



FLEXIBILIDADE E BALÉ: UMA REVISÃO EXPLORATÓRIA SOBRE OS MÉTODOS PARA PRATICANTES NA SEGUNDA INFÂNCIA

Laís Oliveira Linko¹⁸⁵

lais.linko@usp.br

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto¹

maharumi@usp.br

O balé clássico teve sua primeira aparição em 1581, em um espetáculo financiado pela rainha da França, Catarina de Médicis, chamado “Balé Cômico da Rainha”, que teve grande sucesso e popularizou a dança clássica como balé. Em 1661, o Rei Luís XIV, grande apreciador da dança, fundou a Academia Real da Dança, que iniciou a ideia de profissionalização desta forma de arte, com a direção de Jean Baptiste Lully e Pierre Beauchamps (AMARAL, 2011). A partir de então, o balé clássico se disseminou pelo mundo, em diversos métodos: método Francês; método Bournonville, dinamarquês; método Cecchetti, italiano; método Royal, inglês; método Vaganova, russo; método Balanchine, americano; e método Cubano. Cada método tem suas origens baseadas no livro de Pierre Beauchamps, onde ele descreveu os movimentos criados na Escola Real da Dança. A dança, mesmo que de maneira recreativa, exige mais do corpo do que as atividades do dia a dia da maior parte das pessoas, assim como outras práticas corporais de modo geral. O balé clássico, mais especificamente, desenvolve a coordenação, equilíbrio, lateralidade, noção espacial e temporal, tônus muscular, ritmo, respiração e relaxamento (AGUIAR, 2012), e exige o treinamento constante da capacidade de força e resistência muscular, resistência aeróbia e flexibilidade, para que sua execução tenha um desempenho ascendente (SILVA, 2008). Os estudantes que buscam a profissionalização nesta prática são selecionados a partir de seu talento, potencial e características físicas. Dentre as características mais solicitadas, a flexibilidade geral é a principal. As exigências técnicas do balé determinam que é necessário uma amplitude de movimento maior que o normal para a execução correta das habilidades, além torná-las esteticamente mais próximas ao padrão requisitado, principalmente no que diz respeito à região do quadril, da coluna, do tornozelo e dos pés. Destaca-se que a rotação externa do quadril facilita o controle dos membros inferiores e a amplitude de movimento dos tornozelos é fundamental para saltos potentes (MCCORMACK, 2019). A flexibilidade pode ser definida como a maior amplitude articular para execução de um movimento, e seu treinamento em atletas, geralmente, tem o intuito de prevenir lesões, aumentar a amplitude articular, aumentar o alongamento muscular e melhorar o desempenho (FERRARI, 2013). O termo alongamento é comumente confundido com o termo flexibilidade, porém o primeiro descreve os exercícios que aumentam o comprimento das estruturas teciduais, enquanto que o segundo é a capacidade física responsável pela máxima amplitude de movimento músculo articular, sem ocorrência de lesão (ALMEIDA, 2007). Existem diversas formas para se aplicar uma sessão de treinamento de flexibilidade, sempre de maneira cuidadosa e progressiva, buscando o limite acima da capacidade máxima de amplitude articular ativa da articulação. O método de Alongamento Estático (AE) é comum entre pessoas ativas recreativamente e atletas de baixo nível, este consiste em uma movimentação lenta até o limite do movimento músculo articular, tendo um tempo de permanência de maneira ativa mínima de trinta segundos. Este método pode ter o auxílio de outra pessoa para alcançar e manter a posição, tornando o alongamento passivo. O método de Alongamento Balístico (AB) é utilizado,

¹⁸⁵ Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH - USP).



