

CORRELAÇÃO ENTRE O TEMPO DE TREINAMENTO E O NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DE BALLET CLÁSSICO DO SEXO FEMININO

Andreia Gulak¹, Tatiana Vasques Giacomello², Thiago Gaudensi Costa², Juliana Cordeiro de Melo^{1,3}, Claudinei Ferreira dos Santos^{1,3}, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil⁴.

¹Pós-graduandos-FEF, ²Iniciação Científica-FEF, ³GPEMENE-CEFD/UEL; ⁴Docente- FEF.- UNICAMP, _agulak@fef.unicamp.br

Introdução: A dança exige altos graus de flexibilidade, e é muito comum, os bailarinos dedicarem grande parte do volume de treino para aprimorar esta capacidade. A flexibilidade é requerida não somente para alcançar a estética e a técnica de movimento desejadas, mas também é considerada importante na prevenção de lesões. **Objetivo:** analisar a correlação entre o tempo de treinamento no ballet clássico e o nível de flexibilidade em bailarinas. **Metodologia:** participaram desta pesquisa 18 bailarinas: *Grupo 1* (n=9, mais de 8 anos de prática no ballet clássico e idade superior a 18 anos); *Grupo 2* (n=4, mais de 8 anos de prática no ballet clássico e idade inferior a 18 anos) e *Grupo 3* (n=5, menos de 8 anos de prática no ballet clássico e idade inferior a 18 anos). A flexibilidade foi avaliada por método linear (Flexímetro, Code, ICP) no tronco e quadril com as pernas estendidas bilateralmente, sendo que as articulações selecionadas pela especificidade da modalidade. Os dados foram analisados descritivamente e apresentados em médias±dp. Foram correlacionados (*Pearson*) os tempos de treino no ballet clássico e os graus de flexibilidade obtidos, o nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** foram observadas correlações moderadas (*) entre a flexão de tronco e o tempo de prática do *Grupo 2* (r=0,52), e entre a flexão de quadril direito (D) e esquerdo (E) e o tempo de prática do *Grupo 3* (r=0,62 e r=0,65, respectivamente). As demais correlações não foram significativas como observado na tabela abaixo.

Variáveis	<i>Grupo 1</i> (n=9)	<i>Grupo 2</i> (n=4)	<i>Grupo 3</i> (n=5)
Idade (anos)	22,66 ± 2,34	14,5 ± 1,29	15,0 ± 1,22
Tempo de treinamento (anos)	11,8 ± 2,66	10,5 ± 1,29	2,4 ± 1,51
Flexão de Tronco (°)	143,4 ± 9,67	146,2 ± 4,78	153,6 ± 8,79
r (coeficiente de correlação)	0,34	0,52*	0,14
p	0,36	0,47	0,81
Flexão de Quadril D (°)	98,11 ± 31,41	112,0 ± 7,25	108,0 ± 10,09
r (coeficiente de correlação)	-0,44	0,27	0,62*
p	0,23	0,72	0,26
Flexão de Quadril E (°)	101,66 ± 7,5	103,7 ± 8,53	111,0 ± 9,84
r (coeficiente de correlação)	0,10	0,09	0,65*
p	0,78	0,90	0,23

* correlações moderadas (p≤0,05) entre o nível de flexibilidade e o tempo de treinamento.

Conclusões: Nossos resultados indicam que, aparentemente, o tempo de treinamento não influenciou os níveis de flexibilidade da amostra estudada. Pode-se inferir ainda que, os graus superiores de flexibilidade observados nos *Grupos 2* e *3*, em detrimento a não associação com o tempo de prática do ballet clássico, podem estar relacionados a fatores outros, como: idade, genética, aspectos ambientais e motivacionais das bailarinas estudadas.

Apoio: CNPq - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico