



EFEITOS DO MAT PILATES NO ALINHAMENTO DO *TURNOUT* DE JOVENS BAILARINAS CLÁSSICAS NO MOVIMENTO DO *DEMI Plié*

Isabela Panosso

Orientadora: Prof^a Aline Nogueira Haas

Introdução: O *turnout* é uma habilidade básica requerida no *ballet* clássico para a execução dos movimentos da dança, porém sem o alinhamento corporal adequado pode ser prejudicial a seus praticantes. O condicionamento físico de bailarinos pode ser trabalhado e adquirido por meio de vários tipos de treinamento, dentre os quais se destaca o Método Pilates.

Objetivo:

Avaliar o efeito de um programa de treinamento de 24 sessões de *Mat Pilates* no alinhamento do *turnout* de jovens bailarinas clássicas no movimento do *demi plié*.

Metodologia:

Participantes: 11 jovens bailarinas (12±2 anos), divididas em dois grupos: intervenção (GP=5) e controle (GC=6). O GP participou de aulas de *Mat Pilates* duas vezes por semana (total 24 sessões) e de aulas de ballet; enquanto o GC apenas manteve sua rotina de aulas de ballet. Número de aprovação CEP/UFRGS: CAAE 2.170.881.

Instrumentos: Softwares *BTS Smart-Capture*, para aquisição dos dados cinemáticos; o *BTS Smart-Tracker*, para a digitalização; o *BTS Smart-Analyser* e o programa *MATLAB*, para processamento e análise dos dados. Foi analisado o alinhamento do joelho em relação ao pé, calculado da variação entre um plano formado pela linha do ponto médio do calcâneo até o segundo metatarso e outro da tuberosidade da tíbia até o calcâneo. Para verificar o alinhamento do *turnout* durante o *demi plié*, foi considerada a medida do desvio máximo obtida durante as quatro repetições coletadas.

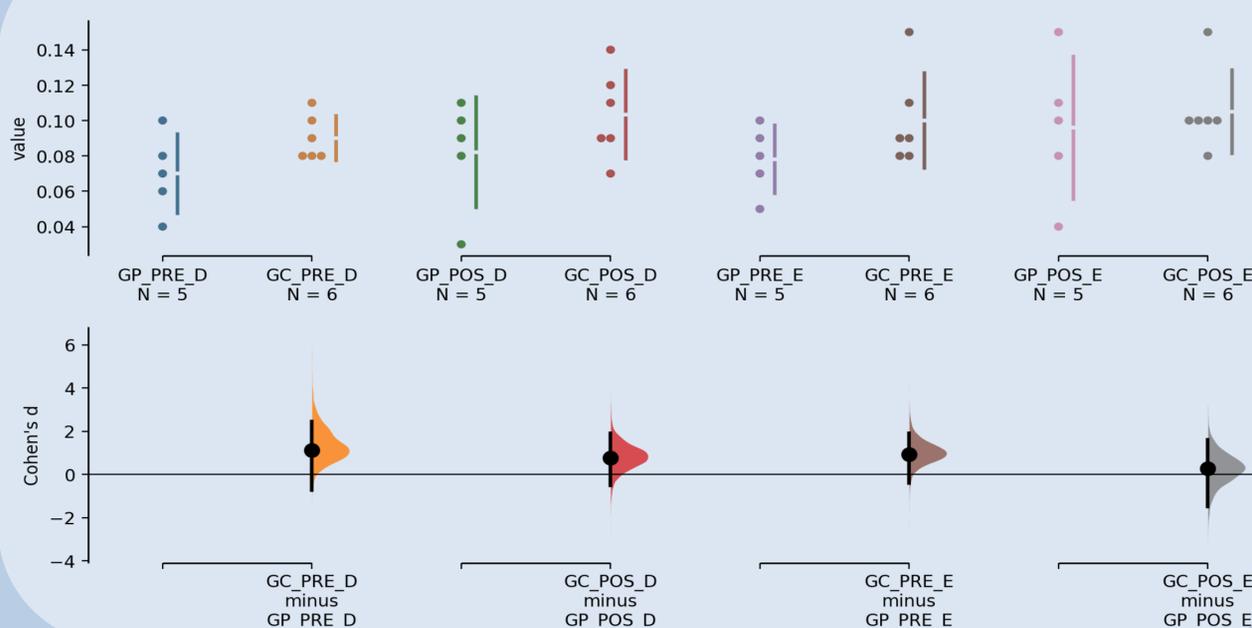
Estatística: Teste de Mann-Whitney, tamanho de efeito a partir do teste de Cohen e intervalo de confiança de 95%.



FIGURA 1 – posicionamento dos marcadores reflexivos

Resultados: O valor do tamanho de efeito entre GP_PRE_D e GC_PRE_D é 1.13 [IC-0.726, 2.45], valor de p=0.111. O tamanho de efeito entre GP_POS_D e GC_POS_D é 0.764 [IC -0.523, 1.91], valor de p=0.356. O tamanho de efeito entre GP_PRE_E e GC_PRE_E é 0.926 [IC -0.398, 1.9], valor de p=0.227. O tamanho de efeito entre GP_POS_E e GC_POS_E é 0.28 [IC - 1.49, 1.6], valor de p=0.923.

FIGURA 2 – Gráfico Cumming plots, Valores de tamanho de efeito, Intervalo de confiança



Conclusão:

O programa de *Mat Pilates* proposto não apresentou efeito significativo na melhora do alinhamento do joelho em relação ao pé no *turnout* de jovens bailarinas clássicas no movimento do *demi plié*. Acredita-se que um protocolo de exercícios mais específicos para o trabalho do *turnout* poderá mais ser efetivo. Como limitações do estudo, considera-se o pequeno número amostral e a não randomização da amostra.

Referências:

1. FITT, Sally S. *Dance Kinesiology*. Boston: Schirer, 1996.
2. FRANKLIN, Eric. *Condicionamento físico para dança*. São Paulo: Manole, 2012.
3. GONTIJO, et al. Methods used to evaluate the en dehors or turnout of dancers and classical ballet dancers: a literature review. *Fisioter Pesqui*. v.24, n. 4, p. 444-452, 2017.
4. SILER, Brooke. *O Corpo Pilates*. São Paulo: Summus, 2008.