

CENTRO UNIVERSITÁRIO FEEVALE

MÉTODO PILATES E A FORMAÇÃO DE BAILARINAS

ALESSANDRA WOLF FRIEDRICH

NOVO HAMBURGO, RS

2008

ALESSANDRA WOLF FRIEDRICH

MÉTODO PILATES E A FORMAÇÃO DE BAILARINAS

Centro Universitário Feevale
Instituto de Ciências da Saúde
Curso de Educação Física
Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso

Orientador: Profº. Ms. Marcelo Silva da Silva

Novo Hamburgo, RS

2008

FOLHA DE APROVAÇÃO

Nome do Acadêmico: ALESSANDRA WOLF FRIEDRICH

Título do Trabalho: MÉTODO PILATES E A FORMAÇÃO DE BAILARINAS

Data e Local de Aprovação: Novo Hamburgo, novembro de 2008.

Prof. Ms. Marcelo Silva da Silva – Orientador

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. MS. André Luiz dos Santos Silva

Prof^a. Dr^a. Denise Inazacki Rangel

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus amigos, eles são a família que elegi e sei que posso contar para me acompanhar tanto nos momentos de dificuldade como nos momentos de alegria. Eles são minha base, meu porto seguro para onde sempre corro quando preciso, e neles encontro as respostas e a força pra seguir no meu caminho.

*“Eu poderia suportar, embora não sem dor,
que tivessem morrido todos os meus amores,
mas enlouqueceria se morressem todos os
meus amigos!” (Fernando Pessoa)*

Agradecimentos

Agradeço ao meu pai pelo incentivo ao meu lado artístico e pelo dom herdado. Agradeço à minha mãe pela eterna cobrança de caminhar com minhas próprias pernas e assim me fazer vencer meus caminhos.

Agradeço à Áurea Feijó, minha primeira professora de dança (não poderia ter outra melhor) que me fez reafirmar meu amor por esta arte com seus ensinamentos.

Agradeço à Maribel Schmitt Fontoura, minha grande mestra de Pilates, mas acima de tudo um exemplo de pessoa e profissional, no qual me espelho e sou eternamente agradecida pela oportunidade dada, e pela força e confiança que sempre me dá.

Agradeço aos meus alunos que permitem que eu lhes transmita um pouco do meu conhecimento e assim me ensinam um pouco mais a cada dia.

Agradeço à família Kirsch que me adotou e me acolheu da maneira mais carinhosa a qual se possa imaginar.

Agradeço aos meus amigos em geral que fazem parte desta conquista junto comigo, pois estiveram presentes no meu dia a dia vendo as dificuldades que eu enfrentei e me apoiando em qualquer circunstância. Amo muito vocês!

Por fim agradeço àquelas pessoas que de alguma maneira passaram pelo meu caminho para me oferecer os mais diversos obstáculos, porque apesar de me fazerem sofrer, ou me proporcionar trabalho dobrado para conseguir as coisas, me tornaram mais forte e no fim eu conquistei muito mais do que eu almejava!

“Tudo é uma questão de manter a mente
quieta, a espinha ereta e o coração tranquilo”.

(Walter Franco)

RESUMO

Esse estudo teve como objetivo analisar, através da visão de bailarinas, até que ponto o Método Pilates influencia positivamente no seu treinamento físico, abordando suas diversas possibilidades. Como fundamentação teórica, foi contextualizado o Método Pilates e seus princípios, a dança e as dificuldades encontradas com sua prática, e assim estabeleceu-se uma relação entre as duas atividades e de que maneira uma complementa a outra. Tendo em vista a grande visibilidade que este já antigo Método tem alcançado atualmente, e sua grande utilização principalmente entre a comunidade artística, mais especificamente da Dança, surgiu o propósito de investigação a respeito dos benefícios trazidos por ele com a aplicação nesta área específica. A metodologia da pesquisa apoiou-se no paradigma qualitativo descritivo e interpretativo. Os instrumentos escolhidos para realização da coleta de dados foram: a entrevista semi-estruturada, observações e anotações de campo. Os colaboradores do estudo serão bailarinos praticantes do Método Pilates em uma academia de Novo Hamburgo, RS. Os dados coletados originaram quatro categorias principais de estudo, que auxiliam na compreensão da pesquisa. A primeira delas caracteriza o perfil de formação das bailarinas, para analisarmos o grau de experiência e comparação entre as duas modalidades. A segunda categoria, os motivos pelos quais as bailarinas procuraram o método Pilates: aponta especificamente por que iniciaram treinamento utilizando o método, apresentando os benefícios trazidos na visão de cada uma. A terceira categoria, as dificuldades que apresentavam na dança antes do Pilates: relaciona em que partes o treinamento físico das bailarinas era precário apenas com ensaios normais, citando as necessidades básicas para um bom condicionamento. Por fim, a quarta e última categoria, as contribuições do Pilates para dança, enfoques da técnica Pilates a serem utilizados no treinamento físico dos bailarinos para um melhor desempenho. As categorias desenvolvidas para analisar as informações coletadas proporcionaram esclarecimento sobre os benefícios que os bailarinos podem desfrutar ao utilizar o método Pilates que não encontram em outro tipo de atividade de reforço muscular ou condicionamento físico, entre estes, força, resistência e flexibilidade global, não esquecendo do controle e consciência corporal, relaxamento e concentração através de um abdômen forte que é o grande enfoque do método. Com esta pesquisa podemos esclarecer a estreita ligação entre o Pilates e a Dança, mostrando de que maneira uma complementa a outra e porque os bailarinos que praticam o método executam suas movimentações mais precisamente e dentro do esperado sem dor.

Palavras-chave: Pilates; Dança; Condicionamento Físico.

ABSTRACT

This study has had as a target to analyze, through the vision of the ballet dancers, how deeply can the Pilates Method positively inspire on their physical training on dealing with its several possibilities. As a theoretical essentials the Pilates Method and its principles, the dance along with all the difficulties dealt during its practice on being carried out have been contextualized establishing in this way a connection between these two activities and in which way they harmonize with each other. Having in mind the great scope of reaching that this old-time Pilates Method has nowadays and its great practice and its great practice mainly among the artistic community, the dancing activity more specifically, has risen the purpose of investigating about the benefits brought up by this method and being applied on this particular area. The research methodology has been based on the qualitative paradigm duly described and interpreted as well. The tools chosen for the compliance of data have been: the semi-structured interview, notes and observations of the range of the activity. The collaborators for the study will be ballet dancers who practice the Pilates Method at a Gym in Novo Hamburgo, RS. The whole data which were compiled have set four main categories of study and therefore will help to fully understand the purpose of the research. The first of them characterize the profile of the formation of the ballerinas so that we can analyze the degree of experience as well as comparing the two modalities. The second category, the reasons why the ballet dancers have sought for the Pilates Method: points out specifically why they have started training using the method, presenting the benefits obtained through the point of view of each one of them. The third category, the difficulties which were brought out during the dancing performance before using the Pilates Method: relating in which parts the physical training of the ballerinas have been precarious being supported with normal procedures of rehearsals only, listing the basic requirements for a sound conditioning. And finally the fourth and last category: the contributions of the Pilates Method for the dancing procedure, approaches of the Pilates technique to be used during physical training of the dancers for a better performance. The categories developed designed to analyze the information collected have given full evidence of the positive benefits of the Method Pilates on the dancers on using it and doubtlessly can not be matched in any other kind of activity of muscular backing up or physical fitness such as strength, resistance and global flexibility, not to mention corporal and conscience controlling, relaxation and focusing through a strong abdominal muscle which has been the outstanding approach of the method. With this research we are able to clarify the narrow connection between the Method Pilates and the dancing showing in which way one complements the other and why the dancers who practice the method perform their movements more precisely and within the expected without any pain.

Key-words: Pilates; Dancing; Physical Conditioning and Fitness

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 OBJETIVOS	12
1.1.1 <i>Objetivo Geral</i>	12
1.1.2 <i>Objetivos Específicos</i>	13
1.2 JUSTIFICATIVA.....	13
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 ORIGEM DO MÉTODO PILATES.....	16
2.2.1 <i>Definições do Método Pilates</i>	18
2.2.2 <i>O Método Pilates no Brasil</i>	20
2.2.3 <i>Princípios do Método Pilates</i>	21
2.2.4 <i>Formas de Utilização do Método Pilates</i>	23
2.2.5 <i>Pilates X Flexibilidade</i>	25
2.2 A DANÇA: ESTUDO HISTÓRICO.....	26
2.2.1 <i>A Dança Moderna e Contemporânea</i>	31
2.2.2 <i>Lesões causadas pela prática da dança</i>	34
2.3 PILATES E A DANÇA.....	37
3. METODOLOGIA	38
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	38
3.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS	39
3.2.1 <i>Entrevista</i>	40
3.2.3 <i>Anotações de campo</i>	41
3.3 FASES DO ESTUDO	43
3.3.1 <i>Acesso aos informantes</i>	43
3.3.2 <i>Desenvolvimento do Estudo</i>	43
3.3.3 <i>Análise e Categorização das Informações</i>	44
4. ANÁLISE, DESCRIÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	46
4.1 PERFIL DE FORMAÇÃO:.....	48
4.2 MOTIVO PELO QUAL PROCUROU O MÉTODO PILATES.....	50
4.3 DIFICULDADES QUE APRESENTA NA DANÇA	52
4.4 CONTRIBUIÇÕES DO PILATES PARA A DANÇA	54
5 CONCLUSÕES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
ANEXO	66
ANEXO A – CARTA DE APRESENTAÇÃO	67
APÊNDICES	68
APÊNDICE 1: ROTEIRO DE ENTREVISTA	69
APÊNDICE 2: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	71

1 INTRODUÇÃO

A partir da minha experiência como bailarina desde 1995, ainda atuante, e no momento exercendo a profissão de professora de dança contemporânea e instrutora de Pilates, me despertou o interesse pelo fato das duas atividades apresentarem características em comum, como a execução de movimentos de contração abdominal conjuntos com a respiração e o foco da atenção no centro do corpo e articulação de coluna. Para ambas as atividades os membros periféricos são meros acessórios, devemos nos preocupar com o tronco, fortalecimento do cinturão abdominal, e então levar continuidade do movimento para o resto do corpo.

Com a prática das duas atividades percebo que uma complementa a outra. A percepção corporal que adquiri com a dança contribuiu muito para minha evolução no Pilates. E a prática do Pilates me trouxe um condicionamento que posso considerar como o mais adequado à dança ao qual já experimentei até hoje. Além de tornar meus movimentos mais precisos e fáceis de executar, diminuí muito o nível de dores e lesões que anteriormente eu apresentava.

A prática da dança exige do bailarino um adequado desenvolvimento dos componentes de aptidão física. Dentre os componentes necessários a serem desenvolvidos para a prática eficaz destaca-se a dimensão morfológica (composição corporal) e; dimensão funcional motora, composta por função cardiorespiratória e função músculo-esquelético, nas capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade (SCHAFLE, 1996).

As lesões mais comuns na dança são: Entorse de tornozelo, distensão na virilha e tendinites. As articulações mais lesadas são: tornozelo, joelho e pés. O

tornozelo é lesado em todos os níveis de treinamento, já o joelho é acometido progressivamente de acordo com o nível de treinamento.

Apesar de os bailarinos conseguirem atingir um bom nível de condicionamento físico, pois chegam a treinar uma média de oito horas por dia, é preciso um trabalho complementar que previna lesões decorrentes da atividade. E que desenvolva cada vez mais as qualidades físicas necessárias: flexibilidade, explosão, força, coordenação e equilíbrio. O treinamento físico também serve para aliviar o estresse, quebrando a rigidez dos movimentos repetitivos do ensaio.

O ideal é que toda companhia de dança tenha o acompanhamento de um profissional de Educação Física com experiência em diversas áreas da atividade física, para que ele possa equilibrar o treinamento ao que é exigido no ensaio. O profissional de Educação Física tem de saber quando é preciso uma preparação mais forte e quando deve fazer um trabalho para o dançarino se recuperar do esforço do ensaio.

De acordo com o Sindicato dos Artistas e Técnicos em Dança – SATED, para alcançar o título de profissional nessa área, o bailarino deve ter alto nível técnico e apresentar melhoria constante de desempenho com o objetivo de alcançar a perfeição do movimento. A manutenção de um alto nível de qualidade física torna-se, pois, imprescindível aos profissionais desse ramo. Para tanto, é necessário aliar um plano de preparação física ao estudo das expressões dramáticas de modo a encontrar o equilíbrio entre o contraste da força e da leveza com que o bailarino tem que, incansavelmente, lidar.

A aplicação de um método de trabalho, associado à rotina diária das aulas e dos ensaios, faz-se necessário para obter um desempenho de alto nível nas apresentações de dança. Há que se levar em conta que, para se alcançar esses objetivos, o profissional deve ter uma bagagem de anos de aulas práticas e de realização de espetáculos e temporadas de dança.

Outro aspecto que deve ser considerado para a formação do bailarino é a questão psicológica, pois a preparação física só apresentará resultados positivos se estiver associada a um bom desempenho emocional.

O ser humano, por meio de seu complexo sistema músculo-esquelético, tem em suas articulações o principal meio que permite, além da interação entre diversos grupamentos musculares, a execução de uma ampla gama de movimentos corporais. Contudo, quando solicitado o máximo dos músculos, tendões, ossos e articulações, levando a certos limites, a atividade pode atuar como agente patológico sobre o aparelho locomotor.

Para que se possa diminuir a incidência de lesões não basta apenas ter uma boa flexibilidade, mas sim ter também uma estrutura física adequadamente preparada em termos de reforço muscular, ligamentar e da cápsula articular na busca de melhores condições para a prática de diversos tipos de atividades físicas (SCHAFLE, 1996).

Dessa forma, o método Pilates como opção de atividade física permite, dentre outros benefícios, o aumento da estabilidade na região do tronco por meio do fortalecimento dos músculos posturais mais profundos (estabilizadores). Com isso, é possível que grande parte dos movimentos atrelados ao tronco sejam melhor controlados e ritmados de forma a tornar os músculos mais elásticos e aptos a responder a um dado estímulo. Todas estas colocações têm por base as proposições do método.

Assim sendo a nossa maior busca com este trabalho é saber através da visão de bailarinas, até que ponto o Método Pilates influencia positivamente no seu treinamento físico, abordando suas diversas possibilidades.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Investigar a percepção de bailarinas sobre a contribuição da prática de Pilates para a formação corporal e performance na dança.

1.1.2 Objetivos Específicos

Conhecer o perfil de formação das bailarinas praticantes do Método Pilates.

Identificar as contribuições do Método Pilates para a Dança na percepção das bailarinas.

Analisar os benefícios da prática de Pilates para a formação de bailarinos.

Verificar se é ou não utilizado o Método Pilates, na reabilitação e prevenção de lesões das bailarinas participantes do estudo.

1.2 Justificativa

Escolhi o tema “Método Pilates e a formação de bailarinos” por ser bailarina, professora de dança, e atualmente instrutora e praticante de Pilates. Há 13 anos faço aulas de Dança Contemporânea, Ballet, e Street Dance, e nesses anos de experiência como bailarina, tenho observado os inúmeros casos de bailarinos lesionados e frequentemente nos mesmos locais: joelhos, tornozelos e coluna. Há um ano venho fazendo aulas de Pilates e observando o método de trabalho dessa atividade, fiz um curso de formação e atualmente atuo também nessa área, o que me traz a seguinte problematização: Seria o Pilates a melhor forma de preparar o corpo de um bailarino?

Penso que o método Pilates deve ser difundido no meio artístico por seu grande trabalho de consciência corporal, domínio e coordenação motora. Acredito ser uma ampla gama de trabalho, pois atualmente apenas os grandes grupos de Dança do Brasil incluíram em seus exercícios preparatórios este método.

Preparando o corpo para trabalhar corretamente, com uma postura correta, consciência de movimentação, sem compensações que possam acarretar alguma lesão posterior, os bailarinos sofreriam menos de dor e teriam uma “vida útil” maior do que a que eles têm atualmente. Acredito que toda movimentação de dança por mais difícil que ela seja, possa ser executada sem comprometimento articular e muscular como vemos acontecer muito atualmente, e que o Pilates encontra aí uma grande área de atuação.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Uma das grandes discussões em Educação Física é a questão da importância do desenvolvimento do ser humano em sua plenitude, tendo por base diferentes abordagens e metodologias de ensino e suas aplicações em diferentes contextos, na manutenção de uma boa qualidade de vida, na saúde, na estética, nas influências que exerce sobre a atividade mental, entre outros.

Velozmente, surgem novas atividades e modalidades na tentativa de cativar os indivíduos a fim de torná-los praticantes de atividades físicas, sendo a diversidade um fator de fundamental importância. Considerando o acúmulo de evidências em torno da atividade física, é indiscutível a importância de um estilo de vida ativo, a promoção de saúde e de melhor qualidade de vida para todos os gêneros e idades (TRIBASTONE, 2001).

Tradicionalmente, tem-se enfatizado a importância de realizar exercícios aeróbicos contínuos para se obter melhorias no sistema cárdiorrespiratório. Entretanto, nos últimos anos tem sido também demonstrada a necessidade do treinamento contra-resistência para proporcionar efeitos benéficos sobre a saúde. Uma das mais novas formas de atividade física que tem sido bastante aplicada aqui no Brasil, seja buscando prevenir lesões, como parte do treinamento e para acelerar o processo de recuperação de atletas, ou para obter uma melhor qualidade de vida, é o chamado Método Pilates (TRIBASTONE, 2001).

O aumento da popularidade do método tem sido relacionado ao fato de diversas celebridades o praticarem, dentre eles atletas de alto nível e dançarinos profissionais. O principal foco do método é auxiliar a pessoa a readquirir e fortalecer

seu padrão postural no mais próximo do ideal, com efeitos paralelos que aperfeiçoam a flexibilidade muscular e articular, a força e resistência muscular, tornando o corpo o mais próximo possível de simétrico. Além destes efeitos na estrutura e na função física do corpo humano, têm-se também efeitos psíquicos que envolvem melhorias na concentração, no humor e, principalmente, na auto-estima da pessoa no decorrer da prática do método. Relatos também têm sido apresentados com relação à melhora do desempenho sexual.

Apesar destas constatações e do incremento no número de adeptos, há ainda uma visível carência de evidências científicas sobre as proposições do método. Apesar da escassez de pesquisas que abordem o método, percebe-se que as existentes são favoráveis a ele. O Método Pilates, a partir de seus princípios e Fundamentação teórica, instiga que sejam analisadas as repercussões de sua aplicação em diversas outras modalidades de atividades físicas pelo fato de trabalhar a integridade do ser humano na sua forma mais correta. Há uma enorme lacuna que somente será preenchida com investimentos em novos estudos, sendo este um dos focos principais de incentivo da ABP (Associação Brasileira de Pilates) a partir da formação no Método Pilates, seja de Educadores Físicos ou Fisioterapeutas.

Tendo em vista essas constatações acima e o objeto desse estudo abordaremos a seguir os seguintes itens, constituindo o referencial teórico desse estudo: A origem do Método pilates; Definições do Método Pilates; O método Pilates no Brasil; Princípios e formas de utilização do Método Pilates; Pilates e a Flexibilidade; A dança – Um estudo histórico; Dança Moderna e Contemporânea; lesões causadas pela dança; Pilates e a Dança.

2.1 Origem do Método Pilates

Siler (2000) relata que o Método Pilates de condicionamento físico, também chamado de exercício pensante, foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), em meados de 1924 e consiste em um sistema único de reforço e alongamento muscular.

Segundo Selby e Herdaman (2000), Joseph Pilates foi uma criança asmática e frágil. Por este motivo, preocupou-se em trabalhar tanto o seu condicionamento físico e, com quatorze anos, já pousava para quadros de anatomia. Relata que Joseph, na adolescência, tornou-se ginasta, esquiador, mergulhador, boxeador e artista de circo e que, em meados de 1912, trocou a Alemanha pela Inglaterra, onde se tornou boxeador profissional e professor de autodefesa a detetives da Scotland Yard.

Os mesmos autores contam que, em 1914, quando eclodiu a Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates foi preso e confinado na Ilha de Man, em razão de sua nacionalidade alemã. Com isto decidiu trabalhar com exilados e mutilados ajudando na recuperação de feridos. Assim, propôs um programa de exercícios físicos com o uso de molas em camas hospitalares, desenvolvendo um sistema que mais tarde, o inspira na criação de seus equipamentos da técnica Pilates.

Lamond (2003), conta que o fato de Joseph Pilates ter utilizado as camas hospitalares como resistência aos exercícios, o levou a criar equipamentos com resistências de molas.

Seguem contando que, em 1918, houve uma epidemia de influenza que matou milhares de pessoas em outros campos de concentração, mas nenhum dos internos que praticaram os exercícios de Joseph Pilates sofreram deste mal, por este motivo, a partir daí passou a ser reconhecido pelo seu trabalho. Após alguns anos, com o fim da Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates aperfeiçoou seu método, chamado de Contrologia.

De acordo com Gallagher e Krizanowska (2000), Pilates mudou-se para os Estados Unidos em 1923 e fundou seu primeiro estúdio, na cidade de Nova York, o qual funciona até os dias de hoje. Seu trabalho, porém, só teve repercussão a partir do anos 40, principalmente entre os dançarinos, tais como Ruth St. Denis, Ted Shawn, Martha Graham, George Balanchine e Jerome Robbins.

Os autores relatam que, em 1966, Joseph Pilates perde seu estúdio em Nova York em decorrência de um incêndio e no ano seguinte, aos 87 anos de idade, falece por insuficiência respiratória, sem deixar herdeiros. Clara Pilates, sua esposa, assumiu então a direção do estúdio, dando continuidade ao trabalho do marido. Por volta de 1970, ela passou o cargo a Romana Kryzanowska, uma antiga aluna de Pilates dos anos 40.

Muitos dos alunos de Joseph abriram seus próprios estúdios e difundiram sua técnica, fazendo também importantes contribuições para o desenvolvimento e aprimoramento do Método Pilates. A exemplo disso, Ron Fletcher, dançarino de Martha Graham, devido a uma lesão no joelho, se consultou e iniciou seus estudos com Pilates em 1940. Em 1970, ele abriu seu estúdio em Los Angeles e atraiu muitas estrelas de Hollywood, sendo principal responsável pela divulgação do método.

O método chegou ao Brasil através de Alice Becker Denovaro, sendo a primeira brasileira a se certificar para instrução da Técnica de Pilates. Hoje esta técnica é mundialmente conhecida e reconhecida.

2.2.1 Definições do Método Pilates

O Método Pilates, segundo Gallagher e Krizanowska (2000), é um programa de condicionamento físico e mental no qual o praticante, com auxílio de aparelhos com sistema de molas e exercícios de solo ou “Mat”, exercitam força, flexibilidade e resistência. Estes autores consideram que essa técnica trabalha 100% corpo e 100% mente e, por este motivo, foi denominada *Contrologia*, que é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo.

Equilíbrio perfeito entre corpo e mente é aquela qualidade do homem civilizado, que não somente dá a ele uma superioridade sobre o reino selvagem e animal, mas também provê ao mesmo todos os poderes físicos e mentais que são indispensáveis para atingir o objetivo da humanidade -SAÚDE e FELICIDADE (PHYSIOPILATES, 2008)

Segundo os mesmos autores, este método é baseado em uma filosofia holística, longe de conceitos que consideram o corpo como um conjunto de músculos isolados do psiquismo e possui suas influências no oriente, através da Yoga, do Tai-chi-chuan, da Meditação e do Zen Budismo, que preconizavam uma visão global sobre o ser humano vendo mente, corpo e espírito como aspectos de uma mesma entidade. Esta abordagem oriental dos exercícios, de acordo com os autores, é o caminho da calma, da concentração e da percepção de si mesmo como um todo, idealizando completa harmonia, enquanto que Dillman (2004), diz que, além da origem oriental, o método tem também características ocidentais, visando resistência para desenvolver músculos fortes, delgados e flexíveis.

Seguindo a mesma linha de pensamento, Siler (2000) enfoca que a concentração, para Joseph Pilates, era fundamental, pois ele acreditava que o praticante conseguiria distinguir e comandar as partes do corpo que estavam contraídas, relaxadas e alongadas, tornando os movimentos harmônicos e que, para trabalhar o corpo é preciso estar com a mente presente, pois é ela que introduz o corpo em uma ação e enfoca a necessidade dos praticantes terem que prestar atenção a cada movimento e visualizar o próximo passo, pois isso ajuda o sistema nervoso central a selecionar a combinação correta de músculos para executá-lo. Conclui a idéia, afirmando que o número de repetições de movimentos dos exercícios do Método Pilates é definido pela capacidade da cada praticante, para garantir que sejam realizados corretamente e que os músculos trabalhem precisamente e com eficiência sem que isso se perca no decorrer das repetições.

A idéia de trabalhar todos os músculos simultaneamente e constantemente mudando os movimentos, para Siler (2000), Pilates é o método mais eficiente de criar resistência muscular, respeitando os limites de cada indivíduo.

Segundo Kolyniak, Cavalcanti e Aoki (2004) os exercícios do Método Pilates são, na sua maioria, executados na posição deitada, havendo diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares particularmente da região sacrolombar.

O sistema básico inclui um programa de exercícios que fortalecem a musculatura abdominal e paravertebral, bem como os de flexibilidade da coluna, além de exercícios para o corpo todo. Já no sistema intermediário-avançado são introduzidos, gradualmente, exercícios de extensão de tronco, além de outros exercícios para o corpo todo, procurando melhorar a relação de equilíbrio agonista-antagonista. Dizem que o principal ponto para garantir a eficácia do Método Pilates é a correta respiração durante os exercícios.

Como vimos, o método trabalha com o fortalecimento do centro, preparando o corpo para executar as movimentações básicas sem interferência na postura correta, sendo assim os praticantes do Método Pilates são beneficiados com um abdômen forte e resistente primeiramente, e a partir daí começam a desenvolver o trabalho de força, resistência e flexibilidade global, não esquecendo do controle e consciência corporal, relaxamento e concentração que o método propicia.

