



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
ESCOLA DE TEATRO E DANÇA
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

AMANDA ALMEIDA VINENTE DE SOUZA

A IMPORTÂNCIA DO BALLETPILATES PARA O PREPARO FÍSICO
DA BAILARINA CLÁSSICA

BELÉM - PA

2017

AMANDA ALMEIDA VINENTE DE SOUZA

**A IMPORTÂNCIA DO BALLETPILATES PARA O PREPARO FÍSICO
DA BAILARINA CLÁSSICA**

Monografia de Conclusão de Curso apresentada como requisito de avaliação para o Curso de Licenciatura Plena em Dança da Universidade Federal do Pará.

Orientadora: Profª Ma. Gabrielly Albuquerque Lobo Pereira

BELÉM - PA

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca Universitária do ICA/ETDUFPA, Belém-PA

Souza, Amanda Almeida Vinente de

A importância do BalletPilates para o preparo físico da bailarina clássica / Amanda Almeida Vinente de Souza; orientadora Profª Ma. Gabrielly Albuquerque Lobo Pereira. 2017.

Monografia de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Dança)
- Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Escola de Teatro e Dança, Curso Licenciatura Plena em Dança, 2017

1. Balé (Dança). 2. Pilates, método. 3. BalletPilates, método. 4. Dançarinos – formação profissional. 5. Bailarinas - Treinamento técnico. I. Título.

CDD – 22. ed. 792.8

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
ESCOLA DE TEATRO E DANÇA
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

AMANDA ALMEIDA VINENTE DE SOUZA

**A IMPORTÂNCIA DO BALLETPILATES PARA O PREPARO FÍSICO
DA BAILARICA CLÁSSICA**

Esta monografia foi julgada adequada para a obtenção do título de *“Licenciado Pleno em Dança”*, e aprovada na sua forma final pela Universidade Federal do Pará.

Data: ___/___/___

Conceito: _____

Profª Waldete Brito Silva de Freitas, Drª
Avaliador – Escola de Teatro e Dança – ICA/UFPA

Profª Gabrielly Albuquerque Lobo Pereira, Ma.
Orientadora – Escola de Teatro e Dança – ICA/UFPA

BELÉM

2017

Autorizo, exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta monografia por processos fotocopiadores ou eletrônicos, desde que mantida a referência autoral. As imagens contidas neste trabalho, por serem pertencentes a acervo privado, só poderão ser reproduzidas com expressa autorização dos detentores do direito de reprodução.

Assinatura Amanda Almeida Vinente de Souza.

Amanda Almeida Vinente de Souza

Local e Data: Belém, 5 de maio de 2017

A minha família que me apoiou incondicionalmente e não mediu esforços para que um dia eu pudesse realizar meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família, meu pai, mãe, vó e tia que me ajudaram e estiveram ao meu lado em todo o processo de escrita, pesquisa e laboratórios práticos, dando-me todo o apoio possível. Quero agradecer também às minhas professoras Gabrielly Albuquerque e Rosana Rosário que me ajudaram muito nesta pesquisa, sempre me orientando da melhor forma possível.

Quero agradecer ainda aos meus amigos do grupo de dança da Cia. Athletica, os quais me apoiaram quando tive que deixá-los para concluir esta pesquisa, especialmente à professora Nely Lopes pelo apoio quando precisei.

Às meninas da Volé Cia. de dança, por terem sido minhas voluntárias e me ajudado a tornar essa pesquisa possível, o meu mais sincero obrigado!

E agradeço aos que tem estado comigo e me apoiado em toda essa jornada. Obrigada a todos!!

Que os vossos esforços desafiem as impossibilidades, lembrai-vos de que as grandes coisas do homem foram conquistadas do que parecia impossível.

Charles Chaplin

RESUMO

O presente trabalho trata do Ballet e do método Pilates e de como o hibridismo dessas duas práticas contribuiu para o nascimento do BalletPilates. A pesquisa, feita pelo método exploratório de caráter qualitativo, mostra de que forma este novo método pode ajudar na melhoria do preparo físico de bailarinos(as), como demonstro na prática. Ainda relato a história do Ballet, do Pilates e do BalletPilates, assim como deste descrevo os módulos que compõe a sua formação: Fusion, Barreplus, Stick, Fitball, Aéreo e Fitafit. Destaco que nos laboratórios práticos de BalletPilates, trabalhei somente o módulo Fusion, com três bailarinas da Volé Cia. de Dança, por ser o módulo básico e pré-requisito para os demais. O resultado demonstra a eficiência desse novo método na melhoria do condicionamento físico dos praticantes de dança.

Palavras chaves: Ballet. Pilates. BalletPilates. Hibridismos.

ABSTRACT

The present work deals with the Ballet and Pilates method and how the hybridity of these two practices contributed to the birth of BalletPilates. The research, carried out by the exploratory method of qualitative character, shows how this new method can help in improving the physical preparation of dancers, as demonstrated in practice. I still tell the story of Ballet, Pilates and BalletPilates, as well as describe the modules that make up their training: Fusion, Barreplus, Stick, Fitball, Aero and Fitafit. I emphasize that in the practical laboratories of BalletPilates, I worked only the Fusion module, with three dancers from Volé Cia. De Dança, because it is the basic module and prerequisite for the others. The result demonstrates the effectiveness of this new method in improving the fitness of dance practitioners.

Keywords: Ballet. Pilates. BalletPilates. Hybridisms.

LISTA DE FIGURAS

	P.
Fig. 1 - Material utilizado no modulo Balletpilates Fusion.....	30
Fig. 2 – Barreplus.....	31
Fig. 3 – Aéreo (com tecido acrobático).....	31
Fig. 4 – Fitafit.....	31
Fig. 5 – Stick.....	32
Fig. 6 – Fitball.....	32
Fig. 7 – Aquecimento.....	34
Fig. 8 – Trabalho de membros superiores.....	35
Fig. 9 – Trabalho de membros inferiores.....	35
Fig. 10 – Abdominais.....	36
Fig. 11 – Pranchas.....	36
Fig. 12 – Alongamento final.....	37

SUMÁRIO

	p.
1 INTRODUÇÃO.....	13
2 O BALLE E SUA HISTORIA.....	16
3 PILATES: METODO E VIDA.....	24
4 BALLETPILATES.....	28
4.1 MODULOS DE FORMAÇÃO DO BALLETPILATES.....	30
5 O ENCONTRO: AS BAILARINAS E O BALLETPILATES.....	34
6 ANALIZANDO O ENCONTRO.....	38
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
REFERÊNCIAS.....	41
GLOSSÁRIO.....	42
ANEXOS.....	45

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda como o método do BalletPilates pode ajudar a bailarina clássica a ter um melhor desempenho no palco ou em sala de aula, trabalhando seu corpo e, dessa forma, tendo um melhor preparo físico. Esta pesquisa é exploratória de caráter qualitativo, porque essa forma possibilita uma melhor abordagem de um assunto novo, pouco conhecido e estudado, como é o BalletPilates.

Pesquisas exploratórias são desenvolvidas com o objetivo de proporcionar visão geral, de tipo aproximativo, acerca de determinado fato. Este tipo de pesquisa é realizado especialmente quando o tema escolhido é pouco explorado e torna-se difícil sobre ele formular hipóteses precisas e operacionalizáveis. (GIL, 2008, p. 27)

Primeiro faço um resumo da história do ballet clássico, em seguida sobre o Pilates e, por último, relato o surgimento do BalletPilates, o perfil de sua criadora e os benefícios do método, e finalizo abordando como a junção de todas essas modalidades pode ajudar o desempenho da bailarina clássica.

Ao abordar o contexto histórico do ballet clássico, destaco a origem dessa arte nas cortes europeias. “Quando o rei francês Henrique II se casou com a florentina Catarina de Médicis em 1533, as culturas francesas e italianas estabeleceram uma aliança próxima e formal, e é aqui que começa a história do ballet.” (HOMANS, 1948, p. 29)

Relato também quem foi Joseph Pilates, sua história de vida e como desenvolveu o seu método que hoje em dia é reconhecido mundialmente.

Joseph H. Pilates (1880-1967) criou um método de atividade física que combina artes e ciências e visa promover o desenvolvimento equilibrado de mente e corpo. Os princípios de seu método estão enraizados na filosofia e técnicas de movimentos orientais, como a ioga e as artes marciais, e nas filosofias e métodos de educação corporal ocidentais, em que podemos rastrear a presença da ginástica médica de P. H. Ling, o fisiculturismo de Eugen Sandow e a pedagogia da dança de Rudolph Laban. (Queiroz *apud* SILER, 2008, p. 13)

E ao informar sobre quem é Audrea Lara, descrevo como ela juntou os princípios do Ballet e do Pilates criando essa nova metodologia chamada BalletPilates.

“A Beleza do Ballet com a Leveza do Pilates” O BalletPilates é a fusão dos princípios do Pilates com os movimentos adaptados da dança, realizados na barra de ballet, barre plus, tecido acrobático, stick e fitball. O método é intenso e muito variado, de movimentos mais estáveis, para os mais instáveis. Os movimentos mais estáveis são realizados na barra de ballet tradicional, ela permite aos alunos iniciantes segurança e aos alunos avançados desafio. Os exercícios são gradativos com relação a exigência e aplicabilidade dos princípios de pilates. (LARA, s.d., p. 6)

A pesquisa envolveu três bailarinas voluntárias da Volé Cia de Dança, uma companhia fundamentalmente de dança moderna, entretanto, ministra aulas de dança clássica regularmente, utilizando-se também desta técnica em suas produções artísticas.

Em laboratório com as voluntárias, demonstro de que forma o BalletPilates pode ajudar no preparo físico da bailarina clássica. O resultado consta de relatórios onde as participantes descrevem as mudanças que sentiram em seus corpos e de que forma perceberam melhorias no desempenho de sua dança.

