



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RENALLY CHAGAS BARBOSA

O BALLET CLASSICO E SEUS BENEFÍCIOS EM UMA ACADEMIA DE  
CAMPINA GRANDE – PB

CAMPINA GRANDE

2019

RENALLY CHAGAS BARBOSA

O BALLET CLASSICO E SEUS BENEFÍCIOS EM UMA ACADEMIA DE  
CAMPINA GRANDE – PB

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B238b Barbosa, Renally Chagas.

O ballet clássico e seus benefícios em uma academia de Campina Grande – PB [manuscrito] / Renally Chagas Barbosa. - 2019.

20 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Ballet clássico. 2. Qualidade de vida. 3. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 792.8

RENALLY CHAGAS BABORSA

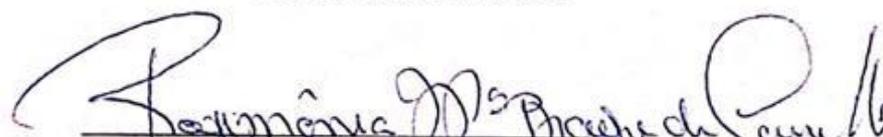
O BALLET CLASSICO E SEUS BENEFÍCIOS EM UMA ACADEMIA DE  
CAMPINA GRANDE – PB

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

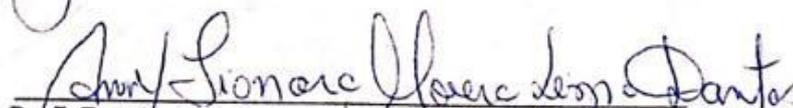
Orientadora: Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho

Aprovada em: 10/12/2019.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Jose Eugenio Eloi Moura (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba

  
Prof.ª Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	05
<b>2</b>	<b>O Ballet Clássico</b> .....	06
2.1	Historico do ballet clássico .....	06
2.1.1	<i>Força</i> .....	07
2.1.2	<i>Flexibilidade</i> .....	07
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	08
<b>4</b>	<b>RELATO DE EXPERIENCIA</b> .....	09
4.1	O Projeto .....	09
4.2	O Campo de Intervenção .....	10
4.3	O Público .....	10
4.4	As Aulas de Ballet Clássico .....	10
4.5	Desafios Encontrados .....	11
4.6	Visão da Professora .....	11
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	12
	<b>REFERENCIAS</b> .....	13
	<b>APENDICE A – FOTOS</b> .....	15

## O BALLET CLASSICO E SEUS BENEFÍCIOS EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE – PB

*Renally Chagas Barbosa - UEPB*

### RESUMO

Este trabalho tem como principal objetivo apresentar as aulas e experiências vivenciadas na aplicação do Ballet Clássico para um grupo privado, apresentando a importância de sua aplicação e os seus benefícios para obtenção da melhoria da qualidade de vida. Trata-se de um relato de experiência, oportunizado pela Power Club – Espaço Fitness e de Dança, localizada na cidade de Campina Grande- PB, onde através de uma pesquisa descritiva relatamos a rotina de realização e aplicação das aulas. Quanto à população participante, consisti em 15 alunas em uma única turma. Todas as participantes são do sexo feminino e com faixa etária geral variável entre 14 a 30 anos de idade, dos quais exerciam funções variadas em seu cotidiano. A partir das intervenções foi possível perceber a importância do Ballet Clássico como meio de melhoria na qualidade de vida. Com isso, pode-se concluir através da experiência vivenciada a importância da educação física em possibilitar uma melhoria na qualidade de vida de todos que compreendem e buscam por essa prática. Além de proporcionar uma reflexão sobre os benefícios da introdução do Ballet Clássico para o dia a dia dos praticantes.

**Palavras-chave:** Ballet Clássico. Benefícios. Qualidade de Vida.

### ABSTRACT

This paper aims to present the lessons and experiences in the application of the Classical Ballet to a private group, presenting the importance of its application and its benefits to obtain the improvement of quality of life. This is an experience report, provided by Power Club - Fitness and Dance Space, located in the city of Campina Grande-PB, where through a descriptive research we report the routine of implementation and application of classes. As for the participating population, I consisted of 15 students in a single class. All participants are female and with a general age range from 14 to 30 years old, of which they performed varied functions in their daily lives. From the interventions it was possible to realize the importance of the Classical Ballet as a means of improving the quality of life. Thus, it can be concluded from the experience lived the importance of physical education in enabling an improvement in the quality of life of all who understand and seek for this practice. In addition to providing a reflection on the benefits of introducing the Classical Ballet to the daily life of practitioners.