principalmente, por desportistas recreativos, sendo caracterizado por um balanço ritmado que usa a inércia do movimento do segmento corporal para alongar o músculo (FERRERI, 2013). O método de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) se subdivide em dois métodos: 1) Contração - Relaxamento (CR); 2) Contração - Relaxamento - Antagonista - Contração (CRAC). O método CR constitui-se de realizar a movimentação do membro até o limite articular, em seguida, executar contração máxima contra uma resistência por cerca de oito segundos, e por último, o relaxamento do músculo seguido de um alongamento passivo para além dos limites anteriores. O CRAC tem as mesmas bases, de modo que só diverge no último estágio, onde o alongamento deve ser feito de maneira ativa, com a contração da musculatura antagonista (FERRARI, 2013). Tendo em vista que a prática do balé clássico exige maior flexibilidade que os movimentos do dia a dia para que se tenha um desempenho ascendente (SILVA, 2008), o treinamento de flexibilidade adequado para a idade pode representar diferença significativa no desenvolvimento da bailarina clássica, principalmente nos anos finais da infância e iniciais da puberdade (TEIXEIRA, 2006). Considerando-se o exposto, o presente estudo que encontra-se em andamento, pretende realizar uma investigação para identificar quais são os métodos mais indicados pela literatura para o treinamento de flexibilidade em crianças na segunda infância. Trata-se de um estudo de caráter qualitativo e exploratório, que tem como objetivo identificar o que há na literatura sobre treinamento de flexibilidade para crianças envolvendo o balé clássico. Para isso serão usadas as bases de dados Scielo e Dedalus, buscando por artigos em português e inglês disponíveis online, que tenham como foco técnicas de alongamento para crianças. Serão coletados artigos de 2010 a junho de 2019, utilizando os termos de pesquisa “balé e flexibilidade”, “balé e crianças”, “flexibilidade e crianças” e “flexibilidade e segunda infância”. O trabalho será realizado nas seguintes etapas: busca pelas palavras-chave nas bases de dados; seleção secundária através da exclusão de artigos duplicados; exclusão artigos que abordem as palavras-chave apenas nas referências, na biografia do autor, nos agradecimentos ou na conclusão (COSTA, 2015); leitura dos resumos dos artigos restantes, garantindo que estes se encaixam no objetivo desta pesquisa e excluindo os que não se encaixarem; leitura aprofundada dos artigos para análise dos resultados coletados. Esta será feita a partir da organização dos artigos encontrados em categorias temáticas, de acordo com o que cada estudo apresenta. A partir desses dados, buscar-se-a realizar uma discussão crítica do cenário levantado, especialmente no tocante à relação dos resultados com questões pedagógicas. No momento, o estudo está na etapa de busca pelas palavras-chave nas bases de dados. e a sua versão finalização está prevista para o mês de outubro.

Palavras-chave: *Balé Clássico; Flexibilidade; Crianças.*

Referências:

- AGUIAR, Francine de. **Análise postural na prática do Ballet clássico infantil**. 2012.
- ALMEIDA, Tathiane Tavares de; JABUR, Marcelo Nogueira. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. **Motricidade**, v. 3, n. 1, p. 337-344, 2007.
- AMARAL, Jaime. Das danças rituais ao ballet clássico. **Revista Ensaio Geral**, v. 1, n. 1, 2011.
- COSTA, Laécio Araujo; SALVADOR, Laís do Nascimento. Ambiente de aprendizagem presencial e virtual integrados com a computação ubíqua: Um mapeamento sistemático da literatura. In: **Memorias del XX Congresso Internacional de Informática Educativa, TISE**. 2015. p. 211-220.
- FERRARI, Gustavo Duarte; TEIXEIRA-ARROYO, Claudia. Efeito de treinamentos de flexibilidade sobre a força e o torque muscular: uma revisão crítica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 2, p. 151-162, 2013.



MCCORMACK, Moira Cameron et al. The Physical Attributes Most Required in Professional Ballet: A Delphi Study. **Sports medicine international open**, v. 3, n. 01, p. E1-E5, 2019.

SILVA, Aline Huber da; CATTELAN BONORINO, Kelly. IMC e flexibilidade de bailarinas de dança contemporânea e ballet clássico. **Fitness & Performance Journal**, v. 7, n. 1, 2008.

TEIXEIRA, A. A. **Análise da correlação existente entre a composição corporal e flexibilidade em bailarinas clássicas entre 9 a 11 anos de idade.**