



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

Evento	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2019
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITOS DO MAT PILATES NO ALINHAMENTO DO TURNOUT DE JOVENS BAILARINAS CLÁSSICAS NO MOVIMENTO DO DEMI PLIÉ
Autor	ISABELA PANOSSO
Orientador	ALINE NOGUEIRA HAAS

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

Aluna: Isabela Panosso

Orientadora: Prof^a Aline Nogueira Haas

Istituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

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:** Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), sob número CAAE 2.170.881. A amostra foi composta por 11 jovens bailarinas (12±2 anos), que praticavam aulas de *ballet* clássico em média 3,5 vezes na semana. A mesma foi dividida em dois grupos: intervenção (GI=5) e controle (GC=6). O GI 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*. Foram utilizados os softwares *BTS Smart-Capture* para aquisição dos dados cinemáticos; o *BTS Smart-Tracker* para a digitalização; e os softwares *BTS Smart-Analyser* e *MATLAB* para processamento e análise dos mesmos. 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 tibia até o calcâneo. Para verificar o alinhamento do *turnout* durante o movimento do *demi plié*, foi considerada a medida do desvio máximo obtida durante as quatro repetições realizadas na coleta. Para a análise estatística foi utilizado o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 20.0, sendo o valor de significância adotado $p < 0.05$. Foi realizado o teste ANOVA TWO-WAY de fatores independentes grupo/pré-pós e variável dependente alinhamento joelho-pé. **Resultados:** Os resultados mostraram que o fator grupo (controle e intervenção) [$F(1,40) = 4,632$; $p = 0,037$; $\eta^2_p = 0,104$] apresentou diferença significativa, porém esta pode ser atribuída às características das bailarinas que compõem cada grupo, e não às aulas de *ballet* e/ou Pilates. Já o fator pré e pós [$F(1,40) = 3,250$; $p = 0,079$; $\eta^2_p = 0,075$] não alcançou diferença estatística, também não encontrada na interação entre os dois fatores [$F(1,40) = 0,027$; $p = 0,871$; $\eta^2_p = 0,001$]. **Conclusão:** O programa de *Mat Pilates* proposto não apresentou efeito significativo na melhora no alinhamento do *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.

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