estar do indivíduo, (2) Fomentar relações e ligações interpessoais, (3) Fomentar ligações com a comunidade.
5	Aujla (2020)	Observacional / Artigo científico / Qualitativo (entrevistas semi-estruturadas e grupos de discussão)	N = 9 (1 professor, 4 bailarinos e 4 pais). Idade = 15-16 anos (bailarinos, todos do sexo feminino).	Explorar as perspectivas e resultados de um programa de desenvolvimento de talentos inclusivo, e como estes foram facilitados.	- Os benefícios para os jovens envolvidos incluíram elevados níveis de diversão, melhoria das capacidades técnicas e criativas, maior independência e confiança, e oportunidades de socialização com colegas que partilham as mesmas ideias. - Uma série de factores facilitou estes benefícios, tais como o espírito inclusivo e solidário do programa, o seu desenvolvimento abrangente e a formação de professores, estratégias de ensino específicas e relações entre o pessoal, os alunos e os pais.
6	Blanksby & Reidy (1988)	Experimental / Artigo científico / Teste físico	N = 20 (10 casais de dança de salão) Idade = 15-30	Para prever a energia requisitos de um concurso para a América Latina e Moderna dança de salão a partir da FC medida por telemetria enquanto se dançavam sequências competitivas simuladas e	- Os resultados sugerem que tanto os machos como as fêmeas dançavam a mais de 80% do seu consumo máximo de oxigénio. Foi observada uma diferença significativa entre homens e mulheres para os valores brutos e líquidos previstos do consumo de oxigénio.

				relacionando-a com medidas diretas de V02 e FC previamente registadas.	
7	Carretti et al. (2022)	Observacional/ Artigo científico/ Questionário	N = 21 bailarinos desportivos com deficiência visual (em comparação com 27 atletas com deficiência de outros desportos) Idade = 20-73	Investigar os possíveis benefícios da dança desportiva para bem-estar psicológico (BEP) e QdV de pessoas com deficiência visual, comparando esta prática com outros desportos adaptados baseados em sons simples/não rítmicos.	- Os bailarinos apresentaram pontuações significativamente mais elevadas na escala de bem-estar psicológico (PWB) em termos de autonomia, domínio do ambiente e auto-aceitação, bem como uma pontuação total mais elevada do que o outro grupo de atletas. - Os resultados demonstraram pontuações significativamente mais elevadas na QdV física e mental dos bailarinos com deficiência visual em comparação com outros atletas. - Em conclusão, os nossos resultados sugerem que, dadas as suas especificidades, a prática de os desportos de dança podem ter um impacto positivo mais forte na PWB e na QdV dos indivíduos com deficiência visual do que outros desportos baseados em sons.
8	Chen et al. (2015)	Experimental/ Actas / Teste físico e inventários psicológicos	N = 18 bailarinos País = China	Investigar a respectiva correlação entre o equilíbrio corporal e a cognição e humor de atletas de DanceSport de diferentes níveis através de testes e análises do seu equilíbrio postural estático, cognição e humor.	- As respectivas correlações entre o equilíbrio corporal, a cognição e o humor dos atletas do Grupo de Alto Nível são mais significativas do que as dos atletas de Nível Médio e Iniciados.

9	Ciematnieks & Gulbe (2020)	Experimental/ Artigo científico/ Teste físico (bateria Eurofit)	N = 117 Idade = 9-11	Explorar o impacto das danças folclóricas no índice de massa corporal e na condição física das crianças em idade escolar, em comparação com as crianças que praticam outras actividades físicas fora da escola e com as crianças que não praticam actividades físicas fora da escola.	- O volume de dança folclórica como atividade física pós-escolar não é suficiente para fazer uma diferença significativa no nível médio de condicionamento físico das crianças.
10	Dan (2012)	Teórico/Procedimentos	NA	A identificação de factores na língua específica e na forma de realizar a comunicação específica baseia-se no estudo aprofundado das possibilidades de interpretação e expressão artístico-motora no trabalho do casal em DanceSport.	- A comunicação artística dos intérpretes de dança desportiva apresenta-se sob diferentes formas de movimento e de inteligência emocional. Uma boa formação artística implica conhecimentos teóricos, um modelo de formação e de interpretação baseado num cenário e num papel a desempenhar, e requer uma formação específica em comunicação não-verbal (movimento).
11	Emmonds et al. (2024)	Observação / artigo científico / análise de base de dados (registo)	N = 5,5 milhões Idade = 8-18 Países = 27	Explorar as actuais taxas de participação no desporto juvenil organizado na Europa, tanto para homens como para mulheres as fêmeas e atualizar os conhecimentos actuais.	- A dança desportiva (86%) foi o desporto que registou a maior taxa de participação feminina entre os 18 desportos analisados. - De todos os desportos analisados, apenas os desportos de dança e o voleibol são mais praticados pelo sexo feminino do que pelo sexo masculino. - A participação masculina na dança desportiva aumenta com a idade (de 9% para 17% entre os 8 e os 16 anos).

12	Izabela, Katarzyna & Krzysztof (2023)	Experimental / Artigo científico / Teste físico e inventários ou escalas psicológicas	N = 31 mulheres bailarinos (dança contemporânea) Idade = 13-16	Investigar a relação entre o perfeccionismo e as capacidades cognitivas motoras na dança.	- Existe um espaço para diagnosticar e projetar o treino cognitivo em ligação com esta disciplina em crianças pequenas para apoiar o desenvolvimento cognitivo não só em geral, mas também em alinhamento com o desporto. - A antecipação do tempo e do movimento é uma das competências que um bailarino utiliza continuamente durante a sua atuação. - A antecipação deve ser tão eficaz quanto possível, e factores adicionais do indivíduo, como o perfeccionismo, podem modificá-la. Se este conhecimento for incorporado no trabalho prático dos psicólogos desportivos e dos treinadores, podem ser concebidos mais exercícios para que os bailarinos tomem decisões mais eficazes num espaço limitado. - Estudos futuros devem centrar-se neste aspeto em relação a rotinas de dança específicas e à capacidade de memória.
13	Kostić, Zagorc & Uzunović (2004)	Experimental / Artigo científico / Teste físico	N = 29 Idade = 11-13 (feminino) País = Sérvia e Montenegro	Determinar a possibilidade de prever o sucesso em competições de danças desportivas com base em determinadas características morfológicas características e capacidades funcionais.	- Relativamente aos resultados, pode presumir-se que os bailarinos com uma composição corporal ideal, largura da pélvis mais estreita, pressão sistólica normal em repouso e pressão diastólica mais baixa em repouso. Os resultados devem ser aceites com um certo grau de reserva, tendo em conta a faixa etária dos bailarinos.

14	Koutedakis & Jamurtas (2004)	Artigo teórico / científico	NA	Analisar os parâmetros de desempenho desportivo dos bailarinos.	- Embora os objectivos estéticos sejam da maior importância, os bailarinos continuam sujeitos às mesmas leis físicas inflexíveis que os atletas. - Mesmo no auge das suas carreiras profissionais, o equilíbrio muscular, a força muscular, a potência aeróbica e a integridade dos ossos e das articulações dos bailarinos são os "calcanhares de Aquiles" dos sistemas de seleção e de treino atualmente utilizados apenas para a dança. - Em particular, as lesões na dança têm sido associadas a baixos níveis de aptidão física, que muitas vezes se assemelham aos encontrados em indivíduos sedentários. - Dados preliminares indicaram que o treino suplementar de exercício fora do estúdio pode aumentar os principais parâmetros relacionados com a condição física sem interferir com os requisitos de desempenho artístico e de dança. - A investigação sobre as componentes fisiológicas e de aptidão física da dança e dos bailarinos tem-se concentrado principalmente na dança de ballet clássico. Relativamente pouco foi publicado em relação a equivalentes modernos.
15	Lakes et al. (2016)	Observacional / Artigo científico / diferentes	N = 225 bailarinos (71% mulheres) Idade = 13-48	Estudar as percepções dos bailarinos sobre os benefícios físicos, cognitivos, afectivos e sociais das danças em parceria.	- A maioria dos participantes relatou benefícios percebidos na aptidão física, cognição, afeto e funcionamento social.

		questionários e escalas	País = EEUU		- Os dançarinos experientes relataram benefícios físicos, sociais e cognitivos significativamente maiores do que os dançarinos novatos. - Os bailarinos empenhados tinham mais probabilidades de referir melhorias na aptidão física do que os bailarinos ocasionais. - As melhorias auto-relatadas no humor foram maiores para as mulheres do que para os homens. - Duração e frequência da dança. - a participação no programa previa significativamente a perceção dos benefícios físicos, mas não dos benefícios cognitivos.
16	Markula (2018)	Artigo teórico / científico	NA	Examinar o que o desporto e a dança podem fazer quando se encontram na sociedade contemporânea.	- Vários académicos sugeriram que a introdução da competição - tornando a dança desporto - comprometeu a dança. Por exemplo, a competição transformou o foco em "brilho e glamour" em favor da criatividade e da imaginação. - Em segundo lugar, embora acrescentando apelo popular, a competição reproduziu narrativas estereotipadas de género, raça, sexualidade e idade na dança. - Com base nesta investigação, a arte com intenção de criatividade e imaginação tem mais potencial para orientar tanto a dança como o desporto para um caminho de ação social transgressiva. - Atualmente, a dança adaptou a premissa competitiva do desporto como parte da sua estratégia para obter uma vantagem económica.

					Embora alguns atletas e treinadores possam agora utilizar o treino de dança para melhorar o seu desempenho, o desporto, em geral, não foi transformado por influências artísticas, apesar das críticas dos estudiosos do desporto. Além disso, os desportos estéticos parecem continuar a ser marginalizados pela indústria do desporto (à exceção de alguns desportos estéticos que ganham grandes audiências durante os Jogos Olímpicos). - Os desportos estéticos, como a dança, são dominados pelas mulheres. O aspeto estético é frequentemente considerado efeminado e possivelmente não interessa ao principal público-alvo dos meios de comunicação social desportivos. - Devemos continuar a perguntar o que o desporto pode aprender com a dança e vice-versa, sem assumir necessariamente que têm de ser iguais. Ambas as formas de atividade física têm grandes bases de participação e podem satisfazer diversas necessidades, aspirações, significados e objectivos na nossa sociedade atual, mas, enquanto investigadores, temos de continuar a problematizar as suas intersecções para pensar e agir no sentido de uma mudança social positiva.
17	Mircea & Dana (2013)	Observacional/ Artigo	N = desconhecido Idade = 18-22	Analisar a eficácia dos métodos de desenvolvimento da	- A eficácia dos métodos de desenvolvimento da personalidade dos adolescentes através da dança é a tonificação do moral e do espírito, a reabilitação da autoestima, a vitalidade, a energia, a força e a

		científico/ Questionário		personalidade dos adolescentes através da dança.	dinâmica, uma alma sã, um corpo sólido e uma mente sã. - Os programas de dança (dança moderna, dança social) fazem uma grande diferença quando se trata de conhecer as pessoas de um grupo, a homogeneização do grupo, a harmonização do grupo e os limites do mesmo. - A dança utiliza o corpo como instrumento principal, o que torna a comunicação com o emissor muito mais direta e não mediada. Acho-a soberba porque a forma como nos movemos mostra alguns traços de personalidade dos quais não temos consciência. Mostra um espelho do nosso eu profundo.
18	Nieminen (1998)	Observação / artigo científico / inquérito	N = 308 bailarinos (folclore, dança desportiva, ballet e bailarinos modernos) Idade = 15-32	Avaliar e comparar as motivações de participação entre 308 bailarinos folclóricos não profissionais, bailarinos de competição de dança de salão, bailarinos de ballet e bailarinos modernos.	- Os bailarinos inquiridos apresentaram várias razões para se sentirem atraídos pela dança. As análises revelaram quatro factores de motivação significativos: 1) Auto-expressão, 2) Contactos sociais, 3) Boa forma física e 4) Realização/Performance. - Dois itens de motivos contraditórios, Romper com a rotina diária e Preparar-se para uma carreira, foram considerados itens de motivos individuais. - Os factores mais importantes foram a Auto-expressão, a Realização/Performance e o item de motivação individual "Romper com as rotinas diárias".

19	Schaillée, Theeboom & Skille (2017)	Observacional / Artigo científico / Qualitativo (observação e entrevistas)	N = 25 Idade = 11-19 País = Flandres (Bélgica)	Discutir quais são os benefícios percebidos das raparigas desfavorecidas em termos de desenvolvimento e quais são os mecanismos sociais que permitiram gerar estes resultados para este grupo.	- Em primeiro lugar, o acesso aos programas é uma condição necessária, mas não suficiente, para promover os resultados do desenvolvimento. - Em segundo lugar, os participantes descreveram os benefícios em quatro áreas principais, incluindo as competências relacionadas com o desporto, a identidade positiva, as competências sociais e os valores positivos. - Em terceiro lugar, existem vários mecanismos sociais através dos quais os outros significativos, incluindo o pessoal adulto e os pares, podem ter um impacto sobre os benefícios percebidos pelos jovens participantes. Os mecanismos identificados incluem a aprendizagem por observação, as percepções dos participantes sobre os comportamentos de apoio à autonomia dos treinadores, um clima de carinho e um clima motivacional. - Em quarto lugar, as características inerentes à dança urbana proporcionam um contexto para facilitar um clima de coaching favorável à autonomia.
20	Sofron & Tifrea (2021)	Artigo teórico / científico	NA	Conceber um modelo de seleção para bailarinos.	- Em qualquer desporto, a seleção é um processo longo e exige seriedade, perseverança e exigência de quem o pratica, mas é recomendável ter em conta tanto as particularidades do desporto como as particularidades de cada bailarino. - O diagnóstico das competências deve ser correlacionado tanto com a particularidade da idade cronológica como com a particularidade da idade

					biológica, de acordo com os processos de crescimento e de desenvolvimento do corpo humano: Os critérios médico-biológicos; os critérios psicológicos; os critérios metodológico-pedagógicos; os critérios motores.
21	Soraka & Sapezinskien e (2015)	Teórico / Procedimentos	NA	Criar uma metodologia para a formação dos alunos através do parceiro DanceSport ao prepará-los para o alto rendimento concorrência.	- O desenvolvimento das competências artísticas dos alunos que utilizam o desporto de dança em parceria é condicionado pela unidade dos processos cinestésicos, cognitivos e emocionais, ou seja, o desenvolvimento sistemático das competências de desporto de dança em parceria, a acumulação de experiências pessoais, a combinação do ensino dos valores emocionais e morais, o desenvolvimento da relação entre os alunos e o seu professor. - A dança tornou-se uma atividade desportiva. A situação é semelhante no caso das crianças, uma vez que as famílias que podem pagar aulas de dança levam os seus filhos às aulas desde tenra idade. No entanto, em todos os países, algumas pessoas decidem levar os seus filhos a aulas de DanceSport para que eles adquiram as competências, o estilo e as técnicas de dança para se prepararem para as competições e participarem nelas (Helen, 1995). - A percepção da dança como um espetáculo (expressão social da dança) é tradicionalmente atractiva para a sociedade, uma vez que serve como meio de expressão da atividade social.

22	Spesvykh et al. (2019)	Experimental / Artigo científico	N = 84 Idade = 18-35 País = Ucrania	Determinar o coeficiente de assimetria dos bailarinos qualificados.	- Foi revelada uma forte tendência para a atividade hemisférica direita em ambos os grupos de bailarinos. - Foi confirmada a importância de uma avaliação exaustiva da lateralização da função cerebral para a identificação atempada da sinistralidade no desporto e na seleção profissional. Isto é importante porque há muitos atletas canhotos de destaque em diferentes desportos. A maioria deles distingue-se por um elevado nível de criatividade e capacidades para trabalhos artísticos originais. Foi determinada a tendência para a atividade hemisférica direita. Este critério pode ser considerado como um dos componentes mais significativos para a seleção de crianças nos desportos de dança.
23	Tang (2024)	Experimental / Artigo científico / Escala de saúde mental	N = 400 alunos	Investigar o impacto da dança desportiva moderna na saúde mental dos estudantes universitários.	- O SportDance tem um efeito promotor ao nível da saúde mental. - O SportDance pode melhorar o estado psicológico dos estudantes. - O SportDance pode melhorar as competências interpessoais. - O SportDance pode resistir eficazmente às barreiras psicológicas dos estudantes. - É uma atividade física muito benéfica para os estudantes.

24	Uzunović, Kostić & Miletić (2009)	Experimental / Artigo científico / Teste físico (coordenação, frequência de movimentos, equilíbrio, coordenação rítmica e flexibilidade)	N = 95 Idade = 15-18	Para avaliar as capacidades motoras e a aptidão física como variáveis preditoras e com base no número de pontos que cada uma das dançarinos adquiridos em competições de dança.	- Os resultados obtidos ilustram a formação de complexos motores ideais em bailarinos desportivos do sexo feminino e masculino e, juntamente com as diferenças de género detectadas (no teste de avaliação da potência, flexibilidade e resistência específica e geral), devem ser respeitados no processo de treino da dança. - Ver quadro dos resultados dos ensaios na pág. 85.
25	Vaczi et al. (2016)	Experimental / Artigo científico / Teste físico	N = 20 bailarinos Idade = 20-32 País = Alemanha	Para testar a hipótese de que, relativamente às capacidades máximas, as danças de salão são mais intensivas para e que a técnica de preensão (feminina vs. masculina) regula a intensidade da dança.	- Conclui-se que os dançarinos de salão de classe baixa têm um desempenho máximo durante a simulação de competição. Utilizando a frequência cardíaca como indicador de intensidade, as danças de salão são mais intensas para as mulheres devido à sua técnica única de preensão.
26	Vajngerl & Wolf-Cvitak (2000)	Observacional / Estudo científico / Questionário	N = 122 raparigas (48 estudantes de desporto, 43 de rítmica ginástica desportiva e 31 dança desportiva) Idade = 12-30	Determinar a estrutura motivacional das raparigas que praticam desportos com uma componente estética distinta, ou seja, a ginástica rítmica desportiva e a dança desportiva.	- O espaço motivacional foi examinado com 30 variáveis. Através da análise fatorial, foram isoladas 8 dimensões latentes, das quais se destacam as duas primeiras. - A primeira foi designada por movimento estético e refere-se à ligação entre a música e a expressividade dos movimentos, bem como à capacidade específica de exprimir a própria personalidade através dos movimentos.

					- A outra é a dimensão da socialização em grupo e das experiências que satisfazem especificamente os praticantes de desportos estéticos. - As restantes seis dimensões latentes são menos estruturadas, mas fornecem informações sobre a estrutura das motivações das raparigas para praticarem desportos com uma componente estética distinta.
27	Zanchini & Malaguti (2014)	Experimental / Artigo científico / Teste físico	N = 20 (10 casais) Idade = 19-31	Definir o gasto energético e a intensidade das duas principais modalidades de Dança Desportiva (danças latino-americanas e standard) em atletas de alto nível e verificar as características e diferenças entre estes dois géneros de dança.	- A análise estatística não revela diferenças entre as duas disciplinas de dança, os nossos resultados sugerem que a Dança Desportiva é uma atividade moderada/pesada que requer um forte dispêndio de energia. Os atletas envolvidos em programas de treino contínuo apresentam um Nível de Atividade Física vigoroso.
28	Zhang, Zhang & Hao (2022)	Experimental / Artigo científico / Inquérito e teste bioquímico	N = 300 estudantes de dança e desporto	Explorar as alterações fisiológicas e bioquímicas causada pelo DanceSport.	- Os índices fisiológicos também sofreram alterações significativas, com uma redução média da gordura corporal superior a 5%. - Conclusão: O DanceSport provou ajudar a melhorar a função física e bioquímica dos seus praticantes.

OBSERVAÇÕES FINAIS

A dança desportiva parece estar cada vez mais estabelecida nas mentes dos cientistas do desporto, não sem alguma controvérsia sobre se a competição faz com que perca a sua essência (Markula, 2018) ou se existe uma tensão entre o artístico e o desenvolvimento de competências físicas e motoras (Koutedakis, & Jamurtas, 2004; Soraka & Sapezinskiene 2015). Neste sentido, a participação na dança desportiva está estimada entre 9 e 17% das crianças e jovens que praticam desporto, sendo também um dos desportos mais feminizados (Emmonds et al., 2024). As principais motivações para a prática parecem ser a autoexpressão, o contacto social, a boa forma física e a realização ou desempenho. Entre os dançarinos de competição, existe também a contradição de praticar para quebrar a rotina e para se preparar para uma carreira no meio (Nieminen, 1998). Para as dançarinas, em particular, a ênfase é colocada no movimento estético e na socialização em grupo (Vajngerl & Wolf-Cvitak, 2000).



Esta conceção da dança desportiva como desporto é observada em estudos fisiológicos que tentam determinar as exigências e os fatores limitantes do desempenho desportivo em dança (Blanksby & Reidy, 1988; Soraka & Sapezinskiene, 2015; Spesyvykh et al., 2019; Zanchini & Malaguti, 2014; Zhang et al, 2022) ou aqueles que medem a intensidade do desporto em comparação com outros desportos ou modalidades de dança, observando, por exemplo

que, embora a dança folclórica não possa ser considerada uma atividade física intensa (Ciematnieks & Gulbe, 2020), a dança desportiva fornece frequências cardíacas e outros indicadores que a tornam uma atividade moderada a vigorosa, sendo a intensidade mais elevada para as mulheres devido à técnica (Vaczi et al., 2016). Este facto levou à aplicação de programas de melhoria da condição física e do desempenho para dançarinos desportivos (Adam et al., 2018; Koutedakis & Jamurtas, 2004), bem como ao desenvolvimento de diferentes modelos de deteção e seleção de talentos (Kostić, Zagorc & Uzunović, 2004; Sofron & Țifrea, 2021; Uzunović, Kostić & Miletić, 2009).



Ao nível dos benefícios encontrados para a dança desportiva entre os jovens (Lakes et al., 2016), podemos destacar a aquisição de competências sociais como a competição, a cooperação e a colaboração (Armas, 2016; Armas & Šniras, 2019), melhorias na saúde tanto ao nível individual como no bem-estar e desenvolvimento pessoal (Atkins et al., 2019; Aujla, 2020; Mircea & Dana, 2013; Tang, 2024), melhorias ao nível cognitivo (Chen et al., 2015; Izabela, Katarzyna & Krzysztof, 2023), humor (Chen et al., 2015), competências interpessoais (Tang, 2024), inteligência emocional (Dan, 2012), ligações à comunidade (Atkins et al., 2019). Isto também se reflete em populações específicas, como as pessoas com deficiência visual (Carretti et al., 2022), que podem melhorar a sua qualidade de vida através da dança, ou jovens mulheres de meios desfavorecidos, para quem a dança contribui, embora não o suficiente, para a sua aquisição de competências desportivas, identidade positiva, competência social, bem como a integração de valores positivos (Schaillee et al., 2017).

EXERCÍCIOS DE NORMATIVAS DE CONTROLO

INTRODUÇÃO

Os testes físicos são uma ferramenta essencial para avaliar a aptidão física dos adolescentes e jovens adultos, uma vez que fornecem dados objetivos e quantificáveis sobre o seu estado de saúde e desempenho físico. Durante esta fase da vida, o desenvolvimento físico e os hábitos de atividade são essenciais para estabelecer uma base sólida para a saúde a longo prazo. Estes testes medem diferentes capacidades, como a resistência cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade e a agilidade, que são indicadores-chave de um estilo de vida saudável. Além disso, as avaliações regulares ajudam a identificar os pontos fortes e as áreas a melhorar, promovendo a adoção de hábitos de exercício adequados e a prevenção de problemas relacionados com a inatividade física.



Num contexto educativo ou desportivo, os testes físicos também promovem a autoconsciência e a motivação, ajudando os jovens a estabelecer objetivos realistas e a manter um compromisso com o seu bem-estar geral (American College of Sports Medicine, 2013; Conselho da Europa, 1988; Léger et al., 1988; Ortega et al., 2008; Ruiz et al., 2009).

Os testes de aptidão física são uma ferramenta valiosa para comparar atletas de diferentes modalidades desportivas e identificar as exigências físicas específicas associadas a cada modalidade. Ao avaliarem parâmetros como a capacidade aeróbica, a força muscular, a agilidade e a flexibilidade, estes testes fornecem informações sobre os perfis fisiológicos e biomecânicos dos atletas. Por exemplo, testes de resistência como a corrida vaivém de 20 metros são amplamente utilizados para avaliar a aptidão cardiovascular, permitindo comparações entre desportos que dependem muito da resistência aeróbica, como o futebol e o basquetebol (Léger et al., 1988). Do mesmo modo, as avaliações da força e da potência, incluindo os testes de salto vertical, ajudam a diferenciar as capacidades de desempenho em desportos baseados na potência, como o levantamento de pesos ou o sprint (Ruiz et al., 2009).



Estas comparações permitem aos treinadores e formadores adaptar os programas de treino, otimizar o desempenho e até orientar os processos de identificação de talentos, promovendo uma abordagem mais baseada em provas para o desenvolvimento dos atletas (Ortega et al., 2008). Estas avaliações não só melhoram o desempenho individual, como também fornecem uma estrutura para compreender a interação entre os atributos físicos e as exigências dos vários desportos.





Métodos

Os participantes neste estudo foram 96 jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 24 anos (45,8% do sexo feminino e 54,2% do sexo masculino). A idade média era de 18,12 anos. A amostra era constituída por 24 jovens de cada um dos países parceiros do projeto (Letónia, Turquia, Roménia e Portugal). Destes 24 jovens por país, 8 eram dançarinos, 8 eram atletas de outros desportos e 8 eram estudantes. Assim, da amostra total, 32 eram dançarinos, 32 eram atletas e 32 eram estudantes.

Objetivos

Os objetivos deste estudo foram os seguintes:

- Avaliar a aptidão física de um grupo de jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 24 anos em função de variáveis sociodemográficas como a faixa etária, o género e o país de origem.
- Comparar o nível de aptidão física de um grupo de jovens dançarinos em relação a um grupo de atletas de outros desportos e a um grupo de estudantes.





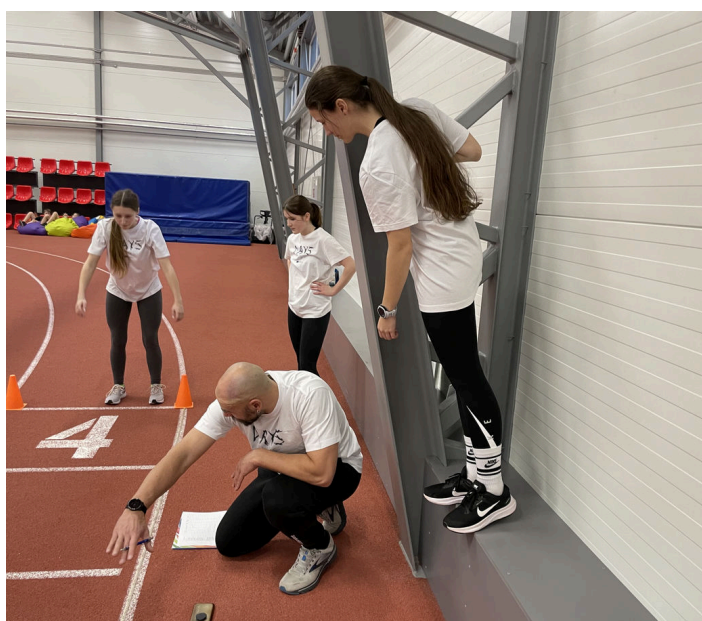
Estes 96 jovens foram submetidos a exercícios de Normativas de Controlo de testes físicos listados abaixo:

- Corrida de 20 m (medida em tempo para completar).
- Salto em comprimento a partir do local (medido em metros saltados).
- Saltar à corda 1 minuto (medido em número de saltos).
- Corrida vaivém (medida em tempo para completar 3 viagens de ida e volta).
- 800m de corrida (medidos em tempo para completar).



Cada participante no projeto realizou estes testes num total de 20 vezes. Os resultados foram baseados na média das notas obtidas nessas 20 tentativas, uma vez que esta é a medida mais adequada de aptidão física e limita possíveis erros humanos de medição (se apenas for tido em conta o melhor registo).

A equipa do projeto tinha estabelecido normas por género e idade (ver Tabela 1), pelo que a conformidade ou não conformidade com estas normas também foi considerada.



Os resultados obtidos foram tratados através da estatística descritiva. De seguida, procedeu-se a uma análise de correlação para verificar se existiam associações entre as diferentes variáveis, utilizando o coeficiente de Pearson. As diferenças por género e modalidade foram analisadas através do teste t de Student (t-test) e os testes ANOVA.

RESULTADOS

Resultados gerais



O tempo médio no teste de **corrida de 20 metros** foi de 3,79 segundos. A Figura 1 mostra a distribuição das classificações no teste, onde o eixo x representa o tempo e o eixo y representa os participantes da Normativa de Controlo.

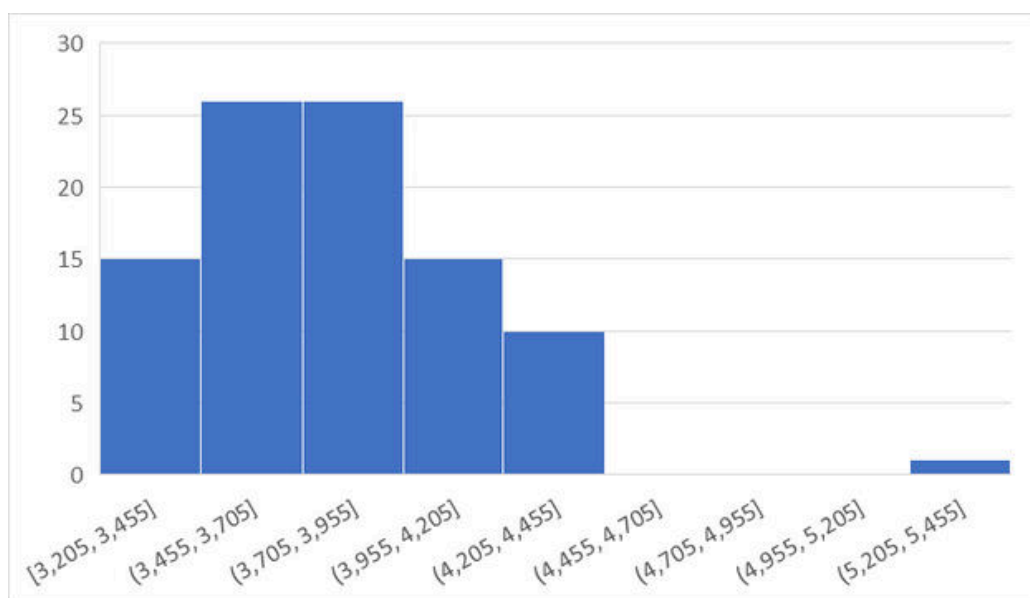


Figura 1. Distribuição dos resultados de 20m (geral)



A distância média no teste de **salto em comprimento** foi de 1,98 m. A Figura 2 mostra a distribuição das classificações no teste, onde o eixo x representa a distância e o eixo y representa os participantes da Normativa de Controlo.

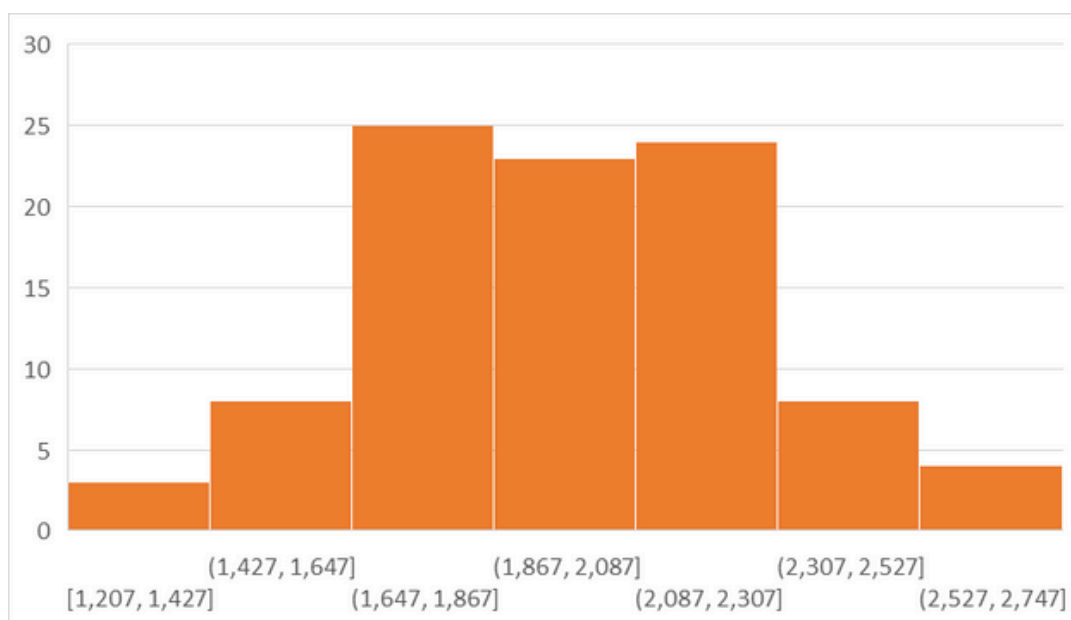


Figura 2. Distribuição dos resultados do salto em comprimento (geral)



O tempo médio no teste de **corrida de vaivém** foi de 17,31 segundos. A Figura 3 mostra a distribuição das classificações no teste, onde o eixo x representa o tempo e o eixo y representa os participantes da Normativa de Controlo.

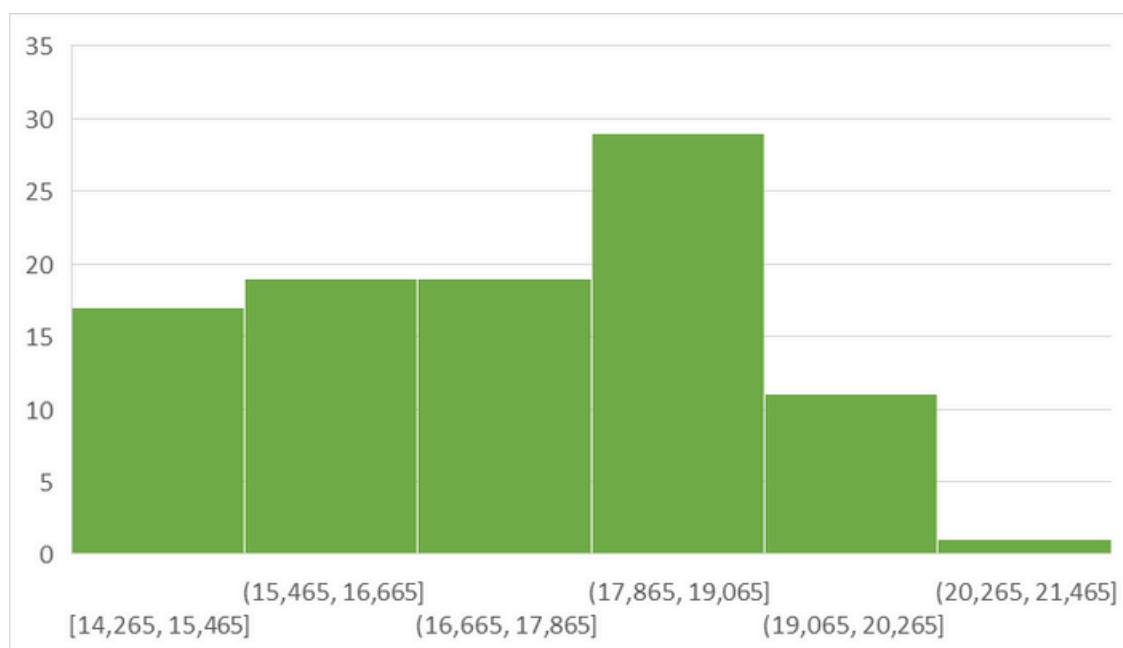


Figura 3. Distribuição dos resultados de corrida de vaivém (geral)



O número médio de repetições no teste de **saltar à corda** foi de 103,7. A Figura 4 mostra a distribuição das classificações no teste, onde o eixo x representa as repetições e o eixo y representa os participantes da Normativa de Controlo.

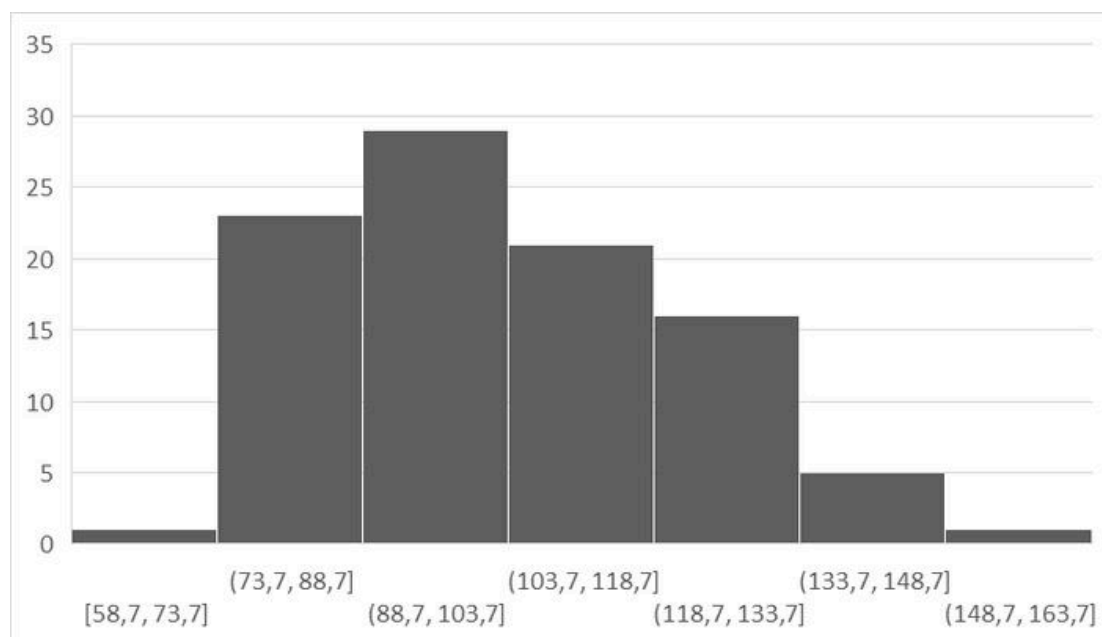


Figura 4. Distribuição dos resultados dos saltos à corda (geral)



O tempo médio no teste de **corrida de 800 metros** foi de 3,88 minutos. A Figura 5 mostra a distribuição das classificações no teste, onde o eixo x representa o tempo e o eixo y representa os participantes da Normativa de Controlo.

