

NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA E ANÁLISE DE TENDÊNCIAS POSTURAIS EM BAILARINAS CLÁSSICAS

ALESSANDRA REGINA CARNELOZZI PRATI

CESUMAR / COL.SANTA CRUZ - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ / COLÉGIO SANTA CRUZ, MA

SÉRGIO ROBERTO ADRIANO PRATI

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Introdução: o ballet clássico é uma modalidade de dança praticada por crianças e adolescentes ao longo de todo o seu processo de desenvolvimento. Para se chegar ao estágio de elevado desempenho técnico e performance são necessários mais de sete anos de prática. Nesse sentido, a repetição dos movimentos técnicos pode promover a aquisição de algumas tendências de postura, bem como desenvolver aspectos da aptidão física específica. Objetivo: analisar níveis de aptidão física e tendências posturais de bailarinas clássicas. Método: amostra foi composta por onze bailarinas clássicas (com mais de sete anos de prática) de escolas de ballet de Maringá. Para análise de tendências posturais foi utilizado o método PSU adaptado por Althoff et al (1988) utilizando-se de avaliação subjetiva através de simetrógrafo e análise de desvios por seguimentos corporais (ideal quando ICP>85%). Já, para verificação dos níveis de aptidão física utilizou-se da análise de composição corporal por antropometria (IMC, %de gordura-%G e relação cintura quadril-RCQ), testes de força (dinamometria=D), flexão de braços (FB), resistência abdominal (RA), potência muscular (impulsão vertical=IV e horizontal=IH), flexibilidade (Banco Well's=FI) e potência aeróbica (Teste de 12'). Resultados: as bailarinas apresentaram níveis médios de composição corporal (IMC=19,9kg/m²; %G=22,7% e RCQ=0,69) adequados à sua atividade, porém quanto aos aspectos físicos, força e resistência (D=50,3kgf, FB=21, RA=23 e FI=40cm), potência muscular (IV=36,8cm e IH=136cm) e capacidade aeróbica (12'=1526m) os resultados em média foram inferiores ao esperado. Quanto à postura foi percebido que as bailarinas apresentaram em média índice de correção postural (ICP) igual a 86,9%. Isso decorrente de desvios nas regiões da cabeça e pescoço (13% cifose), dorsal e lombar (8% hiperlordose), abdômen e quadril (13% abdômen proeminente e desnível de quadril) e membros inferiores (18% pés planos). Conclusão: acredita-se que as tendências posturais detectadas podem ser consequência da repetição de movimentos técnicos característicos do ballet clássico ao longo de anos de prática. Todavia, para que a prática possa ser de melhor desempenho, assim como duradoura (por muitos anos) e com menores riscos de se adquirir distúrbios orgânicos acredita-se que o desenvolvimento de aptidão física geral e específica, assim como trabalhos de compensação poderiam ser importantes nas aulas de ballet.

Palavras-chave: aptidão física; balé clássico; postura

lecarnelozzi@hotmail.com