



B0181

INFLUÊNCIA DA RESPIRAÇÃO NA MELHORA DA POSTURA CORPORAL EM PRATICANTES DA DANÇA: ESTUDO DE CASO

Luiza Romani Ferreira (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Antonia Dalla Pria Bankoff (Orientadora), Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

A respiração é uma função vital e diária do nosso organismo. Sabe-se que a falta da consciência respiratória é responsável por diversos desvios no sistema locomotor e com o passar dos anos, a respiração, se mal utilizada, pode provocar deformidades no tórax como também alterações posturais. Particularmente na dança encontra-se grande número de bailarinos que não integram a respiração ao movimento, o que além de causar deformidades corporais, fragmenta esse corpo dançante restringindo, ainda, suas possibilidades expressivas. Este projeto teve como objetivo um estudo teórico e prático sobre a respiração e sua influência na morfologia do sistema locomotor, buscando alternativas para uma reeducação consciente a esses problemas morfológicos. Através da avaliação postural computadorizada 3.0-Micromed, foram analisadas as posturas corporais de quatro sujeitos do sexo feminino, idade entre 20 e 25 anos. Como método de avaliação utilizou-se também, a antropometria e o volume respiratório dos sujeitos. Após estas análises, foi realizado o teste de Wilcoxon para o levantamento estatístico dos dados e de acordo com o mesmo, o ensaio realizado antes e após das aulas não apresentaram diferença significativa da postura corporal dos participantes. Contudo observou-se um aprimoramento dos mesmos na fluência do movimento, na consciência do corpo e de sua relação com a respiração tanto no cotidiano quanto na dança.

Respiração - Postura corporal - Dança