



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA – UEPB
CENTRO DE CIENCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RENALLY CHAGAS BARBOSA

**ESTUDO COMPARATIVO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES E
NÃO PRATICANTES DO BALLET CLÁSSICO EM CAMPINA GRANDE, PB**

CAMPINA GRANDE – PB

2017

RENALLY CHAGAS BARBOSA

**ESTUDO COMPARATIVO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES E
NÃO PRATICANTES DO BALLET CLÁSSICO EM CAMPINA GRANDE, PB**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),
apresentado ao Curso de Graduação em
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba (UEPB), como
requisito parcial a obtenção de título de
Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Andrei Guilherme
Lopes.

CAMPINA GRANDE – PB

2017

É expressamente proibido 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 do trabalho.

B238e Barbosa, Renally Chagas.
Estudo comparativo de força e flexibilidade em praticantes e não praticantes do ballet clássico em Campina Grande, PB [manuscrito] : / Renally Chagas Barbosa. - 2017.
23 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.
"Orientação : Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Ballet clássico. 2. Flexibilidade. 3. Força de resistência.
21. ed. CDD 792.8

RENALLY CHAGAS BARBOSA

**AVALIAÇÃO DA FORÇA E FLEXIBILIDADE DE BAILARINAS
EM CAMPINA GRANDE**

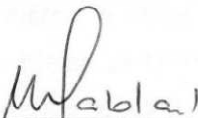
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC),
apresentado ao Curso de Graduação em
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba (UEPB), Campos I,
em Cumprimento às exigências para
obtenção de título de Licenciatura em
Educação Física.

Aprovada em: 13/12/2017.

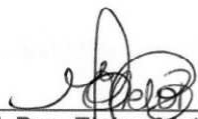
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Mirian Werba Saldanha
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Elaine Melo de Brito Costa
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

A gratidão primeira é a de Deus, por permitir que tudo isso acontecesse e por despertar em mim a fortaleza quando necessária. A minha família, por toda a força, incentivo e apoio durante todos esses anos da graduação e na vida; sem vocês muito do sentido seria perdido. A Lucas Magno, por todo o apoio para que esse fosse realizado.

Agradeço a minha mãe, minha heroína, que me deu apoio, amor e incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço. Ao meu pai que apesar de todas as dificuldades me fortaleceu e me inspirou a nunca desistir.

Obrigada a minhas irmãs, que sempre me fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente!

Ao meu orientador, professor Dr. Andrei Guilherme Lopes pela confiança, dedicação e paciência.

Agradeço a todos os professores por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais sem nominar terão os meus eternos agradecimentos.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes. Aos funcionários do departamento de Educação Física da UEPB, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário e pela amizade construída no decorrer do tempo.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade e apoio e dado cor ao cotidiano.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

.SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. JUSTIFICATIVA.....	8
3. OBJETIVOS	9
3.1 Objetivo Geral	9
3.2 Objetivos Específicos	9
4. REFERENCIAL TEÓRICO	10
4.1 Balé clássico	10
4.2. Força	11
4.3. Flexibilidade	11
5. MATERIAIS E MÉTODOS	13
5.1Tipo de Pesquisa.....	13
5.2 Local da Pesquisa.....	13
5.3 População e Amostra	13
5.4 Critérios de inclusão	13
5.5 Procedimentos de Coleta de Dados	14
5.6 Instrumentos de Coleta de Dados	14
5.7 Procedimentos e análise dos Dados.....	14
5.8 Aspectos Éticos.....	15
6. RESULTADOS	17
7. DISCUSSAO	19
8. CONCLUSÃO	20
9. REFERÊNCIAS	21

