



As ciências da saúde
desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

Isabelle Cerqueira Sousa
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021



As ciências da saúde
desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

Isabelle Cerqueira Sousa
(Organizadora)

Atena
Editora
Ano 2021

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Assistentes editoriais

Natalia Oliveira

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Natália Sandrini de Azevedo

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Maria Alice Pinheiro

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

Revisão

Os autores

2021 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais

Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília

Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Daniel Richard Sant'Ana – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof^a Dr^a Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
Prof^a Dr^a Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^a Dr^a Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Arinaldo Pereira da Silva – Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Prof^a Dr^a Carla Cristina Bauermann Brasil – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Cleberton Correia Santos – Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^a Dr^a Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jael Soares Batista – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Jayme Augusto Peres – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof^a Dr^a Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Prof^a Dr^a Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof^a Dr^a Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Profª Drª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Profª Drª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Profª Drª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federacl do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Profª Drª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Profª Drª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Profª Drª Ana Grasielle Dionísio Corrêa – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Cleiseano Emanuel da Silva Paniagua – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Prof. Dr. Douglas Gonçalves da Silva – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Érica de Melo Azevedo – Instituto Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Dra. Jéssica Verger Nardeli – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Luciana do Nascimento Mendes – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Marco Aurélio Kistemann Junior – Universidade Federal de Juiz de Fora
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Priscila Tessmer Scaglioni – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Sidney Gonçalo de Lima – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Linguística, Letras e Artes

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo
Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo,
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

As ciências da saúde desafiando o status quo: construir habilidades para
vencer barreiras 4

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Giovanna Sandrini de Azevedo
Indexação: Gabriel Motomu Teshima
Revisão: Os autores
Organizadora: Isabelle Cerqueira Sousa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 As ciências da saúde desafiando o status quo: construir habilidades para vencer barreiras 4 / Organizadora Isabelle Cerqueira Sousa. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-359-7

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.597210908>

1. Saúde. I. Sousa, Isabelle Cerqueira (Organizadora).
II. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, desta forma não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

APRESENTAÇÃO

O VOLUME 4 da coletânea intitulada: **“As Ciências da Saúde desafiando o status quo: construir habilidades para vencer barreiras”** é uma obra bastante rica em conhecimentos sobre assuntos referentes a Saúde e qualidade de vida do idoso, de indivíduos portadores de Parkinson, será discutido também uma revisão de literatura sobre o Transtorno Opositor Desafiador (TOD), a visão que as famílias têm sobre a criança pós diagnóstico da Síndrome de Down, bem como apresenta um Estudo de caso de uma paciente portadora do transtorno do espectro autista, com base no prontuário odontológico de uma Clínica Escola de Vitória (Espírito Santo).

Essa obra também possibilita o estudo sobre temas relacionados ao Ensino em saúde, como por exemplo: - A Educação interprofissional e a formação de professores para indução de mudanças na formação de profissionais em saúde; - A Fonoaudiologia e o Programa saúde na escola em um município do sul do Brasil; - Comportamento suicida entre acadêmicos das ciências da saúde; - Estratégias de estudo e aprendizagem de discentes de um curso de Fonoaudiologia que utiliza metodologias ativas de ensino; - Fitoterapia racional, interlocução ensino, pesquisa e extensão na graduação; - Instagram como tecnologia educativa na promoção da saúde mental; - Vigorexia: os padrões da sociedade e a influência da mídia; - Sofrimento mental em âmbito acadêmico: percepção de estudantes do centro de ciências da saúde de uma Universidade Pública do Rio de Janeiro; - Um olhar além da terapia fonoaudiológica: relato de experiência realizado por duas acadêmicas; - Apontamentos sobre procedimentos metodológicos de um projeto de extensão popular em saúde.

Além disso, esse volume apresenta uma ampla contextualização das seguintes temáticas: - Fatores predisponentes a Síndrome de Burnout em enfermeiros que trabalham na urgência e emergência; - O papel do estresse e da abordagem psicológica na compreensão e tratamento da dor; - Segurança do paciente hospitalizado: risco de quedas; - Análise do desempenho de força e flexibilidade em bailarinos amadores; - Fatores biomecânicos da saída do bloco da natação que influenciam no desempenho do nadador; - Instrumentos avaliativos de biomecânica de tornozelo em atletas; - Envolvimento da relação cintura/quadril na recuperação autonômica do ritmo cardíaco após exercício moderado.

A leitura é algo importante na nossa vida, ler estimula a criatividade, trabalha a imaginação, exercita a memória, contribui com o crescimento tanto pessoal como profissional, melhora a escrita, além de outros benefícios, então a Atena Editora deseja uma excelente leitura a todos.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

A COMPLEXIDADE DA SAÚDE DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS EM LAR DE LONGA PERMANÊNCIA

Laís Góes de Oliveira Silva

Hilda Juliana Matieli

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109081>

CAPÍTULO 2..... 7

ANÁLISE DA HABILIDADE DE IDOSOS COM A PRÁTICA DE JOGO VIRTUAL REMOTO

Marina Valentim Di Pierro

Étria Rodrigues

Érico Chagas Caperuto

Susi Mary de Souza Fernandes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109082>

CAPÍTULO 3..... 23

ATENÇÃO ODONTOLÓGICA VOLTADA AO ATENDIMENTO DO IDOSO

Larissa Santana Barbosa

Viviane Maia Barreto de Oliveira

Guilherme Andrade Meyer

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109083>

CAPÍTULO 4..... 33

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NA GERONTOFOBIA

Cásio Carlos Pereira Barreto

Ana Karina da Cruz Machado

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109084>

CAPÍTULO 5..... 48

EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBICO EM PACIENTES IDOSOS COM DAP (DOENÇA ARTERIAL PERIFÉRICA): REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Bruna Maria Luna Oliveira Lira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109085>

CAPÍTULO 6..... 61

FONOAUDIOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Frances Tockus Wosiacki

Ana Cristina Guarinello

Adriele Barbosa Paisca

Telma Pelaes de Carvalho

Ana Paula Hey

Débora Lüders

Roberta Vetorazzi Souza Batista

Giselle Aparecida de Athayde Massi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109086>

CAPÍTULO 7..... 81

QUALIDADE DE VIDA E PERFIL DE SAÚDE EM INDIVÍDUOS PORTADORES DE PARKINSON

Cristianne Confessor Castilho Lopes
Thaine Andressa Ruschel
Daniela dos Santos
Marilda Moraes da Costa
Paulo Sérgio Silva
Tulio Gamio Dias
Eduardo Barbosa Lopes
Lucas Castilho Lopes
Laísa Zanatta
Joyce Kelly Busolin Jardim
Caroline Lehen
Vanessa da Silva Barros
Liamara Basso Dala Costa
Heliude de Quadros e Silva
Youssef Elias Ammar