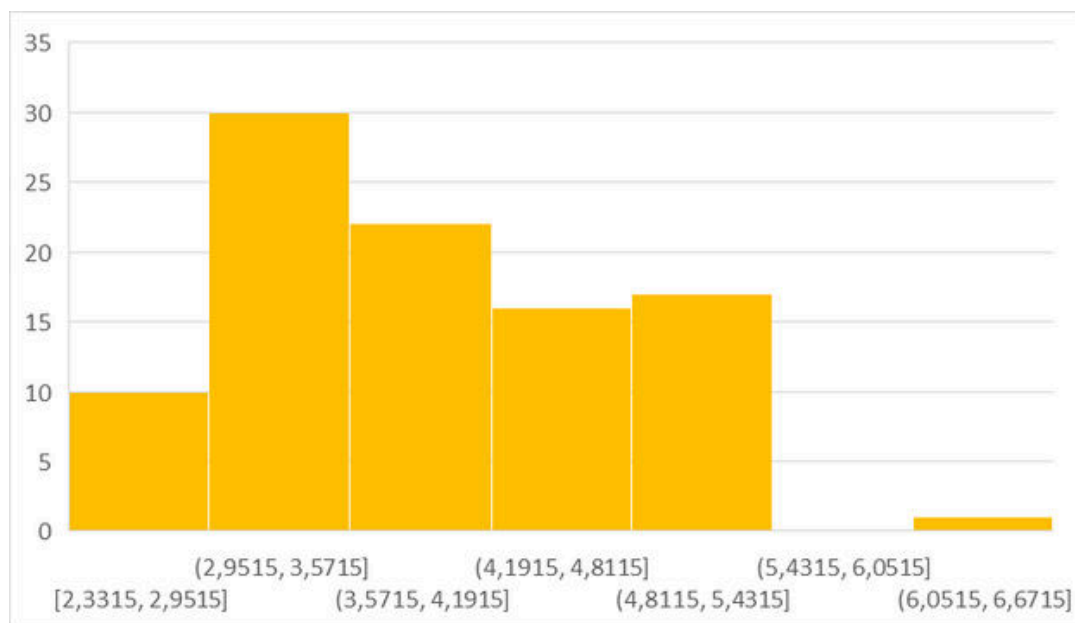


Figura 5. Distribuição dos resultados da corrida de 800 m (geral)

Resultados por país



Quanto aos resultados por país, a Turquia destaca-se em todas as provas, com exceção dos 800 metros, onde tem uma média muito semelhante à de Portugal. É seguida pela Letónia e, a uma certa distância, Portugal e a Roménia disputam a "medalha de bronze".

Poder-se-ia pensar que estas diferenças se devem à idade dos participantes nos diferentes países; no entanto, a Letónia tem a idade média mais baixa (16,79 anos), seguida de Portugal (17,20), da Roménia (18,66) e da Turquia (19,83). O número de homens e mulheres em cada um dos países também não justifica estas diferenças, uma vez que 7 mulheres participaram na Turquia, 11 na Roménia, 13 na Letónia e 14 em Portugal.



Co-funded by
the European Union





As figuras 6, 7, 8, 9 e 10 mostram graficamente a comparação entre as amostras para cada um dos ensaios.

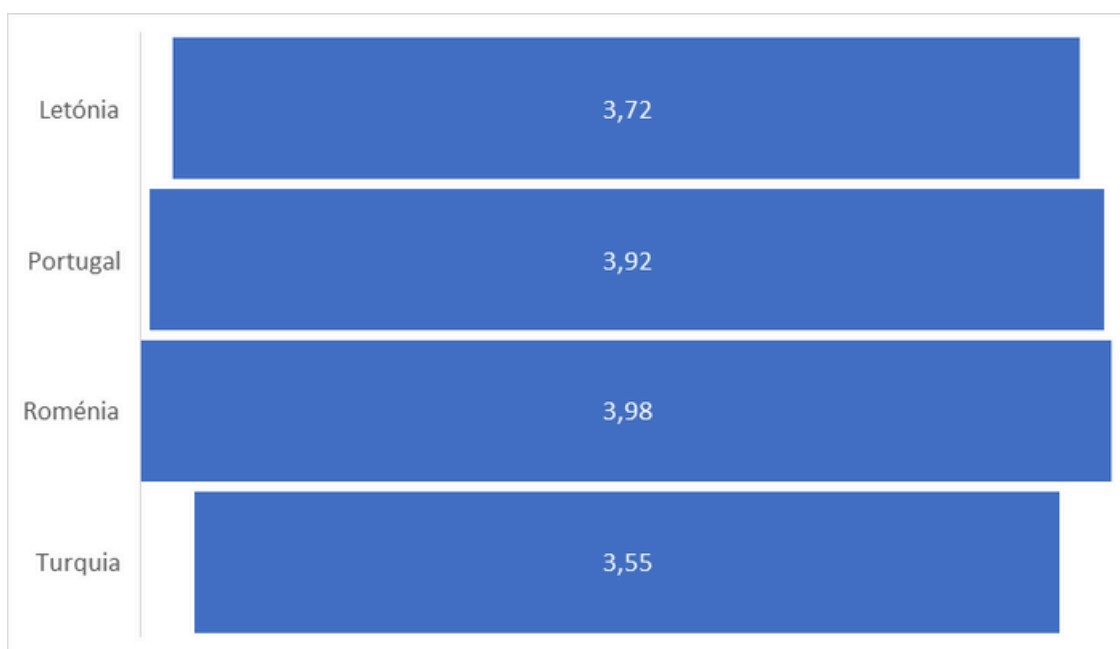


Figura 6. Médias dos resultados do teste dos 20 metros por país

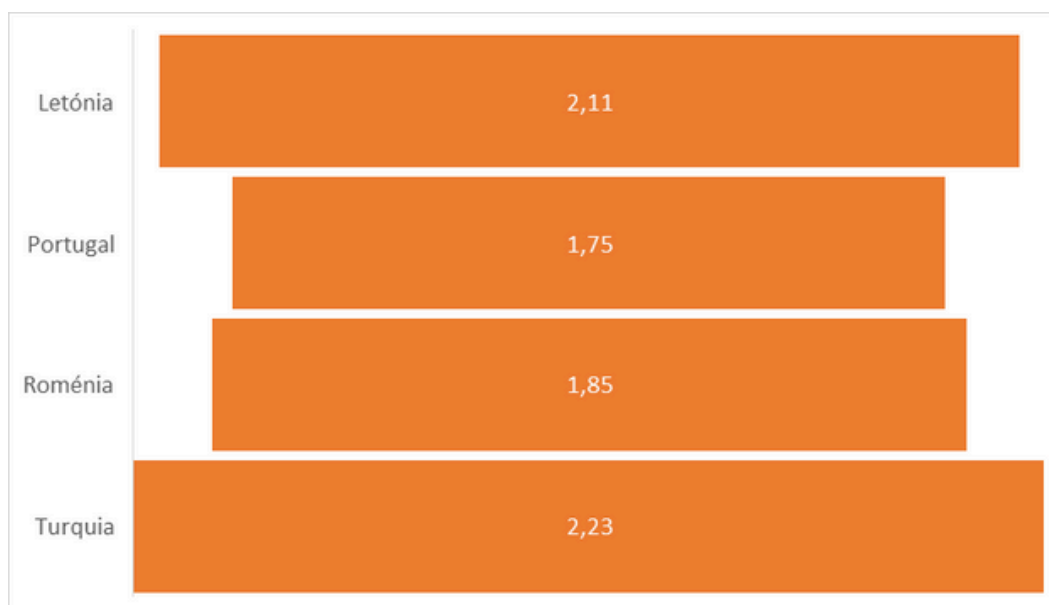


Figura 7. Médias dos resultados do teste de salto em comprimento por país

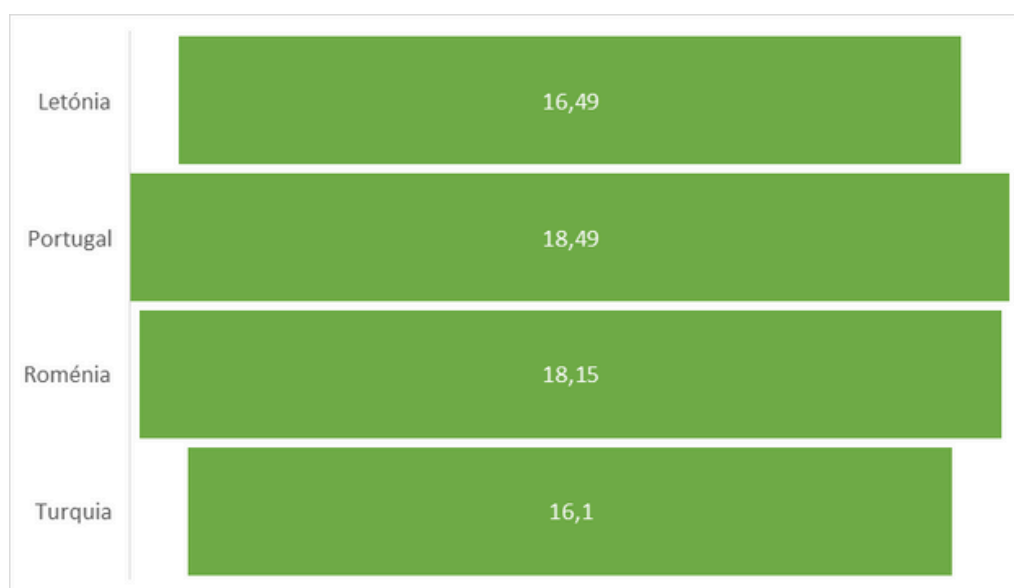


Figura 8. Médias dos resultados do teste de corrida de vaivém por país



Figura 9. Médias dos resultados do teste de salto à corda por país

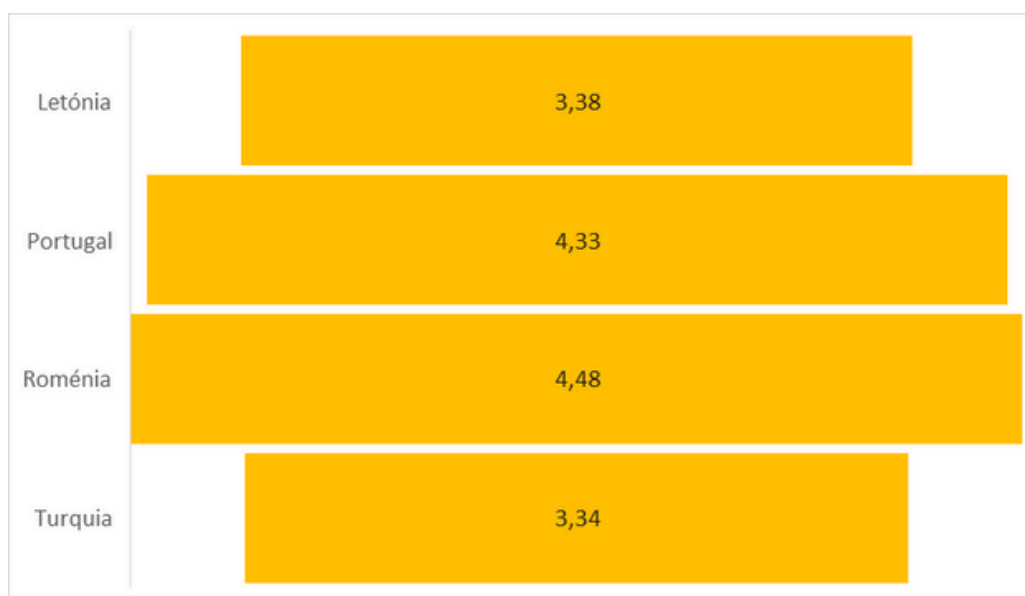


Figura 10. Médias dos resultados do teste de 800 m por país

Resultados por género



A Figura 11 mostra as diferenças entre os géneros para cada um dos testes. Em média, os homens tiveram um melhor desempenho do que as mulheres, com exceção de saltar à corda.

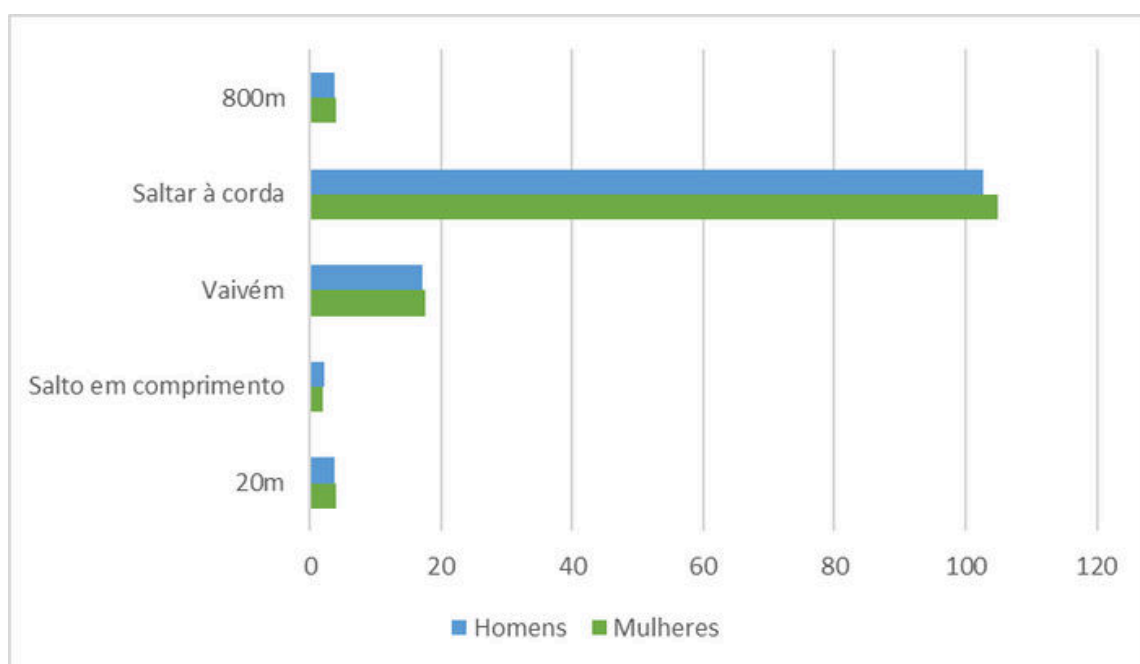


Figura 11. Diferenças por género nos resultados dos testes

Resultados por modalidade

Um dos principais objetivos deste projeto é demonstrar o potencial da dança como desporto. Neste sentido, a análise dos resultados dos testes físicos é considerada vital para o cumprimento deste objetivo, da mesma forma que as secções seguintes analisarão, qualitativamente, outros benefícios da dança.

Os resultados mostram que os dançarinos tiveram melhor desempenho no salto à corda e nos 800m, enquanto os atletas tiveram melhor desempenho nos 20m, no salto em comprimento e na corrida de vaivém. Em todas as provas os alunos obtiveram os piores registos. As figuras 12, 13, 14, 15 e 16 mostram os resultados por prova.



Figura 12. Teste de corrida de 20m (registo médio por modalidade)



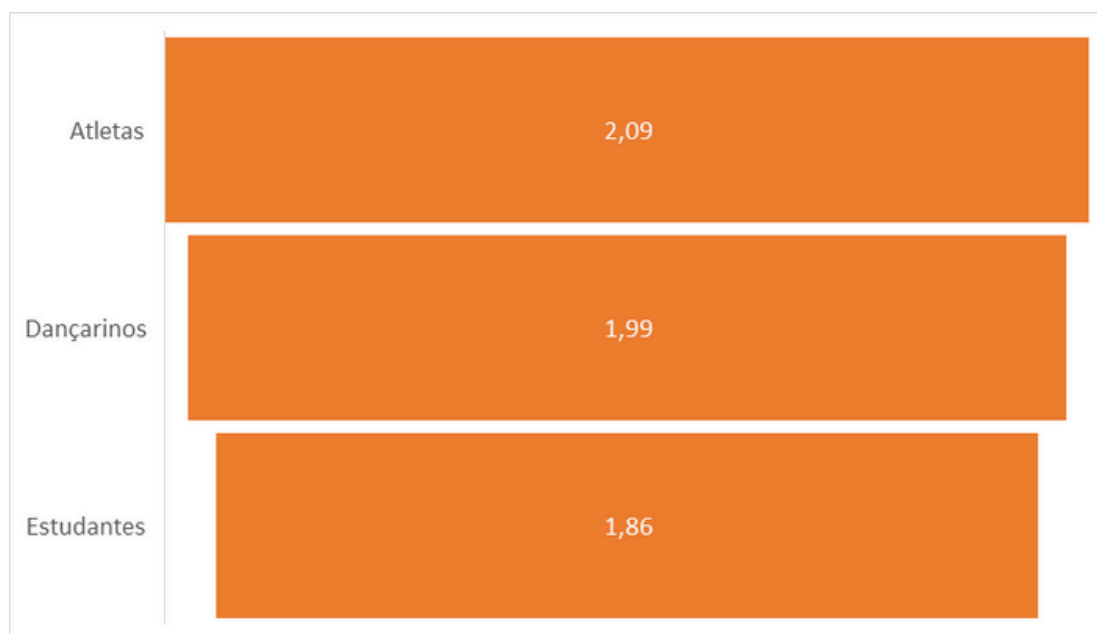


Figura 13. Prova de salto em comprimento (registo médio por modalidade)

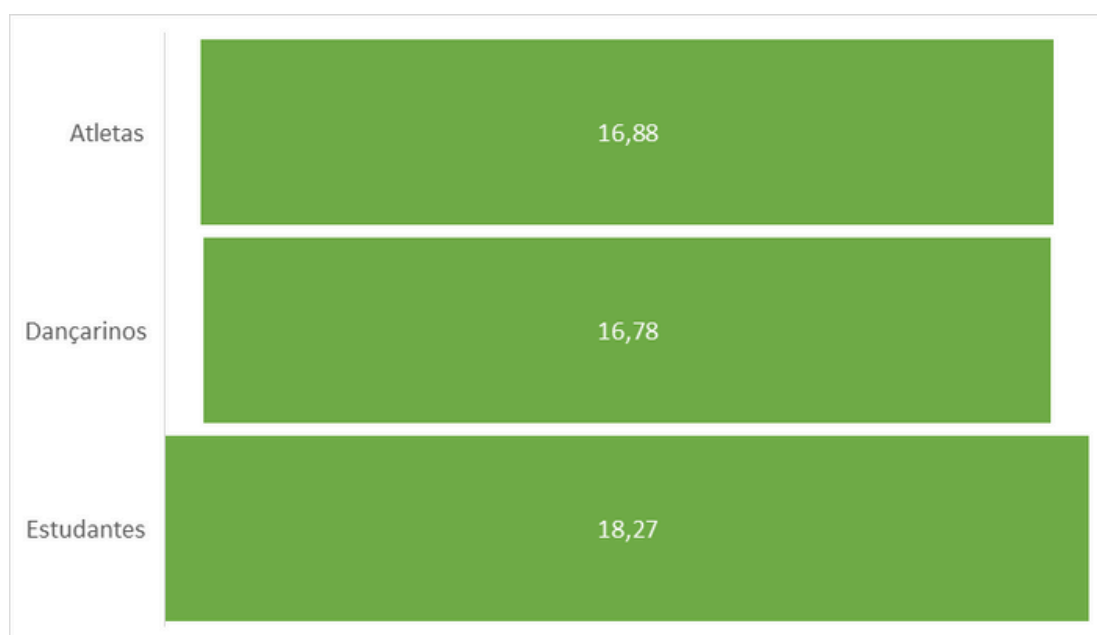


Figura 14. Teste de corrida de vaivém (registo médio por modalidade)



Figura 15. Teste de salto à corda (registo médio por modalidade)

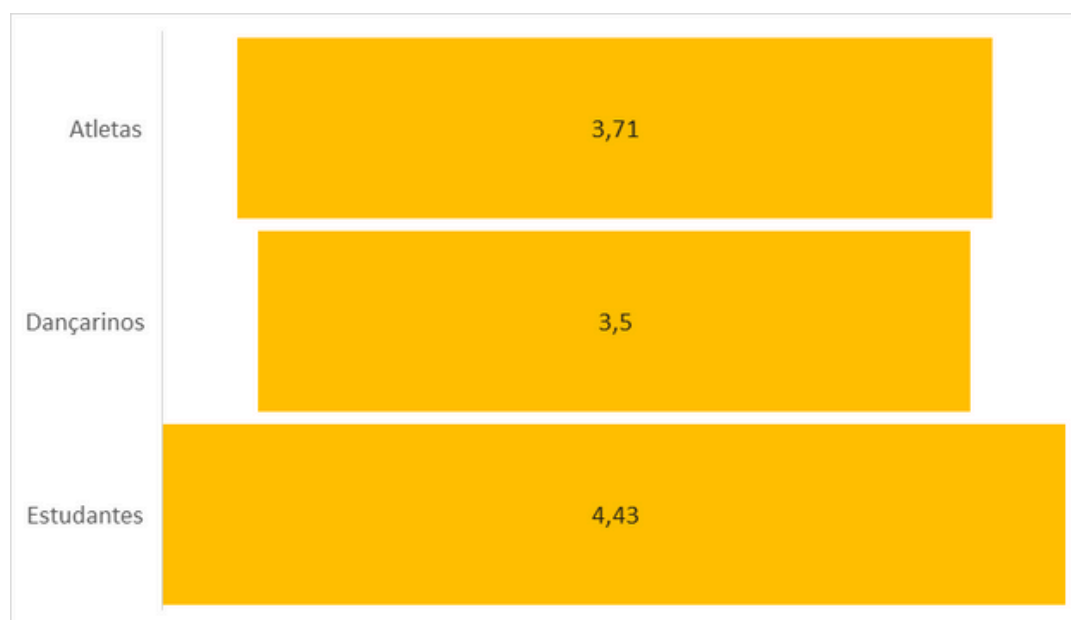


Figura 16. Teste de 800m (registo médio por modalidade)

Conformidade com as medidas do gráfico de Normativas de Controlo

As figuras 17, 18, 19, 20 e 21 mostram a percentagem de participantes que atingiram as normas em cada teste.

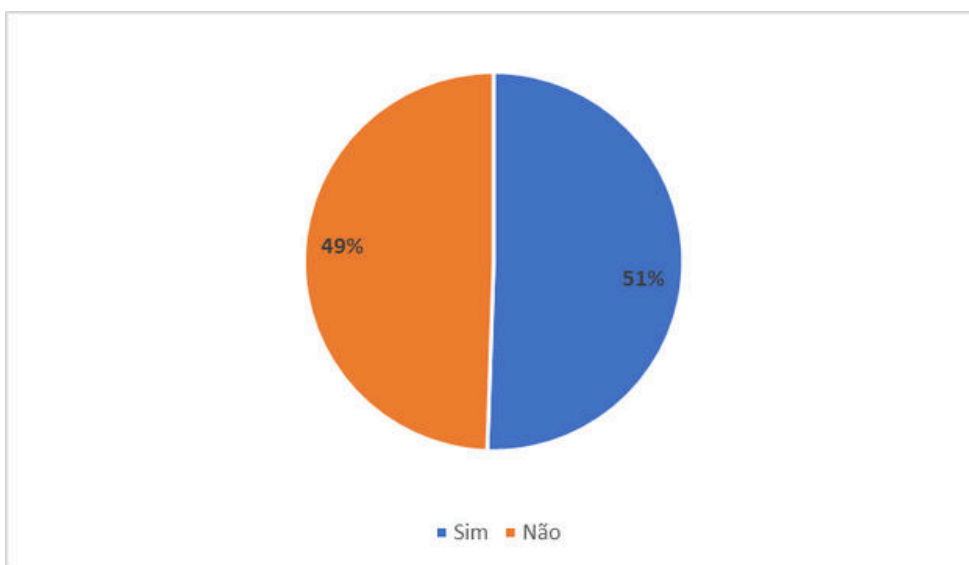


Figura 17. Conformidade com as normas de corrida de 20 m

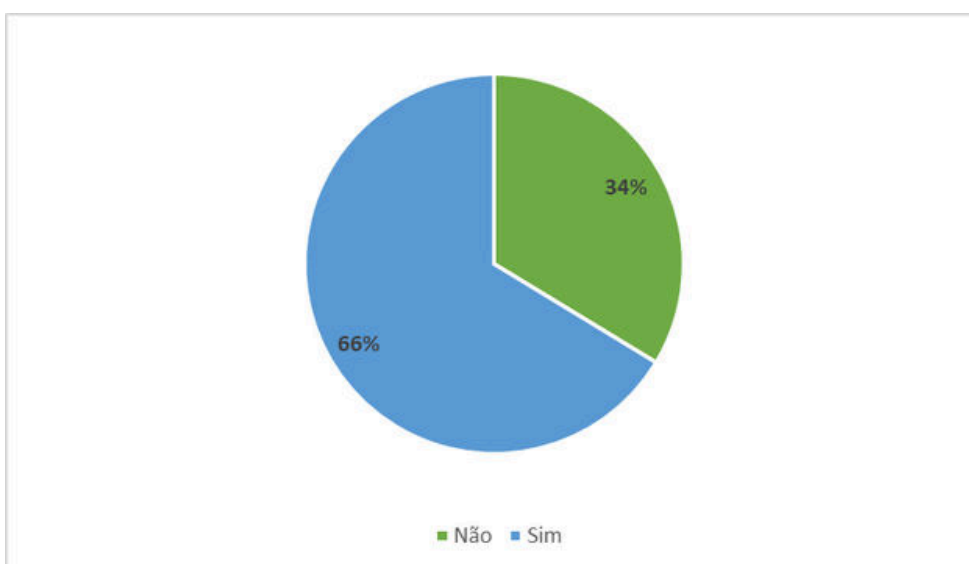


Figura 18. Conformidade com as normas de salto em comprimento

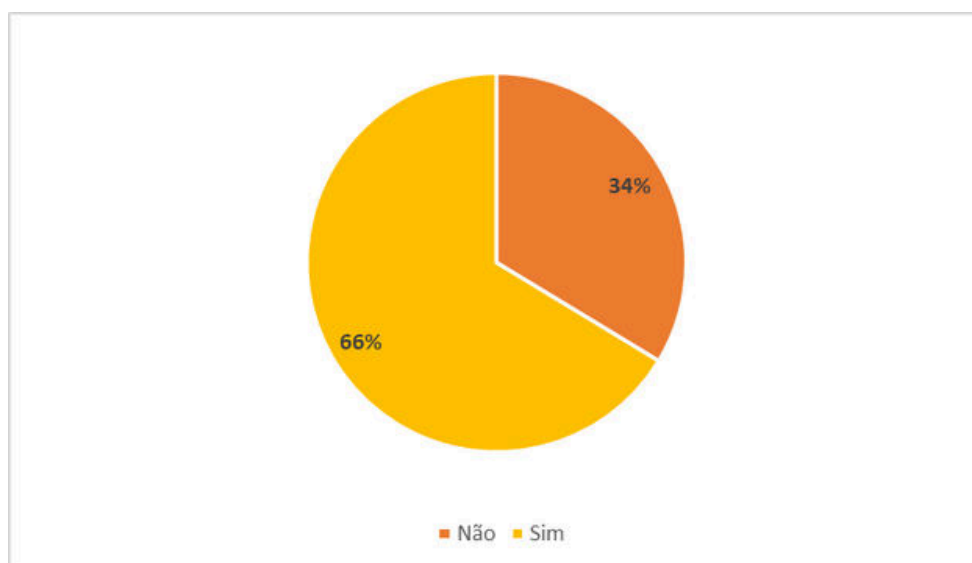


Figura 19. Conformidade com as normas da corrida de vaivém

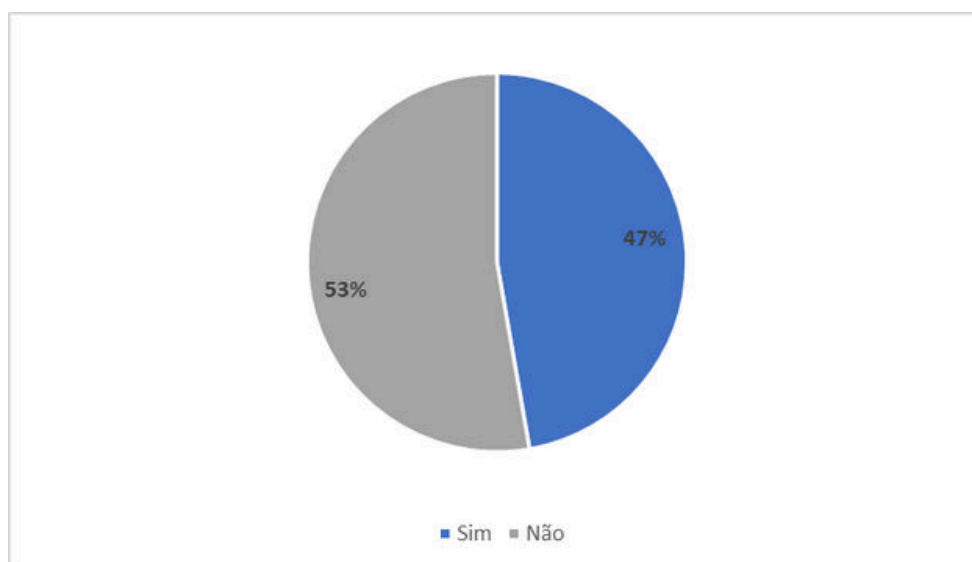


Figura 20. Conformidade com as normas de salto à corda

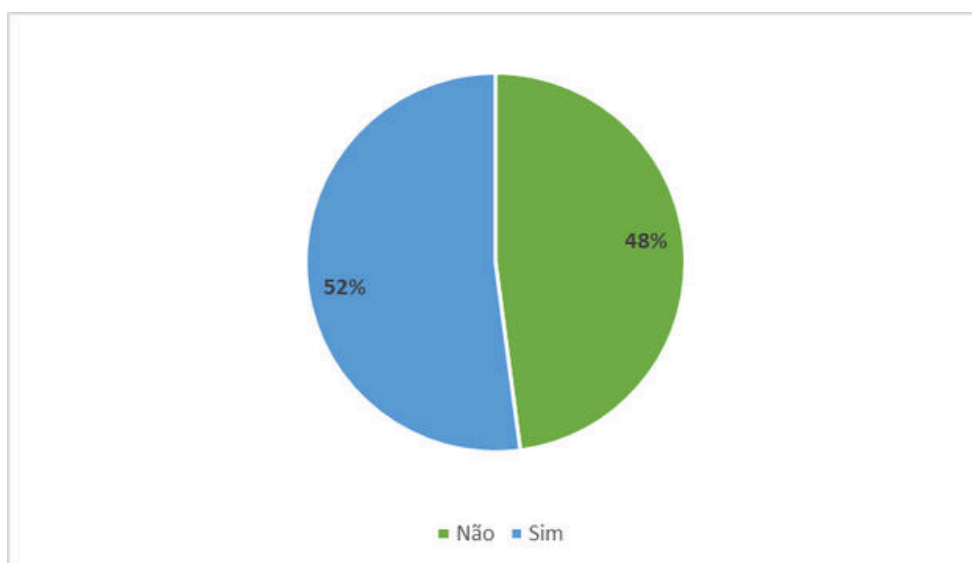


Figura 21. Conformidade com as normas da corrida de 800m

A Figura 22 mostra que 68% dos atletas cumprem as normas, enquanto os dançarinos cumprem um pouco menos (64,1%). Os estudantes são os que têm menos probabilidades de cumprir as normas, com apenas 40,1% a cumpri-las.

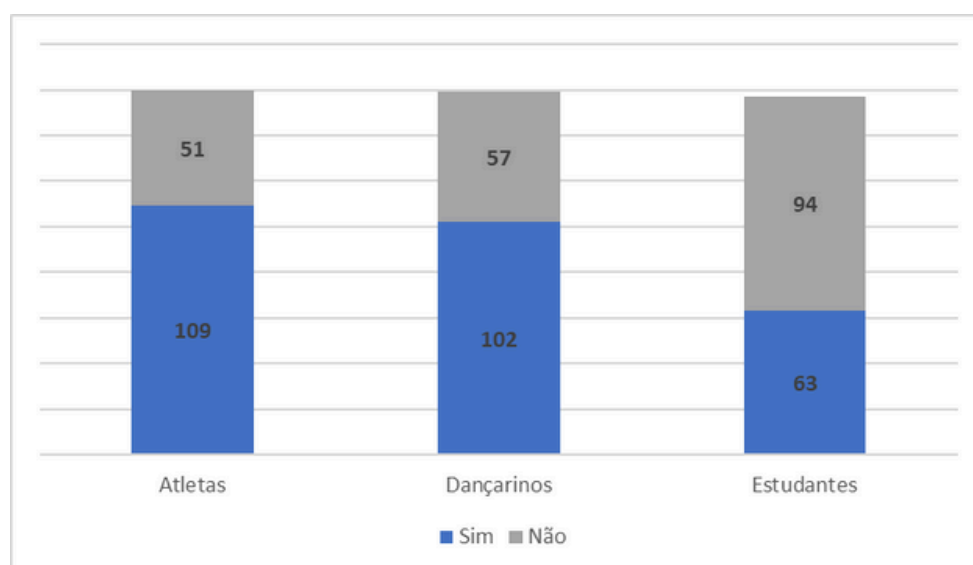


Figura 22. Conformidade com as normas por modalidade



ANÁLISE DE ASSOCIAÇÃO DE VARIÁVEIS

A matriz de correlação (Tabela 3) apresenta as seguintes correlações:

20m vs. Salto Comprimento (-0,826):

- Existe uma forte correlação negativa. Isto indica que, à medida que os tempos de 20m aumentam (pior desempenho), os resultados do salto em comprimento diminuem (menor distância alcançada).

20m vs. Vaivém (0.723):

- Existe uma forte correlação positiva, sugerindo que tempos mais elevados de 20m (pior desempenho) estão associados a piores resultados na corrida de vaivém.

20m vs. Corda (-0.502):

- Existe uma correlação negativa moderada. Os melhores tempos de 20m (mais baixos) estão associados a um melhor desempenho no teste de corda.



20m vs. 800m (0.653):

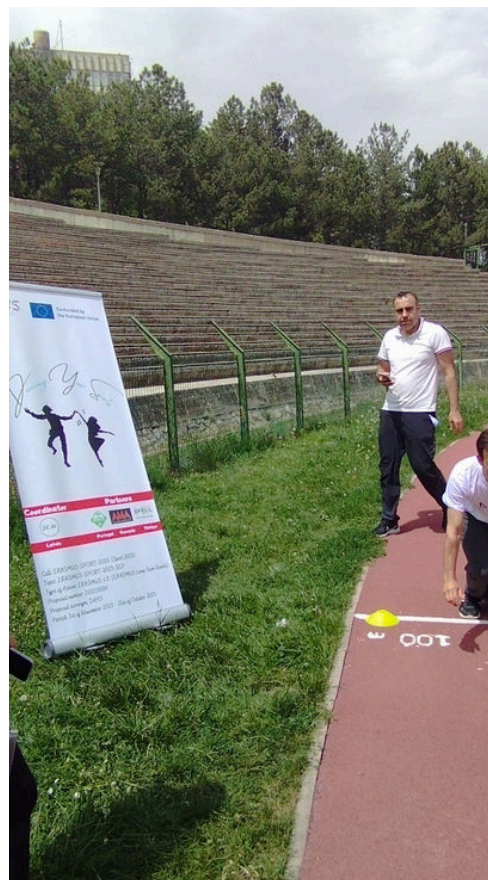
- Observa-se uma correlação positiva moderada. Isto sugere que tempos mais elevados de 20m estão associados a piores tempos de 800m.

Salto Comprimento vs. Vaivém (-0.802):

- Uma forte correlação negativa, indicando que melhores resultados no Salto em Comprimento (maior distância) estão associados a melhores resultados na corrida de vaivém (tempos mais baixos).

Salto Comprimento vs. Corda (0.618):

- Existe uma correlação positiva moderada. As melhores distâncias no salto em comprimento estão associadas a um melhor desempenho no teste de corda.



Salto Comprimento vs. 800m (-0.683):

- Uma correlação negativa moderada. Melhores resultados no salto em comprimento estão associados a melhores (mais baixos) tempos nos 800m.

Vaivém vs. Corda (-0.716):

- Uma forte correlação negativa. Melhores tempos de corrida vaivém estão associados a melhores resultados no teste de corda.

Vaivém vs. 800m (0.825):

- Existe uma forte correlação positiva. Isto sugere que um bom desempenho na corrida de vaivém está associado a melhores tempos na corrida de 800m.

Corda vs. 800m (-0.754):

- Uma forte correlação negativa, indicando que um bom desempenho no teste de corda está relacionado com melhores tempos nos 800m.



Tabela 3. Matriz de Correlação

	20m	Comprimento	Vaivém	Corda	800m
20m	1.000	-0.826	0.723	-0.502	0.653
Comprimento	-0.826	1.000	-0.802	0.618	-0.683
Vaivém	0.723	-0.802	1.000	-0.716	0.825
Corda	-0.502	0.618	-0.716	1.000	-0.754
800m	0.653	-0.683	0.825	-0.754	1.000

A ANOVA avalia se as médias dos testes físicos diferem significativamente entre as modalidades (Atletas, Dançarinos e Estudantes). Analisámos o valor-p para determinar se as diferenças são estatisticamente significativas (utilizando um nível de significância comum de 0,05). Os resultados são os seguintes:

- 20m ($F = 18,45$, $p = 0,000044$): O valor de p é inferior a 0,05, indicando que existem diferenças significativas nos tempos de 20 m entre as modalidades. Este facto sugere que as modalidades têm um impacto significativo no desempenho neste teste.

- Comprimento ($F = 12,84$, $p = 0,000543$): O valor de p é inferior a 0,05, indicando diferenças significativas nas distâncias de salto em comprimento entre as modalidades. Algumas modalidades têm um desempenho significativamente melhor do que outras neste teste.
- Vaivém ($F = 4,01$, $p = 0,0481$): O valor de p é inferior a 0,05, indicando diferenças significativas nos tempos de Vaivém entre as modalidades. Embora a diferença seja menos acentuada do que nos outros testes, não deixa de ser relevante.
- Corda ($F = 0,31$, $p = 0,5768$): O valor de p é superior a 0,05, indicando que não há diferença significativa nos resultados do teste de corda entre as modalidades.
- 800m ($F = 0,98$, $p = 0,3257$): O valor de p é maior que 0,05, sugerindo que não há diferenças significativas nos tempos de corrida de 800m entre as modalidades.

O teste t avalia se as médias dos testes físicos diferem significativamente entre homens e mulheres. Analisámos o valor- p para determinar se as diferenças são estatisticamente significativas (nível de significância de 0,05). Os resultados para este teste foram:

- 20m ($t = -4,35$, $p = 0,000036$): O valor de p é inferior a 0,05, indicando que existem diferenças significativas entre géneros nos tempos de 20m. Os homens e as mulheres apresentam desempenhos significativamente diferentes neste teste.



- Comprimento ($t = 3,68$, $p = 0,000397$): O valor de p é inferior a 0,05, indicando diferenças significativas nas distâncias de salto em comprimento entre os géneros. Este facto sugere que os homens e as mulheres têm um desempenho diferente neste teste.
- Vaivém ($t = -2,06$, $p = 0,0421$): O valor de p é inferior a 0,05, indicando diferenças significativas entre géneros nos tempos da corrida de vaivém. A magnitude da diferença é menor do que nos outros testes, mas ainda assim relevante.
- Corda ($t = -0,56$, $p = 0,5744$): O valor de p é superior a 0,05, indicando que não há diferença significativa entre os géneros no teste de corda.
- 800m ($t = -1,02$, $p = 0,3122$): O valor de p é superior a 0,05, sugerindo que não existem diferenças significativas entre géneros nos tempos de corrida de 800m.