ESTUDO COMPARATIVO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO BALLET CLÁSSICO EM CAMPINA GRANDE, PB

Renally Chagas Barbosa¹

RESUMO

O ballet clássico possui princípios de postura e colocação do corpo exigindo do bailarino a máxima amplitude nos movimentos articulares, precisão nos giros sobre o eixo corporal e o perfeito domínio na busca de uma técnica perfeita e apurada. O presente estudo teve como objetivo verificar a melhora da flexibilidade e da força de praticantes dessa arte. A fim de investigar, comparar e comprovar a importância do ballet clássico no desenvolvimento da amplitude articular juntamente com trabalho de força de resistência. A amostra foi composta por dez bailarinas clássicas (com mais de sete anos de prática, dos 14 aos 20 anos de idade) do Studio de dança Fernanda Barreto, em Campina Grande e por mais 10 meninas da mesma faixa etária, não praticantes. A flexibilidade foi avaliada através do método sentar e alcançar. Priorizando as medidas lineares, calculando a distância do ponto do corpo até o local mais distante deste, sendo uma adaptação ao banco de Wells. Após, todas foram submetidas a avaliação de força através do salto vertical com auxílio e sem auxílio dos braços. Com isso, foi comparado e verificado os dados no programa Excel, e comprovado a importância e a eficácia dessas aulas. Sendo a Flexibilidade e a Força necessárias para a performance do ballet clássico.

Palavras chave: Bailarinas; Flexibilidade; Força.

¹ Aluna de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB. Campus I.
E-mail: renallychagas1@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O Ballet Clássico surgiu no século XV, durante a Renascença, nas cortes italianas, embora o seu desenvolvimento tenha sido maior nas cortes francesas, durante o reinado de Luís XIV. A técnica se desenvolveu ao longo dos séculos e tornou-se uma arte imortal. Atualmente o ballet clássico é uma forma de atividade física, que além de belo requer muito desempenho físico dos praticantes. A evolução das técnicas do ballet clássico se deu norteadas pela necessidade do bailarino em ter leveza e agilidade na busca do total domínio do corpo, de seus músculos, de seus movimentos e principalmente pela exigência no seu desempenho. Além disso, o desenvolvimento de aptidões físicas específicas para a prática se torna de grande importância na execução e performance desta modalidade de dança.

A prática do ballet clássico exige do praticante um adequado desenvolvimento dos componentes de aptidão física. Dentre os componentes necessários a serem desenvolvidos para a prática eficaz estão: dimensão morfológica, como composição corporal; dimensão funcional motora, composta por função cardiorrespiratória e função músculo-esquelética, nas capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade. Assim sendo, a atividade de cotidiano da bailarina, além das atividades do dia-a-dia (alimentação, higiene, etc), a própria prática de ballet, parece ser relevante a obtenção de dados sobre os componentes de aptidão física, buscando aprimorar desempenho a sua performance física e motora. Considerando a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo esquelético, proporcionando maior gasto de energia, a prática das atividades físicas podem acarretar em muitos benefícios à saúde do praticante quando corretamente realizada. As atividades físicas desde que sejam controladas, planejadas e com objetivos claramente definidos (destinados à sua função) são importantes modificadoras de componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano.

A formação de um bailarino acontece num tempo diferenciado, exclusiva do meio artístico, mas faz parte de toda e qualquer formação séria. Urge valorizar o conhecimento científico para resolver as dificuldades encontradas para o desenvolvimento técnico, físico e intelectual. O ensino da dança clássica é construído através da prática em si, após o período de lapidação da técnica, o bailarino submete-se a um treinamento exaustivo de ensaios e repetições para o

aperfeiçoamento técnico, e, acima de tudo que lhe exige muita dedicação, disciplina e esforço. É exigido dos bailarinos um alto grau de amplitude de movimentos para o desempenho e a perfeição das linhas do ballet clássico. Assim como a Flexibilidade, a Força também é necessária para a execução de movimentos e as inúmeras repetições podem ser determinantes do sucesso ou fracasso das bailarinas. (PRATI; PRATI, 2006). Neste sentido, essa pesquisa teve como objetivo avaliar e comparar os níveis de Flexibilidade e Força em praticantes com os níveis de pessoas não praticantes. Sendo avaliadas os dois componentes de extrema importância para um bom desempenho em qualquer esporte, dança e até mesmo para as atividades comuns do dia a dia.

