



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUANA ALVES SILVA

**PERFIL ANTROPOMÉTRICO E AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E  
FORÇA EM PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO ENTRE 8 E 12 ANOS**

CAMPINA GRANDE – PB  
SETEMBRO 2016

LUANA ALVES SILVA

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E FORÇA  
EM PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO ENTRE 8 E 12 ANOS

Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso  
– TCC, ao Departamento de Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento das  
exigências para conclusão de curso.

Orientador: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes

CAMPINA GRANDE – PB  
SETEMBRO 2016

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586p Silva, Luana Alves.  
Perfil antropométrico e avaliação da flexibilidade e força em praticantes de balé clássico entre 8 e 12 anos [manuscrito] / Luana Alves Silva. - 2016.  
19 p. : il. color.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2016.  
"Orientação: Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física".

1. Dança. 2. Balé clássico. 3. Antropometria. 4. Força muscular. 5. Flexibilidade I. Título.

21. ed. CDD 792.8

LUANA ALVES SILVA

PERFIL ANTROPOMÉTRICO E AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E FORÇA  
EM PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO ENTRE 8 E 12 ANOS

Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso  
– TCC, ao Departamento de Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento das  
exigências para conclusão de curso.

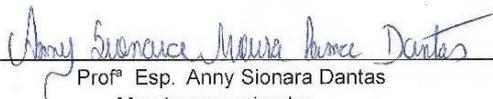
Aprovado em 27/09/16.

BANCA EXAMINADORA



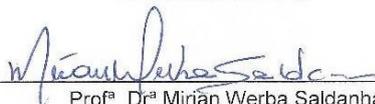
---

Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes  
Orientador



---

Prof<sup>ª</sup> Esp. Anny Sionara Dantas  
Membro examinador



---

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Mirian Werba Saldanha  
Membro examinador

CAMPINA GRANDE – PB  
SETEMBRO 2016

Aos meus pais, pela dedicação,  
companheirismo e amizade.

## AGRADECIMENTOS

A Deus por minha vida, pelas bênçãos, proteção divina, por ter me dado força e saúde para superar todos os obstáculos durante esse período acadêmico.

A minha mãe pelo inesgotável incentivo, dedicação, apoio e amor.

Ao meu namorado, pelo incentivo diário ao meu crescimento profissional e apoio de sempre.

Ao professor e orientador Andrei Guilherme Lopes, pelas boas ideias, paciência e boa vontade. Um profissional que enriqueceu minha vida acadêmica com os seus conhecimentos científicos, ao qual tenho uma profunda admiração, respeito e gratidão por todos os seus ensinamentos transmitidos durante minha vida acadêmica.

Aos meus amigos de curso, Luciele Guedes, Rinaldo Vieira, Igor Henriques, Maria das Neves, Camila Odon e Erika Cristian por estarem sempre por perto e disponíveis em me ajudar quando preciso.

A Kelly, Jhuly, Elaine e Thaianny pela amizade e apoio. E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

# PERFIL ANTROPOMÉTRICO E AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E FORÇA EM PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO ENTRE 8 E 12 ANOS

SILVA, Luana Alves<sup>1</sup>

## RESUMO

O balé clássico é um estilo de dança no qual se exige demasiado esforço físico, que inclui a realização de saltos, giros e equilíbrios. Dessa forma, exigindo de seus praticantes, desempenho físico e muita dedicação, para o desenvolvimento da força e flexibilidade, que são capacidades físicas essenciais para a perfeita execução da técnica do balé clássico. O objetivo deste estudo foi verificar o perfil antropométrico e os níveis de flexibilidade e força em crianças praticantes de balé clássico. Trata-se de um estudo descritivo exploratório, de caráter transversal, realizado em uma escola particular de dança, em 34 entre crianças do sexo feminino praticantes de balé clássico no município de Campina Grande-PB. Para avaliação da força foi aplicado o teste de Salto Horizontal e para a flexibilidade, Sentar e Alcançar, com base no protocolo de testes oferecidos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP). Os resultados demonstram que as participantes possuem idade entre 8 e 12 anos (média  $9,6 \pm 1,6$ ), com estatura entre 1,24 e 1,59 m (média  $1,39 \pm 0,09$ ), massa corporal entre 21,7 e 56,0 kg (média  $33,2 \pm 8,4$ ) e IMC entre 13,2 e 22,1 (média  $16,9 \pm 2,3$ ) já os testes de flexibilidade obtiveram valores entre 34 e 61 cm (média  $45,5 \pm 7,4$ ) e o teste de força entre 183 e 185 cm (média  $121,0 \pm 21,0$ ). De acordo com os resultados apresentados, as participantes encontram-se com IMC saudável para sua faixa etária, nível de flexibilidade bastante superior ao limiar caracterizador da zona de risco à saúde e zona saudável, já o teste de força, indicou valores inferiores aos desejáveis. Os resultados servirão de base de comparação entre praticantes de balé clássico e outras modalidades de dança ou exercícios.