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109087>

CAPÍTULO 8..... 93

TRANSTORNO Opositor Desafiador: Uma Revisão Literária

Caroline Saraiva Machado
Palloma de Sousa Silva
Rômulo Sabóia Martins
Rowena Torres Castelo Branco
Yndri Frota Faria Marques
Virgínia Araújo Albuquerque

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109088>

CAPÍTULO 9..... 96

O Impacto da Notícia Referente à Síndrome de Down e a Visão que as Famílias têm sobre a Criança Pós Diagnóstico

João Batista Porto Lima Filho
Ana Cristina Guarinello
Tânia Maestrelli Ribas
Adriele Barbosa Paisca
Rosane Sampaio Santos
Giselle Aparecida de Athayde Massi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.5972109089>

CAPÍTULO 10..... 107

Estudo de caso de uma paciente portadora do transtorno do espectro autista, com base no prontuário odontológico de uma clínica escola

DE VITÓRIA-ES

Danielle Karla Garioli Santos Schneider

Giulia Koehler Miranda Simões

Marina Bragatto Rangel Nunes

Henrique de Souza Chaves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090810>

CAPÍTULO 11..... 120

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM PACIENTE COM DIAGNÓSTICO DE PARKINSON: UM RELATO DE CASO

Rayssa da Silva Araújo

Bianca Lethycia Cantão Marques

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090811>

CAPÍTULO 12..... 128

A EDUCAÇÃO INTERPROFISSIONAL E A FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA INDUÇÃO DE MUDANÇAS NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM SAÚDE

Nilva Lúcia Rech Stedile

Suzete Marchetto Claus

Karina Giane Mendes

Simone Bonatto

Eléia de Macedo

Emerson Rodrigues da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090812>

CAPÍTULO 13..... 141

A FONOAUDIOLOGIA E O PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA EM UM MUNICÍPIO DO SUL DO BRASIL – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Lígia Alves do Nascimento

Karin Cristina Gomes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090813>

CAPÍTULO 14..... 147

COMPORTAMENTO SUICIDA ENTRE ACADÊMICOS DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Camila Izar

Eduardo José Legal

Armando Macena de Lima Junior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090814>

CAPÍTULO 15..... 162

ESTRATÉGIAS DE ESTUDO E APRENDIZAGEM DE DISCENTES DE UM CURSO DE FONOAUDIOLOGIA QUE UTILIZA METODOLOGIAS ATIVAS DE ENSINO

Raphaela Barroso Guedes Granzotti

Eder Julio Martins Pereira

Gabriela Pimentel Figueira Cardoso

Wictor Aleksandr Santana Santos

Carla Patrícia Hernandez Alves Ribeiro César
Priscila Feliciano de Oliveira
Ariane Damasceno Pellicani
Rodrigo Dornelas
Kelly da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090815>

CAPÍTULO 16..... 176

FITOTERAPIA RACIONAL, INTERLOCUÇÃO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO: UMA EXPERIÊNCIA NO ENSINO DE GRADUAÇÃO

Angela Erna Rossato
Luana Pereira da Rosa
Beatriz Rohden Carvalho
Vanilde Citadini-Zanette
Juliana Lora

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090816>

CAPÍTULO 17..... 187

INSTAGRAM COMO TECNOLOGIA EDUCATIVA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Híara Rose Moreno Amaral
Tiffany Andrade Silveira Rodrigues
Priscila Guilherme de Jesus
Maria do Livramento Lima da Silva
Joyce Mazza Nunes Aragão

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090817>

CAPÍTULO 18..... 200

VIGOREXIA: OS PADRÕES DA SOCIEDADE E A INFLUÊNCIA DA MÍDIA

Bárbara Mendes Dodt Cetira
Caline Mariane Vieira Dantas
Ticiania Siqueira Ferreira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090818>

CAPÍTULO 19..... 206

SOFRIMENTO MENTAL EM ÂMBITO ACADÊMICO: PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES DO CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO RIO DE JANEIRO

Maxwell de Souza Faria
Jacqueline Fernandes de Cintra Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090819>

CAPÍTULO 20..... 220

UM OLHAR ALÉM DA TERAPIA FONOAUDIOLÓGICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA REALIZADO POR DUAS ACADÊMICAS

Gislaine de Borba
Jaqueline de Souza Fernandes
Roxele Ribeiro Lima

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090820>

CAPÍTULO 21.....227

FATORES PREDISPOENTES A SÍNDROME DE BURNOUT EM ENFERMEIROS QUE TRABALHAM NA URGÊNCIA E EMERGÊNCIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Joanderson Nunes Cardoso
Patrícia Silva Mota
Shady Maria Furtado Moreira
Regina Petrola Bastos
Uilna Natércia Soares Feitosa
Izadora Soares Pedro Macêdo
Edglê Pedro de Sousa Filho
Maria Jeanne Alencar Tavares
Kamila Oliveira Cardoso Morais
Davi Pedro Soares Macêdo
Maria Solange Cruz Sales de Oliveira
Igor de Alencar Tavares Ribeiro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090821>

CAPÍTULO 22.....238

O PAPEL DO ESTRESSE E DA ABORDAGEM PSICOLÓGICA NA COMPREENSÃO E TRATAMENTO DA DOR

Marilene de Araújo Martins Queiroz
Laís Martins Queiroz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090822>

CAPÍTULO 23.....246

SEGURANÇA DO PACIENTE HOSPITALIZADO: GESTÃO DO RISCO DE QUEDAS

Luciana Guimarães Assad
Luana Ferreira de Almeida
Abilene do Nascimento Gouvea
Elizete Leite Gomes Pinto
Ana Lucia Freire Lopes
Nicolle da Costa Felicio
Catarina Dupret Vassallo de Abreu

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090823>

CAPÍTULO 24.....258

ANÁLISE DO DESEMPENHO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM BAILARINOS AMADORES

Carolina Rocha Diniz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090824>

CAPÍTULO 25.....273

FATORES BIOMECÂNICOS DA SAÍDA DO BLOCO DA NATAÇÃO QUE INFLUENCIAM

NO DESEMPENHO DO NADADOR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Anderson D' Oliveira

Roberta Forlin

Suzana Matheus Pereira

Marcelo de Oliveira Pinto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090825>

CAPÍTULO 26.....286

INSTRUMENTOS AVALIATIVOS DE BIOMECÂNICA DE TORNOZELO EM ATLETAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Cinthia de Sousa Gomes

João Marcos Freitas dos Reis

Lenise Ascenção Silva Nunes

Herman Ascenção Silva Nunes

Gabriela Amorim Barreto Alvarenga

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090826>

CAPÍTULO 27.....299

ENVOLVIMENTO DA RELAÇÃO CINTURA/QUADRIL NA RECUPERAÇÃO AUTÔNOMICA DO RITMO CARDÍACO APÓS EXERCÍCIO MODERADO

Vinicius Ferreira Cardoso

Andrey Alves Porto

Luana Almeida Gonzaga

Cicero Jonas R. Benjamim

Lidiane Moreira Souza

Isabela de Pretto Mansano

Ismael Figueiredo Rabelo

Amanda Nagáo Akimoto

Rayana Loch Gomes

Rafael Luiz de Marco

Rafaela Santana Castro

Vitor Engrácia Valenti

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090827>

CAPÍTULO 28.....311

APONTAMENTOS SOBRE PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE UM PROJETO DE EXTENSÃO POPULAR EM SAÚDE

Vamberto Fernandes Spinelli Junior

Lidiane Cavalcante Tiburtino

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.59721090828>

SOBRE A ORGANIZADORA.....322

ÍNDICE REMISSIVO.....323

ANÁLISE DO DESEMPENHO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE EM BAILARINOS AMADORES

Data de aceite: 02/08/2021

Data de submissão: 27/04/2021

Carolina Rocha Diniz

Rhema Educação

Campo Grande – Mato Grosso do Sul

<http://lattes.cnpq.br/9766451764238901>

RESUMO: O balé clássico é uma modalidade de dança que exige muito do físico e do emocional do praticante, durante aulas as bailarinas vão adquirindo e aperfeiçoando diversas capacidades físicas, a força e a flexibilidade têm um destaque maior neste estudo pela sua importância para uma boa performance nas apresentações. Força e flexibilidade são duas aptidões física importantes para os bailarinos, porque é uma utilização de movimentos com complexidade de alto impacto e grandes amplitudes articulares. Neste sentido o objetivo deste estudo tem como grande fator a importância do desenvolvimento e desempenho da flexibilidade e força em bailarinos clássicos amadores. A metodologia deste trabalho delimitou-se em abordar apenas o tema: Análise do desempenho de força e flexibilidade em bailarinos amadores buscando diversas publicações e protocolos sobre o tema. Neste trabalho analisa-se que ainda há poucos estudos científicos sobre o tema abordado. Em vista das ideias mencionadas, alguns estudos que não proporcionam um aumento de força significativo e outros que já favorecem e é uma grande melhora na flexibilidade das bailarinas proporcionando

uma melhor performance. Considere –se assim que a flexibilidade e a força tem grande influência na performance das bailarinas, com isso através desse estudo foi perceptível que seguindo alguns protocolos de treinamento extras á uma melhora na força e na flexibilidade.

PALAVRAS-CHAVE: Força; Flexibilidade ; Balé Clássico.

ANALYSIS OF STRENGTH AND FLEXIBILITY PERFORMANCE IN AMATEUR DANCING

ABSTRACT: Classical ballet is a type of dance that demands a lot of the physical and emotional of the practitioner. During classes the dancers acquire and improve various physical abilities, strength and flexibility are highlighted in this study because of its importance for a good performance in presentations. Strength and flexibility are two important physical aptitudes for dancers, because they are the use of movements with high impact complexity and large joint amplitudes. In this sense, the objective of this study has as its major factor the importance of the development and performance of flexibility and strength in amateur classical dancers. The methodology of this work was limited to address only the theme: Analysis of strength and flexibility performance in amateur dancers seeking various publications and protocols on the subject. In this work we can see that there are still few scientific studies on the topic addressed. In light of the ideas mentioned, there are some studies that do not provide a significant increase in strength and others that already favor and a great improvement in the flexibility of the dancers

providing better performance. Considering that flexibility and strength have a great influence on the performance of the dancers, with this study it was noticeable that following some extra training protocols will improve the strength and flexibility.

KEYWORDS: Force; Flexibility; Classical ballet.

1 | INTRODUÇÃO

A aula de balé clássico divide-se em duas partes: exercícios executados na barra e no centro. O professor deve elaborar a aula de acordo com a duração e planejar exercícios na barra com combinações simples que trabalham a lateralidade, alternações, movimentos simultâneos (de cabeça, braços e pernas), com duração variada de 20 a 40 minutos. É na barra que o bailarino se prepara fisicamente e tecnicamente, iniciando com sequências de exercícios de aquecimento em pequenos movimentos articulares até exercícios técnicos realizando movimentos de grande amplitudes articulares (SAMPAIO, 2001).

Os exercícios no centro são constituídos de sequências mais elaboradas e requer do bailarino mais força, agilidade e equilíbrio, desenvolvendo exercícios mais rápidos de pequenos a grandes saltos, como os *Allegros* exercícios de movimentação lenta (SAMPAIO, 2001; VAGANOVA, 1991).

Atualmente o balé clássico vem se expandindo, causando muitas lesões em alguns praticantes devido à má execução de alguns exercícios, por ausência de força e falta de um bom desenvolvimento da flexibilidade. O desejo imediato de subir nas sapatilhas de pontas, de realizar saltos com amplitude a 180 ° devido a flexibilidade, e de realizar os pequenos saltos (*Allegro*), antes mesmo que o corpo do bailarino esteja preparado fisicamente para executar movimentos com um alto grau de dificuldade, tem prejudicado cada vez mais os praticantes de balé clássico. Existem treinamentos de preparação física para preparar o corpo dos bailarinos, evitando lesões e fazendo com que eles tenham uma melhor performance.

O excesso ou falta de flexibilidade e força pode gerar lesões em bailarinos de balé clássico principalmente se não for trabalhado devidamente, com isso verifico a necessidade de elaborar um trabalho mais específico de flexibilidade e força.

