



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS  
CÂMPUS ESEFFEGO  
CURSO LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

NAYARA PORTO VIEIRA

**UTILIZAÇÃO DO PILATES COMO PRÁTICA CORPORAL  
ALTERNATIVA NA FORMAÇÃO DO BAILARINO**

GOIÂNIA

2022

NAYARA PORTO VIEIRA

**UTILIZAÇÃO DO PILATES COMO PRÁTICA CORPORAL  
ALTERNATIVA NA FORMAÇÃO DO BAILARINO**

Monografia apresentada na disciplina de Trabalho de conclusão de curso I do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – Câmpus ESEFFEGO.

**Linha de Pesquisa:** A Cultura Corporal e sua Relação com a Teoria da Ciência e a Teoria do Conhecimento na Formação e Intervenção Profissional dos Diversos Espaços de Trabalho em que a Educação Física Atua.

**Orientadora:** Prof. Ma. Conceição Viana de Fátima.

GOIÂNIA

2022

NAYARA PORTO VIEIRA

**UTILIZAÇÃO DO PILATES COMO PRÁTICA CORPORAL  
ALTERNATIVA NA FORMAÇÃO DO BAILARINO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

Cidade, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador(a)  
Prof. Ma. Conceição Viana de Fátima.

---

Convidado 1  
Vínculo institucional

---

Convidado 2  
Vínculo institucional

**DEDICATÓRIA**

À minha família e amigos.

## **AGRADECIMENTOS**

Buscando sempre fazer o melhor para todos a minha volta e almejando ser uma pessoa cada vez mais integra no que faço, quero agradecer a todos que esteve comigo nessa trajetória e a todas as situações de proavações que a vida nos submete para que possamos ver o real valor das nossas conquistas. Obrigada família por me apoiar sempre aos estudos obrigada amigos pelas risadas e aprendizados durante nossa estadia nesse campus. Quero agradecer em especial minha mãe e minha vó que sempre estiveram comigo me apoiando nas decisões difíceis da vida, obrigada mãe por ser essa guerreira e ter me visto chegar até aqui.

## RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo compreender a relação das práticas alternativas com a dança, e elucidar como tais práticas podem auxiliar na formação de pessoas que praticam dança. O enfoque é no método pilates e como seu treinamento pode contribuir de forma positiva na formação de bailarinos e bailarinas. Foram encontrados resultados que sugerem que tais práticas podem auxiliar na prevenção de lesões, melhora da postura corporal, redução da dor, auxílio com os estímulos de estresse e outras percepções subjetivas. Os resultados são conclusivos quando se tratam de praticantes amadores, mas inconsistências são percebidas quando se tratam de profissionais da dança.

**Palavras-chave: dança; ballet; práticas alternativas; pilates.**

## ABSTRACT

This research aims to understand the relationship between alternative practices and dance, and to elucidate how such practices can help in the formation of people who practice dance. The focus is on the Pilates method and how its training can contribute positively to the training of male and female dancers. Results were found that suggest that these practices can help prevent injuries, improve body posture, reduce pain, help with stress stimuli and other subjective perceptions. The results are conclusive when dealing with amateur practitioners, but inconsistencies are perceived when dealing with dance professionals.

**Keywords: dance; ballet; alternative practices; pilates.**

## SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO.....	8
2 – HISTÓRIA DA DANÇA.....	11
2.1 – PRÁTICAS ALTERNATIVAS.....	15
3 – O MÉTODO PILATES.....	21
4 – EXEMPLOS DE APLICAÇÃO.....	28
5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
REFERÊNCIAS.....	39

## 1 - INTRODUÇÃO

O presente trabalho busca discutir um fenômeno que acompanha a espécie *homo sapiens* desde as épocas em que os primeiros seres humanos se defrontaram com a necessidade da expressão através de uma comunicação não verbal. Tal fenômeno é tão importante que está presente em diversas esferas sociais, e inclusive é bastante presente e discutido na Educação Física, a dança. Arte, biologia, fisiologia, filosofia e diversos conceitos são atravessados nesta forma corporal de comunicação e na liberdade de expressão através dos movimentos. Múltiplas foram as transformações e processos de desenvolvimento para que a dança saísse dos encontros comunitários e subisse os palcos, teatros, terreiros e espaços de apresentação, e mesmo com o avanço dos anos, este fenômeno ainda se faz presente nas sociedades contemporâneas.

Santos (2008), afirma que a dança é uma expressão artística e cultural que se apresenta como modo de mediação entre os seres humanos e mundo, e que há uma interação entre a ação do corpo e o sensível que se constrói de forma estética em um objeto vivo, que é representativo e que possui diversas conexões de sentido e também de história. Nesse sentido, a dança é uma potência comunicativa, de forma que pode alcançar um espaço sensível diferente da comunicação verbal ou escrita. Os movimentos corporais executados no momento em que o corpo dança, coreografam os sentimentos, emoções e sensações que às vezes a palavra não é suficiente para expressar.

Diversos são os modos de preparação para coreografias, espetáculos e apresentações, nesse sentido, é possível apresentar o questionamento de como ocorrem as preparações de pessoas envolvidas com a dança. No ballet, por exemplo, além de uma preparação física básica, são executadas diversas repetições de movimentos na barra para que se possa aperfeiçoar o movimento desejado. Para além dessa preparação convencional que se faz necessária, dos diversos movimentos e passos de dança características de cada uma, surge o questionamento de como práticas alternativas podem auxiliar nessa preparação e na

concepção de novas possibilidades de intervenção. Com esta linha de pensamento se apresenta o objetivo geral desta pesquisa, que é de investigar como práticas alternativas podem auxiliar na preparação de bailarinos e bailarinas em seus processos criativos de dança.

A proposição inicial para esta pesquisa se colocava com uma configuração diferente da proposta atual, considerando a conjuntura atual de saúde pública devido a pandemia do vírus SARS-CoV-2 adaptações foram necessárias na metodologia de pesquisa, se adequando ao cenário atual. Nesse sentido, a metodologia utilizada para realizar esta tarefa é a de pesquisa bibliográfica, que busca apresentar as referências para possibilitar uma discussão teórica do objeto de pesquisa a ser analisado (MARCONI; LAKATOS, 2003). A seleção das referências se deu de acordo com a necessidade de elucidar as questões relativas à dança, às práticas integrativas e também aos processos que se inter-relacionam e se fazem importantes.

Será apresentado no primeiro capítulo uma breve contextualização da história da dança e de seus processos formativos e de desenvolvimento. Faz-se necessária essa apresentação para a compreensão de como este fenômeno pode ser observado desde a antiguidade até os dias presentes. Será apresentado também o conceito de práticas alternativas e de como elas que podem ser utilizadas em conjunto com o treinamento clássico ordinário na preparação dos corpos de bailarinos e bailarinas para as mais diversas finalidades dentro do universo da dança, sejam espetáculos, apresentações ou qualquer outro espaço em que esta se faz presente.

Para o segundo capítulo pretende-se trazer foco ao método pilates e suas confluências com a dança. Serão apresentados os dados que as referências bibliográficas trazem a respeito dos efeitos positivos do pilates ao corpo de uma forma geral, e também a relação de como estes benefícios podem ser agregados na preparação de bailarinos e bailarinas para suas apresentações e também no seu fazer diário enquanto artistas do corpo. A premissa é de que o método pilates pode ser utilizado, sobretudo, na preparação do corpo em relação à flexibilidade, prevenção de lesões e também ao tônus muscular. Tais características se fazem fundamentais na dança, para que os movimentos que não são naturais e que por vezes desafiam a lógica biomecânica do corpo, sejam executados com boa fluência e sem grandes prejuízos.

No terceiro capítulo serão trazidos exemplos de aplicação prática em que o método pilates foi diretamente atrelado ao treinamento da dança para a preparação de profissionais da dança. Serão apresentadas as características principais das pesquisas, os resultados e informações importantes para corroborar com a premissa dessa pesquisa, de que a utilização do método pilates pode ser agregada de forma benéfica na preparação de bailarinos e bailarinas, principalmente no ballet clássico, e desta forma, alcançar os objetivos propostos para este trabalho de conclusão de curso.

