



Evento	Salão UFRGS 2018: SIC - XXX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2018
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA AMPLITUDE DO TURNOUT DE JOVENS BAILARINAS CLÁSSICAS
Autor	TAMARA GIULIANA SITTA
Orientador	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*.