2.2.2 O Método Pilates no Brasil

Em 1991, foi criado o primeiro estúdio brasileiro de Pilates. A grande responsável por tal empreendimento foi Alice Becker Denovaro. Graduada em Dança pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) e mestre em Coreografia pelo Califórnia Institute of The Arts, Los Angeles, foi a primeira brasileira a se certificar para instrução da técnica de Pilates (PHYSIOPILATES, 2008).

Professora de Pilates do Balé Teatro Castro Alves, adquiriu papel fundamental na preparação dos profissionais dessa companhia. Além disso, Alice introduziu o Pilates na área clínica em Salvador, através do Ambulatório de Dor do Hospital das Clínicas - HUPES - UFBA. Hoje, Salvador conta com mais 20 estúdios em plena atividade, com um número de mais 2000 praticantes do método. (PHYSIOPILATES, 2008).

A partir do trabalho de Alice Becker, surgem novos estúdios. A dançarina Ruth Rachou, tendo desenvolvido uma estreita relação com a Escola de Dança de Martha Graham, em Nova York, passou a frequentar o Estúdio de Robert Fitzgerald, onde os dançarinos da companhia de Martha faziam as suas aulas de Pilates.

Sendo assim, decidi, em 1993, trazer a técnica para o "Espaço de Dança Ruth Rachou", em São Paulo. (PHYSIOPILATES, 2008)

Em 1996, Inélia Garcia, após ter feito a sua certificação com Romana Kryzanowska, iniciou também em São Paulo os trabalhos com a Técnica de Pilates. Licenciada pelo "The Pilates Studio", Inélia vem também promovendo cursos de formação no Brasil. Também em 1996, Elaine de Markondes, após um congresso sobre técnicas corporais em Buenos Aires, iniciou suas pesquisas sobre o Método Pilates. Tendo participado de diversos cursos e workshops, começou em 1997 os trabalhos com Pilates, em Curitiba. Hoje, Elaine é licenciada pelo Physical Mind Institute, ministrando cursos de formação em Pilates. Em 1999, surgiu oficialmente o primeiro fabricante brasileiro de equipamentos de Pilates, a Physio Pilates, com sede em Salvador/BA. (PHYSIOPILATES, 2008)

2.2.3 Princípios do Método Pilates

Quando aplicados e controlados por profissionais competentes, os princípios do método atendem de forma resumida a um único objetivo: a obtenção da "Contrologia", cujo objetivo é promover o alinhamento corporal por meio do controle o mais consciente possível dos movimentos do corpo. Não podemos deixar de considerar os efeitos paralelos a este objetivo, dentre eles o aumento da força, flexibilidade, tônus e definição muscular, melhora o padrão de movimento, a auto-estima e a concentração. Tudo pelo simples fato do engajamento por parte dos indivíduos às proposições do método e, principalmente, por ser estimulado o auto-conhecimento (PIRES, 2005).

1º Controle da respiração:

O primeiro princípio a ser exposto ao aluno é o controle da respiração.

Respiração normal: utiliza a inspiração de forma ativa e a expiração de forma passiva.

Respiração Pilates: utiliza a inspiração e a expiração de forma ativa.

Posicionamos o aluno em decúbito dorsal sobre o solo revestido de tatame, e instruímos a sua respiração da seguinte maneira:

Na inspiração deve executar um movimento tridimensional, encher os pulmões no diâmetro vertical, transverso e antero-posterior; na expiração deve-se primeiro deprimir o esterno, logo após estreitar a caixa torácica inferior e por último utilizar uma expiração forçada.

2º Controle de centro (power house)

Fortalecer o abdômen e os músculos extensores lombares da parte inferior das costas utilizando toda a amplitude de movimento.

3º Controle da coluna Vertebral através do alongamento axial

Correção postural, manutenção da coluna neutra, preservando as curvaturas fisiológicas.

Postura em pé: atitude longitudinal, olhar no horizonte, ombros bem distendidos, abdômen não proeminente e os pés ligeiramente afastados entre si; esta é a posição estática, em pé, de um homem parado (BLAIR, 2001).

Cailliet et al. (1988) afirma que a postura envolve equilíbrio, coordenação neuromuscular e adaptação; e que a postura ereta adquirida não se deu de uma forma rápida.

4º Controle da cintura escapular

Para Rolf (1990), a posição da cintura escapular, especialmente das escápulas, indica o local da região cervical. A postura correta do pescoço e cabeça dependem da eficiência dos movimentos da cintura escapular. O alinhamento, um equilíbrio satisfatório, requer que só a coluna cervical forme o segmento superior de um corpo verticalmente organizado. Funcionalmente, as três áreas: pescoço, cabeça e ombros, não são unidades independentes. O comprimento, a nutrição e a flexibilidade funcional de quatro importantes conjuntos de músculos superficiais que unem o pescoço e a cintura escapular (esternocleidomastoídeo, levantador das escápulas e trapézio) são conseqüentemente as chaves para o equilíbrio dos músculos mais profundos.

5º Controle da Mobilidade Vertebral

Movimento articulado da coluna vertebral com a manutenção da organização postural.

6º Descarga de peso com alinhamento corporal

Utilizar o apoio distribuindo uniformemente a carga nas articulações e segmentos corporais em geral.

Nos membros inferiores descarregamos o peso no 2º dedo alinhado com o centro do tornozelo, platô tibial e espinha íliaca antero superior.

Nos membros superiores descarregamos o peso no 5º dedo (em posição quadrúpede), organizando cintura escapular e alinhamento corporal sem compressão nervosa.

Esses princípios devem ser aplicados nesta ordem que foi exposta, com exercícios e movimentações que utilizem esses segmentos corporais, sempre executando a respiração de Pilates e enfatizando a movimentação lenta e eficaz, com concentração e precisão de movimentos, controlando e integrando os movimentos. Os movimentos não são apresentados como série de infinitas repetições, ao contrário, são poucas e com qualidade, levando o aluno à busca de atenção (PIRES, 2005).

Movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A idéia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar mais movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (HALL, 1998).

2.2.4 Formas de Utilização do Método Pilates

Apesar de um número reduzido de pesquisas envolvendo o método Pilates, principalmente aqui no Brasil, as existentes atribuem a ele inúmeros benefícios à saúde. Tendo por base a análise dos princípios do método, verifica-se que todos eles vão ao encontro da melhoria na relação do indivíduo consigo mesmo e com a sociedade.

O Método Pilates, por meio de um amplo programa de exercícios que podem ser aplicados tanto no condicionamento quanto na reabilitação física do indivíduo, possui versatilidade e aplicabilidade a diferentes faixas etárias e níveis de aptidão física e motora. Também se diferencia da terapia convencional, uma vez que objetiva abordar o corpo de maneira sistêmica, fortalecendo e estabilizando o tronco sem prejudicar as partes a ele conectadas. Isto vem a desencadear um realinhamento postural em função de melhoras na relação entre diferentes grupamentos musculares, dando destaque aos mais internos, estando o corpo em alinhamento correto. É possível realizá-lo tanto nos aparelhos, quanto apenas no solo, com ou sem o auxílio de acessórios, utilizando apenas os princípios vistos anteriormente. (SELBY, 2000).

SOLO (Com ou sem acessórios): Os exercícios de solo próprios da técnica de Pilates, conhecidos como Pilates Mat Class, servem de base e complemento para os exercícios em aparelhos, buscando, sobretudo, o fortalecimento da musculatura abdominal.

A primeira parte da aula de solo no nível básico é composta por exercícios em decúbito dorsal.

Para os alunos/pacientes com excesso de retificação (perda parcial ou global das curvas normais da coluna), é feito um trabalho somente de restauração das curvaturas, utilizando-se a pelve em seu posicionamento natural, ou seja, em posição de “pelve neutra”, bastante conhecida pelos praticantes do método) (SELBY, 2000).

Se algum aluno/paciente apresentar exacerbação em uma das curvaturas naturais da coluna, como hiperlordose lombar, deverá ser feita correção através de uma pequena retroversão da bacia (báscula posterior), com a intenção de verticalizar o ílíaco.

Os exercícios seguem uma ordem pré-estabelecida de níveis, passando de Básico para o Intermediário, para o Avançado, até o Super Avançado.

No trabalho de solo podem ser utilizados acessórios, tais como: bola, rolo, disco de rotação, tábua de propriocepção, bandas elásticas, pesos, etc.

EQUIPAMENTOS (Com ou sem acessórios): Os equipamentos foram elaborados para auxiliar a execução dos exercícios de solo, além de restabelecer as principais fraquezas das pessoas, como a falta de conexão com o centro de força (a evidência são os músculos abdominais “saltados para fora”, costelas abertas em excesso devido às retificações e compensações na região torácica, falta de mobilidade entre os segmentos vertebrais, restrições de movimentos na articulação coxo-femoral, rigidez e encurtamento dos músculos flexores do quadril e extensores da coluna lombar, excessiva tensão nas áreas da cintura escapular e dificuldade para dissipar essa tensão. (PIRES, 2005)

Os equipamentos que podem ser utilizados são o Reformer, o Trapézio (Cadillac), a Cadeira Combo, o Barril e a Unidade de Parede, outros equipamentos estão sendo criados, como por exemplo, a Arm Chair, que é uma cadeira para trabalhar os membros superiores.

2.2.5 Pilates X Flexibilidade

A flexibilidade, como um dos importantes componentes da aptidão física relacionada à saúde, não pode ser deixada de lado. A flexibilidade nada mais é do que o aumento da capacidade do indivíduo na movimentação de seus segmentos corporais além de sua liberdade usual de movimentos. Como consequência da realização de exercícios que busquem aumentar esta capacidade, podemos melhorar nossa habilidade física na realização de diversas atividades da vida diária, com reduzidas tensões musculares e redução de fatores de risco causadores de lesões que podem advir com a prática de determinada atividade física.

Para que se possa diminuir a incidência de lesões não basta apenas ter uma boa flexibilidade, mas sim ter também uma estrutura física adequadamente preparada em termos de reforço muscular, ligamentar e da cápsula articular na

busca de melhores condições para a prática de diversos tipos de atividades físicas. O ser humano, por meio de seu complexo sistema músculo-esquelético, tem em suas articulações o principal meio que permite, além da interação entre diversos grupamentos musculares, a execução de uma ampla gama de movimentos corporais. (KUHNERT, 2002)

É de grande importância destacar que determinadas modalidades para a prática de exercícios trabalham grupamentos musculares específicos, sendo então de grande importância participar de atividades que trabalhem o corpo como um todo a fim de otimizar a relação entre os grupamentos musculares.

Dessa forma, o método Pilates como opção de atividade física permite, dentre outros benefícios, o aumento da flexibilidade. Este aumento pode estar diretamente relacionado ao aumento da estabilidade na região do tronco por meio do fortalecimento dos músculos posturais mais profundos (estabilizadores). Com isso, é possível que grande parte dos movimentos atrelados ao tronco sejam melhor controlados e ritmados de forma a tornar os músculos mais elásticos e responsáveis a um dado estímulo. Todas estas colocações têm por base as proposições do método (SILER,2000)

2.2 A Dança: Estudo Histórico

A vida, o mundo e o homem manifestam-se através do movimento e a literatura é unânime em afirmar que a primeira manifestação do ser humano foi a dança. A palavra dança, em todas as línguas européias, danza, dance, tanz, deriva do “TAN” que, em sânscrito, quer dizer tensão relacionada ao tônus muscular daquele que pratica a dança (GARAUDY,1989; LOMANIKE,2001).

Para Lomakine (2001), a dança como atividade rítmica possui todos os princípios encontrados na natureza: tensão-relaxamento, contração-descontração, o que pode esclarecer ainda mais a origem da palavra.

A dança tem sido apontada por diversos autores tais como: Bourcier (1987); Garaudy (1989); Portinari (1989); Robatto (1994); Nanni (1998); Faro (1998); Mendes (2001), como uma das ações vitais do homem, surgida por um encantamento, na tentativa de desvendar as forças ocultas da natureza, numa relação consigo mesmo e com o ambiente.

Garaudy (1989) explica que o ser humano dançou antes de falar, antes mesmo de expressar-se ou comunicar-se pelas palavras. O homem criou com seu próprio corpo padrões rítmicos de movimento. Esta foi sua primeira forma de manifestação social, a qual sempre serviu para auxiliá-lo a afirmar-se como membro da sua sociedade.

A idéia do ritmo como parte da dança está em várias definições, mas na maioria, a ênfase está no sentido cultural da dança como “elemento de organização e de trabalho dos povos primitivos” (MENDES, 2001, p.7), pois além do sentido social, o homem dançava por necessidade interior, na descoberta de seu próprio ritmo, que está na respiração, na circulação, nos passos, ou seja, o ritmo é inerente ao homem, ele apenas o tornou consciente, para dominá-lo. Essa descoberta levou a uma liberação de sentimentos como: desejo, alegria, amor, respeito, gratidão, poder, proteção, enfim, uma forma de comunicação com tudo o que estava a sua volta. Dessa maneira, a dança sempre teve influência muito grande em todas as suas atividades, fossem elas rituais religiosos, de adoração aos deuses, às forças da natureza, celebração do plantio de colheita, ao nascimento, ao casamento ou à morte. A dança, portanto, existe desde os primórdios da humanidade (GARAUDY, 1989).