Foi utilizado a plataforma Google Acadêmico para a busca de livros, artigos, dissertações e teses que abordam da temática aqui estabelecida. Foram utilizadas as palavras chave “método pilates”, “dança” e “ballet”, inicialmente mais de três mil resultados foram encontrados, foram selecionados artigos a partir do ano de 2015 para executar um recorte temporal, resultando em quatrocentos e doze trabalhos encontrados. A partir deste recorte, foram selecionados trabalhos que estavam disponíveis em sua leitura na íntegra de forma gratuita, foi realizada a leitura do resumo prévio disponível no site e por fim o resumo do artigo, sendo selecionados para esta análise apenas os que apresentavam resultados relevantes para a pesquisa.

## 2 - HISTÓRIA DA DANÇA

Para iniciar a discussão da utilização das práticas alternativas na preparação de bailarinos e bailarinas é necessário fazer uma breve discussão da história da dança, trazendo inicialmente alguns aspectos importantes para a compreensão desse fenômeno. Existem diversos autores e autoras que já se debruçaram sobre o tema da história da dança, desta forma, será trazido aqui de forma breve os resultados de alguns desses esforços para a contextualização. É possível apresentar que desde o início dos tempos os seres humanos se expressão através do movimento, conforme Faro (1986):

É difícil determinar hoje em dia quando, como e por que o homem dançou pela primeira vez. Há quem distinga nas figuras gravadas nas cavernas de Lascaux, pelo homem pré-histórico, figuras dançando. E como o homem da Idade da Pedra só gravava nas paredes de suas cavernas aquilo que lhe era importante, como a caça, a alimentação, a vida e a morte, é possível que essas figuras dançantes fizessem parte de rituais de cunho religioso, básicos para a sociedade de então, a cujos costumes esse tipo de manifestação já estaria incorporado (FARO, 1986, p. 13).

Tal afirmação conforme Faro (1986), apresenta que a dança era uma forma de expressão importante para os seres humanos primitivos, já que os registros dessas atividades foram inclusive gravados nas representações de seus desenhos nas paredes de cavernas. Além disso, é possível compreender também que as danças apresentavam um caráter importante nessas sociedades, tendo cunho religioso e ritualístico. O autor afirma ainda que como as outras artes, a dança veio da necessidade de expressão dos seres humanos, da mesma forma que a arquitetura veio da necessidade de morar. A classificação do autor acerca das danças é dividida em três formas: étnica, folclórica e teatral (FARO, 1986). Vale destacar a seguir a compreensão de dança folclórica, que tem forte influência até mesmo nos dias atuais.

Parece não haver dúvidas de que as danças folclóricas nasceram, em princípio, de danças religiosas que pouco a pouco foram sendo liberadas pelos sacerdotes de um culto para que as celebrações – por exemplo, de um nascimento, de um casamento, de uma boa colheita – passassem a ser realizadas em praça pública e não mais dentro dos templos. Ao mesmo tempo, todo o povo passou a participar de ritos que antes só eram permitidos aos iniciados, dentro dos grandes templos. Essa liberação, cuja data exata dificilmente se poderá apurar, pois que sobre ela não há registro, significa um progresso na história da dança. Ao passarem do domínio dos sacerdotes para o domínio do povo, as manifestações religiosas transformaram-se em manifestações populares. Assim, com o passar dos anos, a ligação com os deuses foi ficando cada vez mais longínqua, e danças que nasceram religiosas foram paulatinamente se transformando em folclóricas (FARO, 1986, p. 14).

Nesse sentido, uma das possibilidades para o surgimento da vertente folclórica da dança, eram as festas para as celebrações de nascimentos, casamentos, colheitas fartas no campo e também outras comemorações importantes para a vida longe dos centros urbanos. É importante considerar também a relação entre as manifestações religiosas e as sociedades antigas, uma vez que a vida em sociedade estava relacionada também com a compreensão religiosa desses povos. As memórias e tradições foram repassadas ao longo das gerações, sendo um dos meios de transmissão e apreensão cultural, é possível tomar como exemplo as festas juninas que são celebradas ainda nos dias de hoje e rememoram acontecimentos de séculos atrás. A dança teatral também tem origens antigas, conforme Faro (1986):

A origem da dança teatral é também obscura. Sabemos que no Império Romano havia espetáculos variados em que se apresentavam dançarinos, mas tudo indica que estes eram pouco mais que acrobatas ou saltimbancos, e que as suas danças eram, na verdade, complementos de exibições que hoje em dia consideraríamos circenses. Mais ou menos pela mesma época, temos a prova concreta de que, na Índia e na China, as cortes contavam com os serviços de escravos-bailarinos, os quais só dançavam para o deleite dos soberanos e da nobreza. Os Balés Reais da Tailândia e do Camboja são descendentes diretos desses grupos de escravos que, através dos séculos, aperfeiçoaram a sua exibição, até chegarem às complicadíssimas coreografias atuais, cheias de gestos simbólicos que tornam sua execução extremamente difícil (FARO, 1986, p. 14).

O autor aponta indícios de que a dança teatral possuía uma finalidade diferente da dança folclórica, sendo esta, mais performática e com intencionalidade de apreciação e contemplação. Pessoas de classes sociais baixas serviam à nobreza com suas habilidades de movimento, sendo esta atuação nem sempre voluntária. É possível compreender também que ao longo dos anos o repertório motor foi incrementando, sendo trazidos outros elementos para as composições coreográficas e as teatralizações presentes nas apresentações. Compreende-se a partir desta afirmação, inclusive, que as apresentações de dança repletas de elementos teatrais que ocorrem nos dias atuais, são descendentes das representações anteriores.

*Figura SEQ Figura \\* ARABIC1: The Prospect Before Us, Charles Louis Didelot & Mme. Theodore in Dauberval's ballet Amphion et Thalie. Autor: Thomas Rowlandson (1791). Fonte: Victoria and Albert Museum, Londres 2016.*

A imagem acima representa um exemplo de dança teatral executada em tempos de desenvolvimento desse conceito. A imagem de Thomas Rowlandson de 1791 retrata uma apresentação de dança executada por um casal de bailarinos em um luxuoso teatro. A partir da imagem é possível conjecturar se tratar de um evento da nobreza, pelas vestimentas

rebuscadas das pessoas em cena e também das pessoas na plateia e compreender de forma visual a espetacularização da dança naquele contexto histórico.

O autor ainda afirma que as progressões da dança desde os tempos mais antigos até a concepção atual não foi e não é aleatória, todo esse contexto cultural de movimento esteve sujeito a padrões sociais e econômicos que também influenciaram as outras artes, que também surgiram da necessidade de expressão dos seres humanos através das mais diversas formas (FARO, 1986). Pode-se afirmar que a dança se desenvolveu junto com as sociedades e esteve em constante modificação de acordo com a mais diferentes intencionalidades, tese defendida também por Hoffman (2014):

a dança é uma constante manifestação humana, desde a conjunção de gestual para sobrevivência na pré-história, passando pela ritualística das comunidades antigas reverenciando seus deuses, no medievo manifesta-se forjando contrastes com o rigor das normas da igreja onde o corpo traduzia o pecado, nas monarquias ela aparece como diversão e entretenimento para as cortes, transferindo-se, posteriormente para o espaço cênico, profissionalizando-se e ganhando status de arte, com princípios e códigos estabelecidos, expande-se mundialmente. Sobe às pontas para traduzir o sobrenatural, o virtuosismo é importante, desce das pontas e cai ao chão para expressar o sentimento da alma humana, é o moderno que codifica-se e... entra em processo de negação ao virtuosismo, nega e ingressa na contemporização e se permite acontecer em todos os lugares onde o processo criativo e o bailarino compõem a pesquisa em dança (HOFFMAN, 2014 p. 616).

Compreendendo brevemente o histórico dessa manifestação cultural que é a dança, é possível também compreender que diferentes práticas foram inseridas ao longo dos anos em suas composições, seja em forma coreográfica, cênica, em relação às produções executadas e também como preparação para se atingir os objetivos de determinados movimentos. A seguir será apresentado, brevemente, alguns exemplos de práticas alternativas que auxiliam nesse desenvolvimento.