Observações finais

1. Os resultados por país mostram que, independentemente do sexo ou da idade, a Turquia era o país com mais participantes em boa forma física, seguida da Letónia. No entanto, é de salientar que o único critério de inclusão foi a idade e o facto de pertencer a um dos três grupos (atletas, dançarinos ou estudantes) não é indicativo de um nível nacional para além desta amostra.

2. Na análise por modalidade, os resultados corroboram a hipótese da semelhança da dança em termos de melhoria e manutenção da aptidão física, uma vez que os dançarinos participantes tiveram melhor desempenho em duas tarefas e ficaram próximos dos atletas nas restantes três.

3. Este aspeto é reforçado pelo facto de a percentagem de dançarinos que cumprem as normas ser muito ligeiramente inferior à dos atletas e claramente muito superior à dos estudantes.

4. A correlação mostra que os testes parecem estar relacionados entre si, sugerindo que existe um conjunto comum de capacidades físicas subjacentes que influenciam os resultados (por exemplo, força, velocidade, resistência). As correlações mais fortes verificam-se entre os testes de desempenho cardiovascular (corrida de vaivém e 800 m), enquanto as relações entre a força (Salto em comprimento, Corda) e a resistência são moderadamente significativas.



5. Os resultados do teste ANOVA indicam que os testes de 20m, Salto em comprimento e Vaivém apresentam diferenças significativas entre modalidades, indicando que estas capacidades físicas estão relacionadas com o tipo de modalidade (Atletas, Dançarinos ou Estudantes). Os testes de Corda e 800m não apresentam diferenças significativas entre modalidades, sugerindo que estas capacidades podem não ser tão influenciadas pelo tipo de modalidade.

6. Finalmente, as provas de 20m, Salto em comprimento e Vaivém apresentam diferenças significativas entre os géneros. As provas de Corda e 800m não apresentam diferenças significativas, o que indica que os géneros têm um desempenho semelhante nestas provas.



INQUÉRITO À JUVENTUDE -
PARTICIPANTES DO GRUPO-ALVO DO
DAYS

INTRODUÇÃO

Tal como foi demonstrado na anterior revisão da literatura (ver secção correspondente), existe evidência científica sobre as características da dança como desporto, tanto a nível fisiológico ou de intensidade, mas também com um valor incalculável nos processos de saúde mental e social, especialmente entre as mulheres jovens, que escolhem esta atividade em maior medida do que os homens.

A sua natureza expressiva pode ajudar os jovens a comunicar melhor, a exprimir e a canalizar as suas emoções, e demonstrou ser uma atividade desportiva eficaz no trabalho com populações vulneráveis.

No entanto, a maior parte dos estudos refere-se a uma população de dançarinos. Neste sentido, e em consonância com os objetivos do projeto, é interessante comparar a perceção comparativa entre dançarinos, outros atletas e estudantes que não se consideram nem atletas nem dançarinos, de modo que se possa obter uma compreensão mais profunda das semelhanças e diferenças entre a dança e outras atividades realizadas por jovens, os seus benefícios e barreiras específicos, e a forma como contribuem para a saúde e o bem-estar dos jovens europeus.



OBJETIVOS

Tendo em conta o que precede, o presente estudo visou conhecer os parâmetros de saúde, bem-estar e participação desportiva de uma população de jovens dançarinos europeus. Para atingir este objetivo, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- Avaliar os benefícios e as barreiras da dança em comparação com outras formas de participação desportiva.
- Avaliar o contributo que a dança pode dar aos jovens para a perceção do bem-estar.
- Analisar as componentes específicas da dança na promoção da saúde dos jovens em comparação com outras formas de participação desportiva.



MÉTODOS

Participantes

A amostra era constituída por 96 jovens europeus com idades compreendidas entre os 14 e os 25 anos (24 dançarinos, 24 atletas e 24 estudantes que não praticam desporto formal), residentes nos países que participam no projeto DAYS. A distribuição por faixa etária é quase equilibrada (Figura 23); por género, 54% são homens e 46% mulheres.

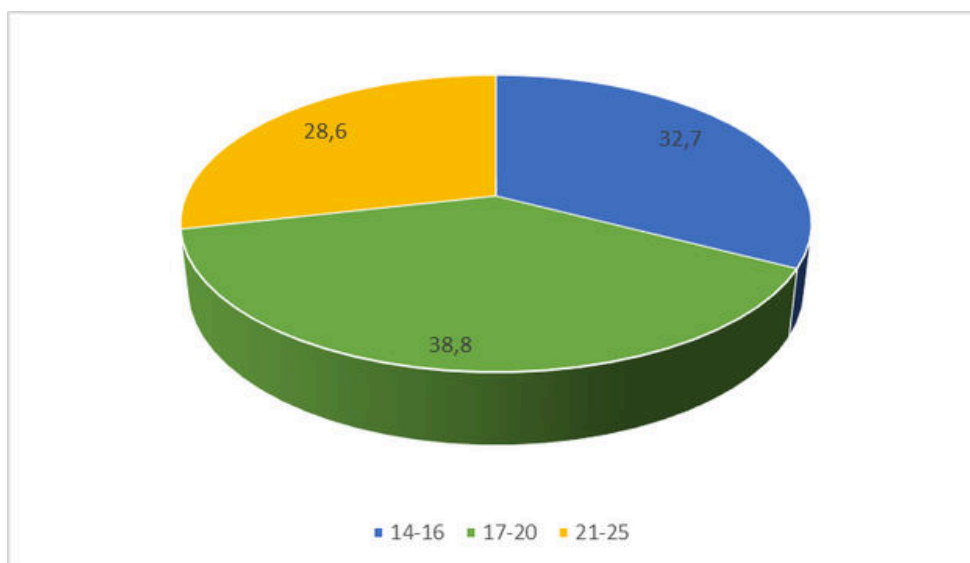


Figura 23. Distribuição dos participantes por faixa etária

Os participantes tem a auto-perceção do seu estado de saúde e a sua aptidão física como muito bons (Figura 24). Cerca de 10% dos participantes sentem-se mal.

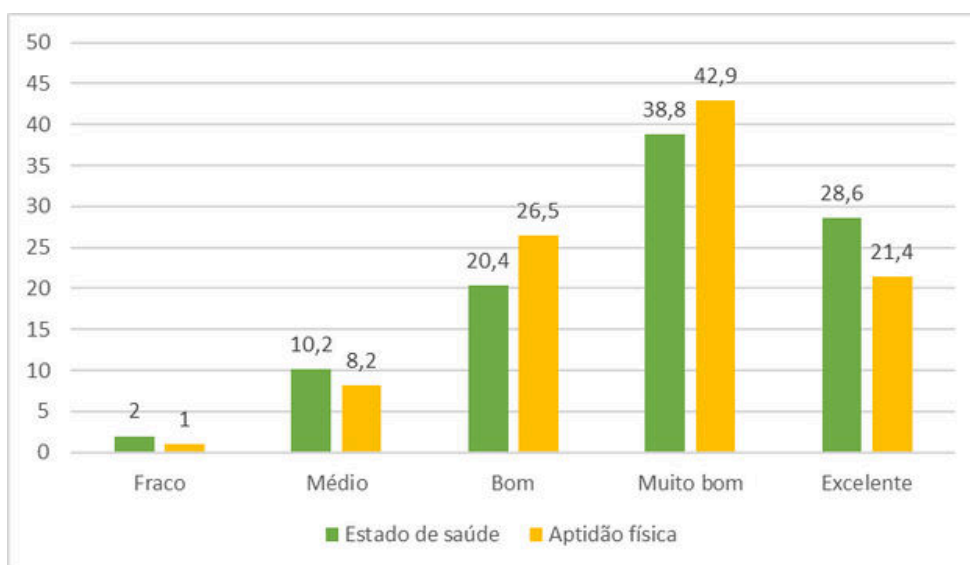


Figura 24. Estado percebido de saúde e aptidão física

Relativamente à intensidade da atividade física, a maioria (53,1%) pratica uma intensidade moderada, com um terço do total a praticar uma intensidade vigorosa (Figura 25).

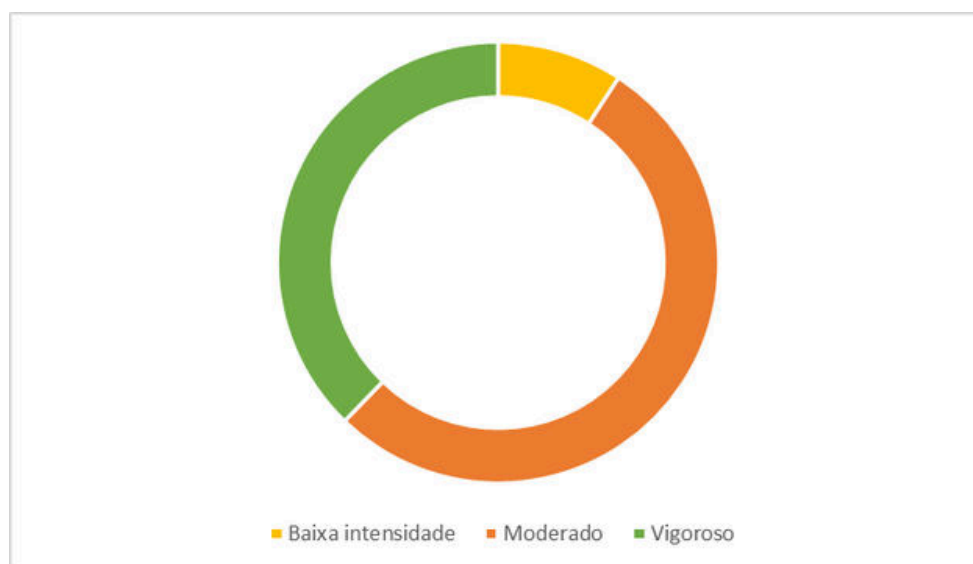


Figura 25. Intensidade da atividade física

Por dimensão do município onde residem, a maioria vive numa cidade (52,1%), 25% numa vila e um pouco menos numa aldeia (22,9%). 85,5% estão a estudar, 12,5% a trabalhar e 2% noutras situações. Apenas 6 vivem sozinhos (6,2%), enquanto 71,8% vivem com a família, 17,7% em residências coletivas (residência de estudantes ou de atletas) e 4% partilham a casa com outra pessoa que não a família.

Quanto à sua situação económica, 18 não responderam (18,7%). Dos que responderam, 50% são fluentes e nunca têm dificuldades em fazer face às despesas, 23,9% têm dificuldades às vezes e, finalmente, há 7,3% que têm frequentemente dificuldades económicas.

INSTRUMENTOS

Foi concebido um questionário em linha para recolher as informações necessárias. A forma de administração era em linha, mas supervisionada. Durante as sessões de controlo normativo, os gestores procederam à explicação, enviaram a ligação ou mostraram um código QR para aceder ao questionário e estiveram à disposição dos jovens participantes para responder a eventuais dúvidas que pudessem ter.

O questionário consistia:

1. Aceitação da participação no estudo, bem como da política de proteção de dados.
2. Dados sócio-demográficos.
3. Dados sobre a atividade física e a saúde, incluindo a auto-perceção do estado de saúde, o nível de aptidão física e a participação desportiva.
4. O Índice de Bem-Estar KIDSCREEN-10, versão para crianças e adolescentes (The KIDSCREEN Group, 2004). Para medir o estado subjetivo de bem-estar, foi utilizado o Índice KIDSCREEN-10, na sua versão para crianças e adolescentes. Trata-se de um instrumento com 10 itens, respondidos numa escala de Likert, que reflete a frequência com que se sentiram de uma determinada forma na semana anterior à aplicação do questionário.
5. A Escala de Benefícios e Barreiras do Exercício (©Sechrist et al.1985). Trata-se de um instrumento de 43 itens que procura explorar os benefícios e as barreiras associados ao exercício físico. Os participantes são convidados a indicar o seu nível de concordância ou discordância com cada afirmação numa escala de Likert de 4 pontos.
6. Body Image Questionnaire © MBSRQ (Ribas et al., 2008), constituído por 39 itens que são respondidos numa escala tipo Likert de acordo com o grau de concordância/discordância com cada uma das afirmações. É composto por quatro fatores: Importância Subjetiva da Aparência Corporal (SCI), Comportamentos Orientados para a Forma Física (FOB), Atratividade Física Autoavaliada (SPA) e Cuidados com a Aparência Física (PAC).

PROCEDIMENTOS

Uma vez que o estudo obteve o parecer favorável do Comité de Ética para a Investigação do Governo de Aragão (Espanha), com a referência C.I. PI23/641, na Lei n.º 02/2024 aprovada em 24 de janeiro de 2024, cada coordenador do projeto DAYS estabeleceu um calendário para a aplicação dos questionários.

O questionário foi traduzido pelos parceiros do projeto para cada uma das línguas dos países participantes (letão, turco, português e romeno).

Os participantes tinham de ter completado pelo menos 2/3 do teste normativo de controlo antes de responderem ao questionário. O questionário, embora em linha e autoadministrado, foi administrado numa das sessões presenciais em que se realizaram as atividades do projeto (principalmente os testes normativos de controlo); os inquiridos foram supervisionados na aplicação do questionário.



ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos foram analisados com recurso à estatística descritiva e inferencial. Todos os testes estatísticos foram aplicados com um nível de confiança de 95% e o software estatístico IBM SPSS versão 29.0 foi utilizado para todas as análises.

No caso da pergunta aberta sobre as expectativas pré-projeto, a análise de conteúdo foi realizada pelos investigadores do projeto.



RESULTADOS

Quando questionados sobre as suas expectativas em relação ao projeto, 46,9% afirmaram que o projeto foi melhor do que o esperado, 31,6% como esperado. Apenas 1% considerou que o projeto foi pior do que esperavam e, finalmente, 20,4% disseram que não tinham expectativas antes do projeto.

Os valores obtidos (média da amostra total) para as escalas dos diferentes instrumentos foram os seguintes (o que permitiria a comparação entre a média global e as diferentes categorias de análise):

- KD SCORE: Média= $37,73 \pm 6,23$.
- Escala de benefícios: Média = $95,27 \pm 13,05$.
- Escala de barreiras: Média= $36,39 \pm 8,17$.
- Importância subjetiva da aparência corporal - CSI: Média = $3,51 \pm 0,38$.
- Comportamentos Orientados para a Forma Física-FOB; Média = $3,57 \pm 0,66$.
- Atratividade Física Autoavaliada -SPA. Média= $3,69 \pm 0,81$.
- Cuidado com a aparência física - PAC. Média = $3,94 \pm 0,63$.

Quando analisamos as diferentes escalas de acordo com a faixa etária, verificamos que as pessoas entre os 17 e os 20 anos são as que percebem um maior bem-estar. As pessoas mais velhas (21-25 anos) percebem mais benefícios, mas também mais barreiras. Também têm a pontuação mais elevada em todas as escalas de imagem corporal (Figura 26).



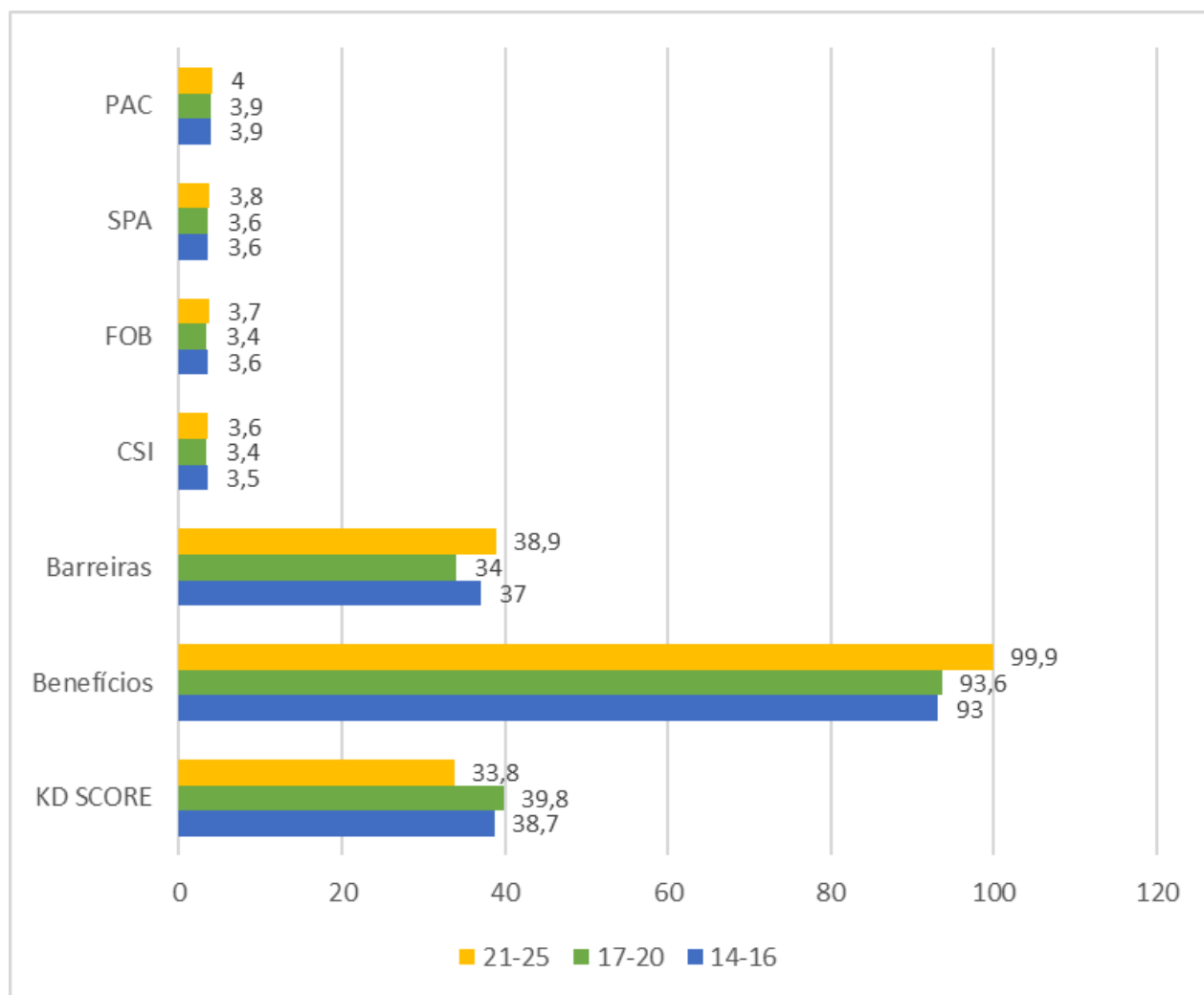


Figura 26. Resultados da escala por faixa etária

Por género, os homens percecionam um maior bem-estar geral e benefícios da atividade física, enquanto as mulheres percecionam maiores barreiras. Em termos das diferentes escalas de perceção da imagem corporal, não parece haver diferenças entre os participantes masculinos e femininos (Figura 27).

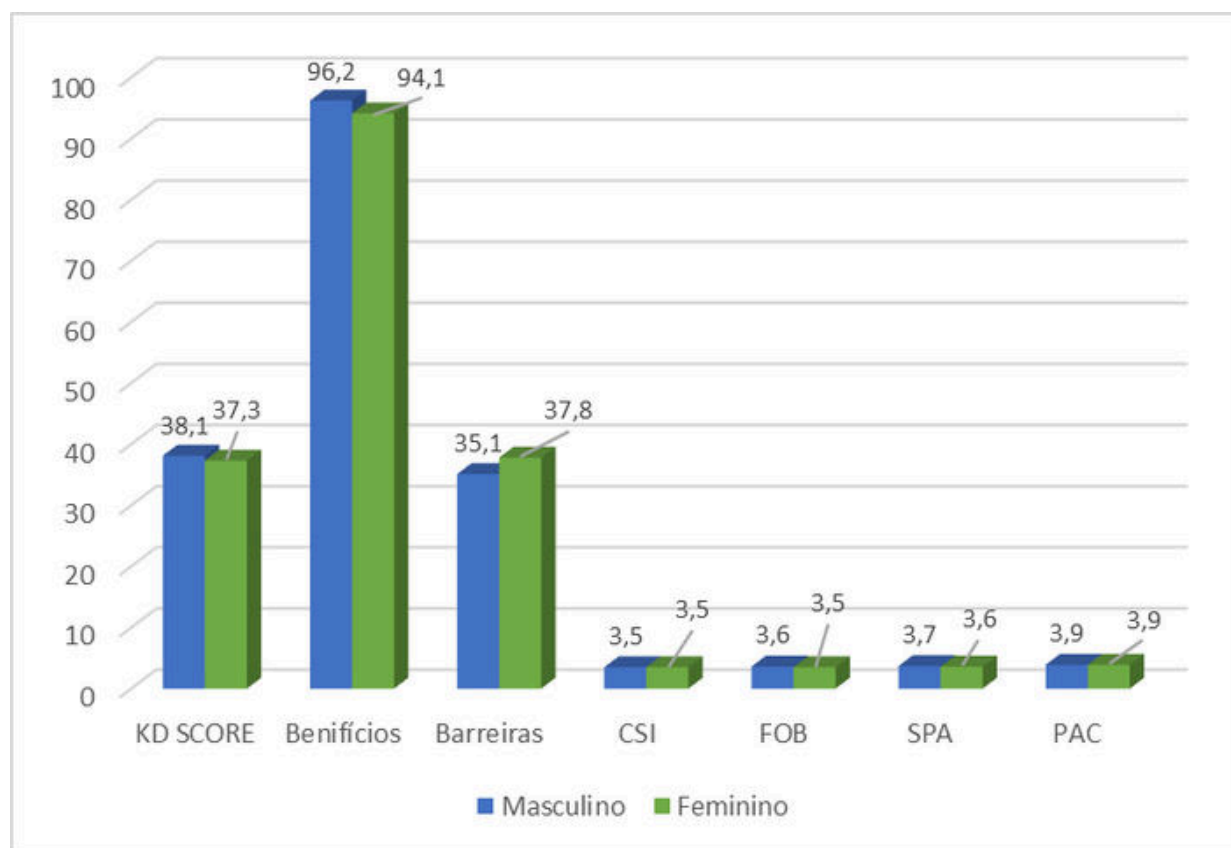


Figura 27. Resultados da escala por género

Os dançarinos têm uma pontuação mais elevada em termos de bem-estar do que os atletas e os estudantes, percecionam maiores benefícios, mas também maiores barreiras ao desporto e, em geral, têm a mesma perceção da imagem corporal que os atletas. No entanto, os jovens que se identificaram como estudantes (não envolvidos em desporto formal) obtiveram a pontuação mais baixa na Pontuação KD, benefícios e imagem corporal (Figura 28).

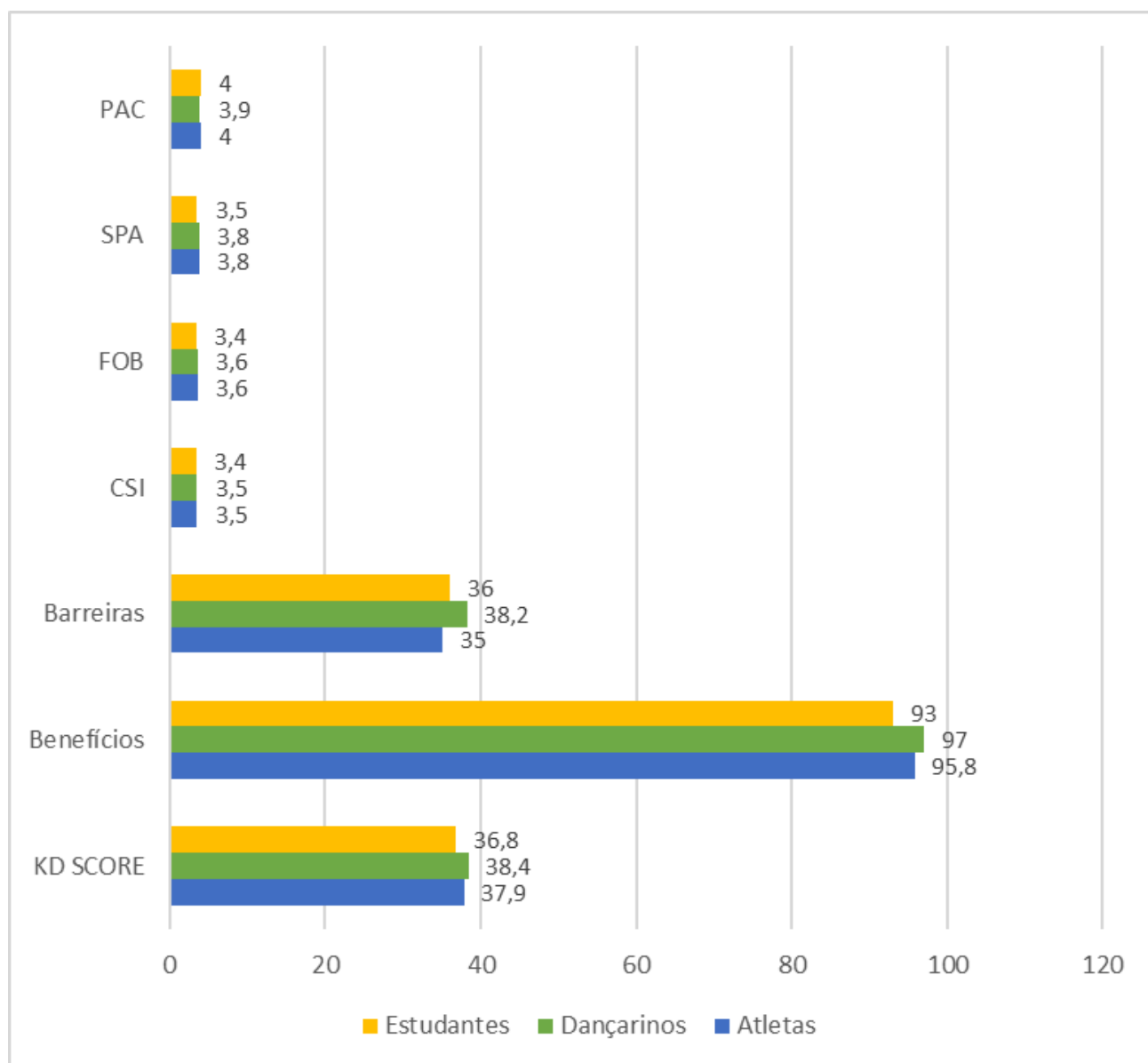


Figura 28. Resultados da escala por modalidade

Depois de termos detalhado a comparação entre atletas, dançarinos e estudantes, as pontuações médias para os itens da escala KD SCORE são apresentadas na Tabela 4.

Tabela 4. Pontuação do KD SCORE (bem-estar percebido na semana anterior) por itens da escala

Pensem na última semana...		Média (total)	Atletas	Dançarinos	Estudantes
KD 1	Tem-se sentido bem e em forma?	4.1	4.3	4.2	3.7
KD 2	Sentiu-se cheio de energia?	3.4	3.4	3.5	3.3
KD 3	Sentiu-se triste?	3.9	3.8	4.0	4.0
KD 4	Já se sentiu sozinho?	4.2	4.0	3.3	4.2
KD 5	Tem tido tempo suficiente para si próprio?	3.2	3.2	3.4	3.0
KD 6	Conseguiu fazer as coisas que gostaria de fazer no seu tempo livre?	3.2	3.2	3.2	3.2
KD 7	A sua família tratou-o de forma justa?	4.1	4.1	4.1	4.2
KD 8	Divertiu-se com os seus amigos?	3.9	4.0	4.2	3.6
KD 9	Tem-se dado bem na escola (ou no emprego)?	3.6	3.6	3.7	3.6
KD 10	Conseguiu prestar atenção?	3.6	3.7	3.7	3.5

NOTA: A azul, valores elevados; a cinzento, valores baixos (em comparação com a média).

Os atletas sublinharam o facto de se sentirem em forma; os dançarinos divertiram-se com os amigos e tiveram tempo livre para si próprios, mas também se sentiram mais sozinhos. Os estudantes são os que destacam negativamente o facto de se sentirem em forma, de terem tempo para si próprios ou de se divertirem com os amigos.

Relativamente à escala de benefícios e barreiras percebidos da atividade física e do desporto, a Tabela 5 também apresenta as médias por item para atletas, dançarinos e estudantes.



Tabela 5. Pontuação das escalas de benefícios e barreiras (percepção relacionada com a atividade física) por itens da escala

		Média (total)	Atletas	Dançarinos	Estudantes
1	Gosto de fazer exercício	3.5	3.6	3.4	3.5
2	Para mim, o exercício diminui a sensação de stress e tensão	3.5	3.6	3.5	3.5
3	O exercício físico melhora a minha saúde mental.	3.6	3.5	3.6	3.6
4	O exercício ocupa demasiado do meu tempo.	2.2	2.1	2.3	2.1
5	Vou prevenir ataques cardíacos fazendo exercício físico.	3.3	3.3	3.1	3.3
6	O exercício cansa-me.	1.8	1.8	1.8	1.8
7	O exercício físico aumenta a minha força muscular.	3.5	3.5	3.6	3.5
8	O exercício dá-me uma sensação de realização pessoal.	3.1	3.3	3.1	2.9
9	Os sítios onde posso fazer exercício são demasiado longe.	2.4	2.2	2.3	2.6
10	O exercício faz-me sentir relaxada.	3.4	3.4	3.5	3.3
11	O exercício físico permite-me estar em contacto com amigos e pessoas de quem gosto.	3.1	3.2	3.1	2.9
12	Tenho demasiada vergonha de fazer exercício.	2.6	2.5	3.0	2.5
13	O exercício evitará que eu tenha tensão arterial elevada.	3.2	3.3	3.2	3.1
14	É demasiado caro fazer exercício.	2.6	2.5	2.6	2.6
15	O exercício físico aumenta o meu nível de aptidão física.	3.6	3.6	3.6	3.5
16	As instalações de exercício não têm horários convenientes para mim.	2.8	2.6	3.0	2.8
17	O meu tónus muscular melhora com o exercício.	3.5	3.5	3.6	3.4
18	O exercício físico melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	3.5	3.4	3.6	3.6
19	Sinto-me fatigado pelo exercício físico.	2.6	2.4	2.9	2.5
20	O exercício físico melhora a minha sensação de bem-estar.	3.4	3.4	3.3	3.4
21	O meu cônjuge (ou parceiro) não incentiva a prática de exercício físico.	2.6	2.4	2.8	2.6

22	O exercício físico aumenta a minha resistência.	2.8	2.9	2.6	2.8
23	O exercício físico melhora a minha flexibilidade	2.7	2.7	3.0	2.6
24	O exercício ocupa demasiado tempo das relações familiares	2.5	2.3	2.7	2.6
25	A minha disposição melhora com o exercício físico	3.4	3.4	3.3	3.5
26	O exercício ajuda-me a dormir melhor à noite.	3.4	3.4	3.3	3.5
27	Viverei mais tempo se fizer exercício.	3.4	3.3	3.4	3.6
28	Acho que as pessoas com roupa de exercício são engraçadas.	3.0	2.5	3.5	3.0
29	O exercício ajuda-me a diminuir a fadiga.	2.7	2.8	2.9	2.4
30	O exercício físico é uma boa forma de conhecer novas pessoas.	3.0	3.0	3.4	2.7
31	A minha resistência física melhora com o exercício físico.	3.3	3.4	3.3	3.2
32	O exercício físico melhora o meu auto-conceito.	3.1	3.1	3.2	3.1
33	Os meus familiares não me incentivam a fazer exercício.	2.6	2.4	3.0	2.6
34	O exercício físico aumenta o meu estado de alerta mental	3.4	3.4	3.4	3.3
35	O exercício físico permite-me realizar actividades normais sem ficar cansado.	3.1	3.1	3.1	3.1
36	O exercício físico melhora a qualidade do meu trabalho.	3.2	3.2	3.2	3.3
37	O exercício ocupa demasiado tempo das minhas responsabilidades familiares.	2.7	2.5	3.0	2.7
38	O exercício é um bom entretenimento para mim.	3.4	3.4	3.4	3.2
39	O exercício físico aumenta a minha aceitação pelos outros.	3.2	3.1	3.3	3.1
40	O exercício é um trabalho árduo para mim	2.3	2.3	2.8	2.0
41	Para mim, o exercício físico melhora o funcionamento geral do corpo.	3.5	3.4	3.5	3.4
42	Há muito poucos sítios para eu fazer exercício.	2.6	2.3	2.8	2.9
43	O exercício físico melhora o aspeto do meu corpo.	3.2	3.1	3.1	3.4

Os atletas apenas obtêm uma classificação acima da média no que se refere à realização pessoal do exercício. Os estudantes obtêm uma classificação superior à média no que se refere às dificuldades (distância ou falta de espaço para o exercício), mas também ao facto de o exercício melhorar a sua aparência física. Os dançarinos, pelo contrário, obtêm pontuações superiores à média em numerosos itens, destacando aspetos como a dureza do exercício, a dificuldade de encaixar em horários ou espaços adequados, mas também a perceção da falta de apoio da família ou do círculo próximo e aspetos relacionados com a avaliação que os outros fazem deles na atividade desportiva (parecerem engraçados com roupas desportivas, sentirem-se envergonhados ou a procura de relações sociais na atividade).



No entanto, verificou-se que estas diferenças entre atletas, dançarinos e estudantes não são estatisticamente significativas.

Por fim, foi realizada uma análise estatística de regressões lineares para criar um modelo interpretativo que nos permita desenvolver programas mais eficazes em termos de atividade física entre os jovens. A partir destas análises, concluímos que a idade, a importância subjetiva da aparência física e os comportamentos orientados para a boa forma física são os que melhor predizem a percepção dos benefícios do exercício físico.

Em termos de previsão da percepção das barreiras ao exercício físico, os elementos a ter em conta são o sexo, a intensidade da atividade física, os comportamentos orientados para a boa forma física, bem como os cuidados com a aparência física.



Qualitativamente, os participantes tinham um vasto leque de expectativas em relação ao projeto, que se agrupam nas seguintes categorias (frequência das respostas entre parênteses):

- Não sei/não tenho expectativas (18).
- Melhoria da aptidão física (15).
- Socialização e divertimento (14).
- Desenvolvimento pessoal (9).
- Coisas boas (8).
- Aprendizagem e/ou conhecimento (8).
- Desafio (8).
- Praticar atividade física/desporto (6).
- Testagem de capacidades (5).
- Medo (5).
- Obter informações (2).

OBSERVAÇÕES FINAIS

1.- O inquérito aos jovens teve como objetivo investigar os potenciais benefícios e o bem-estar através da dança entre os jovens (grupo de dançarinos), em comparação com outros desportos (grupo de atletas) e com aqueles que não estão envolvidos em desportos formais (grupo de estudantes). Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas entre os três grupos, os dançarinos da amostra perceberam um maior bem-estar e benefícios da atividade física. No entanto, na autoavaliação do seu estado de saúde e da sua condição física, classificam-se a si próprios como inferiores aos outros atletas, à semelhança dos estudantes. Este facto pode ser relevante para as raparigas, uma vez que alguns estudos observaram que as dançarinas podem experimentar uma maior melhoria emocional (Lakes et al., 2016).

2.- Com base nestes resultados, a dança tem muitos elementos comuns com outros desportos e pode ser considerada uma atividade físico-desportiva eficaz. No entanto, a Comissão Europeia, no seu Eurobarómetro sobre a atividade física e o desporto, considera a dança na categoria "outras atividades físicas não relacionadas com o desporto" (Comissão Europeia, 2022), algo que se poderia sugerir que fosse corrigido.



3.- Da mesma forma que os dançarinos pontuaram mais alto na percepção dos benefícios da atividade física, também o fazem com as suas barreiras, destacando a dureza da modalidade, a falta de apoio social, a escassez de instalações e outros equipamentos para a prática do seu desporto, a elevada exigência que acarreta dificuldades em equilibrar o desporto, a família e outras responsabilidades. Também aqui não diferem muito dos outros atletas, sendo as barreiras mais frequentes entre os jovens atletas a falta de tempo e a falta de pessoas com quem o fazer, a falta de instalações e a falta de acessibilidade das instalações (Casper et al. 2011; Comissão Europeia, 2022).

4.- Relativamente ao bem-estar, os jovens dançarinos sentiram menos a solidão indesejada e divertiram-se mais com os amigos do que os outros dois grupos. A dança confere uma identidade baseada na pertença e no estilo de vida e promove um desenvolvimento pessoal saudável (Schaillee et al., 2017).





5.- Os dançarinos parecem ser mais influenciados do que outros grupos pela avaliação externa, dando maior relevância à melhoria da aparência física como motivo para a participação desportiva do que outros atletas (Comissão Europeia, 2022). No entanto, eles se percebem como fisicamente mais atraentes do que atletas e estudantes e exibem comportamentos mais orientados para a aptidão física, o que é relevante, dado que uma imagem corporal positiva aumenta a participação desportiva (Sabiston et al., 2019). Assim, a dança, através de uma melhor percepção da imagem corporal (Monteiro, 2018), poderia melhorar a participação desportiva em geral. Isto é de particular importância no caso das mulheres jovens, uma vez que, embora ainda exista um fosso na participação desportiva entre homens e mulheres (Comissão Europeia, 2022; Michael y Müller, 2021), a dança atrai especialmente as mulheres jovens, com 86% das que dançam na Europa (Emmonds et al., 2024), quando os estilos de vida sedentários e o abandono prematuro da atividade física e do desporto por parte das mulheres adolescentes se tornaram um problema de saúde pública com consequências presentes e futuras.



6.- Se quisermos maximizar a percepção dos benefícios, de acordo com os resultados obtidos, teremos de trabalhar com a percepção subjetiva da aparência física e com comportamentos destinados a melhorar a aptidão física. Pelo contrário, para minimizar a percepção das barreiras, devemos ter em conta o género, a intensidade da atividade física, os comportamentos destinados a melhorar a aptidão física e os cuidados com a aparência física dos nossos jovens formados.



1. ENTREVISTAS A DANÇARINOS E COREÓGRAFOS

INTRODUÇÃO

Uma das ações mais inovadoras do projeto DAYS foi a cocriação de uma dança entre pares de dançarinos dos países participantes, coordenada por um coreógrafo experiente.

A cocriação pode ser definida como a "interação que integra o conhecimento e as capacidades de diferentes parceiros" (Nahi, 2016, p. 2) e requer competências como dar voz, ouvir, respeitar e suspender (Springborg, 2017).

A dança em grupo traz uma constante cocriação, e questiona e relativiza as relações líder-follower, exigindo negação coletiva, tolerância, mudança e criação (Biehl-Missal & Springborg, 2015).

Banio (2015) descreveu no seu trabalho a relevância que a dança pode ter nos processos de socialização, tanto a nível individual como grupal. A socialização envolve a aprendizagem de normas e valores comuns que permitem a coexistência cívica. Neste caso, a dança no projeto DAYS foi vista como uma forma de realçar não só a dança, mas também os valores europeus e a construção de pontes culturais.



OBJETIVOS

Este estudo teve como objetivo compreender os pontos fortes e as áreas a melhorar na criação de uma dança europeia criada por pares de dançarinos de 4 países europeus. Tem os seguintes objetivos:

- Analisar as opiniões de um grupo de dançarinos sobre os principais benefícios da dança a nível físico, mental e social.
- Valorizar o contributo que a dança pode dar para a qualidade de vida e o bem-estar dos jovens.
- Analisar o valor e as barreiras na cocriação de uma dança que represente valores europeus comuns no âmbito do Projeto DAYS.



