

# EQUILÍBRIO E POSTURA CORPORAL: CORRELAÇÃO DA PROPRIOCEPÇÃO SENSITIVA E AULAS DE BALLET CLÁSSICO

CAMILA LOPES FERREIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

O ballet clássico é uma forma de manifestação artística e cultural que vem evoluindo desde a segunda metade do século XVI, encantando a todo mundo, em todas as idades realizando a sensibilidade de milhares de executantes e expectadores, além de proporcionar um desenvolvimento técnico praticamente insubstituível para a maior parte dos bailarinos em qualquer tempo (CAMINADA, 1999).

Para executar os movimentos do ballet, são necessárias algumas habilidades motoras e algumas valências físicas como por exemplo: flexibilidade, força, velocidade e equilíbrio. O equilíbrio é fundamental, pois busca ultrapassar a limitação natural do corpo por movimentos que rompem o laço de gravidade e permitam maior consciência corporal. Para que isto ocorra, nosso organismo possui um mecanismo próprio chamado propriocepção, que se refere ao uso das respostas sensoriais dos receptores dos fusos musculares, tendões, articulações em busca da discriminação da posição e movimentos, inclusive a direção, amplitude e velocidade, bem como a tensão relativa, distensão e pressão.

O presente trabalho tem por objetivo demonstrar a importância da propriocepção sensitiva nas aulas de ballet clássico, verificando a metodologia do moderno ensino da técnica, a ênfase que se dá à propriocepção nos conteúdos ministrados e a importância desses conteúdos no que diz respeito à postura e equilíbrio dos bailarinos.

A pesquisa terá caráter descritivo, realizada através de testes proprioceptivos específicos como: teste das reações de equilíbrio em extensão, avaliação do equilíbrio estático durante o movimento de uma postura para outra, avaliação do equilíbrio dinâmico caminhando sobre uma marca, manutenção do equilíbrio durante realização de duas tarefas, avaliação da sensação de uma posição articular, teste de rotação (girando sobre o mesmo eixo e sair andando), equilíbrio sobre o balanço, equilíbrio sobre a bola, e localização espacial. A população será composta por alunas de quatorze a dezesseis anos do Ensino Médio de um colégio particular de Maringá-Pr, sendo a amostra cinco alunas praticantes do ballet clássico há mais de oito anos em uma academia particular de Maringá. O grupo de controle será composto por cinco alunas não praticantes de ballet e nenhuma outra atividade física.

A coleta dos dados será efetuada durante uma sessão, na sala de aula de uma academia de ballet de Maringá. Os dados obtidos serão analisados pela média do desvio padrão e teste T. Esta pesquisa justifica-se por verificar a questão da correlação entre a necessidade da ênfase na propriocepção sensitiva e os conteúdos ministrados nas aulas de ballet nas academias de Maringá. Ao concluir, espera-se compreender como a propriocepção influencia na execução correta dos movimentos do ballet clássico, unindo os conhecimentos científicos neuronais com a técnica, e buscando uma melhoria na qualidade das aulas e por consequência, na qualidade de vida dos bailarinos, por meio de uma evolução técnica e comprometimento com o corpo. Ao final da aplicação de alguns testes concluiu-se que a correlação da propriocepção sensitiva nas aulas de ballet clássico tem caráter dominante, mostrando que existem diferenças extremas no mecanismo proprioceptivo dos praticantes da técnica clássica dos não praticantes, e que seu estudo mostrou-se importante para a melhoria do nível técnico dos bailarinos testados.

**Palavras-chave:** equilibrio e postura corporal; ballet clássico; propriocepção sensitiva

[cams\\_lf@yahoo.com.br](mailto:cams_lf@yahoo.com.br)