## 2.1 – PRÁTICAS ALTERNATIVAS

O treinamento do corpo de uma pessoa que pratica dança necessita de boa frequência e intensidade para a apreensão dos movimentos e bom desenvolvimento das técnicas. Para pessoas que desfrutam desta arte com a finalidade de manutenção da saúde, lazer, socialização ou necessidades semelhantes, o aprendizado ordinário executado nas escolas, estúdios e centros de dança pode ser suficiente, entretanto, para pessoas que tem pretensões que extrapolam o cotidiano e visam apresentações, competições e afins, tal treinamento pode não ser suficiente, mesmo se tratando de uma prática amadora. Nesse sentido, pode se fazer necessária a busca de práticas que podem auxiliar na preparação do corpo e da mente de bailarinos e bailarinas que se preparam para tais apresentações e performances que levam o corpo à exaustão.

A literatura recente apresenta diversos novos conceitos a respeito de práticas alternativas e as possibilidades de trabalho na Educação Física, sobretudo o que tange as possibilidades de trabalho em relação à saúde mental e a articulação de práticas orientais, sendo assim, a seguinte pesquisa bibliográfica busca descrever exatamente estes elementos e suas relações com o fenômeno proposto. Foram utilizados autores e autoras que abordam este tema e que contribuem com os objetivos propostos. A busca e seleção dos trabalhos se deu através de pesquisa em repositórios *on-line*, utilizando as palavras-chave correlacionadas, e também através das respectivas leituras dos resumos e da íntegra dos textos.

As práticas corporais alternativas estão presentes nas sociedades contemporâneas, vindas das tradições antigas, principalmente práticas orientais advindas das relações integrativas relativas à visão de mundo desses povos, contemplando os aspectos corpóreos com os espirituais. Coldebella (2002), afirma que as práticas alternativas envolvem busca pela subjetividade, autoconhecimento, sensibilização, alongamento, expressividade e criatividade do praticante. Dentre as mais variadas práticas a autora cita como exemplo a massagem, a antiginástica, a biodança, a eutonia, a reflexologia, a yoga e inclusive a capoeira, a autora afirma que essas práticas apresentam elementos terapêuticos, filosóficos, religiosos, místicos, intuitivos e contestatórios (COLDEBELLA, 2001).

A autora afirma que o pensamento ocidental nem sempre levou a sério tais práticas, ignorando grande parte desses conhecimentos, mas que com mudanças no campo da Educação Física e também com avanço de trabalhos voltados para o bem estar, a sensibilidade e a consciência corporal, os conhecimentos relativos a essas práticas vêm sendo incorporados a outras áreas do movimento e também da ciência (COLDEBELLA, 2001). Com essa afirmação é possível considerar avanços em relação ao campo da Educação Física e de áreas relacionadas na inserção de práticas alternativas em seus campos de atuação, tais inserções podem representar avanços nos aspectos práticos e também teóricos.

Coldebella (2001), afirma que através das práticas alternativas pode-se obter benefícios físicos, como: flexibilidade, fortalecimento muscular, elevação da resistência imunológica, maior resistência ao estresse, dinamização da energia, autoconhecimento, regulação respiratória, melhoras na coluna vertebral e também dos sistemas nervoso, endócrino, respiratório e circulatório. Esses benefícios geralmente são percebidos a longo prazo e com constância em sua execução. Pode-se entender que tais benefícios são alcançados devido o conjunto de práticas alternativas englobarem uma grande gama de conhecimentos que consideram o corpo humano além dos fatores biológicos:

O corpo, sob essa ótica, mais do que vida somática, é considerado um campo de emoções que aguarda libertação, o comportamento manifesto (o mundo dos gestos traduzindo atitudes), possibilidades que resultam em uma linguagem harmônica entre estes dois mundos: o das emoções e o da ação; um que se esconde da visão superficial e imediata, e o outro que aparece cheio de significados. Potencialidades que habitam corpos e que podem ser despertadas pelas PCAs<sup>1</sup> (COLDEBELLA, 2001, p. 127).

Neste sentido é possível compreender que as práticas alternativas consideram os seres humanos em sua totalidade, englobando as esferas emocionais, subjetivas, biológicas, fisiológicas entre outras, e que através de seu trabalho constante pode-se obter resultados benéficos nesse vasto conjunto que constitui cada pessoa. É necessário considerar que além das constantes execuções de movimentos técnicos, bailarinos, performers, atletas e outros artistas do movimento também necessitam de abordagens que considerem seus aspectos subjetivos e emocionais.

---

<sup>1</sup> Sigla de Práticas corporais alternativas utilizada pela autora.

Oliveira (2015), relata que em seu processo coreográfico e performativo enquanto coreógrafa, bailarina e solista, utiliza os conhecimentos da yoga. A autora afirma que através da yoga foi possibilitado ao seu corpo um trabalho de limpeza dos movimentos das técnicas apreendidas ao longo dos anos, que foram experimentadas e emprestadas de outros corpos e outros olhares, como um arquivo. Nesse sentido, a autora afirma que a yoga possibilitou, entre outros benefícios, maior consciência corporal em relação aos movimentos que lhe foram ensinados na dança, aprendendo melhor a desenvolver os movimentos conforme sua linha corporal e suas características cinéticas e biológicas.

*Figura SEQ Figura \\* ARABIC2: Mulher praticando yoga.  
Autor: Alex Shaw. Fonte: Unsplash.*

A imagem acima apresenta uma mulher executando um movimento tradicional de yoga, se tratando de uma representação deste movimento e de diversos outros que se configuram de forma semelhante e que possibilitam o trabalho do alinhamento postural. Nesse sentido, através da visualização, é possível compreender que existe a possibilidade do trabalho de limpeza de movimentos conforme foi relatado pela autora acima. A partir das imagens consultadas e também do referencial teórico apresentado, os movimentos da yoga, de forma geral, apresentam ser mais naturais que os movimentos do ballet, que buscam grande

amplitude articular e que podem gerar grande estresse e inclusive lesões. Além dos possíveis benefícios físicos obtidos pela prática, é possível também que se tenha um benefício em relação à saúde mental, que é fundamental para pessoas da dança, que necessitam lidar com o estresse do palco e da plateia nos momentos de apresentação.

Avallone (2017), apresenta resultados semelhantes em sua pesquisa sobre a contribuição da yoga no controle de estresse e ansiedade em bailarinos na fase de pré-espetáculo. A autora conclui que existem resultados satisfatórios com trabalho da yoga em conjunto com a periodização regular da dança, foram percebidos resultados positivos sobretudo nos aspectos subjetivos e emocionais, auxiliando na redução do estresse de bailarinos em período de preparação para apresentações, que geralmente são desgastantes fisicamente e também emocionalmente. Este resultado vai de encontro aos benefícios que podem ser obtidos através dessas práticas apresentados anteriormente, considerando que a subjetividade do indivíduo é um aspecto central no processo.

Cerqueira (2006), aborda de outra prática alternativa, o Pilates. Em sua pesquisa acerca da utilização da técnica de pilates, a autora afirma que o trabalho de um intérprete requer uma série de informações para além da comunicabilidade, e executa proposições semelhantes às das outras autoras citadas acima, sobretudo na necessidade da compreensão ampla dos corpos dos seres humanos. A autora afirma que a atuação na área artística, com enfoque nas artes do corpo, demanda um grande esforço físico no treinamento diário e na apreensão de técnicas e suas repetições intermináveis. Mas enfatiza que o artista cênico se difere de um atleta devido o seu fazer artístico, que ainda que ambas práticas sejam semelhantes devido seus aspectos corpóreos e de todo o treinamento envolvido, existem diferenças fundamentais.