**Palavras-chave:** Dança. Antropometria. Força Muscular. Flexibilidade.

*1. Aluna de Graduação do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.*

# SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO .....	7
2.REVISÃO DE LITERATURA.....	8
2.1. Balé clássico.....	8
2.2. Força .....	9
2.3. Flexibilidade.....	10
2.4... <i>Perfil antropométrico</i> .....	13
3. MATERIAIS E MÉTODOS .....	11
3.1. População e Amostra .....	11
3.2. Medidas Antropométricas .....	12
3.3. Teste de Flexibilidade .....	12
3.4. Teste de Força .....	13
3.5. Tratamento Estatístico .....	13
4. RESULTADOS .....	14
5. DISCUSSÃO.....	14
6. CONCLUSÃO.....	16
7. REFERÊNCIAS.....	19

## 1. INTRODUÇÃO

O balé clássico é um estilo de dança em que se exige um demasiado esforço físico para a realização de saltos, giros e equilíbrios. Atualmente, o aprendizado da técnica do balé clássico além de ser considerado como arte, pode proporcionar uma evolução na preparação física de maneira geral (AGOSTINI; SILVA, 2010 e 2013). Dessa forma, solicita desempenho físico e dedicação, para o desenvolvimento das capacidades físicas essenciais para a perfeita execução da prática do balé clássico (PRATI e PRATI, 2006; FUENTES, 2009).

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005) apud Silva (2013), a dança é uma das atividades físicas educacionais e seu aprendizado pode desenvolver as habilidades motoras. Nessa perspectiva, os padrões motores são adquiridos no compasso das aulas de dança, de modo significativo em seu desenvolvimento integral. As capacidades físicas possuem um caráter complementar no processo de aprendizagem do balé clássico.

A flexibilidade e a força são as capacidades físicas mais exigidas durante o treinamento de balé clássico. Para Martins (2015) a flexibilidade do quadril tem papel importante na execução da técnica correta dos movimentos das pernas e tem importância estética nas apresentações, uma vez que, para a técnica do balé clássico é necessário que a bailarina realize rotação lateral das articulações do quadril, joelhos e pés para facilitar a estabilidade e execução correta dos movimentos.

Para Guedes (2007), a força é estudada em crianças devido à sua importância tanto para a saúde como para o desempenho atlético. A força é um fator essencial para o desenvolvimento da técnica do balé clássico. Martins (2015), afirma que, embora o treinamento de força seja uma variável pouco trabalhada na comunidade da dança clássica, ele é importante para prevenção de lesões e para execução correta de vários movimentos.

O conjunto de benefícios para os praticantes do balé são amplos, principalmente, quando remetemos a flexibilidade e força. Martins (2015) afirma o domínio do corpo em movimentos oferece o emprego das condições psicomotoras e cognitivas, da expressão do sentimento através do corpo, a

instrução/educação e a socialização, bem como a origem das técnicas fundamentais da modalidade.

Independentemente da faixa etária, o desenvolvimento das capacidades físicas possuem um caráter complementar no processo de aprendizagem do balé clássico (MARTINS, 2015). Por isso, o treinamento destas capacidades para os indivíduos que praticam o balé clássico é fundamental no processo de aprendizagem. O objetivo deste estudo foi verificar o perfil antropométrico e os níveis de flexibilidade e força em praticantes de balé clássico entre 8 e 12 anos.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1. Balé clássico**

O balé clássico é um estilo de dança em que se exige um demasiado esforço físico para a realização de saltos, giros e equilíbrios. Martins (2015) afirma que para a realização da técnica, são necessários princípios de postura ereta e alongada, devendo-se treinar componentes da aptidão física como: força, equilíbrio, agilidade e flexibilidade, a fim de que o movimento corporal seja harmônico.