A dança clássica tem como instrumento a performance do corpo humano, e talvez em seus diferentes tipos de manifestações, seja a que menos reagiu às mudanças socioculturais ocorridas ao longo do tempo. Bailarinos, assim chamados os praticantes da dança clássica, precisam constantemente seguir padrões estéticos bastante rígidos, executam movimentos de grande amplitude articular, força muscular e controle corporal extremo, dependem de suas capacidades cardiorrespiratórias e anaeróbias, realizando seus movimentos com economia de esforço e energia, transparecendo, desta forma, leveza e graciosidade (GARRET, 2003).

A partir da minha experiência como bailarina e professora de dança clássica,

percebo o quanto o preparo físico deve ser excepcional, pois os bailarinos se esforçam demasiadamente tanto em exercícios técnicos em aulas, ensaios e apresentações.

Dentre as aptidões físicas mais exigidas, a força e a flexibilidade são constantes para o desempenho dos bailarinos da dança clássica. Assim, surge alguns questionamentos com base em alguns artigos: Um programa de treinamento específico de flexibilidade e força para bailarino realmente é eficaz para complementar a rotina de ensaios e apresentações?

O objetivo geral da pesquisa tem como grande fator a importância do desenvolvimento e desempenho da flexibilidade e força em bailarinos clássicos amadores. O objetivo específico é avaliar a importância da flexibilidade no balé clássico, avaliar a importância da força no balé clássico. Demonstrar em estudos científicos protocolos para desenvolver a força e a flexibilidade.

Esta revisão de literatura investiga estudos sobre as alterações da flexibilidade e força de bailarinos clássicos durante diferentes períodos.

2 | DESENVOLVIMENTO

2.1 Balé clássico

O balé clássico é uma forma de dança ensinada no mundo inteiro seguindo os princípios estabelecidos desde a criação da Academia Real de Dança, fundada por Luis XIV no ano de 1661. Segundo Haas et.al (2010) a rotina do balé clássico visa o treinamento com ênfase na sustentação, equilíbrio, o uso sapatilhas de ponta e um corpo magro, o que está internalizado pelos bailarinos nos dias de hoje.

O termo balé é derivado da palavra francesa balé, proveniente do verbo *Ballare*, que no italiano significa bailar ou dança (NOGUEIRA E GARCIA, 2003, p.77). O balé clássico nasceu em consequência do desenvolvimento e da transformação da dança primitiva, a qual se baseava no instinto para uma dança formada por passos diferentes, com ligações e figuras previamente elaborados (DI DONATO, 1994: 11).

Segundo os autores Sampaio (2007), Caminada (1999), Bourcier (2001), Nanni (2003) os balés eram apresentados em grandes galas, em vários lugares, nas praças e nos pátios dos castelos, desde então, os artistas eram postos ao centro do espaço para dançar, em um plano mais elevado, e o público sentado aos arredores, em um plano mais baixo.

O *Maître* de ballet nomeado pelo monarca Luís XIV formou os quatro primeiros bailarinos profissionais: Mlles Roland, Lepeintre, Fernon e Lafontaine. Além de ter codificado as cinco posições básicas dos pés, criou alguns passos como o *Glissé*, *Coupé*, *Jeté*, *Assemblé*. Dois anos antes da morte do *Maître*, o rei fundou a Escola de Dança francesa, que sobrevive de 1713 até os dias de hoje, conhecida como a Escola de Dança da Opéra de Paris.

Com a evolução do balé clássico houve a criação de diversas metodologias com

diversas características, desenvolvidas em países distintos: Método Italiano, Método Vaganova (Russo), Método Francês, Método Royal (inglês), Método Cuballet (Cubano). Suas diferenças se encaixam nas formas de execução do movimento, agilidades, priorizando o alinhamento corporal e postural entre outros. O balé pode ser dançado em grupo, duos, trios e solo, sempre acompanhado com figurinos, cenário, iluminação, música.

Em 1840 as sapatilhas de ponta caracterizam a técnica romântica, “a dançarina enchia a ponta de suas sapatilhas com algodão, reforçando-as com galões e bordados; devendo sustentar – se pela força de grupamentos muscular e trabalhando o equilíbrio” (BOURCIER, 2001, p. 201). Dançar na ponta dos dedos é um símbolo do ballet e para isso, o corpo precisa estar devidamente preparado, com a extensão e força necessárias. No momento em que os calcanhares saem do chão, os tornozelos devem estar fortemente esticados, o pé arqueado e os dedos esticados. Atualmente, as sapatilhas de ponta são feitas de lona, depois cobertas com cetim. Elas apresentam finas solas de couro e uma espécie de box feito de gesso que envolve os dedos, garantindo a sustentação total do corpo em uma base pequena (PUOLI,2010).

O balé pode-se expressar sentimentos através das seis artes fundamentais: dança, música, arquitetura, escultura, literatura e pintura. Por isso, o balé é uma atividade que vai além de um esporte. O ballet aumenta a força muscular sem encurtar os músculos, desenvolve a coordenação motora, melhora o equilíbrio e favorece o alinhamento postural (BIDERMAN, 2008:8).

O balé é um ramo da dança que envolve arte, técnica e diversas capacidades físicas, entre elas a força e a flexibilidade. Segundo Grego (2002) a dança requer um alto grau de desenvolvimento de vários componentes. A linha esteticamente desejada para inúmeros movimentos como o “grande salto” necessita tanto flexibilidade quanto força. Para realizar equilíbrio fora do centro de gravidade ou passos rápidos na ponta dos pés, deve-se desenvolver uma refinada coordenação neuromuscular. A flexibilidade e a força podem ser desenvolvidas, mesmo que alguns bailarinos já tenham mais facilidade.

Quando o treinamento destas qualidades físicas é realizado de forma desorganizada, não há ganho na técnica de execução do movimento, acarretando, por exemplo, desânimo do bailarino (ROBERTSON, 1988).

O Balé clássico requer uma técnica específica. Quando se inicia o aprendizado da técnica, as aulas começam com exercícios de alongamento no chão. Mais tarde, se passa a fazer exercícios que desenvolvem a coordenação e depois vêm os exercícios na barra. Com mais tempo de estudo da técnica, as aulas sempre se iniciam com exercícios na barra. Ela é um instrumento preso a uma parede geralmente com espelho, que provê suporte e equilíbrio para que os bailarinos executem sequências que desenvolvam os músculos e o alinhamento corporal. A barra auxilia o bailarino a estabelecer e manter seu centro de gravidade para poder depois, no centro, executar quaisquer movimentos com precisão. Depois de finalizar esse primeiro momento da aula, ela continua com exercícios no centro,

sem o auxílio do instrumento (Puoli,2010).