Nesse sentido, a autora faz a proposição de que a dança é uma atividade anaeróbia e que a melhora da capacidade cardiovascular possibilitará uma melhor eficiência cênica e preparo corporal para executar todas as técnicas da dança (CERQUEIRA, 2006). É compreensível então a comparação da dança com o laboro atlético, devido o compartilhamento de diversas técnicas de treinamento, conceitos anatômicos e fisiológicos e também por ser um dos campos de conhecimento abarcados pela Educação Física, entretanto,

o caráter artístico é diferente do fazer atlético no sentido de que em esportes que tendem a considerar o caráter quantitativo atribuindo números, pontos, marcas, nem sempre considera a beleza dos movimentos, prezando pelo que é mais efetivo tecnicamente.

A dança, pode ser encontrada como um ponto de equilíbrio, em que se faz necessária uma bela apresentação de movimentos com uma técnica bem efetiva. Pode-se então executar aproximações entre as práticas alternativas e a dança com as proposições acima, no sentido de que o fazer artístico necessita de bailarinos que estejam bem preparados nos aspectos físicos e técnicos para que se apresente uma boa performance, mas que a mesma boa performance também exige uma pessoa que esteja com seus aspectos subjetivos, emocionais e afetivos em estado harmônico, as práticas alternativas podem fornecer tais benefícios com a sua constante execução. Acerca do pilates e suas características físicas a autora afirma que:

O importante, em qualquer trabalho corporal, é a manutenção da estabilidade pelo sistema anterior e outro posterior de ligamentos ao longo da coluna. Quando se utiliza a respiração de forma ineficiente, os músculos abdominais são imediatamente afetados. Assim, o encurtamento dos músculos abdominais enfraquece as costelas inferiores, interfere na função do diafragma e causa a respiração superficial torácica. A ênfase na respiração, como forma de captação de energia, não se fundamenta na pretensão apenas de falar no nível terapêutico, e sim como usá-la eficazmente, nutrindo o corpo e eliminando toxinas. O que importa nesta técnica é tirar o esforço da respiração, reduzindo o trabalho dos músculos respiratórios, e aumentar a eficiência dos exercícios com esta respiração coreografada (CERQUEIRA, 2006, p. 148).

Através da técnica do pilates se tem então benefícios posturais da coluna vertebral, além de um trabalho importante nos músculos da respiração e todo o sistema respiratório envolvido no processo, considerando os aspectos fisiológicos. Entretanto percebe-se também que é possível compreender o trabalho terapêutico que essa técnica de respiração pode trazer ao praticante, considerando que uma correta oxigenação auxiliará em outros processos fisiológicos e também emocionais no corpo dos praticantes, baixando a frequência respiratória e por consequência possibilitando uma frequência cardíaca mais branda.

Cerqueira (2006), afirma que a técnica da respiração no pilates consiste em “inspirar para preparar e expirar para fazer o movimento”, e que o contato entre o “eu” e a respiração é

uma forma muito importante para desenvolver a autopercepção, desenvolvendo inclusive uma melhor atitude corporal. Tal fator é fundamental na preparação de bailarinos, já que uma boa oxigenação faz toda a diferença durante os treinamentos, durante as apresentações e também na vida diária desses bailarinos. A partir das afirmações anteriores que se pode partir da premissa de que práticas alternativas podem ser positivas para a preparação de bailarinos.

É interessante compreender que as práticas alternativas não se colocam como a parte principal do treinamento em dança, mas como um complemento que pode auxiliar na preparação do corpo, no refinamento das técnicas e na preparação diária das pessoas que praticam dança. Uma das práticas que podem compreender diversos aspectos importantes para essa preparação é o pilates, que, conforme se verificou ao longo do capítulo, pode auxiliar na flexibilidade, na respiração e no desenvolvimento muscular. Estas características são fundamentais para a dança e podem ser bem aproveitadas na preparação de bailarinos e bailarinas, nesse sentido serão apresentados a seguir os benefícios que o treinamento de acordo com o método pilates podem oferecer.

### **3 - O MÉTODO PILATES**

Será apresentado a seguir parte dos processos históricos do método Pilates, buscando apresentar algumas definições e conceitos que são relevantes a esta pesquisa e que auxiliarão na compreensão de como esse método pode ser utilizado na preparação de bailarinos e bailarinas. A princípio é interessante conhecer um pouco da história do seu fundador e compreender como esse método foi desenvolvido e passado adiante até os dias de hoje. O referencial teórico consultado apresentou consensos em relação a diversos pontos da vida do seu fundador e inclusive de sua difusão. Abaixo serão trazidos os pontos convergentes iniciais para que possa contextualizar melhor o método Pilates e seu desenvolvimento.

Os autores consultados apresentam de forma detalhada os processos históricos do método pilates e também de seu criador, nesse sentido, serão trazidas aqui apenas as informações mais relevantes. Existe um consenso em relação à vida de Joseph Hubertus Pilates, descrevendo que ele nasceu na Alemanha ainda no século XX, mais precisamente em 1883, que fora uma criança com uma saúde muito frágil e que desde cedo buscou desenvolver as diversas capacidades de seu corpo em busca de um melhor desenvolvimento global e também de sua consciência corporal. A busca por todos esses conhecimentos corporais, vindo dos esportes, artes circenses e também de práticas orientais como a yoga (BALDINI & ARRUDA, 2019; PINTO JUNIOR & NOGUEIRA, 2014; MACEDO et al. 2015).

Percebe-se, então, que a diversidade de práticas que foram referência corporal para Joseph Pilates refletiram também no *modus operandi* de seu método, que mescla diversos movimentos e exercícios que buscam desenvolver a musculatura corporal. É possível perceber, ainda nos dias atuais, que muitos desses movimentos vindos de diferentes referenciais corporais ainda fazem parte da prática do Pilates, e de forma geral, possuem uma abrangência global de movimentos e possibilidades e benefícios. A possibilidade de ação efetiva na saúde foi percebida por Joseph Pilates ainda no contexto de criação da prática, Baldini e Arruda (2019), apresentam que tal sistema de exercícios foi utilizado na segunda guerra mundial como forma de reabilitação de soldados.

Pinto Junior e Nogueira (2014), apresentam que ao se mudar para Nova York, Joseph Pilates abriu um estúdio para realizar atendimentos com seu conjunto de técnicas, que apresentavam uma abordagem holística, buscando uma conexão dos pólos corpo e mente através dos movimentos, que davam ênfase no equilíbrio e no centro do corpo através da coluna vertebral. Baldini e Arruda (2019), afirmam que existem exercícios do método que são realizados no solo e outros que são realizados em aparelhos que utilizam molas e mecanismos que criam relativa resistência para a ação muscular. Através dessas afirmações pode-se afirmar que a busca de Joseph Pilates estavam além do preparo corporal, mas a conexão do eixo corpo e mente através dos exercícios.

**Figura SEQ Figura \\* ARABIC3: Josheph Pilates aos 67 anos realizando exercício com duas alunas.  
Fonte: Canal Pilates.**

A imagem acima apresenta Joseph ensinando duas alunas a executar um exercício com um de seus aparelhos. Além do aparelho acima, outros aparelhos foram criados para a execução dos treinamentos de acordo com o método Pilates. O website Kauffer Pilates, que é especializado na comercialização de aparelhos em terras brasileiras, lista os que são

considerados essenciais para a realização das práticas, são eles<sup>2</sup>: Cadillac, o Ladder Barrel, o Reformer, e o Step Chair. Alguns dos aparelhos possuem molas, de modo que o peso corporal e a resistência das molas oferecem a sobrecarga necessária para o desenvolvimento muscular.

*Figura SEQ Figura \\* ARABIC4: Aparelho denominado Cadillac. Fonte: Kauffer Pilates*

O aparelho acima permite que a pessoa se deite, sente ou mesmo fique de pé para a execução de exercícios. Através do Cadillac é possível o trabalho de diversos grupos musculares, tanto superiores quanto inferiores. Além disso, o aparelho acima permite um grande número de variações de exercícios, sendo uma boa opção para o trabalho de flexibilidade, força e também de alinhamento postural, conforme o que é preconizado de acordo com o método pilates.

---

<sup>2</sup> Disponível em: <<https://kaufferpilates.com.br/equipamentos-de-pilates/quais-sao-os-aparelhos-de-pilates/>>. Acesso em 17/02/22.

