

Análise da flexibilidade e equilíbrio funcional em crianças praticantes de balé

COUTINHO, K. C. (keniacc@unipam.edu.br)
GARCIA MENEGUCI, C. A. (cintiaagar@hotmail.com)
BRAGA, A. P. de F. (anna_bragapaula@hotmail.com)

Resumo: Introdução: O balé é uma importante ferramenta no desenvolvimento de crianças, capaz de proporcionar melhora na flexibilidade e no equilíbrio desses indivíduos. Além dos inúmeros benefícios, pode ser considerado como reabilitador. É considerado uma modalidade de dança que requer um maior esforço físico entre os dançarinos. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi analisar a flexibilidade e o equilíbrio em crianças praticantes de balé. **Material e métodos:** Tratou-se de um estudo observacional, transversal, submetido e aprovado pelo Comitê de Ética, com o parecer CAAE 2.664.472, realizado com crianças do estúdio de balé Studio de Dança Kelly Loureiro”, em Patos de Minas-MG, sendo 23 meninas com média de idade de 7 anos. A coleta foi realizada no mês agosto de 2018. As crianças foram submetidas inicialmente a um questionário para delinear o perfil de cada bailarina, observando-se as variáveis idade, tempo de prática no balé, número de vezes por semana que pratica o balé, prática de outras atividades físicas, presença de doenças neurológicas e/ou ortopédicas. Logo após, foi realizada a avaliação do equilíbrio através da Escala de Equilíbrio de Berg e da flexibilidade através do Banco de Wells. **Resultados:** Foi verificada uma correlação positiva entre o tempo de prática e o equilíbrio, quanto maior esse tempo, melhor a flexibilidade e o equilíbrio. **Conclusão:** A flexibilidade e o equilíbrio das crianças praticantes de balé melhoram conforme o tempo de prática. Porém, quando essa modalidade é realizada em excesso ou de forma incorreta, acarreta consequências negativas. A Fisioterapia atua como forma de prevenção a essas consequências. **Palavras-chave:** Balé. Crianças. Equilíbrio. Fisioterapia. Flexibilidade.