

Karine Castro Nascimento

Universidade Gama Filho - UGF
karinecnascimento@hotmail.com

Rafaela Liberali

Universidade Gama Filho - UGF
rafascampeche@ig.com.br

Maria Ines Artaxo

Universidade Gama Filho - UGF
inesartaxo@gmail.com

Maria Cristina Mutarelli Pontes

Universidade Gama Filho - UGF
crismutarelli@hotmail.com

Anhanguera Educacional Ltda.

Correspondência/Contato
Alameda Maria Tereza, 4266
Valinhos, São Paulo
CEP 13.278-181
rc.ipade@anhanguera.com

Coordenação
Instituto de Pesquisas Aplicadas e
Desenvolvimento Educacional - IPADE

Informe Técnico
Recebido em: 24/05/2011
Avaliado em: 26/07/2012

Publicação: 30 de novembro de 2012

OS EFEITOS DO BALLET CLÁSSICO NA ADOLESCÊNCIA

Revisão sistemática

RESUMO

O Ballet Clássico foi iniciado no século XVI, em Paris, na Corte de Médicis. Como exercício físico e balizador educativo no desenvolvimento humano, encontra-se embasado em um trabalho bem estruturado, nos aspectos cinesiológicos e biomecânicos, explorando as aptidões necessárias para a sua prática. Objetivou-se demonstrar, através de uma revisão sistemática, os benefícios do ballet clássico para a adolescência. Foi realizada uma revisão de artigos nacionais (20) e internacionais (16) dos últimos 31 anos, nas bases de dados: Lilacs, PubMed, Scielo, Bireme e Google acadêmico. Conclui-se, que a prática de exercício físico na adolescência requer peculiar atenção no tocante ao processo de maturação anatomofisiológica, extensivo aos fatores psicológicos. A prática do ballet clássico na adolescência é benéfica no que se refere ao exercício físico propriamente dito, e estímulo ao crescimento, porém, é importante ter extrema cautela nas instruções e focar na prevenção de lesões osteomiocarticulares, bem como, em transtornos alimentares intercorrentes.

Palavras-Chave: dança; postura; adolescentes.

ABSTRACT

The Classical Ballet was started in the sixteenth century, in Paris, in the Court of Medici. How physical exercise and educational development balizador human, is grounded in a well-structured work in Kinesiological and biomechanical aspects, exploring the skills necessary for its practice. The objective was to demonstrate, through a systematic review, the benefits of classical ballet to adolescence. We conducted a review of national articles (20) and international (16) the last 31 years, the databases Lilacs, PubMed, SciELO, BIREME and Google Scholar. It follows, the practice of physical exercise on adolescence requires particular attention on the process of maturation anatomophysiological, extend to psychological factors. The practice of classical ballet in adolescence is beneficial with regard to the exercise physical itself, and stimulating growth, however, it is important exercise extreme caution in the instructions, and focus on injury prevention osteomiocarticulares as well as in eating disorders intercurrent.

Keywords: dancing, posture; adolescent.

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física na infância melhora a saúde, tanto em curto, quanto em longo prazo. Os meios que viabilizam essa associação relacionam-se aos incrementos e picos da densidade mineral óssea, que podem ser percebidos ao comparar os adolescentes ativos com os sedentários. Além disso, a prática de atividade física na adolescência aumenta a probabilidade de praticar atividade física na vida adulta, reduzindo os efeitos maléficos da inatividade e a dança é uma ótima opção de prática para a adolescência, entre elas o ballet clássico (TAMMELIN et al., 2003; WERNER, 2003; KOHRT et al., 2004; GAMBOA et al., 2008).