**Keywords:** Classic Ballet. Benefits. Quality of Life.

## 1. INTRODUÇÃO

O ballet clássico nasceu com a Renascença, no século XVI, na Corte dos Médicis, na França. Com os espetáculos, as obras e os intérpretes que a técnica da dança acadêmica desenvolveu ao longo dos séculos e tornou-se uma arte imortal. Atualmente o ballet clássico é uma forma de atividade, que além de belo requer muito desempenho físico dos praticantes. A prática da dança desenvolve sensibilidade, musicalidade, percepção, além das condutas psicomotoras coordenação, equilíbrio, tônus, lateralidade, noção espacial, noção temporal, ritmo, relaxamento e respiração. A evolução das técnicas do ballet clássico se deu norteadas pela necessidade do bailarino em ter leveza e agilidade na busca do total domínio do corpo, de seus músculos e de seus movimentos. Além disso, o desenvolvimento de aptidões físicas específicas para a prática se torna de grande importância na execução e performance desta modalidade de dança.

A prática do ballet clássico exige do aluno um adequado desenvolvimento dos componentes de aptidão física. Dentre os componentes necessários a serem desenvolvidos para a prática eficaz estão: dimensão morfológica, como composição corporal; dimensão funcional motora, composta por função cardiorespiratória e função músculo-esquelética, nas capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade. Assim sendo, a atividade de cotidiano da bailarina, além das atividades do dia-a-dia (alimentação, higiene, etc), a própria prática de ballet, parece ser relevante a obtenção de dados sobre os componentes de aptidão física, buscando aprimorar desempenho a sua performance física e motora. Considerando a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo esquelético, proporcionando maior gasto de energia, a prática de atividades físicas podem acarretar em muitos benefícios à saúde do praticante quando corretamente realizada. As atividades físicas desde que sejam controladas, planejadas e com objetivos claramente definidos (destinados à sua função) são importantes modificadoras de componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano.

Assim, o ballet como atividade física que requer performance com melhor perfeição técnica talvez possa, ao longo de anos de prática, promover modificações anatômicas, biomecânicas, morfológicas e físicas que possam desestabilizar o equilíbrio funcional das praticantes. A formação de um bailarino acontece num tempo diferenciado, exclusiva do meio artístico, mas faz parte de toda e qualquer formação séria. Urge valorizar o conhecimento científico para resolver as dificuldades encontradas para o desenvolvimento técnico, físico e intelectual. O ensino da dança clássica é construído através da prática em si, após o período de

lapidação da técnica, o bailarino submete-se a um treinamento exaustivo de ensaios e repetições para o aperfeiçoamento técnico, e, acima de tudo que lhe exige muita dedicação, disciplina e esforço. É exigido dos bailarinos um alto grau de amplitude de movimentos para o desempenho e a perfeição das linhas do ballet clássico. Assim como a Flexibilidade, a Força também é necessária para a execução de movimentos e as inúmeras repetições podem ser determinantes do sucesso ou fracasso das bailarinas. (PRATI; PRATI, 2006).

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, onde possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas em um grupo de Ballet Clássico. Como forma de traçar o perfil do grupo, são realizadas uma anamnese simples e a avaliação, através de uma balança, onde os dados são inseridos em uma planilha. Tendo assim, uma visão geral em relação à saúde e estilo de vida do grupo.

Neste trabalho, tivemos por objetivo apresentar as aulas e experiências vivenciadas na aplicação do Ballet Clássico para um grupo privado, localizado na cidade de Campina Grande – Paraíba (PB), apresentando a importância de sua aplicação e os seus benefícios para obtenção da melhoria da qualidade de vida destes participantes.

## **2. O BALLET CLÁSSICO**

### **2.1 Histórico do Ballet Clássico**

De acordo com Martins (2015): “O balé clássico trabalha essencialmente a amplitude dos movimentos articulares, a precisão de seus giros sobre ou fora do eixo corporal e o domínio de seu equilíbrio emocional; gera autoconfiança e ultrapassa as limitações corporais, bem como aprimora a personalidade, conduz a auto-estima e amor-próprio que, conseqüentemente, conduz ao domínio da técnica.”