A mais antiga imagem da dança esta ligada a um ato cerimonial (PORTINARI, 1989). Os rituais religiosos se personalizaram com suas próprias danças. Para o homem primitivo, ela era o elo de comunicação com seus Deuses para aclamá-los ou homenageá-los, gerando o que se chama de dança ritual. A medida em que as civilizações se desenvolveram, as formas de dança se modificaram e se tornaram típicas dos grupos étnicos e sociais. A dança teve lugar privilegiado no Oriente, apresentando-se em três grandes civilizações: China, Japão e Índia; na corte imperial da China, com a participação de músicos e dançarinos.

Conforme Portinari (1989), um dos primeiros atos de uma nova dinastia consistia em modificar os hinos e as danças da anterior. No Japão, de acordo com o livro sagrado do xintoísmo, a dança nasceu para atrair o sol que havia desaparecido. Na Índia, a dança se inspirava na atividade divina.

É interessante notar na história da dança que em algumas civilizações orientais o dançarino-sacerdote cultivava o corpo e o espírito. Aos poucos, porém, vai se libertando dos dogmas ritualísticos de origem religiosa e adquire uma expressão própria. O interesse maior, contudo, está na civilização ocidental, pois é dessa análise que se enraizou sua cultura.

Na antiga Grécia, os gregos deram importância à dança desde os primórdios da sua civilização, aparecendo em lendas, cerimônias, mitos, divertimentos populares, celebrações e também na formação do cidadão. Essas celebrações acabaram adquirindo um caráter de competição, transformando-se em espetáculos, nascendo, desse modo, a interação das linguagens da poesia, teatro, música e dança (ROBATTO, 1994). Assim, a dança, como atividade artística, caracterizava-se como atividade lúdica de lazer e divertimento não-profissionalizante.

Em Roma, cortejos dançantes marcaram festas importantes. Dançava-se em casa e na rua para que o frio não destruísse o plantio, contudo não floresceu como na Grécia. Mesmo assim, a estrutura da dança não se perdeu, pois ela “é a expressão da vida” (VIANNA, 1990, p.65).

Na Idade Média, o cristianismo triunfa e a igreja toma uma atitude dualista em relação à dança. Enquanto alguns sacerdotes tinham-na como instrumento do pecado, outros a toleravam, pois antigas canções e danças faziam parte de cerimônias cristãs, como muitas ainda subsistem até hoje em festas tradicionais. Neste período, entretanto, a dança tomou outras características deixando de ser a matriz da cultura para se tornar decadente, já que seus governantes degradaram qualquer tipo de manifestação cultural. A dança só ressurgiu no período Renascentista. As artes que eram manipuladas pela igreja tornaram-se símbolo de riqueza e poder. O culto aos valores, expressava um conceito de beleza em que o

corpo e o espírito formavam um todo harmonioso. As artes se transformaram em espetáculos permanentes, em festas que duravam vários dias chamadas de triunfo. Músicas, cantos, danças eram criadas para essas ocasiões, contando lendas heróicas. Assim surgiu o primeiro espetáculo de ballet, que já não eram mais feitos em praças públicas, mas em salões, codificando-se com passos que seriam utilizados como repertório de movimentos por quem se interessasse, fazendo parte também da educação (MENDES, 2001).

Noverre, um famoso bailarino, revolucionário do século XVIII, já afirmava que a dança era a arte de fazer passar idéias, emoções e ações. Para ele, a dança não era um virtuosismo físico, mas um meio de expressão e comunicação (GARAUDY, 1989).

Cabe ressaltar que no período Renascentista, surgiram três fragmentações da dança: as populares, as de corte, ambas, de caráter lúdico não-exibicionista, e as executadas em *balletto*, mais elitizadas, as quais se tornaram mais acessíveis apenas no século XX.

Com uma nova linguagem no século XX, surge a dança moderna e, com ela, nomes como Isadora Duncan, que criou sua própria dança seguindo o ritmo de manifestações da natureza, inspirando-se nos movimentos das árvores, ondas do mar, brisa do vento, considerando-a como expressão de sentimentos, além de estabelecer uma harmonia e não apenas proporcionar divertimento.

Assim, conforme diz Garaudy (1989, p.57):

“Para Isadora a dança não é apenas uma arte que permite à alma humana expressar-se em movimento, mas também a base de toda uma concepção da vida mais flexível, mais harmoniosa, mais natural, e não um conjunto de passos mais ou menos arbitrários que são o resultado de combinações mecânicas”.

Isadora contribuiu com novas vias de expressão, com a libertação do corpo, o qual passou a não ser mais cultivado só pela realização de grandes obras, mas para expressar sentimentos, ritmo, emoções através dos movimentos. Essa conexão, somada aos traços culturais do indivíduo, origina o impulso da dança, (GARAUDY, 1989).

A linha de pensamento de Isadora trouxe considerável benefício ao homem moderno, que geralmente é cheio de preocupações, anseios, medos e angústias superando sua timidez no momento em que parte para a prática de movimentos corporais, fortemente sentidos e transmitidos pela dança (LABAN, 1990). A dança é, portanto, espontaneidade e, como tal, é o momento de expressão por meio de movimentos livres.

Partilhando idêntico fascínio pela dança surgem também Rut Saint-Dennis e Ted Shawn, Rudolf Laban, Martha Graham, Maurice Bejart entre outros, que conduziram suas artes para a evolução artística, harmonizando o ser humano com ele mesmo e com o mundo a sua volta (GARAUDY, 1989).

Com a busca do conhecimento do corpo, dos movimentos naturais e criativos, pouco a pouco a dança vai se desenvolvendo e com ela novos estilos vão sendo introduzidos, como a dança contemporânea, o jazz, o sapateado, entre tantos outros. A dança contemporânea é tudo que se faz dentro da dança, utilizando sua técnica: “(...) *sua contemporaneidade implica o hoje, mas não necessariamente o novo*”, *não importando o estilo, a procedência, objetivos e formas*, “(...) *é tudo aquilo que é feito em nossos tempos por artistas que nele vivem*” (FARO, 1998, p.124).

O *jazz*, tem sua origem de raízes negras, importado pela América do Norte, com uma evolução paralela à da música *Jazz*. Seus movimentos são normalmente predominantemente nos ombros e na pélvis, sua característica é o ritmo sincopado (MACARA, 1987).

Outro estilo que sofreu grande desenvolvimento foi o sapateado, que partiu da adaptação de danças folclóricas Irlandesas, “(...) em que o som produzido pelos socos era o essencial, é progressivamente modificado o ritmo e a forma de dançar” (MACARA, 1987, p.74), vindo a tornar-se numa das formas mais populares nos anos 20 e 30. O cinema talvez tenha sido o maior responsável pela implantação tanto do *jazz* como do sapateado, fora da América do Norte, apresentando-os em muitas comédias musicais e tornando célebres nomes como Gene Kelly, Fred Astaire, Cid Clarisse, Leslie Caron, entre outros, revelando influência também em outros estilos.

É muito gratificante familiarizar-se com diferentes estilos de dança. Laban (1990,p.15) já ressaltava isto, “Todas as formas de dança social, bailes campestres ou de salão e outros constituem parte da arte do movimento (...) permitindo-nos descarregar tensões internas prejudiciais”, envolvendo diferentes tipos de culturas e costumes.

Há estilos de dança históricos e étnicos. Alguns cumprem função social enquanto outros as rituais. Muitos surgem de um grupo de pessoas, outros criados por artistas individualmente. De qualquer forma, a dança sempre foi mais que expressão. É celebração, participação, jogo e comunicação e, por isso, é considerada a “primeira das artes”.

2.2.1 A Dança Moderna e Contemporânea

No início do século XX, depois da grande ruptura causada pela Primeira Guerra Mundial, os bailarinos que até então seguiam o estilo clássico, criaram novos meios de expressão para demonstrar o que estavam vivendo. Ocorreu então uma revolta contra o academicismo e os artifícios do Ballet clássico. Surgia a Dança Moderna, procurando uma nova relação da arte com a vida real, tomando consciência de que sua vocação não era a de um naturalismo preocupado somente em copiar, que a reduziria à mímica. (GARAUDY, 1980)

Depois das primeiras libertações, realizadas pelos pioneiros no primeiro quarto do século, a dança moderna vem nos mostrando, contra todos os positivismo e todos os naturalismos, que o possível faz parte do real, e que a missão das artes é revelá-lo, fazendo-o surgir e se desenvolver para que participe de uma vida maior e mais rica.

Contra as forças centrífugas do mecanismo implacável da vida contemporânea, a dança moderna afirmou o poder do corpo de se mover de dentro, como um centro autônomo de forças e decisão. Ao contrário do Ballet Clássico, onde os passos e seus encadeamentos obedeciam a uma ordem pré-fabricada, a dança

moderna procurou compor a forma do movimento como expressão de um significado interno. Contra o exclusivo virtuosismo mecânico das pernas, pôs o corpo todo para trabalhar, privilegiando, em lugar dos membros periféricos, o centro gerador de todo o movimento, o tronco, a partir do qual a energia interna se expande em ondas sucessivas de explosão. (GARAUDY, 1980)

O Ballet Clássico tinha um código de passos, de combinações de passos e de figuras, e o bailarino era considerado bom ou mau de acordo com a conformidade e a gramática acadêmica de sua dança. A dança moderna não pretendia estabelecer um novo código, diferente daquele do ballet clássico e oposto a ele, mas queria procurar métodos que dessem ao corpo, meios de exprimir ou representar novas experiências de vida numa época nova e perturbadora da história. Tentava assim, recuperar a relação do homem com o seu corpo e de seu corpo com o mundo, em uma sociedade sem finalidade humana onde é tão difícil para o indivíduo saber o que quer mesmo ou o que deve buscar, sendo a necessidade mais urgente a de realizar um modo de vida pessoal e voluntário. A dança moderna, fazendo do corpo inteiro, centrado em si mesmo, um instrumento controlado de expressão e de criação, deu novamente à arte e, em particular, à dança – a única arte em que o próprio artista se torna obra de arte, como diz Nietzsche – seu papel mais importante: desenvolver uma atividade que não é outra senão a própria vida, porém mais intensa, mais despojada, mais significativa. (BREGOLATO, 2000)

Rut Saint-Dennis e Ted Shawn são considerados um dos precursores da dança moderna, na qual afirmavam que a dança é a mais alta expressão do ser. Rudolf Laban o criador da teoria do movimento como denominador comum de todas as ações humanas, e do ensino de exercícios corretivos para operários que trabalhavam nas usinas. Martha Graham através da dança expressou os problemas cotidianos afirmando que a máquina já interferia nos gestos humanos. Isadora Duncan começou pela negação do Ballet Clássico. Ruth Saint-Denis, antes de criar uma arte litúrgica, passou por uma recusa da concepção individualista do teatro. Martha Graham, mesmo rejeitando, como sua antecessora, às convenções clássicas e o teatro individualista, definiu-se inicialmente por oposição a Isadora Duncan e a Ruth Saint-Denis.

“A técnica, dizia Martha Graham, é o que permite ao corpo chegar a sua plena expressividade... Adquirir a técnica da dança tem apenas um fim: treinar o corpo para responder a qualquer exigência do espírito que tenha a visão do que quer dizer”. (GARAUDY, 1980)

Isto não implica um repúdio total da dança clássica: o aprendizado do ballet em si não era equivocado, mas incompleto, porque baseado unicamente no trabalho das pernas e, sobretudo, inadequado às exigências de nossa época. Seria tão difícil, anacrônico e absurdo exprimir os problemas e anseios do nosso tempo nesta linguagem quanto sermos obrigados a redigir em latim um tratado de física nuclear. O propósito de Martha Graham é fazer com que a energia do mundo vivo passe através da sua obra e lhe dê vida. Para atingir esta meta, ela transformou profundamente o vocabulário e a sintaxe da dança.

O ponto de partida desta técnica nova é o ato fundamental da vida: o ato de respirar. O fluxo e o refluxo da respiração estão intimamente ligados aos movimentos do tronco, que se contrai para expirar e se dilata para inspirar. Há pois um momento de contração, em si, de todas as forças da vida, ritmadamente seguido de um expansão para o mundo, fluxo e refluxo, tensão e extensão, contração e descontração. Todo movimento expressivo da vida tem, pois sua origem neste ritmo primário de inspiração e expiração, nesta concentração de forças num centro motor seguida de sua irradiação, que lembra a fera com suas forças recolhidas, imóvel e tensa, antes de saltar e se alongar.

Este centro motor não está estritamente localizado: é no tronco todo que se atam e desatam as forças da vida. Abaixo do diafragma, que obedece à dilatação ou à contração dos pulmões, o ponto de apoio de todos os movimentos está na região pélvica e genital, no centro da qual se agitam os tumultos do sexo. Ali se faz a conjunção entre as duas grandes linhas de força de toda a vida: vida do indivíduo na respiração, vida da espécie na sexualidade. A força da projeção externa e sua expressividade dependem da carga destas pulsões e destas pulsações primordiais. (GARAUDY, 1980)

2.2.2 Lesões causadas pela prática da dança

Muitas vezes a dança promove uma atividade saudável e prazerosa, porém quando essa prática se torna excessiva, desgastante, geralmente em busca de um perfeito desempenho, acaba acarretando diversas lesões. A dança moderna e contemporânea se caracteriza por movimentos de queda e recuperação, grande necessidade de força e alongamento, e nem sempre o corpo da bailarina está bem preparado. O que se vê hoje em dia nas salas de dança, independente do estilo desenvolvido, é que o treinamento, a base exigida, vem do ballet, principalmente quando se fala em dança moderna e contemporânea. Apesar de ser criada pelo desejo de liberdade de movimentos, muita coisa continua sendo aproveitada do clássico, nomenclatura, figuras e postura.