O aparelho representado abaixo é o Lader Barrel, neste, é possível realizar diferentes exercícios, com o enfoque no alongamento. Este não apresenta molas, sendo necessária uma boa postura e alinhamento da coluna, além de ser importante um trabalho consistente de consciência corporal e flexibilidade para a execução dos exercícios propostos. A estrutura do aparelho permite boa execução de exercícios por iniciantes, além disso, permite que os praticantes avançados busquem uma maior amplitude de movimentos. O aparelho também permite uma infinidade de variações de exercícios de força e flexibilidade.

*Figura SEQ Figura \\* ARABIC5: Aparelho denominado Lader Barrel. Fonte: Kauffer Pilates*

Macedo et al (2015), apresenta o interessante dado de que Joseph Pilates dialogou com grandes nomes da dança mundial e utilizou seu método para auxiliar diversos dançarinos em suas enfermidades e lesões provenientes dos repetidos e exaustivos ensaios. É apontado, inclusive, que a motivação da aproximação das pessoas que foram pioneiras do método Pilates no Brasil, foi sua relação com a dança e a ginástica em função do desenvolvimento da

performance corporal. Nesse sentido, percebe-se as aproximações que o método tem com a dança, e como fora utilizado como auxílio de bailarinos e bailarinas no passado, o que auxilia na compreensão da premissa desta pesquisa. Em terras brasileiras a motivação foi semelhante, conforme Macedo et al (2015):

o Método Pilates no Brasil inicia por meio de pessoas que fazem sua formação nos Estados Unidos, em três diferentes linhas. O Método se consolida pela implantação de locais destinados à prática, pela sua divulgação, pelo acesso aos equipamentos e pela formação de instrutores no próprio país. Esta prática específica, cujas origens datam do início do século XX, demandou várias iniciativas e ações para que se tornasse bastante difundida como é na atualidade no contexto brasileiro. Essa difusão se deu, indiscutivelmente, pela ação de pioneiras como as aqui mencionadas, as quais somaram-se outras iniciativas e intervenções. Destacar esse pioneirismo não tem outra razão senão dar visibilidade à história da inserção do Pilates no Brasil cujos desdobramentos merecem outros estudos e análises (MACEDO et al, 2015, p. 581).

Macedo et al (2015), afirmam que algumas pessoas que foram pioneiras foram fundamentais para a difusão do método pilates no Brasil, entre elas, é possível citar: Alice Becker, Inélia Garcia, Elaine de Markondes, Maria Cristina Rossi, Abrami, Alessandra Tegoni e Ruth Rachou. Vale a pena relatar que a formação para o trabalho com o método não foi uma preocupação apriorística de seu fundador, e grande parte da sistematização para a formação, bem como os princípios de uma formação em pilates, coube aos alunos de Joseph Pilates, que com base em seus ensinamentos deram sequência ao método (MACEDO et al. 2015).

É interessante destacar aqui a relação da dança com o Pilates, a literatura consultada aponta a busca de pessoas da dança para uma possibilidade de intervenção que pudesse auxiliar em seu desenvolvimento performático. O Pilates se apresentou como essa possibilidade devido as características de seus movimentos, que bebiam de diversas fontes e podiam apresentar um repertório motor com variedades distintas as que os profissionais de dança estavam habituados, dessa forma, novos exercícios poderiam levar a uma sobrecarga muscular, no sentido de apresentar um novo esforço físico para as estruturas musculares e esqueléticas que se encontram fora do que estes corpos realizam por repetidas vezes nos ensaios e nas preparações corporais.

A imagem abaixo representa um destes exercícios possíveis de serem realizados em aparelhos específicos. Joseph Pilates utilizou o recurso das molas para adicionar resistência e produzir a sobrecarga necessária para o desenvolvimento muscular. Para que se realize este e diversos outros exercícios de forma correta, é necessário que a postura corporal seja sempre adequada e firme, desta maneira, ao longo das repetições e práticas contínuas, pode-se obter um benefício postural e também em relação ao tônus muscular e a flexibilidade. Tanto a prática do ballet quanto do pilates demandam uma boa educação postural, nesse sentido, ambas as práticas compartilham de princípios semelhantes para sua execução, o que possibilita um intercâmbio harmonioso.

*Figura SEQ Figura \\* ARABIC6: Mulher praticando pilates no aparelho Reformer. Fonte: Pixabay.*

Para além da variedade de exercícios, o referencial teórico consultado apresenta que a prática do método Pilates apresenta benefícios objetivos para a saúde. A pesquisa de Baldini e

Arruda (2019), traz apontamentos de que os benefícios desse conjunto de técnicas são amplos, tais como: prevenção de lesões, alívio de dores crônicas, melhora do condicionamento físico, melhora da flexibilidade e alongamento, desenvolvimento do alinhamento postural e também da coordenação motora e consciência corporal. Esse conjunto de benefícios provenientes da prática do Pilates vai de encontro às necessidades das pessoas que trabalham com dança, devido as características físicas que são necessárias serem elaboradas para um bom desenvolvimento performático. Para a compreensão desses movimentos é possível recorrer a Feijó (2017):

os Princípios do Movimento Pilates, se compõem como: respiração; alongamento axial/controlado de centro (centralização); articulação da coluna (isolamento e integração); organização da cabeça, pescoço e ombro (fluxo eficiente dos movimentos); alinhamento das extremidades e descarga de peso (centralização, precisão e coordenação); e, por último, integração do Movimento (concentração, integração, fluxo do movimento e rotina). Estes princípios de movimentos trabalhados durante uma sessão de Pilates procuram desenvolver uma compreensão da organização corporal, de forma lenta e evolutiva; (FEIJÓ, 2017, p. 41).

A pesquisa realizada por Pinto Junior e Nogueira (2014), corrobora com o que já fora apresentado anteriormente em relação aos benefícios para o corpo do método Pilates, em relação ao fortalecimento muscular, recuperação de lesões, e a capacidade de reequilíbrio das forças corporais, e também da capacidade de desenvolvimento da flexibilidade dos músculos de forma aguda e também crônica. Compreendendo que estes benefícios podem ser percebidos nos corpos dos praticantes de Pilates, a associação deste método durante a preparação de bailarinos e bailarinas pode ser benéfico e ser um paliativo para lesões, e uma maneira de corroborar com o treinamento, sendo uma alternativa às práticas diárias repetitivas.

#### **4 - EXEMPLOS DE APLICAÇÃO**

A seguir serão apresentados alguns exemplos de pesquisas e práticas que buscaram relacionar diretamente o método pilates com o ballet e apresentar os resultados encontrados que vão de encontro com os objetivos propostos para esta pesquisa. A lógica conceitual da prática do pilates tende a reforçar a ideia de que sua execução é benéfica para o corpo em diversos aspectos, conforme o que já fora relatado anteriormente, entretanto, para conseguir responder aos questionamentos iniciais dessa pesquisa se faz necessário a análise de dados que apresentam a relação direta entre o ballet e o pilates. Ainda que os estudos anteriormente consultados apontem para a compreensão de que há benefícios, é necessário aprofundar em pesquisas específicas.

O primeiro estudo apresentado é de Souza, Silva e Toniolli (2017), que buscou compreender a relação do método pilates na dor lombar em bailarinos com desequilíbrio muscular. Os autores afirmam que o número de bailarinos com dor lombar é crescente devido a posição clássica da dança que exige uma rotação externa muito grande de membros inferiores, além disso, afirmam que os músculos se desenvolvem de forma desarmônica devido a característica unilateral da dança, o que pode contribuir para problemas posturais e também para o surgimento de dores e problemas musculares. A respeito da prática do pilates associada a dança, os resultados encontrados pelos pesquisadores foram:

A partir deste estudo, pode-se concluir que a dor lombar e desequilíbrio muscular em bailarinos podem gerar incapacidades nas suas funções artísticas. O método pilates tem como característica a exigência de músculos abdominais, músculos estabilizadores da coluna vertebral e do assoalho pélvico, favorecendo assim o ganho de forças, mantendo-o íntegro, o que irá gerar melhora nas funções do sistema postural, neuromuscular, reequilíbrio de musculatura e diminuição ou irradiação da dor lombar, e principalmente maior estabilidade lombar. Observa-se também que o método Pilates é uma

forma de tratamento eficaz, que traz benefícios no alívio da dor (SOUZA; SILVA & TONIOLLI, 2017, p. 26).