O Ballet Clássico foi iniciado no século XVI, em Paris, na Corte de Médicis. Como exercício físico e balizador educativo no desenvolvimento humano, encontra-se embasado em um trabalho bem estruturado, nos aspectos cinesiológicos e biomecânicos, explorando as aptidões necessárias para a sua prática. Extensivo à sociedade contemporânea, na qual crianças e adolescentes são submetidos a longos anos de estudo, conjectura-se que o instrutor, de forma consciente objetive além do aspecto técnico, o desenvolvimento motor e as aptidões físicas gerais e específicas, na promoção de uma ação eficaz (BAMBIRRA, 1993; KHAN et al., 2000; PENHA et al., 2005; PRATI; PRATI, 2006).

Uma vez sistematizada a Dança clássica, foram surgindo regras e pré-requisitos para a sua execução. A exigência de uma técnica que consistia em treinamento exaustivo para os bailarinos, incluindo prioritariamente a flexibilidade, já referenciava critérios indicadores de precisão, associados à leveza e graciosidade dos executores. Apesar de referenciar uma modalidade que surgiu nas cortes como entretenimento para os reis, evoluiu e tornou-se extensivamente praticada e conhecida e considerada por alguns pesquisadores, como uma das mais difíceis danças, por requerer inteligência, paciência e persistência, apontando o equilíbrio como uma das qualidades físicas indispensáveis para sua execução (ASSUMPÇÃO, 2003; SOARES, 2003; DANTAS, 2005; SOUZA; LAMP, 2009).

O centro do equilíbrio assumido nas posturas eretas, estáticas e dinâmicas na execução do Ballet Clássico, resulta entre as forças que agem no centro de gravidade, mantendo o corpo em atração com a terra, e as forças dos grupos musculares antigravitacionais, que se contraem e atuam no sentido contrário pela ação dos reflexos corretivos, acionando de maneira reflexa, a musculatura adequada, corrigindo os deslocamentos da posição desejada (BRITO JÚNIOR, 2001).

O objetivo deste trabalho foi demonstrar através de uma revisão sistemática os benefícios do ballet clássico para a adolescência.

2. METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

Utilizou-se como metodologia a revisão sistemática, que identifica, seleciona e avalia criticamente pesquisas consideradas relevantes, para dar suporte teórico-prático para a classificação e análise da pesquisa bibliográfica (LIBERALI, 2008).

Sistema de Busca dos artigos

Foi realizada uma revisão de artigos nacionais (14) e internacionais (16), literatura (5), congresso (1), dos últimos 31 anos. Os descritores usados para a busca foram: dança clássica, ballet, adolescência, relacionando benefícios e aspectos negativos correlatos.

Nas bases de dados: Lilacs (<http://lilacs.bvsalud.org/>), PubMed (www.pubmed.gov), Scielo (www.scielo.gov), Bireme (www.bireme.com), e Google acadêmico (<http://scholar.google.com.br>).

Foram coletados artigos científicos encontrados nas revistas: Pensar a prática, Medicina de Reabilitação, Dançar e sonhar, Annals International Council for Physical Activity and Fitness Research Symposium, Jornal brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis, Revista Brasileira de Medicina e Esporte, Movimento, Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy, The American Journal Sports Medicine, Journal of sport Science and Medicine, Medicine and Science in Sports and Exercise, Journal of Adolescent Health, Pediatric Clinic of North America, The Journal of Child Psychology Psychiatry, Journal of the American Dietetic Association, Clinics, Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano, Fisioterapia em Movimento, Revista da Educação Física/UEM, American Journal of Preventive Medicine, e em Archives of Gerontology and Geriatrics, Clinical Journal of Sports Medicine.

Crítérios de Inclusão dos estudos

O critério de inclusão foi optar pelos artigos que discorressem sobre a prática do ballet clássico na adolescência, ressaltando os seus benefícios e intercorrências.

3. RESULTADOS

Os resultados dos estudos que investigaram os benefícios do ballet clássico para a adolescência, estão descritos abaixo e sintetizados na tabela 1.

Dos quatro artigos apresentados na tabela 1, três mostram população e amostra de adolescentes (COSTA et al., 2004; SILVA; BADARÓ, 2007), sendo um com população extensiva de 13 a 24 anos (FRAÇÃO et al., 1999), e um não relatou a idade da amostra (SIMAS; GUIMARÃES, 2001).