De acordo com Martins (2015):

“O balé clássico trabalha essencialmente a amplitude dos movimentos articulares, a precisão de seus giros sobre ou fora do eixo corporal e o domínio de seu equilíbrio emocional; gera autoconfiança e ultrapassa as limitações corporais, bem como aprimora a personalidade, conduz a auto-estima e amor-próprio que, conseqüentemente, conduz ao domínio da técnica.”

Na técnica do balé clássico os movimentos são realizados em rotação lateral das articulações do quadril, joelhos e pés, ou seja, *en dehors* (para fora), proporcionando mais estabilidade e maior facilidade na execução de movimentos (CANDIOTTO, 2007).



*Figura 1 – Primeira posição de pé*

*Fonte: [http://dancemagazine.com/news/the\\_seven\\_deadly\\_sins/](http://dancemagazine.com/news/the_seven_deadly_sins/)*

Para Martins (2015) os movimentos do balé clássico requerem desempenho com perfeição técnica, envolvendo posições articulares extremas e esforços musculares que podem exceder as amplitudes normais de movimento. Dessa forma, o desenvolvimento das valências físicas como força e flexibilidade se faz necessária para um bom desempenho da técnica do balé clássico. Krausse (2006) afirma que o desempenho na dança não é determinado por um único fator, mas por um conjunto de habilidades e técnicas inseridas em um complexo contexto metabólico.

No balé clássico, a presença das capacidades físicas como a flexibilidade e força são essenciais para o aperfeiçoamento da prática. Candiotto (2007) afirma que a formação de uma bailarina clássica inicia precocemente, pois necessita desenvolver amplamente habilidades físicas como força, flexibilidade, resistência, coordenação velocidade e equilíbrio para uma performance adequada.

## **2.2. Força**

Segundo Guedes (2007), a capacidade motora força é estudada em crianças devido à sua importância tanto para a saúde como para o desempenho atlético. De acordo com Fleck e Kraemer (2006) força é a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento, em determinada velocidade específica.

Há um escasso treinamento da força nas aulas de balé clássico, no entanto, esse trabalho é importante para prevenção de lesões e para execução correta de vários movimentos, como sustentar a perna elevada com manutenção do corpo sob controle no solo. Guedes e Guedes (2006) considera força como o nível de tensão próximo do máximo podendo ser produzido por músculos ou grupos musculares específicos, mediante contrações voluntárias das fibras musculares, por curto espaço de tempo.

Tavares (2015) afirma :

“Em muitos movimentos esportivos não há tempo suficiente para atingir a força muscular máxima. Nesse contexto aplica-se a força explosiva, entendida como a relação entre a maior expressão de força atingida em um determinado tempo disponível e o tempo necessário para alcançá-la”

### **2.3. Flexibilidade**

Segundo Candioto (2007) apud Ribeiro e Fonseca (2011) a prática de balé clássico exige muita flexibilidade de membros inferiores, principalmente da articulação do quadril; isto contribui para uma técnica mais apurada, aumentando a eficiência e segurança dos movimentos. A flexibilidade depende de um conjunto de amplitudes, pois os movimentos na dança são combinados com diferentes tempos e direções, os baixos índices de flexibilidade podem dificultar a harmonia do movimento.

Para Cigarro (2006) a flexibilidade é uma das qualidades físicas de maior importância para a dança. Martins (2015) afirma que existem vários exercícios que auxiliam na manutenção dos níveis de flexibilidade, estes são os alongamentos. Cada movimento demanda um grau específico de tensão muscular e o trabalho de flexibilidade também é decisivo na formação do corpo que dança balé, não se admitindo a ideia de que flexibilidade seja apenas extensão de pernas (CAMINADA e ARAGÃO 2006 apud VAGAS 2015).

### **2.4. Perfil antropométrico**

A leveza e estética das coreografias de balé clássico, evidenciam o corpo do bailarino, acarretando em cobranças estéticas para se manter um

padrão de magreza corporal. A busca da imagem corporal adequada para o balé clássico vai além dos parâmetros de percentual de massa magra da população em geral. A medida que há o aperfeiçoamento da técnica do balé clássico, há uma necessidade de manter o peso adequado com baixa porcentagem de gordura corporal.