Movimentos de grande amplitude articular são muito exigidos na dança, os bailarinos normalmente já são preparados para essa execução através das aulas, mas muitas vezes essas exigências de performance vão além dos limites anatômicos. Segundo Hamilton *et al.* (1992), Wiesler *et al.* (1996) e Khan *et al.* (1997), a força muscular e elevadas amplitudes de movimentos nas articulações dos quadris (manutenção da rotação externa de 90 graus) e do joelho (hiperextensão), além do controle extremo da articulação do tornozelo, são algumas das características que levam as bailarinas a movimentos nada anatômicos. Esses padrões de movimentos não anatômicos, associados a características músculo-esquelética e características fisiológicas variadas, diferenciam a dança das práticas desportivas, conduzindo assim, a bailarina a um grupo peculiar de lesões associadas (KLEMP, 1984; KADEL *et al.*, 1992).

Segundo Kadel *et al.* (1992), a formação de uma bailarina clássica inicia precocemente, pois é necessário desenvolver amplamente habilidades físicas como força, amplitude articular, flexibilidade, resistência, coordenação, velocidade e equilíbrio para uma performance adequada. Além dos fatores citados anteriormente, a repetitividade característica da dança leva à demasiada sobrecarga nos membros inferiores, causando desequilíbrios entre os grupos musculares, alterando a

biomecânica do sistema músculo esquelético ligamentar, comprometendo, assim, sua função, e aumentando sua predisposição para lesões.

Na dança, a maioria das lesões deve-se a erros de técnica e de treinamento. Schafle (1996) afirma que o erro mais freqüente é o giro forçado. Forçar o pé a rotar para fora no solo, às custas dos joelhos, quadris e costas, provoca um padrão previsível de lesões, inclusive tendinite do flexor do quadril, irritação das facetas articulares, fraturas de estresse das porções interarticulares, inflamação crônica do ligamento colateral medial e síndrome de estresse tibial medial.

O treinamento executado pelos bailarinos, segundo Coltro e Campello (1987), muito pouco ou quase nada se refere especificamente à musculatura abdominal, assim, ao mesmo tempo em que se trabalha exaustivamente a extensão da coluna lombar (fortalecendo os músculos para-vertebrais e alongando os abdominais), o fortalecimento da musculatura abdominal fica ao encargo do “encaixe de quadril”, retroversão pélvica, ou seja, contração isométrica dessa musculatura. O que é insuficiente para a manutenção do equilíbrio entre esses dois importantes grupos musculares, mantenedores da postura da coluna lombar. Desta forma, a coluna lombar fica exposta a lesões, pelo não fortalecimento e cuidado desta área.

Outro erro freqüente, segundo Schafle (1996), tanto em bailarinas jovens como avançadas, é a repetição de uma determinada parte da coreografia. Infelizmente, as repetições continuam mesmo depois da fadiga, devido à determinação das bailarinas em atingirem a perfeição. A maioria das lesões também ocorre com o aumento do tempo da aula, pois, segundo a mesma autora, os ensaios ou uma súbita alteração da técnica, seja no avanço de nível da aula ou da coreografia, para a qual a barra do *ballet* clássico não prepara a bailarina.

Segundo Gantz (1989), o trabalho incorreto do *demi-plié*, *passé* e *relevé* pode levar a problemas na coluna, joelhos, pés e tornozelos. No *demi-plié*, é devido a flexão ou hiperextensão resultante do excesso posterior ou anterior do movimento pélvico. As articulações são afetadas pela força colocada nos pés, tornozelos e joelhos. No *passé*, a coluna e a pélvis ficam sustentadas por um pé, no qual todo o peso do corpo é colocado, e ainda faz-se balanços e giros, deixando a coluna em

hiperextensão. A repetição e o excesso podem levar a fraturas e lesões no joelho, coluna, tornozelo e pés. No *relevé*, a instabilidade da coluna e o desalinhamento na linha da pélvis, pelo peso do corpo estar todo sobre os dedos dos pés, podem levar a lesões na coluna, tornozelo, pés e joelhos.

De acordo com Schafle (1996), observa-se, nas bailarinas, fraturas de estresse do segundo metatarsiano, da tíbia, da fíbula e de porções interarticulares. As dores dessas áreas, não-explicadas por outros diagnósticos, devem ser atribuídas a fraturas de estresse, até prova em contrário pelo esquadilhamento ósseo. O tratamento das fraturas por estresse depende do nível de destreza ou dos objetivos profissionais da bailarina.

Um estudo feito por Palazzi *et al.* (1992) mostrou que as lesões mais comuns são as de pé e tornozelo, seguidas das de joelho e quadril, e as que menos acontecem são as de membro superior. Os autores argumentam que essas lesões acontecem devido ao excesso de exercícios e repetições, sempre do mesmo lado, e também ao uso precoce e incorreto da sapatilha de ponta.

Miller *et al.* (1992), também assinalam que as lesões mais comuns são as de pé e tornozelo, pelas mesmas razões citadas acima, e ainda acrescentam que muitas dessas lesões ocorrem pela orientação incorreta por parte dos instrutores.

Thordason (1996) ressalva que a maioria das lesões ocorre por estresse, e acontece quase sempre no mesmo local, principalmente pé e tornozelo. O autor observa que é uma lesão que pode levar a fraturas tipicamente resultantes de treinamento incorreto e que vão aumentando à medida que se continua a treinar.

A técnica incorreta e precoce provoca lesões que, muitas vezes, acabam com a carreira da bailarina. Isto pode ocorrer quando se trabalha excessivamente um só movimento, e se ainda forem feitos de forma incorreta, em um piso inadequado, com uma técnica pobre e usando sempre a mesma perna, pode levar a lesões. (SEAN e GALLAGHER, 1996).

2.3 Pilates e a Dança

De acordo com Gallagher e Krizanowska (2000), Pilates fundou seu primeiro estúdio em 1923 na cidade de Nova York e funciona até os dias de hoje. Em pouco tempo passou a ter seguidores, membros da comunidade da dança.

Romana Kryzanowska, bailarina impossibilitada de dançar por uma grave lesão no tornozelo, foi apresentada ao criador do método, Joseph Pilates, pois naquela época não existiam fisioterapia ou medicina esportiva, e ele garantia que seus exercícios a reabilitariam. E não só sua lesão foi curada como também sentiu significativas evoluções nas suas aulas de ballet devido à base adquirida com Pilates. (BANKS, 2004)

Assim começou o trabalho de toda uma vida de Romana Kryzanowska com Joseph Pilates. Primeiro como aluna, depois como professora (Já em 1942 dava aulas para bailarinos sob a orientação de Joe), e hoje como mestra de professores.

Escolhida pessoalmente por Joseph Pilates quando ainda vivo como sua sucessora, por sua dedicação e responsabilidade, Romana herda os direitos de uso da metodologia de Joseph Pilates, além de anotações, fotos, manuscritos, enfim todo o seu trabalho. Desde então tem continuado com a tradição deste método único, mantendo-se fiel aos ensinamentos de seu criador. (BANKS, 2004)

Hoje Romana Kryzanowska é "Master Teacher Trainer" e, além de dar aulas no Drago's Gymnasium em New York, pessoalmente conduz seminários de treinamento de professores nos seis locais de treinamento nos E.U.A:

Na cidade de New York (New York); Fort Meyers (Flórida); Seattle (Washington); Chicago (Illinois); Philadelphia (Pensilvania); Atlanta (Georgia), assim como na Austrália e, desde 1999, em São Paulo - SP - Brasil.

3. METODOLOGIA

3.1 Caracterização do Estudo

Este estudo caracterizou-se numa abordagem qualitativa, descritiva e interpretativa. Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados a entrevista semi-estruturada e anotações de campo. Os colaboradores do estudo serão bailarinos praticantes do Método Pilates em uma academia de Novo Hamburgo, RS.

Considerando que este trabalho teve por objetivo compreender de que forma o Método Pilates contribui para a formação de um bailarino, tornou-se relevante a utilização do paradigma qualitativo, já que este possibilita uma maior interação entre o investigador e o contexto investigado, pois permite explorar a fundo conceitos, atitudes, comportamentos, opiniões e atributos de bailarinos, assim como seu treinamento, rotina de ensaios e preparação física, implícitos nas observações e opiniões dos sujeitos da pesquisa (LESSARD-HÉBERT, 1990).

Reforçamos a escolha, argumentando que a pesquisa qualitativa abrange uma preocupação minuciosa do espaço para se coletar dados no processo em que estes acontecem. Essa abordagem levou em consideração o entendimento dos fenômenos, a partir dos significados tidos pelos participantes sobre o assunto analisado, ou seja, houve uma tentativa de elucidar os fenômenos relativos à cultura corporal da sociedade, preocupou-se não em aprovar alguma hipótese, mas sim, interpretar o fenômeno em si (POSSEBON, 2004).

Sobre essa abordagem destacamos Negrine (1999, p 61) que assim se refere:

A base analógica desse tipo de investigação se centra na descrição, análise e interpretação das informações recolhidas durante o processo investigatório, procurando entendê-las de forma contextualizada. Isso significa que nas pesquisas de corte qualitativo não há preocupação em generalizar os achados.

Neste sentido, todos os movimentos do espaço social, as características e alterações dos fenômenos foram incluídos na ação do sujeito inserido no próprio.

Este pensamento é completado por Minayo (2002, p. 15) onde explica que:

[...] a realidade social é o próprio dinamismo da vida individual e coletiva com toda riqueza de significados dela transbordante. Essa mesma realidade é mais rica que qualquer teoria, qualquer pensamento e qualquer discurso que possamos elaborar sobre ela.

Assim sendo, nesse tipo de pesquisa, todos os fenômenos são valiosos e respeitáveis e todos os sujeitos são igualmente dignos de estudo, continuando exclusivos sob o aspecto de que, todos os assuntos são de extrema grandeza. Então, procurou-se abranger o conhecimento que eles têm as representações que cultivam e as opiniões que formam.

A partir das características apresentadas, pensamos ter argumentado a escolha do paradigma de investigação.

3.2 Instrumentos de Coleta de Dados

Nesta sessão, propôs-se a Entrevista e Anotações de Campo como os instrumentos de coleta de dados que proporcionaram uma melhor definição e explicação do assunto averiguado e por decorrência, promoveram o alcance dos objetivos desse estudo. Para tanto, apresento os conceitos, importância, classificações e empregos desses instrumentos.

3.2.1 Entrevista

A entrevista representou um dos instrumentos fundamentais para a coleta de dados dentro do corte qualitativo. Ela foi um artifício empregado onde o investigador, por meio de conversa, obteve do investigado, dados que interessaram à sua investigação. Negrine (2002 p. 57) assim a define:

[...] a entrevista é o procedimento mais usual no trabalho de campo. Através dela, o pesquisador busca obter informes contidos na fala dos atores sociais. Ela não significa uma conversa despreocupada e neutra, uma vez que se insere como meio de coleta dos fatos relatados pelos autores, enquanto sujeitos-objeto da pesquisa que vivenciam uma determinada realidade que está sendo focalizada. Suas formas de realização podem ser de natureza podem ser de natureza individual e/ ou coletiva.

Optamos pelo emprego da entrevista como uma técnica de coleta de dados, por permitir o alcance de dados relativos aos mais diferentes aspectos e por se tratar de uma técnica muito competente para a obtenção de dados em profundidade acerca da conduta dos entrevistados, podendo o entrevistador explicar o significado das perguntas e habituar-se mais naturalmente às pessoas e às situações em que se desenvolve a gestão pedagógica em academias de ginástica.

Em meio à classificação dos tipos de entrevistas, optamos para este estudo o tipo “Semi-Estruturado” que segundo Negrine (1999 p. 75), “é quando o instrumento de coleta está pensando para obter informações de questões concretas, previamente definidas pelo pesquisador, e, ao mesmo tempo, permite que se realizem explorações não-previstas, oferecendo liberdade ao entrevistado para dissertar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes sobre a que pensa”. Complementando, o mesmo autor descreve ainda:

[...] visamos garantir um determinado rol de informações importantes ao estudo e, por outro, para dar maior flexibilidade à entrevista, proporcionando mais liberdade para o entrevistado apontar aspectos que, segundo sua ótica, sejam relevantes em se tratando de determinada temática.

Portanto, na entrevista semi-estruturada inserimos o tema da pesquisa, solicitando que o sujeito fale um pouco sobre ele, eventualmente algumas questões de interesse foram inseridas no andamento da conversa. Lakatos e Marconi (1991) lembram ainda, que na entrevista semi-estruturada as perguntas devem ser feitas de acordo com a entrevista, deixando o informante falar à vontade e, depois, ajudá-lo com outras perguntas, entrando em maiores detalhes.

