



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2015: SIC - XXVII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2015
<b>Local</b>	Porto Alegre - RS
<b>Título</b>	DANÇA JAZZ E O TRABALHO DE FORÇA E FLEXIBILIDADE: UM ESTUDO DE CASO COM BAILARINAS INICIANTE
<b>Autor</b>	MARIANA GARCIA BAHLIS
<b>Orientador</b>	ALINE NOGUEIRA HAAS

A força e a flexibilidade são duas qualidades físicas que se completam e que são fundamentais para a técnica da dança jazz. Desta forma, esta pesquisa tem por objetivo verificar como o trabalho da dança jazz influencia na força e na flexibilidade de bailarinas iniciantes, buscando diferenças de desempenho durante um período de três meses de prática. O estudo foi realizado na cidade de Porto Alegre, RS, com 8 bailarinas praticantes de dança jazz, duas vezes por semana, com idade média de  $20\pm 2$  anos. Para a avaliação da aptidão física foram aplicados testes antes do início das aulas de jazz e após 24 aulas. Com relação à força, foram aplicados: o teste de impulsão vertical; o teste de preensão manual (dinamometria); e o teste de resistência abdominal de 1 minuto. Para avaliar a flexibilidade foi utilizado o aparelho goniômetro, que tem por objetivo medir os ângulos articulares do corpo humano. As articulações avaliadas foram: quadril, em flexão, hiperextensão e abdução; e coluna vertebral, em hiperextensão. Após esse período, totalizando 24 dias de prática, os testes foram refeitos e os resultados analisados. Estes apontaram que houve diferença significativa em todos os testes aplicados, com exceção da dinamometria manual. Considera-se, então, que 24 sessões de dança jazz influenciam na melhora da flexibilidade em todas as variáveis estudadas e da força de impulsão vertical e de resistência abdominal de bailarinas iniciantes. Em todas essas variáveis foi apresentada diferença estatística significativa, com ganhos em amplitude de movimento e em força muscular.

**Palavras-chave:** Força. Flexibilidade. Dança Jazz.