MÉTODOS

Participantes

Os participantes foram os dançarinos e coreógrafa que participaram nas atividades do projeto DAYS. Este estudo envolveu 9 dançarinos e 1 coreógrafa de 4 países, com idades compreendidas entre os 19 e os 42 anos ($M=29,7\pm11,5$); destes, 4 dançarinos eram do sexo masculino, 4 dançarinas do sexo feminino, e 1 coreógrafa do sexo feminino (44,5%-55,5%).

Seis deles, incluindo a coreógrafa, têm a dança como ocupação principal (66,7%), enquanto um deles trabalha noutra indústria e dois são estudantes.

Dois deles têm frequentemente dificuldades económicas (22,2%), cinco às vezes (55,6%) e dois nunca (22,2%).



Instrumentos

Foi concebida uma entrevista estruturada online, com as seguintes perguntas:

- Na sua opinião, a dança afeta a condição física? Explique a sua resposta.
- Na sua opinião, a dança pode contribuir para a saúde mental dos adolescentes e dos jovens adultos? Por favor, explique a sua resposta.
- A dança ajudou-o na sua vida pessoal? Se sim, como?
- Acha que a dança pode ajudar os adolescentes e os jovens adultos a melhorar a sua qualidade de vida e o seu bem-estar? Por favor, explique a sua resposta.
- Se tivesse de escolher o principal benefício da dança para adolescentes e jovens adultos, apenas um, seria...
- Por favor, explique os principais aspetos que destacaria na criação de uma "coreografia europeia" no âmbito do projeto DAYS.
- Por favor, explique as principais barreiras que enfrentou na coreografia do projeto DAYS.
- Por favor, expliquem como é que a dança comum era fisicamente exigente.
- Por favor, expliquem como é que a dança comum era um desafio mental.
- Por favor, explique como é que a dança comum era emocionalmente exigente.
- Por favor, explique como foi a relação com os outros dançarinos e coreógrafos.
- Considera que a coreografia do projeto DAYS promove alguns valores europeus? Em caso afirmativo, quais e porquê (máximo 3).
- Em apenas uma palavra, como descreveria a experiência da coreografia do projeto DAYS?



Procedimentos

Este estudo obteve um parecer favorável do Comité de Ética para a Investigação do Governo de Aragão (Espanha), com a referência C.I. PI23/641, na Ata n.º 02/2024 aprovada em 24 de janeiro de 2024.

Nos últimos dias da sua estadia em Antalya (cujo objetivo era gravar o vídeo da dança do projeto), os dançarinos foram convidados a responder à entrevista na sua língua. As transcrições foram traduzidas para inglês para se poder trabalhar de forma homogénea com os dados.

Análise de dados

A análise temática de conteúdo foi efetuada por dois investigadores. Em primeiro lugar, foram identificadas as dimensões de análise e, dentro destas, as categorias e subcategorias. Por fim, o conteúdo das transcrições foi classificado de acordo com a estrutura criada.



RESULTADOS

A partir da análise temática, foram identificadas seis categorias e, dentro delas, temas e subtemas. De seguida, apresentam-se os resultados para cada uma das dimensões, bem como algumas citações que exemplificam o que foi dito pelos entrevistados.

1) Efeitos da dança na condição física:

- Valor acrescentado

A forma física é a mais-valia da dança, mesmo que não seja o objetivo principal (D4).

- Completo

Sim, requer a utilização de todo o corpo (D3).

- Disciplina

... e disciplina (D5).

- Esforço

Através da dança fazemos mais desporto/esforço físico que realizamos (D1).

- Fitness

Ajuda-nos a manter a forma em muitos aspetos, como a postura e a flexibilidade, a força do sistema muscular, entre muitos outros (D7).

- Oxigenação

Oxigenamos o corpo e a mente quando praticamos este tipo de movimento (D2).

- Repetição

A memória muscular baseia-se na repetição (D1).



- Treino

A coreografia exige uma precisão que vem do treino físico (D3).

- Desporto & Arte

Sim, a dança é uma arte que pode ser considerada um desporto (D8).

2) Dança e saúde mental dos jovens:

- Equilíbrio

Compreender e desenvolver-se mental e fisicamente de forma equilibrada (D2).

Sim, o corpo, a alma e a mente estão em fusão (D7).

Desta forma, a dança pode melhorar a saúde mental de qualquer pessoa e contribuir para um melhor desempenho físico e psicológico (D9).

Mantém-nos vivos física e espiritualmente (D6).

- Conexões

Conectar com pessoas diferentes (D2).

...mas também de transmitir sentimentos e emoções aos outros (D9).

- Expressão

A dança é uma linguagem universal (D1).

Apesar de parecermos diferentes, a dança vem dos tempos antigos e... a linguagem corporal será a mesma (D2).

A dança é uma forma de expressão, não só para o corpo, mas também para a mente. É uma forma de nos exprimirmos através do movimento corporal em sintonia com a música (D9).

- Evasão

Ajudou-me a mim e aos meus colegas dançarinos a esquecer tudo o resto, a entrar no meu próprio mundo e a ligar-me à música e ao meu corpo (D3).

Quando era criança, costumava transformar a energia negativa em energia positiva dançando (dançava para afastar todos os meus problemas) (D4).

- Liberdade

A dança é liberdade e é exatamente disso que os jovens precisam (D5).

Pode dançar em qualquer lugar se sentindo livre... (D3).

Liberdade de expressão (D9).

- Técnicas de saúde mental

...ocupando-nos e, ao mesmo tempo, entrando numa rotina, fazendo aquilo de que mais gostamos (D8)

- Relaxamento

Através da dança é possível relaxar (D2).

3) Dança e desenvolvimento pessoal:

- Propósito de vida

Deu-me um propósito na vida (D1).

- Socialização

Podemos conhecer pessoas e cultura (D2),

...e estabelecer contacto com os outros e connosco próprios (D9),

Desenvolvimento social (D2).

- Autoconhecimento

A dança é uma ótima ferramenta para nos conhecermos a nós próprios e ao nosso corpo (D5),

Descobri-me a mim mesmo (D7).

- Limites

Saber quais são os meus limites físicos e emocionais (D2).

- Inspiração

Através da dança conheci pessoas com valores fortes que me inspiraram e me fizeram querer ser melhor todos os dias (D2),

Dá-me um novo ânimo, depois de dançar posso tomar decisões que antes eram difíceis de compreender (D3).



- Superação pessoal

Ajudou-me a superar-me e a ser quem sou hoje (D2).

- Estilo de vida

É um modo de vida que exige presença constante para a saúde física e o bem-estar (D4).

- Mudança de vida

A dança mudou completamente a minha vida. Sou saudável, sinto-me feliz e equilibrado, e tudo graças à dança (D5).

- Identidade

A dança é a minha vida e a minha identidade(D5).

- Emprego

Sim, é o meu trabalho agora (D6).

- Autoconfiança

...mas também, no que diz respeito ao ganho de autoconfiança, pois é dada a oportunidade, por exemplo, de subir a um palco com uma grande plateia, desde os 7 anos (D8),

...como forma de libertar inseguranças (D9).

- Terapia

A dança é uma forma de terapia para mim(D9).



4) Dança, bem-estar e qualidade de vida:

4.1. Positivo

- Sentimentos

A dança está normalmente associada a uma boa sensação (D1),

Ser feliz consigo próprio (D3),

...mas também, de transmitir sentimentos e emoções aos outros (D9).

- Relaxar

Acredito que através da dança se pode relaxar (D2).

- Valores morais

É possível aprender valores morais (D2).

- Autoconceito

Ajuda-nos a ter consciência do nosso corpo e a sermos felizes connosco próprios (D3),

Ajuda os jovens física e emocionalmente e até os ajuda a perceberem as suas capacidades (D8).

- Melhoria geral

Sem a dança, a minha qualidade de vida seria simplesmente muito inferior (D4).

- Cura

Posso dizer que o movimento cura! (D5).

- Descobrir

Quando se está num ambiente de dança, percebe-se que é um mundo completamente diferente e que nos pode levar a um caminho completamente novo (numa direção positiva) (D5).

- Sentido de pertença

Penso que é disso que os jovens precisam. Sentir que fazem parte de algo (D5),

Os jovens precisam de sentir que fazem parte de algo (D5).

- Tomada de decisões

E se o ambiente for positivo, também os ajuda a tomar decisões mais saudáveis fora do ginásio (D5).

- Desenvolvimento espiritual

...e o desenvolvimento espiritual do ser humano (D9).

4.2. Negativo

- Falta de oportunidades de emprego

Não há empregos suficientes para bailarinos (D1).

5) A criação de uma coreografia europeia:

5.1. Positivo

- Apreciação das diferenças

Todos os dançarinos são diferentes, têm culturas diferentes (D1),
Destacaria as diferenças de cultura, religião, etnia e cor (D2),
Através da dança, conhecer e realçar o comum e o diferente (D4).

- Conexão humana

A dança é a ferramenta através da qual podemos estabelecer verdadeiras ligações humanas (D1),

A dança é um milagre universal e unificador (D6),

...e as relações humanas através da música, do ritmo e do corpo (D9).

- Interculturalidade

Aprender sobre diferentes culturas, respeito e tolerância (D4),

Promoção da interculturalidade (D9).

- Conhecimento

Autoconhecimento e conhecimento dos outros no desenvolvimento intrínseco dos indivíduos (D9).



5.2. Barreiras

- Instalações e equipamento.
- Falta de programa social.
- Aspetos organizacionais.
- Desconforto.
- Problemas de comunicação e de linguagem.
- Diferentes níveis de envolvimento.
- Autoconfiança.

5.3. Exigência Física

- Intensidade

No geral, qualquer pessoa que consiga andar consegue dançar, também se pode dançar mentalmente (D6),

...tudo o resto flui naturalmente (D7),

Não senti que a dança fosse fisicamente exigente (D9).

- Papel da experiência

Médio, mas este projeto exigiu muita experiência em dança para ser executado... (D3).

- Novidade

Foi uma novidade para nós, porque enfrentaram um mundo totalmente diferente do que estão habituados, em termos de exigência, mas conseguimos corresponder às expectativas (D8).

- Aprendizagem

Acima de tudo, divertimo-nos e aprendemos muito com a experiência (D8).

- Desafio

...mas senti que esta experiência nos fez explorar muito de nós próprios, conhecendo áreas da dança que nunca tínhamos explorado antes (D9).



5.4. Exigência Mental

- Nada exigente
- Colaboração

...e partilhar a dança, participando assim no processo coreográfico (D3).

- Processo criativo

Pela primeira vez, tive de criar uma dança na minha cabeça e trabalhar, durante os primeiros meses, apenas à distância (D4).

- Autoconfiança

...confiar na minha imaginação e nos dançarinos (D4).

- Exigências

A dança exige força mental, além da força física (D8).

- Conexão

Exige muito trabalho e, neste projeto, o conceito era conectar-se com os outros dançarinos, o que exigiu uma ligação a nível mental (D8).

- Ambiente

A dança exige um esforço mental no sentido de nos entregarmos completamente à música, ao contexto e ao ritmo com que nos deparamos (D9).



5.5. Exigência Emocional

- Nada exigente.
- Trabalhar às cegas (na parte online)

Como coreógrafo, tive de trabalhar às cegas no início, sem saber realmente o que os dançarinos conseguiam fazer (D4).

- Medos

E também tive medos e dúvidas (D4).

- Cooperação

Por isso, sim, emocionalmente, tive sorte em trabalhar com pessoas que fazem acontecer e não desperdiçam muita energia em problemas (D4).

Tudo está interligado (D7).

- Adaptação

Como isto faz parte do meu dia a dia, aprendi a aceitar e a adaptar-me a diferentes situações (D5).

- Nível

É preciso muito trabalho para atingir o nível que esperamos, mas o amor pelo que fazemos compensa sempre (D8).

- Emoções

É exigente emocionalmente no sentido em que, como dançarinos, colocamos todas as nossas emoções naqueles poucos segundos de atuação (D9).



5.6. Relação com os Outros Dançarinos

- Positivo

...e memórias de que gostei e que irei gostar para toda a vida (D2),
Muito boa (D1; D3).

- Os outros

São maravilhosos (D1),

A relação com os outros dançarinos e com o coreógrafo foi maravilhosa (D2),

Fiz muitos amigos, conexões e memórias afetuosas (D2),

No final, todos foram muito prestáveis e simpáticos (D3),

Contudo, não sinto que possa dizer o mesmo de todos os dançarinos. Acho que, para um projeto como este, cujo objetivo principal era construir relações humanas através da dança, nem todos os dançarinos estavam abertos a isso (D9).

- Expectativas

Vamos, sem dúvida, manter o contacto no futuro (D1),

Considerando esta experiência no seu todo, sinto que criei amizades que levarei comigo para a vida (D9).

- Respeito

Acho que foi muito respeitosa de ambas as partes (D4).

- Amizade

A relação com os outros dançarinos tornou-se rapidamente amigável (D5).

- Interculturalidade

Foi interessante conhecer e aprender muito sobre outras culturas e experiências (D5).

- Envolvimento

Teve as suas falhas. Poderíamos ter socializado mais, feito atividades em conjunto, pois teria sido uma forma de trabalhar melhor em equipa para o projeto (D8),

Nesse sentido, sinto que houve oportunidades para todos criarmos laços da mesma forma, mas nem sempre foi possível, provavelmente por falta de vontade por parte de alguns (D9).

5.7. Promoção dos Valores Europeus

- Comunicação
- Socialização

Promoção da socialização independentemente da nacionalidade, etnia e religião (D2)

- Coexistência
- Cooperação
Cooperação entre diferentes culturas (D4)
- Consciência europeia
- Diversidade

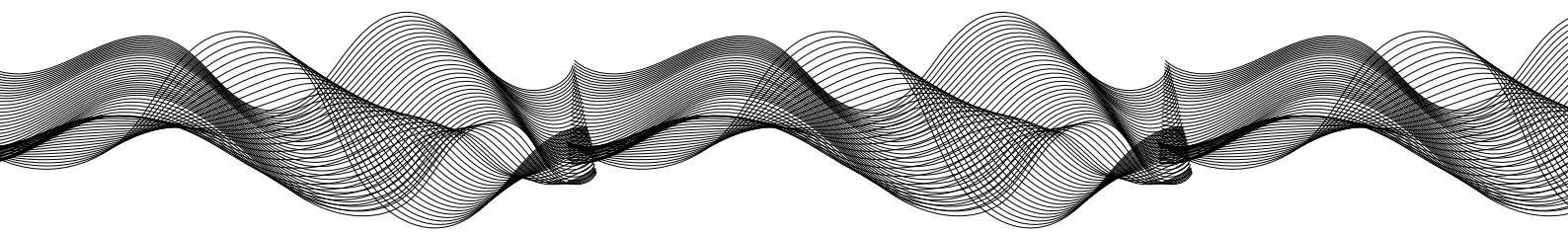
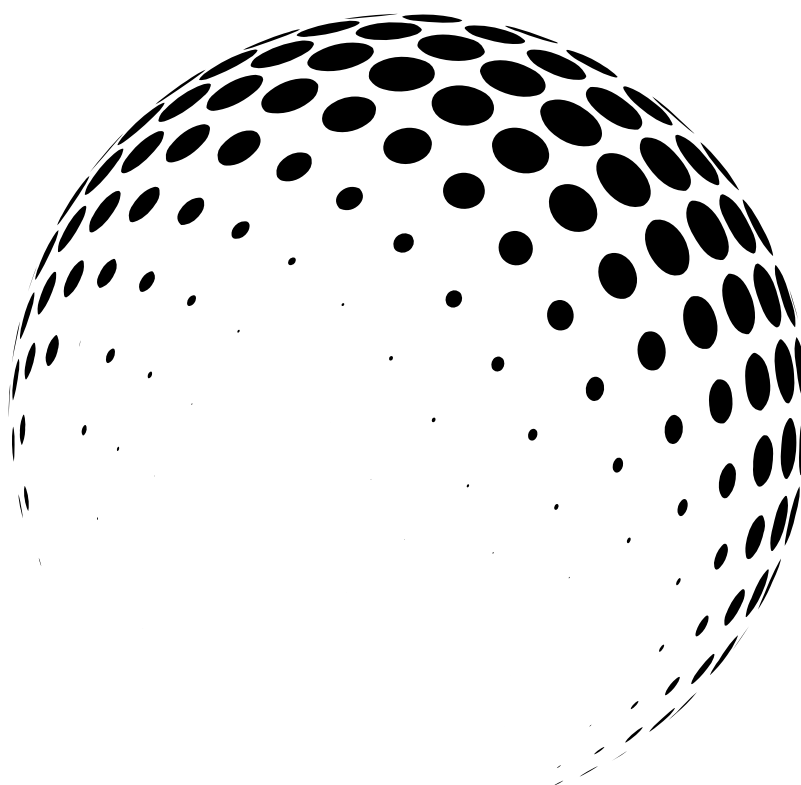
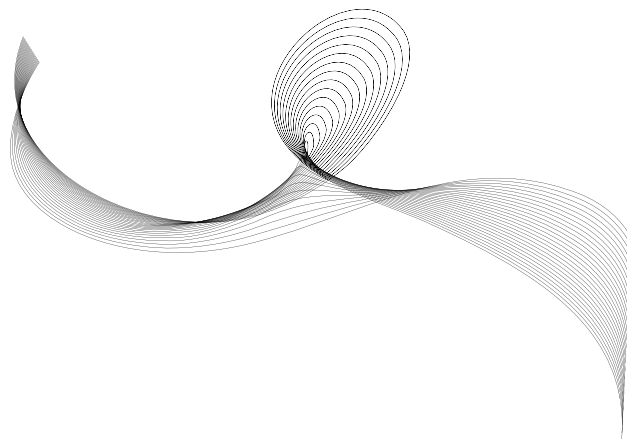
Para mim, o maior valor é a fusão da nossa diversidade, cultura e experiências (D5).

- Enriquecimento cultural



6) Resumir a Experiência numa Palavra

- Interessante
- Inédita
- Cultural
- Contínua
- Satisfatória
- Unidade
- Perfeita
- Incrível
- Enriquecedora



OBSERVAÇÕES FINAIS

1.- Os dançarinos e coreógrafos entrevistados identificaram vários benefícios da dança na juventude, semelhantes aos de outros desportos. Estes benefícios incluem os físicos (como a postura, a flexibilidade, a força muscular ou a utilização de todo o corpo), mas também os valores desportivos tradicionalmente associados ao desporto, como o esforço, o treino e a disciplina.

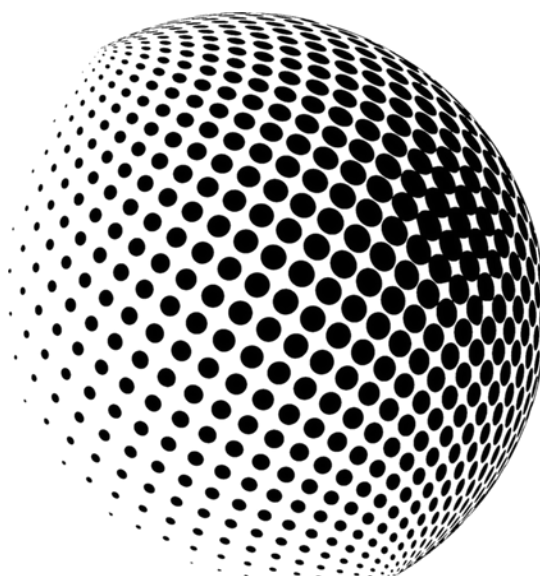
2.- No entanto, também reconhecem diferenças entre a dança e o desporto, tais como a noção de que a dança pode ser considerada uma forma de arte que requer a utilização de todo o corpo e permite a expressão da criatividade. Vêem também a melhoria da condição física como um benefício inerente e não como o principal objetivo da dança.



3.- Vêem ligações entre a dança e a saúde mental e o desenvolvimento pessoal, promovendo o bem-estar dos jovens. Os participantes vêem a dança como um meio de autoexpressão, uma linguagem universal que facilita a comunicação entre indivíduos e uma ferramenta de regulação emocional. A dança facilita o desenvolvimento da autoconsciência, da autoconfiança e da consciência das próprias limitações, com o objetivo final de alcançar uma vida plena.

4.- Para os jovens, a dança pode ter efeitos positivos como o bem-estar emocional, a melhoria do autoconceito ou o sentimento de pertença. A dança como canal de liberdade é um tema recorrente nas entrevistas, entendida como um equilíbrio entre o físico, o mental e o espiritual, levando o indivíduo a experimentar uma sensação de vitalidade.

5.- Neste sentido, a dança teria muitos elementos em comum com outros desportos e poderia ser considerada como uma atividade física eficaz. Nas entrevistas, há um desejo de assimilar a dança e o desporto em termos de fisicalidade, exigências, benefícios e barreiras, mas também uma procura de diferenciação baseada principalmente na criatividade, na arte e numa forma de vida (Guarinos et al., 2015; Holst, 2017), embora esta também se possa enquadrar em modalidades desportivas expressivas como a ginástica rítmica, a natação artística ou algumas provas equestres.



GRUPO DE DISCUSSÃO

INTRODUÇÃO

Depois de analisar a literatura existente sobre os benefícios da dança como desporto, de inquirir os jovens para avaliar as semelhanças e diferenças e de entrevistar dançarinos e coreógrafos para refletir sobre os resultados, o projeto DAYS vai mais longe e integra uma série de debates em grupos de discussão (um por país) para que as partes interessadas possam contribuir para uma análise mais profunda dos resultados e das suas potenciais aplicações.

Um grupo de discussão é uma entrevista de grupo para discutir um tópico. Podem ser homogêneos ou heterogêneos, dependendo do objetivo principal, no primeiro caso para aprofundar os fenómenos, no segundo para contrastar diferentes pontos de vista (Coe et al., 2021; Okoko, 2023). Neste caso, considerou-se mais relevante, por se tratar de um estudo exploratório, formar grupos heterogêneos de 6 participantes cada, seguindo a recomendação de amostra para investigação qualitativa para grupos de discussão (4-8) em Hennik & Kaiser (2022).



OBJETIVOS

- Discutir os resultados do inquérito e das entrevistas com as partes interessadas, enriquecendo a reflexão com participantes exteriores ao consórcio.
- Facilitar o contributo das partes interessadas sobre o tema, a fim de obter um vasto leque de conclusões e recomendações.

MÉTODOS

Este estudo obteve um parecer favorável do Comité de Ética para a Investigação do Governo de Aragão (Espanha), com a referência C.I. PI23/641, na Ata n.º 02/2024 aprovada em 24 de janeiro de 2024.



Participantes

Cada parceiro formou um grupo focal com 6 participantes, com os seguintes critérios (no total, foram 4 grupos de discussão = 24 intervenientes envolvidos):

- 3 mulheres e 3 homens.
- Diferentes idades e perfis (formação académica, trajetos pessoais e profissionais, etc.).
- Critérios de seleção:
 - Perfil 1 (CO): 2 treinadores (1 mulher, 1 homem), preferencialmente de modalidades desportivas diferentes.
 - Perfil 2 (DA): 2 dançarinos(as), coreógrafos(as) ou professores(as) de dança com experiência (1 mulher, 1 homem).
 - Perfil 3 (EF): 1 pessoa da área da Educação Física ou Ciências do Desporto (homem/mulher).
 - Perfil 4 (GD): 1 pessoa da área da Gestão Desportiva (mulher/homem).

A composição dos diferentes grupos de discussão está apresentada na Tabela 6.



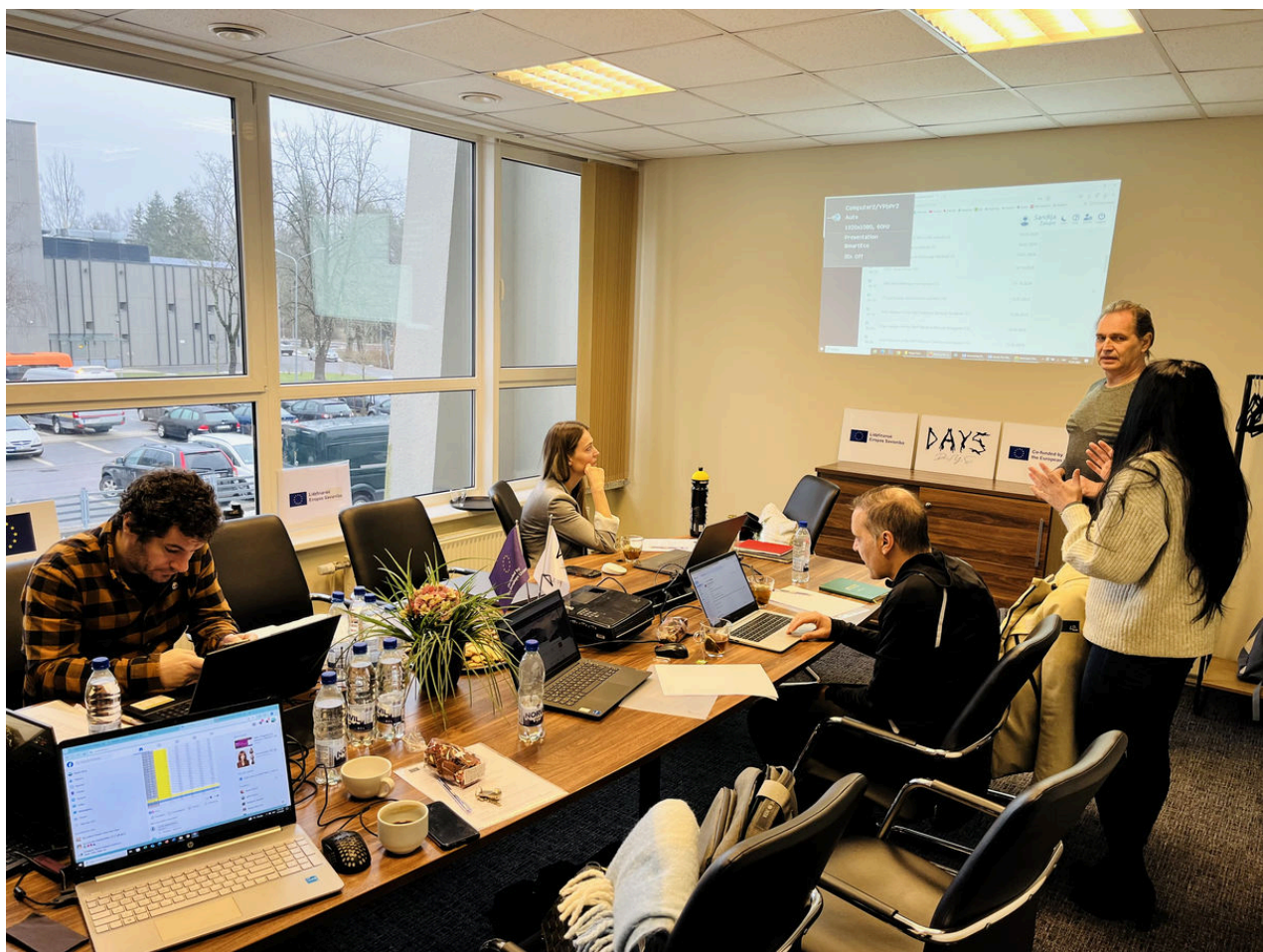
Tabela 6. Composição dos grupos de discussão

Código	Idade	Género	Critérios de seleção
Letónia			
LCO1	46	F	Treinador de voleibol na Escola de Desporto durante 10 anos.
LCO2	48	M	Treinador de basquetebol na Escola de Desporto durante 11 anos.
LDA1	18	F	Bailarina há 11 anos.
LDA2	18	M	Bailarina há 7 anos.
LPE1	54	M	Membro da Direção da Federação Nacional e professor de Educação Física numa escola secundária há mais de 15 anos.
LSM1	48	F	Membro da direção de um Centro Olímpico durante 10 anos.
Turquia			
TCO1	37	M	Antigo jogador de futebol e atleta nacional de futebol. Atualmente, é perito desportivo no Ministério da Juventude e do Desporto e treinador de futebol.
TCO2	33	F	Ex-atleta de ginástica artística, trabalha atualmente como treinadora de ginástica na sua escola privada de desporto. Para além disso, é árbitra de ginástica na Federação Turca de Ginástica.
TDA1	43	M	Bailarina profissional de breakdance, chefe do comité técnico de breakdance da Federação Turca de Dança (TDF) e representante da Federação numa província.
TDA2	25	F	Bailarina e presidente de uma comunidade de dança.
TPE1	31	M	Licenciado em Ciências do Desporto e professor auxiliar na Faculdade de Desporto.
TSM1	35	M	Licenciado em Gestão do Desporto e membro da Direção da Federação Turca de Desporto para Todos.
Portugal			
PCO1	43	M	Treinador de basquetebol
PCO2	34	F	Treinador de fitness
PDA1	23	F	Bailarina durante muitos anos
PDA2	27	M	Bailarina e coreógrafa
PPE1	45	F	Professor de Educação Física numa escola pública
PSM1	43	M	Gestor desportivo da administração local
Roménia			
RCO1	44	F	Treinador de basquetebol, diretor do departamento de basquetebol, membro do conselho de administração da Federação Romena de Basquetebol.
RCO2	44	M	Treinador de luta greco-romana, Diretor-Adjunto do Desporto Escolar.
RDA1	28	F	Bailarina profissional galardoada com numerosos prémios a nível nacional e internacional.
RDA2	24	M	Bailarino profissional galardoado com numerosos prémios a nível nacional e internacional. Faz parte de bandas de dança de cantores famosos.
RPE1	50	F	Professor de educação física e desporto escolar, treinador de oina e tag de rugby.
RSM1	42	M	Presidente de uma associação regional de futebol, dirigente, treinador de futebol, professor, professor de educação física e de desporto.

Procedimentos

Passo 1.- Contactar

Cada parceiro contactou os indivíduos selecionados por e-mail ou telefone para explicar brevemente o projeto e o seu papel como participantes no grupo de discussão. Ao concordar em participar, cada participante também concordou em manter a entrevista, a identidade do participante e quaisquer outros dados do grupo de discussão confidenciais. O ficheiro "Informações para os participantes e formulário de consentimento" foi enviado após o acordo verbal para participar e o conselho para o trazer/enviar assinado no dia acordado (grupo de discussão). Se concordassem em participar, era-lhes enviado o relatório sucinto com as principais conclusões.



Passo 2.- Codificação

A cada participante foi atribuído um código para garantir a privacidade e o anonimato. Só os investigadores teriam acesso à lista de participantes/códigos/caraterísticas (idade, género, motivo da seleção). Só o código apareceria nos relatórios e não permitiria que outros identificassem o inquirido.

Passo 3.- Gravação da discussão

No dia da discussão do grupo de discussão, todos os participantes deveriam ter assinado o consentimento informado para participar e autorizado o pessoal a gravar a conversa. O formulário de consentimento deveria ser guardado até ao final do projeto. A duração do grupo de discussão foi de 60 a 80 minutos.

Todos os facilitadores (1-2 por grupo) seguiram o guia do grupo de discussão desenvolvido pelos investigadores, a fim de homogeneizar o processo em todos os países para que os resultados pudessem ser comparáveis.

A discussão gravada foi apagada e eliminada assim que a conversa foi transcrita e armazenada de forma segura na “cloud”.

Análise de dados

As entrevistas transcritas foram traduzidas para inglês e o seu conteúdo foi analisado através de um sistema de dimensões. Por fim, cada equipa parceira elaborou um relatório de síntese com base nestas dimensões:

- A dança como desporto.
- Benefícios da dança como desporto.
- Dança-desporto e desenvolvimento pessoal.
- A dança-desporto como linguagem universal.
- Barreiras à dança.
- A dança como desporto numa única palavra ou frase.
- Outros tópicos.

RESULTADOS

Em continuidade com os estudos anteriores e com base nas suas conclusões, foi elaborado um guião para os grupos de discussão com base em seis dimensões. Posteriormente, cada parceiro pôde acrescentar ou aprofundar outras questões que surgiram ou foram consideradas relevantes. Os resultados para cada dimensão são apresentados abaixo, ilustrados com citações literais dos vários grupos de discussão.

1.- A Dança como Desporto

De um modo geral, os participantes dos grupos de discussão manifestaram-se a favor de considerar a dança como um desporto. Alguns baseiam essa opinião na intensidade da prática, uma vez que existem modalidades que são “mais ativas e outras menos ativas” (LCO1):

- *É necessário trabalho disciplinado, treino e prática para se alcançar esta capacidade física. Requer estética física e flexibilidade, bem como a necessidade de certos músculos serem mais fortes (TDA2).*
- *Eu acho que a dança é um desporto porque, tal como outros desportos, exige preparação física e mental (PDA1).*
- *... é um desporto muito difícil porque inclui elementos da educação física: tem força, destreza, explosão, resistência — tudo o que um grande atleta precisa. Do meu ponto de vista, dançar é definitivamente um desporto, e é um desporto exigente (RCO1).*
- *Porque a dança envolve muita coordenação mãos-pés, controlo corporal, pensamento e capacidade de tomar decisões rápidas. Além disso, se olharmos bem, estas competências são necessárias em muitas modalidades desportivas, tanto individuais como coletivas (TCO1).*

A questão da intensidade do treino é controversa, pois, para algumas pessoas, a dança, tal como o desporto, assenta numa boa preparação física, enquanto para outras a preparação física nunca é um fim em si mesma (como seria no desporto), mas sim um meio. No que diz respeito à intensidade e às competências exigidas, levanta-se a questão de que algumas modalidades de dança, como o breakdance, são mais semelhantes ao desporto do que outras, como o ballet ou as danças tradicionais:

- ... uma vez que a dança envolve competências físicas, força e movimento, a dança é um desporto. A dança, que tem um forte componente social, também pode ser considerada um desporto porque tem determinadas regras, exige desempenho e envolve esforço e competição (TDA1).



Entre os aspetos a favor de considerar a dança como um desporto estão o facto de ser uma atividade física, de ter sido uma modalidade olímpica nos Jogos Olímpicos de Paris 2024, de poder ser avaliada segundo critérios desportivos e, por fim, de em muitos países fazer parte do currículo de Educação Física (LPE1; RPE1). O facto de seguir regras e de existir competição parece ser fundamental para alguns dos participantes (TSM1; TPE1):

- *Se o xadrez é considerado um desporto, então a dança, que exige mais fisicamente, também deve ser considerada um desporto (PPE1).*
- *Em primeiro lugar, trabalhamos com o corpo, com uma intensidade física elevada que, de certa forma, combina o agradável com o útil, o que nos faz sentir bem, embora após um treino rigoroso fiquemos cansados, mas ainda assim com uma boa sensação. Dançar significa: intensidade, cardio, esquemas — é preciso ter uma excelente condição física, ir ao ginásio, correr e muitas outras ações que te preparam para atingir o rendimento. Dançar significa saúde física, mas também saúde mental (RDA1).*

A modalidade mais semelhante seria a ginástica, “com base no facto de que nós (na ginástica) incluímos frequentemente figuras de dança nos exercícios, especialmente no treino de atletas femininas. Usamos música e coreografia na maioria dos movimentos nos nossos treinos” (TCO2).

É claro que há poucas opiniões divergentes em relação ao sistema de competição e qualificação da dança, o que a afastaria de muitos desportos (LDA2); também entre aqueles que consideram que não é um desporto, mas uma forma de expressão artística através do corpo.

A dualidade entre a dança como desporto ou prática ‘séria’, e a dança recreativa, lúdica, com um papel social “como prática na sociedade para relaxamento, socialização e criação de laços” (RSM1), também surge na conversa.

2.- Benefícios da Dança como Desporto para os Jovens

Os benefícios da dança residem na natureza holística da atividade (envolve todo o corpo e exige um equilíbrio entre corpo e mente), no valor acrescentado de se mover ao ritmo da música, algo enraizado nos tempos mais antigos da humanidade (RCO1):

- Os benefícios são extremamente numerosos a nível físico, mental e social. Quando o desporto se alia aos benefícios sociais, só pode trazer vantagens para a saúde humana em todos os aspetos (RDA2).
- No entanto, a componente social das aulas de dança, de certa forma, “abre” esses jovens e, conseqüentemente, também promove a sua saúde mental — especialmente quando a dança está realmente no coração deles (LCO1).
- ... como é que não haveria de haver benefícios quando a música se entrelaça com o movimento físico? Usas os músculos do corpo, colocas o coração ao serviço, a mente, fazes um conjunto em que todas as funções se entrelaçam de forma harmoniosa (RCO2).



A ideia de que a dança vem da alma (RDA1) e os benefícios que oferece para a saúde mental são temas recorrentes. A dança é uma boa forma de escape dos problemas do dia a dia:

- ... têm mais possibilidades de desenvolvimento social, tornam-se mais comunicativos, mais atentos, cria-se uma comunicação não verbal entre os que praticam dança em todos os contextos — seja como desporto, seja simplesmente praticada como movimento para a saúde nos tempos livres (RDA1).
- Porque vejo isso como uma viagem de descoberta. Quando e como uma pessoa se torna consciente física e espiritualmente através do impacto da dança ou do desporto, continua a sua vida dessa forma (TSM1).



Estes benefícios são, por vezes, ofuscados pela pressão social sentida pelos jovens com determinados problemas (PSM1). Por um lado, a dança pode facilitar a integração através da socialização (PCO2), mas, por outro lado, é precisamente na fase da adolescência que muitos jovens se sentem envergonhados, resistentes ou até influenciados pelo grupo de pares. No entanto, é junto de populações específicas que a dança poderá ter o maior potencial, segundo a experiência de alguns treinadores:

- Especialmente ao trabalhar com pessoas com autismo, o efeito da dança e do ritmo foi muito diferente e eficaz (TCO2).
- ... terá efeitos positivos na qualidade de vida do indivíduo em todos os sentidos. As dependências de todos os tipos, especialmente a dependência digital [...] acredito que a dança pode ser muito útil no combate a estas dependências, porque pode ser praticada em qualquer idade e proporciona prazer tanto físico como espiritual (TPE1).

Outro benefício é o sentimento de união que a dança proporciona, bem como os ganhos emocionais:

- Os benefícios da dança são extremamente positivos para os jovens. Observem os jovens — quantos se veem a mover-se sem auscultadores? Todos ouvem música. Por isso, a sua ligação emocional à música está muito desenvolvida e, se conseguirem associar movimentos à música que ouvem, é ainda mais significativo (LPE1).
- No entanto, não se deve esquecer a felicidade de pertencer a um grupo ou de fazer parte de uma comunidade através da dança (TCO1).

A dança também promove o estabelecimento e a manutenção de rotinas e hábitos saudáveis, como o sono, a alimentação, e valores sociais como a disciplina e o esforço:

- Graças à dança desportiva, a disciplina e a organização tornaram-se uma parte importante da minha vida, e têm sido aliados muito úteis para mim (TDA2).