Segundo Robertson (1988) o treinamento do balé envolve o uso sistemático de exercícios repetidos e progressivos que enfatizam os sistemas musculoesqueléticos, cardiovascular, respiratório e nervoso. Assim é trabalhado os fundamentos técnicos da dança o que envolve as habilidades físicas motoras que se encaixam a força, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, potência, resistência muscular entre outros. Com isso se os bailarinos estiverem treinados suficientemente executariam a técnica sem fadiga, haveria uma excelência na reprodução dos movimentos proporcionando uma melhor performance nos palcos em apresentações ou competições.

O balé clássico não é somente uma forma de arte, mas desenvolve também a condição atlética. Para exibir movimentos elegantes o bailarino deve ter controle de todas as articulações do corpo e estrutura musculoesquelética. É necessário, para isso, o adequado dimensionamento entre força e flexibilidade, para executar movimentos com perfeição, e evitar lesões futuras (QUARRIER E WIGHTMAN, 1998).

A evolução da técnica clássica se baseou na busca de leveza e agilidade, na qual o bailarino procura o domínio do corpo, de seus músculos e movimentos. Assim, o bailarino pode usar a sofisticação e a beleza da técnica clássica como forma expressiva interna, sem estar preso a limitações naturais de qualquer corpo (MALANGA,1985: 51).

2.2 Flexibilidade do bailarino

Mendes (1983) define flexibilidade como a dimensão de movimento de uma articulação ou grupo de articulações. No ballet clássico, a flexibilidade do quadril tem papel importante na execução técnica correta dos movimentos das pernas e tem importância estética nas apresentações (SIQUEIRA, 2013).

A flexibilidade é a qualidade física responsável pela performance dos movimentos voluntários de amplitudes articulares máximas (AAM) dentro dos limites morfológicos (ARAÚJO, 1983). Esta variável é considerada como um pré-requisito para a execução tecnicamente correta dos movimentos na dança, em especial o balé clássico, pois exige a amplitude máxima dos movimentos articulares e o nível de flexibilidade determina em grande parte o desempenho dos bailarinos, representado pela leveza dos movimentos (SILVA & BONORINO, 2008).

O balé é um exercício físico que requer um bom desenvolvimento do condicionamento físico pela realização de movimentos com complexidade de alto impacto e grandes amplitudes articulares.

Existem várias posições de pés comuns no balé, sendo que muitas dessas posições necessitam de uma rotação articular externa, do quadril, joelho e tornozelo a 90°, precisando assim de uma maior flexibilidade.

Os ensaios repetitivos e as aulas técnicas de balé clássico são específicos à dança e aos movimentos envolvidos, entretanto, não são suficientes para fornecer a sobrecarga

necessária para evocar respostas de treinamento.

Os exercícios de flexibilidade são utilizados para restaurar ou aumentar a mobilidade das articulações e grupos musculares, de forma a reduzir as aderências de tecido conjuntivo, diminuindo ligações cruzadas anormais de colágeno e reduzindo a rigidez dos tecidos. Melhorando as propriedades visco elásticas dos músculos, resultando em um tecido elástico, indolor e equilibrado quanto à flexibilidade.

A flexibilidade é a qualidade física responsável pela performance dos movimentos voluntários de amplitudes articulares máximas (AAM) dentro dos limites morfológicos (ARAÚJO, 1983). Esta variável é considerada como um pré-requisito para a execução tecnicamente correta dos movimentos na dança, em especial o balé clássico, pois exige à amplitude máxima dos movimentos articulares e o nível de flexibilidade determina em grande parte o desempenho dos bailarinos, representado pela leveza dos movimentos (SILVA & BONORINO, 2008).

A máxima extensão de quadril é por exemplo, uma condição de movimento utilizada com frequência em diversos passos típicos do balé como o “développé devant”, “attitude devant”, “grand battement devant” entre outros. Para a perfeita execução técnica desses passos é importante que o treinamento do balé priorize não só o desenvolvimento dos extensores de quadril, mas também o fortalecimento dos músculos flexores e rotadores laterais de quadril, sobretudo no final da amplitude de movimento (ADM), já que há a necessidade de executar o movimento no padrão técnico, com “en dehors”, ou seja, movimentos que pressupõem uma importante rotação lateral do quadril (ZUCCOLOTO et.al, 2016).

Em uma pesquisa, foi aferido o grau de flexibilidade da articulação do quadril de bailarinas divididas em dois grupos A e B nos seguintes movimentos: flexão do quadril, extensão do quadril e abdução do quadril, sendo utilizado o protocolo de Norkin e White (1997), método passivo de Goniometria.



Figura 1- Goniometria da flexão do quadril – Posição.

Fonte: Cigarro, et al(2006).

Colocação do sujeito na posição supina, com o quadril em abdução e rotação de 0°; estabilização da pelve, evitando rotação ou balanceio; alinhamento do goniômetro (o centro do eixo do goniômetro sobre o aspecto lateral da articulação do quadril, como referência, o trocânter maior do fêmur); alinhamento do braço proximal com a linha média lateral da pelve; alinhamento do braço distal com a linha média lateral do fêmur, usando como referência o epicôndilo lateral.



Figura 2 - Goniometria da flexão do quadril (estendida) - posição final.

Fonte: Cigarro, et al (2006).

À medida que é completada a amplitude da flexão do quadril, permite-se sua flexão.



Figura 3 - Goniometria da flexão do quadril (flexionada) - posição final.

Fonte: Cigarro, et al(2006).

Foi realizada, também, a flexão com o joelho flexionado, para a medição.



Figura 4 - Goniometria da abdução do quadril - posição final.

Fonte: Cigarro, et al(2006).

Colocação do sujeito na posição supina, com o quadril em flexão, extensão e rotação de 0°; estende-se o joelho; estabilização da pelve, evitando rotação ou balanceamento lateral; centrar o eixo do goniômetro sobre a espinha íliaca anterossuperior da extremidade que está sendo medida; alinhar o braço proximal com uma linha horizontal imaginária que vai de uma espinha íliaca anterossuperior à outra; alinhar o braço distal com a linha média anterior do fêmur, usando como referência.