O Ballet Clássico mal instruído pode ocasionar mudanças indesejáveis no corpo dos adolescentes, requerendo requisitos básicos, como o correto posicionamento do quadril, o controle do “em dehors”, a manutenção da posição ereta da coluna e o alinhamento dos ombros e da cabeça. Essas são atitudes e aprendizagens possíveis, através do acompanhamento de professores qualificados e responsáveis na sua atuação e metodologias de ensino. Especificamente, o profissional que instrui essa prática, deve estar atento aos mínimos detalhes durante a aula, sendo paciente e respeitando os limites de cada bailarino, não obstante à observação permanente da postura; trabalho muscular, marcação do compasso: ímpar ou par; e sobretudo, do movimento dos braços, bem como, a distribuição homogênea do peso (TREVISAN, 2006).

Uma bailarina clássica deve iniciar precocemente a sua formação, devido à necessidade de um desenvolvimento amplo de habilidades físicas, incluindo força, flexibilidade, resistência, coordenação, velocidade e equilíbrio, a fim de alcançar uma performance ideal. A potência muscular é focada principalmente nos membros inferiores. Há pesquisas, por exemplo, que comparam a solicitação de força excêntrica e concêntrica nos músculos extensores de joelho, comprovando que a carga repetitiva sobre essas extremidades, leva a altos níveis de torque e resistência em extensão. Em geral, os bailarinos se diferenciam dos demais atletas, por serem portadores de qualidades próprias e aptidões inerentes a um artista, seguindo normas e técnicas da dança com o corpo adequadamente preparado, expressivo e potencial desenvolvimento de uma biomecânica do movimento humano extremamente complexo (WESTBLAD; TSAI-FELLÂNDER; JOHANSSON, 1995; DELGADO et al., 2004; DORE; GUERRA, 2007; LIMA, 1995; GREGO et al., 1999).

Amplitude de movimento articular (ADM) é fator de destaque no Ballet Clássico. Trata-se de níveis de flexão e rotação externa de quadril, bem como, flexão plantar (HAMILTON et al., 1992; WIESLER et al., 1996; KHAN et al., 1997).

Os objetivos dos estudos apresentados na tabela 1 foram: analisar a influência do alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) na flexibilidade da articulação do quadril, em bailarinas amadoras (SILVA; BADARÓ, 2007); avaliar as características músculo-esqueléticas e fisiológicas da bailarina clássica e verificar se há melhora destas características frente ao treinamento físico (FRAÇÃO et al., 1999); aplicar um Programa Prático de Dança Educativa (PPDE) como recurso de educação em saúde para adolescentes e descrever o conhecimento construído sobre saúde, sexualidade e DST/Aids (COSTA et al., 2004), e avaliar a prática do ballet clássico e sua influência sobre o padrão postural e (a) identificar as alterações posturais mais incidentes; (b) determinar o padrão postural; (c) verificar se existe associação do tempo de prática com as alterações posturais (SIMAS; GUIMARÃES, 2001).

Benefícios do ballet clássico para a adolescência e os resultados encontrados nos estudos da tabela 1

A adolescência é caracterizada por grandes transformações biológicas, psicológicas e sociais, que envolvem intenso crescimento e desenvolvimento, elucidando a importância dos hábitos e da prática de atividade física regulares, notadamente imprescindíveis para a manutenção da saúde. A influência que a auto-imagem corporal exerce sobre os hábitos de saúde dos adolescentes é bastante discutido na literatura (MARINO; KING, 1980; MORETTO, 1990; MATSUDO, 1995; MUKAI; CRAGO SHISSLAK, 1994; CASA GRANDE; VIVIANI; GALLO, 1997; MIDDLENMAN; VAZQUEZ; DURANT, 1998; NOWAK, 1998).