Escolhi este tema após ter começado minha formação no método do BalletPilates em São Paulo, quando senti uma grande mudança corporal. Logo após, participei do Festival de Dança de Joinville-SC, onde fiz aulas intensivas de *ballet* e senti uma melhora muito grande na minha técnica por estar mais ciente das condições do meu corpo.

Algumas colegas de BalletPilates, que moram em São Paulo e praticam esse novo método junto com o *ballet* clássico, relataram-me a mesma melhora no corpo delas, com um aumento maior do conhecimento de si própria, tendo maior controle dos seus movimentos e melhor desempenho nas aulas e nos espetáculos.

Com base nessas experiências, surgiu em mim uma questão norteadora: por que o BalletPilates pode ser importante para a bailarina clássica?

O BalletPilates trabalha o corpo de uma forma diferenciada, não somente definindo a musculatura, mas também fortalecendo todo o sistema cardíaco, respiratório e linfático, assim como melhorando o alongamento, realinhamento postural, flexibilidade, prevenção de lesões e atividade aeróbica, proporcionando um desenvolvimento mais completo de todo o corpo. Como diz (LARA, s.d., p. 53.), “o BalletPilates é um trabalho de condicionamento físico, fortalecimento muscular, resistência cardiovascular e alongamento, tudo em conjunto, em um método de aulas dinâmicas, intensas e ritmadas”.

Com todo esse trabalho, a bailarina clássica poderá ter um melhor desempenho na hora de dançar, não somente nos grandes espetáculos, mais também nos seus ensaios e aulas do dia a dia, pois ela terá um melhor preparo físico, adquirindo melhor resistência, mais flexibilidade, evitará lesões, manterá o

peso, terá um conhecimento corporal mais aguçado e, dessa forma, evitando dores posturais.

E foi por esse motivo que resolvi me aprofundar mais e pesquisar sobre o assunto de que forma o método pode ajudar as bailarinas no seu preparo físico, tendo como objetivo geral analisar a prática do método BalletPilates sobre o preparo físico em bailarinas de dança clássica. Seguindo assim determinados objetivos específicos como: Conhecer as propostas corporais do método BalletPilates, Realizar laboratórios práticos do método BalletPilates, Descrever como esses laboratórios práticos foram aplicados e Dissertar de que forma o BalletPilates ajudou as bailarinas voluntárias do laboratório.

2 O BALLET E SUA HISTÓRIA

Utilizo duas técnicas corporais ao longo desta pesquisa: o *Ballet* e o Pilates. Contarei um pouco sobre a história de ambas: quando surgiram; como foram evoluindo, assim como é o processo de aula de cada uma. Essas duas técnicas deram origem ao BalletPilates, pois foi a partir da fusão delas que este novo método nasceu.

O *ballet* tem vários séculos de existência. “O balé existe desde o final da idade média, mas alguns historiadores se arriscam em dizer que os grandes desfiles promovidos pelos romanos já tinham a estrutura de um ballet.” (SAMPAIO, 2013, p. 23). Porém, a primeira apresentação com atributos atuais ocorreu no século XV, como diz Sampaio (2013, p.23): “mas foi somente no século XV, durante as festividades do casamento do Duque de Milão com Isabel de Aragão, que foi apresentado pela primeira vez um balé com as características que conhecemos”.

No mesmo período, alguns séculos mais tarde, a Itália se tornou referência em cultura no mundo, saindo desse país vários artistas levados para a França pela florentina Catarina de Médicis ao se casar com o futuro rei Henrique II. Entre eles, estavam Leonardo da Vinci e Baldassoro, que influenciaram todas as formas a arte feita na França, como podemos ver na citação a seguir.

Quando Catarina de Médicis deixou Florença para se casar com o Duque de Orleans, (futuro Henrique II, da França), e se tornar rainha dos franceses, levou com ela um grande número de artistas italianos, influenciando definitivamente a arte produzida na França. Entre estes artistas estavam Leonardo da Vinci, já na maturidade e também Baldassoro de Belgiojoso, músico, bailarino e coreógrafo, que mais tarde passou a se chamar Balthasar de Beaujoyeux. Este preparou para o casamento do Rei de Navarra, (futuro Henrique IV da França) com Marguerite de Lorraine, filha de Catarina de Médicis e Henrique II, uma maneira nova de divertimento. (SAMPAIO, 2013, p.24)

Catarina casou-se muito jovem e mesmo após a morte de seu marido, ela continuou governando os franceses e impondo seu gosto pela arte. “Catarina (que tinha apenas catorze anos quando se casou) dominou a corte francesa durante muitos anos após a morte de Henrique, em 1559, imprimindo os seus gostos italianos nos cortesões – e reis – franceses. ” (HOMANS, 1948, p. 30). Seus filhos Carlos IX e Henrique III deram continuidade a sua tradição, com grandes bailes, alegorias adereçadas, eventos teatrais e cerimoniais.

Os seus filhos, os reis franceses Carlos IX e Henrique III, prosseguiram a tradição: admiravam os carros triunfais e os desfiles de representações

alegóricas que viam em Milão e Nápoles, e partilhavam do extremo interesse da mãe por eventos cerimoniais e teatrais. Nas suas mãos, até mesmo as procissões estritamente católicas podiam transformar-se em bailes de máscaras coloridos, e diz-se que ambos os monarcas eram vistos a passear pelas ruas à noite vestidos *en travesti*, adornados com véus de ouro e prata e máscaras venezianas e acompanhados de cortesãos em trajes semelhantes. (HOMANS, 1948, p. 30)

Essas festividades não aconteciam somente para alegrar o povo ou como passatempo, mas sim como uma forma de acalmar a situação política, pois a França naquele momento passava por um período de conflitos civis e religiosos muito violentos, contudo, os reis viram nas artes uma forma de amenizar a realidade.

A França do século XVI vivia assolada por conflitos civis e religiosos: os reis franceses, baseando-se na antiga tradição do Renascimento italiano do patrocínio real das artes, viam no espectáculo um modo de acalmar os ânimos e debelar a violência sectária. (HOMANS, 1948, p 31).

Foi com essa intenção que Carlos IX criou a academia de poesia e música, tendo como inspiração a academia platônica da Florença do renascimento.

Foi nesse espírito que Carlos IX fundou em 1570 a Académie de Poésie et de Musique, seguindo o modelo da famosa Academia Platônica da Florença do Renascimento e indo buscar os seus membros a um círculo de distintos poetas franceses, incluindo Jean-Antonie de Baïf, Jean Dorat e Pierre de Ronsard. [...] Em conjunto com actores, poetas e músicos, estes homens esperavam criar um novo tipo de espectáculo em que os ritmos rigorosos da poesia grega clássica iriam harmonizar a dança, a música e a língua num todo comedido. O número, a proporção e o desenho, achavam, podiam esclarecer a ordem oculta do universo e revelar Deus. (HOMANS, 1948, p.31).

Na academia, eles tinham o intuito de criar os melhores espetáculos, reunir tudo aquilo que acreditavam e transformar em efeitos teatrais. “A solução estava em converter a espiritualidade e o saber em efeitos teatrais concretos” (HOMANS, 1948, p. 31/32). Na academia, estudava-se música, filosofia, linguagens, matemática, pintura e artes marciais, com o objetivo de aperfeiçoar não só o físico, mas espiritualmente também. “O objectivo, como explicou mais tarde um adepto, era aperfeiçoar o homem << tanto em espírito como em corpo>>. (HOMANS, 1948, p.32).

Os acadêmicos viam na dança uma forma de retratar amores não correspondidos e outras coisas sem perderem seus *poderes espirituais*.

O mesmo se aplicava à dança. Com efeito, os membros da Academia viam no ballet uma oportunidade de tomar as paixões incómodas e desejos físicos do homem e reorienta-los para um amor transcendente a Deus. O corpo há muito que era encarado como algo que rebaixava o homem,

sacrificando os seus poderes espirituais mais nobres às necessidades materiais. (HOMANS, 1948, p.32)¹

Porém, eles acreditavam, que se dançassem, se desprenderiam das coisas terrenas e poderiam se aproximar dos anjos.

Mas se dançasse, assim criam os academistas, o homem poderia quebrar algumas dessas ligações terrenas e elevar-se, aproximar-se dos anjos. Os movimentos do corpo, disciplinados com a métrica e o ritmo poéticos e postos de acordo com os princípios musicais e matemáticos, podiam adaptar o homem às harmonias celestiais. (HAMONS, 1948, p.32).

Algum tempo depois, ainda no reinado de Henrique II, da França, o músico, bailarino e coreógrafo italiano Baldassaro de Belgiojoso, trazido de Florença por Catarina de Médicis, criou a primeiro espetáculo que reunia dança, música e intervenções poéticas, sendo conhecido como *ballet de la court*. Nessa época, os *ballets* se apresentavam nos grandes eventos em praças e em pátios e salões dos castelos com os bailarinos no centro e o público ao redor, semelhante ao teatro de arena. As apresentações em palco somente ocorreram no reinado de Luís XIV, quando o coreógrafo e músico italiano Lully tem permissão do rei para apresentar um balé no Grand Palais, em Paris. Pela primeira vez, o público fica sentado de um lado e os artistas de outro em um palco de plano mais elevado. Nascia assim, o palco italiano, como é hoje, em homenagem a Lully.