A avaliação da composição corporal quantifica os principais componentes estruturais do corpo: músculos, ossos e gordura. Segundo Candiotto (2007), clínicos e pesquisadores utilizam com frequência o Índice de Massa Corporal (IMC), derivado de massa corporal e estatura, para avaliar a “normalidade” da composição corporal de uma pessoa.

A Organização Mundial da saúde, (WHO, 2007) representa o Índice de Massa Corporal através do quociente entre a massa corporal em quilogramas e a estatura em metros elevada à segunda potência ( $IMC = PESO \div ALTURA^2$ ), onde há uma tabela classificatória para os valores resultantes dessa equação, onde classificará a criança e adolescente em abaixo do peso, eutrófico, sobrepeso e acima do peso. Gaya e Gaya (2016) utilizam-se da mesma equação para calcular o IMC, no entanto, sua tabela classifica crianças e adolescentes em apenas como zona saudável e zona de risco à saúde.

### **3. MATERIAIS E MÉTODOS**

#### ***3.1. Caracterização da pesquisa***

O presente trabalho caracterizou-se como descritivo exploratório, de caráter transversal. Este estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Estadual da Paraíba, protocolo nº 36069614.6.0000.5187. Os responsáveis pelas participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para menores de 18 anos.

#### ***3.2. População e Amostra***

##### **3.2.1. População**

A população foi composta por praticantes de balé clássico de uma escola particular de dança no município de Campina Grande, PB.

### **3.2.2. Amostra**

A amostra foi composta de trinta e quatro (n=34) praticantes de balé entre 8 a 12 anos, que pratiquem balé clássico no mínimo duas vezes por semana por há menos 12 meses, serem fisicamente independentes; possuir aptidão para a prática de exercícios físicos, sendo a avaliação por meio do questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q). Ademais, as participantes não deveriam praticar outras atividades físicas que pudesse interferir nos resultados da presente investigação.

### **3.3. Instrumentos e procedimentos**

#### **3.3.1. Medidas antropométricas**

A massa corporal foi mensurada por meio de uma balança digital G-Life®, com capacidade de 150 kg. Antes de cada medida da massa corporal, as participantes foram orientadas a utilizarem de roupas adequadas à avaliação antropométrica. A balança foi posicionada em superfície firme e plana. Tanto para a verificação da massa corporal quanto para a verificação da estatura, as participantes foram orientadas a retirada dos calçados. A verificação da estatura contou com a utilização de uma fita métrica de fibra de vidro MD®. Por fim, o IMC foi calculado de acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007) considerando o quociente entre a massa corporal em quilogramas e a estatura em metros elevada à segunda potência ( $IMC = PESO \div ALTURA^2$ ).

#### **3.3.2. Teste de Flexibilidade**

Para verificação da flexibilidade foi aplicado o teste “Sentar e Alcançar Modificado”, que está inserido no manual de aplicação de medidas e testes do Projeto Esporte Brasil, (GAYA e GAYA, 2016). Nesse teste, as participantes estenderam os joelhos, flexionando o tronco, estendendo os braços e as mãos o mais distante possível e tocar na fita métrica. O teste foi realizado duas vezes por cada avaliada, no entanto, apenas o maior resultado foi utilizado.

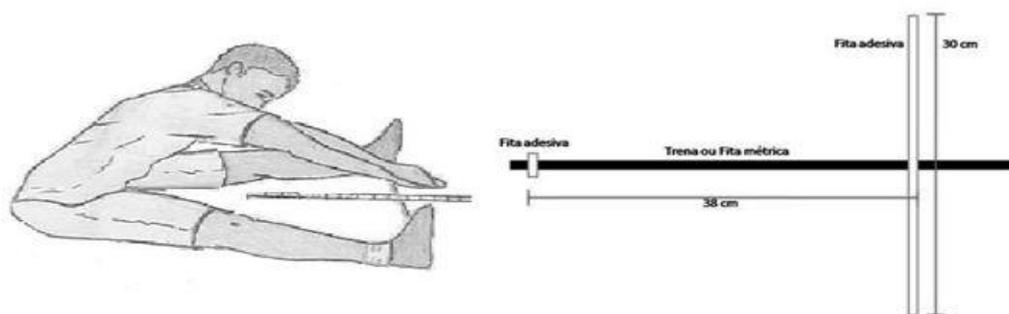


Figura 2 – Execução do teste “Sentar e Alcançar”