Durante a adolescência a preocupação com o perfil fisiológico e a aparência corporal propriamente dita, é uma das questões mais relevantes. A forte tendência social e cultural em considerar o indivíduo extremamente magro, como uma condição ideal de aceitação e êxito, está influenciando cada vez mais os adolescentes, especialmente as bailarinas com maior ênfase, na manutenção e/ou alcance do corpo esguio solicitado para a dança clássica. O Ballet Clássico pode promover em seus praticantes transtornos alimentares como a anorexia nervosa e a bulimia, a busca do perfeccionismo, alta expectativa, pressão por parte dos instrutores e familiares e a instabilidade emocional podendo levar aos transtornos alimentares, pelo excesso de preocupação com a estética corporal. A incidência de anorexia nervosa parece ter aumentado nas últimas décadas (PARHAM, 1999; FRAÇÃO et al., 1999; SCHAFLE, 1996).

Dos quatro estudos dispostos na tabela 1, três apresentaram resultados positivos na prática do ballet clássico na adolescência: resultando em melhora nos padrões de flexibilidade no grupo experimental (SILVA, BADARÓ, 2007); melhoras significativas

foram observadas na capacidade aeróbica e nas amplitudes de movimentos de flexão, extensão e rotação externa dos quadris no grupo experimental no reteste (FRAÇÃO et al., 1999); PPDE contribuiu para a participação dos adolescentes, temas sensíveis e conversas informais ampliaram conhecimentos sobre saúde, DST/aids, corpo e valores como solidariedade e autoconfiança (COSTA et al., 2004), e um diagnosticou que o ballet parece ter implicações negativas no desenvolvimento postural, tendo efeito mais evidente na coluna vertebral, tronco e pés, em estudo realizado em duas etapas: (1a) descritiva, em que participaram 106 bailarinas; (2a) causal comparativa, em que participaram 50 bailarinas (SIMAS, GUIMARÃES, 2001).

Tabela 1: Estudos de campo

Autor	Objetivo/ Amostra (n, sexo e idade)	Duração e intervenção/ o que mediu	Resultado
SILVA, BADARÓ (2007)	Objetivo - analisar a influência do alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) na flexibilidade da articulação do quadril, em bailarinas amadoras. Amostra - 22 bailarinas do Stúdio de Dança Thaís Müller, da cidade de Santa Maria/RS, na faixa etária de 13 a 16 anos. Esta foi dividida em 2 grupos de 11 bailarinas, pareadas por idade, Grupo Controle e Grupo Experimental.	Intervenção - o período experimental foi de 8 semanas, com duas intervenções semanais, após a aula de dança, portanto, com aquecimento prévio das participantes. O Grupo Controle não realizou as atividades propostas, apenas continuou com a rotina das aulas de dança. Mediu - flexão, rotação externa e abdução do quadril, por meio da goniometria, e a flexibilidade linear, por meio da Caixa de Sentar e Alcançar de Wells	1 - no Grupo Experimental houve melhora da flexibilidade para todos os movimentos angulares, porém, a abdução obteve melhores resultados; na caixa, a variação foi menor que as obtidas nos testes angulares. 2 - a média de variação do Grupo Controle foi baixa em relação ao Experimental
FRAÇÃO et al (1999)	Objetivo – avaliar as características músculo-esqueléticas e fisiológicas da bailarina clássica e verificar se há melhora destas características frente ao treinamento físico. Amostra – 10 bailarinas da Escola de Ballet Vera Bublitz de Porto Alegre participaram deste estudo, com idade variando entre 13 e 24 anos.	Intervenção – o treinamento constou de quatro sessões semanais de uma hora e trinta minutos de duração, onde um trabalho geral foi realizado para todas as bailarinas e um trabalho específico direcionado para os déficits individuais de cada bailarina. Mediu - as características musculoesqueléticas e fisiológicas das bailarinas clássicas.	1 - melhoras significativas foram observadas na capacidade aeróbica e nas amplitudes de movimentos de flexão, extensão e rotação externa dos quadris no grupo experimental. 2 - não houve diferença significativa na força muscular, na flexibilidade músculo-esquelética geral e nas medidas antropométricas intragrupos e intergrupos no teste e reteste, enquanto a avaliação da composição corporal revelou uma diferença significativa dos percentuais de massa gorda e de massa magra entre os dois grupos no reteste. 3 - os resultados encontrados sugerem que um treinamento complementar da aptidão física melhora a capacidade físico-funcional e a performance de bailarinas, o que pode contribuir na prevenção de lesões.