Na técnica do balé clássico os movimentos são realizados em rotação lateral das articulações do quadril, joelhos e pés, ou seja, em deors (para fora), proporcionando mais estabilidade e maior facilidade na execução de movimentos (CANDIOTTO, 2007).

Martins (2015) afirma que para a realização da técnica, são necessários princípios de postura ereta e alongada, devendo-se treinar componentes da aptidão física como: força, equilíbrio, agilidade e flexibilidade, a fim de que o movimento corporal seja harmônico.

Para Martins (2015) os movimentos do balé clássico requerem desempenho com perfeição técnica, envolvendo posições articulares extremas e esforços musculares que podem exceder as amplitudes normais de movimento. Dessa forma, o desenvolvimento das valências

físicas como força e flexibilidade se faz necessária para um bom desempenho da técnica do balé clássico. Krausse (2006) afirma que o desempenho na dança não é determinado por um único fator, mas por um conjunto de habilidades e técnicas inseridas em um complexo contexto metabólico.

No balé clássico, a presença das capacidades físicas como a flexibilidade e força são essenciais para o aperfeiçoamento da prática. Candiotto (2007) afirma que a formação de uma bailarina clássica inicia precocemente, pois necessita desenvolver amplamente habilidades físicas como força, flexibilidade, resistência, coordenação velocidade e equilíbrio para uma performance adequada.

### 2.1.1. Força

Segundo Guedes (2007), a capacidade motora força é estudada em crianças devido à sua importância tanto para a saúde como para o desempenho atlético. De acordo com Fleck e Kraemer (2006) força é a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento, em determinada velocidade específica.

Há um escasso treinamento da força nas aulas de balé clássico, no entanto, esse trabalho é importante para prevenção de lesões e para execução correta de vários movimentos, como sustentar a perna elevada com manutenção do corpo sob controle no solo. Guedes e Guedes (2006) considera força como o nível de tensão próximo do máximo podendo ser produzido por músculos ou grupos musculares específicos, mediante contrações voluntárias das fibras musculares, por curto espaço de tempo.

Tavares (2015) afirma: “Em muitos movimentos esportivos não há tempo suficiente para atingir a força muscular máxima. Nesse contexto aplica-se a força explosiva, entendida como a relação entre a maior expressão de força atingida em um determinado tempo disponível e o tempo necessário para alcançá-la”

### 2.1.2. Flexibilidade

A flexibilidade é uma capacidade física que refere-se à propriedade morfofuncional do sistema locomotor muscular, e encontra-se estreitamente vinculada ao sistema neuromuscular, onde a mesma mostra o grau de amplitude que é alcançado por toda estrutura articular na realização de movimento e relaciona de maneira interdependente com a força (Alter, 1999; Matwejew, 1986; Jfollmann & Hettinger, 1989)

Segundo Araújo (2000) sendo um dos componentes da aptidão física, a flexibilidade é considerada importante para execução de movimentos simples ou complexos, principalmente para o desempenho esportivo, promoção de saúde e qualidade de vida, pois é definida como a amplitude de maior grau fisiológico passivo de um determinado movimento articular.

Dantas (2003) também caracteriza a flexibilidade como capacidade da qual o individuo consegue dobrar, torcer ou alongar determinada parte de seu corpo que esta intimamente ligada às duas articulações, músculos e tendões. Embora a flexibilidade como qualidade física seja percebida de forma geral, acontece de um modo totalmente específico para cada qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem riscos de provocar lesões (Dantas, 2005).

Segundo Candiotto (2007) apud Ribeiro e Fonseca (2011) a prática de balé clássico exige muita flexibilidade de membros inferiores, principalmente da articulação do quadril; isto contribui para uma técnica mais apurada, aumentando a eficiência e segurança dos movimentos. A flexibilidade depende de um conjunto de amplitudes, pois os movimentos na dança são combinados com diferentes tempos e direções, os baixos índices de flexibilidade podem dificultar a harmonia do movimento.

Para Cigarro (2006) a flexibilidade é uma das qualidades físicas de maior importância para a dança. Martins (2015) afirma que existem vários exercícios que auxiliam na manutenção dos níveis de flexibilidade, estes são os alongamentos. Cada movimento demanda um grau específico de tensão muscular e o trabalho de flexibilidade também é decisivo na formação do corpo que dança balé, não se admitindo a ideia de que flexibilidade seja apenas extensão de pernas (CAMINADA e ARAGÃO 2006 apud VAGAS 2015).

