



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2018
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA AMPLITUDE DO TURNOUT DE JOVENS BAILARINAS CLÁSSICAS
<b>Autor</b>	TAMARA GIULIANA SITTA
<b>Orientador</b>	ALINE NOGUEIRA HAAS

## EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA AMPLITUDE DO TURNOUT DE JOVENS BAILARINAS CLÁSSICAS

Tamara Giuliana Sitta  
Orientadora: Aline Nogueira Haas

Um elevado grau de *turnout* é desejado por muitos bailarinos, pois possibilita uma eficiente transferência de peso, permite uma excelente extensão e controle e reduz o risco de lesões, quando usado corretamente. O condicionamento físico de bailarinos é trabalhado e adquirido por meio de vários tipos de treinamento, dentre os quais, destaca-se o Método Pilates. Assim, este estudo tem por objetivo verificar o efeito de um programa de treinamento do Método Pilates sobre a amplitude do *turnout* de jovens bailarinas clássicas. A amostra foi composta por 22 bailarinas (12±2 anos), que praticam aulas de *ballet* clássico em média 3,5 vezes na semana. A mesma foi dividida em dois grupos: intervenção (n=10) e controle (n=12). O grupo intervenção (GI) participou de aulas de *Mat* Pilates (exercícios no solo) duas vezes por semana, totalizando 24 sessões, acrescentando essa prática na sua rotina semanal de aulas de *ballet* clássico. O grupo controle (GC) manteve sua rotina semanal de aulas de *ballet* clássico, totalizando 24 aulas. Para verificar a amplitude do *turnout*, foram aplicados testes em ambos os grupos, antes (pré-teste) e após (pós-teste) o período de intervenção. Os testes realizados foram: *turnout* passivo, rotação externa do quadril passiva e ativa, torção tibial passiva, todos com uso do goniômetro; *turnout* funcional ativo e dinâmico, com uso do papel pardo; e, *turnout* ativo com uso do instrumento Functional Footprint®. O teste ANOVA com delineamento misto foi utilizado para detectar se ocorreu diferença estatística significativa antes e depois dos testes. O valor de significância adotado foi de  $p < 0.05$ . Esta pesquisa segue os preceitos éticos da resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Os resultados demonstraram que ocorreu diferença estatística no fator tempo (pré e pós intervenção) na Rotação Externa Passiva e Ativa do Quadril, Torção Tibial e *Turnout* funcional dinâmico. Entretanto, não houve diferença estatística entre os grupos. Foi encontrada diferença estatística no teste de *Turnout* funcional ativo somente no fator grupo (entre os grupos). Não foi encontrada diferença estatística no fator grupo (entre os grupos) e no fator tempo (intra grupos) no teste de *Turnout* Passivo e *Turnout* Ativo com uso do Functional Footprint®. Esses resultados indicam que o *turnout* das bailarinas do GI foi alterado após as 24 sessões de *Mat* Pilates, uma vez que todas as variáveis analisadas tiveram um aumento de amplitude. No entanto, este resultado também ocorreu para o GC em cinco das sete variáveis analisadas, sugerindo que somente a prática do *ballet* clássico também tem efeito sobre o *turnout*. Ainda assim, o Método Pilates pode se apresentar como uma ferramenta eficiente não só no aperfeiçoamento do *turnout*, mas também no despertar de um corpo mais integralmente organizado, livre de tensões desnecessárias, e que permita um máximo aproveitamento da capacidade de trabalho.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança; *Turnout*; Método Pilates; *Ballet*.