



INSTITUTO SUPERIORES DE ENSINO DO CENSA
ISECENSA

VII P&D

SEMINÁRIO DE PESQUISA
E DESENVOLVIMENTO
PROVIC / PIBIC

2022

Revista Perspectivas Online: Biológicas & Saúde - Anais do VII Seminário P&D PROVIC/PIBIC
v. 12, nº 42, Suplemento, 2022

O treinamento de força por meio dos exercícios com resistência elástica para sustentação dos grandes saltos em bailarinos clássicos: o *Grand Jetté*

Júlia Gomes Arêas¹, Nayra de Souza Mothé Alvarenga², Maria Laura Porto Calil², Pedro Hilário Lourenço da Mota¹, Priscilla Gonçalves de Azevedo³, Anderson Pontes Morales⁴

(1) Aluna/o de Iniciação Científica do PROVIC – Curso de Educação Física; (2) Pesquisadoras Colaboradoras - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH/ISECENSA; (3) Pesquisadora Orientadora - Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH/ISECENSA – Curso de Educação Física; (4) Professor Âncora – Laboratório de Biociências da Motricidade Humana LABIMH/ISECENSA – Curso de Educação Física - Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil |

As semelhanças entre as diferentes modalidades desportivas e a Dança estão cada vez maiores, um exemplo são os saltos no Ballet Clássico, que exigem ao mesmo tempo força, transmitindo uma imagem de leveza e ausência de gravidade durante os movimentos. O Ballet Clássico é uma modalidade da dança envolve arte, movimento, técnica e diversas capacidades físicas, os bailarinos realizam movimentos de grande amplitude articular que ultrapassam os limites anatômicos, de forma que junto com a alta flexibilidade, a força muscular é utilizada para execução do movimento e manutenção da posição desejada em amplitudes elevadas, como por exemplo o salto *Grand Jetté*. O presente trabalho busca compreender os efeitos do treinamento de força, por meio da resistência elástica, contribui para a sustentação dos grandes saltos em atletas bailarinos, especificamente o salto *Grand Jetté*. Como estratégia metodológica, serão utilizados a Eletromiografia (EMG) em conjunto com o aplicativo *My Jump*, para comparar o salto antes e depois do período de treinamento por meio do *Thera Band*. Serão comparadas as variáveis Biomecânicas (Tempo no Ar/Voo-TA, Altura do Salto-AS, Potência Muscular-PM e Potência Muscular Relativa-PMR). Atletas bailarinas/os, com no mínimo 1 ano de experiência na modalidade, receberão as instruções através da professora de Educação Física, especialista em Dança, sobre a execução do salto para utilização do aplicativo e a realização do treinamento. As/Os bailarinas/os serão divididas/os em 2 grupos: grupo intervenção - submetidas/os a um treinamento de força periodizado e com resistência elástica e grupo controle - não serão submetidas/os a nenhum tipo de treinamento de força. Espera-se, com os resultados, que grupamentos musculares auxiliem na melhoria de amplitude, altura e potência da execução do salto *Grand Jetté*, por meio de um programa específico extraclasse, provoque um aumento das variáveis biomecânicas de acordo com o treinamento, repetições e sincronismo, conforme a necessidade da execução do salto. Sugere-se que os resultados possam ser ratificados em outros estudos que utilizem a Eletromiografia (EMG) em conjunto com o aplicativo *My Jump*.

Palavras-chave: Ballet Clássico, Treinamento de força, Thera Band.

Instituição de Fomento: ISECENSA.