A moda, nesse tempo, eram os vestidos de ancas, sapatos altos e grandes perucas. Essas vestimentas pesadas e os complexos passos inventados pelos coreógrafos causavam acidentes no momento em que os bailarinos entravam e saíam de cena, porque acabavam tropeçando nos próprios pés. A solução foi a invenção do “*en dehors*”¹, que foi baseado também na rotação de pés que já era feita pelos esgrimistas, que dava a eles agilidade e leveza, além de permitir que os bailarinos pudessem se deslocar em várias direções sem nunca ficar de costas para a plateia composta de nobres, e as cinco posições dos pés, princípio básico sobre o qual se elaborou a técnica e estética do *ballet* clássico.

Ainda no século XVII, precisamente em 1661, o rei Luís XIV instituiu a Academia Real de Dança, mas a experiência não foi bem-sucedida, por causa das divergências entre os mestres, que não aceitavam a forma como os outros ensinavam a arte. Portanto, somente 11 anos depois, o rei cria a Academia Real de

¹ - Rotação externa dos pés.

Música, dirigida por Lully, e incorporada a ela, uma Escola de Dança, cujo diretor é Pierre Beauchamps, o criador das bases da dança acadêmica contemporânea. Foi ele quem codificou as cinco posições dos pés, ainda hoje usadas nas escolas de formação de dança clássica.

Até então, a dança era apenas para divertir o público e não havia uma interpretação teatral nas apresentações. Mas na segunda metade do Século XVIII surge na França um movimento que propõe a dança como uma arte completa. O expoente dessa nova forma de pensar é Jean Georges Noverre. Nomeado mestre de danças da Academia no reinado de Maria Antonieta, ele revolucionou a dança teatral francesa, propondo novos conceitos:

“O bailado tem que ser concebido como espetáculo independente, apoiado em um enredo no qual o movimento e a ação coincidam completamente”. O Balé deve ser um drama dançado, que corresponda em tudo ao drama falado ou cantado”. (SAMPAIO, 2013, p. 26)

O movimento liderado por Noverre, chamado Ballet d'action ou ballet de ação, transforma o ballet em uma arte autônoma, dominando o final do século XVIII e mais da metade do XIX. Suas concepções básicas foram seguidas por importantes bailarinos da época e se espalharam por toda a Europa. Como grande teórico, ele inventou os passos *ronds de jambes*¹ e o *port de bras*² e outros exercícios de flexibilidade articular e alongamento muscular.

Mas foi o napolitano Carlos Blasis que em 1820 lança o *Tratado elementar teórico e prático da arte da dança*, revolucionando a forma de ensinar a dança acadêmica. Nesse trabalho, ele propõe conceitos:

do porte à harmonia e coordenação dos braços, do paralelismo dos exercícios e seu aspecto perpendicular e vertical, do equilíbrio ao ligeiro abandono para *arabesques* e poses, onde o corpo deve, contudo, manter a vivacidade e a expressividade, do *plié* às *piruetas*, do *adágio* ao *allegro*. (SAMPAIO, 2013, p. 27)

Oito anos mais tarde, considerando as teorias de seus antecessores, Blasis propõe novas regras acadêmicas, introduzindo a barra “como elemento auxiliar nos exercícios preliminares da aula” (SAMPAIO, 2013, p.27) e teorizando sobre o sapato de ponta. Uma de suas alunas, Amália Brugnoli, foi a primeira bailarina a usar

¹ - Movimento no qual a perna trabalhada faz a movimentação de semicírculo.

² - Movimentação de braços.

sapatos de ponta. Além de ser considerado o principal expoente da arte da dança no período romântico, também está entre os introdutores do *ballet* na Rússia e um dos principais professores do Teatro Bolshoi.

Um outro movimento estético surge na Europa em meados do século XIX. Era o Romantismo, em que valorizava a força criativa do homem e da imaginação popular, em oposição ao neoclassicismo francês e a arte equilibrada dos clássicos, estendendo-se a todas as formas artísticas, como a literatura, música e pintura. O Romantismo trouxe grande impacto para os ballets, que passaram a apresentar novidades nos cenários, como a luz a gás, que produzia efeito cênico impressionante. São destaques, dessa época, os balés *La Sylphide*, *Giselle*, *Coppélia* e as grandes bailarinas como Marie Taglioni, a primeira a alcançar o sucesso dançando nas pontas dos pés.

Mas na segunda metade do século XIX, entretanto, o romantismo vive um declínio temporário na parte oeste da Europa. As óperas italianas ganham preferência em Paris e o ballet é utilizado como entreto desses musicais. As grandes coreografias francesa e italiana se transferem para a Rússia, onde grandes bailarinos e bailarinas se apresentam em constantes turnês. Até que em 1847, o francês Marius Petipa, contratado como principal bailarino pelo Ballet do Teatro Mayrinski, de São Petesburgo, depois como coreógrafo, mesclou o melhor do romantismo com algumas ideias do período clássico em combinação com a cultura do povo russo e produziu o maior acervo coreográfico da história da dança, como os balés *O Lago dos Cisnes*, *A Bela Adormecida*, *O Quebra Nozes*, *La Bayadère*, *Raymonda*, *Paquita*, *Dom Quixote*, até hoje dançados em palcos do mundo inteiro.

O decadente ballet no Oeste europeu somente volta a ganhar força no princípio do século XX, quando o mecenas da nobreza russa Sergei Diaghilev leva para Paris a própria companhia de dança, Os Ballets Russes de Diaghilev. O mundo passa a conhecer, então, a riqueza da dança russa. Nesse momento, a dança acadêmica deixa de ser um privilégio dos nobres e se torna uma arte popular. A companhia era uma constelação de astros e estrelas: de cenógrafos como Bakst, compositores como Darius Milhaud, artistas plásticos como Pablo Picasso, Matisse e Miró, passando por dramaturgos como Jean Cocteau e coreógrafos do talento de George

Balanchine, aos fantásticos bailarinos Nijinski e Anna Pavlova. O sucesso da companhia restaurou a arte da dança no Ocidente.

Após a morte de Diaghilev, sua companhia foi dividida em duas. Com a Europa tomada pela Segunda Guerra Mundial, elas passaram a levar o ballet clássico para países distantes como Austrália, Estados Unidos, Cuba, Argentina e Brasil. Com isso, ao final do século XIX, a arte da dança acadêmica já havia fincado raízes nos cinco continentes, com sete escolas e estéticas consolidadas:

Escola francesa: Nasceu através da escola de dança da academia real de música, em 1672, instituída por Luiz XIV, que é mantida nos dias atuais pela Escola de Dança da Ópera Nacional de Paris.

Escola Italiana: Criada teoricamente por Carlos Blassis e ampliada e divulgada por Enrico Cecchetti, seu método entrou em declínio depois que Vaganova utilizou seus princípios técnicos para a criação da sua própria metodologia. Mas ainda podemos achar alguns dos ensinamentos na Escola de Ballet do Teatro Scalla de Milão.

Escola Dinamarquesa: Criada por August Bournonville é mantida até hoje pela Royal Danish Ballet e do Royal Danish Ballet School.

Escola Russa: Nasceu nos teatros Bolshoi e Kirov, principalmente depois que Agrippina Vaganova criou seu método conhecido como método Vaganova.

Escola Inglesa: Criada na primeira metade do Século XX, com um programa metodológico para levar a cultura europeia para as colônias inglesas, atualmente conhecido com o método Royal Academy of Dance.

Escola Americana: Criada no New York City Ballet sob o olhar de Gerge Balanchine e logo depois no São Francisco Ballet, para dar apoio a sua produção coreográfica.

Escola Cubana: Fundada pelos irmãos Fernando e Alberto Alonso é o hibridismo de várias técnicas para o nascimento de uma nova, deixando mais acessível e confortável ao corpo do bailarino latino.

O mais elevado nível técnico e a maior popularidade, porém, a dança clássica somente alcançou na segunda metade do século XIX, aproveitando a divulgação que dela fazia o cinema e a televisão. A fuga de bailarinos famosos vindos dos regimes comunistas do leste europeu, além de colocar o ballet na mídia mundial, também ajudou no desenvolvimento dessa arte, devido ao grande preparo artístico desses artistas, como Rodolf Nureyev, Natália Makarova e Mikhail Barishnikov.

O *ballet* chegou ao Brasil na virada do século XIX para o século XX, trazido por companhias de ópera oriundas da Europa vindas em turnê pela América do Sul. “Na virada desse século, já no início do século XX, os balés russos de Sergie Diaghilev, assim como a Companhia de Anna Pavlova, apresentaram-se com enorme sucesso no Brasil.” (MOREIRA, 2014, p.168).

Uma das primeiras apresentações da companhia de Anna Pavlova aconteceram na cidade de Belém, onde dizem que ao final da temporada algumas de suas bailarinas ficaram.

Em sua obra, o bailarino – e posteriormente escritor – Eduardo Sucena (1989) comenta que a Companhia de Pavlova esteve por três vezes no Brasil, proporcionando ao público Brasileiro a oportunidade de confirmar e apreciar os motivos que a tornaram figura lendária no mundo da dança clássica. As primeiras apresentações da Companhia de Dança de Anna Pavlova que ocorreram no Brasil, foram na cidade de Belém em 1918, no áureo tempo da borracha. Há referências de que, ao final da temporada, algumas bailarinas da Companhia permaneceram nesta cidade. (MOREIRA, 2014, p. 168).

Há informações de que as ex-bailarinas russas, que permaneceram em Belém, fundaram a primeira escola de dança clássica da região.

Presume-se que ex-bailarinas desta por aqui ficaram e abriram a primeira escola de dança clássica na região, iniciando-se, assim, o movimento histórico da dança clássica em Belém, pois documentos de 1919 relacionam nomes de bailarinas russas juntamente com Naruda Jordan, em espetáculos de dança. (MOREIRA, 2004, p.75 *apud* MOREIRA, 2014, p.169).