2. JUSTIFICATIVA

Devido à complexidade da execução dos movimentos corporais que o balé clássico de alto nível exige, os bailarinos se profissionalizaram através das grandes companhias, as quais possibilitam a dedicação quase que exclusiva para os ensaios e treinamentos (Mendes, 1985). O treinamento da técnica clássica exige muita disciplina, considerando princípios de postura ereta e alongada, na qual os seguimentos corporais devem ser sustentados, necessitando de força, equilíbrio, agilidade e flexibilidade para o desenvolvimento do movimento corporal harmônico (Silva & Bonorino, 2008). A dedicação para o desenvolvimento e o aperfeiçoamento da técnica é tanta que muitos bailarinos começam a dançar já na infância (Guimarães & Simas, 2001).

A flexibilidade é a qualidade física responsável pela performance dos movimentos voluntários de amplitudes articulares (AAM) máximas dentro dos limites morfológicos (Araújo, 1983). Esta variável é considerada como um pré-requisito para a execução tecnicamente correta dos movimentos na dança (Dantas, 2005; Silva & Bonorino, 2008), em especial o balé clássico, pois exige o máximo dos movimentos articulares e o nível de flexibilidade determina em grande parte o desempenho dos bailarinos (Dantas, 2005), representado pela leveza dos movimentos (Silva & Bonorino, 2008).

A intensidade dos treinamentos e a complexidade dos movimentos vão aumentando de acordo com o nível do bailarino. As bailarinas que foram avaliadas já apresentam um nível avançado comparando com as demais bailarinas e escolas da mesma cidade. Com o segmento desse trabalho nas bailarinas, se consegue melhorar cada vez mais os níveis dessas duas grandes habilidades: flexibilidade e força.

A dança também ocupa um lugar de atividade ocupacional de grande relevância, essa vem, a contribuir para a sociedade de forma a trabalhar no bailarino, a possibilidade de estar sempre em harmonia com seu corpo. Logo, a dança, é de grande importância para seus praticantes, pois auxilia no processo de ressocialização para com o meio, no qual esses convivem.

Sendo assim, foi desenvolver uma comparação e identificação da melhoria da força e flexibilidade com a prática do ballet clássico e de uma melhor compreensão sobre a melhora do rendimento físico nas bailarinas, tendo comparação e resposta, meninas da mesma faixa etária que não praticam o ballet clássico.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Comparar e avaliar os níveis de força e flexibilidade de praticantes e não praticantes do ballet clássico de uma escola de dança, na cidade de Campina Grande-PB.

3.2 Objetivos Específicos

Comparar e avaliar a importância e os resultados da prática do *ballet*, e a relação com o nível e tempo de prática da força e flexibilidade, comparando com pessoas não praticantes dessa técnica, da mesma faixa etária.

A partir desse estudo, poderá ser realizado a necessidade de um trabalho específico para bailarinas clássicas desta escola de dança.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Balé clássico: Relação entre força e flexibilidade no desempenho de bailarinas

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).

Martins (2015) afirma que para a realização da técnica, são necessários princípios de postura ereta e alongada, devendo-se treinar componentes da habilidade física como: força, equilíbrio, agilidade e flexibilidade, a fim de que o movimento corporal seja harmônico.

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.

4.2. 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.

4.3. Flexibilidade

A flexibilidade é uma capacidade física que refere-se à propriedade morfofuncional do sistema locomotor muscular, e encontra-se estreitamente vinculada ao sistema neuromuscular, onde a mesma mostra o grau de amplitude que é alcançado por toda estrutura articular na realização de movimento e relaciona de maneira interdependente com a força (Alter, 1999; Matwejew, 1986; Jfollmann & Hettinger, 1989).

Segundo Araújo (2000) sendo um dos componentes da aptidão física, a flexibilidade é considerada importante para execução de movimentos simples ou complexos, principalmente para o desempenho esportivo, promoção de saúde e qualidade de vida, pois é definida como a amplitude de maior grau fisiológico passivo de um determinado movimento articular.

Dantas (2003) também caracteriza a flexibilidade como capacidade da qual o indivíduo consegue dobrar, torcer ou alongar determinada parte de seu corpo que está intimamente ligada às duas articulações, músculos e tendões. Embora a flexibilidade como qualidade física seja percebida de forma geral, acontece de um modo totalmente específico para cada qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem riscos de provocar lesões (Dantas, 2005).

