

# FISIOTERAPIA GERANDO APRIMORAMENTO TÉCNICO EM BAILARINAS CLÁSSICAS: RESULTADOS PRELIMINARES

---

**INSTITUIÇÃO:** CENTRO UNIVERSITÁRIO METODISTA DO IPA

**AUTORES:** [GONTIJO, KAANDA N.S.], [NEVES, TÁSSILA G.], [BRITO, CARLA I.B.], [SILVA, FABIANA C.]

---

**INTRODUÇÃO E OBJETIVO** - A beleza corporal, a visão, a precisão, a coordenação, a tenacidade, a imaginação, a expressão e a flexibilidade são a essência do ensino da dança. A evolução da técnica do ballet clássico se deu norteadada pela busca de leveza e agilidade do bailarino na busca do total domínio do corpo, de seus músculos e de seus movimentos para poder utilizá-lo de forma expressiva. Buscando promover cada vez mais esta evolução técnica, sem gerar sobrecargas excessivas e prejudiciais para saúde do corpo e tendo como base seus princípios biomecânicos funcionais, coordenados e cinesiológicos, este ensaio clínico controlado e randomizado, duplo cego, vinculado ao projeto de extensão *Escola de Reeducação da Postura e Movimento* do Centro Universitário Metodista do IPA, teve como objetivo identificar os benefícios gerados por protocolo interventivo fisioterapêutico específico para as musculaturas iliopsoas e bíceps femoral de bailarinas clássicas no intuito de aprimorar a execução do passo *Attitude en l'air devant* a 90°. **METODOLOGIA** - A amostra foi composta de mulheres, com no mínimo 5 anos de prática de *ballet* clássico, pertencentes a uma escola de dança de Porto Alegre-RS. Elas foram divididas em 2 grupos: o “intervenção” realizou intervenção fisioterapêutica durante 2 meses, 2 vezes na semana, com duração de 15 minutos cada. O protocolo das sessões englobou intervenções proprioceptivas e para fortalecimento e ganho de resistência das musculaturas específicas citadas, responsáveis pela execução do passo em questão. Foram avaliados estatisticamente os ganhos técnicos significativos do grupo intervenção através de comparações entre a primeira avaliação (pré-intervenção) e a última (após 20 sessões) de cada participante e, em seguida os dados do grupo intervenção foram comparados com os da última avaliação do grupo controle, para mensurar as diferenças entre os grupos. Foram avaliadas: flexibilidade e resistência específicas do iliopsoas e bíceps femoral durante a execução do passo isometricamente, bem como a postura de cada participante. **RESULTADOS PRELIMINARES** – Ao final da intervenção, os tempos de isometria, executando o passo *Attitude en l'air devant* a 90°, tanto sentada como em ortostase, avaliados na primeira avaliação física individualmente, já foram superados por todas participantes do grupo intervenção. A análise completa dos dados, as comparações entre os grupos e os ganhos de cada bailarina serão finalizados ao final da 20ª sessão.