Atualmente em Belém existem várias escolas de dança clássica, que trabalham com métodos diferentes, sendo as mais conhecidas, por exemplo: Centro de Dança Ana Unger, Escola de Dança Clara Pinto e Ballare, que trabalham com o método da Royal Academy of Dance; Studio de Dança por Lucinha Azeredo; Arte e Movimento Escola de Dança e a Escola de Teatro e Dança da UFPA (ETDUFPA), que possui cursos básicos e técnicos em dança clássica, todas utilizam a metodologia

Vaganova. Ainda existem duas bailarinas que trabalham com as técnicas da escola cubana, as professoras Martha Batista e Mayrla Andrade.

Apesar das peculiaridades de cada escola e seus métodos, entretanto, elas também possuem muitos pontos em comum, como a estrutura da aula, por exemplo, que é dividida em barra¹, centro², adagio³ e allegro⁴, como diz Vaganova, traduzido por Ana Silva e Silverio (2013, p.43): “A própria aula não se desenrola na proporção total de uma vez: primeiramente *exércice* na barra, depois no centro, adagio e allegro.”

1- Tubo cilíndrico por vezes de metal, por vezes de madeira afixado nas salas de ballet para dar suporte ao bailarino nos exercícios iniciais da aula.

2 - Movimentos feitos no centro da sala

3 - Sequência de movimentos mais lentos.

4 - Sequência de movimentos mais acelerados

3 PILATES: MÉTODO E VIDA

Dando continuidade às técnicas corporais desta pesquisa, conheceremos um pouco do método Pilates criado por Joseph Pilates.

Joseph H. Pilates (1880-1967) criou um método de atividade física que combina arte e ciência e visa promover o desenvolvimento equilibrado de mente e corpo. Os princípios de seu método estão enraizados nas filosofias e técnicas de movimentos orientais, como ioga e as artes marciais, e nas filosofias e métodos de educação corporal ocidentais, em que podemos rastrear a presença da ginástica médica de P.H.Ling, o fisiculturismo de Eugen Sandow e a pedagogia da dança de Rudolph Laban. (Queiroz *apud* SILER, 2008, p. 13)

O método Pilates – antes denominado contrologia – trabalha de forma intensa a musculatura abdominal e ao mesmo tempo procura fortalecer e alongar outras partes do corpo através de exercícios de baixo impacto e poucas repetições.

Para Joseph, uma pessoa saudável objetivava ter uma mente forte para obter o controle total de seu próprio corpo. Com essa finalidade, criou mais de 500 exercícios para alongamento e fortalecimento global e simultâneo da musculatura, podendo ser feitos no solo (valendo-se da resistência do próprio corpo) ou em aparelhos inventados por ele, visando aumentar a resistência.

Apesar da imensa capacidade inventiva de Joseph em criar novos exercícios e equipamentos, o método como hoje é conhecido deve, em parte, à esposa dele, Clara Pilates. Aproveitando o conhecimento como enfermeira profissional, ela foi aperfeiçoando os conceitos e exercícios visando beneficiar as pessoas com lesões físicas ou com saúde abalada.

Embora Joseph tenha iniciado seu método nos primórdios do século XX, na Alemanha, acreditando que seria praticado no mundo todo, somente a partir da década de 1930 tornou-se conhecido, mas apenas entre dançarinos e atores americanos. O reconhecimento amplo veio mais de 50 anos depois, como prática adotada por profissionais de saúde da área de reabilitação.

Os primeiros praticantes do método Pilates eram ligados à dança e queriam se reabilitar de lesões adquiridas na profissão.

Percebendo que a prática dos exercícios lhes garantia não só melhor saúde física, como também melhor desempenho técnico, em dança, estabeleciam

contato prolongado e entusiasmado com o método. Na primeira geração de divulgadores do método Pilates encontramos Eve Gentry, Carola Trier, Bruce King, Romana Kryzanowska, Ron Fletcher, Mary Bowen, Khaty Grant e Lolita San Miguel. Com exceção de Mary Bowen, que foi inicialmente atriz e depois se tornou psicoterapeuta junguiana e professora de Pilates, todos trabalhavam com dança. (Siler *apud* QUEIROZ, 2008, p. 14)

O contato permanente dos dançarinos com Joseph Pilates permitiu a interação entre dança e o trabalho desenvolvido pelo alemão, que incorporou ao método diversos elementos da dança clássica e moderna, assim como Pilates influenciou as técnicas de dança moderna. Um exemplo foi a bailarina Allegra Kent ao criar uma sequência de dança baseada em alguns exercícios em solo de Pilates, a qual foi incorporada por George Balanchine na coreografia *Seven deadly sins* (Os sete pecados capitais).

O método Pilates tem concepções diferentes de ensinamentos, porque os discípulos do mestre alemão, mesmo jurando manter a técnica pura, divergiam sobre o que seria autêntico e o que poderia ser reinterpretado. Além do que o próprio Pilates alterava seus exercícios no dia a dia e de pessoa para pessoa.

A trajetória de alguns dos primeiros discípulos do mestre alemão retrata a variedade de abordagens na expansão do método Pilates:

A bailarina Romana Kryzanowska, em busca de cura para uma lesão no tornozelo, foi treinada por Pilates entre 1941 e 1944 e após a morte dele, em 1967, auxilia a viúva Clara Pilates na direção do estúdio do casal. Com a morte de Clara, em 1976, ela assume o comando, mantendo fidelidade ao método, tal como havia sido concebido por Joseph Pilates. Viaja pelo mundo divulgando o conhecimento e formando novos instrutores fiéis à tradição.

Eve Gentry (1909-1994) conheceu Pilates em 1930, em Nova York, queixando-se de dores no joelho e nas costas. Anos depois, tornou-se professora auxiliar do mestre e, em 1953, com a ajuda de Joseph recuperou-se de uma mastectomia radical. A forma dela ensinar o método teve a influência das pedagogias de dança de Rudolf Laban e de Hanya Holm, e do método de Feldenkrais¹.

¹ - É um método somático para manter-se saudável e equilibrado. A partir de processos de aprendizagem sensório-motores para aprimorar o potencial em harmonia com os nossos sonhos e desejos. Tem base no desenvolvimento infantil do sistema neuromuscular e sensório-motor.

Carola Trier (1913-2000) dançava e fazia acrobacias e contorcionismo quando sofreu uma lesão no joelho, em 1950, passando a fazer reabilitação com Joseph Pilates. Nos 10 anos seguintes estudou com Pilates no Lenox Hill Hospital, evoluindo de aluna e paciente a professora do método. Ela estabeleceu protocolos de exercícios de reabilitação, sendo fiel ao método de Pilates, embora tenha criado abordagens pessoais.

Kathy Grant e Lolita San Miguel, são as únicas a receberem treinamento e certificação formal de Joseph Pilates. Kathy combina os ensinamentos de Pilates com elementos de Feldenkrais e utiliza cantos e rimas ao executar certos exercícios de solo. Até 2008 ensinava Pilates no condicionamento e recuperação de estudantes de dança, na New York University Tisch School of the Arts.

Ron Fletcher ficou impressionado com o método de Joseph e Clara Pilates, quando em 1948 procurou o casal para tratar de uma lesão de joelho. Depois de curado, continuou seguindo os ensinamentos dos mestres, mas apesar de manter a tradição, incorporou elementos aprendidos com personalidades da dança, como Martha Graham, Yeichi Nimura e Alma Hawkins.

Com a expansão, o método Pilates passou a receber outras influências de diversos campos, entre eles, a fisioterapia, além de várias práticas somáticas, o que demonstra uma tendência a receber e introduzir novas abordagens e princípios.

Outras preocupações foram incorporadas ao ensino, como o respeito às curvas fisiológicas da coluna vertebral, ausente no método original. Também se ampliou o método de “casa de força”, o centro do corpo, que, além da musculatura abdominal e lombar, hoje tende a incorporar o diafragma, o assoalho pélvico e a musculatura adutora e abduzora do quadril. (Siler *apud* QUEIROZ, 2008 p. 16)

O método Pilates de condicionamento físico é um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvido há cerca de noventa anos por Joseph H. Pilates. Ele fortalece e tonifica os músculos, melhora a postura, dá flexibilidade e equilíbrio, une corpo e mente e resulta em um corpo mais delineado. (SILER, 2008, p. 17)

O método foi desenvolvido com o objetivo de se obter corpo, mente e vida saudáveis, de modo prazeroso, visando o equilíbrio do corpo, o aumento da circulação sanguínea e a resistência, a diminuição do estresse e a melhoria da aparência, de modo sentir-se bem. Por isso, a filosofia do Pilates baseia-se em treinar mente e corpo para trabalharem juntos para se conseguir a boa forma.

Embora tenha nascido em um tempo em que as pressões físicas e mentais de uma sociedade agitada eram menores, o mestre considerou que seu método deixaria as pessoas mais produtivas mental e fisicamente. Assim, concebeu os exercícios no solo adaptáveis às exigências físicas e de tempo do indivíduo.

Em 1900, na Alemanha, Joseph H. Pilates iniciou o desenvolvimento de seu método, originado de sua determinação em fortalecer seu corpo frágil e doente, pois sofria de asma e raquitismo quando criança. Denominando-o “A arte da contrologia” (controle muscular), o método se destaca por utilizar a mente para controlar os músculos.

Em 1918, na prisão, durante a Primeira Guerra Mundial, ensinou as técnicas aos prisioneiros, que se mantiveram saudáveis e resistiram à epidemia de gripe que assolou a Europa. Nos anos finais da guerra, trabalhou como enfermeiro em um hospital na Grã-Bretanha, onde desenvolveu um sistema de molas para amparar os membros lesados dos pacientes, enquanto eram tratados. A recuperação desses pacientes era mais rápida. Tais exercícios com base em molas serviram, depois, para Joseph desenhar os aparelhos para serem usados junto com o trabalho de solo. O exercício de solo é o sistema de movimento original criado por Pilates e não necessitam de acessórios, podendo ser realizados em qualquer lugar em que o praticante se sinta confortável e possa se alongar completamente.