Assim sendo, seguimos o proposto por Negrine (1999, p. 77) o qual recomenda a utilização de um gravador, de preferência de uso profissional para registro da fala do entrevistado. Isso porque, é impossível captar os pormenores de seu discurso no momento da entrevista. A gravação também permitiu ao pesquisador uma melhor “atenção flutuante” ao analisar as expressões faciais, gestos e variação de postura.

Uma vez transcritas, estas foram encaminhadas aos entrevistados para leitura, com o objetivo de autenticar seu teor, aumentando, assim, o grau de credibilidade do estudo.

Neste estudo realizamos uma entrevista com os bailarinos para averiguar as contribuições do Método Pilates para a prática da dança. Conhecendo na percepção deles a influência deste treinamento na sua rotina de ensaios. A entrevista foi de grande importância neste estudo, pois trouxe informações que somente quem vivencia as duas práticas conhece e pôde nos fornecer.

3.2.3 Anotações de campo

O diário de campo é um instrumento de amplo valor dentro de uma investigação. Foi com ele que o pesquisador fez todos os seus apontamentos particulares, pontos de vista, dúvidas e pensamentos, angariados diariamente do assunto do elemento. Logo, necessitamos estar sempre junto do investigador, para que o mesmo pudesse anotar tudo o que avaliasse importante.

Para Birk (2004, p.78) “as anotações feitas no diário de campo incluem as observações pessoais do pesquisador durante a coleta dos dados: especulações, sentimentos, problemas, idéias, impressões, pré-concepções, dúvidas, incertezas, surpresas e decepções. Elas são classificadas por: reflexões analíticas, metodológicas, dilemas éticos e conflitos, mudanças na perspectiva do observador, esclarecimentos necessários”. Essa descrição tão ampla faz das anotações de campo, uma expressão quase sinônima de todo o desenvolvimento da pesquisa.

O diário de campo não possuiu uma estrutura para a descrição ou normas para se fazer as anotações. Os apontamentos aconteceram a partir das percepções e inspirações que o pesquisador levantou durante o processo de investigação. Contudo, Lüdke e André (1986, p. 32) fazem algumas sugestões baseadas em experiências de trabalho de campo, onde apresentam as anotações de campo divididas em descritivas e reflexivas.

O segmento descritivo abrange um apontamento dos sujeitos, sob aspectos físicos e atitudes que foram proeminentes do estudo, registro das palavras, sinais e declarações dos sujeitos observados, definição dos locais, ou seja, do campo de investigação, descrição de acontecimentos especiais como a inclusão das pessoas nas situações ocorridas, descrição das atividades gerais e das condutas das pessoas na sua integralidade e o desempenho do entrevistador durante o processo de coleta de dados.

Para a realização das anotações de campo, teve-se o cuidado para transcrever, de forma clara, os fatos que aconteceram no contexto da academia, o mais próximo do momento da entrevista. Isto foi fundamental para dar maior acuidade e fidedignidade. Além disso, pôde-se registrar as reflexões sobre a prática, apoiando ou contrapondo com as entrevistas anotadas.

3.3 Fases do estudo

3.3.1 Acesso aos informantes

O lugar da coleta de dados para o desenvolvimento da pesquisa foi uma academia de Pilates na cidade de Novo Hamburgo, onde quatro bailarinos praticam o Método. Os profissionais do local são formados em Educação Física ou Fisioterapia, ou estagiários destes cursos.

O primeiro contato foi feito com os gestores de cada academia, partiu-se de uma carta de apresentação deste Centro Universitário, onde juntamente, foram esclarecidas as propostas do estudo e requerida a autorização para desempenhar a pesquisa no interior da academia.

Depois, foi feito um contato com os bailarinos que freqüentam a academia, os quais foram convidados a fazer parte da pesquisa. Os que aceitaram voluntariamente, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

3.3.2 Desenvolvimento do Estudo

Após a autorização do responsável pela academia, selecionamos os participantes para o estudo de acordo com os seguintes critérios: maior tempo de vivência com o Método Pilates e com a Dança, e disponibilidade para realizar a entrevista. A pesquisa foi realizada somente com os praticantes do Método Pilates desta academia que são bailarinos.

Foram utilizados termos de consentimentos para os envolvidos na pesquisa, onde através desses, os participantes tomaram conhecimento dos objetivos e, observando a garantia do sigilo dos seus nomes, concederam autorização para a pesquisa e permitiram que os dados fossem tomados públicos.

Após o consentimento para a pesquisa e conforme os horários das aulas, foi estabelecido um cronograma para a realização das entrevistas, realizadas na própria academia, com a utilização de um gravador. Feitas as entrevistas, fizemos a transcrição das mesmas na íntegra, repassando aos respectivos colaboradores para a sua comprovação.

3.3.3 Análise e Categorização das Informações

A pesquisa qualitativa, como foi dito anteriormente, reuniu um amplo volume de dados que em seguida foram interpretados de um modo formal, quando a coleta de dados foi praticamente terminada. Nesse momento o pesquisador teve uma idéia mais ou menos clara das possíveis direções teóricas do estudo e partiu para “trabalhar” o material acumulado, buscando destacar os principais achados da pesquisa (LÜDKE; ANDRÉ, 1986).

De acordo com Alves-Mazzotti e Gewandszadner (2002), em pesquisas qualitativas é muito grande o volume de dados gerados que necessitam de organização e de compreensão através de um processo contínuo.

Foi uma tarefa importante no decorrer do estudo, as informações foram lidas, analisadas e ordenadas de acordo com categorias de significados, em que sua definição se deu a partir de sua própria informação. Através dessa organização dos dados obtidos, iniciou-se o processo de análise e interpretação dos mesmos.

Para este estudo, seguimos o proposto por Cauduro (2004) a qual recomenda que análise seja realizada em três níveis: no primeiro, é realizada a organização e codificação do material para então, levantar as unidades de significado. Para tal, o pesquisador leu atenciosamente todos os materiais que dispõe e enfatizou as informações mais relevantes.

Por sua vez, o segundo nível, solicita uma intensa análise a partir das definições anteriores, para que o material esteja disposto de forma que se reúnam as unidades de significado em categorias e subcategorias com significados mais abrangentes. Essas categorias são as divisões de aspectos por características comuns ou que se relacionam entre si.

No último nível, acontece a explicação apoiada nos materiais de informação. A reflexão, a percepção, com embasamento nos materiais estudados, também constituem relações. Nessa etapa, o pesquisador não pode se apreender apenas ao conteúdo explícito, mas sim, encontrar o que existe por trás dos episódios coletados. Nesta fase realiza-se a triangulação das informações.

Para tanto, fiz uso das transcrições das entrevistas, das anotações no diário de campo, e das referências bibliográficas (triangulação teórica), ao lado dos meus posicionamentos (triangulação reflexiva), e formei os resultados finais dessa pesquisa.

4. ANÁLISE, DESCRIÇÃO E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Realizamos este estudo com três bailarinas praticantes do Método Pilates e a seguir apresentaremos suas particularidades com o método e contribuições feitas através dos relatos da experiência particular de cada uma.

As participantes selecionadas têm idade entre vinte e três e trinta e sete anos, e foram nomeadas com pseudônimos no intuito de preservar suas identidades, que são: *Sereia*, *Cisne* e *Monkey*, nomes referentes à exercícios realizados pelo Método Pilates.

Entre as selecionadas encontramos uma Bailarina de 23 anos (denominada neste estudo como *Sereia*) formada em dança pela UERGS, pratica Ballet desde os seis anos de idade, a partir dos onze anos ingressou na Dança Contemporânea e hoje leciona as duas modalidades. Procurou o Pilates à 2 anos pela expansão da prática entre a comunidade da Dança.

“Li numa revista que grupos como o de Déborah Colker e o Grupo Corpo utilizam diariamente as aulas de Pilates na sua preparação física, e procurei me informar sobre o método e experimentar as aulas.”

Cisne é uma Fisioterapeuta de trinta anos, bailarina desde os dez anos de idade, já praticou diversas modalidades de dança: Ballet, dança contemporânea,

jazz, flamenco, dança gauchesca, dança do ventre, samba e ritmos baianos. Mas sempre se dedicou mais à dança contemporânea e ao Clássico, os quais leciona atualmente além do Pilates.

“Eu acho que o Método pensa como o bailarino... a gente se identifica mais com ele, todo o bailarino que chega se identifica com o método porque parece que é mais o dia-a-dia dele, então apesar de ter que aplicar os princípios, o bailarino consegue se identificar mais porque utiliza a nossa vivência.”

Monkey é uma Educadora Física de 37 anos, bailarina e instrutora do Método Pilates. Pratica Ballet Clássico desde os seis anos de idade, aos vinte e um anos iniciou na modalidade contemporânea, a qual pratica até hoje.

“Procurei o Método Pilates por ouvir falar de como era completo, proporcionando, força, mobilidade e flexibilidade...”

Após a coleta dos dados, foi dado início, ao processo de análise e interpretação das informações, que nesse estudo deu-se através da triangulação de fontes e a triangulação teórica. Aqui, tanto entrevistas como observações, foram comparadas e contrastadas com o referencial teórico descrito no trabalho, a fim de que houvesse um entendimento maior sobre o problema enfocado.

Para que a análise pudesse transcorrer corretamente e com maior aproveitamento das informações coletadas, estruturamos o estudo de interpretação dos dados em três níveis, assim como Cauduro (2004) orienta.

Nesta primeira fase de análise (Primeiro Nível), os dados coletados foram reunidos, agrupados por natureza e classificados com códigos de identificação.

Quadro 1: Entrevista com as alunas

Entrevista	Pseudônimo	Data / Horário	Arquivo de Gravação
E1	<i>Sereia</i>	03/09/08 às 13h	Rec 01
E2	<i>Cisne</i>	03/09/08 às 14h	Rec 02
E3	<i>Monkey</i>	03/09/08 às 15h	Rec 03

Uma semana após as entrevistas, as mesmas foram apresentadas transcritas aos colaboradores para sua leitura e apreciação, sendo atestadas assim a veracidade e a fidedignidade das referidas informações.

No segundo Nível de análise, levantamos todas as fontes de informações adquiridas em campo, unidades de significado que fossem relevantes e significativas ao assunto estudado, dividindo estas informações sob forma de categorias. No entanto, a partir delas, determinamos quatro categorias principais de estudo, que auxiliam na compreensão da pesquisa: Perfil de formação; Motivo pelo qual procurou o método Pilates; Dificuldades que apresenta na dança; Contribuições do Pilates para dança.

No terceiro nível, dá-se a triangulação propriamente dita. Entrevistas, observações, anotações de campo e referencial teórico mesclam-se, formando assim um grande quadro interpretativo.

4.1 Perfil de Formação:

Atualmente o número de pessoas que procuram o método Pilates como forma de atividade física, vem aumentando consideravelmente, seja por estética, condicionamento ou pelo simples prazer da prática. Desde a sua criação, o Método

foi muito difundido na comunidade da dança, e agora os bailarinos resgataram esta atividade como forma de manutenção de um corpo saudável para sua formação.

Na academia investigada, encontramos entre as praticantes do Método, um grande número de bailarinas, e assim escolhemos dentre elas, as que têm maior conhecimento fisiológico e anatômico (graduadas na área da saúde ou da dança), e preferencialmente com uma maior vivência nas duas atividades (professoras de dança ou Pilates), para que assim pudessem nos transmitir maiores informações das influências de uma prática sobre a outra.

Todas as entrevistadas iniciaram sua formação pela dança ainda na infância, e procuraram o Pilates recentemente pelo histórico do Pilates no meio artístico.

De acordo com Gallagher e Krizanowska (2000), Pilates mudou-se para os Estados Unidos em 1923 e fundou seu primeiro estúdio, na cidade de Nova York, e a partir dos anos 40 teve grande repercussão, principalmente entre os dançarinos, tais como Ruth St. Denis, Ted Shawn, Martha Graham, George Balanchine e Jerome Robbins.

Muitos dos alunos de Joseph abriram seus próprios estúdios e difundiram sua técnica, fazendo também importantes contribuições para o desenvolvimento e aprimoramento do Método Pilates. A exemplo disso, Ron Fletcher, dançarino de Martha Graham, devido a uma lesão no joelho, se consultou e iniciou seus estudos com Pilates em 1940. Em 1970, ele abriu seu estúdio em Los Angeles e atraiu muitas estrelas de Hollywood, sendo principal responsável pela divulgação do método. Hoje em dia a história se repete aqui no Brasil, a procura do método Pilates por bailarinos está crescendo, pois nos últimos anos teve grande divulgação na mídia brasileira.

Como vimos Joseph Pilates ao abrir seu primeiro estúdio já trabalhava juntamente com bailarinos, que seguiram seus princípios e desfrutaram dos benefícios trazidos por eles. Atualmente as grandes Cias de Dança do Brasil

incluiram o Método Pilates na sua rotina de preparação física, além das aulas da técnica específica da dança. E assim o Pilates volta a ser difundido entre os bailarinos.