Segundo Candiotto (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).

5. MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 Tipo de Pesquisa

Trata-se de um estudo transversal. Todas as medições são feitas num único dia, não existindo, portanto, período de seguimento dos indivíduos. É um estudo comparativo com os dados obtidos. (Rouquayrol, 1994), assim define a pesquisa transversal: é o estudo epidemiológico no qual fator e efeito são observados num mesmo momento histórico.

a. Local da Pesquisa

Praticantes: Studio de Dança, Campina Grande/PB.

Não Praticantes: Espaço Fitness e de Dança, Campina Grande/PB.

b. População e Amostra

A população foi composta por 20 participantes, dos 14 aos 20 anos, sendo divididas em 2 grupos (Praticantes n=10 e Não praticantes n=10)

O grupo 1 (praticantes) foi composto por dez bailarinas clássicas em atividade, com mais de sete anos de prática. Essa população de bailarinas pode ser considerada como “avançadas” (maior e melhor desempenho) dentre as outras praticantes.

O grupo 2 (não praticantes) foi composto por mais dez meninas, da mesma faixa etária, não praticantes da técnica clássica.

c. Critérios de inclusão

Como critério de inclusão para o grupo (1) de bailarinas, deve-se apresentar evolução constante, melhor desempenho técnico, tempo de prática, grandes períodos de aulas e ensaios e são participantes dos maiores festivais competitivos nacionais e internacionais. O critério usado para seleção das meninas do grupo (2)

de não praticantes, além de ter a mesma idade do outro grupo, também não podia ter vivência ou prática no ballet clássico.

A amostra foi formada a partir de convite verbal feito pela direção geral dos dois locais de pesquisa, que entraram em contato com as 10 bailarinas com maior tempo de experiência e melhores rendimentos, que, de forma voluntária, foram submetidas à coleta de dados. A classificação das bailarinas ocorreu de acordo com o procedimento lógico. Bem como também as 10 não praticantes.

d. Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta de dados seguiu as seguintes etapas:

- Seleção das bailarinas e não praticantes, pela coordenação das duas escolas.
- Assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos participantes e dos responsáveis no caso de menores de 18 anos.
- As participantes do grupo de bailarinas passaram pelo teste de flexibilidade e força, feito na sala de aulas do Studio de dança- Campina Grande/PB. E as participante do grupo de não bailarinas passaram pelo teste de flexibilidade e força, na sala de aulas do Espaço Fitness e de dança, também em Campina Grande/PB.

e. Instrumentos de Coleta de Dados

Os materiais utilizados foram os seguintes: fita métrica, teste de flexibilidade linear, através da adaptação do Banco de Well's (teste sentar e alcançar) e utilizando uma fita no chão (unidade em cm); teste de impulsão vertical, sendo utilizado fita métrica na parede e no solo no qual, antes do teste de impulsão vertical com e sem auxílio. (QUEIROGA, 2005)

5.7 Procedimentos e análise dos Dados

Para o teste de flexibilidade, utilizamos da adaptação do Banco de Wells, também conhecido como teste de sentar e alcançar, medindo a amplitude do alongamento da parte posterior do tronco e pernas. Neste teste, a avaliada sentou no chão com as pernas plenamente estendidas e com os calcanhares em cima da

área demarcada. A avaliada inclinar-se lentamente e projetar-se para frente até onde for possível, deslizando os dedos ao longo da fita métrica. A distância total alcançada representa o escore final, sendo que serão realizados 3 tentativas de alcance.

Para Impulsão vertical sem auxílio dos membros superiores (MMSS). As avaliadas se colocaram em pé, calcanhares no solo, pés paralelos, corpo lateralmente à parede com os MMSS elevados verticalmente. Considera-se como ponto de referência a extremidade mais distal das polpas digitais da mão dominante projetada na fita métrica. Após a determinação do ponto de referência, a avaliada afasta-se ligeiramente da parede, no sentido lateral, para poder realizar a série de três saltos, mantendo-se no entanto com os MMSS elevados verticalmente. Após todo o posicionamento, ela executa o salto tendo como objetivo tocar as polpas digitais, da mão dominante, que estavam marcadas com água, no ponto mais alto da fita métrica. Durante o movimento, o braço oposto deveria se manter constantemente na posição de partida, ou seja, elevado.