Continuação da Tabela

COSTA et al (2004)	<p>Objetivo – aplicar um Programa Prático de Dança Educativa (PPDE) como recurso de educação em saúde para adolescentes e descrever o conhecimento construído sobre saúde, sexualidade e DST/AIDS. Amostra - estudo descritivo com abordagem qualitativa, realizado numa escola pública de Fortaleza, com 28 adolescentes, entre 12 e 15 anos de idade, da 6^a a 8^a série do ensino fundamental.</p>	<p>Intervenção – 12 encontros semanais com o grupo de adolescentes, com duração de 90 minutos nos quais foram trabalhados conceitos relacionados com corpo, movimento e comportamento. Mediu - Registraram-se seus depoimentos, organizados em temas e categorias. Resultado: foram geradas seis temáticas principais e suas categorias conceituais: 1 - Fase de Sensibilização – corpo, equilíbrio e postura; 2 - Vivência e Expressão – relações interpessoais, controle, solidariedade; 3 - Estima e Confiança – auto-estima, autoconfiança, enfrentamento; 4 - Espaço e Tempo – Vida, tempo, espaço, produtividade; 5 - Compreensão Corporal e Sexualidade – conhecimento, corpo, prevenção, DST/AIDS; 6 - Aprendizado e Divulgação – apresentação, agentes multiplicadores, avaliação</p>	<p>1 - PPDE contribuiu para a participação dos adolescentes. Temas sensíveis e conversas informais ampliaram conhecimentos sobre saúde, DST/AIDS, corpo e valores como solidariedade e autoconfiança. Os resultados demonstraram que o método pode ser aplicado com outros grupos de adolescentes.</p>
SIMAS, GUIMARÃES (2001)	<p>Objetivo - avaliar a prática do ballet clássico e sua influência sobre o padrão postural e (a) identificar as alterações posturais mais incidentes; (b) determinar o padrão postural; (c) verificar se existe associação do tempo de prática com as alterações posturais. Amostra - O estudo foi realizado em duas etapas: (1a) descritiva, em que participaram 106 bailarinas; (2a) causal comparativa, em que participaram 50 bailarinas.</p>	<p>Intervenção – Utilizaram-se os instrumentos: (a) questionário; (b) tabuleiro quadriculado; (c) ficha de postura; (d) fita métrica; (e) câmera fotográfica e (f) podoscópio. Mediu – Utilizaram-se a estatística descritiva e a inferencial</p>	<p>1 - alterações posturais mais incidentes como, hiperlordose, ombros desnivelados e tornozelos pronados. 2 - o ballet parece ter implicações negativas no desenvolvimento postural, tendo efeito mais evidente na coluna vertebral, tronco e pés. 3 - o tempo de prática não serviu de referencial para indicar o aumento de alterações posturais. 4 - o ballet está relacionado às alterações posturais, determinando um padrão postural característico.</p>

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, de acordo com o referencial teórico consultado, que a prática de exercício físico na adolescência requer peculiar atenção no tocante ao processo de maturação anatomofisiológica, extensivo aos fatores psicológicos. De acordo com as análises realizadas no presente estudo, vale ressaltar que a prática do ballet clássico na adolescência é benéfica no que se refere ao exercício físico propriamente dito e estímulo ao

crescimento, porém, é importante ter extrema cautela nas instruções, e focar na prevenção de lesões osteomiocarticulares, bem como, em transtornos alimentares intercorrentes.