Em 1926, Joseph e Clara Pilates imigraram para os Estados Unidos e em Nova York inauguraram o primeiro estúdio de Pilates, ampliando o número de adeptos além da categoria dos bailarinos que já adotavam o método desde os anos 1920.

Em 1945, Joseph lançou o livro *Return to life* (Volta à Vida) sintetizando o sistema Pilates, um método único de condicionamento muscular, que desperta o corpo, por meio de movimentos, e sua mente, através de um pensamento consciente, revitalizando o espírito e mantendo a boa saúde, mente e corpo saudáveis.

4 BALLETPILATES

O que é o BalletPilates? É Ballet? É Pilates? Na realidade o BalletPilates não é nem Ballet e nem Pilates, mas sim, um hibridismo das duas práticas, como diz Canclini (2008, p.XIX) “*entendo por hibridação processos socioculturais nos quais estruturas ou praticas discretas, que existam de forma separada, se combinam para gerar novas estruturas, objetos e práticas.*” O BalletPilates é a união dos princípios do Ballet com o Pilates, surgindo assim algo novo e inovador. Quais seriam tais princípios?

Os princípios do Pilates aplicados no BalletPilates são: **Centralização***, **concentração***, **controle***, **precisão***, **fluidez*** e **respiração***.

Esses princípios do Pilates são aplicados nos exercícios e na transição dos movimentos, dando mais segurança e eficácia nos resultados obtidos no decorrer das aulas. Elevando o condicionamento físico e ajudando em casos de reabilitações, tanto de bailarinos, quanto de pessoas que buscam melhorar a postura. (LARA, s.d.)

Os princípios do *ballet* aplicados no Balletpilates são nomenclaturas, posições, poses e movimentos, que serão realizados de forma adaptada com os princípios do Pilates, os quais são estes: **Turnout***, **Membro Inferior de base***, **Membro Inferior de trabalho***, **Transferência de peso***, **À Terre***, **En L'air**, **Devant***, **À La seconde***, **Derrière***, **En Avant***, **En Arriere***, **De Côté***, **En Croix***, **En Dehors***, **En Dedans***, **En Face***, **Croisé***, **Ouvert***, **Ecarté***, **En Fondu*** e **Dégagé***.

Apoios de pé no solo utilizados pelo BalletPilates: **Pied e terre***, **Pied á quart***, **Pied sur la demi point*** e **Pied a trois quarts***.

Posições dos pés no ballet utilizadas no BalletPilates: **1ª posição***, **2ª posição***, **3ª posição***, **4ª posição*** e **paralela***. No BalletPilates não utilizamos a **5ª posição*** porque diferente do ballet clássico, o BalletPilates não utiliza a rotação externa dos pés em 180º e sim em 45º e também não utilizamos os joelhos hiperextensão e sim semi-flexionados, pois desta forma podemos prevenir lesões.

Posição dos braços no ballet utilizadas no BalletPilates: **Bras das***, **Demi seconde***, **1ª posição***, **2ª posição***, **3ª posição***, **4ª posição*** e **5ª posição***.

* Significado no Glossário.

Passos e poses do ballet aplicados ao BalletPilates: **Arabesque***, **Attitude***, **Plié***, **Demi-Plié***, **Grand Plié***, **Battement***, **Battement Tendu***, **Battement Jeté***, **Grand Battement***, **Elevé***, **Relevé***, **Passé***, **Retiré***, **Développé***, **Enveloppé***, **Rond De Jambe Á Terre***, **Port de Bras***, **Temps Lié***, **Détourné***, **Sauté***, **Cambré***, **Supléc*** e **Reverence***.

Foi da união desses princípios que nasceu o BalletPilates, idealizado pela brasileira Audrea Lara, formada em educação física pela USP e no métodos Pilates por Romana Krizanowaska, que foi aluna direta de Joseph Pilates. Lara também possui formação em Feldenkrais¹ e GDS².

Com experiência em treinamentos individualizados e em grupo, a professora ministrou cursos sobre reestruturação corporal, escreveu artigos científicos em Educação Física e participou como co-autora do livro “Enxaqueca, Alívio Para o Sofrimento”, no qual ensina a aliviar a dor por meio de exercícios que melhoram a postura. (INSTITUTO DE ENSINO AUDREA LARA, 2017).

Após 20 anos trabalhando como personal trainer, com grupos e programas específicos para postura corporal, cardiopatias e outros, com todo o seu conhecimento e experiências, ela criou os programas específicos e diferenciados.

A partir disso a Prof. Audrea Lara estudou diversos métodos e tornou-se representante de marca internacional, pioneira e referência de trabalho corporal com barra de ballet. Logo depois desenvolveu seu próprio método, o BalletPilates. (INSTITUTO DE ENSINO AUDREA LARA, 2017)

O BalletPilates é, como diz Lara (s.d. p.6), “A beleza do ballet com a leveza do pilates”. Como falei anteriormente, o BalletPilates é o hibridismo dos princípios do pilates com os movimentos adaptados da dança, que podem ser realizados na barra de ballet tradicional com o balletpilates fusion³, barre plus⁴, tecido acrobático⁵, stick⁶, fitball⁷ e fitafit⁸.

O método é intenso e muito variado, pois partimos dos movimentos mais estáveis para os mais instáveis. Os movimentos mais estáveis são

¹ - É um método somático para manter-se saudável e equilibrado. A partir de processos de aprendizagem sensório-motores para aprimorar o potencial em harmonia com os nossos sonhos e desejos. Tem base no desenvolvimento infantil do sistema neuromuscular e sensório-motor.

² - É um método global de fisioterapia e de abordagem biomecânica e comportamental, que atua na prevenção, no tratamento e na manutenção da boa organização corporal.

³ - Primeiro módulo do balletpilates onde acontece a fusão do método do ballet com o pilates.

⁴ - Barra criada pela Audrea Lara (criadora do método balletpilates) que possui cinco níveis baixo, médio, intermediário, alto e aéreo.

⁵ - Tecido utilizado nas artes circenses, onde é feito acrobacias.

⁶ - Faixa elástica que possui um par de alças e bastão que permite ser feito exercícios com mais instabilidade.

⁷ - Bola grande geralmente usada nas aulas de pilates de solo.

⁸ - Fita inspirada nas fitas utilizadas na ginástica artística, mas que possui um formato anatômico.

realizados na barra de ballet tradicional, ela permite aos alunos iniciantes segurança e aos alunos avançados desafio. (LARA, s.d., p.6)

Os movimentos mais estáveis podem ser realizados na barreplus, tecido acrobatico, na fitball ou no stick. (LARA, [S.I.C.], s.d., p.6)

O BalletPilates é um método que está sempre se inovando e trazendo novidades, para que suas aulas sejam sempre dinâmicas, intensas e divertidas. Por esse motivo, tem vários módulos, cada um com repertórios vastos de exercícios e movimentos diferenciados.

4.1 MÓDULOS DE FORMAÇÃO DO BALLETPILATES

O BalletPilates tem sua formação dividida em módulos. Eu já possuo formação em dois módulos: o modulo Fusion e o Stick. Para a formação, como professor do BalletPilates, é necessário começar pelo Fusion, porque este é o modulo base para todos os outros. É nele que aprendemos o repertório de movimentos básicos para os outros módulos, assim como os princípios que são utilizados no BalletPilates, tendo sempre o intuito de aumentar, futuramente, o grau de dificuldade, saindo dos movimentos mais estáveis para os mais instáveis. Porém, em uma aula, podemos misturar vários movimentos de módulos diferentes, basta ter criatividade na hora de montar sua aula. Quando estamos fazendo o curso de formação, não temos uma ordem pré-estabelecida a ser seguida, após o modulo Fusion.

O primeiro módulo é o **BALLETPILATES FUSION**, que é o pré-requisito para os outros módulos. Quando estava fazendo minha formação neste modulo, lembro de sentir uma diferença corporal enorme e de começar a olhar cada movimentação que fazia de uma forma diferente; posso dizer que conheci melhor meu corpo, meus músculos. Tive muita dificuldade no início, pois, como sou bailarina clássica, era difícil manter os joelhos semiflexionados e a rotação externa dos pés no ângulo de 45°. Nossas aulas eram realizadas durante todo o dia sempre intensas, apenas com intervalos para almoço e lanches. Perdi peso no período do curso e quando digo que conheci melhor meu corpo e meus músculos, é uma grande verdade, porque ao final do dia, eu estava sempre muito dolorida, sentia dores em músculos que mal podia suportar, porém, foi um curso maravilhoso em que ganhei muito aprendizado.

Nesse módulo básico, os participantes, terão o primeiro contato com os movimentos diferenciados dos renomados métodos de Ballet Barre Workout.

O repertório inclui movimentos no centro, solo e na barra de balé, os acessórios utilizados são a bola de borracha, a fita e elástico em anel. (LARA, s.d. p.7)

Figura 1 – Kit Fusion



Fonte: Instituto de Ensino Audrea Lara, 2017.

BALLETPILATES BARREPLUS: A BarrePlus é uma barra de cinco níveis desenvolvida pela professora Audrea com auxílio de engenheiros, para que tivesse uma arquitetura sofisticada, em que seus alunos pudessem fazer exercícios de maior complexidade.

A Certificação BalletPilates BarrePlus, tem como equipamento principal a BarrePlus, uma inovação do BalletPilates. O equipamento é muito diferente da barra de ballet tradicional. Composta por 5 barras, a BarrePlus permite movimentos em diversos planos: baixo, médio, alto e aéreo. Além de deixar as aulas mais dinâmicas, permite inúmeras variações de exercícios e o recrutamento de fibras musculares. (INSTITUTO DE ENSINO AUDREA

L
A
R
A
,
2
0
1
7
)

Figura. 2 – Barreplus



Fonte: Instituto de Ensino Audrea Lara, 2017.