4.2 Motivo pelo qual procurou o método Pilates

Cada entrevistada procurou o Método por um motivo específico, porém todas alcançaram os mesmos objetivos. A “sereia” procurou Pilates porque ouviu falar que as grandes Cias de dança do Brasil estavam incluindo na sua preparação física as aulas de Pilates. A “Cisne” começou com o Método para se especializar no trabalho, e aumentar a área de atuação. E a “monkey” procurou Pilates porque ouviu falar que era um exercício completo, que proporcionava força, flexibilidade e mobilidade, sendo que estes fatores eram o que a entrevistada sentia que lhe faltava no treinamento da dança.

Segundo Schafle (1996), um erro freqüente tanto em bailarinas jovens como avançadas, é a repetição de uma determinada parte da coreografia. Infelizmente, as repetições continuam mesmo depois da fadiga, devido à determinação das bailarinas em atingirem a perfeição. A maioria das lesões também ocorre com o aumento do tempo da aula, pois, segundo a mesma autora, os ensaios ou uma súbita alteração da técnica, seja no avanço de nível da aula ou da coreografia, para a qual a barra do *ballet* clássico não prepara a bailarina.

A “monkey” relata que com a prática do Ballet clássico apresentou algumas retificações na coluna, devido à postura exigida, e à falta de mobilidade nos movimentos:

“...apesar do Ballet Clássico ser um exercício muito gracioso e elástico, é também muito “estaqueado”... os “cambrés” eram realizados perfeitamente porém com muita dor.”

“Monkey” então focou a sua procura pelo Pilates na reestruturação física, buscando formas de trabalhar seu corpo sem compensações, e utilizando ele como um todo.

A prática da dança exige do bailarino um adequado desenvolvimento dos componentes de aptidão física. Dentre os componentes necessários a serem desenvolvidos para a prática eficaz destaca-se a dimensão morfológica (composição corporal) e; dimensão funcional motora, composta por função cardiorespiratória e função músculo-esquelético, nas capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade (SCHAFLE, 1996).

A “Cisne” apesar de procurar o método apenas profissionalmente, para aumentar sua gama de atuação, encontrou no Pilates um caminho para aliviar suas dores e aperfeiçoar o movimento da dança:

“...o equilíbrio e o controle corporal melhoraram com o Pilates, comecei a perceber qual musculatura acionar para executar os movimentos com maior facilidade.”

A partir desta percepção, “Cisne” começou a aplicar os princípios do Método nas suas aulas de Dança, e notando a melhora visível dos alunos em relação à execução e perfeição de movimentos, criou uma aula de preparação física que aplicava em seus bailarinos utilizando Pilates.

A “Sereia” tomou conhecimento do Método através de revistas e reportagens, onde mostravam grandes Cias de dança do Brasil utilizando o Método como forma de condicionamento físico. Interessada em melhorar seu desempenho, procurou o Método e se identificou muito:

“O Pilates é muito parecido com a dança, os princípios que ele utiliza se encaixam direitinho com as nossas necessidades.”

O método chegou ao Brasil em 1991, através de Alice Becker Denovaro, Graduada em Dança pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) e mestre em Coreografia pelo Califórnia Institute of The Arts, Los Angeles, sendo a primeira brasileira a se certificar para instrução da Técnica de Pilates, ela criou o primeiro estúdio brasileiro (PHYSIOPILATES, 2008).

Percebendo a estreita relação entre o Pilates e a Dança, sua evolução física a partir da utilização do Método, realizou um curso de formação do mesmo, para, a partir de então, poder proporcionar aos seus alunos de dança, os conhecimentos que ela havia adquirido com a nova prática.

4.3 Dificuldades que apresenta na dança

Quanto às dificuldades apresentadas na dança é importante salientar que apesar dos bailarinos executarem os movimentos de maneira graciosa, leve e delicada, muitas vezes as coisas não são o que parecem. O bailarino é treinado para passar ao público que todos os movimentos executados por ele são realizados com extrema facilidade, fazendo com que seja agradável se assistir, porém na maioria das vezes o bailarino sente muita dor dançando e chega até a compensar a falta de força em determinada musculatura sobrecarregando outras. O movimento acaba por sair igual aos olhos, mas fisiologicamente algumas estruturas são comprometidas.

Em uma entrevista com o Ballet Bolshoi uma bailarina fez o seguinte comentário:

“O dia que eu acordar sem sentir dor é porque estarei morta”

Partindo do princípio que o movimento deve ser executado com perfeição e procurando manter a integridade física do bailarino, chegamos à conclusão de que

uma preparação física mais adequada que as aulas da própria técnica da dança deve ser aplicada.

Na dança são feitas séries dos movimentos mais utilizados, e a metodologia de ensino é feita através de inúmeras repetições das mesmas até que se chegue ao movimento perfeito. Isso nem sempre é tudo o que o bailarino precisa para manter seu físico em dia. Um reforço muscular para agüentar uma intensa carga horária de ensaios se vê necessário.

O método Pilates trabalha sobre a visão de que movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A idéia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar mais movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (HALL, 1998).

As bailarinas entrevistadas falaram a respeito de suas dificuldades, algumas relataram a presença de dor em determinadas regiões, e outras a falta de alguns aspectos necessários para realizar corretamente os movimentos.

“Cisne” comenta que lhe faltava força muscular para executar determinados movimentos, e que apresentava muitas dores na região cervical e dorsal, provavelmente por falta de um fortalecimento das zonas mais exigidas aos bailarinos, a entrevistada “descarregava” o excesso de tensão nos ombros que acabava desencadeando as dores relatadas.

“Monkey” observou que lhe faltava mais fortalecimento muscular dos Ms Ss, sendo sobrecarregados os Ms Is de força e flexibilidade enquanto que o resto do corpo era esquecido. Relata também que o Ballet lhe trouxe uma retificação na coluna dorsal, pois o excesso de reforço nos músculos paravertebrais utilizados para manter a postura sempre ereta, lhe diminuíram a mobilidade da coluna.

“...realizava os “cambrés” perfeitamente, porém com muita dor.”

Para que se possa diminuir a incidência de lesões não basta apenas ter uma boa flexibilidade, mas sim ter também uma estrutura física adequadamente preparada em termos de reforço muscular, ligamentar e da cápsula articular na busca de melhores condições para a prática de diversos tipos de atividades físicas. O ser humano, por meio de seu complexo sistema músculo-esquelético, tem em suas articulações o principal meio que permite, além da interação entre diversos grupamentos musculares, a execução de uma ampla gama de movimentos corporais. (KUHNERT, 2002)

“Sereia” relata nunca ter sofrido de nenhuma lesão ou dor crônica ao dançar, porém sentia falta de força muscular global, percebendo logo o corpo em fadiga durante os ensaios.

“Dores são normais, rotineiras, mas eu nunca tive nenhuma específica que pudesse ser de alguma lesão, geralmente minhas dores eram de excesso de ensaio, o músculo cansava e começava a doer, no dia seguinte ao de ensaios puxados então é onde eu percebo mais fraqueza e dor muscular.”

O treinamento executado pelos bailarinos, segundo Coltro e Campello (1987), muito pouco ou quase nada se refere especificamente à musculatura abdominal, assim, ao mesmo tempo em que se trabalha exaustivamente a extensão da coluna lombar (fortalecendo os músculos para-vertebrais e alongando os abdominais), o fortalecimento da musculatura abdominal fica ao encargo do “encaixe de quadril”, retroversão pélvica, ou seja, contração isométrica dessa musculatura. O que é insuficiente para a manutenção do equilíbrio entre esses dois importantes grupos musculares, mantenedores da postura da coluna lombar. Desta forma, a coluna lombar fica exposta a lesões, pelo não fortalecimento e cuidado desta área.

4.4 Contribuições do Pilates para a dança

Craig (2005) cita os princípios básicos do Pilates: Concentração: concentrar sua mente no que seu corpo está fazendo; Controle: aprimorar a coordenação do corpo e da mente e garantir que os movimentos não sejam malfeitos ou banais;

centragem: exercitar-se a partir da força dos músculos profundos, Respiração: respirar pela caixa torácica; Alinhamento postural: saber o posicionamento do seu corpo no espaço; Leveza: movimentar-se lenta e graciosamente; Precisão: quando estiver preparado, exigir controle para desenvolver precisão; Força: adicionar intensidade para desenvolver resistência e Relaxamento: aprender a relaxar o corpo e a não sobrecarregá-lo.

“Sereia” relata que o que mais lhe ajudou na dança foi a técnica de respiração que o método utiliza, focando o fortalecimento do centro do corpo (power house) que é a base para a correta execução dos demais movimentos do corpo. Observa também que com essa respiração, os movimentos se tornam mais precisos, e a contração mais potente, fortalecendo e alongando o músculo ao mesmo tempo.

“Aprender esta técnica contribuiu para o movimento sair mais tranquilo e fluído”.

Craig (2005) diz que o método ensina como funciona o sistema respiratório para que se possa respirar eficientemente. A respiração é o começo do exercício. Com isto busca-se diminuir o ritmo da respiração, aumentar sua profundidade e unir a respiração ao movimento. Os padrões de respiração ajudam a ir de um movimento ao outro; e essa respiração coreografada ajuda a relaxar os músculos, alivia a tensão, utiliza a mente e o corpo.

Para “Cisne” o fator mais percebido foi o aumento de equilíbrio e controle corporal, pois o trabalho do método é baseado no movimento pensado, conduzido de forma controlada, e assim a percepção de que musculatura deve ser acionada para a realização dos exercícios se dá naturalmente, facilitando a correta execução, livre de dores e compensações.

A dança moderna afirmou o poder do corpo de se mover de dentro, como um centro autônomo de forças e decisão. Ao contrário do Ballet Clássico, onde os passos e seus encadeamentos obedeciam a uma ordem pré-fabricada, a dança moderna procurou compor a forma do movimento como expressão de um significado

interno. Contra o exclusivo virtuosismo mecânico das pernas, pôs o corpo todo para trabalhar, privilegiando, em lugar dos membros periféricos, o centro gerador de todo o movimento, o tronco, a partir do qual a energia interna se expande em ondas sucessivas de explosão. (GARAUDY, 1980)

Com essa afirmação de Garaudy, vemos que quando os bailarinos deixaram de lado a tradição do Ballet Clássico que predominava formas determinadas, e começaram a pensar no bailarino como um corpo que precisa se expressar, e para isso precisa estar bem preparado, focou no centro do corpo a base para todas as movimentações, o princípio para a execução perfeita e harmoniosa do movimento humano.

Através da respiração recrutamos fibras musculares de músculos profundos, isto, juntamente com a contração abdominal, que sempre é solicitada em conjunto, são os principais fatores responsáveis pelo trabalho da centralização e controle de tronco. (KOLYNIK, CAVALCANTI e AOKI, 2004).

“Apesar da musculação ou a ginástica localizada contribuírem para o reforço muscular, foi no pilates que eu encontrei tudo o que eu precisava para evoluir na dança de uma forma completa.”

Segundo Gallagher e Krizanowska (2000), este método é baseado em uma filosofia holística, longe de conceitos que consideram o corpo como um conjunto de músculos isolados do psiquismo e possui suas influências no oriente, através da Yoga, do Tai-chi-chuan, da Meditação e do Zen Budismo, que preconizavam uma visão global sobre o ser humano vendo mente, corpo e espírito como aspectos de uma mesma entidade.

Esta abordagem oriental dos exercícios, de acordo com os autores, é o caminho da calma, da concentração e da percepção de si mesmo como um todo, idealizando completa harmonia, enquanto que Dillman (2004), diz que, além da

origem oriental, o método tem também características ocidentais, visando resistência para desenvolver músculos fortes, delgados e flexíveis.

“Monkey” comenta sobre os “en dehoirs” (rotação externa da coxa) exigida pelo Ballet Clássico, a rotação deve ser feita na sua amplitude máxima, porém não há reforço muscular de glúteos para que ocorra sem esforço de outras áreas que acabam mobilizadas para que o movimento ocorra, muitas vezes o bailarino força o joelho, para o pé ficar em rotação externa, sendo que o movimento deve partir do fêmur, na bacia, rodando toda a coxa. Com o reforço proporcionado pelo Pilates, a entrevistada diz ter percebido melhoras ao manter esta postura de rotação, sem “descarregar” no joelho, evitando dores e aperfeiçoando o movimento.

Para ela também a respiração foi um fator que lhe trouxe grandes benefícios, além da fluidez do movimento como foi percebido por “Sereia”, “Monkey” diz eu também ajuda a tranquilizar para apresentações, aumentando sua concentração. Além disso, a retificação que apresentava na coluna torácica melhorou bastante, no Pilates trabalhou reforço muscular desta região juntamente com alongamento e mobilização, e com isso aliviou as dores na execução de “cambrets” (extensões de coluna).

Segundo Gantz (1989), o trabalho incorreto do *demi-plié*, *passé* e *relevé* pode levar a problemas na coluna, joelhos, pés e tornozelos. No *demi-plié*, é devido a flexão ou hiperextensão resultante do excesso posterior ou anterior do movimento pélvico. As articulações são afetadas pela força colocada nos pés, tornozelos e joelhos. No *passé*, a coluna e a pélvis ficam sustentadas por um pé, no qual todo o peso do corpo é colocado, e ainda faz-se balanços e giros, deixando a coluna em hiperextensão.

A repetição e o excesso podem levar a fraturas e lesões no joelho, coluna, tornozelo e pés. No *relevé*, a instabilidade da coluna e o desalinhamento na linha da pélvis, pelo peso do corpo estar todo sobre os dedos dos pés, podem levar a lesões na coluna, tornozelo, pés e joelhos.