O material consultado e análise de dados de Souza, Silva e Toniolli (2017), concluiu, então, que a prática do método pilates pode ser benéfica para bailarinos e bailarinas no que tange a característica postural, devido as especificidades do pilates que enfoca os músculos abdominais e do centro do corpo. A conclusão de que o método também é eficaz para aliviar a dor pode indicar que o fortalecimento da musculatura trabalhada no pilates contribui para o realinhamento de uma postura que não é natural, realizando um trabalho de tração e força dos músculos.

A segunda pesquisa que apresenta resultados que vão de acordo com o objetivo proposto é o de Souza et al (2016), que realizou uma periodização de treinamento para estudantes de ballet clássico com a intencionalidade de prevenir lesões. Um dado importante que fora ressaltado com suporte de um referencial teórico específico, é de que, a prática do ballet, por vezes, negligencia a integridade do sistema musculoesquelético devido a busca de um movimento perfeito, e tal comportamento está intimamente associado às inúmeras lesões que são relatadas por praticantes da dança (SOUZA et al, 2016).

A respeito das especificidades do estudo, Souza et al (2016) afirma que a amostra foi constituída por dez bailarinas com idade entre dezoito e vinte e três anos. A periodização incluiu a prática do pilates de solo, musculação, exercícios aeróbicos e também outros exercícios relacionados a força e resistência muscular, os treinos aconteciam duas vezes por semana uma hora e trinta minutos e tiveram a duração total de cinco meses. Os resultados apontados pelos autores do trabalho foram os seguintes:

Ao finalizar o estudo foi possível verificar que o treinamento periodizado, respeitando a individualidade biológica de cada indivíduo, foi capaz de produzir a diminuição significativa nos índices de lesão e dor das bailarinas avaliadas. Os resultados do presente estudo sugerem que exercícios complementares específicos podem auxiliar a prevenção de lesão, aprimorando as características musculoesqueléticas e fisiológicas de cada bailarina e seu desempenho técnico. Com o trabalho direcionado, pudemos

fazer as correções da técnica clássica, sem interferir na sua essência, realizando um equilíbrio muscular (SOUZA et al, 2016, p. 70).

Mais uma vez fica evidente o auxílio do método pilates na diminuição de lesões produzidas pelo treinamento de ballet clássico. Os resultados obtidos por Souza et al (2016) indicam que além de outros exercícios que estão fora do espectro de exercícios do ballet, o método pilates pode auxiliar no aprimoramento musculoesquelético e inclusive auxiliar no desempenho técnico. O estudo também deixa claro que o treinamento periodizado e individualizado também foi fundamental para a obtenção de tais resultados, o que leva a compreender que diferentes praticantes podem apresentar lesões específicas de acordo com seu biotipo e demandarem exercícios específicos para o desenvolvimento harmônico de suas habilidades.

*Figura SEQ Figura \\* ARABIC7: Bailarina em posição en dehor executando plié. Fonte: Grazzieballet.com.*

O terceiro trabalho é o de Panosso (2019), que estabeleceu a relação do método pilates no alinhamento de *turnout* de bailarinas clássicas no movimento do *demi-plié*. Em seu trabalho, a autora explica que o *turnout* se trata do *en dehor*, postura em que coloca o quadril

em rotação externa, juntamente com os joelhos e tornozelos. Esta posição é tradicional e fundamental no ballet clássico, tendo diversos passos e movimentos com base nela, entretanto, a repetição exacerbada e tecnicamente errada de tal posição pode ser prejudicial para as articulações de membros inferiores a longo prazo.

A autora também buscou realizar um trabalho prático de periodização de pilates para bailarinas, foram realizadas um total de vinte e quatro sessões de pilates de solo com exercícios básicos e intermediários. Os sujeitos de pesquisa envolvidos não apresentaram melhoras estatísticas comparadas ao grupo controle, entretanto melhoras subjetivas foram percebidas, o que pode levar a compreensão de que a prática deve ser realizada a longo prazo para que se percebam benefícios mais significativos. A autora afirma também que é necessário que instrutores de dança fiquem atentos a tais posições que podem ser lesivas a bailarinos e bailarinas, e que as individualidades biológicas devem ser respeitadas (PANOSSO, 2019).

O quarto estudo analisado foi o de Ahearn, Greene e Lasner (2018), que executou a periodização do método pilates em bailarinas de dezessete a vinte e dois anos e posteriormente analisou os benefícios em relação à postura, força e flexibilidade. Foram executadas quatorze semanas de treinamento de pilates de solo e também em aparelhos, um detalhe interessante é de que parte das participantes já tinha experiência com outras atividades além do ballet, a exemplo da yoga e também de exercícios em academias. Os resultados obtidos foram os seguintes:

O volume de exercícios de Pilates incorporados neste estudo (uma aula de mat e uma aula de aparelhos por semana durante 14 semanas) foi suficiente para contribuir para melhorias na postura, força e flexibilidade dos bailarinos quando adicionados ao treinamento de dança. Na maioria dos casos, os participantes obtiveram mais melhorias nessas áreas quando o treinamento de Pilates foi adicionado ao treinamento de dança em comparação com quando participaram apenas da dança. As melhorias específicas incluíram: diminuição dos desalinhamentos posturais gerais, postura da cabeça para frente, hiperextensão do joelho e pronação e supinação do pé e tornozelo; diminuição da prevalência de banda iliotibial e inflexibilidade dos isquiotibiais; e melhorou a força dos músculos abdominais inferiores. Essas melhorias foram maiores em dançarinos com mais anos de experiência em dança. Portanto, este estudo sugere que o Pilates pode ser usado com

segurança como um programa de exercícios adjunto para bailarinos e pode ter efeitos positivos em sua postura, flexibilidade e força (AHEARN, GREENE & LASNER, 2018, p. 202).

A partir dos resultados apresentados por Ahearn, Greene e Lasner (2018), pode-se afirmar que a prática de pilates foi benéfica para este grupo, o que indica que a periodização do pilates junto com o treinamento regular já executado de dança pode ser utilizado para o desenvolvimento de força e flexibilidade. A frequência de treinamento de quatorze semanas, aparentemente, indica que seja necessária uma quantidade de tempo considerável para que a prática venha a apresentar este resultado no corpo das pessoas que praticam dança.

Por fim, as quatro pesquisas apresentadas indicam que a prática do pilates é benéfica para praticantes de dança, desenvolvendo uma melhora na postura, força, flexibilidade, prevenção de lesões e também na redução de dores dessa população. Conforme demonstrado, os exercícios de pilates exigem bastante de seu praticante uma boa postura corporal, o que pode também ser bem utilizado no ballet, além disso, há de se compreender que uma postura correta auxiliará na redução e na prevenção de lesões pelas repetidas horas de treinamento.

A flexibilidade também é desenvolvida no pilates, os benefícios podem ser amplos para praticantes de ballet, já que uma boa flexibilidade muscular é necessária para a realização de diversos movimentos. A flexibilidade auxilia, inclusive, no alinhamento postural, já que um músculo encurtado exigirá mais força e conseqüentemente um desalinhamento da postura após longas horas de prática. A força também foi uma das características apresentadas como sendo fator de melhora, também é salutar o desenvolvimento da força no corpo de bailarinos e bailarinas, já que um músculo forte poderá executar uma carga de trabalho maior.

Percebe-se, então, que a prática do método pilates por pessoas que praticam o ballet, pode ser benéfica. A reação em cadeia advinda dos exercícios pode contribuir de forma positiva no desenvolvimento de diversos aspectos físicos que são fundamentais para praticantes de dança, que necessitam de longas horas de treinamento para o aprendizado de

técnicas. Além disso, a prática do pilates pode se apresentar como uma alternativa aos treinos de ballet, sendo um complemento para a dança.