3.- Dança e Desenvolvimento Pessoal

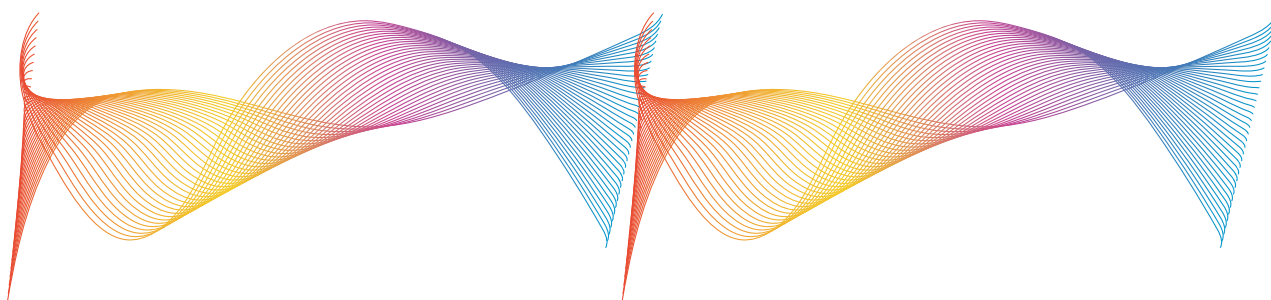
O processo de desenvolvimento pessoal ocorre em espaços sociais como o desporto e a dança, que são propícios ao crescimento dos jovens:

- É na socialização que as personalidades se desenvolvem — ao comunicarem uns com os outros, ampliam os seus horizontes e desenvolvem a sua personalidade nesta sociedade (LCO2).
- A dança ajuda claramente a desenvolver competências de socialização e a aperfeiçoar-se enquanto pessoa (LPE1).
- Sim, a dança pode desenvolver a nossa personalidade. Deve ser assimilada como uma forma de expressão, um estado de bem-estar — pode tornar-nos mais sociáveis e cria um bem-estar sentimental em qualquer tipo de contexto em que seja utilizada, seja como desporto ou na sociedade (RSM1).



A natureza formadora do carácter da dança, especialmente em crianças e jovens, destaca-se pelo desenvolvimento de competências sociais relevantes e de valores pessoais típicos dos desportos individuais e coletivos:

- A dança pode gerar confiança e autoestima (PCO2).
- Se um jovem, dia após dia, vai às aulas de dança depois de um longo dia de escola e, nessas noites, os jovens dançam durante cerca de três horas, isso vai certamente contribuir para o crescimento do seu carácter e moldar a sua disciplina (LDA2).
- Por exemplo, uma criança mais introvertida [...] se for colocada num contexto onde possa praticar dança, irá melhorar a sua capacidade de comunicação mental e pessoal, ganhará mais confiança. Podemos dizer que, através da dança, “abre-se como uma flor” (RDA1).
- A dança ajuda no desenvolvimento de competências de comunicação (PSM1).
- Tal como outros participantes referiram, penso que a dança contribui para a disciplina e autoconfiança do indivíduo, bem como para o desenvolvimento do sentido de responsabilidade. Desenvolve também a capacidade de tomar decisões rápidas em certas situações e de assumir responsabilidade pela melhoria dessas situações (TCO1).



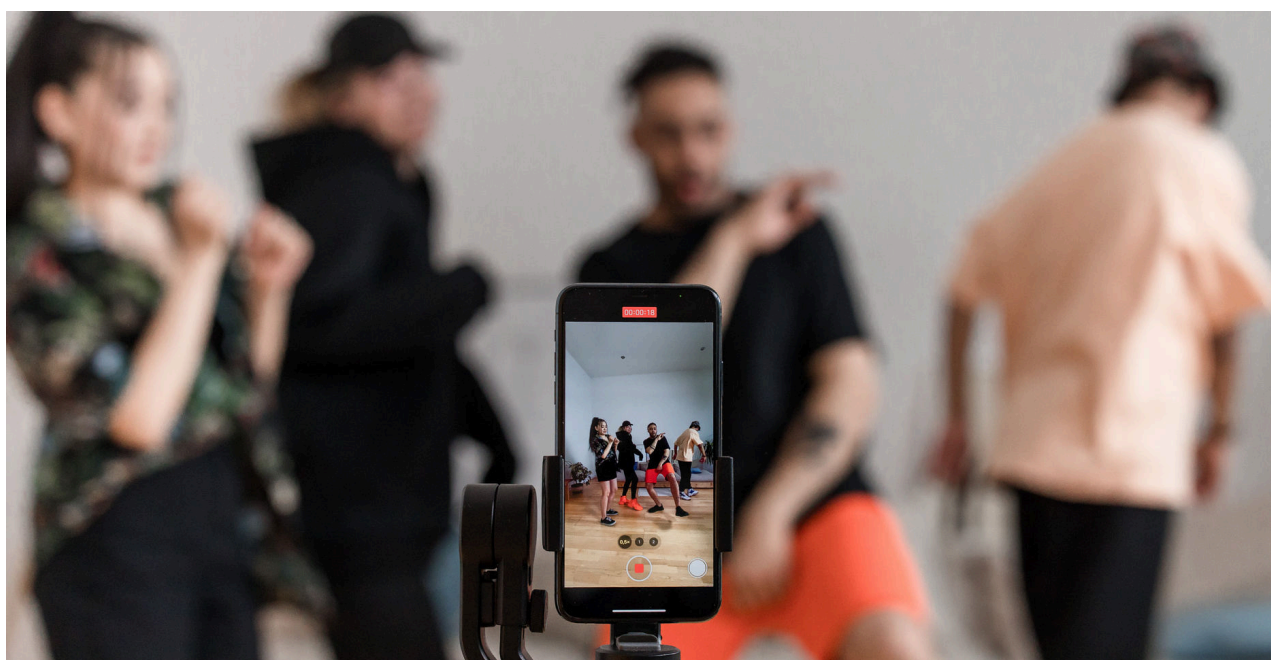
Além disso, a capacidade mental pode ser melhorada através da dança:

- Embora concorde com as ideias dos participantes, também penso que a dança contribui para o desenvolvimento da inteligência prática da pessoa. A inteligência prática é útil para compreender o acontecimento e desenvolver uma solução numa situação negativa ou inesperada. E, nessas situações, a pessoa torna-se consciente da sua capacidade física e mental, conhece-se a si própria (TCO2).

A dança é muito mais do que uma atividade física, é um modo de vida e uma forma de realização pessoal (TDA1). Promove a cultura tradicional e moderna de diferentes países e regiões.

Além disso, a dança pode ser uma profissão, não só como dançarino, mas a dança pode despertar uma vocação...

- Conheço pessoas que, depois de praticarem dança, direcionaram as suas carreiras para áreas mais ou menos relacionadas, tais como: coreografia, música, professores de educação física e desporto, treinadores, etc. A tua personalidade pode desenvolver-se onde te sentires melhor (RDA2).



4.- Dança como Linguagem Universal

A dança é uma linguagem universal, aberta à comunicação entre pessoas de todos os países, religiões, cores de pele e estatutos socioeconómicos. Esta linguagem expressa sentimentos, emoções e identidade pessoal e cultural:

- *Sim, a dança é definitivamente uma linguagem universal. Não importa a nacionalidade, religião ou língua, não é preciso falar, basta dançar. Acho que essas coisas é que dão à dança a sua universalidade (RCO2).*
- *Qualquer dançarino pode comunicar e encontrar outros dançarinos apenas através da linguagem da dança (TDA1).*
- *Uma pessoa pode refletir um sentimento através da dança. Outra pessoa pode refletir um sentimento semelhante numa dança. Mas, uma vez que a dança representa a mesma linguagem, também pode expressar um sentimento comum (TDA2).*
- *Pela improvisação na dança, podemos expressar o que está dentro de cada um de nós (PDA2).*



É uma comunicação pelo corpo e pelo movimento, sem palavras, que liga, inspira e fortalece:

- *É uma linguagem corporal. E o corpo, por vezes, pode dizer mais do que as palavras, se for feito corretamente. Por exemplo, os indianos, através da sua dança folclórica, contam toda uma história de vida (LPE1).*
- *Quero expressar isto como uma linguagem comum e universal do corpo e do espírito que pode unir fisicamente pessoas de diferentes culturas e através da qual as pessoas podem transmitir sentimentos umas às outras (TSM1).*
- *A dança pode ajudar-nos a entender-nos sem palavras (PDA1).*
- *Muito pode ser mostrado através da dança, e a dança é uma linguagem universal, porque a linguagem dos gestos é também uma arte para contar uma história através dos gestos (LCO2).*

Estes valores foram demonstrados na parte criativa do projeto, quando dançarinos e o coreógrafo de diferentes países trabalharam juntos para criar uma dança que representasse aspetos das suas respetivas culturas, valores europeus e sentimentos:

- *A dança tem uma linguagem universal. É maravilhoso que cada cultura tenha o seu próprio estilo de dança formado a diferentes ritmos. Posso dizer que também experienciei este aspeto no encontro em Antália, na Turquia, dentro do projeto. Embora fôssemos pessoas de diferentes países (diferente língua, área geográfica diferente, religiões diferentes), a dança uniu-nos, comunicámos através da dança, fizemos amizades com os nossos colegas por causa da dança. A dança foi a ponte que nos ligou (RDA1).*

Os treinadores participantes, em diferentes modalidades, tanto individuais, como é o caso da luta greco-romana, como coletivas, como o basquetebol, chegam mesmo a usar a dança como ferramenta pedagógica, no aquecimento, para desenvolver certas competências ou para promover um bom ambiente e convivialidade entre os seus atletas. Isto implica uma ligação adicional entre a dança e o desporto, de forma utilitária:

- *Por exemplo, em muitos campos de treino que realizamos para a luta greco-romana, o treino começa com break dance, muitos elementos do break dance podem ser encontrados na luta. Quando começa a música, cada atleta executa os seus elementos acrobáticos. Para além de tudo o que foi referido nesta reunião, a dança pode também ser um elemento de aquecimento num treino (RCO2).*
- *Nas nossas competições de basquetebol, especialmente nas internacionais, organiza-se uma noite especial em que os jovens atletas, treinadores, representantes dos clubes desportivos, oficiais e outros convidados dançam. Podemos dizer que é uma noite em que comunicamos através da dança [...] Não existe contexto de nacionalidade, idade, língua, etc. — a dança une as pessoas. Através da dança podemos ser quem quisermos, sonhar, flutuar (RCO1).*



5.- Barreiras à Dança como Desporto

De um ponto de vista ecológico, as barreiras encontradas situam-se nos níveis micro, meso e macro.

Ao nível micro, foi referido que um dos principais desafios para os jovens é a ausência de educação estruturada em dança nos contextos convencionais de ensino e nas atividades extracurriculares. Consequentemente, as oportunidades de aprendizagem neste domínio limitam-se sobretudo a academias e escolas de dança privadas:

- *Não há muitas ofertas (PDA1).*
- *A dança desportiva deveria ser promovida nas escolas secundárias desportivas e mesmo a um nível mais básico, como uma modalidade desportiva. A dança desportiva também deveria estar incluída nas escolas desportivas (TDA1).*



É evidente que persistem inúmeros estereótipos de género no domínio da dança e noutras atividades desportivas. Este fenómeno limita as oportunidades disponíveis para atletas do sexo masculino e, até certo ponto, também influencia as perspetivas disponíveis para as atletas do sexo feminino:

- A dança pode ser vista como uma atividade para raparigas (PCO2).
- Mas quando começa a adolescência, certos comentários (és rapaz e estás a dançar?) por parte dos colegas podem travá-los de dançar. Isto poderá ser menos aplicável a danças como o break ou o street dance, mas pode afetar mais, por exemplo, quem dança folclore. Também se ouvem alguns estereótipos relacionados com a dança (como a orientação sexual) (LCO1).
- O maior problema são os próprios jovens — não estão prontos para ir dançar ou juntar-se a grupos de dança. E muito disso é influenciado por estereótipos e preguiça (LDA2).
- Os rapazes têm barreiras mentais e estigmas relativamente à dança (PDA1).



Ao nível meso, os praticantes de dança enfrentam por vezes incompreensão cultural, tanto por parte da sociedade como das próprias famílias ou do seu meio mais próximo, que veem a dança como uma perda de tempo. Esta situação tem-se tornado cada vez mais evidente, não apenas no domínio da dança, mas também no desporto em geral. Está demonstrado que as famílias desempenham um papel significativo nas atividades desportivas em que os filhos escolhem participar:

- *Em anos anteriores, recebíamos reações negativas da sociedade quando fazíamos breakdance na rua. Por vezes, éramos considerados pessoas más ou prejudiciais. Talvez isso se devesse aos hábitos ou valores culturais da sociedade. Agora, o breakdance tornou-se um desporto olímpico e conquistou o seu lugar em Paris 2024 (TDA1).*
- *Os pais não atribuem muito valor à dança (PPE1).*
- *A dança deveria ser mais praticada nas escolas, os pais deveriam estar mais conscientes dos benefícios da prática desportiva, especialmente sobre o papel da dança no desenvolvimento integral da criança. Infelizmente, posso dizer pela minha experiência como docente que os pais não incentivam os filhos a praticar desporto, e isso é um verdadeiro problema da sociedade em que vivemos. Penso que a sensibilização dos pais para os benefícios da dança e do desporto em geral no desenvolvimento da criança em todos os aspetos deveria ser mais intensa (RPE1).*
- *Penso que o maior obstáculo à dança é, pura e simplesmente, a falta de orientação. Quando as famílias se tornam um entrave à prática da dança desportiva, isso transforma-se no maior obstáculo para crianças e jovens. Este entrave, que resulta do facto de as famílias não reconhecerem a dança como um desporto, está a tornar-se cada vez maior, uma vez que a dança ainda é algo recente na nossa sociedade (TDA2).*
- *Outro fator são os hábitos dos pais e da família. Por exemplo, se os pais são músicos, é muito provável que os filhos também escolham a música, e assim por diante (LCO1).*

- A percepção da dança como um fenómeno meramente social é um obstáculo ao desenvolvimento da dança [...] As famílias precisam de compreender o contributo da dança para o desenvolvimento físico e mental dos seus filhos (TCO2).

Ao nível macro, ou societal, foi identificada a escassez de infraestruturas para a prática da dança como desporto, bem como a falta de divulgação adequada dos seus benefícios. Além disso, não existe apoio governamental à dança como existe para outras modalidades desportivas:

- Acredito que as principais barreiras são a falta de infraestruturas — já não existem muitos espaços adequados para a prática da dança (RCO2).
- Como país, posso dizer que temos uma cultura algo rígida. Enquanto muitos outros desportos são aceites pela sociedade, a dança desportiva ainda não é suficientemente aceite. O preconceito da sociedade persiste. Penso que esses preconceitos podem ser corrigidos através da educação das pessoas e das famílias, fornecendo-lhes acesso a informação correta e fiável. Os benefícios físicos, mentais, sociais, individuais e coletivos da dança devem ser bem explicados (TCO1).
- Os obstáculos são, como os meus colegas também referiram, de ordem infraestrutural, financeira, mas também relacionados com a falta de sensibilização das pessoas para os benefícios da dança (RDA2).
- Não temos praticamente nenhuma informação sobre os benefícios da dança (PCO2).
- Como outros participantes já referiram, a ausência de uma estrutura organizacional séria na gestão e administração da dança também pode ser considerada um obstáculo. A falta de uma atividade promocional adequada e clara por parte de [...] também constitui um entrave (TPE1).

Além disso, a prática desportiva — e da dança em particular — é fortemente influenciada pelas modas e tendências em voga, bem como pelo facto de a sociedade não considerar a dança como um desporto:

- Acredito que os jovens do mundo de hoje são muito influenciados pelo que chamam de “estar na moda”, existem períodos em que outras atividades são promovidas, muitas das quais não são benéficas para a sua saúde e desenvolvimento (RDA1).
- ...a sociedade não vê a dança como um desporto. É antes vista como entretenimento, lazer ativo ou um passatempo. Especialmente a dança tradicional (LCO2).
- Se ainda estamos a discutir se a dança é ou não um desporto, significa que existe um problema relativamente ao conceito de dança na sociedade [...] Por outro lado, o facto de as pessoas ainda estarem confusas quanto ao verdadeiro propósito da dança também pode ser visto como um obstáculo (TPE1).



6.- Outros tópicos

Outros tópicos que surgem das conversas e que são de interesse para este trabalho incluem:

6.1. Avaliação e classificação

É difícil para alguns considerar a dança como um desporto porque, com exceção da dança desportiva, não existe um sistema de avaliação ou um conjunto de marcos que permita medir o progresso, como acontece no desporto:

- Na dança, as capacidades físicas não são tão desenvolvidas como nos desportos — não no sentido de carga, mas no sentido de que qualquer pessoa pode começar a dançar, especialmente danças tradicionais, enquanto que no desporto não é possível começar de imediato sem desenvolver previamente determinadas capacidades específicas. Sim, alguns testes físicos podem ser aplicados a dançarinos, mas não existe uma ligação entre os testes e as ações subsequentes (uso) desses testes (LCO2).

Contudo, existe uma contradição relativamente aos testes físicos, como os exercícios de Controlo Normativo (CN), pois a maioria dos que têm opinião sobre o assunto acredita que esses testes são úteis para avaliar a condição física tanto de dançarinos como de atletas. Alguns apontam que, embora possam ser eficazes, a medição do desempenho é específica de cada modalidade:

- Com os exercícios de Controlo Normativo, é possível medir o desempenho atlético dos dançarinos (LSM1).
- Sim, esses exercícios de Controlo Normativo podem servir como medições do desempenho dos dançarinos (LCO1).
- O Controlo Normativo pode medir muito bem. Mas nenhum participante consegue realizar nada além daquilo para que foi selecionado – os dançarinos apenas dançam, os atletas apenas praticam desporto, e os alunos realmente só participam nas aulas de Educação Física (LDA2).

6.2. Investigação

Como a dança tem sido tradicionalmente considerada uma atividade artística e não um desporto, existe uma grande carência de investigação científica sobre a dança do ponto de vista psicobiossocial:

- Penso que os administradores não estão a cumprir totalmente o seu papel. Os gestores, refiro-me a nós, deveríamos discutir e avaliar cada modalidade desportiva em detalhe, a nível da gestão, seja a dança desportiva ou qualquer outro desporto semelhante. Deveríamos ultrapassar a questão de saber se a dança é ou não um desporto, e focar-nos em como é que a dança desportiva poderá ser mais expandida e desenvolvida, discutindo com autoridades da comunidade científica, do desporto e da educação, de forma a que se possam fazer análises corretas e intervenções adequadas. Além disso, pessoas de todos os setores da sociedade que possam servir de modelo deveriam estar envolvidas na dança desportiva (TSM1).
- Nesta área não há graduação — o que é que se vai investigar? Flexibilidade? Velocidade? O quê? Deve ser definido o que se pretende investigar. A socialização pode ser objeto de investigação, mas não é possível analisar conquistas, exceto na dança desportiva. Não existe um sistema de avaliação diferenciado (LSM1).



7. Uma palavra ou uma frase que resume a conversa (seleção de contributos dos participantes) sobre como caracterizam a ligação entre dança e desporto:

- A dança e o desporto podem ser o par perfeito para construir uma sociedade melhor (PDA1).
- Numa frase – emoções (LCO2).
- Quero exprimir a relação entre a dança e o desporto dizendo “a dança é um desporto artístico” (TCO2).
- Integrar a dança nas fases de treino de outras disciplinas desportivas significa um acréscimo para os atletas, de todos os pontos de vista. Passado, presente e futuro da prática da dança (RCO2).
- "Per aspera ad astra" – através das dificuldades até às vitórias (LCO1).
- Considero a dança como um desporto, como uma jornada de autodescoberta para o indivíduo. Penso que, desta forma, os indivíduos irão descobrir a sua própria capacidade (TSM1).
- Dançar é movimento e, se não te mexeres, morres — por isso, dança (PDA2).
- Promover a dança em espaços públicos (RDA1).
- Integrar a dança e ensiná-la nas escolas (RSM1).
- Suor e lágrimas.
- Há poder no movimento.
- Com música no pódio. Ambos requerem disciplina, ritmo, pele e carácter. Combinação perfeita!

CONSIDERAÇÕES FINAIS

1.- A opinião predominante é favorável a considerar a dança como um desporto, ainda que com algumas características específicas.

2.- O grau de concordância entre os participantes é menor no que diz respeito ao sistema competitivo, às regras ou à existência de estruturas desportivas na dança; tal verifica-se em algumas modalidades mais recentes (como as olímpicas ou as que lhes são assimiladas), mas não em muitas outras (o conceito de dança é muito amplo e engloba uma enorme variedade de atividades físicas).

3.- Os benefícios percebidos da dança são consistentes com os identificados na revisão da literatura anterior. Os participantes nos grupos de discussão enfatizam menos os benefícios físicos (que parecem ser um meio necessário para alcançar a excelência, mais do que um fim em si mesmos), e mais os benefícios mentais e até espirituais.

4.- Há um amplo consenso quanto aos benefícios da dança como estilo de vida saudável e como meio para alcançar e manter o bem-estar geral.

5.- Se o desporto, em geral, desenvolve um conjunto de normas e valores sociais úteis na vida quotidiana e na empregabilidade, a dança pode ser particularmente frutuosa em termos de desenvolvimento pessoal, pelo seu papel na formação do carácter, através da disciplina, do esforço, do desenvolvimento do autocontrolo e da força de vontade.

6.- A nível social, a dança pode desempenhar um papel relevante na socialização dos jovens, minimizando problemas associados à idade, tendo em conta que o seu potencial pode ser ainda maior em populações especiais. É uma excelente criadora e transmissora de cultura, e é intercultural por definição, pois enquanto linguagem universal permite-nos exprimir e comunicar com pessoas de todo o mundo; a dança une a humanidade e, através dela, tornamo-nos mais humanos.

7.- As barreiras são muito semelhantes às existentes noutras modalidades desportivas: falta de apoio familiar, estereótipos (especialmente estereótipos de género), falta de reconhecimento e valorização social, e ausência de infraestruturas e instalações adequadas.

8.- As sugestões de melhoria incluem um maior conhecimento da dança, a sua inclusão no sistema educativo, campanhas de divulgação dos seus benefícios (precedidas por estudos científicos rigorosos), o estabelecimento de políticas públicas e de um apoio institucional adequado, e uma educação cívica que contribua para alterar a forma como a dança é encarada a nível societal.



DECLARAÇÃO

O consórcio do projeto Dancing Your Sport (DAYS) respeita a privacidade e a proteção dos dados pessoais dos participantes, cumprindo os seus direitos e assegurando a legalidade do tratamento de dados pessoais, em conformidade com a legislação aplicável – o REGULAMENTO (UE) 2018/1725 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO, de 23 de outubro de 2018, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais pelas instituições, órgãos e organismos da União e à livre circulação desses dados, e que revoga o Regulamento (CE) n.º 45/2001 e a Decisão n.º 1247/2002/CE.

As fotografias utilizadas no Relatório de Investigação provêm de diferentes atividades do projeto DAYS – testes do Controlo Normativo, ensaios da dança DAYS e processos de gravação do videoclipe, bem como das reuniões transnacionais entre os parceiros do projeto. Foi ainda realizada uma sessão fotográfica específica na Letónia, exclusivamente para fins do projeto DAYS, com alguns participantes do Controlo Normativa que manifestaram interesse em participar. Esta sessão decorreu junto ao Mar Báltico, com o objetivo de promover o projeto e reforçar a sua visibilidade.

Para garantir a privacidade dos participantes nos testes do Controlo Normativo, todas as fotografias foram tiradas apenas após obtenção de autorização escrita dos próprios participantes adultos, bem como dos encarregados de educação no caso de jovens entre os 14 e os 18 anos de idade.

As fotografias dos dançarinos e da coreógrafa do projeto DAYS foram captadas mediante consentimento prévio dos participantes, com a finalidade de promover a componente de dança do projeto e evidenciar que o processo de preparação é tão exigente quanto a prática desportiva.

As imagens da equipa de parceria do projeto DAYS foram igualmente recolhidas com o consentimento voluntário de cada elemento, para efeitos de comunicação e disseminação do projeto.

Nenhuma fotografia dos participantes nos Grupos de Discussão foi incluída no Relatório de Investigação.

Outras imagens e símbolos utilizados no Relatório de Investigação do projeto DAYS foram obtidos na plataforma online Canva, disponibilizados para utilização gratuita e sob licenças abertas..

REFERÊNCIAS

- Adam, A. M., Simion, G., & Iconomescu, T. (2018). Psychomotor capacities in the dancesport training. In *The 4th International Conference of the Universitaria Consortium* (p. 11).
- Aliberti S, Raiola G, Cherubini D. (2023). The role of emotional states and mental techniques in dance-sport: A systematic review. *Balt J Health Phys Act.*,15(3): Article8. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.08>
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Armas, A. (2016). Sportsmen coopetition: a case of international dance-sport competition. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 22, 57-69.
- Armas, A., & Šniras, Š. (2019). Conceptual Model of the Educational Presumptions of the Coordination of Collaboration and Competition Capabilities in Dancesport. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 112(1), 4–12. <https://doi:9443/10.33607/bjshs.v112i1.773>
- Atkins, R., Deatricks, J. A., Gage, G. S., Earley, S., Earley, D., & Lipman, T. H. (2019). Partnerships to evaluate the social impact of dance for health: a qualitative inquiry. *Journal of Community Health Nursing*, 36(3), 124-138.
- Aujla, I. J. (2020). 'It's my dream come true': experiences and outcomes of an inclusive dance talent development programme. *British Journal of Special Education*, 47(1), 48-66.
- Aujla, I. (2015). Dance science research: a new perspective. *People dancing the community for people dancing, Animated edition*. <https://www.communitydance.org.uk/DB/animated-library/dance-science-research-a-new-perspective?ed=34663>
- Banio, A. (2015). Sports dance and the process of socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 9(1), 85-90.
- Biehl-MissalB., & SpringborgC. (2015). Dance, Organization, and Leadership. *Organizational Aesthetics*, 5(1), 1-10.
- Blanksby, B. A., & Reidy, P. W. (1988). Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *British journal of sports medicine*, 22(2), 57-60.

- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B.A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592.
- Carretti, G., Mirandola, D., Sgambati, E., Manetti, M., & Marini, M. (2022). Survey on psychological well-being and quality of life in visually impaired individuals: dancesport vs. other sound input-based sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4438.
- Chen, C., Duan, Y., Xu, Y., Wang, Y., Liu, K., Wu, H., & Zhang, Q. (2015). The Respective Correlation Between Body Balance and Cognition and Mood of Dancesport Athletes in Different Levels. 3rd AASRI Conference on Computational Intelligence and Bioinformatics (CIB 2015). ISBN: 978-1-60595-308-3.
- Chen, T.J., Watson, K.B., Michael, S.L., & Carlson, S.A. (2021). Sex-stratified trends in meeting physical activity guidelines, participating in sports, and attending physical education among US adolescents, youth risk behavior survey 2009–2019. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(S1), S102-S113.
- Ciematnieks, U., & Gulbe, A. (2020, May). Impact of Folk Dance on Physical Conditioning of Younger School-Age Children. In SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. Vol. 6, pp. 133-141.
- Coe, R., Waring, M., Hedges, L. V., & Ashley, L. D. (Eds.). (2021). *Research methods and methodologies in education*. Sage.
- Council of Europe. (1988). Eurofit: Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness. Council of Europe, Committee for the Development of Sport.
- Dan, N. V. (2012). Artistic communication and dance sport particularities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4869-4873.
- Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A., & Lara-Bercial, S. (2024). Youth Sport Participation Trends Across Europe: Implications for Policy and Practice. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 95(1), 69–80. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2148623>.

- European Commission (2022). Special Eurobarometer 525. Sport and Physical Activity. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
- Guarino L. (2015). ¿Es la danza un deporte? Un debate del siglo XXI. *Revista de Educación en Danza*, 15(2): 77-80.
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social science & medicine*, 292, 114523.
- Holst J. (2017). Sport as art, dance as sport. *Auc Kinanthropologica*, 53(2): 138-145.
- Izabela, H., Katarzyna, B., & Krzysztof, P. (2023). The level of selected motor-cognitive abilities of young female professional dancers in the context of perfectionism. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(6), 1407–1415. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06172>.
- Kostić, R., Zagorc, M., & Uzunović, S. (2004). Prediction of success in sports dancing based on morphological characteristics and functional capabilities. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 34(1), 59-64.
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports medicine*, 34, 651-661.
- Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., San Nicolas, M., Arastoo, S., Viray, L. & Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 117-122.
- Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93–101.
- Markula, P. (2018). The Intersections of Dance and Sport. *Sociology of Sport Journal*, 35(2), 159–167. <https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0024>.
- Marmot, M. G. Fair society, healthy lives. Centre for Aging Research and Development in Ireland (CARDI) International Conference, Dublin. [1www.cardi.ie/userfiles/DublinCARDIMarmot_Keynote_presentation_2011\(2\).pdf](http://www.cardi.ie/userfiles/DublinCARDIMarmot_Keynote_presentation_2011(2).pdf).
- Mattsson, T., & Lundvall, S. (2015). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, 20(7), 855-871.

- Mircea, N., & Dana, P. (2013). Dance Contribution to the Development of Youth Personality. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13, 772–77
- Monteiro, L.A.C., Fernandes, H.M.G., Santos, M.L.B., & Novaes, J. S. (2018). The influence of dance practice on the body image of adolescents: a systematic review. *J Exerc Physiol*, 21(5), 158-69.
- Muro, A., Artero, N. (2016). Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health* 57(10):1-11.
- Nadasen, K. (2008, February). "Life Without Line Dancing and the Other Activities Would be Too Dreadful to Imagine": An Increase in Social Activity for Older Women. *Journal of Women & Aging* 20(3/4):329-342.
- Nahi, T. (2016). Cocreation at the base of the pyramid: Reviewing and organizing the diverse conceptualizations. *Organization & Environment*, 29(4), 416–437.
- Natow, R. S. (2020). The use of triangulation in qualitative studies employing elite interviews. *Qualitative research*, 20(2), 160-173.
- Nieminen, P. (1998) Motives for Dancing Among Finnish Folk Dancers, Competitive Ballroom Dancers, Ballet Dancers and Modern Dancers. *European Journal of Physical Education*, 3:1, 22-34, DOI: 10.1080/1740898980030103
- Okoko, J. M. (2023). Focus groups. In *Varieties of qualitative research methods: Selected contextual perspectives* (pp. 191-196). Cham: Springer International Publishing.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.

- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental Salud promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677.
- Rao, P., Belanger, M. J., & Robbins, J. M. (2022). Exercise, physical activity, and cardiometabolic Salud: insights into the prevention and treatment of cardiometabolic diseases. *Cardiology in Review*, 30(4), 167-178.
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.
- Schailleé, H., Theeboom, M., & Skille, E. (2017). Adolescent girls' experiences of urban dance programmes: A qualitative analysis of Flemish initiatives targeting disadvantaged youth. *European Journal for Sport and Society*, 14(1), 26-44.
- Sheppard, A., Broughton, M.C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being*. National Library of Medicine.
- Sofron, O.-A., & Țifrea, C. (2021). The Selection of Dancers Characteristics and Particularities. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, 2, 14–24. <https://doi.org/10.35219/efms.2021.2.02>.
- Soraka, A., & Sapezinskiene, L. (2015). Research methodology for education through partner dancesport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1976-1982.

- Spesyvykh, O., Lopatenko, G., Polianychko, O., Vorobiova, A., Lytvynchuk, L., & Salnykova, S. (2019). Research on the brain asymmetry of qualified athletes using dance sport as an example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Suppl. 4), 1418-1423.
- Springborg, C. (2017). Teaching co-creation in higher education through dance exercises. In *Co-creation in higher education* (pp. 49-65). Brill.
- Tang, J. (2024). The Influence of Sports Modern Dance on the Psychological Health of College Students. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 1-12.
- Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009). Motor status of competitive young sport dancers—gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 83-87.
- Vaczi, M., Tekus, E., Atlasz, T., Cselko, A., Pinter, G., Balatincz, D., ... & Wilhelm, M. (2016). Ballroom dancing is more intensive for the female partners due to their unique hold technique. *Physiology International*, 103(3), 392-401.
- Vajngerl, B., & Wolf-Cvitak, J. (2000). Motivational structure of girls involved in sports with a distinct esthetic component. *Kinesiology*, 32(1), 55–66.
- Wilson, O.W., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., ... and Richards, J. (2022). The value of sport: Wellbeing benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579.
- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Zanchini, A., & Malaguti, M. (2014). Energy requirements in top-level DanceSport athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 9(1), 148–156. <https://doi:9443/10.4100/jhse.2014.91.15>
- Zhang, M., Zhang, Y., & Hao, L. (2022). Physiological and biochemical monitoring in dancesport athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 800-802.
- Zhang, Z., and Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.

ANEXOS

Projeto DAYS Normas de controlo Letónia

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dançarinos	1	DLV1	Masculino	25.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,55	3,85	3,08	3,08	3,53	3,68	3,61	3,68	3,66	3,78
					Salto em comprimento	2,56	2,28	2,50	2,50	2,56	2,61	2,74	2,73	2,54	2,53
					Corrida de vaivém	15,39	16,10	15,19	15,16	16,36	15,81	15,34	16,78	15,64	15,41
					Saltar à corda	124	124	117	119	127	151	135	132	131	133
					800m	03:17,4	03:10,3	03:27,1	03:21,4	03:31,6	03:23,9	03:27,1	03:33,2	03:47,2	03:24,7
	2	DLV2	Masculino	23.02.2008	Corrida máxima de 20 m	3,64	3,38	3,47	3,37	3,41	3,17	3,29	3,50	3,12	3,32
					Salto em comprimento	2,24	2,20	2,32	2,27	2,40	2,32	2,38	2,36	2,24	2,25
					Corrida de vaivém	15,85	14,52	14,83	14,47	14,07	13,52	14,42	14,04	14,58	14,23
					Saltar à corda	108	114	105	137	98	97	120	119	99	133
					800m	02:40,6	02:46,7	02:44,1	02:42,1	02:41,9	02:43,7	02:46,8	02:54,9	03:00,3	02:56,4
	3	DLV3	Masculino	23.05.2007	Corrida máxima de 20 m	3,59	3,25	3,26	3,23	3,58	3,50	3,53	3,25	3,37	3,34
					Salto em comprimento	2,33	2,27	2,34	2,39	2,51	2,30	2,33	2,50	2,48	2,49
					Corrida de vaivém	15,90	15,25	14,73	15,38	15,05	14,35	14,74	14,43	14,75	15,14
					Saltar à corda	130	139	140	89	125	125	113	131	145	142
					800m	03:20,1	03:18,6	03:23,4	03:37,1	04:03,4	03:36,1	03:29,2	03:27,6	03:30,1	03:14,7
	4	DLV4	Masculino	05.09.2009	Corrida máxima de 20 m	3,10	3,52	3,22	3,14	3,47	3,61	3,35	3,67	3,43	3,52
					Salto em comprimento	2,12	2,15	2,27	2,16	2,23	2,17	2,23	2,21	2,12	2,26
					Corrida de vaivém	16,34	15,65	15,72	15,46	15,36	16,43	15,23	15,74	15,94	16,47
					Saltar à corda	88	103	99	121	140	115	126	135	112	101
					800m	02:52,7	02:53,2	03:04,8	03:10,7	02:56,4	02:50,7	02:53,8	02:57,4	03:09,7	03:04,3
	5	DLV5	Feminino	08.01.2005	Corrida máxima de 20 m	3,41	3,37	3,54	3,49	3,46	3,51	3,44	3,40	3,35	3,47
					Salto em comprimento	2,17	2,24	2,16	2,22	2,21	2,18	2,13	2,25	2,19	2,03
					Corrida de vaivém	16,12	16,37	16,87	16,08	16,44	16,14	15,97	16,54	16,83	16,74
					Saltar à corda	113	116	110	120	119	115	124	114	126	119
					800m	02:51,6	02:54,7	02:45,3	02:51,3	02:57,2	02:59,9	03:00,7	03:04,8	02:56,7	03:03,4
	6	DLV6	Feminino	01.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41
					Salto em comprimento	2,01	2,13	2,08	2,11	2,16	2,10	2,19	2,21	2,15	2,05
					Corrida de vaivém	15,74	15,43	16,00	15,84	15,88	15,48	15,37	15,76	15,48	15,97
					Saltar à corda	114	128	121	125	133	129	142	134	119	137
					800m	03:01,8	02:59,6	03:05,7	03:14,6	02:57,6	03:05,1	02:59,4	02:57,3	03:04,3	02:51,3

	7	DLV7	Feminino	15.10.2002	Corrida máxima de 20 m	3,75	3,61	3,67	3,53	3,77	3,41	3,51	3,82	3,59	3,67
					Salto em comprimento	2,26	2,2	2,19	2,28	2,2	2,24	2,27	2,19	2,25	2,15
					Corrida de vaivém	16,63	16,34	16,22	16,12	16,47	16,61	16,24	16,1	16,78	16,55
					Saltar à corda	115	118	117	124	120	127	131	129	125	134
					800m	03:21,6	03:16,2	03:17,4	03:26,1	03:24,4	03:13,2	03:19,8	03:21,2	03:28,6	03:18,3
	8	DLV8	Feminino	21.06.2008	Corrida máxima de 20 m	3,66	3,77	3,83	3,83	3,49	3,48	3,58	3,56	3,88	3,64
					Salto em comprimento	2,04	2,08	2,2	2,16	2,18	2,21	2,23	2,14	2,22	2,12
					Corrida de vaivém	15,99	15,95	15,86	16,04	15,34	15,52	15,67	15,77	15,37	15,24
					Saltar à corda	124	134	133	104	129	121	124	127	135	130
					800m	03:21,1	03:16,3	03:27,5	03:21,1	03:12,9	03:25,3	03:54,6	03:24,3	03:31,0	03:42,3
Atletas	9	ALV1	Masculino	07.06.2010	Corrida máxima de 20 m	3,52	3,61	3,24	3,34	3,21	3,35	3,45	3,41	3,26	3,28
					Salto em comprimento	2,26	2,3	2,31	2,38	2,46	2,36	2,35	2,45	2,4	2,46
					Corrida de vaivém	16,90	16,91	15,39	15,43	14,57	15,32	15,1	15,35	15,14	15,26
					Saltar à corda	102	99	85	100	93	85	106	101	88	87
					800m	03:13,7	03:18,4	03:11,3	03:07,2	03:05,1	03:15,2	03:28,7	03:04,2	02:54,0	03:16,2
	10	ALV2	Feminino	20.08.2009	Corrida máxima de 20 m	3,19	3,74	3,11	4,15	3,82	3,72	3,42	3,72	3,66	3,83
					Salto em comprimento	2,06	1,93	2,08	1,95	2,06	2,20	2,11	2,10	2,17	2,04
					Corrida de vaivém	18,53	17,00	16,91	16,66	17,04	16,61	17,16	17,98	16,43	17,51
					Saltar à corda	123	103	106	126	101	115	93	116	109	103
					800m	03:28,5	03:21,2	03:15,3	03:20,7	03:25,2	03:21,4	03:23,3	03:22,3	03:24,2	02:27,6
	11	ALV3	Masculino	29.04.2009	Corrida máxima de 20 m	3,63	3,68	3,66	4,10	3,83	3,68	3,60	3,65	3,66	3,76
					Salto em comprimento	2,23	2,10	2,04	2,16	2,37	2,30	2,13	2,20	2,28	2,24
					Corrida de vaivém	16,13	16,89	16,64	15,73	16,03	16,63	16,86	16,06	16,25	16,02
					Saltar à corda	110	105	123	114	114	106	105	116	107	123
					800m	03:10,2	03:16,4	03:10,4	03:11,4	03:12,6	03:24,8	03:35,2	03:21,5	03:19,7	03:17,5
	12	ALV4	Masculino	08.01.2010	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,40	3,31	3,62	3,27	3,07	3,41	3,37	3,41	3,54
					Salto em comprimento	2,20	2,23	2,15	2,28	2,28	2,30	2,25	2,19	2,28	2,24
					Corrida de vaivém	14,94	15,05	15,10	15,24	14,96	15,42	15,48	14,97	15,16	15,42
					Saltar à corda	107	113	101	120	120	115	122	102	111	117
					800m	03:09,3	03:05,4	03:09,1	03:01,8	03:08,0	03:08,4	03:02,3	03:16,7	03:32,6	03:26,4
	13	ALV5	Masculino	11.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,55	3,51	3,36	3,53	3,11	3,35	3,56	3,28	3,12	3,56
					Salto em comprimento	2,26	2,17	2,28	2,39	2,53	2,47	2,38	2,32	2,43	2,39
					Corrida de vaivém	16,10	15,10	15,34	14,77	14,04	14,05	14,50	14,24	13,98	14,15
					Saltar à corda	92	82	83	98	74	105	120	109	112	65