BALLETPILATES AÉREO E FITAFIT: O Aéreo é realizado com tecidos acrobáticos que podem ser ou não acoplados na Barreplus. A Fitafit é inspirada nas fitas da ginástica artística, mas em formato anatômico, sendo utilizada no aquecimento, trabalhando a estabilidade da cintura escapular.

Figuras 3 e 4 - Balletpilates Aéreo e fitafit



Fonte: Instituto de Ensino Audrea Lara, 2017.

O BalletPilates Aéreo utiliza como acessórios o tecido acrobático e a FitaFit. O tecido é acoplado à BarrePlus ou fixado no teto. Ele otimiza os movimentos ritmados e as transições dos exercícios de forma confortável, porém intensa. A FitaFit trabalha os membros superiores, com a estabilização da cintura escapular e mobilidade dessas articulações. Além do fortalecimento, gera leveza e definição e reabilitação a essas estruturas. A FitaFit é um acessório exclusivo do BalletPilates. (INSTITUTO DE ENSINO AUDREA LARA, 2017)

BALLETPILATES STICK: O Stick é um aparelho maravilhoso composto de uma faixa elástica que pode ser usado com alças ou com bastão, podendo ser acoplado tanto na barra tradicional de ballet como na Barreplus. Minha segunda certificação foi neste módulo. Lembro que eu estava muito empolgada, mas tive dificuldades. O primeiro contato com o Stick foi algo até engraçado. Por ele ser composto por uma faixa elástica bem resistente, eu não tinha força para segurá-lo da forma correta, pois ele tem que estar sempre tensionado, mas com muito treino, força de vontade e dedicação, consegui superar minhas dificuldades e dominá-lo.

A Certificação BalletPilates Stick, utiliza o stick como acessório, é fantástico, pois possui o bastão e as alças. Ele é fixado na barra de ballet ou na barreplus. Permite movimentos que melhoram a mobilidade articular, além de desenvolver a força muscular. Geralmente com contrações excêntricas, o que atribui à musculatura um aspecto longilíneo, forte e esculpido. (INSTITUTO DE ENSINO AUDREA LARA, 2017)

Figura 5 – Stick



Fonte: Instituto de Ensino Audrea Lara, 2017.

BALLETPILATES FITBALL: O Fitball tem exercícios combinados com a Barreplus, que dá mais segurança no momento da dança na bola.

A Certificação FitBall, tem como acessório principal a fitball. Contém exercícios combinados com a barra de ballet tradicional e a barreplus, o que permite maior segurança nos exercícios, melhora a força, equilíbrio. Além de trabalhar com ritmo, música e movimentos de dança na bola. (Instituto de Ensino Audrea Lara, 2017)

Figura 6 – Fitball



Fonte: Instituto de Ensino Audrea Lara, 2017.

Esses são os módulos do BalletPilates. Nesta pesquisa, estarei trabalhando com o Fusion, pois ele é o primeiro módulo. A aula de BalletPilates é dividida da seguinte forma: aquecimento, trabalho de membros superiores, trabalho de membros inferiores, abdominais, exercícios de solo e alongamento com relaxamento e reverência. A duração da aula é de 45 a 50 minutos.

Quais as diferenças entre as aulas de BalletPilates e de ballet? Apesar de algumas semelhanças, em que ambas começam com aquecimento, barra e centro, a aula de BalletPilates, ao adotar os princípios do pilates em sua estrutura, fica diferenciada. Por exemplo, a música utilizada na aula de BP¹ é diferente das de

¹ - BalletPilates

ballet, porque são músicas eletrônicas e não clássicas. A diferença entre a aula de BP¹ e de pilates é enorme, pois não existe uma divisão exata da aula de pilates, portanto, são essas diferenças que fazem o hibridismo dessas duas metodologias tão interessantes, tornando o BP¹ uma técnica nova.

5 O ENCONTRO: AS BAILARINAS E O BALLETPILATES

A metodologia de pesquisa utilizada neste trabalho foi a exploratória de caráter qualitativo, dividida em dois momentos da seguinte forma: primeiro momento, fiz uma pesquisa bibliográfica, fazendo um resumo geral da história do Ballet clássico, do Pilates e do BalletPilates, destacando este novo método e quem o criou; no segundo momento da pesquisa, realizei laboratórios práticos no período de um mês.

Gostaria de ter realizado por um tempo maior, mas tive diversas dificuldades para iniciar a parte prática, pois meu primeiro grupo de voluntárias acabou se dispersando após ficarmos sem espaço para fazer os laboratórios práticos, por conta de uma grande ocupação em conjunto com uma greve, que ocorreu no final do ano de 2016 no local onde seriam realizadas as aulas. No ano de 2017, quando tive meu primeiro contato com a Volé Cia de Dança, de Belém, uma companhia que tem atualmente dois anos de existência e já realizou dois espetáculos, através de minha orientadora conheci três bailarinas, todas com mais de um ano de vivência nas danças clássicas, as quais se prontificaram a ser voluntárias e concordaram¹ em fazer parte desta pesquisa.

Iniciei os laboratórios práticos realizados no Studio da Volé Cia de Dança com uma parte teórica informando às voluntárias o que é o BalletPilates, como funcionava o método e o objetivo da pesquisa, com cada uma elaborando um relatório, no final do trabalho, relatando como o BalletPilates influenciou no seu preparo físico.

Trabalhei com elas somente o módulo um – denominado BalletPilates Fusion - pois é nele que trabalhamos a base para todos os outros módulos. As aulas foram aplicadas duas vezes na semana, alternadamente com os dias de aula de ballet das voluntárias. Cada aula durava em torno de quarenta e cinco a cinquenta minutos, de nível para iniciantes, porém, sempre intensas.

¹ - Modelo do termo de consentimento e de direitos autorais encontra-se nos anexos.

Figura.7 - Aquecimento.



Fonte: Acervo pessoal

As aulas sempre começavam com o aquecimento, que podia ser feito de várias formas, como podem ser vistos na figura sete. Podemos trabalhar o aquecimento sem acessórios (figura sete quadros um e dois) ou com algum acessório, no caso da figura sete quadros três e quatro, onde estamos utilizando a FitaFit²

² - Fita inspirada nas fitas utilizadas na ginastica artística, mas que possui um formato anatômico.

Após o aquecimento, fazemos o trabalho de membros superiores, começando sempre em pé e usando pesinhos de meio quilo ou um quilo, para fortalecer os músculos e a estabilização da cintura escapular, como pode ser visto na figura oito quadros um e dois. Sempre finalizamos os trabalhos de membros superiores com flexões de braços, como mostrado na figura oito quadros três e quatro.

Figura 8 - Trabalho de membros superiores.



Fonte: Acervo pessoal

Em seguida, vamos para barra de ballet tradicional e passamos a trabalhar os membros inferiores utilizando a bola de borracha, como mostra a figura nove, quadros um e quatro, e o elástico em anel mostrados nos quadros dois e três da mesma figura.

Figura. 9 Trabalho de membros inferiores.



Fonte: Acervo pessoal

A próxima parte da aula são as abdominais. Nessa fase utilizamos uma faixa para que a musculatura do abdome seja trabalhado de forma mais profunda, como mostra a figura dez, quadros um e dois.

Figura 10 - Abdominais.



Fonte: Acervo pessoal

Nossa penúltima etapa da aula são os exercícios de prancha, que trabalham além do abdome, todos os outros músculos do corpo, de forma dinâmica, como retrata a figura onze, nos quadros um e dois.

Figura 11 - Pranchas.



Fonte: Acervo pessoal

Figura 12 - Alongamento final.



Fonte: Acervo pessoal

Finalizamos nossa aula com um alongamento, em que procuramos o equilíbrio do corpo, de forma que possamos encontrar o nosso eixo central e relaxar, concluindo a aula de maneira agradável e gostosa, como pode ser visto na figura doze, nos quadros um, dois, três e quatro.

Ao final do período de um mês de aula, as voluntárias entregaram os relatórios informando de que forma o BalletPilates ajudou a melhorar o seu preparo físico. No período de minha pesquisa, as voluntárias estavam ensaiando para o espetáculo “A Ópera do Malandro” e relataram de que forma as aulas de BP ajudaram a se prepararem fisicamente para o espetáculo, juntamente com os ensaios e as aulas de *ballet*.

6 ANALISANDO O ENCONTRO

A partir dos relatórios recebidos de minhas voluntárias, percebi que todas - embora em um curto período de tempo praticando o BalletPilates - tiveram resultados muito bons.

A voluntária 1 diz em seu relatório que esteve afastada das atividades de dança por dois meses por conta de uma apendicectomia¹. Quando retornou às aulas de dança, percebeu que não estava tão flexível e alongada quanto antes e com menos força para executar alguns movimentos, mas após ter começados os laboratórios de BalletPilates sentiu que seu alongamento melhorou. Ela afirma ainda que percebeu a normalização do seu tônus muscular, ganhando definição corporal e força de forma global. Também sentiu que perdeu gordura e ganhou massa magra, assim como suas pernas estavam mais altas, caracterizando um ganho maior de flexibilidade e de resistência muscular permitindo-lhe melhor sustentação. Relata um ganho maior de consciência na execução de determinados saltos e movimentos, fazendo com que eles pudessem ser executados com mais altura e com maior abertura. A voluntária 1 conta também que seu alongamento está muito melhor e que sentiu uma grande melhora do condicionamento cardiorrespiratório, o que foi fundamental para ela no período do espetáculo.

