

## INFLUÊNCIA DO BALÉ CLÁSSICO NO EQUILÍBRIO

Tatiana S. VERZA, Priscila L. MONTEMOR, Ricardo M. L. BARROS, Karine J. SARRO

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

E-mail: [sverza.tatiana@gmail.com](mailto:sverza.tatiana@gmail.com)

**Introdução:** A prática de Balé Clássico envolve habilidade de manter posturas verticais instáveis executando movimentos complexos sobre uma pequena base de sustentação. Dessa forma, acredita-se que o balé proporciona o aprimoramento na habilidade de equilíbrio, podendo promover um melhor controle corporal entre seus praticantes, em relação a indivíduos não treinados e indivíduos treinados em diferentes esportes e atividades físicas. **Objetivos:** Comparar o equilíbrio de bailarinas amadoras e mulheres fisicamente ativas sem experiência com balé clássico. **Metodologia:** Foi realizada posturografia estática e dinâmica na plataforma de força (Kistler 9286BA) de 33 bailarinas não profissionais ( $23 \pm 5,4$  anos de idade) e 33 mulheres ativas saudáveis e não praticantes de balé clássico ( $24 \pm 4,4$  anos de idade) (aprovação do comitê de ética CAAE: 80872717.0.0000.5404). Todas participantes eram ativas fisicamente a pelo menos cinco anos. Foram analisadas duas situações estáticas na postura vertical (eretas em apoio bipodal e unipodal) e uma situação de equilíbrio dinâmico (agachamento). Investigou-se as variáveis amplitude, área e velocidade de deslocamento anteroposterior e médio-lateral do centro de pressão registrado na plataforma de força. **Resultados:** O teste de Mann-Whitney apontou diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) nas variáveis entre os grupos estudados, com valores de CP mais altos em bailarinas nas situações de equilíbrio dinâmico e estático, como evidenciado pelo valor médio da área de deslocamento no agachamento de  $12,18 \text{ cm}^2$  em bailarinas e  $9,22 \text{ cm}^2$  em não bailarinas ( $p = 0,03$ ), deslocamento anteroposterior no agachamento de  $4,04 \text{ cm}$  em bailarinas e  $3,52 \text{ cm}$  não bailarinas ( $p = 0,03$ ), valor médio de área de deslocamento na situação de apoio bipodal, sendo  $0,66 \text{ cm}^2$  em bailarinas e  $0,46 \text{ cm}^2$  em não bailarinas ( $p = 0,01$ ) e deslocamento médio-lateral em apoio bipodal de  $0,70 \text{ cm}$  em bailarinas e  $0,50 \text{ cm}$  em não bailarinas ( $p = 0,00$ ). **Conclusões:** Os valores mais altos encontrados nas variáveis do centro de pressão podem ser interpretados como resultado de maior dificuldade em manter a estabilidade postural. Dessa forma, os achados desse estudo sugerem que as situações de apoio bipodal e agachamento possuem um grau de complexidade maior para a manutenção do equilíbrio em bailarinas amadoras. Indica-se que o valor mais alto nas variáveis, em comparação com praticantes de outras modalidades esportivas, se deve em razão da especificidade do balé clássico, que exige uma técnica que inclui o posicionamento de membros inferiores em “en dehors” (rotação externa do fêmur, o que faz com que os pés apontem para a lateral). Ao comparar bailarinas com não bailarinas, a diferença de especificidade das modalidades praticadas pode ter influenciado de maneira relevante no controle postural, por se tratar de situações de equilíbrio estático e dinâmico que não exigem “en dehor”.

Palavras chaves: controle postural, dança, plataforma de força.