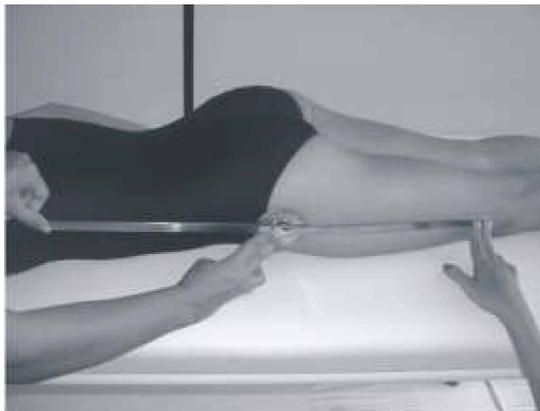


Figura 5 - Goniometria da extensão do quadril - posição inicial.

Fonte: Cigarro, et al(2006).

No final da amplitude de movimento (ADM) de abdução do quadril, o braço distal do goniômetro é alinhado com a linha média da patela, e o proximal, com as espinhas íliaca anterossuperiores.

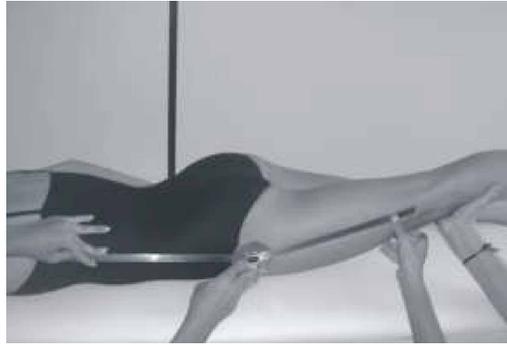


Figura 6 -Goniometria da extensão do quadril -posição final.

Fonte: Cigarro,et al(2006).

A extensão do quadril, o braço proximal do goniômetro mantém seu alinhamento correto e o braço distal do goniômetro fica na mão do examinador que suporta o fêmur do sujeito.

O grupo A realizou sua rotina normal de aulas de balé clássico três vezes por semana, mas com um acréscimo de um treinamento específico de flexibilidade, já o grupo B só manteve as aulas de três vezes na semana sem treino específico. Nesta pesquisa foi avaliado as diferenças nas condições físicas entre os grupos A e B devido ao treinamento específico, acreditando na melhora de uma boa performance.

De acordo com os resultados coletados deste teste o grupo A teve um aumento significativo no grau de amplitude de movimento na articulação do quadril em todos os movimentos testados que está nas imagens, já o grupo B não teve nenhuma alteração.

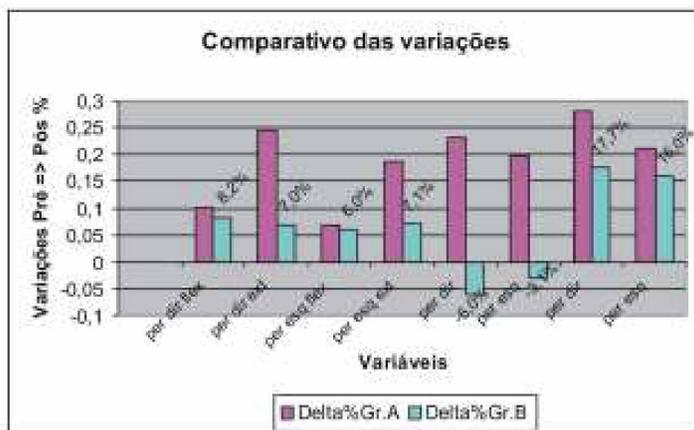


Tabela 1 - Comparativo das variações entre grupos A e B.

Fonte: Cigarro,et al (2006).

Sendo a flexibilidade muito importante para a execução dos movimentos técnicos do ballet clássico, pode-se sugerir que o treinamento de flexibilidade, aliado às aulas de ballet clássico, auxilia na performance e na manutenção das linhas necessárias para a execução dos passos mais avançados em bailarinas (Cigarro, et. al. 2006).

A flexibilidade é um fator imprescindível para que o bailarino faça movimentos amplos, próximo ao seu limite máximo, com suavidade e graça, sem requerer esforço e tensão muscular, para obter o estiramento da musculatura que possibilita o movimento (MORAES, 2009).

2.3 Força do bailarino

De acordo com Fleck e Kraemer (2006), força é a quantidade máxima de tensão que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento em uma determinada velocidade.

A força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento realizado em dada velocidade e é considerada uma capacidade física importante para o condicionamento físico não só para atletas como também para indivíduos não atletas (KOMI, 2003).

Define força como a qualidade física que permite ao músculo produzir tensão e superar resistência. Assim como a propriocepção, a força é uma qualidade física fundamental para o movimento corporal. A força é classificada como uma capacidade motora, ou seja, faz parte de um conjunto de características motoras cujo limite de desenvolvimento é dado pela genética (MARTINS et al., 2010).

A contribuição mais importante da biomecânica em relação ao desempenho físico humano é através de sua capacidade de monitorar a força muscular. Este é o resultado da característica única da célula do músculo, pelo qual ele pode converter o produto químico, energia de ATP em trabalho mecânico.

A preparação física dos dançarinos e bailarinos é usualmente trabalhada em ensaios e aulas. Nestes, são incrementadas a força muscular, a flexibilidade e a resistência (MILIOS, et. al, 1991).

Para que aconteçam os giros, e os saltos, é necessário utilizar a força muscular, que no balé é trabalhada de acordo com a técnica, saltos grandes e pequenos, abdominais com aberturas e baterias, sustentação de pernas nos adágios.

Grande parte das atividades esportivas utiliza exercícios de impulsão e potência, saltar estão contidas nestas atividades. Para que este mecanismo ocorra é necessário um ciclo de alongamento-encurtamento muscular, ou seja, um mecanismo fisiológico cuja função é aumentar a eficiência mecânica dos movimentos, nos quais ocorre uma contração muscular excêntrica, seguida, imediatamente, por uma ação concêntrica (VOIGH et al, 2007).

No balé clássico durante as aulas, não se deve aplicar somente os fundamentos, mas também exercícios para que os bailarinos tenham condições físicas para uma melhor

performance na reprodução dos fundamentos em ensaios e apresentações.

Quando não há um trabalho bem desenvolvido de força muscular no indivíduo, principalmente nos membros inferiores os bailarinos não conseguem realizar uma elevação e sustentação de pernas; distância e altura máxima alcançada nos saltos; apoio e sustentação dos movimentos executados na meia ponta; e execução de movimentos limpos.

