

ANALISE DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DE PRATICANTES DE BALÉ E JAZZ

Allisson Roberto ISIDORIO (Unileste); Tasso Coimbra GUERRA (Unileste); Iula Lamounier LUCCA (Unileste)

Introdução: A dança surgiu na pré-história com caráter ritualístico e religioso, mas, atualmente, é praticada também com intuito artístico e recreativo, existindo diferentes estilos que podem trazer benefícios sociais, emocionais e físicos ao praticante. Neste sentido a flexibilidade é a capacidade física que permite maior amplitude angular das articulações e que está associada tanto ao rendimento, quanto à saúde, assim, bons níveis de flexibilidade são necessários a todos os indivíduos, enquanto atletas apresentam níveis que variam em função das modalidades esportivas. Acredita-se que a dança tenha um efeito positivo nos níveis de flexibilidade dos indivíduos o que torna importante estas investigações. **Objetivo:** Evidenciar os níveis de flexibilidade de praticantes de balé clássico e jazz. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 12 voluntárias alocadas em dois grupos: BALÉ (n=6) e JAZZ (n=6). O recrutamento foi realizado em academias de dança do Vale do Aço conforme os critérios de inclusão: sexo feminino; prática do estilo de dança por mínimo de seis meses; assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. As coletas foram realizadas à tarde, utilizando-se o teste de sentar e alcançar (Banco de Wells) para mensurar a flexibilidade, sendo realizadas três medidas e considerado o melhor resultado. Os dados foram analisados por estatística descritiva e são apresentados como média \pm desvio padrão da média (DP). **Resultados:** As médias de idade das voluntárias foram: BALÉ = $17,76 \pm 1,41$ anos e JAZZ = $20,02 \pm 2,41$ anos enquanto as médias da flexibilidade foram: BALÉ = $41,25 \pm 5,97$ cm e JAZZ = $38,83 \pm 4,50$ cm. No grupo BALÉ duas voluntárias apresentaram níveis médios de flexibilidade (entre 34 e 37 cm para as que tinham entre 15 e 20 anos de idade e entre 33 e 36 cm para as que tinham entre 20 e 29 anos de idade); duas estavam acima da média (entre 38 e 42 cm para as que tinham entre 15 e 20 anos de idade e entre 37 e 40 cm para as que tinham entre 20 e 29 anos de idade) e duas apresentaram níveis excelentes (43 cm para as que tinham entre 15 e 20 anos de idade e 41 cm para as que tinham entre 20 e 29 anos de idade) o mesmo ocorreu no grupo JAZZ. **Conclusão:** Todas as praticantes de balé clássico e jazz que participaram do estudo apresentaram bons níveis de flexibilidade, aparentemente estes estilos de dança podem contribuir para manutenção da flexibilidade em níveis adequados à saúde.

Palavras-chave: Flexibilidade. Medidas e avaliação. Dança.