A voluntária 2 afirma em seu relatório que ela pratica exercícios físicos desde criança, mas que ainda não havia tido uma experiência tão intensa como teve com o BalletPilates. Conta ainda que logo nas primeiras aulas já é notável o efeito da intensidade dos exercícios, pois sente os músculos do corpo trabalhando, e em menos de vinte minutos de aula já está suando. Ela diz também que emagreceu, não em grande proporção, mas que teve uma perda de peso, assim como passou a controlar melhor sua respiração durante a execução dos movimentos. Segundo ela, o seu equilíbrio melhorou muito e sentiu um ganho de força muscular e aumento da resistência, fazendo com que se cansasse menos durante a apresentação do espetáculo. Graças à melhora de seu preparo físico, sentiu que estava muito melhor para encenar no palco.

A voluntária 3 narra em seu relatório, que antes de conhecer o BalletPilates, sentia dificuldades na hora de respirar durante a aula de dança ou coreografias e

¹- Cirurgia de remoção do apêndice.

que tinha uma falta de equilíbrio muito grande. Com as aulas práticas de BP, conta que teve uma melhora significativa na superação desses problemas, sentindo a cada aula uma grande diferença no desempenho. A voluntária 3 relata também que no período do espetáculo “A Ópera do Malandro”, sentiu que ganhou mais flexibilidade, mais equilíbrio, deixando-a mais confiante na hora de dançar, sentindo menos cansaço que das outras vezes devido ao melhor controle da respiração. Ela diz ter sido o laboratório um processo árduo e cansativo, mas que o resultado foi maravilhoso, resultando também na redução da circunferência abdominal e na perda de um pouco de peso.

Eu, como professora/pesquisadora, pude perceber grande melhora na performance das três voluntárias, mesmo sendo curto o tempo do laboratório. Em conversas nas aulas práticas, elas sempre me diziam, e eu também observava, que havia alguma mudança na parte física, como uma melhor sustentação da perna, mais força abdominal, perda de peso, ganho de massa magra e outras evidências. Durante a pesquisa, observei a evolução delas na execução de cada exercício, como melhor encaixe de quadril, e melhora significativa na respiração durante a execução dos movimentos.

Fui assisti-las na última sessão do último dia do espetáculo “A Ópera do malandro” e percebi que elas estavam muito mais confiantes em cena, que não aparentavam cansaço e nem respiravam de forma ofegante. Mesmo após já terem dançado em uma sessão anterior, elas mantinham-se radiantes.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer desta pesquisa, pude perceber que as três voluntárias tiveram melhorias físicas, como aumento de resistência cardiovascular, de flexibilidade corporal e da força, resistência muscular e alongamento, além de outros aspectos que foram vistos na análise de dados. Agora, posso responder a minha pergunta norteadora, dizendo: sim, o BalletPilates é importante para o preparo físico da bailarina clássica.

Minha pesquisa foi voltada apenas para bailarinas clássicas, mas posso afirmar que o BalletPilates é importante para todos os bailarinos/dançarinos, de qualquer estilo ou vertente, pois no período de um mês, as voluntárias sentiram diferenças significativas na evolução de seu preparo físico.

Espero poder dar continuidade a esta pesquisa, futuramente, para identificar quais outros benefícios o BalletPilates pode trazer aos bailarinos, com a aplicação da prática em um período de tempo maior.

O BalletPilates é uma atividade que pode ser praticada não somente por bailarinos ou pessoas ligadas à dança, mas também por qualquer indivíduo, porque é um método de condicionamento físico e treino funcional, sem contraindicações.

Esta pesquisa também, ao mostrar a riqueza da história do Ballet Clássico e sua evolução no tempo, assim como a criação do método Pilates e seu aperfeiçoamento pelos estudiosos e ex-alunos de seu criador, demonstra a importância dessas duas práticas que se juntaram pelo talento da professora Audrea Lara e desse hibridismo nasceu o BalletPilates.

Também esta pesquisa se propõe a ser o pontapé inicial para que outros estudiosos venham a aprofundar o tema e, com novas análises e abordagens, despertar o interesse de instituições, academias e estúdios sobre os benefícios da técnica, ampliando assim a oferta dessa nova modalidade.

REFERÊNCIAS

SAMPAIO, Flavio. **Balé passo a passo**: história, técnica, terminologia. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora, 2013.

VAGANOVA, A. I. (Agrippina Iakovlevna), 1879 – 1951; **Fundamentos da dança clássica** / A. I. Vaganova; tradução: Ana Silva e Silvério. – 1. Ed. – Curitiba: Appris, 2013. – (Coleção dança).

HOMANS, Jennifer. **Os anjos de Apolo**: uma história do ballet. Lisboa: Edições 70, 2012. (Extra Coleção)

SILER, Brooke; **O corpo pilates**: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas / Brooke Siler; [tradução Angela Santos]. – São Paulo: Summus, 2008.

INSTITUTO DE ENSINO AUDREA LARA. **BalletPilates**. Disponível em: <<http://balletpilates.com.br/ballet-pilates/>> Acesso em: 28/01/2017.

LARA. Audrea. **BalletPilates - Certificação BalletPilates**. São Paulo: Instituto de Ensino Audrea Lara, 2016.

CANCLINE, Néstor Garcia. **Culturas Híbridas**: estratégias para entrar e sair da modernidade. 4. ed. São Paulo: Edusp, 2003. 385 p. (Ensaio latino-americanos ; 1).

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2 ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

GIL, Antonio Carlos; **Métodos e técnicas de pesquisa social** / Antonio Carlos Gil. - 6. ed. - São Paulo : Atlas, 2008.

MOREIRA, Giselle da Cruz. **Classicistas e Transgressores** - história da dança em Belém do Pará. Belém: IAP, 2014

GLOSSÁRIO¹

CENTRALIZAÇÃO

*O movimento inicia a partir de uma fonte estável.

*A estabilização ocorre através da oposição de movimentos.

*Core: Compreende os músculos da cintura escapular e pélvica:

*Músculos: reto e transverso do abdômen, glúteos máximo, assoalho pélvico, grande dorsal, trapézio e romboide.

CONCENTRAÇÃO

*É a utilização da mente para a correta execução das posições e movimentos, através de imagens corporais. É a intenção mental correta, e não simplesmente a imitação visual de posições ou movimentos.

*Direcionar a atenção para determinadas áreas do corpo.

CONTROLE

*Os movimentos devem ser controlados e planejados com relação à forma, ao ritmo e à precisão.

*Um movimento controlado é um movimento com qualidade, executado com graça, fluente, e, não acidental ou desleixado.

*Uma atividade realizada com controle produz um resultado preciso, seguro e evita risco de lesões.

PRECISÃO

*“Não muito e não pouco” (Pilates, Miller, 1998)

*A precisão se refere à correta colocação das partes do corpo, com relação ao ângulo, número de repetições e aos detalhes dos movimentos, incluindo pequenas partes do corpo, como mãos, dedos, pés.

¹ – Glossário transcrito do livro de formação e certificação em balletpilates.

FLUIDEZ

*Se refere as transições dentro de um movimento e dos diferentes movimentos entre si.

*O movimento ocorre de dentro para fora, em um ritmo constante suave e sem rigidez.

*As transições serão ativas e sem pausas.

RESPIRAÇÃO

*A respiração correta é a completa inalação e exalação de ar.

”Aperte cada átomo de ar de seus pulmões até que eles estejam tão vazios como um vácuo” (Pilates e Miller, 1998). (LARA, s.d, p. 32-33)

Turnout – Utilizado em todos os movimentos do ballet clássico, é a máxima rotação lateral dos membros inferiores que acontecem principalmente pela rotação lateral do quadril, podendo chegar a 90° de amplitude em uma bailarina profissional. No BalletPilates essa rotação é utilizada de forma contínua e segura chegando a um ângulo de até 45° visando a qualidade do movimento.

Membro Inferior de base – referencia ao membro superior que esta a terre. [s.i.c]

Membro Inferior de trabalho – referência ao membro inferior que esta en L'air. [s.i.c]

Transferência de peso – ação na qual o peso é transferido de um pé para dois pés, centralizando o peso sobre os dois pés, ou de dois pés para um pé, quando retornando de uma posição.

À Terre – expressão usada para descrever uma posição em que o pé de trabalho está em contato com o chão.

En L'air - expressão usada para descrever uma posição em que o pé de trabalho esta fora do chão. [s.i.c]

Devant - Termo usado para descrever a posição do membro inferior de trabalho colocado a frente do membro inferior de base a frente do corpo.

Á La seconde - expressão usada para descrever a posição do membro inferior de trabalho esten- dido ao lado do corpo.

Derrière - termo usado para descrever a posição do membro inferior de trabalho colocado atrás do membro inferior de base ou atrás do corpo.

En Avant - expressão indicando um movimento para frente.

En Arriere - expressão que indica um movimento para trás.

De Côté - expressão que se refere a um passo ou uma série de passos laterais tanto para a direita quanto para a esquerda, em relação ao corpo da bailarina.

En Croix - termo usado para descrever uma sequência repetida com movimentos: Devant, A La Seconde, Derriere e novamente A La Seconde, ou ao contrário.

Em Dehors - linguagem usada para descrever a ação do membro inferior de trabalho, em círculo para fora, ou seja, em sentido horário. Também utilizada para descrever um giro do corpo para o lado oposto do membro inferior de base.

En Dedans - expressão usada para descrever a ação do membro inferior de trabalho, em círculo para dentro, ou seja, em sentido anti-horário. Também utilizada para descrever um giro do corpo para o lado do membro inferior de base.

En Face - de frente para o espectador.

Croisé - cruzado, ou seja, quando as pernas estão cruzadas em relação ao espectador.

Ouvert -a berto, ou seja, quando a linha do corpo fica aberta para o espectador.