Segundo Santiago (2015) os programas de treinamento já são propostos em alguns estudos. Exercícios realizados com faixas elásticas têm-se demonstrado eficazes no aprimoramento de capacidades físicas, tais como força, potência e flexibilidade. As faixas elásticas já são utilizadas em programas de reabilitação, em treinamento de atletas e em programas de exercício físico, com bons resultados. A faixa elástica é ideal para ser inserida em programas de exercícios físicos para bailarinas devido a praticidade de se transportar e pelo fato de não necessitar de espaço próprio para sua realização, podendo ser realizado na própria sala de ballet.

Além disso, pode ter uma resistência maior de acordo com a cor e de acordo com a forma com que é utilizada, permitindo sobrecarga e possibilitando uma série de exercícios que proporcionam um aumento de força e de resistência muscular localizada, como também de auxiliar em exercícios de alongamento.

A faixa elástica pode ser utilizada em várias situações e até mesmo em reabilitações, e para os bailarinos pode ser utilizado para melhorar seu condicionamento com exercícios do próprio ballet.

Fração et al. (1999) ao investigarem o efeito do treinamento físico na aptidão física de bailarinas clássicas observaram que não há um trabalho específico de treinamento de força para o ballet, porém, os membros inferiores são particularmente fortalecidos pela especificidade dos gestos realizados.

Um treinamento de desenvolvimento da força, se não for secundado por exercícios de alongamento correspondentes, provocará efeitos negativos sobre a flexibilidade por motivos mecânicos (DANTAS, 2005).

Nas aulas de balé clássico trabalha – se a força dos membros inferiores nos pequenos saltos, grandes saltos, adágios e entre outros. No adágio tem as elevações de pernas no qual as bailarinas sempre devem sustentar sem que tenha desençaixe de quadril e flexões dos joelhos. Os exercícios de força sempre estão andando juntos com exercícios de flexibilidade, por exemplo: a bailarina forçar sua perna para uma maior amplitude e sustentar ela na altura máxima em que conseguiu puxar.

Estabelecendo uma análise quanto à força/resistência na dança clássica podemos verificar a necessidade desta para a sustentação dos “Développés” que é uma evolução em que a bailarina começa o movimento puxando a perna para cima, alongando-a lentamente para uma posição “En l’air” (no ar) e domina essa posição com total controle. Os quadris devem ser mantidos sempre no mesmo nível e retos na direção para o qual o bailarino está

voltado (PAVLOVA, 2000) (Figura 8).



Figura 7 – Executando développé.

Fonte: PAVLOVA, 2000, p. 87.

Há um estudo feito com implementos mecânicos utilizados em uma rotina de treinamento de força convencional para promoção de aumento de força nas amplitudes finais de movimento é o material elástico, como tubos e bandas elásticas em bailarinas.

Este tipo de material impõe uma resistência ao executante que aumenta de acordo com o estiramento do implemento, gerando maior tensão quando maior for a sua deformação. O treinamento consistiu na realização de flexões de quadril. Para isso, as bailarinas permaneceram em pé, com o corpo ereto, com ambos os membros inferiores em rotação externa e com os joelhos estendidos. As bailarinas realizaram o movimento de flexão de quadril de acordo com o número de repetições e de séries, bem como a cor da banda elástica determinados para a semana. Os intervalos entre as séries foram de até um minuto. Depois das contrações dinâmicas, as participantes realizavam contrações isométricas na amplitude máxima de flexão de quadril atingida pelo tempo determinado para a semana. A progressão da sobrecarga do treinamento ocorreu de forma progressiva conforme os pressupostos de (FLECK e KRAEMER).

Os detalhes a respeito do programa de treinamento estão descritos na tabela 1 (ZUCCOLOTTO,2016).

	Semanas 1 e 2	Semanas 3 e 4	Semanas S 5 e 6
Cor da banda elástica	Verde	Azul	Preta
Repetições	17- 20	14-17	12-14
Tempo de sustentação (s)	8	12	15
Número de séries	3	3	4
Intervalo entre as séries	Até 1 minuto	Até 1 minuto	Até 1 minuto
PSE	Leve	Um pouco intenso	Intenso

PSE: percepção subjetiva de esforço segundo escala de Borg (0 = esforço muito leve e 20 - esforço extremamente intenso).

TABELA 2 Protocolo de treinamento utilizado no presente estudo.

No entanto esse tipo de treinamento teve mais ganho na flexibilidade, ocorreu um pequeno aumento de força onde as bailarinas conseguiram sustentar as pernas por mais tempo.

Estudos anteriores realizados fora do ambiente do “ballet” mostraram resultados positivos no aumento de força em amplitudes finais de movimentos ao anexar materiais elásticos na rotina de treinamento. No entanto, nas bases consultadas, não foram encontrados estudos que tenham verificado o efeito de treinamento de força periodizado e com resistência elástica no aumento do torque, da ADM e do tempo de sustentação da flexão de quadril em bailarinas clássicas (ZUCCOLOTTO,2016).

Um meio prático de melhorar a força dos membros inferiores é treinar a amplitude máxima e sustentar, repetições de exercícios técnicos. Para que tenha uma melhora progressiva é importante que seja trabalhado com frequência.

3 | CONCLUSÕES

O balé clássico exige do físico das bailarinas tendo como principal fator a força e a flexibilidade. As rotinas de exercícios têm componentes estáticos, de curta duração, movimentos curtos e explosivos, saltos e giros. Tendo como atividade intermitente os exercícios aplicados em aula à melhora da flexibilidade e resistência muscular, porém algumas bailarinas necessitam de um treinamento a mais para melhorar esses fatores devido às condições físicas.

O estudo com materiais elásticos para um treinamento fora das aulas de balé clássico não foram tão significativos para a força , pois as bailarinas tiveram uma pequena melhora na sustentação das pernas. A força e a flexibilidade contribuem uma com a outra nos momentos de execução de movimentos, neste estudo tinha o objetivo de ter uma melhora tanto na força quanto na flexibilidade, mas como resultado o aumento maior foi para a flexibilidade.

Já na outra pesquisa foi aferido o grau de flexibilidade da articulação do quadril

usando o protocolo de Norkin e White (1997), foi avaliado dois grupos diferentes onde os mesmos seguiam a mesma rotina, porém um grupo seguia com um treinamento a mais, especificamente para flexibilidade. Nos resultados finais este tipo de treinamento foi eficaz proporcionando uma maior amplitude para o grupo que teve o treinamento específico.

Existem poucos estudos de treinamentos específicos eficaz para auxiliar no aumento de força e flexibilidade. A força e a flexibilidade é importante para que as bailarinas tenham uma melhor execução de movimentos técnicos em suas performances em apresentações de dança e competições de dança, com treinamentos específicos acredita-se que as bailarinas terão um diferencial nos palcos.

