

O EFEITO DE 12 SEMANAS DE AULAS REGULARES SOBRE A POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES DE JOVENS BAILARINAS

Isabela Rodrigues Wardzinski¹
Angélica Tamara Tuono²
Carlos Roberto Padovani³
João Paulo Borin⁴

Introdução: A preparação esportiva é composta por três sistemas: competição, treinamento e fatores complementares. Em relação ao *ballet* clássico, que não é uma modalidade esportiva, mas se aproxima em questões de desenvolvimento de um bailarino que almeja apresentar seu desempenho ótimo em diferentes objetivos, como no sistema de competição *Royal Academy of Dance (RAD)*, composto por exames anuais que exigem potência, resistência muscular e agilidade, de modo delicado e artístico. Quanto ao sistema de treinamento, existe uma tendência em priorizar a técnica, com pouco estímulo de alta intensidade, principalmente em fases iniciais, mesmo diante das exigências físicas intensas nos exames como o *grand allegro* (grandes saltos), passo já requisitado nos anos iniciais da *RAD*. Isto posto, ficam as questões: Qual o efeito das aulas regulares sobre a potência dos membros inferiores das bailarinas? Apenas as aulas de *ballet* são capazes de gerar uma evolução adequada para um desempenho ótimo nos exames *RAD*? **Objetivo:** Mensurar e comparar a potência dos membros inferiores de bailarinas antes e após 12 semanas de aulas de *ballet* clássico. **Métodos:** Participaram sete bailarinas (11,3±1,0anos; 151,5±8,2cm; 41,3±5,5kg; 4,9±1,5 anos de prática) após aprovação no CEP (CAAE: 57512622.7.0000.5404), que cursavam o *Grade 3 RAD* e preparavam-se para o exame anual com carga horária de 120 minutos semanais de aulas de ballet. Todas apresentaram frequência mínima de 75% nas aulas e não praticavam outra modalidade de dança e/ou de condicionamento físico. Para mensurar a potência, foi realizado o teste de salto vertical com o tapete de contato CEFISE® e sob as técnicas *Squat Jump (SJ)* e *Countermovement Jump* sem uso dos braços (CMJ) e com uso braços (CMJb). Foram coletados o tempo no ar (TA; ms), altura do salto (A; cm), potência absoluta (P; W) e potência relativa (Pr; W/kg). Os testes ocorreram antes de aprenderem o *grand allegro* (α) e depois de 12 semanas de aulas (β). Quanto à estatística, foi verificada a normalidade com o teste de Shapiro-Wilk e no inferencial, utilizou-se a técnica de análise de variância para o modelo de medidas repetidas e o teste de comparações múltiplas de Bonferroni, com nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados apontam para melhora significativa ($p < 0,05$) nas variáveis SJ-TA (α 414,1±30,1; β 443,7±30,4), SJ-A (α 21,1±3,0; β 24,2±3,4), SJ-P (A 1091,5±390,6; β 1328,0±312,4), SJ-Pr (A 25,7±6,4; β 31,2±5,4), CMJ-TA (α 426,1±31,9; β 444,1±34,1), CMJ-A (α 22,3±3,4; β 24,3±3,7), CMJ-P (α 1181,2±443,7; β 1369,9±417,3), CMJ-Pr (α 27,6±7,1; β 31,3±6,4) e CMJb-P (α 1391,4±428,3; β 1563,1±378,1). **Conclusões e aplicações práticas:** Conclui-se que o efeito das aulas foi positivo sobre a maioria dos aspectos analisados o que aponta para informações práticas que podem ser utilizadas no dia a dia das bailarinas, particularmente

¹ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), isawardzinski@gmail.com;

² Mestre pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), angelicatuono91@hotmail.com;

³ Professor Titular do Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), Campus Botucatu, cr.padovani@unesp.br;

⁴ Professor orientador: Livre docente, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), profjoaoborin@gmail.com.



quanto ao nível de potência dos membros inferiores após 12 semanas de aulas regulares de *ballet* clássico.