“Ao meu ver o método pilates é a melhor atividade física complementar às necessidades básicas do bailarino. Pois toda a movimentação segue princípios muito parecidos com os da dança, que é a correta execução dos movimentos, procurando alcançar a perfeição.”

5 CONCLUSÕES

Ao final dessa investigação, que buscou comprovar a eficácia do Método Pilates como forma de condicionamento físico ideal para os bailarinos, foi possível chegar a algumas conclusões pertinentes ao estudo, considerando o referencial teórico, a coleta de dados e sua análise, bem como o posicionamento dos autores trabalhados no referencial teórico.

Quanto ao problema colocado no início desse estudo, salienta-se que mesmo outras modalidades físicas como musculação e aulas de alongamento sejam pertinentes ao trabalho de condicionamento de um bailarino, não são completas. O que buscamos comprovar é que Pilates é um método que supre todas as necessidades do perfil estudado.

A com as informações adquiridas através da pesquisa, conseguimos averiguar aspectos similares entre as duas atividades, como o controle do movimento, a preocupação com a postura e manutenção da flexibilidade, e a busca da perfeita execução dos exercícios propostos.

Com as entrevistas, concluímos que somente o treinamento proposto nas aulas de dança com as inúmeras repetições dos movimentos coreográficos não preparam suficientemente o bailarino para um perfeito desempenho e evolução física. Vimos que o movimento pode até sair com a exatidão pedida, mas que muitas vezes o corpo é sobrecarregado por fraqueza muscular, ocorrendo compensações

em musculaturas e articulações críticas, comprometendo a integridade física do bailarino.

O Pilates mostrou que com sua técnica, alia a concentração necessária para um bailarino, trazendo com isso uma consciência corporal de que musculatura deve acionar para executar determinados movimentos, a força do centro do corpo com o “power house” que forma uma base forte para manter o resto do corpo, e a respiração que faz a musculatura trabalhar na contração concêntrica, excêntrica e isométrica, sendo que na primeira ela desenvolve a força, na segunda decoapta as articulações e na terceira faz a manutenção da postura necessária para a técnica da dança.

Tendo em vista que nenhuma outra modalidade de preparação física trabalha em cima de tanta perfeição de movimentos, aliando força, flexibilidade, equilíbrio e acima de tudo concentração, acredito ter comprovado que o Método Pilates é seguramente uma opção muito acertada dos bailarinos como forma de condicionamento físico, e que dentro das atividades relacionadas com reforço muscular e alongamento, é a mais completa e que reúne todas as necessidades para um corpo que dança.

Após estas considerações, percebe-se que esse estudo contribuiu com uma parcela de conhecimento dando vazão para mais pesquisas, tanto no contexto investigado, bem como em outras realidades.

Quanto a título de contribuição na forma de pesquisa para aqueles que venham a ter contato com esse material na busca de conhecer os benefícios que o Método Pilates proporciona aos bailarinos será uma forte fonte de pesquisa.

Finalizando, agradeço ao Centro Universitário Feevale pela oportunidade de realização desse estudo, à equipe diretiva e ao bailarinos da Academia pesquisada pela atenção e respeito, aos colaboradores, aos professores da graduação, aos

colegas formandos, ao meu orientador, enfim, a todos que contribuíram e acreditaram em mim e no êxito desse trabalho.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, Brent D. Introduction to Pilates- based rehabilitation. **Orthopaedic Physical Therapy- Clinics of North America**, fall. 2005.

BANKS, Aaron L.; KLOUBEC, June. Pilates and Physical Education: a natural fit. **Journal of Physical Education, Recreation e Dance**, v. 75, n.4, p. 34-39, abr. 2004.

BIRK, Márcia. Do Princípio da Pesquisa Qualitativa à Coleta de Dados: uma trajetória percorrida por todos os pesquisadores. In: CAUDURO, Maria Teresa (org). **Investigação em educação física e esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo, Feevale, 2004.

BOURCIER, P. **História da dança**. São Paulo: Martins Fontes, 1987p.291-295.

CAUDURO, Maria Teresa (org.). **Investigação em Educação Física e Esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo, Feevale, 2004.

COLTRO, A. P., e CAMPELO, R. A. Hiperlordose lombar no bailarino clássico. In: **Anais do IV Curso de Especialização Medicina Desportiva e Saúde Escolar**, Porto Alegre. Porto Alegre, v. 4, p. 37-41, 1987.

CRAIG, Colleen. **Abdominais com bola**. São Paulo: Phorte, 2004.

CRAIG, Colleen. **Pilates com a bola**. São Paulo: Phorte, 2005.

DILLMAN, Érika. **O Pequeno livro de Pilates**. Ed. Record, São Paulo, 2004.

FARO, A. J. **Pequena historia da dança**. 4 ed. Rio de Janeiro: Jorge Lahar 1998. p.13

GALLAGHER, SEAN, P.; P.T. Foot and ankle taping for dancers. **Journal of Applied Biomechanics**, USA, v. 3, n. 10, p. 33-35, 1996.

GALLAGHER, SP, Kryzanowska R, editors. The Pilates® method of body conditioning.
Philadelphia: Bain Bridge Books, 1999.

GANTZ, J. Evaluation of faulty dance technique patterns: a working model. **Kinesiology and Medicine for Dance**, USA, v. 12, n. 1, p. 3-11, 1989.

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. 5 ed. Rio de Janeiro : Fronteira, 1989.189p.

KADEL, N. J. *et al.* Stress fractures in ballet dancers. **Amplied Journal Sports Medicine**, USA, v. 20, n. 4, p. 445-449, 1992.

KLEMP, P. L. Hipermobility and injuries in a professional ballet company. **British Journal Sports Medicine**, England, v. 18, n. 3, p. 143-148, 1984.

KOLYNIK, Inélia E. G.; CAVALCANTI, Sônia M.B.; AOKI, Marcelo S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n.6, p. 487-490, nov./dez. 2004.

KUHNERT, Christin. **Um corpo perfeito com Pilates**: uma nova tendência de boa forma. São Paulo: Vitória Régia, 2002.

LABAN, R. **Domínio do corpo**. São Paulo: Summus , 1971. p. 51,197.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3ª ed. São Paulo; Atlas, 1991.

LESSARD-HÉBERT, Michelle; GOYETTE, Gabriel; BOUTIN, Gérald. **Investigação qualitativa**: fundamentos e práticas. Lisboa: Instituto Piaget, 1990.

LOMANIKE, L. Dança como contribuição para a qualidade de vida. In: **Informe Revista Phorte**, São Paulo: Phorte. v. 3 n. 9 abril/mai/jun/2001. p.12-13.

LÜDKE, M.; ANDRE, M.E.D. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

MACARA, A. Dança jazz, da arte popular a técnica de dança. **Revista Técnica de Educação Física e Desporto**. Rio de Janeiro: v.5, n. 2, p.72-77, mar/abr/1987.

MENDES, M. G. **A dança**. São Paulo: Atica, 2001. 80p.

MILLER, C. *et al.* Lower extremity range of motion in advanced level ballet dancers. **Journal of Applied Biomechanics**, USA, v. 15, n. 1, p.59-68, 1992.

MINAYO, Maria C.S. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 20ª ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

NANNI, D. **Dança educação**, pré-escola a universidade. Rio de Janeiro: SPRINT, 1995. p.75-79.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V. e TRIVIÑOS, A.N.S. **A pesquisa qualitativa na Educação Física**. Porto Alegre: Sulina, 1999.

PALAZZI, F. F. *et al.* Lesions en bailarines de ballet clássico: estudio estadístico de cuatro años. **Archivos de Medicina del Desporte**, Barcelona, v. 9, n. 35, p. 309-313, 1992.

PHYSIOPILATES, Respirando movimento. Disponível em: <http://www.physiopilates.com/o-metodo/o-metodo/o-metodo-pilates.html>. Acesso em: 26/04/2008.

PIRES, Daniela C.; SÁ, Cloud K.C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e explicações. **Revista Digital**, ano 10, n. 90, dez. 2005. Acesso em <http://www.efdesportes.com>.

PORTINARI, M. **História da dança**. Botafogo: Nova Fronteira, 1989. p.11-17.

POSSEBON, Mônica. O estudo de caso na investigação em educação física na perspectiva qualitativa. In: CAUDURO, Maria Teresa (org). **Investigação em educação física e esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo, Feevale, 2004.

ROBATTO, L. **Dança em processo**: linguagem do indizível. UFBA, 1994. p.21-188.

SCHAFLE, M. D. **Clínicas pediátricas da América do Norte**. Rio de Janeiro: Interlivros, 1990.

SELBY, Anna; HERDMAN, Alan. **Pilates: como criar o corpo que você deseja.** São Paulo: Manole, 2000.

SILER, Brooke – **O corpo Pilates.** Ed. Summus// GLS 1ª ed. São Paulo, 2000.

THORDASON, D. B. Detecting and treating common foot and ankle. **The Physician and Sports Medicine**, USA, v. 24, n. 10, p. 58-64, 1996.

TRIBASTONE, Francesco. **Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural.** São Paulo: Manole, 2001.

VIANNA, K. **A dança.** 2 ed. São Paulo: Siciliana, 1990, p.35-111.

WILSON, Daniel. Pilates provides effective rehabilitation of both body and mind. **Advance News Magazines**, agosto 2005.

ANEXO

Anexo A – Carta de Apresentação

CA ED. FÍS. 005/2008

Novo Hamburgo, agosto de 2008.

A

XX

Novo Hamburgo/RS

Prezados Senhores,

Ao cumprimentá-los, apresentamos a acadêmica Alessandra Wolf Friedrich, do curso de Educação Física da Feevale, para dentro das possibilidades, realizar pesquisa nesta instituição, a fim de coletar dados para a elaboração de seu Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado “Método Pilates e a Formação de Bailarinas”, que tem como orientador o Prof. Ms. Marcelo S. da Silva.

Sem mais para o momento, colocamo-nos a seu dispor para mais esclarecimentos.

Atenciosamente.

PROF. MS. MARCELO SILVA DA SILVA
Coordenador das Equipes Universitárias Feevale
Coordenador do Projeto Vivendo e Aprendendo Esportes

APÊNDICES

Apêndice 1: Roteiro de Entrevista

Roteiro de Entrevista

Com esta entrevista pretendemos identificar as contribuições do Método Pilates na evolução do treinamento de um bailarino. Procuramos analisar as características pessoais de bailarinos que já praticam o método, e de que maneira tem influenciado no seu desempenho.

1. Apresentação: Quem é? De onde é? Que idade? Ocupação profissional?
Além da dança você realiza algum outro tipo de atividade física? (deixo assim ou organizo as questões de outra maneira?)
2. A quanto tempo pratica dança? em quais modalidades?
3. Qual a frequência semanal e carga horária de ensaios e aulas de dança?
4. Você realiza algum tipo de preparação física para dançar?
5. A quanto tempo pratica o Método Pilates?
 - com que frequência semanal?
 - qual o motivo que o levou a procurá-lo?
6. Quais os benefícios que você percebe realizando Pilates?
 - 6.1 – em relação à prática da dança, performance em ensaio e apresentações, em que aspectos o treinamento com Pilates contribuiu positivamente?
7. Antes de praticar o Método Pilates, quais eram as maiores dificuldades encontradas no treinamento da dança?
 - que tipo de movimentos causavam desconforto, dores ou desgaste físico?
 - a prática do Pilates auxiliou na melhoria dessas dificuldades?
Porque?

8. Em quanto tempo pôde perceber benefícios trazidos pelo método? E quais foram?
9. Como bailarino, que atividade física considera mais adequada para a manutenção de um corpo saudável para a prática da dança?
10. Na tua opinião, quais as vantagens de se praticar Pilates para a dança/formação dos bailarinos?

Apêndice 2: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Ao assinar esse termo, estou consentindo em colaborar com a pesquisa da acadêmica Alessandra Wolf Friedrich, do curso de Educação Física do Centro Universitário Feevale, participando de uma entrevista e das observações relativas ao estudo. O presente trabalho tem como objetivo geral verificar a contribuição da prática do Método Pilates na formação de bailarinos.

As informações obtidas na entrevista e observações ajudarão na construção teórico/prática sobre o tema do estudo, contribuindo para a formação da pesquisadora e de futuros profissionais de Educação Física.

Recebi da pesquisadora as seguintes informações:

- a) A entrevista será uma conversa entre a pesquisadora e o entrevistado e se dará em local reservado e discreto.
- b) As informações coletadas durante a entrevista serão gravadas, sendo que posteriormente a pesquisadora as devolverá transcritas ao entrevistado para sua aprovação.
- c) As informações prestadas e o sigilo referente à minha pessoa serão confidenciais, não terei vantagens ou ônus nesse trabalho, também não serei obrigada a responder todas as perguntas, podendo interromper a entrevista a qualquer momento.
- d) A minha participação na pesquisa será voluntária. Tendo qualquer dúvida em relação ao estudo, ou não querendo mais fazer parte do mesmo, poderei entrar em contato pessoalmente com a pesquisadora através do telefone: xxxxxxxxxxxx

Assinatura: _____

Data: _____