Além das pesquisas mencionadas acima, o trabalho de Mendes (2021), teve diretrizes semelhantes à desta pesquisa, buscando investigar os benefícios do método pilates para a preparação de bailarinos e bailarinas. Após uma longa busca, mais aprofundada que esta por se tratar de uma dissertação de mestrado, os resultados encontrados foram semelhantes, chegando a apresentar conclusões que corroboram com a premissa deste trabalho:

Os exercícios e a prática de Pilates, pode melhorar a performance dos saltos e dos limites de estabilidade total em bailarinos. Os exercícios de Pilates são benéficos e devem ser implementados no currículo de dança; O método de Pilates pode melhorar significativamente os limites de estabilidade e a força abdominal em bailarinos; Observou-se que o Pilates ajudou no alinhamento postural dos joelhos; O método de Pilates pode melhorar significativamente a força muscular e a flexibilidade dos bailarinos, afetando positivamente a performance da dança; Observou-se que o Pilates melhorou a estabilidade central, alinhamento pélvico, força e consciência corporal; Quando o método de Pilates é adicionado às aulas de dança, pode melhorar o alinhamento postural, a flexibilidade e a força abdominal em dançarinos (MENDES, 2021, p.29).

Mendes (2021), afirma que seria necessário executar um treinamento intensivo no método pilates para que seus benefícios sejam percebidos de forma mais aparente, além disso, a autora afirma que seria necessário um treinamento mais extensos, com uma duração mínima de quatorze semanas. As afirmações da autora vão de encontro ao que fora relatado anteriormente, de que quanto mais longo o tempo de treinamento no método pilates, maiores podem ser os seus benefícios para a saúde e para a preparação de praticantes de dança. A conclusão da autora apresenta o seguinte relato:

Os exercícios de Pilates são benéficos e devem ser implementados no currículo de dança; O método de Pilates pode melhorar significativamente os limites de estabilidade (postura) e a força abdominal em bailarinos; Observou-se que o Pilates ajudou no alinhamento postural dos joelhos; O método de Pilates pode melhorar significativamente a força muscular e a flexibilidade dos bailarinos, afetando positivamente a performance da dança; Observou-se que o Pilates melhorou a estabilidade central, alinhamento pélvico, força e consciência corporal; Quando o método de Pilates é adicionado às aulas de dança, pode melhorar o alinhamento postural, a flexibilidade e a força abdominal em dançarinos (MENDES, 2021, p. 49).

As conclusões da autora reforçam a premissa desta pesquisa, de que a prática do pilates é benéfica para praticantes de dança, em relação à postura, força, flexibilidade e também a outras características que são próprias da dança. É importante salientar também o público a que estas pesquisas se dedicaram, que no geral foram de jovens estudantes de dança que na maioria das vezes apresentava relação amadora com a dança, apesar do desenvolvimento de apresentações e outras ações que poderiam ser compreendidas como semi-profissionais, no sentido de que se fazia necessária uma grande preparação e engajamento para a realização de tais apresentações, mas não sendo estas a fonte principal de renda ou o trabalho dessas pessoas.

Nesse sentido, os resultados das pesquisas apresentadas acima, representam os benefícios do método pilates para bailarinos e bailarinas amadores, sobretudo os de ballet clássico, compreendendo que estes benefícios podem se também percebidos em profissionais da dança, que também necessitam de grandes cuidados com o corpo, no que tange a preparação física para suas apresentações profissionais, mas também no cuidado diário em relação à prevenção de lesões resultantes das longas horas de ensaios e treinos.

Para corroborar com essa proposição, é possível recorrer à pesquisa realizada por Fernandes et al. (2018), que se debruça exatamente sobre essa temática. A investigação supracitada buscou elucidar a questão dos efeitos do método pilates na prevenção de lesões em profissionais da dança. A pesquisa contou com a participação de seis bailarinas profissionais que foram submetidas a uma intervenção com o método pilates durante o período de dez semanas. As sessões de pilates eram realizadas por duas vezes durante a semana, com duração de uma hora de aula.

Os primeiros resultados apontaram que a intervenção foi bastante positiva em relação ao alinhamento postural do joelho, auxiliando na correção da angulação, entretanto os autores afirmam que estatisticamente não é possível executar esta afirmação, de modo que ainda se faz necessário realizar mais estudos para tal comprovação. Os autores afirmam que não foram encontrados efeitos significativos em relação à estabilidade e também a dor relatada pelas bailarinas (FERNANDES et al 2018).

Outra característica importante salientada por Fernandes et al (2018) é de que o método pilates é benéfico para uma população adulta saudável, auxiliando no alinhamento postural e também na dor. Os autores afirmam que a realização de estudos com bailarinas profissionais podem ser conflituosos e que as amostras podem interferir nos resultados, devido à diversidade anatômica e às condições de treinamento dos indivíduos. É ressaltado por Fernandes et al (2018), que seria necessário um maior tempo de intervenção e possivelmente uma amostra mais ampla para as verificações estatísticas.

Por fim, os estudos acima mencionados apresentam claras informações de que o método pilates é benéfico para praticantes de dança, sobretudo aos que se dedicam ao ballet clássico. É possível afirmar que para os praticantes amadores, os benefícios são salutares, e que esta relação é amplamente discutida, entretanto os resultados ainda são imprecisos para bailarinos profissionais, que são submetidos a uma intensidade muito maior de treinamento e que estão muito mais suscetíveis a lesões prolongadas e com um alto nível de seriedade.

É possível, no entanto, conjecturar que os praticantes amadores estão mais suscetíveis a erros técnicos em relação a postura, ao desalinhamento que o movimento não natural da dança pode provocar, e nesse sentido se beneficiar de uma prática alternativa, como o pilates, que busca justamente desenvolver o realinhamento postural. Bailarinos e bailarinas profissionais necessitam de uma atenção técnica muito maior, considerando que plié executado em uma aula de uma escola comum de ballet não terá a mesma avaliação, precisão e exigência técnica que uma apresentação executada por bailarinos profissionais no Teatro Municipal, guardadas as devidas proporções e considerando os diferentes contextos.

Ainda que seja necessário uma investigação mais profunda e mais dados estatísticos para afirmar que o método pilates também seja benéfico para bailarinos e bailarinas profissionais, é interessante ressaltar o crescente interesse acadêmico e também profissional para práticas alternativas que podem beneficiar praticantes de dança, corroborando com a premissa de que tais práticas podem ser de alguma valia quando se faz necessária uma preparação externa ao que se vem a realizar nas aulas de dança.

A pesquisa realizada por Silva e Enumo (2016), executa uma proposição nesse sentido, de que se faz necessário um trabalho suplementar para a melhor composição das

capacidades físicas de praticantes de dança. As autoras encontraram em sua análise indícios de que o treinamento de ballet não consegue trabalhar de forma efetiva o aparelho cardiorrespiratório:

A presente revisão sistemática de estudos nacionais e internacionais publicados no período de 20 anos (1995-2015) analisou dados sobre os efeitos na dança associados à prática de treinamentos físicos extras. Com base nos resultados de 11 estudos, foi possível constatar que as aulas de ballet clássico, por si só, não são capazes de desenvolver certas capacidades, como a cardiorrespiratória, por exemplo. Diversos delineamentos foram aplicados nesses estudos, obtendo-se resultados positivos em alguns, mas uma pesquisa mostrou que, mesmo com acréscimo da capacidade física, ocorreram lesões. É necessário, portanto, o acompanhamento de um educador físico para prescrever esses treinamentos físicos extras. E este profissional deve estar atento para a periodização, o equilíbrio entre volume e intensidade do exercício, as especificidades da dança, as características e necessidades do bailarino, bem como o estágio de desenvolvimento e não apenas a idade cronológica. Seguindo-se esses cuidados, é possível desenvolver capacidades físicas não contempladas nas aulas de ballet, melhorando a performance do bailarino. Da mesma forma, esses cuidados previnem lesões e outros problemas sérios de saúde, associados à falta de capacidade cardiorrespiratória, por exemplo. (SILVA e ENUMO, 2016, p. 969).

