

MATOS, Jessica Gonzales. *Melhora do equilíbrio em crianças praticantes de ballet*. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

O ballet envolve um processo de ensino aprendizagem que além de desenvolver sensibilidade, musicalidade e percepção, também auxilia na melhora da coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, noção espacial, desenvolvimento do tônus muscular, ritmo, respiração e relaxamento não se resumindo apenas em expressão artística, segundo a teoria pode contribuir para o aprimoramento das habilidades básicas do indivíduo. E com o treino de ballet melhora a resposta do bailarino às condições de equilíbrio, permitindo reações mais rápidas e movimentos mais sutis e controlados do que a generalidade das pessoas. Este estudo teve como objetivo comparar o nível de melhora do equilíbrio de crianças de 3 a 6 anos praticantes de ballet. O instrumento de avaliação utilizado foi o teste da cegonha em pé de Johnson e Nelson (1974), que visa avaliar a capacidade de equilíbrio estático, recorrendo apenas ao membro inferior dominante. Observou-se que houve melhora após um mês de aula de ballet, quando a criança apresentou uma melhora de tempo em segundos de equilíbrio no teste. Sendo possível perceber que as crianças atingiram um índice percentual de 58,2% de sucesso. Com os dados coletados conclui-se que a prática do ballet influenciou na melhora do equilíbrio das crianças analisadas, levando em consideração o desenvolvimento motor individual.