Conclui-se que existem alguns protocolos de flexibilidade e de força, que demonstram melhora e outros não. Um destes protocolos que foram estudados para o desenvolvimento da pesquisa tem como resultado uma melhora significativa na performance das bailarinas pelo seu aumento de flexibilidade. Considerando o treino extra de força do artigo estudado tem como resultado melhora na força da bailarina mas que também proporcionou uma melhora na flexibilidade. Através dessas diferenças de resultados destaca-se que é eficaz treinos extras específicos de força e flexibilidade para bailarinas terem uma boa performance nas apresentações e competições de dança.

REFERÊNCIAS

BIDERMAN, Iara. “**Força na Sapatilha**”. Folha de São Paulo. 2008, novembro, 27: Fitness, 6-8.

BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

CIGARRO, NMS; FERREIRA, RE; MELLO, DB. de. Avaliação da Flexibilidade da Articulação do quadril em Bailarinas Clássicas antes e após um Programa Específico de Treinamento. **Revista de Educação Física**.v.133, p. 25-35. 2006.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DANTAS, E. H. M. **Alongamento e Flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DI DONATO, S. História da dança. **Revista Dançar**. Rio de Janeiro.1994.

ENUMO, Sônia Regina Fiorim. **Efeitos do treinamento físico na dança: uma revisão sistemática da literatura**. 2016.14f. Revisão sistemática de literatura - Pontifícia Universidade Católica de Campinas, São Paulo,2016.

FRAÇÃO, V. B.; VAZ, M. A.; RAGASSON, C. A. P.; MÜLLER, J. P. Efeito do treinamento na aptidão física da bailarina clássica. **Movimento**, v. 5, n. 11, p. 3-14, 1999.

GARCIA, Ângela; HASS, Aline Nogueira. **Ritmo e dança**. 1ªed. Rio Grande do Sul. Ed. Ulbra, 2003.

GARRET JR, WILLIAM E. KIRKENDALL, DONALD T. **A Ciência do Exercício e dos Esportes**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GORDON, S.; MILLIOS, D.; GROVE, J. R. Psychological aspects of recovery process from sport injury: the perspective of sport physiotherapists. **Australian Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 23, n. 2, p. 53-60, 1991.

HAAS, Aline Nogueira et al. **Imagem corporal e bailarinas profissionais**. **Rev Bras Med Esporte** vol.16 no.3 Niterói May/June 2010

KOMI, P.V. **Strength and power in sport**. Blackwell: London. 2003

LEAL, MRM. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARTINS, A.; PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S.; Corazza, S.T. Relação entre força dinâmica máxima de membros inferiores e o equilíbrio corporal em praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 12. n. 5. 2010.p.375-380.

NICOLA, Mônica. **Psicomotricidade – Manual Básico**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

NORKIN CC, WHITE J. **Medida do movimento articular: manual de goniometria**. 2a ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

ROBERTSON, K. C. **Principles of dance training**. In: CLARKS O N, P. M.; SKRINAR, M. **Science of dance training**. Champaign: Human kinetics Book, 1988.

SAMPAIO, F. **Curso de Metodologia do Ensino da Dança Clássica** Consciência corporal do Balé Clássico, 2007.

SAMPAIO, F. **Ballet Essencial**. Rio de Janeiro: SPRINT, 3ª edição, 2001.

SIMMONS WR. Neuromuscular responses of trained ballet dancers to postural perturbations. **Int J Neurosci**. 2005.

TORANÇA, Vanessa Carvalho et al. Alterações da flexibilidade de bailarinos clássicos durante a pré – temporada. **Rev.digital .EFDesportes**. Buenos Aires, 2011.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.

VAGANOVA, A. **Princípios básicos do ballet clássico**. Editora: Ediouro S.A, 1991

VOIGT, Luciane et al. **Efeitos de uma repetição de dez segundos de estímulo do método estático para o desenvolvimento da flexibilidade de homens adultos jovens** .**Fitness & Performance Journal**, vol. 6, núm. 6, novembro-diciembre, 2007, pp. 352-356. Rio de Janeiro.

ZUCCOLOTTO, Ana Paula et al. Efeito do treinamento de força com resistência elástica sobre o desempenho da flexão de quadril em bailarinas clássicas. **Rev. bras. educ. fis. esporte** [online]. v.30, n.4, p.893-901, 2016.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atletas 202, 204, 267, 268, 275, 279, 282, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 294, 296, 297

Autismo 107, 108, 115, 118

B

Bailarinos amadores 258

C

Comportamento suicida 147, 148, 149, 150, 151, 154, 156, 157, 158, 159

D

Direito à saúde 311, 312, 313, 314, 315, 317, 318, 320

E

Educação interprofissional 128, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 138, 139, 140

Educação popular em saúde 311, 318

Extensão universitária 256, 311, 312

F

Fitoterapia racional 176

Fonoaudiologia 61, 62, 64, 65, 66, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 97, 98, 127, 141, 142, 143, 162, 163, 164, 165, 167, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 208, 220, 222, 226, 299

Formação de profissionais em saúde 128

Formação docente 131, 133

I

Idoso 1, 2, 4, 5, 6, 8, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 50, 55, 57, 59, 64, 68, 75, 78, 79, 125

Instagram como tecnologia educativa 187

M

Metodologias ativas de ensino 162, 164, 175

N

Nadadores 273, 275, 278, 279, 280, 281, 282

Natação 273, 274, 275, 276, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285

P

Parkinson 67, 81, 82, 83, 84, 85, 88, 90, 91, 92, 120, 121, 122, 123, 125, 126, 127

R

Risco de quedas 17, 22, 126, 246, 248, 252, 253, 254, 256

Ritmo cardíaco 299, 301

S

Síndrome de Burnout 227, 228, 229, 231, 232, 233, 235, 236

Síndrome de Down 96, 97, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106

Sofrimento mental em âmbito acadêmico 206

T

Transtorno do espectro autista 107, 108, 111, 115, 116, 118

Transtorno opositor desafiador (TOD) 93, 94, 95

V

Velhice 9, 24, 25, 33, 34, 35, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 74, 79

Vigorexia 200, 201, 202, 203, 204, 205



As ciências da saúde desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

 **Atena**
Editora

Ano 2021



As ciências da saúde desafiando o *status quo*:

Construir habilidades para vencer barreiras **4**

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

Atena
Editora

Ano 2021