



**Universidade:  
presente!**

**UFRGS**  
PROPEAQ



**XXXI SIC**

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2019
<b>Local</b>	Campus do Vale - UFRGS
<b>Título</b>	EFEITOS DO MAT PILATES NO ALINHAMENTO DO TURNOUT DE JOVENS BAILARINAS CLÁSSICAS NO MOVIMENTO DO DEMI PLIÉ
<b>Autor</b>	ISABELA PANOSSO
<b>Orientador</b>	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<sup>a</sup> 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*.