



RAIC 21/22
IX Reunião Anual de
Iniciação Científica

RAIDTEC 21/22
III Reunião Anual de Iniciação em
Desenvolvimento Tecnológico
e Inovação

Nossas Cientistas:

mulheres e ciência no Brasil,
ontem e hoje



1. Carolina Maria de Jesus
2. Bertha Lutz
3. Maria Conceição
4. Lella Gonzales
5. Mayana Zatz
6. Sonia Guimarães

O EFEITO AGUDO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO SOBRE O EQUILÍBRIO CORPORAL DINÂMICO, RISCO DE LESÃO E FORÇA MUSCULAR DE BAILARINAS CLÁSSICAS

IX Reunião Anual de Iniciação Científica da UFRRJ (RAIC 2021/2022) e III Reunião Anual de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (RAIDTEC 2021/2022) - UFRRJ, 0ª edição, de 15/05/2023 a 19/05/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-041-0

ROSA; César Francisco Maricato da Rosa¹, JACINTO; Angélica de Lima², SOUZA; Kleverton Francisco Rocha de³, JESUS; Gabriel Souza de⁴, FONSECA; Ayrton Motta da⁵, SANTOS; Nathália Ramos dos⁶, GOMES; Ana Késsia do Nascimento⁷, COSTA; César Rafael Marins⁸, SILVEIRA; Anderson Luiz Bezerra da⁹

RESUMO

O EFEITO AGUDO DO ALONGAMENTO ESTÁTICO SOBRE O EQUILÍBRIO CORPORAL DINÂMICO, RISCO DE LESÃO E FORÇA MUSCULAR DE BAILARINAS CLÁSSICAS **Introdução:** Dentre as diversas capacidades físicas existentes, a força muscular e equilíbrio corporal são fundamentais para o alto rendimento de bailarinas clássicas, e qualquer perturbação dessas variáveis pode comprometer o desempenho das praticantes. **Objetivos:** Mensurar os efeitos agudos do alongamento estático, passivo e ativo, sobre a estabilidade do tornozelo, equilíbrio corporal dinâmico e força muscular nos membros inferiores de bailarinas clássicas. **Métodos:** Foram selecionadas para este estudo 13 bailarinas clássicas experientes ($14 \pm 5,7$ anos de prática). A estabilidade do tornozelo bem como o equilíbrio dinâmico foram avaliados através do *Y Balance Test* e para avaliação da força de membros inferiores foi utilizado o *software My Jump 2*. Os procedimentos estatísticos consistiram na comparação das médias dos grupos através do teste T não pareado de *Student*, as análises estatísticas ocorreram através do *software GraphPad Prism*. O índice de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** O tornozelo direito ($80,1 \pm 8,9$ %) e esquerdo ($81,8 \pm 10,1$ %) das bailarinas clássicas se encontravam instáveis, de acordo com o valor do escore composto considerado limítrofe para a estabilidade articular dessa articulação ($>94\%$); contudo, houve uma melhora significativa da estabilidade articular do tornozelo esquerdo (CTRL: $81,81 \pm 10,1$ vs. AEA: $98,22 \pm 7,1$ %; $p < 0,05$) comparado ao controle (CTRL), sem qualquer efeito sobre o tornozelo direito (CTRL: $80,08 \pm 8,9$ vs. AEA: $82,59 \pm 10,3$ %; $p > 0,05$), somente quando aplicado o alongamento estático ativo (AEA). Ademais, o alongamento estático passivo (AEP) não provocou qualquer efeito sobre a estabilidade articular de ambos os tornozelos. Ao avaliar a força de membros inferiores de bailarinas, tanto AEA quanto AEP não

¹ UFRRJ, cesarfmaricato@gmail.com

² UFRRJ, angelicalima@ufrj.br

³ UFRRJ, Kleverton_francisco@hotmail.com

⁴ UFRRJ, gabrielsjesus@hotmail.com.br

⁵ UFRRJ, ayronmotta10@ufrj.br

⁶ UFRRJ, nathiramossantos@ufrj.br

⁷ UFRRJ, Anakessiaufrj@hotmail.com

⁸ UFRRJ, cesarufrrj@gmail.com

⁹ UFRRJ, andersonsilveira@ufrj.br

foram capazes de interferir na força, potência, altura e velocidade do salto CMJ ($p > 0,05$). **Discussão:** Em função das bailarinas já possuírem elevado nível de alongamento muscular e treinamento proprioceptivo dentro de suas rotinas de treino, os resultados presentes nesse estudo corroboram o princípio da especificidade. Sendo assim, a inserção do alongamento corporal propicia alteração no limiar proprioceptivo em comparação com as demais populações atléticas, o que é evidenciado através do aumento da estabilidade articular do tornozelo e na manutenção da força do salto; Estudos afirmam que a utilização predominante de apenas um dos pés durante algumas ações motoras realizadas no ballet contribui para a instabilidade e lesões na articulação do tornozelo, em contrapartida, de acordo com os nossos resultados o alongamento é capaz de gerar benefícios relacionados a simetria da estabilidade e manutenção da força dessa estrutura contribuindo para redução dos riscos de lesões e consequentemente elevação do desempenho. **Conclusão:** É possível concluir a partir dos resultados, que o alongamento estático ativo, aplicado de forma aguda foi capaz de promover benefícios sobre a articulação do tornozelo, enquanto ambos os tipos alongamentos, ativo e passivo, não interferem sobre a força de membros inferiores de bailarinas clássicas.

PALAVRAS-CHAVE: Dança, flexibilidade, instabilidade articular, desempenho, potência muscular

¹ UFRRJ, cesarfmurato@gmail.com
² UFRRJ, angelicalima@ufrj.br
³ UFRRJ, Kleverson_francisco@hotmail.com
⁴ UFRRJ, gabrielsjesus@hotmail.com.br
⁵ UFRRJ, ayronmotta10@ufrj.br
⁶ UFRRJ, nathiramossantos@ufrj.br
⁷ UFRRJ, Anakessiaufrj@hotmail.com
⁸ UFRRJ, cesarufrj@gmail.com
⁹ UFRRJ, andersonsilveira@ufrj.br