Para Impulsão vertical com auxílio dos MMSS. A mesma posição foi seguida para determinação do ponto de referência, porém somente o braço dominante deverá ser elevado verticalmente. Então, a avaliada afasta-se ligeiramente da parede, no sentido lateral, para poder realizar a série de três saltos, sendo permitida a movimentação de braços e tronco. Ela executa o salto tendo como objetivo tocar o ponto mais alto da fita métrica com a mão dominante. Deverão ser registradas, além do ponto de referência, as marcas atingidas pela avaliada cada série de saltos nos dois métodos. Portanto, o deslocamento vertical é dado em centímetros, pela diferença da melhor marca atingida e do ponto de referência em cada um dos métodos.

Após a obtenção dos dados, foi feita a análise descritiva no software Excel e, comparados com os níveis verificados nas tabelas para flexibilidade e força.

5.8 Aspectos Éticos

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde – CNS/MS. De acordo com tal resolução, foi feita uma solicitação e/ou autorização

para a coleta de dados, através de um termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos participantes, que assegurará o anonimato durante a divulgação dos resultados. O projeto foi aprovado com o número de registro: 64371917.6.8.0000.5187.

6. RESULTADOS

As tabelas comparativas apresentam os resultados coletados na análise das bailarinas a partir de 7 anos de prática, e com as meninas não praticantes, onde percebe-se que todas as bailarinas se encontram acima do esperado comparado com meninas da mesma faixa etária que não praticam o ballet clássico.

Tabela 1: Resultados do teste de força em cm.

Praticante(P)	C/Auxílio	S/Auxílio	Não Praticante(N)	C/Auxílio	S/Auxílio
P1	295	289	N1	230	220
P2	259	255	N2	226	219
P3	244	240	N3	222	218
P4	248	245	N4	230	217
P5	240	238	N5	225	218
P6	245	240	N6	225	219
P7	260	259	N7	238	230
P8	295	288	N8	245	238
P9	268	255	N9	230	225
P10	296	289	N10	245	235

Relação entre praticantes (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10) e Não Praticantes (N1, N2, N3, N4, N5, N6, N7, N8, N9, N10) em Teste de Impulsão Vertical Com Auxílio e Sem Auxílio para avaliação de força.