A adolescência, por ser um período de inúmeras modificações, nas quais a atividade física é, sem dúvida benéfica em grande percentual, sugere-se que continuem sendo realizados estudos nesta área, a fim de que não sejam ressaltados somente os fatores prejudiciais, impedindo a sua adesão e, portanto, perda de possíveis benefícios.

REFERÊNCIAS

- ASSUNÇÃO, A.C.R. O balé clássico e a dança contemporânea na formação humana: caminhos para a emancipação. *Pensar a prática*. v. 6, p. 2-41, 2003.
- BRITO JÚNIOR, C.A. Alterações Posturais. In: LIANZA, S. *Medicina de Reabilitação*. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2001.
- BAMBIRRA, W. *Dançar e sonhar*. Belo Horizonte: Editora Del Rey, 1993.
- CASAGRANDE, G.; VIVIANI, F.; GALLO, P. G. A metodological approach to the assessment of the "ideal body figure" in fat, obese and non- obese women. In: *Annals International Council for Physical Activity and Fitness Research Symposium*, 1997, 130 p.
- COSTA, A. G. M. et al. A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes. *DST - Jornal brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis*. v.16. n.3, P.43-49, 2004.
- DANTAS, E. H. M. *Flexibilidade, alongamento e flexionamento*. 5.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- DELGADO, C. et al. Utilização do esfigmomanômetro na avaliação da força dos músculos extensores e flexores da articulação do joelho em militares. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*. v.5, n.10, p.362-66, 2004.
- DORE, B. F.; GUERRA, R. O. Sintomatologia dolorosa e fatores associados em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*. v.2, n.13, p.77-80, 2007.
- FRAÇÃO, V. B. et al. Efeito do treinamento na aptidão física da bailarina. *Movimento*. V.2, n.11, p.3-15,1999.
- GAMBOA, J. M. et al. Injury patterns in elite preprofessional ballet dancers and the utility of screening programs to identify risk characteristics. *Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy*. v.38, n.3, p.126-36, 2008.
- GREGO, L. G. et al. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru - Sp. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v.5, n.2, p.47-54, 1999.
- HAMILTON, G.W. et al. A profile of the musculoskeletal characteristics of professional ballet dancers. *The American Journal Sports Medicine*. v.20, n.3, p.267-273, 1992.
- KHAN, K. et al. Hip and ankle range of motion in elite classical ballet dancers and controls. *Journal of sport Science and Medicine*. v.7, n.3, p.174-179, 1997.
- KHAN, K. et al. Does childhood and adolescence provide a unique opportunity for exercise se to strengthen the skeleton? *Journal of sport Science and Medicine*. v. 3, n.2, p.150-64, 2000.
- KOVRT, W. M. et al. American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand: physical activity and bone health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. v.36, n.11, p.1985-96, 2004.
- LIBERALI, R. *Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação*. Florianópolis: (s.n.), 2008.
- LIMA, L. Dança como atividade física. *Revista Brasileira de Medicina do esporte*. v.1, n.3, p.94-96, 1995.
- MIDDLEMAN, A. B.; VAZQUEZ, L.; DURANT, R. H. Eating patterns, physical activity, and attempts to change weight among adolescents. *Journal of Adolescent Health*. v. 2, n.1, p. 37-42, 1998.
- MARINO, D. D.; KING, J. C. Nutritional concerns during adolescence. *Pediatric Clinic of North America*. v.27, n.1, p.125 - 139, 1980.