					800m	03:07,8	03:11,4	03:15,9	03:18,6	03:26,3	03:21,4	03:13,0	03:08,1	03:09,6	03:26,7
	14	ALV6	Masculino	10.01.2007	Corrida máxima de 20 m	3,43	3,42	3,33	3,52	3,27	3,24	3,59	3,36	3,45	3,33
					Salto em comprimento	2,33	2,38	2,34	2,48	2,35	2,30	2,43	2,38	2,39	2,35
					Corrida de vaivém	15,00	15,32	14,96	14,42	14,59	14,67	14,99	15,44	15,52	15,31
					Saltar à corda	153	155	170	161	174	165	158	171	131	132
					800m	02:44,1	02:46,4	02:49,8	02:48,4	02:42,3	02:46,7	02:47,6	02:47,9	02:45,0	02:46,1
	15	ALV7	Feminino	06.02.2009	Corrida máxima de 20 m	3,92	3,68	4,42	3,87	3,87	3,68	3,73	3,73	3,76	3,73
					Salto em comprimento	1,82	1,75	1,7	1,9	1,95	1,92	1,95	1,98	1,94	1,74
					Corrida de vaivém	20,03	16,88	18,73	17,53	17,57	18,37	18,06	17,35	17,93	17,46
					Saltar à corda	98	118	102	116	132	95	107	94	103	109
					800m	03:29,0	03:17,6	03:11,1	03:13,2	03:20,1	03:14,2	03:07,6	03:10,7	03:11,4	03:14,3
	16	ALV8	Masculino	12.05.2009	Corrida máxima de 20 m	3,69	3,86	3,75	3,90	3,75	3,82	3,22	3,68	3,85	3,56
					Salto em comprimento	2,11	1,98	1,95	1,97	1,98	2,02	1,97	1,91	1,98	2,04
					Corrida de vaivém	16,32	16,69	17,15	16,08	16,34	16,66	16,56	16,12	16,51	15,01
					Saltar à corda	98	98	85	103	103	85	104	108	99	77
				800m	03:11,6	03:09,4	03:07,8	03:21,4	03:31,4	03:30,7	03:39,8	03:27,4	03:23,1	03:11,4	
Alunos da escola	17	SLV1	Feminino	26.11.2002	Corrida máxima de 20 m	4,13	4,02	4,24	3,94	4,13	4,08	4,09	3,97	4,16	4,21
					Salto em comprimento	2,03	2,11	2,05	2,03	2,08	2,01	2,07	2,11	2,07	2,00
					Corrida de vaivém	17,22	16,84	16,51	16,87	16,81	17,04	16,84	17,05	16,97	16,88
					Saltar à corda	97	102	105	100	107	95	101	97	101	99
					800m	03:55,3	03:47,3	03:48,4	03:53,7	03:59,1	03:51,4	03:45,7	03:55,4	03:48,4	03:49,3
	18	SLV2	Feminino	21.10.2009	Corrida máxima de 20 m	3,59	3,62	3,93	4,17	3,90	3,98	3,96	3,86	3,87	3,86
					Salto em comprimento	2,12	2,00	1,99	1,95	1,99	1,96	2,11	2,12	2,13	2,18
					Corrida de vaivém	17,46	17,41	16,18	16,26	16,46	17,01	17,17	16,70	16,98	16,70
					Saltar à corda	104	117	99	110	113	106	109	121	118	115
					800m	03:43,6	03:47,3	03:55,2	03:50,4	03:39,7	03:42,2	03:45,9	03:54,8	03:39,9	03:45,3
	19	SLV3	Feminino	17.06.2009	Corrida máxima de 20 m	4,30	4,20	4,25	4,53	4,27	4,10	3,95	4,05	4,24	4,07
					Salto em comprimento	1,78	1,68	1,72	1,62	1,67	1,65	1,77	1,71	1,74	1,62
					Corrida de vaivém	18,31	19,14	18,93	18,69	19,13	18,96	18,41	19,96	20,51	19,63
					Saltar à corda	106	106	109	116	108	116	95	107	103	119
					800m	04:08,2	04:03,7	03:54,9	04:04,1	04:08,3	03:59,6	04:00,2	04:03,7	04:06,4	03:56,1
20	SLV4	Feminino	22.11.2005	Corrida máxima de 20 m	4,11	4,01	3,94	4,08	3,90	4,05	3,99	3,95	4,02	3,98	
				Salto em comprimento	1,64	1,71	1,74	1,68	1,69	1,78	1,92	1,51	1,88	1,90	
				Corrida de vaivém	17,83	17,45	17,61	18,23	17,74	17,42	17,89	17,58	17,94	17,34	

				Saltar à corda	101	97	100	98	103	105	87	101	94	105
				800m	04:13,9	04:08,6	04:10,1	04:16,5	04:05,8	04:03,2	04:16,9	04:21,4	04:08,7	04:07,3
21	SLV5	Feminino	26.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,84	3,71	3,67	3,75	3,81	3,79	3,64	3,92	4,00	3,84
				Salto em comprimento	1,94	1,98	1,99	2,01	2,00	2,01	1,86	1,88	2,06	1,97
				Corrida de vaivém	17,41	17,06	17,15	17,57	18,42	17,94	17,57	18,21	18,02	17,85
				Saltar à corda	96	105	101	100	108	97	105	111	103	100
				800m	04:06,4	03:57,3	03:59,2	04:03,6	03:57,4	03:59,9	04:02,6	04:12,4	03:59,7	04:04,1
22	SLV6	Feminino	05.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,62	3,64	3,41	3,40	3,34	3,46	3,54	3,61	3,47	3,36
				Salto em comprimento	2,17	2,20	2,16	2,13	2,18	2,27	2,26	2,19	2,15	2,28
				Corrida de vaivém	16,56	16,73	16,41	16,67	16,87	16,77	16,21	16,78	16,72	16,91
				Saltar à corda	131	127	128	118	131	127	132	121	133	125
				800m	03:44,0	03:42,3	03:37,1	03:34,1	03:47,0	03:41,2	03:43,6	03:19,6	03:55,0	03:37,6
23	SLV7	Feminino	21.07.2004	Corrida máxima de 20 m	4,17	4,02	4,01	4,23	4,18	4,07	4,11	4,13	4,18	4,01
				Salto em comprimento	1,65	1,73	1,69	1,80	1,82	1,94	1,69	1,81	1,76	1,73
				Corrida de vaivém	17,45	17,61	17,42	18,41	17,79	17,48	18,37	18,23	17,94	17,85
				Saltar à corda	112	115	110	124	119	122	108	103	128	115
				800m	03:58,7	04:00,3	03:54,3	03:57,6	03:52,7	04:06,3	04:05,1	04:16,2	04:02,8	04:09,4
24	SLV8	Masculino	07.10.2009	Corrida máxima de 20 m	5,28	5,14	5,37	5,21	5,26	5,39	5,30	5,23	5,27	5,36
				Salto em comprimento	1,24	1,18	1,26	1,21	1,20	1,19	1,15	1,25	1,21	1,17
				Corrida de vaivém	21,06	20,84	20,99	21,13	20,75	21,43	21,12	20,97	21,15	21,38
				Saltar à corda	56	51	53	55	41	62	53	49	53	50
				800m	06:10,6	06:24,8	06:09,9	06:34,3	06:22,7	06:17,6	06:31,7	06:22,3	06:49,3	06:14,7

Projeto DAYS Normas de controlo Letónia

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Resultado médio
Dançarinos	1	DLV1	Masculino	25.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,75	3,68	3,55	3,75	3,76	3,30	3,84	3,80	3,67	3,81	3,621
					Salto em comprimento	2,62	2,67	2,66	2,68	2,60	2,46	2,75	2,64	2,64	2,58	2,593
					Corrida de vaivém	16,36	16,05	16,69	15,82	16,27	16,78	15,94	15,79	15,32	14,94	15,857
					Saltar à corda	122	131	122	128	123	123	127	134	131	130	128,2
					800m	03:19,4	03:07,6	03:06,9	03:06,1	03:04,6	03:05,3	03:07,0	03:11,7	03:08,9	03:07,2	03:17,4
	2	DLV2	Masculino	23.02.2008	Corrida máxima de 20 m	3,51	3,42	3,42	3,28	3,33	3,38	3,41	0,51	3,29	3,19	3,221
					Salto em comprimento	2,30	2,30	2,26	2,39	2,30	2,31	2,37	2,24	2,43	2,37	2,313
					Corrida de vaivém	14,80	15,20	14,31	14,95	15,21	14,16	14,53	14,74	14,31	14,38	14,556
					Saltar à corda	122	126	108	137	125	134	104	116	118	131	117,6
					800m	03:01,1	03:00,7	03:01,9	02:47,3	02:50,7	02:56,2	02:48,7	02:46,1	02:58,6	02:43,7	02:50,6
	3	DLV3	Masculino	23.05.2007	Corrida máxima de 20 m	3,22	3,42	3,51	3,37	3,44	3,56	3,21	3,23	3,25	3,41	3,376
					Salto em comprimento	2,54	2,51	2,47	2,41	2,49	2,51	2,50	2,46	2,37	2,41	2,431
					Corrida de vaivém	14,02	14,56	14,73	15,06	15,43	15,01	14,67	14,73	14,26	14,43	14,831
					Saltar à corda	109	131	142	133	127	111	128	137	128	140	128,3
					800m	03:10,7	03:16,4	03:27,1	03:23,7	03:16,7	03:24,1	03:47,6	03:32,2	03:24,3	03:21,4	03:27,8
	4	DLV4	Masculino	05.09.2009	Corrida máxima de 20 m	3,49	3,66	3,29	3,37	3,36	3,45	3,48	3,18	3,61	3,17	3,405
					Salto em comprimento	2,26	2,15	2,24	2,18	2,19	2,25	2,19	2,16	2,24	2,21	2,200
					Corrida de vaivém	16,41	15,95	15,94	16,13	15,86	15,67	15,46	15,34	15,72	16,02	15,842
					Saltar à corda	127	131	97	103	121	114	87	118	125	134	114,9
					800m	03:09,8	03:14,7	03:28,4	03:13,2	03:01,5	02:56,4	02:54,1	02:51,9	02:56,3	02:52,1	03:01,6
	5	DLV5	Feminino	08.01.2005	Corrida máxima de 20 m	3,68	3,84	3,61	3,74	3,67	3,57	3,51	3,37	3,46	3,69	3,529
					Salto em comprimento	2,18	2,09	2,15	2,08	2,11	2,18	2,06	2,17	2,21	2,14	2,158
					Corrida de vaivém	16,24	16,74	16,12	16,54	15,99	16,31	15,94	16,11	16,35	16,07	16,326
					Saltar à corda	108	103	115	113	104	118	124	116	112	121	115,5
					800m	02:58,1	02:54,2	03:00,2	02:50,7	02:57,1	03:06,4	02:54,9	03:00,7	02:49,6	02:54,1	02:56,6
	6	DLV6	Feminino	01.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,77	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596
					Salto em comprimento	2,19	2,16	2,20	2,18	2,07	2,11	2,23	2,14	2,18	2,16	2,141
					Corrida de vaivém	16,05	16,06	15,54	15,71	15,41	15,89	15,77	16,02	15,84	15,57	15,741
					Saltar à corda	133	134	148	133	146	141	137	124	139	124	132,1
					800m	03:00,7	02:55,7	02:57,4	03:04,6	02:53,7	02:59,9	03:13,6	02:54,2	03:08,4	02:57,6	03:01,1

	7	DLV7	Feminino	15.10.2002	Corrida máxima de 20 m	3,91	3,72	3,51	3,67	3,94	3,54	3,66	3,71	3,47	3,42	3,644
					Salto em comprimento	2,07	2,24	2,21	2,15	2,19	2,24	2,20	2,16	2,08	2,24	2,201
					Corrida de vaivém	17,02	16,84	16,12	16,78	16,41	16,17	15,99	16,38	16,07	16,64	16,424
					Saltar à corda	122	118	119	128	123	136	127	116	137	133	125,0
					800m	03:19,7	03:37,2	03:41,8	03:16,1	03:35,9	03:27,3	03:22,7	03:18,6	03:36,2	03:33,2	03:24,8
	8	DLV8	Feminino	21.06.2008	Corrida máxima de 20 m	3,68	3,75	3,65	3,58	3,65	3,41	3,9	3,61	3,74	3,63	3,666
					Salto em comprimento	2,18	2,18	2,14	2,12	2,05	2,17	2,12	2,19	2,2	2,21	2,157
					Corrida de vaivém	15,18	15,05	15,04	15,03	15,31	15,37	15,33	15,03	15,42	15,16	15,434
					Saltar à corda	141	135	141	131	131	137	108	132	124	134	128,8
					800m	03:51,0	03:24,6	03:37,5	03:54,3	04:07,3	03:57,3	04:02,3	03:59,6	04:08,3	04:00,3	03:40,0
Atletas	9	ALV1	Masculino	07.06.2010	Corrida máxima de 20 m	3,34	3,29	3,54	3,46	3,31	3,44	3,31	3,27	3,41	3,44	3,374
					Salto em comprimento	2,47	2,35	2,39	2,39	2,34	2,41	2,44	2,33	2,38	2,2	2,372
					Corrida de vaivém	15,37	15,32	15,67	15,44	15,31	15,26	15,14	15,12	15,37	14,85	15,411
					Saltar à corda	94	99	103	101	98	94	104	101	97	91	96,4
					800m	03:42,5	03:04,1	03:13,9	02:57,2	03:04,1	03:00,1	02:55,7	02:59,7	02:57,3	03:08,1	03:08,8
	10	ALV2	Feminino	20.08.2009	Corrida máxima de 20 m	3,80	3,68	3,89	3,74	3,71	3,85	3,78	3,50	3,75	3,71	3,689
					Salto em comprimento	2,03	2,19	2,12	2,20	2,07	2,18	2,11	2,14	2,14	2,18	2,103
					Corrida de vaivém	16,58	16,67	16,31	16,50	16,90	16,65	16,66	16,24	16,14	16,60	16,854
					Saltar à corda	103	119	105	129	129	130	106	131	112	121	114,0
					800m	03:32,4	02:29,6	03:30,6	03:27,4	03:35,3	03:21,7	03:27,4	02:30,1	03:33,7	02:20,4	03:13,9
	11	ALV3	Masculino	29.04.2009	Corrida máxima de 20 m	3,67	3,68	3,73	3,79	3,80	3,80	3,80	3,55	3,67	3,42	3,708
					Salto em comprimento	2,24	2,16	2,20	2,27	2,30	2,11	2,11	2,29	2,31	2,36	2,220
					Corrida de vaivém	15,66	16,15	16,01	16,02	17,04	16,65	17,55	17,00	17,29	15,95	16,428
					Saltar à corda	113	105	98	105	103	128	124	130	114	100	112,2
					800m	03:14,7	03:21,7	03:22,4	03:11,4	03:12,1	03:17,6	03:27,9	03:27,3	03:46,7	03:21,4	03:20,1
	12	ALV4	Masculino	08.01.2010	Corrida máxima de 20 m	3,41	3,60	3,49	3,54	3,34	3,57	3,49	3,61	3,55	3,29	3,440
					Salto em comprimento	2,19	2,27	2,26	2,17	2,16	2,22	2,27	2,28	2,31	2,17	2,235
					Corrida de vaivém	15,31	15,04	14,98	14,88	15,04	15,14	14,99	15,06	15,11	15,04	15,117
					Saltar à corda	108	115	116	119	105	108	100	107	120	115	112,1
					800m	03:42,4	03:29,4	03:37,6	03:30,7	03:18,6	03:24,7	03:41,7	03:21,4	03:11,7	03:17,9	03:19,8
	13	ALV5	Masculino	11.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,56	3,33	3,46	3,19	3,45	3,37	3,51	3,38	3,42	3,29	3,395
					Salto em comprimento	2,50	2,30	2,49	2,48	2,46	2,51	2,37	2,44	2,34	2,51	2,401
					Corrida de vaivém	14,85	13,91	14,24	14,36	14,07	14,39	14,51	14,15	13,97	14,06	14,439
					Saltar à corda	101	80	91	100	106	97	101	118	87	104	96,3

					800m	03:44,4	03:10,7	03:07,6	03:26,7	03:34,3	03:19,4	03:23,4	03:13,7	03:11,4	03:07,6	03:17,9
	14	ALV6	Masculino	10.01.2007	Corrida máxima de 20 m	3,23	3,19	3,17	3,23	3,30	3,28	3,35	3,12	3,24	3,29	3,317
					Salto em comprimento	2,35	2,46	2,50	2,40	2,48	2,33	2,45	2,50	2,46	2,49	2,408
					Corrida de vaivém	14,87	15,26	15,43	15,23	14,58	15,35	15,37	14,81	14,74	14,49	15,018
					Saltar à corda	167	138	149	145	151	110	134	155	154	168	152,1
					800m	02:41,7	02:42,7	02:49,1	02:41,2	02:39,6	02:36,1	02:32,9	02:33,7	02:31,3	02:33,7	02:42,3
	15	ALV7	Feminino	06.02.2009	Corrida máxima de 20 m	3,69	3,4	3,54	3,71	3,81	3,61	3,73	3,76	3,46	3,73	3,742
					Salto em comprimento	1,96	1,97	2	2,04	1,92	1,98	1,89	1,97	2,03	1,9	1,916
					Corrida de vaivém	17,39	17,09	16,66	16,41	16,2	16,62	16,25	15,47	15,9	17,3	17,260
					Saltar à corda	123	127	120	130	140	127	132	140	117	121	117,6
					800m	03:16,2	03:15,7	03:08,3	03:10,3	03:11,4	03:11,7	03:16,4	03:21,7	03:32,1	03:16,4	03:15,5
	16	ALV8	Masculino	12.05.2009	Corrida máxima de 20 m	3,66	3,50	3,74	3,64	3,78	3,58	3,46	3,71	3,63	3,64	3,671
					Salto em comprimento	2,06	1,96	2,17	2,14	2,07	2,21	2,18	2,12	2,09	2,16	2,054
					Corrida de vaivém	15,71	16,44	15,99	16,57	16,31	16,36	16,15	16,06	16,39	15,99	16,271
					Saltar à corda	85	92	89	100	107	86	110	106	110	120	98,3
					800m	03:17,0	03:09,7	03:13,5	03:10,4	03:14,9	03:21,4	03:30,3	03:27,1	03:22,6	03:13,1	03:19,7
Alunos da escola	17	SLV1	Feminino	26.11.2002	Corrida máxima de 20 m	4,01	4,08	3,86	4,00	4,11	3,98	3,94	4,07	4,16	4,03	4,061
					Salto em comprimento	2,10	1,98	2,03	2,09	1,97	2,01	1,94	2,00	1,98	1,97	2,032
					Corrida de vaivém	16,69	17,09	17,16	16,84	16,98	17,15	16,84	16,57	16,77	17,02	16,907
					Saltar à corda	105	106	111	102	98	109	87	105	114	107	102,4
					800m	03:57,8	03:40,9	03:37,4	04:00,7	03:54,8	03:59,4	04:02,6	03:57,1	04:00,7	04:02,4	03:53,4
	18	SLV2	Feminino	21.10.2009	Corrida máxima de 20 m	3,86	3,63	3,68	3,80	3,88	3,73	4,01	3,48	3,35	3,84	3,800
					Salto em comprimento	2,13	2,16	2,18	2,14	2,25	2,19	2,21	2,26	2,22	2,18	2,124
					Corrida de vaivém	16,43	16,26	16,38	16,96	16,50	16,40	16,44	16,31	16,16	16,74	16,646
					Saltar à corda	107	116	114	105	115	114	116	115	115	117	112,3
					800m	04:04,3	03:54,6	04:01,6	03:57,7	03:58,6	04:00,7	04:02,0	04:03,2	04:04,6	03:41,9	03:52,7
	19	SLV3	Feminino	17.06.2009	Corrida máxima de 20 m	4,16	3,96	4,13	4,01	4,31	4,35	4,21	4,08	4,23	3,98	4,169
					Salto em comprimento	1,68	1,71	1,71	1,87	1,65	1,62	1,77	1,66	1,56	1,78	1,699
					Corrida de vaivém	19,74	18,82	18,73	19,12	19,44	19,39	19,26	20,55	20,64	19,37	19,337
					Saltar à corda	136	142	142	123	137	145	113	155	134	140	122,6
					800m	03:52,1	03:50,7	03:41,2	03:43,2	03:43,7	04:04,6	04:13,0	04:12,1	04:33,6	04:04,5	04:01,2
	20	SLV4	Feminino	22.11.2005	Corrida máxima de 20 m	4,16	3,99	3,95	4,06	4,15	4,10	3,94	3,99	4,12	4,01	4,025
					Salto em comprimento	1,82	1,74	1,84	1,74	1,70	1,82	1,88	1,91	1,65	1,79	1,767
					Corrida de vaivém	18,13	17,97	17,84	17,91	18,16	17,85	17,69	17,81	18,00	17,78	17,809

				Saltar à corda	97	100	111	97	105	75	106	102	98	107	99,5
				800m	04:14,4	04:00,1	04:14,9	04:03,6	04:08,2	04:19,7	04:10,1	04:04,6	04:14,8	04:00,7	04:10,2
21	SLV5	Feminino	26.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,71	3,75	4,03	3,64	3,82	4,10	4,01	3,87	3,99	3,94	3,842
				Salto em comprimento	2,00	2,03	2,11	1,97	1,91	2,03	1,88	1,97	2,06	2,09	1,988
				Corrida de vaivém	17,55	17,68	18,26	18,02	17,87	17,69	17,32	17,44	18,13	17,41	17,729
				Saltar à corda	97	108	104	109	99	103	114	100	94	106	103,0
				800m	04:12,8	04:18,9	04:04,9	04:12,3	04:00,9	03:59,7	03:53,4	04:00,3	04:03,4	04:06,8	04:03,8
22	SLV6	Feminino	05.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,52	3,74	3,44	3,51	3,41	3,67	3,38	3,33	3,48	3,64	3,499
				Salto em comprimento	2,25	2,23	2,26	2,17	2,24	2,08	2,19	2,25	2,11	2,17	2,197
				Corrida de vaivém	16,31	16,76	16,08	16,42	16,22	16,58	16,12	16,79	16,36	16,41	16,534
				Saltar à corda	118	116	126	134	121	128	124	131	126	119	125,8
				800m	03:40,7	03:37,4	03:31,0	03:39,4	03:42,8	03:44,2	03:35,7	03:32,9	03:31,0	03:45,2	03:39,1
23	SLV7	Feminino	21.07.2004	Corrida máxima de 20 m	4,25	4,00	3,99	4,02	3,95	4,06	4,21	3,98	4,02	3,94	4,077
				Salto em comprimento	1,88	1,95	1,74	1,88	1,86	1,71	1,98	1,91	1,88	1,96	1,819
				Corrida de vaivém	18,06	18,24	17,99	18,32	18,11	17,74	17,68	17,96	18,21	17,74	17,930
				Saltar à corda	126	123	122	126	118	124	131	116	124	122	119,4
				800m	03:57,2	04:06,4	04:06,7	03:56,6	04:13,8	04:04,1	04:03,7	03:57,1	04:15,2	04:05,3	04:03,5
24	SLV8	Masculino	07.10.2009	Corrida máxima de 20 m	5,19	5,34	5,30	5,18	5,27	5,39	5,21	5,37	5,30	5,23	5,280
				Salto em comprimento	1,24	1,21	1,22	1,17	1,17	1,23	1,20	1,21	1,18	1,25	1,207
				Corrida de vaivém	21,04	20,88	21,39	21,18	21,01	20,95	20,99	21,42	21,27	21,22	21,109
				Saltar à corda	49	57	76	77	57	75	71	68	62	59	58,7
				800m	06:07,6	06:37,4	06:22,5	06:15,3	06:04,8	06:09,4	06:21,5	06:03,4	05:59,4	05:57,2	06:17,8

Projeto DAYS Normas de Controlo Portugal

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dançarinos	1	DPT1	Feminino	14.04.2007	Corrida máxima de 20 m	4,57	4,60	4,57	4,28	4,02	4,45	3,97	4,03	4,12	4,25
					Salto em comprimento	1,74	1,68	1,70	1,62	1,38	1,67	1,59	1,61	1,76	1,88
					Corrida de vaivém	17,78	17,80	18,72	18,65	17,54	18,20	17,56	18,47	18,47	18,02
					Saltar à corda	90	93	85	92	77	99	88	98	100	104
					800m	04:22,0	04:16,0	04:45,0	04:33,0	04:54,0	04:12,0	04:54,0	04:50,0	04:40,0	04:26,0
	2	DPT2	Feminino	18.03.2005	Corrida máxima de 20 m	4,81	4,35	4,62	5,00	4,43	4,13	4,06	3,95	3,99	4,85
					Salto em comprimento	1,41	1,26	1,56	1,38	1,42	1,59	1,58	1,29	1,78	1,67
					Corrida de vaivém	17,20	18,08	17,05	18,16	18,10	18,02	17,94	17,98	18,77	17,98
					Saltar à corda	85	91	75	89	101	72	89	84	92	85
					800m	04:31,0	04:32,0	04:21,0	04:26,0	04:52,0	04:54,0	04:24,0	04:10,0	04:06,0	04:09,0
	3	DPT3	Feminino	01.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,88	3,78	3,76	3,73	3,90	4,00	3,70	3,32	3,90	3,62
					Salto em comprimento	1,82	1,71	1,75	1,85	1,83	1,84	1,86	1,91	1,87	1,82
					Corrida de vaivém	17,67	17,95	18,20	18,85	17,95	18,81	17,84	17,83	18,62	17,85
					Saltar à corda	70	76	70	72	86	70	81	70	85	70
					800m	04:21,0	04:52,0	04:17,0	04:23,0	03:54,0	04:33,0	04:27,0	04:32,0	04:25,0	04:11,0
	4	DPT4	Feminino	03.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,67	3,57	3,64	3,65	3,71	3,76	3,81	3,62	3,51	3,67
					Salto em comprimento	1,69	1,68	1,65	1,70	1,66	1,68	1,65	1,68	1,71	1,70
					Corrida de vaivém	18,10	19,34	19,16	18,22	18,45	19,22	18,35	19,55	18,10	18,87
					Saltar à corda	92	98	101	95	91	83	78	88	91	94
					800m	04:50,0	04:32,0	04:41,0	03:56,0	04:12,0	04:02,0	04:31,0	04:44,0	03:58,0	04:42,0
	5	DPT5	Feminino	26.08.2008	Corrida máxima de 20 m	3,98	3,85	3,80	3,64	4,10	3,84	4,30	4,63	4,17	4,07
					Salto em comprimento	1,56	1,45	1,85	2,00	1,90	1,81	1,72	1,70	1,68	1,82
					Corrida de vaivém	18,46	19,66	19,25	18,30	19,56	18,54	18,85	18,82	19,52	19,10
					Saltar à corda	71	77	76	78	80	81	75	74	80	81
					800m	04:52,0	04:48,0	04:52,0	04:50,0	04:40,0	04:30,0	04:50,0	04:25,0	04:30,0	04:40,0
	6	DPT6	Feminino	19.08.2008	Corrida máxima de 20 m	4,02	3,99	4,12	4,14	4,18	4,16	4,15	4,17	4,10	4,14
					Salto em comprimento	1,63	1,59	1,52	1,58	1,52	1,57	1,69	1,65	1,52	1,81
					Corrida de vaivém	18,26	18,84	19,35	18,30	18,28	18,30	19,68	19,54	19,27	19,65
					Saltar à corda	80	88	71	82	87	89	70	81	83	82
					800m	04:23,0	04:32,0	04:42,0	04:21,0	04:38,0	04:30,0	04:31,0	04:52,0	04:41,0	04:47,0

	7	DPT7	Feminino	17.12.2008	Corrida máxima de 20 m	4,20	4,10	4,12	4,36	3,68	3,97	4,58	4,54	3,74	3,81
					Salto em comprimento	1,44	1,62	1,42	1,51	1,53	1,45	1,52	1,58	1,68	1,71
					Corrida de vaivém	18,87	19,75	18,25	18,42	19,20	19,51	19,20	18,86	19,25	19,20
					Saltar à corda	77	80	85	87	72	88	91	83	86	89
					800m	04:30,0	04:48,0	04:55,0	04:47,0	04:50,0	04:54,0	04:58,0	04:25,0	04:58,0	04:56,0
	8	DPT8	Masculino	21.07.2009	Corrida máxima de 20 m	3,52	3,45	3,64	3,55	3,87	3,91	4,30	4,05	3,70	3,97
					Salto em comprimento	1,85	2,00	1,90	1,81	1,72	1,71	1,63	1,65	1,71	1,64
					Corrida de vaivém	19,37	18,84	19,05	18,61	19,65	18,25	19,43	18,98	19,55	18,55
					Saltar à corda	71	77	80	82	91	75	76	73	85	89
					800m	04:50,0	04:33,0	04:42,0	04:57,0	04:13,0	04:04,0	04:32,0	04:46,0	04:59,0	04:35,0
Atletas	9	APT1	Feminino	19.02.2009	Corrida máxima de 20 m	3,63	3,55	3,90	4,00	3,95	3,90	3,60	3,65	3,70	3,45
					Salto em comprimento	1,55	1,62	1,59	1,65	1,55	1,65	1,70	1,63	1,45	1,65
					Corrida de vaivém	19,75	18,96	18,95	19,02	18,94	18,50	18,96	19,00	18,75	19,10
					Saltar à corda	72	76	75	74	73	75	80	85	83	82
					800m	04:40,0	04:30,0	04:20,0	04:10,0	04:05,0	04:59,0	04:30,0	04:05,0	04:10,0	04:50,0
	10	APT2	Feminino	26.01.2005	Corrida máxima de 20 m	3,90	4,00	3,95	4,00	4,05	4,47	3,95	3,95	3,90	3,60
					Salto em comprimento	1,77	1,78	1,80	1,75	1,90	1,85	1,90	1,92	1,85	1,80
					Corrida de vaivém	17,54	17,52	17,60	17,45	17,40	18,10	18,22	17,91	17,95	18,03
					Saltar à corda	137	145	138	139	142	145	141	140	142	138
					800m	04:45,0	04:50,0	04:40,0	04:40,0	04:55,0	04:50,0	04:45,0	04:11,0	04:40,0	04:35,0
	11	APT3	Feminino	17.04.2006	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,60	3,80	3,70	3,50	3,80	3,50	3,30	3,70	3,80
					Salto em comprimento	2,05	2,00	2,10	2,00	2,10	2,06	2,20	2,10	1,90	2,00
					Corrida de vaivém	17,90	18,25	17,30	17,60	17,80	18,20	18,55	18,60	17,95	17,10
					Saltar à corda	95	85	90	95	95	90	86	90	85	92
					800m	03:55,0	04:05,0	03:50,0	04:20,0	03:45,0	04:20,0	04:45,0	03:55,0	04:50,0	04:20,0
	12	APT4	Feminino	23.03.2004	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,90	3,70	3,70	3,80	3,60	3,90	3,60	3,80	3,40
					Salto em comprimento	1,75	1,70	1,80	1,85	1,75	1,70	2,00	1,80	1,85	1,90
					Corrida de vaivém	17,20	17,30	17,30	17,50	17,20	17,20	17,40	17,20	17,10	17,30
					Saltar à corda	92	99	97	95	92	95	94	90	95	94
					800m	04:30,0	04:10,0	04:12,0	04:25,0	04:17,0	04:26,0	03:56,0	04:12,0	03:58,0	04:21,0
	13	APT5	Masculino	25.12.2004	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,70	3,90	3,60	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,60
					Salto em comprimento	2,00	2,10	2,40	2,20	1,95	1,90	2,10	2,20	2,00	1,90
					Corrida de vaivém	18,20	18,30	18,10	17,50	18,50	17,10	17,25	17,10	18,05	17,15

					Saltar à corda	95	90	95	97	95	94	90	95	100	110
					800m	03:45,0	03:40,0	03:50,0	03:30,0	04:12,0	04:07,0	03:40,0	03:49,0	04:20,0	03:56,0
	14	APT6	Masculino	03.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,60	3,90	3,85	3,80	3,50	3,40	3,55	3,40	3,70
					Salto em comprimento	2,20	2,22	1,95	1,90	2,00	2,03	2,20	2,17	2,18	2,15
					Corrida de vaivém	17,30	17,55	17,00	17,20	17,90	18,00	18,60	16,95	17,20	16,52
					Saltar à corda	95	85	95	100	95	105	100	85	95	93
					800m	03:40,0	03:40,0	03:50,0	03:40,0	04:15,0	04:15,0	03:20,0	03:38,0	04:10,0	04:26,0
	15	APT7	Feminino	26.01.2004	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,50	3,80	3,70	3,70	3,60	3,60	3,55	3,65	3,80
					Salto em comprimento	1,75	1,70	1,80	1,85	1,75	1,80	1,90	1,90	1,85	1,90
					Corrida de vaivém	17,20	17,30	18,40	17,50	18,20	17,20	17,30	17,20	18,30	17,35
					Saltar à corda	92	95	97	95	92	95	94	91	96	94
					800m	04:00,0	03:58,0	03:40,0	04:21,0	04:00,0	03:59,0	03:55,0	03:20,0	04:15,0	03:59,0
	16	APT8	Masculino	08.03.2006	Corrida máxima de 20 m	3,30	3,80	3,30	3,80	4,50	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50
					Salto em comprimento	1,75	2,00	1,80	2,00	1,86	2,20	1,90	2,20	2,00	2,05
					Corrida de vaivém	17,10	18,30	17,10	18,30	17,16	18,30	17,20	18,40	17,58	18,20
					Saltar à corda	95	92	93	93	95	96	97	98	99	100
					800m	03:45,0	03:55,0	04:10,0	04:00,0	04:05,0	03:55,0	03:38,0	03:25,0	03:20,0	03:45,0
Alunos da escola	17	SPT1	Feminino	14.11.2007	Corrida máxima de 20 m	4,50	4,40	4,50	4,10	4,60	4,40	3,30	4,50	4,30	4,40
					Salto em comprimento	1,40	1,30	1,50	1,40	1,70	1,60	1,80	1,90	1,50	1,60
					Corrida de vaivém	19,20	20,05	20,43	19,65	20,10	19,54	19,62	20,52	19,25	19,68
					Saltar à corda	65	64	77	76	61	60	75	70	85	82
					800m	05:50,0	05:40,0	05:10,0	05:25,0	05:20,0	05:10,0	05:30,0	05:45,0	05:10,0	05:20,0
	18	SPT2	Feminino	04.04.2009	Corrida máxima de 20 m	4,20	4,50	4,60	4,70	4,50	4,40	4,10	4,20	4,60	4,70
					Salto em comprimento	1,60	1,75	1,56	1,60	1,70	1,67	1,71	1,72	1,65	1,69
					Corrida de vaivém	20,05	19,00	19,25	20,50	19,10	19,50	19,20	19,00	20,10	20,50
					Saltar à corda	81	80	72	79	74	78	81	77	78	75
					800m	05:07,0	05:10,0	05:12,0	05:10,0	05:15,0	05:13,0	05:11,0	05:20,0	05:19,0	05:17,0
	19	SPT3	Masculino	28.01.2009	Corrida máxima de 20 m	3,77	4,12	3,75	4,10	3,68	3,70	4,20	4,20	4,10	4,12
					Salto em comprimento	1,20	1,20	1,10	1,10	1,50	1,40	1,60	1,45	1,32	1,35
					Corrida de vaivém	19,30	20,40	19,00	19,70	20,50	19,10	20,50	19,50	19,00	20,40
					Saltar à corda	70	75	85	80	70	82	71	84	78	75
					800m	05:03,0	05:27,0	05:25,0	05:12,0	05:21,0	04:52,0	05:18,0	05:15,0	05:30,0	05:25,0
	20	SPT4	Masculino	17.05.2008	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,70	4,10	4,40	3,60	4,50	3,80	4,10	4,20	3,90

				Salto em comprimento	1,75	1,60	1,65	1,63	1,62	1,60	1,74	1,75	1,60	1,62
				Corrida de vaivém	18,20	19,10	18,20	19,50	18,22	19,40	18,60	18,60	19,00	19,10
				Saltar à corda	82	85	82	65	95	87	75	75	85	82
				800m	04:21,0	04:15,0	04:25,0	04:08,0	04:15,0	04:35,0	04:52,0	04:48,0	04:39,0	04:26,0
21	SPT5	Masculino	24.06.2007	Corrida máxima de 20 m	3,30	3,80	4,50	4,40	3,50	3,70	3,80	3,60	4,20	3,70
				Salto em comprimento	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	1,67	1,71	1,69	1,72	1,83
				Corrida de vaivém	18,50	18,00	18,55	18,30	18,24	18,30	18,93	17,25	18,00	19,00
				Saltar à corda	80	85	76	70	78	90	78	75	70	75
				800m	05:00,0	05:20,0	05:25,0	05:33,0	05:10,0	05:56,0	05:49,0	05:51,0	05:20,0	05:00,0
22	SPT6	Masculino	15.07.2009	Corrida máxima de 20 m	3,20	3,70	3,90	4,20	3,70	4,30	4,00	4,20	4,10	3,80
				Salto em comprimento	1,60	1,62	1,58	1,65	1,67	1,59	1,58	1,63	1,70	1,71
				Corrida de vaivém	19,00	18,50	20,10	18,64	18,50	18,62	18,80	18,54	18,30	19,20
				Saltar à corda	70	75	83	81	91	74	80	74	76	75
				800m	04:32,0	04:38,0	04:55,0	04:36,0	04:38,0	04:43,0	04:46,0	04:52,0	05:05,0	05:07,0
23	SPT7	Masculino	08.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,30	3,50	3,80	4,10	3,80	4,20	4,10	4,30	4,20	3,90
				Salto em comprimento	1,90	2,10	1,90	1,85	1,85	2,10	2,10	1,93	2,11	1,81
				Corrida de vaivém	18,61	18,70	19,33	19,20	18,10	19,20	18,72	18,30	18,54	18,90
				Saltar à corda	76	82	87	80	83	79	81	86	84	83
				800m	04:59,0	04:47,0	04:52,0	04:49,0	04:52,0	04:47,0	04:46,0	04:51,0	04:38,0	04:26,0
24	SPT8	Masculino	04.07.2006	Corrida máxima de 20 m	4,11	4,21	4,72	3,90	3,84	3,76	4,00	4,09	4,22	4,00
				Salto em comprimento	1,91	1,91	1,87	1,90	1,82	1,94	1,84	1,86	1,83	1,81
				Corrida de vaivém	18,91	22,00	19,14	19,21	18,39	18,42	18,71	19,10	18,77	18,52
				Saltar à corda	92	93	92	78	95	91	87	89	94	93
				800m	03:55,0	03:56,0	04:07,0	04:20,0	04:56,0	04:10,0	04:20,0	04:25,0	04:34,0	04:56,0