Fonte: <http://www.efdeportes.com/efd159/classificacao-da-flexibilidade-de-alunos.htm>

### 3.3.3. Teste de Força

Para verificação da força foi aplicado o teste “Salto Horizontal”, este teste está inserido no manual de aplicação de medidas e testes, Projeto Esporte Brasil, (GAYA e GAYA, 2016). Para a verificação sobre a força dos membros inferiores foi aplicado o teste “Salto Horizontal”, onde foi utilizada uma fita métrica para a demarcação. Para a realização do teste, cada participante foi orientado a colocar os pés ligeiramente afastados, atrás da marca zero da fita métrica, a avaliada deveria flexionar o joelho e saltar frontalmente para alcançar a melhor distância.

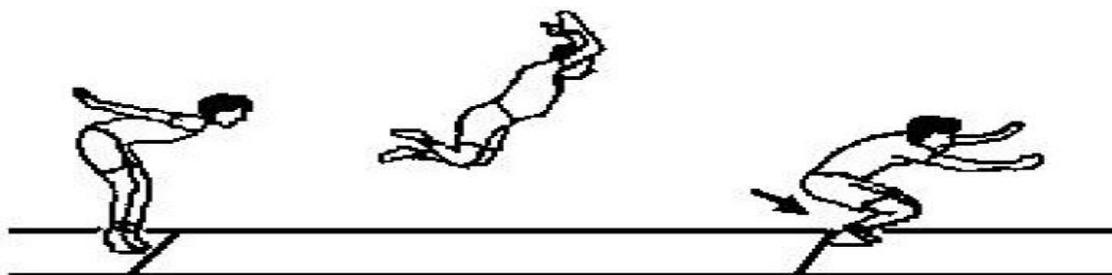


Figura 3 – Execução do teste “Salto Horizontal”

Fonte: <http://blogmissaofederal.blogspot.com.br/2014/07/dicas-pessoais-do-macacus-albinus-para.html>

## 3.4. Tratamento Estatístico

As respostas foram categorizadas e submetidas a tratamento estatístico através do programa Statistical Package For Social (SPSS, versão 20.0). Foi utilizada análise descritiva e foram comparados os valores máximo e mínimo, as médias e desvios padrões obtidos com os valores da pesquisa.

#### 4. RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os valores das variáveis idade, estatura, massa corporal e IMC das participantes desse estudo. Os resultados demonstram que 34 crianças do sexo feminino entre 8 e 12 anos de idade (média  $9,6 \pm 1,6$ ), com altura entre 1,24 e 1,59 m (média  $1,39 \pm 0,09$ ), peso entre 21,7 e 56,0 kg (média  $33,2 \pm 8,4$ ) e IMC entre 13,2 e 22,1 (média  $16,9 \pm 2,3$ ).

**Tabela 1- Valores referentes à idade, estatura, massa corporal e índice de massa corporal (IMC).**

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	34	8	12	9,6	1,6
Estatura (metros)	34	1,24	1,59	1,39	0,09
Massa Corporal (Kg)	34	21,7	56,0	33,2	8,4
IMC	34	13,2	22,1	16,9	2,3

Na tabela 2, observa-se os valores dos testes de flexibilidade e de força, nos quais foram verificados os valores da flexibilidade entre 34 e 61 cm (média  $45,5 \pm 7,4$ ) e da força através do teste “Sentar e Alcançar” adaptado do e o teste do “Salto Horizontal” 83 e 185 cm (média  $121,0 \pm 21,0$ ).

**Tabela 2- Valores dos testes “Sentar e Alcançar” e “Salto Horizontal”**

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Sentar e Alcançar (centímetros)	34	34	61	45,5*	7,4
Salto Horizontal (centímetros)	34	83	185	121,0**	21,0

\*Valores acima da zona saudável.

\*\* Valores abaixo da zona classificatória de acordo com a faixa etária.

#### 5. DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi verificar os níveis de flexibilidade e força em crianças praticantes de balé clássico. Foi verificado o IMC, os níveis de força e flexibilidade através dos testes de “Salto Horizontal” e “Sentar e Alcançar” em 34 praticantes de balé clássico entre 8 a 12 anos.