- MORETTO, R. Centro de Orientação de Adolescentes (CORA) - Uma tecnologia alternativa. Rio de Janeiro: Revinter, 1990.
- MATSUDO, V.K.R. Testes em ciências do esporte. 5. ed. São Caetano do Sul - SP: CELAFISCS, 1995.
- MUKAI, T.; CRAGO, M.; SHISSLAK, C. M. Eating attitudes and weight preoccupation among female high school students in Japan. *The Journal of Child Psychology Psychiatry*. v.35, n.4, p.677 - 88, 1994.
- NOWAK, M. The weight-conscious adolescent: body image, food intake, and weight related behavior. *Journal of Adolescent Health*. v. 23, n.6, p.389-398, 1998.
- PARHAM, E.S. Promoting body size acceptance in weight management counseling. *Journal of the American Dietetic Association*. v. 99, p.920-925, 1999.
- PENHA, P. J. et al. Postural Assessment of Girls Between 7 and 10 years of age. *Clinics*. v. 60, n.1, p. 9-16, 2005.
- PRATI, A.R.C.; PRATI, S.R.A. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano*. v.8, p.80-87, 2006.
- SCHAFLE, M. D. Segredos em medicina desportiva: respostas necessárias ao dia-a-dia em centros de treinamento, na clínica em exames orais e escritos. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- SILVA, A.H.; BADARÓ, A.F. Influência do alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva (fnp) na flexibilidade em bailarinas. *Fisioterapia em Movimento*. v. 20, n. 4, p. 109-116, 2007.
- SIMAS, J. P. M.; GUIMARÃES, A. C. A. Lesões no ballet clássico. *Revista da Educação Física/UEM*. v. 12, n. 2, p. 89-96, 2001.
- SOARES, M. Identificação dos perfis dermatoglíficos de flexibilidade das bailarinas do grupo de Dança da UCB/ RJ. In: 18º CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. v. 73. Special Edition, FIEP/2003.
- SOUZA, E. P. A.; LAMP, C. R. Nível de equilíbrio na prática do Ballet Clássico. 2009. Disponível em: <<http://www.revista.ulbrajp.edu.br/seer/inicia/ojs/viewarticle.php?id=2411>> Acesso em: 02 de janeiro de 2011.
- TAMMELIN, T. et al. Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*. v. 24, n. 1, p. 22-8, 2003.
- TREVISAN, P. R. T. Influências da dança na Educação das crianças. *Psicopedagogia on line*. 2006. Disponível em: <<http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=862>> Acesso em: 05 de janeiro 2011.
- WERNER, P. Self-reported prevalence and correlates of osteoporosis: results from a representative study in Israel. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. v. 37, n.3, p. 277-92, 2003.
- WESTBLAD, P; TSAI-FELLÂANDER, L.; JOHANSSON, C. Eccentric and concentric knee extensor performance in professional ballet dancers. *Clinical Journal of Sports Medicine*, v.5, n.1, p.48-52, 1995.
- WIESLER, E. R. et al. Ankle flexibility and injury patterns in dancers. *The American Journal Sports Medicine*. v. 24, n. 6, p.754-757, 1996.

Karine Castro Nascimento

Graduada em Educação Física, pelo Centro Universitário de Patos de Minas e Pós Graduanda Lato Sensu da Universidade Gama Filho em Dança e Consciência Corporal.

Rafaela Liberali

Graduação em Licenciatura em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina (1993). Especialização em Dança Cênica pela Universidade do Estado de Santa Catarina (2001). Mestrado em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Santa Catarina (2002).

Maria Ines Artaxo

Educadora Física. Especialização em Ginástica em aparelhos - São Paulo. Especialização em psicomotricidade no GAE. Especialização em danças folclóricas em Cuba. Coordenadora de pós-graduação da Universidade Gama Filho, coordenadora do programa de pós graduação de Dança e Consciência Corporal e Personal Training do Uni-FMU.

Maria Cristina Mutarelli Pontes

Educadora Física. Mestre em Educação Física/Biodinâmica do Movimento Humano pela EEFÉUSP. Especialista em Reabilitação Cardiovascular pelo Instituto do Coração INCOR/FMUSP. Coordenadora do curso Dança e Consciência Corporal da Universidade Gama Filho-UGF.