Projeto DAYS Normas de Controlo Portugal

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Resultado médio
Dançarinos	1	DPT1	Feminino	14.04.2007	Corrida máxima de 20 m	4,04	4,18	4,52	4,10	4,15	3,98	4,07	4,22	4,43	4,16	4,236
					Salto em comprimento	1,84	1,74	1,82	1,68	1,67	1,71	1,59	1,26	1,35	1,48	1,639
					Corrida de vaivém	18,05	17,97	17,91	18,01	17,88	17,41	17,78	18,89	17,45	18,69	18,063
					Saltar à corda	94	101	98	89	101	103	99	89	78	100	93,9
					800m	04:35,0	04:39,0	04:36,0	04:25,0	04:43,0	04:49,0	04:22,0	04:45,0	04:37,0	04:18,0	04:35,0
	2	DPT2	Feminino	18.03.2005	Corrida máxima de 20 m	4,42	4,15	3,82	4,52	3,75	4,58	3,99	4,12	4,41	4,36	4,316
					Salto em comprimento	1,68	1,72	1,84	1,95	1,69	1,58	1,28	1,36	1,42	1,49	1,548
					Corrida de vaivém	17,58	17,34	18,10	18,98	18,45	17,87	18,50	17,41	17,81	18,68	18,000
					Saltar à corda	105	103	96	90	94	100	99	102	95	98	92,3
					800m	04:31,0	04:01,0	04:12,0	04:02,0	04:15,0	04:41,0	04:09,0	04:42,0	03:59,0	03:53,0	04:20,5
	3	DPT3	Feminino	01.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,51	3,82	3,74	3,76	3,72	3,48	4,15	3,90	3,89	3,92	3,774
					Salto em comprimento	1,72	1,89	1,65	1,87	1,69	1,92	1,95	1,86	1,83	1,78	1,821
					Corrida de vaivém	18,69	17,64	17,26	18,45	17,41	18,58	17,98	17,41	18,25	18,94	18,109
					Saltar à corda	80	75	91	94	95	85	96	80	75	85	80,3
					800m	04:43,0	04:32,0	04:26,0	04:12,0	04:15,0	04:45,0	04:25,0	04:03,0	04:13,0	03:55,0	04:22,2
	4	DPT4	Feminino	03.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,71	3,80	3,79	3,82	3,72	3,74	3,70	3,68	3,72	3,81	3,705
					Salto em comprimento	1,68	1,65	1,63	1,65	1,68	1,70	1,71	1,64	1,69	1,68	1,675
					Corrida de vaivém	19,85	18,55	19,15	18,35	19,46	18,72	19,47	18,62	19,25	18,54	18,866
					Saltar à corda	111	85	93	87	99	87	102	84	101	109	93,5
					800m	04:35,0	04:40,0	04:00,0	04:29,0	04:15,0	03:55,0	04:39,0	04:10,0	03:59,0	03:48,0	04:19,9
	5	DPT5	Feminino	26.08.2008	Corrida máxima de 20 m	4,67	3,98	4,80	3,75	4,03	4,30	3,95	3,87	3,98	4,12	4,092
					Salto em comprimento	1,87	1,75	1,66	1,72	1,76	1,87	1,64	1,82	1,65	1,59	1,741
					Corrida de vaivém	18,80	19,76	18,50	19,20	18,84	19,82	19,25	19,52	19,53	19,52	19,140
					Saltar à corda	78	79	69	72	75	80	81	79	77	79	77,1
					800m	04:35,0	04:50,0	04:20,0	04:30,0	04:45,0	04:17,0	04:25,0	04:16,0	04:58,0	04:30,0	04:37,2
	6	DPT6	Feminino	19.08.2008	Corrida máxima de 20 m	3,98	4,10	4,12	4,06	4,10	4,13	4,10	4,16	4,12	4,09	4,107
					Salto em comprimento	1,85	1,86	1,61	1,53	1,79	1,78	1,89	1,78	1,67	1,75	1,680
					Corrida de vaivém	18,43	19,29	18,46	19,34	18,71	19,57	18,35	19,37	18,41	19,56	18,948
					Saltar à corda	85	72	87	84	73	75	79	82	85	83	80,9
					800m	04:26,0	04:48,0	04:33,0	04:29,0	04:44,0	04:03,0	04:57,0	04:42,0	04:59,0	05:01,0	04:38,0

	7	DPT7	Feminino	17.12.2008	Corrida máxima de 20 m	4,14	3,72	3,85	4,42	4,85	3,91	4,02	4,12	3,98	3,84	4,098
					Salto em comprimento	1,67	1,52	1,64	1,63	1,75	1,68	1,61	1,58	1,84	1,82	1,610
					Corrida de vaivém	18,35	18,42	19,05	18,95	19,30	18,25	19,15	18,95	19,15	18,10	18,909
					Saltar à corda	94	103	99	95	98	97	101	96	102	101	91,2
					800m	04:48,0	04:56,0	04:58,0	04:53,0	04:29,0	04:47,0	04:45,0	04:50,0	04:50,0	04:30,0	04:47,3
	8	DPT8	Masculino	21.07.2009	Corrida máxima de 20 m	4,67	4,17	4,63	4,30	3,84	4,10	3,64	3,80	3,91	3,70	3,936
					Salto em comprimento	1,85	1,72	1,67	1,63	1,92	1,89	1,85	1,98	1,75	1,81	1,785
					Corrida de vaivém	19,22	18,95	19,05	18,35	19,24	19,36	18,57	19,36	19,14	18,98	19,025
					Saltar à corda	94	93	91	78	79	81	87	85	91	90	83,4
					800m	04:40,0	04:05,0	04:56,0	04:02,0	04:29,0	04:16,0	04:57,0	04:42,0	04:01,0	04:55,0	04:33,7
Atletas	9	APT1	Feminino	19.02.2009	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,30	3,55	3,70	3,60	3,90	4,00	3,85	3,70	3,80	3,712
					Salto em comprimento	1,52	1,55	1,60	1,56	1,55	1,58	1,65	1,53	1,65	1,71	1,597
					Corrida de vaivém	19,45	19,21	18,95	19,15	18,95	18,85	19,64	18,97	19,35	18,92	19,069
					Saltar à corda	81	73	76	105	78	74	81	100	82	85	80,5
					800m	04:40,0	04:58,0	04:20,0	05:05,0	04:35,0	05:10,0	04:20,0	04:20,0	04:30,0	04:40,0	04:32,9
	10	APT2	Feminino	26.01.2005	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,40	3,50	3,50	3,80	3,70	3,90	3,70	3,80	3,90	3,834
					Salto em comprimento	1,76	1,82	1,75	1,80	1,80	1,90	1,85	1,90	1,75	1,82	1,824
					Corrida de vaivém	18,20	18,18	18,25	17,60	18,10	18,19	18,31	17,26	17,10	17,30	17,811
					Saltar à corda	140	142	139	143	142	145	145	142	141	140	141,3
					800m	04:10,0	04:50,0	04:20,0	04:50,0	04:50,0	04:10,0	04:00,0	04:50,0	03:59,0	04:10,0	04:33,0
	11	APT3	Feminino	17.04.2006	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,70	4,00	3,95	3,90	3,95	4,10	4,00	4,10	4,00	3,775
					Salto em comprimento	2,15	1,95	2,00	2,10	2,20	2,10	2,20	1,90	1,95	2,10	2,058
					Corrida de vaivém	17,40	18,10	18,20	17,95	17,80	18,10	17,90	17,95	18,20	17,95	17,940
					Saltar à corda	95	90	80	85	90	95	90	87	91	90	89,8
					800m	04:10,0	04:20,0	04:30,0	04:15,0	04:15,0	04:35,0	03:55,0	03:45,0	03:40,0	04:05,0	04:10,7
	12	APT4	Feminino	23.03.2004	Corrida máxima de 20 m	3,75	3,60	3,70	3,80	3,85	3,70	3,80	3,90	3,95	4,00	3,758
					Salto em comprimento	1,85	1,90	1,80	1,75	1,90	1,75	1,85	1,80	1,85	1,90	1,823
					Corrida de vaivém	17,90	17,10	17,20	17,90	17,10	17,80	17,10	17,20	17,30	17,20	17,325
					Saltar à corda	95	96	95	95	93	92	94	97	97	99	94,8
					800m	04:32,0	04:10,0	04:20,0	04:42,0	04:20,0	04:10,0	04:25,0	03:55,0	03:59,0	04:16,0	04:15,8
	13	APT5	Masculino	25.12.2004	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,70	4,00	3,80	3,40	3,30	3,70	3,65	3,75	3,60	3,680
					Salto em comprimento	2,20	2,10	2,20	2,30	2,20	2,20	2,10	2,00	2,20	2,10	2,118
					Corrida de vaivém	18,00	17,30	19,10	17,30	18,30	19,50	18,70	16,59	17,07	17,20	17,816

					Saltar à corda	90	95	92	90	105	95	90	93	91	105	95,4
					800m	03:40,0	04:08,0	03:30,0	03:36,0	04:05,0	04:15,0	03:50,0	03:55,0	03:42,0	03:40,0	03:51,5
	14	APT6	Masculino	03.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,80	3,90	3,70	4,00	3,70	3,70	3,80	3,60	3,70	3,90	3,705
					Salto em comprimento	2,07	2,10	1,90	2,15	2,10	2,05	2,20	2,10	1,95	1,97	2,080
					Corrida de vaivém	17,05	17,32	17,20	16,48	18,50	18,20	17,30	18,30	18,05	16,80	17,471
					Saltar à corda	110	85	95	95	110	112	105	100	95	100	97,8
					800m	03:40,0	03:39,0	03:25,0	03:46,0	03:52,0	03:38,0	03:45,0	03:40,0	03:45,0	03:55,0	03:47,9
	15	APT7	Feminino	26.01.2004	Corrida máxima de 20 m	3,75	3,80	3,80	3,75	3,80	3,85	3,65	3,80	3,80	3,75	3,713
					Salto em comprimento	1,85	1,90	1,80	1,75	1,85	1,80	1,85	1,80	1,95	1,85	1,830
					Corrida de vaivém	17,90	18,20	17,20	17,80	17,20	18,90	17,20	18,30	17,20	18,10	17,698
					Saltar à corda	95	96	96	95	93	91	92	96	95	98	94,4
					800m	04:15,0	04:10,0	03:30,0	03:40,0	04:10,0	04:00,0	03:55,0	04:05,0	04:10,0	03:50,0	03:57,6
	16	APT8	Masculino	08.03.2006	Corrida máxima de 20 m	3,30	3,70	3,60	3,90	3,90	3,80	3,70	3,45	3,67	3,80	3,706
					Salto em comprimento	2,10	2,00	1,90	2,10	2,15	1,90	1,97	1,95	1,85	1,95	1,982
					Corrida de vaivém	17,20	18,25	18,20	17,00	17,52	17,60	17,43	18,10	17,55	18,52	17,751
					Saltar à corda	95	90	105	93	92	90	94	99	108	100	96,2
					800m	03:40,0	04:05,0	03:25,0	03:30,0	03:42,0	03:56,0	03:59,0	04:03,0	04:05,0	03:55,0	03:48,9
Alunos da escola	17	SPT1	Feminino	14.11.2007	Corrida máxima de 20 m	4,10	4,40	3,40	3,30	3,50	3,80	3,50	4,40	4,30	4,50	4,110
					Salto em comprimento	1,80	1,50	1,60	1,70	1,60	1,70	1,70	1,80	1,70	1,80	1,630
					Corrida de vaivém	20,45	20,68	19,50	19,87	19,80	20,40	20,56	19,87	20,65	20,75	20,029
					Saltar à corda	88	60	80	75	70	85	80	85	85	87	75,5
					800m	05:50,0	05:25,0	05:36,0	05:40,0	05:10,0	05:40,0	05:20,0	05:10,0	05:25,0	05:20,0	05:26,8
	18	SPT2	Feminino	04.04.2009	Corrida máxima de 20 m	4,50	4,70	4,10	4,80	4,40	4,50	4,20	4,30	4,95	4,10	4,453
					Salto em comprimento	1,65	1,62	1,74	1,73	1,62	1,70	1,64	1,72	1,68	1,64	1,670
					Corrida de vaivém	19,10	19,30	20,20	19,60	19,60	20,60	19,30	20,34	20,17	19,85	19,713
					Saltar à corda	74	73	75	77	78	76	71	74	73	79	76,3
					800m	04:15,0	05:12,0	05:35,0	05:15,0	05:56,0	05:49,0	04:57,0	04:46,0	04:58,0	05:10,0	05:12,4
	19	SPT3	Masculino	28.01.2009	Corrida máxima de 20 m	3,71	4,21	4,29	4,21	3,69	3,87	3,90	4,20	4,30	4,12	4,012
					Salto em comprimento	1,55	1,45	1,60	1,26	1,40	1,45	1,55	1,42	1,58	1,39	1,394
					Corrida de vaivém	19,10	19,05	19,56	18,00	19,40	20,30	20,50	19,20	19,80	20,50	19,641
					Saltar à corda	70	75	85	85	74	76	79	80	75	70	77,0
					800m	04:35,0	05:18,0	05:27,0	04:25,0	05:21,0	05:15,0	05:20,0	05:36,0	05:27,0	05:21,0	05:14,6
	20	SPT4	Masculino	17.05.2008	Corrida máxima de 20 m	4,40	3,60	3,90	3,70	3,80	3,90	3,60	4,00	3,75	3,60	3,908

				Salto em comprimento	1,63	1,65	1,71	1,64	1,68	1,69	1,70	1,72	1,71	1,72	1,671
				Corrida de vaivém	18,54	18,53	18,22	18,63	18,74	19,24	19,25	18,65	19,32	19,41	18,823
				Saltar à corda	83	79	95	82	81	78	85	86	78	85	82,3
				800m	05:05,0	04:55,0	04:20,0	04:15,0	04:28,0	04:45,0	05:10,0	04:23,0	04:58,0	04:29,0	04:34,6
21	SPT5	Masculino	24.06.2007	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,70	3,80	3,50	3,60	3,80	4,10	4,20	3,80	3,90	3,820
				Salto em comprimento	1,80	1,65	1,75	1,78	1,77	1,75	1,65	1,63	1,75	1,73	1,732
				Corrida de vaivém	19,50	19,33	20,10	20,05	18,20	17,52	18,50	19,03	17,80	19,28	18,619
				Saltar à corda	80	92	77	81	95	90	75	85	85	75	80,6
				800m	05:10,0	05:40,0	05:38,0	05:29,0	05:35,0	05:00,0	05:10,0	05:05,0	05:08,0	05:20,0	05:23,0
22	SPT6	Masculino	15.07.2009	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,70	3,90	3,60	3,70	3,70	4,10	4,10	3,90	3,80	3,860
				Salto em comprimento	1,61	1,59	1,58	1,65	1,62	1,68	1,69	1,57	1,60	1,62	1,627
				Corrida de vaivém	19,20	19,50	18,25	19,35	18,30	18,62	18,60	19,00	18,20	18,62	18,792
				Saltar à corda	81	82	78	77	73	79	80	85	81	79	78,7
				800m	04:52,0	04:36,0	04:45,0	04:58,0	04:46,0	04:43,0	04:42,0	04:38,0	04:25,0	04:34,0	04:44,5
23	SPT7	Masculino	08.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,80	3,95	3,85	3,75	3,80	3,80	4,00	4,20	4,10	3,95	3,920
				Salto em comprimento	1,72	1,83	1,91	2,07	1,94	2,08	2,00	1,95	2,03	1,96	1,957
				Corrida de vaivém	20,05	19,62	18,34	18,26	18,32	18,46	18,47	18,52	18,64	19,00	18,764
				Saltar à corda	87	88	79	86	85	84	85	84	83	79	83,1
				800m	04:58,0	04:46,0	04:56,0	04:49,0	04:58,0	04:57,0	04:56,0	04:58,0	04:57,0	04:56,0	04:50,9
24	SPT8	Masculino	04.07.2006	Corrida máxima de 20 m	3,95	4,22	4,11	3,94	3,84	3,98	4,11	4,00	4,23	3,96	4,060
				Salto em comprimento	1,94	1,84	1,97	1,95	1,94	1,92	1,84	1,86	1,92	1,94	1,891
				Corrida de vaivém	18,11	18,37	18,54	18,63	18,80	18,21	18,46	19,01	18,33	17,99	18,781
				Saltar à corda	92	90	87	97	95	91	93	91	94	92	91,3
				800m	04:52,0	04:42,0	04:36,0	04:16,0	04:25,0	04:36,0	04:28,0	04:26,0	04:36,0	04:43,0	04:28,0

Projeto DAYS Normas de controlo Roménia

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dançarinos	1	DRO1	Feminino	11.07.2003	Corrida máxima de 20 m	4,28	4,78	4,25	4,56	3,87	4,03	4,97	4,45	3,69	4,80
					Salto em comprimento	1,92	1,93	1,87	1,90	1,94	1,72	1,83	1,67	1,85	1,78
					Corrida de vaivém	17,30	17,28	17,18	18,10	17,68	17,89	17,55	17,60	17,29	17,13
					Saltar à corda	145	135	100	104	120	145	143	112	129	118
					800m	03:53,0	03:48,0	03:30,0	03:55,0	03:59,0	03:36,0	03:35,0	03:38,0	04:00,0	03:59,0
	2	DRO2	Masculino	09.06.2004	Corrida máxima de 20 m	4,12	3,77	4,20	4,15	4,06	4,00	3,59	4,12	4,13	4,20
					Salto em comprimento	1,90	1,92	1,87	1,90	1,91	1,97	1,82	1,63	1,97	1,66
					Corrida de vaivém	17,23	17,36	17,48	17,53	17,25	17,26	17,26	17,29	17,30	17,50
					Saltar à corda	90	93	87	92	78	100	89	101	115	120
					800m	03:20,0	03:16,0	03:45,0	03:33,0	03:54,0	03:12,0	03:57,0	03:50,0	03:40,0	03:25,0
	3	DRO3	Feminino	24.02.2003	Corrida máxima de 20 m	4,30	4,35	4,28	4,27	4,22	4,24	4,28	4,22	4,18	4,20
					Salto em comprimento	1,70	1,70	1,73	1,75	1,75	1,75	1,70	1,74	1,72	1,75
					Corrida de vaivém	17,50	17,50	17,45	17,10	17,30	17,39	17,44	17,46	17,35	17,40
					Saltar à corda	136	128	132	134	137	118	138	129	132	123
					800m	03:48,0	03:50,0	03:43,0	03:47,0	03:46,0	03:50,0	03:47,0	03:58,0	04:00,0	03:58,0
	4	DRO4	Feminino	24.04.2001	Corrida máxima de 20 m	4,33	4,38	4,27	4,30	4,30	4,26	4,30	4,24	4,22	4,19
					Salto em comprimento	1,87	1,87	1,80	1,76	1,72	1,66	1,75	1,95	1,82	1,98
					Corrida de vaivém	17,48	17,50	17,52	17,40	17,60	17,62	17,20	17,34	17,40	17,33
					Saltar à corda	132	138	134	128	122	124	140	120	124	124
					800m	03:54,0	03:48,0	03:58,0	03:56,0	03:46,0	03:59,0	03:58,0	03:58,0	03:56,0	03:48,0
	5	DRO5	Masculino	29.11.2002	Corrida máxima de 20 m	3,80	3,64	4,10	3,84	4,30	4,63	4,17	4,06	4,93	4,67
					Salto em comprimento	2,00	1,98	1,85	1,89	1,92	1,67	1,61	1,66	1,71	1,84
					Corrida de vaivém	17,30	17,50	19,10	18,40	18,10	17,21	17,79	18,90	16,55	18,43
					Saltar à corda	95	91	83	78	88	91	94	111	85	105
					800m	04:30,0	04:32,0	04:41,0	04:16,0	04:12,0	04:02,0	04:31,0	03:58,0	03:58,0	04:32,0
	6	DRO6	Feminino	26.06.2004	Corrida máxima de 20 m	4,35	4,61	5,00	4,42	4,12	4,02	3,91	4,85	4,42	3,72
					Salto em comprimento	1,90	1,94	1,78	1,83	1,81	1,62	1,99	1,81	1,76	1,65
					Corrida de vaivém	17,20	17,10	18,30	18,00	19,30	17,87	18,38	19,55	19,01	19,56
					Saltar à corda	85	91	75	110	72	88	87	93	82	109
					800m	03:30,0	04:12,0	03:42,0	03:41,0	03:38,0	03:48,0	03:56,0	03:52,0	03:40,0	03:47,0

	7	DRO7	Feminino	21.12.2003	Corrida máxima de 20 m	4,36	4,42	4,22	4,38	4,44	4,38	4,38	4,40	4,20	4,00
					Salto em comprimento	1,60	1,50	1,54	1,48	1,52	1,48	1,46	1,50	1,50	1,48
					Corrida de vaivém	18,40	18,70	18,20	18,10	18,44	18,40	18,00	17,80	18,60	18,02
					Saltar à corda	98	96	101	103	102	105	107	106	110	114
					800m	03:58,0	04:00,0	04:02,0	04:26,0	04:28,0	04:20,0	04:28,0	04:22,0	04:06,0	04:14,0
	8	DRO8	Feminino	03.06.2003	Corrida máxima de 20 m	4,40	4,20	4,22	4,18	4,22	4,00	4,32	4,24	4,32	4,28
					Salto em comprimento	1,84	1,92	1,86	1,92	1,88	1,82	1,80	1,78	1,80	1,78
					Corrida de vaivém	17,60	17,88	17,80	17,26	17,80	18,00	17,90	18,00	17,89	18,20
					Saltar à corda	92	86	82	84	83	88	88	92	96	92
					800m	03:50,0	03:50,0	03:52,0	03:50,0	03:41,0	03:50,0	03:56,0	03:50,0	03:40,0	03:48,0
Atletas	9	ARO1	Masculino	21.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,29	3,80	3,29	3,80	4,48	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50
					Salto em comprimento	1,75	2,00	1,75	2,00	1,25	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00
					Corrida de vaivém	16,10	19,31	16,10	19,31	17,10	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00
					Saltar à corda	40	72	40	72	86	70	85	70	100	95
					800m	05:33,0	05:00,0	05:33,0	05:00,0	05:13,0	05:23,0	05:16,0	04:58,0	05:00,0	04:57,0
	10	ARO2	Masculino	16.01.2008	Corrida máxima de 20 m	4,48	4. 86	4,48	4. 86	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30
					Salto em comprimento	1,25	1,50	1,25	1,50	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	2,10
					Corrida de vaivém	17,10	25,00	17,10	25,00	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	22,00
					Saltar à corda	86	73	86	73	70	85	70	100	95	75
					800m	05:13,0	05:00,0	05:14,0	05:00,0	05:23,0	05:16,0	05:23,0	05:00,0	05:15,0	05:00,0
	11	ARO3	Masculino	27.07.2008	Corrida máxima de 20 m	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,80	3,50	4,00	3,70	3,30
					Salto em comprimento	1,90	2,00	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	1,80	2,20	2,10
					Corrida de vaivém	18,40	20,00	18,40	20,00	21,00	21,00	20,00	21,00	16,30	22,00
					Saltar à corda	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75
					800m	04:00,0	03:33,0	04:00,0	03:34,0	05:25,0	05:00,0	04:55,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0
	12	ARO4	Masculino	27.07.2008	Corrida máxima de 20 m	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,80	3,50	4,00	3,70	3,30
					Salto em comprimento	1,90	2,00	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	1,80	2,20	2,10
					Corrida de vaivém	18,40	20,00	18,40	20,00	21,00	21,00	20,00	21,00	16,30	22,00
					Saltar à corda	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75
					800m	04:56,0	03:53,0	04:32,0	03:53,0	03:58,0	04:43,0	04:55,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0
	13	ARO5	Feminino	20.01.2009	Corrida máxima de 20 m	3,76	3. 73	4,50	3,70	3. 73	4,50	4,00	3,70	3,90	4,00
					Salto em comprimento	1,75	2,00	1,90	2,00	2,00	1,90	1,80	2,20	1,90	1,80
					Corrida de vaivém	17,80	20,00	20,00	17,00	20,00	20,00	21,00	15,30	14,00	21,00

					Saltar à corda	86	86	70	120	86	70	110	70	85	110
					800m	04:20,0	04:30,0	04:20,0	04:23,0	04:30,0	04:20,0	03:55,0	04:43,0	05:06,0	04:52,0
	14	ARO6	Masculino	14.08.2006	Corrida máxima de 20 m	3,90	3,40	3,60	3,70	4,00	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50
					Salto em comprimento	2,00	2,30	2,40	2,00	1,80	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00
					Corrida de vaivém	18,10	21,00	20,30	17,20	21,00	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00
					Saltar à corda	85	105	95	80	110	70	85	70	100	95
					800m	04:58,0	05:11,0	05:23,0	05:16,0	05:25,0	05:53,0	05:16,0	05:13,0	05:00,0	04:58,0
	15	ARO7	Masculino	02.07.2007	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,70	3,90	3,60	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	4,00
					Salto em comprimento	2,00	2,00	2,00	2,40	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	1,80
					Corrida de vaivém	17,20	17,20	18,10	20,30	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	21,00
					Saltar à corda	80	80	85	95	70	85	70	100	95	110
					800m	05:16,0	05:16,0	04:50,0	05:23,0	05:13,0	05:16,0	05:13,0	05:00,0	05:25,0	05:25,0
	16	ARO8	Masculino	30.06.2006	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,60	3,90	3,90	4,00	3,80	3,50	3,30	3,50	3,70
					Salto em comprimento	2,40	2,40	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	2,10	2,00	2,20
					Corrida de vaivém	20,30	20,30	14,00	18,10	21,00	21,00	20,00	22,00	20,00	15,30
					Saltar à corda	95	95	85	85	110	100	95	75	95	70
					800m	05:23,0	05:27,0	05:16,0	04:50,0	05:25,0	05:00,0	05:25,0	05:00,0	05:25,0	05:22,0
Alunos da escola	17	SRO1	Feminino	21.06.2006	Corrida máxima de 20 m	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00
					Salto em comprimento	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70
					Corrida de vaivém	16,20	17,00	16,20	16,00	15,70	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50
					Saltar à corda	78	75	78	75	70	95	125	76	70	78
					800m	05:16,0	05:13,0	05:21,0	05:00,0	05:25,0	05:00,0	05:00,0	05:14,0	05:16,0	04:53,0
	18	SRO2	Masculino	26.04.2007	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	3,40	3,40	3,70	3,70	3,60
					Salto em comprimento	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	2,10	2,00	2,20	2,00	2,00
					Corrida de vaivém	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	19,00	18,00	16,30	15,30	22,00
					Saltar à corda	95	137	70	70	100	90	145	80	70	105
					800m	04:55,0	04:56,0	05:03,0	04:57,0	05:00,0	04:51,0	04:55,0	05:13,0	04:56,0	05:08,0
	19	SRO3	Masculino	21.01.2007	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,70	3,50	3,70	4,20	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00
					Salto em comprimento	2,20	2,20	2,00	2m	1,60	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70
					Corrida de vaivém	15,30	15,30	20,00	17,00	15,70	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50
					Saltar à corda	70	70	95	137	70	95	125	76	70	78
					800m	05:13,0	05:33,0	05:13,0	04:58,0	05:25,0	05:00,0	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:12,0
	20	SRO4	Feminino	21.01.2007	Corrida máxima de 20 m	4,50	4,40	4,50	4,10	4,50	5,00	4,40	3,30	3,80	4,50

				Salto em comprimento	1,40	1,40	1,50	1,50	1,40	1,70	1,70	1,60	1,90	1,80
				Corrida de vaivém	23,00	20,00	16,20	17,20	24,00	22,50	16,20	20,50	18,00	19,00
				Saltar à corda	60	64	78	75	60	76	70	95	125	98
				800m	04:50,0	04:52,0	04:56,0	04:55,0	05:10,0	04:53,0	05:00,0	05:16,0	05:25,0	05:08,0
21	SRO5	Feminino	26.08.2006	Corrida máxima de 20 m	4,10	4,50	3,60	3,60	3,70	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20
				Salto em comprimento	1,75	1,80	2,30	2,10	2,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60
				Corrida de vaivém	22,00	19,00	16,20	16,00	17,00	16,20	18,00	16,20	18,00	15,70
				Saltar à corda	102	105	102	105	137	78	75	78	75	70
				800m	05:25,0	05:23,0	05:13,0	05:16,0	04:58,0	05:15,0	05:23,0	05:10,0	05:00,0	05:25,0
22	SRO6	Masculino	30.09.2006	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,60	4,10	4,50	4,50	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80
				Salto em comprimento	2,00	2,00	1,75	1,80	1,40	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00
				Corrida de vaivém	16,20	16,00	22,00	19,00	23,00	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00
				Saltar à corda	102	105	102	105	60	95	137	70	70	100
				800m	05:15,0	05:16,0	05:00,0	05:21,0	04:50,0	05:15,0	05:16,0	05:13,0	05:23,0	05:00,0
23	SRO7	Feminino	29.12.2006	Corrida máxima de 20 m	5,00	4,40	3,30	3,80	4,50	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20
				Salto em comprimento	1,70	1,70	1,60	1,90	1,80	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60
				Corrida de vaivém	22,50	16,20	20,50	18,00	19,00	16,20	17,00	16,20	17,00	15,70
				Saltar à corda	76	70	95	125	98	78	75	78	75	70
				800m	04:57,0	05:16,0	05:26,0	05:25,0	05:08,0	05:16,0	04:58,0	04:59,0	05:00,0	05:15,0
24	SRO8	Masculino	21.08.2006	Corrida máxima de 20 m	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80
				Salto em comprimento	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00
				Corrida de vaivém	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00
				Saltar à corda	95	125	76	70	78	95	137	70	70	100
				800m	05:00,0	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:28,0	05:25,0	05:16,0	05:13,0	05:16,0	05:00,0

Projeto DAYS Normas de controlo Roménia

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Resultado médio
Dançarinos	1	DRO1	Feminino	11.07.2003	Corrida máxima de 20 m	3,96	4,27	4,13	4,45	3,87	4,03	4,97	4,45	3,69	4,80	4,315
					Salto em comprimento	1,70	1,85	1,82	1,76	1,89	1,73	1,62	1,90	1,71	1,68	1,804
					Corrida de vaivém	17,10	17,30	17,29	17,70	17,65	17,45	17,59	17,50	18,11	17,55	17,512
					Saltar à corda	133	122	137	129	100	120	122	99	118	100	121,6
					800m	03:32,0	03:38,0	03:42,0	03:45,0	03:48,0	03:50,0	03:45,0	03:50,0	03:52,0	03:25,0	03:45,0
	2	DRO2	Masculino	09.06.2004	Corrida máxima de 20 m	3,58	3,57	4,02	4,05	3,55	3,56	3,58	3,40	3,48	3,47	3,830
					Salto em comprimento	1,74	1,61	1,86	1,68	1,79	1,62	1,95	1,71	1,82	1,77	1,805
					Corrida de vaivém	17,44	17,38	17,42	17,44	17,48	17,30	17,38	17,20	17,22	17,18	17,345
					Saltar à corda	125	102	104	94	98	106	105	112	115	129	102,8
					800m	03:37,0	03:39,0	03:35,0	03:25,0	03:49,0	03:43,0	03:22,0	03:48,0	03:36,0	03:15,0	03:35,1
	3	DRO3	Feminino	24.02.2003	Corrida máxima de 20 m	4,16	4,18	4,16	4,18	4,15	4,16	4,14	4,18	4,16	4,14	4,208
					Salto em comprimento	1,74	1,76	1,77	1,75	1,76	1,72	1,77	1,76	1,78	1,75	1,743
					Corrida de vaivém	17,38	17,40	17,30	17,30	1,35	17,28	17,35	17,20	17,23	17,29	16,549
					Saltar à corda	136	134	133	125	124	130	135	134	133	132	131,2
					800m	03:52,0	03:47,0	03:51,0	03:56,0	03:50,0	03:45,0	03:57,0	03:51,0	03:53,0	03:54,0	03:51,2
	4	DRO4	Feminino	24.04.2001	Corrida máxima de 20 m	4,18	4,19	4,12	4,10	4,10	4,20	4,17	4,20	4,12	4,10	4,214
					Salto em comprimento	1,70	1,68	1,68	1,96	1,64	1,69	1,61	1,84	1,70	1,82	1,775
					Corrida de vaivém	17,32	17,20	17,12	17,20	17,18	17,21	17,16	17,20	17,22	17,20	17,320
					Saltar à corda	138	136	135	128	140	126	130	132	133	132	130,8
					800m	03:58,0	03:56,0	03:54,0	03:54,0	03:54,0	03:50,0	03:56,0	03:57,0	03:55,0	03:58,0	03:54,6
	5	DRO5	Masculino	29.11.2002	Corrida máxima de 20 m	3,97	4,81	3,70	4,65	4,03	4,68	4,30	4,56	3,91	3,87	4,231
					Salto em comprimento	1,64	1,71	1,65	1,63	1,71	1,72	1,81	1,90	2,00	1,85	1,782
					Corrida de vaivém	16,68	18,87	18,33	18,12	18,90	18,43	18,50	18,10	20,35	17,23	18,140
					Saltar à corda	87	99	93	99	112	102	98	84	101	109	95,3
					800m	03:54,0	03:53,0	04:01,0	04:14,0	04:00,0	04:29,0	04:15,0	04:15,0	03:39,0	04:10,0	04:12,1
	6	DRO6	Feminino	26.06.2004	Corrida máxima de 20 m	4,14	3,81	4,54	3,74	4,58	3,97	3,68	4,12	4,43	4,36	4,240
					Salto em comprimento	1,71	1,78	1,61	1,70	1,80	1,80	1,73	1,90	1,93	1,90	1,798
					Corrida de vaivém	19,12	19,44	19,21	19,44	19,56	19,25	18,20	17,53	17,33	18,12	18,574
					Saltar à corda	90	103	95	89	94	100	99	106	95	98	93,1
					800m	03:29,0	03:26,0	03:48,0	04:13,0	03:29,0	03:44,0	04:01,0	03:56,0	04:15,0	04:02,0	03:48,4

	7	DRO7	Feminino	21.12.2003	Corrida máxima de 20 m	4,20	4,60	4,22	4,16	4,10	4,06	4,10	3,88	4,00	4,20	4,235
					Salto em comprimento	1,48	1,46	1,50	1,52	1,51	1,50	1,52	1,54	1,68	1,58	1,518
					Corrida de vaivém	18,10	17,90	17,98	18,02	17,98	17,89	18,00	17,88	17,70	17,68	18,090
					Saltar à corda	120	122	122	126	110	118	120	122	125	114	112,1
					800m	04:16,0	04:28,0	04:18,0	04:00,0	04:18,0	04:16,0	03:58,0	03:52,0	03:48,0	03:52,0	04:10,5
	8	DRO8	Feminino	03.06.2003	Corrida máxima de 20 m	4,00	4,10	3,92	4,20	4,20	4,18	4,00	3,92	4,00	3,96	4,143
					Salto em comprimento	1,80	1,77	1,76	1,72	1,70	1,72	1,70	1,74	1,74	1,72	1,789
					Corrida de vaivém	18,21	18,30	18,00	17,88	18,20	18,22	18,20	18,00	18,12	18,12	17,979
					Saltar à corda	94	98	100	98	101	100	102	100	98	101	93,8
					800m	03:44,0	03:50,0	03:52,0	03:40,0	03:38,0	03:36,0	03:34,0	03:40,0	03:50,0	03:38,0	03:45,5
Atletas	9	ARO1	Masculino	21.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,30	3,70	3,60	3,90	3,90	3,80	3,70	4,45	3,69	4,80	3,805
					Salto em comprimento	2,10	2,00	2,00	1,90	2,00	2,00	2,10	1,90	1,71	1,68	1,922
					Corrida de vaivém	22,00	21,20	22,00	14,00	18,10	17,00	17,40	17,50	18,11	17,55	17,919
					Saltar à corda	75	70	105	85	85	90	94	99	118	100	82,6
					800m	05:00,0	05:14,0	05:08,0	05:16,0	04:50,0	04:56,0	04:53,0	05:43,0	05:36,0	05:41,0	05:12,5
	10	ARO2	Masculino	16.01.2008	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,60	3,90	3,90	4,48	4,00	4,00	3,90	4,00	3,90	3,902
					Salto em comprimento	2,00	2,00	1,90	2,00	1,25	2,00	1,40	2,00	2,10	2,00	1,828
					Corrida de vaivém	15,30	22,00	14,00	18,10	17,10	17,00	19,00	20,00	18,20	19,00	18,575
					Saltar à corda	70	105	85	85	86	53	65	85	90	100	81,9
					800m	05:23,0	05:08,0	05:16,0	04:50,0	04:53,0	05:08,0	05:16,0	04:53,0	05:08,0	04:51,0	05:07,5
	11	ARO3	Masculino	27.07.2008	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,80	3,50	3,40	3,50	3,70	3,80	3,60	3,70	35,00	5,300
					Salto em comprimento	2,20	2,00	2,00	2,30	2,00	2,10	2,00	2,10	2,00	2,30	2,035
					Corrida de vaivém	15,30	21,00	20,00	21,00	20,00	17,40	17,00	18,20	17,10	17,50	19,130
					Saltar à corda	70	100	95	105	95	94	90	100	95	94	84,9
					800m	04:53,0	05:00,0	04:55,0	04:51,0	04:51,0	04:53,0	04:53,0	04:55,0	05:00,0	04:15,0	04:44,5
	12	ARO4	Masculino	27.07.2008	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,80	3,50	3,40	3,50	3,70	3,80	3,50	3,70	3,80	3,735
					Salto em comprimento	2,20	2,00	2,00	2,30	2,00	2,10	2,00	2,00	2,10	2,30	2,035
					Corrida de vaivém	15,30	21,00	20,00	21,00	20,00	17,40	17,00	16,30	15,50	17,00	18,930
					Saltar à corda	70	100	95	105	95	94	90	96	98	100	85,2
					800m	04:53,0	05:00,0	04:55,0	04:57,0	04:51,0	04:55,0	04:56,0	04:55,0	05:00,0	04:51,0	04:48,0
	13	ARO5	Feminino	20.01.2009	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,30	3,80	3,90	3,60	3,80	3,70	3,70	3,90	3,70	3,842
					Salto em comprimento	2,20	2,10	2,00	1,90	2,40	2,00	2,10	2,00	2,10	2,10	2,008
					Corrida de vaivém	16,30	22,00	21,00	14,00	20,30	17,00	17,40	16,30	15,40	15,20	18,050