Gráfico de linhas para variáveis quantitativas

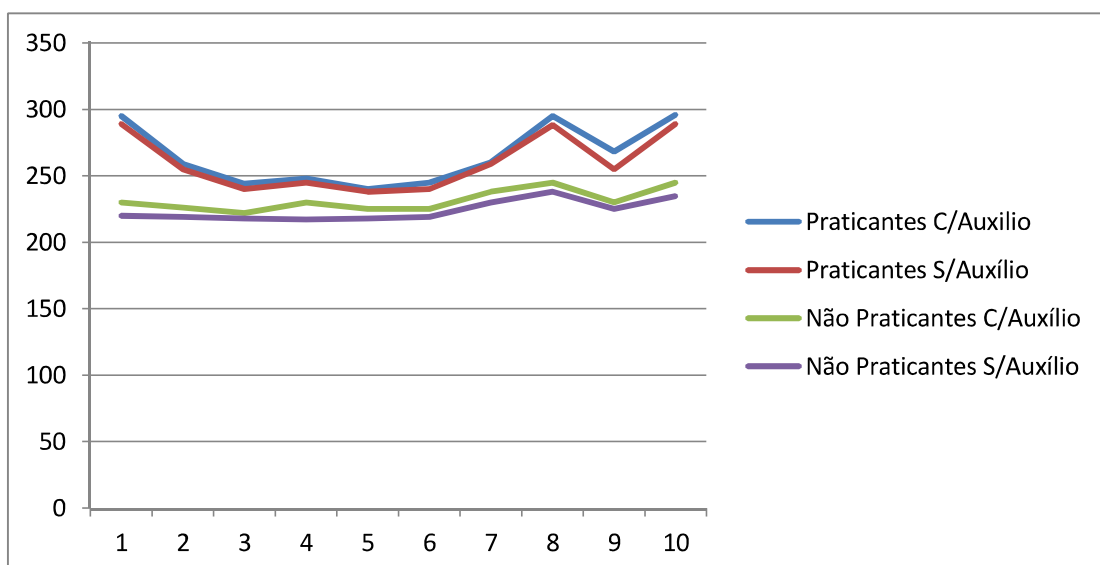


Figura 1: Comparação dos níveis de força através do salto vertical, com e sem auxílio dos braços, entre as praticantes e não praticantes do ballet clássico.

Tabela 2: Resultados do teste de flexibilidade em cm.

Praticante (P)	Flexibilidade(cm)	Não Praticante(N)	Flexibilidade(cm)
P1	184	N1	161
P2	196	N2	155
P3	193	N3	139
P4	190	N4	128
P5	191	N5	160
P6	193	N6	151
P7	193	N7	143
P8	189	N8	138
P9	194	N9	146
P10	195	N10	125

Relação entre praticantes (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10) e Não Praticantes (N1, N2, N3, N4, N5, N6, N7, N8, N9, N10) em teste adaptado do Banco de Well's (teste sentar e alcançar).

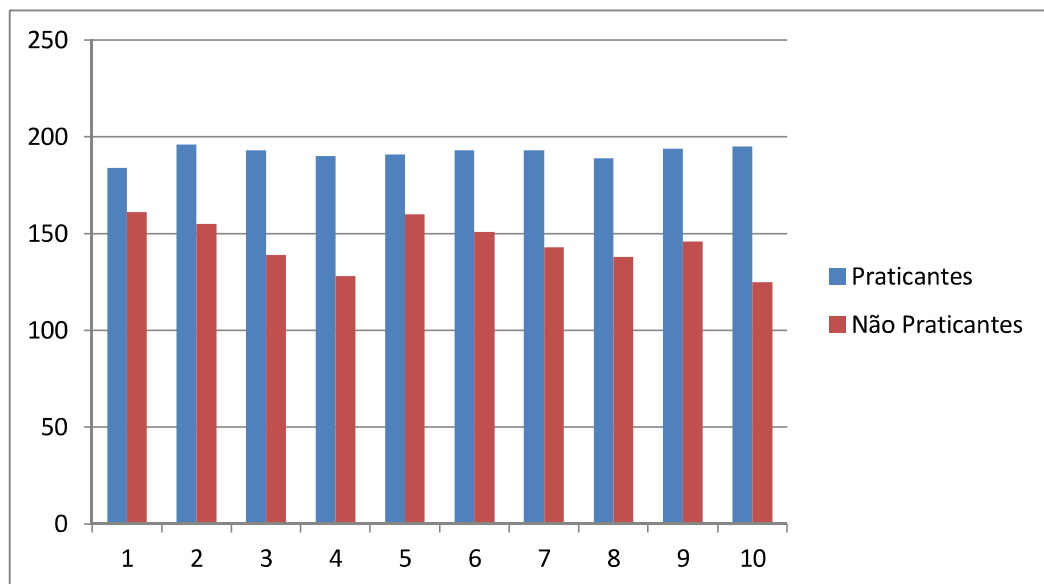
Gráfico de colunas para variáveis quantitativas

Figura 2: Comparação dos níveis de flexibilidade de praticantes e não praticantes do ballet clássico

7. DISCUSSÃO

Após analisar os resultados, foi possível verificar que todas as participantes que são praticantes do ballet clássico encontram-se com seus níveis de força e flexibilidade acima, comparando com as participantes não praticantes da modalidade. Observando isoladamente o teste de força, também se verifica que as bailarinas conseguem ter nível de impulsão com ou sem auxílio, bem parecidos. Já entre as não praticantes, nota-se uma diferença bem significativa retirando o auxílio dos braços.