Reis et al (2013) apontam que o controle da composição e massa corporal é uma característica bastante comum no presente estudo, devido às exigências da própria dança clássica. Os resultados da Tabela 1 referentes ao

IMC indicam que a maioria das participantes classificadas com IMC dentro da zona considerável saudável, na faixa de normalidade, segundo Gaya e Gaya (2016). Estes resultados corroboram com o estudo de Moura et al (2013), estudo este realizado com 18 bailarinas entre 15 e 18 anos.

Tavares (2015) afirma que bailarinas ainda crianças e adolescentes a estrutura física ideal não seja somente movida pela ideia de minimizar a gordura corporal por determinações estéticas, mas, deve-se também ser relacionada à manutenção da saúde e o bem estar. O corpo, sempre está em destaque, é através dele que se manifestam a leveza e a estética da coreografia, por isso, os bailarinos são cobrados por professores, familiares e até mesmo pela sociedade a terem um padrão de magreza corporal (HAAS, GARCIA e BERTOLETTI, 2010; RIBEIRO e VEIGA, 2010).

Candiotto (2007), relata que a flexibilidade é a amplitude de movimento através dos quais os membros são capazes de mover-se. A flexibilidade influencia decisivamente diversos aspectos da motricidade humana, podendo-se ressaltar o aperfeiçoamento motor, onde uma boa flexibilidade permite a realização de arcos articulares mais amplos, possibilitando a execução de movimentos e gestos desportivos que, de outra forma, seriam impossíveis (FARINATTI, 1995). A mesma possui papel importante na execução correta da técnica do bale clássico dos movimentos das pernas e tem importância estética nas apresentações. No que se refere ao teste da flexibilidade desse estudo, os resultados apontam que as participantes apresentaram valores superiores a zona saudável, estabelecidos pela tabela de classificação do manual Proesp-2016 (GAYA e GAYA, 2016). Caracterizando assim, o balé clássico como um exercício físico que proporciona aos seus praticantes níveis satisfatório de flexibilidade devido a sua prática.

Os dados desse estudo apontam que a média de idade é de aproximadamente 9,6 anos e o teste de “Sentar e Alcançar” obteve média 45,5 cm. Alcançando números superiores aos valores de referência da Proesp-2016 (GAYA e GAYA, 2016) que é 36,5 cm. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Correia (2015), onde foi avaliada a flexibilidade através do teste “Sentar e Alcançar” em 30 atletas de Ginástica Rítmica entre 7 e 12 anos .

A escassez de achados que correlacionam o balé clássico e força explosiva dificulta a discussão referente ao balé clássico e força. A divergência entre os resultados deste estudo com outros estudos (CANDIOTTO,2007; MARTINS,2015; TAVARES,2015) refere-se a variabilidade da relação entre diferentes tipos de testes e de força.

Os dados referentes à força, o teste “Salto Horizontal”, indica que as participantes obtiveram uma média 121 cm, para idade de 9,6 anos, caracterizando as participantes com nível fraco de força, de acordo com Gaya e Gaya (2016).

## **6. CONCLUSÃO**

De acordo com os resultados encontrados nesse estudo, podemos concluir que as participantes encontram-se em eufria com relação à massa corporal. A prática do balé clássico pode ser indicada para manutenção e ganho de flexibilidade para crianças entre 8 e 12 anos de idade, uma vez que a prática dessa modalidade proporciona níveis satisfatórios de flexibilidade.

Quanto a capacidade física força, as participantes apresentaram valores inferiores aos desejáveis. Dessa forma, recomenda-se novos estudos que abranjam uma maior faixa etária, como também, a realização de testes que não enfoquem apenas na força explosiva, mas também a força máxima e de resistência. Uma vez que o balé utiliza de diversas formas de movimentos e elevações para a sua prática.

## ANTHROPOMETRIC PROFILE AND EVALUATION OF FLEXIBILITY AND STRENGTH IN PRACTITIONERS BALE CLASSIC BETWEEN 8 AND 12 YEARS