Ecarté - quando o corpo esta em diagonal em relação ao espectador. [s.i.c]

En Fondu - indica que um passo ou pose será realizado com flexão do joelho do membro inferior de apoio.

Dégagé - Termo usado para descrever uma posição estendida do membro inferior de trabalho, onde os dedos do pé estão em contato com o solo em Devant, à La seconde ou Derrière. A perna de apoio pode estar esticada ou en fondu.

Pied a terre - quando a bailarina esta com o pé totalmente apoiado no solo, com o peso corporal distribuído por toda a sua extensão;

Pied à quart - meia-ponta baixa quando o calcanhar está ligeiramente elevado do solo:

Pied sur la demi pointe - ou meia-ponta, onde o calcanhar esta elevado do solo com cerca de 45° de dorsiflexão das articulações metatarso-falangeanas;

Pied a trois quarts - a meia ponta-alta ou ¾ de ponta, é alcançada com 90° de dorsiflexão das articulações metatarso-falangeanas, e flexão plantar do tornozelo, com o centro de gravidade passando pela região anterior da cabeça dos metatarsos permitindo que esta estrutura adquira estabilidade;

1ª posição - Os pés devem estar unidos e virados para fora e os calcanhares juntos, formando uma linha reta. Não esqueça, toda a perna deve rodar para fora, e não apenas o pé. É possível, no inicio do aprendizado, afastar um pouco os calcanhares, uns dois ou três dedos um do outro, devido à dificuldade existente em encostar as panturrilhas uma na outra (válido também para quem tem joelho valgo). Não deixe seu pé “cair para dentro” afundando o arco do longitudinal medial do pé.

2ª posição - Mesma "forma" da primeira posição, mas com os pés afastados. Apoie no chão toda a superfície do pé, não deixe pender para nenhum dos lados.

3ª posição - Cruze um pé até o meio em frente ao outro. O princípio é o mesmo: corpo para cima, pernas viradas para fora, peso sobre as duas pernas, sem deixar o pé ceder para algum lado.

4ª posição - Como a Terceira posição, mas agora com um pé afastado do outro. É a posição mais difícil. pois um pé fica exatamente na frente do outro, o que dificulta conservar o turnout.

Paralela - Posição inventada por certas academias, onde os pés ficam paralelos e fechados em do lado do outro. Serve para facilitar o aprendizado, mas não leva nenhum dos princípios das posições anteriores.

Bras bas - os braços devem estar descontraídos, um pouco a frente do corpo e com os cotovelos ligeiramente flexionados, com os dedos prolongando a curvatura dos braços para criar um formato oval. Relaxe os ombros, mantenha os polegares próximos dos outros dedos e procure não mostrar as costas das mãos.

Demi seconde - posição preparatória onde os braços são mantidos do lado do corpo, entre a 2ª posição e bras bas.

1ª posição - os braços fazem um desenho oval à frente do corpo, sendo que as mãos devem estar curvadas na altura do estômago. Relaxe os ombros, sustente os cotovelos e vire as palmas da mão para si.

2ª posição - abra bem os braços, porém mantenha-os ligeiramente na frente dos ombros. Eles devem estar relaxados e levemente curvados, porém não deixe os cotovelos caírem. As mãos devem estar voltadas para frente e os dedos suaves e flexíveis.

3ª posição - é uma fusão da 2ª com a 1ª, ou seja, um braço se mantém em 1ª posição, enquanto o outro é mantido em 2ª posição.

4ª posição - esse é uma fusão da 2ª com a 5ª, onde um braço está um levemente recurvado ao lado em 2ª posição e o outro está acima ligeiramente adiante da cabeça, recurvado em 5ª posição.

5ª posição - os braços devem formar desenho oval acima e ligeiramente adiante da cabeça, emoldurando o seu rosto. Não levante os ombros, e mantenha as palmas das mãos voltadas para você.

Arabesque – pose equilibrada no membro inferior de apoio com o membro inferior de trabalho estendido En L'air Derrière.

Attitude – pose equilibrada no membro inferior de base enquanto o membro inferior de trabalho é sustentado En L'air em uma posição curvada à 90° de flexão de joelho. Pode ser realizada Derrière, À La Seconde ou Devant.

Plié – significa flexionar os joelhos e pode ser realizado em todas as posições básicas dos pés. Durante a sua execução os joelhos são “abertos” na direção da ponta dos pés e o peso do corpo deverá ser distribuído por igual em ambos os membros inferiores. O Turnout desejado deve ser mantido com as costas erguidas ao longo de todo o movimento, evitando o aumento da lordose lombar.

Demi-Plié – meia-dobra, ou seja, uma flexão de joelhos de aproximadamente 45° com os calcanhares permanecendo firmemente no chão. No BalletPilates também utilizamos o Demi-Plié com elevação de calcanhares.

Grand Plié - grande flexão, ou seja, uma flexão completa dos joelhos, com a retirada dos calcanhares do chão exceto quando realizado em segunda posição dos pés.

Battement - Batida. Ação de batida da perna estendida ou flexionada

Battement Tendu - É o abrir e fechar de um membro inferior esticado à Terre. Durante todo o exercício, o membro inferior de trabalho permanece completamente

estendido e os dedos do pé em contato com o chão. Podendo ser *Devant*, *À La Seconde* ou *Derrière*.

Battement Jeté - uma ação precisamente lançada do membro inferior de trabalho abduzindo até 45°, onde a ponta dos pés deixa de tocar o solo, e voltando fortemente para uma posição de pé fechada. Podendo ser *Devant*, *À La Seconde* ou *Derrière*

Grand Battement - Uma forte ação de lançar o membro inferior de trabalho, iniciando em uma das posições básicas do pés, levando o membro inferior de trabalho uma altura de 90° aproximadamente retornando com controle para a posição inicial. A estabilidade do membro inferior de base e o controle do tronco são essenciais para a realização desse movimento. Pode ser *Devant*, *À La Seconde* ou *Derrière*.

Elevè - movimento dos tornozelos na qual os membros inferiores estão estendidos e os calcanhares são liberados gradualmente do solo até os tornozelos estarem completamente elevados.

Relevè - ação de elevar os calcanhares do solo, chegando a meia ponta e extensão dos joelhos, iniciada e finalizada em *Demi-Pliè*.

Passé - posição onde o pé de trabalho alcança a região logo abaixo da linha do joelho do membro inferior de base.

Retiré - ação de puxar o pé de trabalho para cima, junto ao membro inferior de base, na posição de *passé*.

Développé - desdobramento lento e contínuo do membro inferior de trabalho, iniciado com o movimento de *passé*, seguido da extensão completa do joelho, levando o pé na direção cranial e a volta controlada do membro inferior de trabalho estendido para o solo. O uso efetivo do membro inferior de trabalho depende do controle do tronco e da estabilidade e força do membro inferior de base.

Enveloppè - movimento no sentido contrário do *developpè*, ou seja, a volta do *developpè*.

Rond De Jambe À Terre - movimentação circular do membro inferior de trabalho que pode ser executada em *Dehor* e em *Dedans*.

Port de Bras - movimento ou serie de movimentos dos membros superiores que passam posição para outra de forma graciosa e harmônica.

Temps Liè - movimento de transferência de peso iniciado em degage, com a transferência passando pelo demi-plié e terminado em degage no membro inferior oposto.

Détourné - giro realizado na meia ponta dos pés, com os pés e tornozelos unidos.

Sautè - salto iniciado e finalizado em demi-plié, pode ser realizado em todas as posições básicas dos pés.

Cambré - Arqueado. Movimento realizado com a extensão da coluna a partir da cintura com os ombros alinhados e acompanhada pela cabeça, sendo muito importante que o quadril se mantenhaPort de Bras - movimento ou serie de movimentos dos membros superiores que passam posição para outra de forma graciosa e harmônica.

Temps Liè - movimento de transferência de peso iniciado em degage, com a transferência passando pelo demi-plié e terminado em degage no membro inferior oposto.

Détourné - giro realizado na meia ponta dos pés, com os pés e tornozelos unidos.

Saulè - salto iniciado e finalizado em demi-plié, pode ser realizado em todas as posições básicas dos pés.

encaixado, podendo ser feito em todas as posições básicas dos pés.

Suplèx - movimento de flexão de tronco, pode ser realizado em qualquer posição básica dos pés.

Reverance - Reverencia, agradecimento. (LARA,s.d. p. 34 – 52).

ANEXOS

Termo de Consentimento

Declaro que eu fui informado sobre os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa de TCC "A importância do BalletPilates para o preparo físico da bailarina clássica", tendo entendido a explicação. Por isso, eu concordo em participar como voluntária. Este documento é emitido em duas vias, ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

Local e data: _____

Assinatura do participante

Pesquisadora: Amanda Almeida Vinente de Souza

AUTORIZAÇÃO

EU,

AUTORIZO A GRAVAÇÃO DE IMAGENS EM VÍDEO E FOTOGRAFIA E A VEICULAÇÃO DE MINHA IMAGEM E DEPOIMENTO EM QUALQUER MEIO DE COMUNICAÇÃO PARA FINS DIDÁTICOS, DE PESQUISA, E DIVULGAÇÃO DE CONHECIMENTO CIENTÍFICO SEM QUAISQUER ÔNUS E RESTRIÇÕES.

FICA AINDA AUTORIZADA, DE LIVRE E ESPONTÂNEA VONTADE, PARA OS MESMOS FINS, A CESSÃO DE DIREITOS DA VEICULAÇÃO, NÃO RECEBENDO PARA TANTO QUALQUER TIPO DE REMUNERAÇÃO.

BELÉM, _____ DE _____ DE 2017

ASSINATURA PARTICIPANTE

ASSINATURA PESQUISADORA