Dada a importância da flexibilidade, onde segundo Araújo (2000) é importante para execução de movimentos tanto simples como complexos e na promoção da saúde e qualidade de vida, se deixa a contribuição de resultados positivos neste estudo como indicação para o estímulo na atividade física. Tal como visto na vida observada na prática do balé clássico, esse incentivo pode ser feito já no período da infância.

8. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que o Ballet Clássico pode ser uma importante ferramenta de trabalho na busca por um melhor desenvolvimento motor de crianças em idade escolar. Pois além de auxiliar na manutenção e até mesmo melhora dos níveis de flexibilidade e força, pode contribuir também, na percepção espacial, controle óculo-manual, força e ainda, estimular de maneira direta e importante o convívio social e trabalho em grupo.

ABSTRACT:

The classical ballet has principles of placement and placement of the body requiring the dancer to the maximum amplitude in the articular movements, precision in the turns on the corporal axis and perfect dominion in the search of the perfect and accurate technique. The present study aimed to improve the flexibility and strength of art practitioners. In order to investigate, compare and prove the importance of classical ballet without development of joint amplitude along with resistance strength work. A sample of ten classical dancers (with more than seven years of practice, from 14 to 20 years old) from the Fernanda Barreto Dance Studio in Campina Grande and by 10 other girls of the same age group, non-practicing. Flexibility was assessed through the method sent and reached. Prioritizing as linear measurements, calculating a distance from the body point to the farthest place, being an adaptation to the Wells bank. Afterwards, a force evaluation was made through the vertical jump with help and without the aid of the arms. With this, it was compared and verified the data without the Excel program, and proved the importance and the effectiveness. Being a flexibility and a strength for a classic ballet performance.

Key Words: Ballerines; Flexibility; force.

9. REFERÊNCIAS

- ACHOUR JÚNIOR, A. **Bases para o exercício de alongamento relacionado com a saúde e no desempenho atlético**. Londrina, PR: Midiograf, 1996.
- AGOSTINI, B.R. **Ballet Clássico: preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor**. Jundiaí: Fontoura, 2010.
- ALTER, MJ. **Ciências da Flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- ALTER. M. **Ciência da Flexibilidade**, 2º edição, ARTMED: 1999.
- ARAÚJO, CGS. **Existe Relação entre Flexibilidade e Somatotipo? Uma nova metodologia para um problema antigo**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 7 (4): 7. 1983.
- 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, NMS; FERREIRA, RE; MELLO, DB. de. **Avaliação da Flexibilidade da Articulação do quadril em Bailarinas Clássicas antes e após um Programa Específico de Treinamento**. Revista de Educação Física.133:25-35. 2006.
- DANTAS, EHM. **Flexibilidade: alongamento e Flexionamento**. 5º ed. Rio de Janeiro: Shape. 2005.
- DANTAS. E. H. M. **A prática da preparação física**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos de treinamento de força muscular**. Porto Alegre: Artemed. 2006. 367 p .v 3.
- GUIMARÃES, ACA; SIMAS, JPN. **Lesões no Bale Clássico**. Revista da Educação Física/UEM Maringá; 12(2):89-96. 2001.
- LEAL MRM. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- MENDES, EH; BRACIAK, GM. **Métodos de Treinamento de Flexibilidade em Praticantes de Ginásticas Rítmicas do Paraná**. Caderno de Educação Física: Estudos e reflexões. V. 5. n.9, p. 43 – 50. V Encontro de Pesquisa em Educação Física – Parte 1. 2000.
- MENDES, MG. **A Dança**. Ed. Ática. São Paulo. 1985.

QUEIROGA, M.R.; **Testes e medidas para avaliação da aptidão física relacionada á saúde em adultos.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A. 2005.

ROCHA, PECP. **Medidas e avaliação em ciências do esporte.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

SILVA, AH; BADARÓ, AFV. *Influência do Alongamento por Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva na flexibilidade em Bailarinas.* **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 20, n.4, p. 109-116, out./dez.2007.

SILVA, AH; BONORINO, KC. **IMC e Flexibilidade de Bailarinas de Dança Contemporânea e Clássica.** **Fitness Performance Jornal.** Rio de Janeiro, 2008,7(1):48 – 51.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.