SILVA, Luana Alves<sup>1</sup>

### ABSTRACT

Classical ballet is a dance style in which it requires too much physical effort, which includes performing jumps, spins and balances. Thus, requiring of its practitioners, physical performance and dedication to the development of strength and flexibility, which are essential physical abilities for the perfect execution of the classical ballet technique. The aim of this study was to determine the anthropometric profile and levels of flexibility and strength in children practicing classical ballet. This is an exploratory descriptive study of transversal, held in a private dance school in 34 children among female classical ballet practicing in the city of Campina Grande-PB. To evaluate the force was applied the Horizontal jump test and flexibility, Sit and Reach, based on testing protocol offered by Project Sport Brazil (PROESP). The results demonstrate that participants have aged 8 to 12 years (mean  $9.6 \pm 1.6$ ), with a height between 1,24 and 1,59 m (mean  $1,39 \pm 0,09$ ), body weight between 21 7 and 56,0 kg (mean  $33,2 \pm 8,4$ ) and BMI between 13,2 and 22,1 (mean  $16,9 \pm 2,3$ ) has the flexibility tests obtained values between 34 and 61 cm ( average  $45,5 \pm 7,4$ ) and the test of strength between 183 and 185 cm (mean  $121,0 \pm 21,0$ ). According to the results presented, the participants are with healthy BMI for their age, level of flexibility well above the characterization threshold of the danger area to health and healthy zone, as the strength test indicated values lower than desirable. The results will serve as a basis of comparison between classical ballet practitioners and other dance forms or exercises.

**Key words:** Dance. Anthropometry. Muscle strength. Flexibility.

## REFERÊNCIAS

- AGOSTINI, B.R. **Ballet Clássico: preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor.** Jundiaí: Fontoura, 2010.
- CANDIOTTO, M.V. **Flexibilidade e força, componentes importantes no treinamento de bailarinas.** 2007. 63 f. Monografia (Especialização em Fisiologia do Exercício)-Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC.Criciúma,2007.
- CIGARRO, N.M.D.S., et al. **Avaliação da flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas antes e após um programa específico de treinamento.** Revista de Educação Física 1(133): 25-35. (2006).
- COLEDAM, D.H.C et al . **Relação dos saltos vertical, horizontal e sêxtuplo com a agilidade e velocidade em crianças.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.27,n. 1 , p.43-53, Jan/Ma . 2013.
- CORREIA, A.L.M.A.D. **Avaliação da flexibilidade em ginastas rítmicas escolares da cidade de Natal/RN .** 2015.29 f. Trabalho de Conclusão (Graduação em Educação Física)- Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal ,2015.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos de treinamento de força muscular.** Porto Alegre: Artemed. 2006. 367 p .v 3.
- FUENTES, E.R. et al. **Danza profesional: una revisión desde la salud laboral.** Revista Española de Salud Pública, Madrid. v. 83. n. 4. p. 519-532. Julho/Agosto. 2009.
- GAYA, A.C.A.; GAYA, A. **Projeto esporte Brasil: manual de testes e avaliação.** Porto Alegre: UFRGS .2016. 76p.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual prático para avaliação em Educação Física.** São Paulo: Manole, 2006. 484 p.
- GUEDES, D.P. **Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes.** Revista Brasileira de Educação Física e Esportes, São Paulo. v.21. n especial. p. 37-60. Dezembro. 2007.
- KRAUSSE, J.C.R. **Respostas cardiorrespiratórias, oxidativas e de lesão muscular em bailarinas após as aulas e ensaios de ballet.** 2009.152 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano)- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

MARTINS, V.P.S. **Os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a flexibilidade, força de resistência, composição corporal e maturação óssea em alunas de ballet.** 2015. 106 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto)- Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real ,2015.

MOURA, U.I.S et al . **Consumo alimentar, perfil antropométrico e imagem corporal de bailarinas clássicas do vale do são Francisco.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n. 51. p. 237-246. Maio/Jun. 2015.

PRATI, S. R. A.; Prati, A. C. **Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em Bailarinas clássicas.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. Florianópolis. v. 8. n 1. p. 80-87. Agosto. 2006

RIBEIRO, M.M.; Fonseca A. **The empathy and the structuring sharing modes of movement sequences in the improvisation of contemporary dance.** Research in Dance Education 12(2): 71-8.2011.

SILVA, N.K. **Balé clássico para crianças: Avaliação e intervenção no desenvolvimento motor.** 2013.40 f. Monografia (Graduação em Dança)- Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2013.

TAVARES, S.C.V . **Relação do treino de força dinâmica com a flexibilidade em praticantes de exercício físico de ambos os gêneros.** 2010. 61 f. Dissertação (Especialização em Atividades de Academia e Prescrição) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Vila Real ,2010.

WHO. **Who Growth reference data for 5-19 years.** Geneva: World Health Organization. 2007.