					Saltar à corda	80	75	100	85	95	90	94	95	100	96	90,2
					800m	05:06,0	05:00,0	05:00,0	05:16,0	04:53,0	04:53,0	04:47,0	04:58,0	04:59,0	04:53,0	04:44,2
	14	ARO6	Masculino	14.08.2006	Corrida máxima de 20 m	3,30	3,70	3,60	3,90	3,90	4,00	4,00	3,80	3,70	3,50	3,730
					Salto em comprimento	2,10	2,00	2,00	1,90	2,00	2,00	1,40	1,90	2,00	1,90	2,000
					Corrida de vaivém	22,00	15,30	22,00	14,00	18,10	17,00	19,00	17,00	19,00	17,00	18,180
					Saltar à corda	75	70	105	85	85	53	65	95	85	87	85,0
					800m	05:00,0	05:23,0	05:08,0	05:16,0	05:16,0	05:08,0	05:16,0	05:00,0	04:53,0	04:55,0	05:11,4
	15	ARO7	Masculino	02.07.2007	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,30	3,40	3,50	3,70	3,70	3,73	3,70	3,68	3,70	3,678
					Salto em comprimento	2,20	2,10	2,30	2,00	2,00	2,00	2,00	2,10	2,10	2,20	2,075
					Corrida de vaivém	16,30	22,00	21,00	20,00	17,20	17,00	20,00	20,00	20,00	19,30	18,610
					Saltar à corda	80	75	105	95	80	120	86	95	110	110	91,3
					800m	05:33,0	05:00,0	05:25,0	05:11,0	04:56,0	05:38,0	04:30,0	05:14,0	05:33,0	05:16,0	05:13,7
	16	ARO8	Masculino	30.06.2006	Corrida máxima de 20 m	3,40	3,70	3,80	3,90	3,60	3,70	4,00	3,70	3,80	3,70	3,705
					Salto em comprimento	2,30	2,20	2,00	1,90	2,40	2,00	1,80	2,00	2,15	2,30	2,093
					Corrida de vaivém	21,00	15,30	21,00	14,00	20,30	17,20	21,00	14,00	13,60	14,30	18,185
					Saltar à corda	105	70	100	85	95	80	110	110	100	105	93,3
					800m	05:31,0	05:23,0	05:00,0	05:16,0	05:25,0	05:16,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	05:16,0	05:16,9
Alunos da escola	17	SRO1	Feminino	21.06.2006	Corrida máxima de 20 m	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	3,70	3,70	4,00	3,80	3,70	4,160
					Salto em comprimento	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	2,00	2,00	2,10	2,00	1,90	1,698
					Corrida de vaivém	16,20	15,00	16,20	17,00	15,70	17,00	20,00	17,00	16,40	15,00	17,365
					Saltar à corda	78	75	78	75	70	120	86	90	95	110	84,9
					800m	05:16,0	04:53,0	04:51,0	05:00,0	05:25,0	05:38,0	05:50,0	04:56,0	04:55,0	05:16,0	05:10,9
	18	SRO2	Masculino	26.04.2007	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	3,70	4,00	3,90	3,60	3,60	3,670
					Salto em comprimento	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	2,00	1,80	2,00	2,20	2,10	2,060
					Corrida de vaivém	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	17,20	21,00	15,40	17,20	16,50	17,755
					Saltar à corda	95	137	70	70	100	80	110	80	100	95	95,0
					800m	04:53,0	04:56,0	05:00,0	04:53,0	05:00,0	04:56,0	05:25,0	04:57,0	04:56,0	05:16,0	05:00,3
	19	SRO3	Masculino	21.01.2007	Corrida máxima de 20 m	3,40	3,40	3,70	3,70	3,60	3,80	5,00	4,30	3,70	3,80	3,935
					Salto em comprimento	2,10	2,00	2,20	2,00	2,00	1,90	1,70	1,90	1,70	1,95	1,905
					Corrida de vaivém	19,00	18,00	16,30	15,30	22,00	18,00	22,50	19,00	20,50	18,30	18,645
					Saltar à corda	90	145	80	70	105	125	76	85	90	90	92,1
					800m	05:15,0	05:12,0	05:23,0	05:16,0	05:08,0	05:00,0	05:15,0	05:15,0	04:57,0	04:56,0	05:11,1
	20	SRO4	Feminino	21.01.2007	Corrida máxima de 20 m	4,50	4,40	4,50	4,10	4,50	4,40	3,30	3,50	3,80	3,50	4,175

				Salto em comprimento	1,50	1,90	1,80	1,50	1,40	1,70	1,60	1,60	1,70	1,70	1,615
				Corrida de vaivém	23,00	23,00	18,20	17,00	24,00	16,20	20,50	18,50	18,50	17,00	19,625
				Saltar à corda	60	64	90	75	70	70	95	84	85	90	79,2
				800m	05:12,0	05:00,0	05:23,0	05:21,0	05:16,0	05:16,0	05:26,0	05:33,0	05:16,0	05:16,0	05:10,2
21	SRO5	Feminino	26.08.2006	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,60	3,70	4,50	4,10	4,50	3,60	4,10	4,50	4,10	4,060
				Salto em comprimento	2,30	2,10	2,00	1,50	1,50	1,80	2,30	1,95	1,80	2,00	1,840
				Corrida de vaivém	16,20	16,00	17,00	16,20	18,00	19,00	16,20	18,00	17,30	18,20	17,320
				Saltar à corda	102	105	137	78	75	105	102	102	105	102	97,0
				800m	05:23,0	05:26,0	05:16,0	05:16,0	04:54,0	05:14,0	04:53,0	04:56,0	05:00,0	05:16,0	05:12,1
22	SRO6	Masculino	30.09.2006	Corrida máxima de 20 m	4,10	4,50	4,50	3,50	3,70	3,60	4,10	3,80	3,80	3,70	3,900
				Salto em comprimento	1,75	1,80	1,40	2,00	2,00	2,00	1,75	2,00	2,00	2,10	1,908
				Corrida de vaivém	22,00	19,00	23,00	20,00	17,00	16,00	22,00	19,00	20,00	19,00	19,090
				Saltar à corda	102	105	60	95	137	105	102	115	115	102	99,2
				800m	05:15,0	05:01,0	04:50,0	05:15,0	05:16,0	05:16,0	05:25,0	05:11,0	05:10,0	05:16,0	05:11,2
23	SRO7	Feminino	29.12.2006	Corrida máxima de 20 m	4,40	3,30	3,80	4,10	4,50	4,50	4,50	4,10	4,50	4,50	4,230
				Salto em comprimento	1,70	1,60	1,90	1,50	1,50	1,80	1,50	1,70	1,65	1,70	1,643
				Corrida de vaivém	16,20	20,50	18,00	18,00	16,20	19,00	16,20	17,50	16,20	15,20	17,565
				Saltar à corda	70	95	125	75	78	98	78	98	78	78	85,7
				800m	05:16,0	05:26,0	05:35,0	05:00,0	05:16,0	05:08,0	05:16,0	05:00,0	05:18,0	05:08,0	05:12,1
24	SRO8	Masculino	21.08.2006	Corrida máxima de 20 m	3,80	5,00	4,40	3,70	3,50	3,80	3,70	3,50	3,50	3,70	3,925
				Salto em comprimento	1,90	1,70	1,65	2,20	2,00	2,00	2,20	2,20	1,95	2,10	1,953
				Corrida de vaivém	18,00	22,50	16,20	15,30	20,00	21,00	22,50	22,50	18,00	20,30	19,280
				Saltar à corda	125	76	70	70	95	70	70	85	95	95	88,4
				800m	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:23,0	05:25,0	05:16,0	05:15,0	05:25,0	05:00,0	04:57,0	05:13,2

Projeto DAYS Normas de controlo Turquia

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dançarinos	1	DTR1	Masculino	26.01.2005	Corrida máxima de 20 m	3,64	3,62	3,52	3,68	3,62	3,74	3,65	3,80	3,87	3,94
					Salto em comprimento	2,15	2,21	2,18	2,27	2,32	2,31	2,15	2,23	2,28	2,23
					Corrida de vaivém	16,45	16,15	17,01	17,12	16,34	16,47	17,05	16,35	16,48	15,97
					Saltar à corda	105	118	114	119	127	119	125	113	122	108
					800m	03:28,0	03:12,0	03:19,0	03:29,0	03:34,0	03:28,0	03:24,0	03:17,0	03:32,0	03:36,0
	2	DTR2	Masculino	07.05.2006	Corrida máxima de 20 m	3,36	3,28	3,54	3,54	3,31	3,64	3,27	3,52	3,51	3,30
					Salto em comprimento	2,23	2,25	2,18	2,25	2,23	2,25	2,32	2,28	2,19	2,33
					Corrida de vaivém	15,02	15,54	15,86	14,86	15,24	14,89	14,96	14,75	15,01	15,12
					Saltar à corda	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109
					800m	03:01,0	03:11,0	03:09,0	02:59,0	02:55,0	03:05,0	03:09,0	02:59,0	03:10,0	03:01,0
	3	DTR3	Masculino	28.08.2002	Corrida máxima de 20 m	3,28	3,36	3,3	3,31	3,27	3,41	3,38	3,25	3,33	3,4
					Salto em comprimento	2,54	2,47	2,61	2,32	2,37	2,45	2,51	2,21	2,54	2,39
					Corrida de vaivém	14,36	14,46	14,11	14,98	15,01	14,02	14,15	14,39	14,33	14,26
					Saltar à corda	132	96	111	109	123	124	129	124	119	117
					800m	02:55,0	03:02,0	03:00,0	03:04,0	02:56,0	03:03,0	02:59,0	02:55,0	03:06,0	03:02,0
	4	DTR4	Feminino	24.02.2006	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41
					Salto em comprimento	2,02	2,09	2,11	2,13	2,15	2,00	1,99	2,18	2,12	2,19
					Corrida de vaivém	15,64	15,33	16,02	15,76	15,12	15,32	15,45	15,77	15,32	15,01
					Saltar à corda	115	118	122	124	132	129	139	132	124	132
					800m	03:03,0	03:10,0	03:06,0	02:59,0	03:06,0	03:09,0	03:09,0	02:57,0	03:10,0	03:11,0
	5	DTR5	Masculino	24.05.2003	Corrida máxima de 20 m	3,16	3,21	3,2	3,18	2,34	3,31	3,19	3,27	3,33	3,14
					Salto em comprimento	2,49	2,29	2,63	2,55	2,48	2,55	2,58	2,49	2,29	2,35
					Corrida de vaivém	15,12	15,32	15,98	15,23	15,56	15,11	14,85	15,03	15,05	14,98
					Saltar à corda	137	132	135	122	128	138	141	137	141	132
					800m	02:45,0	02:52,0	02:48,0	02:40,0	02:51,0	02:39,0	02:45,0	02:57,0	02:53,0	02:50,0
	6	DTR6	Feminino	23.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,72	3,66	3,67	3,74	3,81	3,64	3,69	3,78	3,71	3,66
					Salto em comprimento	2,16	2,21	2,20	2,18	2,28	2,27	2,30	2,22	2,18	2,15
					Corrida de vaivém	15,94	15,62	15,06	15,52	15,98	15,49	15,55	15,12	14,96	14,92
					Saltar à corda	118	116	108	121	119	115	116	105	96	114
					800m	03:45,0	03:41,0	03:54,0	03:40,0	03:36,0	03:48,0	03:55,0	03:41,0	03:53,0	03:40,0

	7	DTR7	Feminino	11.10.2007	Corrida máxima de 20 m	3,39	3,46	3,39	3,38	3,45	3,51	3,39	3,38	3,46	3,49
					Salto em comprimento	2,27	2,28	2,21	2,34	2,35	2,22	2,18	2,11	2,20	2,29
					Corrida de vaivém	15,43	15,15	15,40	15,28	15,19	15,23	15,42	15,64	15,02	15,09
					Saltar à corda	100	102	98	107	98	105	111	109	115	114
					800m	04:04,0	04:06,0	04:14,0	03:58,0	04:05,0	04:15,0	04:19,0	04:01,0	04:10,0	04:07,0
	8	DTR8	Masculino	13.02.2006	Corrida máxima de 20 m	3,57	3,50	3,56	3,47	3,44	3,51	3,59	3,51	3,62	3,57
					Salto em comprimento	2,28	2,33	2,35	2,23	2,28	2,36	2,20	2,18	2,32	2,29
					Corrida de vaivém	16,88	15,79	15,82	14,98	14,69	14,76	15,28	15,23	14,89	15,05
					Saltar à corda	122	139	140	132	145	136	138	145	143	137
					800m	03:21,0	03:15,0	03:16,0	03:02,0	03:16,0	03:12,0	03:12,0	03:15,0	03:05,0	03:11,0
Atletas	9	ATR1	Masculino	10.10.2006	Corrida máxima de 20 m	3,74	3,81	3,72	3,57	3,61	3,77	3,62	3,83	3,97	3,64
					Salto em comprimento	2,10	2,16	2,23	2,29	2,27	2,21	2,17	2,23	2,28	2,19
					Corrida de vaivém	16,78	16,49	16,22	16,59	16,54	16,27	17,36	16,71	16,56	16,85
					Saltar à corda	105	118	115	114	128	117	123	116	121	104
					800m	03:26,0	03:13,0	03:34,0	03:37,0	03:36,0	03:17,0	03:21,0	03:09,0	03:23,0	03:37,0
	10	ATR2	Masculino	15.07.2002	Corrida máxima de 20 m	3,36	3,28	3,54	3,54	3,31	3,64	3,27	3,52	3,51	3,3
					Salto em comprimento	2,23	2,25	2,18	2,25	2,23	2,25	2,32	2,28	2,19	2,33
					Corrida de vaivém	15,09	15,64	15,96	14,36	15,11	14,75	14,86	14,55	14,97	15,13
					Saltar à corda	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109
					800m	03:01,0	02:53,0	03:04,0	02:57,0	03:01,0	02:51,0	02:56,0	02:59,0	02:53,0	02:49,0
	11	ATR3	Masculino	09.09.2003	Corrida máxima de 20 m	3,28	3,36	3,3	3,31	3,27	3,41	3,38	3,25	3,33	3,4
					Salto em comprimento	2,66	2,67	2,51	2,5	2,37	2,34	2,26	2,61	2,54	2,67
					Corrida de vaivém	14,12	14,31	14,16	14,33	14,54	14,1	14,29	14,15	14,17	14,29
					Saltar à corda	124	95	112	101	123	120	131	128	117	116
					800m	02:51,0	02:59,0	02:49,0	02:51,0	02:57,0	02:51,0	02:56,0	02:59,0	02:49,0	02:55,0
	12	ATR4	Feminino	11.10.2002	Corrida máxima de 20 m	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41
					Salto em comprimento	2,01	2,13	2,08	2,11	2,16	2,10	2,19	2,21	2,15	2,05
					Corrida de vaivém	15,74	15,43	16,00	15,84	15,88	15,48	15,37	15,76	15,48	15,97
					Saltar à corda	114	108	121	125	117	119	112	134	119	127
					800m	03:01,0	03:04,0	02:57,0	03:09,0	03:11,0	03:07,0	03:00,0	03:02,0	03:04,0	03:03,0
	13	ATR5	Masculino	12.04.2001	Corrida máxima de 20 m	3,16	3,21	3,2	3,18	2,34	3,31	3,19	3,27	3,33	3,14
					Salto em comprimento	2,69	2,65	2,6	2,49	2,48	2,51	2,53	2,54	2,67	2,49
					Corrida de vaivém	15,32	15,3	15,64	15,31	15,24	15,1	15,02	15,19	15,02	14,97

					Saltar à corda	138	131	134	120	129	138	142	145	145	131
					800m	02:33,0	02:29,0	02:37,0	02:31,0	02:34,0	02:35,0	02:31,0	02:29,0	02:41,0	02:35,0
	14	ATR6	Masculino	02.04.2003	Corrida máxima de 20 m	3,72	3,66	3,67	3,74	3,81	3,64	3,69	3,78	3,71	3,66
					Salto em comprimento	2,26	2,20	2,21	2,19	2,31	2,3	2,3	2,21	2,26	2,25
					Corrida de vaivém	15,54	15,74	15,76	15,51	15,86	15,88	15,49	15,4	15,77	15,41
					Saltar à corda	119	115	106	120	121	114	113	102	98	116
					800m	03:22,0	03:13,0	03:34,0	03:37,0	03:36,0	03:17,0	03:21,0	03:30,0	03:32,0	03:22,0
	15	ATR7	Masculino	12.07.2003	Corrida máxima de 20 m	3,39	3,46	3,39	3,38	3,45	3,51	3,39	3,38	3,46	3,49
					Salto em comprimento	2,37	2,31	2,29	2,41	2,4	2,34	2,39	2,4	2,35	2,32
					Corrida de vaivém	15,33	15,05	15,30	15,29	15,16	15,22	15,64	15,24	15,38	15,06
					Saltar à corda	104	100	97	106	98	102	110	107	100	101
					800m	03:25,0	03:21,0	03:34,0	03:24,0	03:31,0	03:27,0	03:23,0	03:33,0	03:35,0	03:24,0
	16	ATR8	Masculino	09.09.2003	Corrida máxima de 20 m	3,57	3,50	3,56	3,47	3,44	3,51	3,59	3,51	3,62	3,57
					Salto em comprimento	2,32	2,34	2,38	2,32	2,29	2,35	2,36	2,31	2,37	2,35
					Corrida de vaivém	16,08	14,79	15,32	14,38	14,59	14,76	14,98	15,13	14,87	15,02
					Saltar à corda	124	120	141	143	129	142	138	117	146	128
					800m	03:08,0	03:09,0	02:57,0	03:04,0	03:11,0	03:07,0	03:01,0	03:02,0	03:10,0	03:12,0
Alunos da escola	17	STR1	Masculino	23.07.2002	Corrida máxima de 20 m	3,60	3,54	3,30	3,39	3,45	3,47	3,25	3,36	3,50	3,42
					Salto em comprimento	2,30	2,34	2,33	2,19	2,32	2,25	2,25	2,24	2,22	2,20
					Corrida de vaivém	16,20	16,60	16,90	16,16	16,95	17,05	16,40	16,45	15,96	16,68
					Saltar à corda	136	142	119	125	133	130	140	122	128	139
					800m	03:50,0	03:54,0	04:01,0	03:54,0	03:59,0	04:02,0	03:53,0	04:02,0	03:55,0	03:52,0
	18	STR2	Masculino	11.11.2007	Corrida máxima de 20 m	3,80	3,45	3,65	3,60	3,78	3,85	3,74	3,50	3,52	3,64
					Salto em comprimento	1,97	2,08	1,85	2,05	1,95	2,03	1,99	2,03	2,05	1,95
					Corrida de vaivém	20,00	19,60	20,15	19,85	20,60	20,13	19,54	20,46	20,57	20,00
					Saltar à corda	62	80	75	78	65	81	67	74	79	77
					800m	04:19,0	04:20,0	04:27,0	04:25,0	04:22,0	04:35,0	04:22,0	04:33,0	04:32,0	04:17,0
	19	STR3	Feminino	08.12.2001	Corrida máxima de 20 m	4,00	4,03	4,10	4,15	4,05	4,08	4,18	4,24	4,00	4,03
					Salto em comprimento	1,90	2,00	1,91	1,87	1,95	1,96	1,99	1,88	2,01	1,92
					Corrida de vaivém	18,90	20,20	20,00	20,50	18,50	18,24	17,96	18,82	18,46	19,03
					Saltar à corda	98	110	111	115	110	106	122	109	117	113
					800m	04:24,0	04:26,0	04:34,0	04:23,0	04:54,0	04:45,0	04:17,0	04:42,0	04:41,0	04:17,0
	20	STR4	Feminino	15.03.2003	Corrida máxima de 20 m	3,80	3,77	3,75	3,82	3,65	3,74	3,72	3,76	3,81	3,69

				Salto em comprimento	2,20	2,00	1,95	2,05	1,92	1,98	2,12	2,24	1,96	2,05
				Corrida de vaivém	17,86	18,14	19,12	17,96	18,05	18,25	19,07	18,88	17,98	17,87
				Saltar à corda	105	107	121	104	113	97	121	118	134	124
				800m	05:05,0	04:51,0	04:48,0	05:12,0	04:45,0	05:02,0	04:56,0	04:44,0	05:04,0	04:56,0
21	STR5	Feminino	19.09.2008	Corrida máxima de 20 m	3,82	3,90	3,69	3,95	3,86	3,79	3,89	3,74	3,77	3,83
				Salto em comprimento	1,80	1,75	1,96	1,87	1,95	2,00	2,02	1,86	2,01	1,99
				Corrida de vaivém	18,55	18,00	17,24	19,12	18,96	18,55	18,95	19,27	18,88	18,19
				Saltar à corda	105	95	111	105	103	97	109	112	96	100
				800m	04:24,0	04:46,0	04:34,0	04:23,0	04:54,0	04:45,0	04:23,0	04:42,0	04:41,0	04:27,0
22	STR6	Masculino	02.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,40	3,33	3,45	3,51	3,31	3,29	3,39	3,49	3,52	3,35
				Salto em comprimento	1,83	2,00	1,92	1,97	1,94	2,01	1,98	1,90	2,05	1,94
				Corrida de vaivém	16,78	17,49	17,22	16,59	16,64	16,37	17,06	16,72	16,71	16,35
				Saltar à corda	130	115	122	101	113	110	121	120	117	116
				800m	03:46,0	03:43,0	03:59,0	03:34,0	03:51,0	03:47,0	03:31,0	03:36,0	03:39,0	03:27,0
23	STR7	Masculino	12.12.2006	Corrida máxima de 20 m	3,98	3,77	3,86	3,95	3,90	3,69	3,74	3,72	3,86	3,90
				Salto em comprimento	2,05	2,11	2,13	1,97	2,17	2,22	2,27	2,18	2,18	2,19
				Corrida de vaivém	16,32	16,39	15,94	15,51	15,74	16,10	16,02	15,89	16,02	14,99
				Saltar à corda	119	115	116	120	121	114	115	112	108	106
				800m	03:55,0	03:51,0	03:54,0	03:44,0	03:39,0	03:47,0	04:03,0	03:53,0	03:58,0	03:59,0
24	STR8	Masculino	08.06.2004	Corrida máxima de 20 m	3,35	3,35	3,34	3,42	3,42	3,46	3,40	3,35	3,34	3,43
				Salto em comprimento	2,45	2,38	2,42	2,24	2,26	2,35	2,30	2,31	2,45	2,28
				Corrida de vaivém	15,20	15,15	15,45	15,90	15,95	15,42	16,10	15,10	14,96	15,50
				Saltar à corda	94	106	115	102	118	110	122	109	125	99
				800m	03:23,0	03:38,0	03:21,0	03:34,0	03:34,0	03:29,0	03:27,0	03:23,0	03:33,0	03:38,0

Projeto DAYS Normas de controlo Turquia

	Nº	Nome completo	Género	Data de nascimento	Controlo Normativo	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Resultado médio
Dançarinos	1	DTR1	Masculino	26.01.2005	Corrida máxima de 20 m	3,67	3,71	3,44	3,76	3,65	3,61	3,77	3,61	3,45	3,58	3,667
					Salto em comprimento	2,22	2,20	2,30	2,16	2,24	2,31	2,17	2,15	2,28	2,31	2,234
					Corrida de vaivém	17,00	16,84	16,93	16,54	16,82	16,24	16,95	16,28	16,00	16,64	16,582
					Saltar à corda	98	116	123	114	107	122	132	127	110	128	117,4
					800m	03:36,0	03:41,0	03:25,0	03:34,0	03:27,0	03:32,0	03:34,0	03:27,0	03:22,0	03:14,0	03:27,5
	2	DTR2	Masculino	07.05.2006	Corrida máxima de 20 m	3,35	3,41	3,48	3,53	3,37	3,27	3,34	3,27	3,41	3,40	3,405
					Salto em comprimento	2,25	2,19	2,29	2,31	2,30	2,25	2,14	2,32	2,23	2,25	2,252
					Corrida de vaivém	15,03	14,88	14,98	15,12	15,05	15,00	14,64	14,77	14,81	15,03	15,028
					Saltar à corda	117	100	108	115	111	112	100	99	102	114	109,9
					800m	03:08,0	02:58,0	03:10,0	03:00,0	02:56,0	03:15,0	03:22,0	03:10,0	03:13,0	03:05,0	03:05,8
	3	DTR3	Masculino	28.08.2002	Corrida máxima de 20 m	3,36	3,43	3,29	3,42	3,40	3,37	3,27	3,39	3,35	3,34	3,346
					Salto em comprimento	2,49	2,62	2,53	2,41	2,40	2,55	2,52	5,59	2,43	2,61	2,628
					Corrida de vaivém	14,48	14,78	15,00	14,01	14,36	14,47	14,68	14,21	14,44	14,63	14,457
					Saltar à corda	125	128	125	133	114	118	122	123	102	119	119,7
					800m	03:05,0	02:55,0	02:59,0	03:00,0	02:56,0	03:11,0	03:01,0	03:05,0	02:59,0	03:03,0	03:00,8
	4	DTR4	Feminino	24.02.2006	Corrida máxima de 20 m	3,77	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596
					Salto em comprimento	2,13	2,11	2,05	2,17	2,07	2,11	2,11	2,24	2,10	2,16	2,112
					Corrida de vaivém	14,98	16,01	15,86	15,72	15,62	15,33	15,81	16,09	15,12	15,57	15,543
					Saltar à corda	131	130	141	124	129	141	138	138	139	126	130,2
					800m	03:12,0	03:00,0	03:09,0	03:10,0	03:09,0	03:00,0	03:12,0	03:09,0	03:03,0	03:05,0	03:06,5
	5	DTR5	Masculino	24.05.2003	Corrida máxima de 20 m	3,31	3,32	3,27	3,2	3,38	3,19	3,2	3,31	3,33	3,26	3,205
					Salto em comprimento	2,44	2,61	2,60	2,50	2,49	2,63	2,47	2,33	2,25	2,45	15,492
					Corrida de vaivém	15,65	15,75	15,09	14,99	15,65	15,51	14,83	15,43	15,24	15,36	15,287
					Saltar à corda	138	130	136	138	146	144	139	125	124	134	134,9
					800m	02:47,0	02:43,0	02:52,0	02:59,0	02:56,0	02:46,0	02:40,0	02:59,0	02:53,0	02:50,0	02:49,3
	6	DTR6	Feminino	23.05.2005	Corrida máxima de 20 m	3,54	3,59	3,61	3,68	3,79	3,81	3,54	3,6	3,59	3,64	3,674
					Salto em comprimento	2,26	2,03	2,28	2,13	2,11	2,24	2,13	2,17	2,25	2,21	2,198
					Corrida de vaivém	15,36	16,02	15,45	15,86	15,59	15,36	15,78	15,65	15,32	16,00	15,528
					Saltar à corda	103	129	122	100	109	102	104	118	114	112	112,1
					800m	03:50,0	03:42,0	03:55,0	03:38,0	03:45,0	03:50,0	03:48,0	03:41,0	03:36,0	03:55,0	03:45,7

	7	DTR7	Feminino	11.10.2007	Corrida máxima de 20 m	3,67	3,61	3,51	3,37	3,46	3,39	3,66	3,74	3,52	3,54	3,489
					Salto em comprimento	2,25	2,12	2,05	2,32	2,30	2,36	2,33	2,22	2,24	2,36	2,250
					Corrida de vaivém	15,50	15,77	14,95	15,49	15,11	15,22	15,63	15,27	15,10	15,38	15,314
					Saltar à corda	103	99	95	103	105	104	109	98	98	101	103,7
					800m	04:15,0	04:01,0	04:12,0	04:23,0	04:20,0	04:12,0	04:18,0	04:12,0	04:25,0	04:10,0	04:11,3
	8	DTR8	Masculino	13.02.2006	Corrida máxima de 20 m	3,49	3,55	3,51	3,63	3,52	3,49	3,56	3,59	3,61	3,67	3,548
					Salto em comprimento	2,35	2,34	2,36	2,28	2,32	2,21	2,18	2,35	2,32	2,25	2,289
					Corrida de vaivém	14,77	14,61	15,12	15,65	15,13	14,99	15,27	14,83	15,11	15,24	15,205
					Saltar à corda	138	144	134	142	129	139	130	144	129	135	137,1
					800m	03:09,0	03:20,0	03:08,0	03:10,0	03:12,0	03:01,0	03:12,0	03:16,0	03:04,0	03:07,0	03:11,2
Atletas	9	ATR1	Masculino	10.10.2006	Corrida máxima de 20 m	3,77	3,61	3,54	3,78	3,55	3,81	3,77	3,61	3,55	3,59	3,693
					Salto em comprimento	2,22	2,20	2,28	2,13	2,24	2,31	2,27	2,25	2,30	2,32	2,233
					Corrida de vaivém	17,13	16,94	16,33	16,87	16,51	16,34	16,68	16,88	16,37	16,44	16,643
					Saltar à corda	118	115	126	111	108	124	133	117	129	131	118,7
					800m	03:34,0	03:29,0	03:29,0	03:36,0	03:22,0	03:25,0	03:33,0	03:29,0	03:28,0	03:19,0	03:26,8
	10	ATR2	Masculino	15.07.2002	Corrida máxima de 20 m	3,35	3,41	3,48	3,53	3,37	3,27	3,34	3,27	3,41	3,4	3,405
					Salto em comprimento	2,25	2,19	2,29	2,31	2,30	2,25	2,14	2,32	2,23	2,25	2,252
					Corrida de vaivém	15,01	14,97	14,75	14,83	14,7	15,03	14,41	14,77	14,91	15,06	14,943
					Saltar à corda	117	100	108	115	111	112	100	99	102	114	109,9
					800m	02:47,0	02:54,0	02:57,0	03:01,0	03:05,0	02:54,0	02:52,0	02:58,0	03:02,0	02:48,0	02:56,1
	11	ATR3	Masculino	09.09.2003	Corrida máxima de 20 m	3,36	3,43	3,29	3,42	3,4	3,37	3,27	3,39	3,35	3,34	3,346
					Salto em comprimento	2,44	2,51	2,53	2,55	2,6	2,63	2,51	2,54	2,57	2,64	2,533
					Corrida de vaivém	14,3	14,33	14,17	14,24	14,11	14,36	14,25	14,2	14,47	14,41	14,265
					Saltar à corda	130	128	124	131	119	124	125	128	117	115	120,4
					800m	02:56,0	02:50,0	02:59,0	03:05,0	02:48,0	02:57,0	02:54,0	02:53,0	02:56,0	02:58,0	02:54,7
	12	ATR4	Feminino	11.10.2002	Corrida máxima de 20 m	3,77	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596
					Salto em comprimento	2,19	2,16	2,20	2,18	2,07	2,11	2,23	2,14	2,18	2,16	2,141
					Corrida de vaivém	16,05	16,06	15,54	15,71	15,41	15,89	15,77	16,02	15,84	15,57	15,741
					Saltar à corda	133	122	118	128	116	141	137	124	139	124	123,9
					800m	03:06,0	03:04,0	03:10,0	02:58,0	03:05,0	03:01,0	03:07,0	03:09,0	03:11,0	03:01,0	03:04,5
	13	ATR5	Masculino	12.04.2001	Corrida máxima de 20 m	3,31	3,32	3,27	3,2	3,38	3,19	3,2	3,31	3,33	3,26	3,205
					Salto em comprimento	2,56	2,55	2,57	2,64	2,66	2,63	2,57	2,55	2,63	2,66	2,584
					Corrida de vaivém	15,16	15,24	14,99	14,94	15,2	15,03	14,96	15,12	15,27	15,01	15,152

					Saltar à corda	137	129	136	138	150	151	134	135	139	143	137,3
					800m	02:27,0	02:39,0	02:36,0	02:34,0	02:34,0	02:30,0	02:31,0	02:31,0	02:37,0	02:29,0	02:33,1
	14	ATR6	Masculino	02.04.2003	Corrida máxima de 20 m	3,54	3,59	3,61	3,68	3,79	3,81	3,54	3,6	3,59	3,64	3,674
					Salto em comprimento	2,19	2,31	2,27	2,31	2,17	2,25	2,31	2,27	2,24	2,2	2,251
					Corrida de vaivém	15,68	15,51	15,97	15,49	15,81	15,63	15,57	15,48	15,61	15,52	15,632
					Saltar à corda	107	123	121	99	104	101	104	109	115	117	111,2
					800m	03:26,0	03:23,0	03:29,0	03:23,0	03:34,0	03:32,0	03:35,0	03:33,0	03:32,0	03:34,0	03:28,2
	15	ATR7	Masculino	12.07.2003	Corrida máxima de 20 m	3,67	3,61	3,51	3,37	3,46	3,39	3,66	3,74	3,52	3,54	3,489
					Salto em comprimento	2,37	2,38	2,45	2,31	2,35	2,4	2,37	2,26	2,28	2,33	2,354
					Corrida de vaivém	15,55	15,37	15,32	15,4	15,31	15,2	15,63	15,27	15,58	15,36	15,339
					Saltar à corda	98	99	97	101	106	105	101	99	98	100	101,5
					800m	03:30,0	03:29,0	03:21,0	03:27,0	03:34,0	03:35,0	03:33,0	03:31,0	03:33,0	03:34,0	03:29,2
	16	ATR8	Masculino	09.09.2003	Corrida máxima de 20 m	3,49	3,55	3,51	3,63	3,52	3,49	3,56	3,59	3,61	3,67	3,548
					Salto em comprimento	2,28	2,31	2,34	2,33	2,32	2,38	2,39	2,34	2,37	2,29	2,337
					Corrida de vaivém	14,77	14,51	14,88	14,65	15,03	14,82	14,77	14,83	14,81	14,74	14,887
					Saltar à corda	138	125	144	134	129	137	138	141	134	138	134,3
					800m	03:06,0	03:06,0	03:10,0	02:58,0	03:05,0	03:12,0	03:15,0	03:09,0	03:13,0	03:03,0	03:06,9
Alunos da escola	17	STR1	Masculino	23.07.2002	Corrida máxima de 20 m	3,70	3,52	3,35	3,30	3,65	3,80	3,35	3,46	3,41	3,36	3,459
					Salto em comprimento	2,29	2,29	2,30	2,24	2,28	2,25	2,31	2,13	2,26	2,27	2,263
					Corrida de vaivém	16,33	16,45	16,02	15,93	16,07	16,14	16,93	16,01	15,82	16,35	16,37
					Saltar à corda	127	133	135	139	132	125	139	136	136	133	132,5
					800m	03:49,0	04:04,0	04:00,0	04:05,0	03:57,0	03:55,0	03:55,0	03:59,0	03:00,0	04:01,0	03:54,3
	18	STR2	Masculino	11.11.2007	Corrida máxima de 20 m	3,59	3,79	3,81	3,46	3,54	3,53	3,49	3,56	3,66	3,58	3,627
					Salto em comprimento	1,98	2,05	1,94	2,03	2,00	2,04	2,03	2,06	1,99	2,00	2,004
					Corrida de vaivém	21,02	19,96	20,08	20,03	19,85	20,45	20,30	20,45	19,56	20,32	20,146
					Saltar à corda	78	70	68	77	82	74	71	82	68	77	74,3
					800m	04:31,0	04:29,0	04:46,0	04:23,0	04:22,0	04:12,0	04:30,0	04:36,0	04:22,0	04:19,0	04:26,1
	19	STR3	Feminino	08.12.2001	Corrida máxima de 20 m	3,98	4,15	4,22	4,12	4,05	4,03	4,11	4,00	4,08	4,35	4,098
					Salto em comprimento	2,05	2,08	1,99	2,10	1,96	2,02	2,05	2,10	1,90	1,93	1,979
					Corrida de vaivém	17,96	18,12	19,85	20,05	20,12	19,49	18,65	18,32	17,85	17,96	18,949
					Saltar à corda	111	126	108	115	118	113	131	129	122	116	115,0
					800m	04:31,0	04:43,0	04:58,0	04:20,0	04:22,0	04:17,0	04:34,0	04:56,0	04:25,0	04:37,0	04:33,3
	20	STR4	Feminino	15.03.2003	Corrida máxima de 20 m	3,66	3,72	3,80	3,62	3,65	3,67	3,70	3,59	3,61	3,78	3,716

				Salto em comprimento	2,00	2,14	1,90	1,93	2,05	2,05	2,12	1,94	2,02	2,04	2,033
				Corrida de vaivém	19,10	20,02	18,56	18,34	18,00	18,12	19,34	17,50	18,90	19,30	18,518
				Saltar à corda	118	110	132	122	130	109	117	123	120	136	118,05
				800m	04:47,0	05:09,0	04:57,0	04:49,0	05:15,0	04:49,0	04:35,0	04:39,0	04:29,0	04:55,0	04:53,4
21	STR5	Feminino	19.09.2008	Corrida máxima de 20 m	3,89	3,84	3,82	3,96	3,71	3,69	3,92	3,88	3,79	3,91	3,8325
				Salto em comprimento	2,15	2,08	1,99	2,11	1,97	2,02	2,03	2,10	1,92	1,88	1,973
				Corrida de vaivém	19,87	20,10	18,51	18,23	17,96	18,12	17,96	19,03	18,89	18,00	18,6189
				Saltar à corda	108	101	112	122	115	110	117	119	126	106	108,5
				800m	04:43,0	05:01,0	04:57,0	04:21,0	04:22,0	04:17,0	04:34,0	04:56,0	04:29,0	04:38,0	04:36,9
22	STR6	Masculino	02.03.2008	Corrida máxima de 20 m	3,38	3,42	3,31	3,46	3,35	3,36	3,37	3,40	3,40	3,45	3,397
				Salto em comprimento	2,02	2,13	1,99	2,11	2,06	2,22	2,05	2,05	1,90	2,03	2,005
				Corrida de vaivém	16,93	16,99	16,53	16,77	16,51	15,97	16,68	16,38	16,37	16,74	16,690
				Saltar à corda	130	115	124	119	118	124	127	113	117	109	118,1
				800m	03:36,0	03:24,0	03:29,0	03:23,0	03:29,0	03:22,0	03:16,0	03:26,0	03:29,0	03:27,0	03:33,7
23	STR7	Masculino	12.12.2006	Corrida máxima de 20 m	3,72	3,86	3,74	3,92	119,00	3,88	3,88	3,76	3,78	3,85	9,588
				Salto em comprimento	2,12	2,20	2,22	2,23	2,14	2,06	2,17	2,05	2,25	2,22	2,157
				Corrida de vaivém	15,16	16,24	15,99	15,94	15,67	16,03	15,96	17,12	16,67	15,31	15,951
				Saltar à corda	107	120	111	99	104	121	114	109	115	119	113,3
				800m	03:58,0	03:49,0	03:56,0	03:37,0	03:44,0	03:51,0	03:35,0	03:41,0	03:39,0	03:45,0	03:48,9
24	STR8	Masculino	08.06.2004	Corrida máxima de 20 m	3,41	3,40	3,55	3,49	3,35	3,46	3,50	3,40	3,42	3,50	3,417
				Salto em comprimento	2,38	2,35	2,36	2,40	2,30	2,32	2,35	2,40	2,44	2,39	2,357
				Corrida de vaivém	15,63	15,43	16,30	16,42	16,15	16,60	16,35	16,00	15,96	16,32	15,795
				Saltar à corda	121	108	112	131	100	127	118	129	111	119	113,8
				800m	03:40,0	03:41,0	03:39,0	03:26,0	03:27,0	03:33,0	03:31,0	03:26,0	03:22,0	03:18,0	03:30,1



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