Por fim, conforme os resultados apontados por Silva e Enumo (2016), as aulas de ballet isoladas não parecem ser suficientes para garantir o treinamento amplo do corpo, de forma a contemplar apenas as estruturas musculoesqueléticas e as capacidades físicas que são mais utilizadas, de mesma forma que toda prática corporal isolada. Nesse sentido, o trabalho com outras práticas alheias à dança pode contribuir de forma positiva para a formação de bailarinos e bailarinas, seja na forma de prevenção de lesões, consciência corporal, ou mesmo ampliando o repertório motor que também pode ser utilizado de forma benéfica nas apresentações e treinamentos diários.

## 5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo acerca da dança, das práticas alternativas e da associação de diferentes concepções de movimento e treinamento para o desenvolvimento corporal, cultural, educacional e também para agregar valores positivos à saúde das pessoas envolvidas nesses contextos é de grande importância, de modo que abre espaço para novos diálogos e discussões de metodologias e formas de trabalho. Desta forma, este trabalho, vem de forma a ser uma das formas de conexão entre a dança e as práticas alternativas, buscando sua compreensão e articulação dentro do contexto da Educação Física. Nesse sentido, é possível afirmar que os objetivos propostos foram contemplados, sendo então apresentados as considerações finais desta breve pesquisa.

As pesquisas selecionadas para a análise acima foram capazes de apresentar que as práticas alternativas associadas à dança podem se benéficas para a formação de bailarinos e bailarinas, auxiliando na prevenção de lesões, na redução de estresse e também de outras formas mais subjetivas, como no desenvolvimento da consciência corporal. A prática que foi analisada com foco especial para esta pesquisa foi o método pilates, que se mostrou eficaz nos itens acima, sendo sugerido como um método alternativo para o treinamento das pessoas que praticam dança para o desenvolvimento de suas capacidades físicas, psíquicas e também motoras.

Os resultados encontrados na literatura consultada sugerem que seja necessária uma periodização individual para cada bailarino e bailarina, fazendo com que os resultados acima mencionados sejam percebidos e potencializados. Além disso, é necessário que o tempo da prática seja extenso, já que as pesquisas analisadas foram mais assertivas com práticas acima de dez semanas. Nesse sentido, o método pilates pode ser benéfico no treinamento complementar, de modo a agregar outra modalidade de treinamento durante a rotina convencional de prática de ballet.

Um dado muito importante que deve ser levado em consideração, e que foi apontado na maioria das pesquisas específicas sobre pilates, é de que o método pode ser benéfico para praticantes amadores, ou mesmo praticantes que fazem da prática um estilo de vida mas que não possuem aspirações profissionais ou não executam o ballet como trabalho e fonte de renda. As pesquisas foram conclusivas, de modo que se pode considerar que o método pilates é benéfico para a prevenção de lesões, melhora da composição corporal, redução da dor, e outras características já mencionadas acima, levando em consideração os sujeitos de pesquisa de cada uma das investigações.

Quando foram considerados os profissionais da dança, pessoas que tinham o ballet como sua fonte de renda e trabalho, as análises não foram conclusivas e não apresentaram resultados estatísticos de modo a afirmar que o método pilates apresente todos estes benefícios. Este dado reforça a necessidade de uma periodização individualizada, que poderá contemplar as necessidades de cada indivíduo de forma específica e ser mais efetiva na preparação e formação de profissionais da dança.

Nesse sentido é possível afirmar que as práticas alternativas sejam positivas na formações de bailarinos e bailarinas amadores, contribuindo para a prevenção de lesões, melhora da postura corporal, desenvolvimento das estruturas musculoesqueléticas, redução das dores resultantes dos treinos diários e também em relação à redução de estresse, saúde mental e percepção corporal. Não é possível afirmar que os mesmos benefícios sejam percebidos em praticantes profissionais, sendo necessárias análises e pesquisas específicas nesse sentido. Sugere-se mais estudos relacionados a esta temática, para a consolidação de conceitos e elucidação de outros problemas de pesquisa relacionados à dança e à Educação Física.

## REFERÊNCIAS

- AHEARN, E.L.; GREENE, A.; LASNER, A. Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancer 17 to 22 of Age. **Journal of Dance Medicine & Science**. v.22, n.4, p. 192-202, 2018.
- AVALLONE, L. P. **Revisão Sistemática Sobre Possível Contribuição do Yoga no Controle de Estresse e Ansiedade em Bailarinos na Fase Pré-Espectáculo**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Rio Claro, 2017.
- BALDINI, L; ARRUDA, M. F. Método Pilates Do Clássico Ao Contemporâneo: Vantagens Do Uso. **Revista Interciência – IMES Catanduva** - V.1, N°2, junho 2019
- CERQUEIRA, I. A utilização da técnica de pilates no treinamento do dançarino/intérprete contemporâneo. **Diálogos possíveis** Ano 5, n.1 (jan./jun. 2006).
- COLDEBELLA, A. O. C. **Práticas Corporais Alternativas: Um Caminho Para a Formação em Educação Física**. Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências Do Campus De Rio Claro, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2002.
- FARO, A. J. **Pequena história da dança**. Rio de Janeiro. Zahar, 1986.
- FEIJÓ, M. G. **Dança moderna e Pilates: Um estudo sobre tradição, narração e práticas pedagógicas**. Tese de doutorado apresentada ao programa de pós-graduação em Educação da Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, 2017.
- FERNANDES, S. N. Et al. O Efeito Do Método De Pilates Na Prevenção De Lesões Em Bailarinos Profissionais. *In* Petrica J., Duarte-Mendes P., Serrano J. & Paulo R. **Abordagens sobre Exercício e Saúde**. Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, 2018.
- HOFFMAN, C. A. Conexões Entre Corpo, Dança e História. **Oficina do Historiador**, Porto Alegre, EDIPUCRS, Suplemento especial – eISSN 21783748 – IEPHIS/PUCRS - 27 a 29.05.2014, p.600-619.
- MACEDO, C. G; HAAS, A. N; GOELLNER, S. V. O Método Pilates No Brasil Segundo A Narrativa De Algumas De Suas Instrutoras Pioneiras. **Pensar a Prática**, [S. l.], v. 18, n. 3, 2015.
- MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos da metodologia científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- MENDES, I. M. M. **Aplicação do Pilates na prevenção de lesões em bailarinos Revisão sistemática e validação de programa de exercício**. Dissertação apresentada ao programa de Atividade Física em Populações Especiais da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.Santarém, 2021.
- OLIVEIRA, R. Processo coreográfico e performativo da coreógrafa/bailarina solista, e a sua relação com a prática do Yoga, na elaboração e interpretação da obra coreográfica

“Inspiração”. Um estudo prático. **Post-ip: Revista do Fórum Internacional de Estudos em Música e Dança** Vol. 3, 2015, p. 9-20.

PANOSSO, I. **Efeitos do Método Pilates no alinhamento do turnout de jovens bailarinas clássicas no movimento do demi-plié**. Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2019.

PINTO JUNIOR, E. P; NOGUEIRA, F. P. Abordagem histórica e conceitual acerca do método Pilates. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 191, Abril de 2014

SANTOS, C. G. **Dança, Arte E Educação: Os Discursos Teóricos Produzidos Para A Escola**. Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Educação do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Católica de Goiás. 2008.

SILVA, A. M. B; ENUMO, S. R. F. Treinamento Físico Na Dança: Revisão Sistemática Sobre A Aplicabilidade Do Treinamento Esportivo Em Bailarinos. **Pensar a Prática**, [S. l.], v. 19, n. 4, 2016.

SOUZA, A. M. L; SILVA, J. I; TONIOLLI, B. H. A eficácia do método pilates na dor lombar em bailarinos com desequilíbrio muscular. **REUNI** (2017), Edição VIII, 19-2.

SOUZA, K. N. P. et al. Periodização de treinamento para estudantes de ballet clássico na prevenção de lesões. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, 17(1):61-67, jan./mar. 2016 ISSN: 2177-4005.