### **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho caracteriza-se como relato de experiência, onde possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa, ao qual descreve as experiências vivenciadas pela professora e estagiário, do curso de Educação Física da Universidade Estadual Paraíba, em um grupo privado de Ballet Clássico na cidade de Campina Grande – PB.

Segundo Gil (1999), as pesquisas descritivas têm como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e

uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

Ainda conforme o pensamento de Gil (1999), o uso da abordagem qualitativa propicia o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo e das suas relações, mediante a máxima valorização do contato direto com a situação estudada, buscando-se o que era comum, mas permanecendo, aberta para perceber a individualidade e os significados múltiplos.

Como forma de traçar o perfil do grupo, são realizadas uma anamnese simples e a avaliação, os dados são inseridos no programa Excel– Avaliação Corporal, onde conseguimos o resultado de sete parâmetros corporais, sendo eles: peso corporal, músculo esquelético, idade corporal, Índice de Massa Corporal (IMC), gordura corporal, gordura visceral e metabolismo basal. Tendo assim, uma visão geral em relação à saúde e estilo de vida do grupo.

O desenvolvimento e aplicação das aulas de Ballet Clássico teve seu período de duração compreendido de janeiro de 2019 até o presente momento. As aulas são aplicadas de duas vezes por semana, segundas e quartas com 60 minutos de duração cada. Quanto à população participante, consisti em 15 alunas. Todas são do sexo feminino e com faixa etária geral variável entre 14 e 30 anos de idade, dos quais exerciam funções variadas em seu cotidiano.

#### **4. RELATO DE EXPERIENCIA**

##### **4.1. O Projeto**

As aulas com essa turma, iniciaram em Janeiro de 2019, na cidade de Campina Grande – PB, através das próprias alunas e de sugestões de familiares em oferecer a prática do Ballet Clássico as mesmas.

Com isso, foi feito um levantamento de forma empírica sobre o desejo das envolvidas em fazer parte do projeto. Ao realizar esse levantamento, foi percebida a real necessidade da prática de atividade física por essa população, não para fins estéticos e sim a busca de uma melhor qualidade de vida. Tendo em vista que, boa parte das pessoas que tinham interesse estavam sedentárias ou apresentavam patologias, percebeu-se que um dois meios de “recuperar a saúde”, seria o ballet clássico como atividade física.

Após esse momento, buscamos aprofundar nossos conhecimentos sobre o Ballet Clássico, seus conceitos, especificidades e formas de aplicação nas diferentes faixas etárias. A partir de então foram planejadas as aulas, de acordo com o público alvo, com a intenção de oferecer uma melhoria da qualidade de vida a todos os praticantes.

#### 4.2. O Campo de Intervenção

Desde o início do projeto, o ballet clássico é realizado no espaço onde se localiza uma escola de dança. Os planejamentos das aulas variam de acordo com a necessidade técnica específica de cada aluna, a disponibilidade da estrutura física, como também dos recursos materiais utilizados. Com isso, após analisar as possíveis dificuldades a serem enfrentadas, foi decidido pela professora, a formação da turma com um pequeno número de participantes, para que os mesmos tivessem um melhor acompanhamento e atenção de igual forma para todos, trazendo maior segurança para execução dos movimentos.

#### 4.3. O Público

Após firmar a decisão do início dessa turma de Ballet Clássico, observou-se a necessidade de conhecer a fundo o público a ser trabalhado, bem como quais suas reais necessidades e particularidades. Após a escolha das alunas, foi realizada uma anamnese simples e rápida para obter essas informações acima citadas e também foi aplicada a avaliação física, através de uma balança simples, onde os dados são inseridos no programa Excel, para obtenção dos resultados de cinco parâmetros corporais, sendo eles: peso corporal, altura, nível de flexibilidade, IMC e nível de força. Podendo assim, ter uma visão geral em relação a saúde e estilo de vida do grupo.

Com isso, foi constatado que as participantes, com idade média de 14 a 30 anos, em sua maioria no peso ideal, nenhuma diabética e/ou hipertensas, porém de dores na coluna ou articulações, tinham uma alimentação regular, porém nem sempre balanceada ou adequada, não faziam uso do tabagismo e boa parte apresentava baixo consumo de bebidas alcoólicas.

#### 4.4. As Aulas de Ballet Clássico

Após o reconhecimento das participantes avaliadas e antes de iniciar as aulas em si, passei por um processo de análise, criação e desenvolvimento de exercícios para a preparação física inicial compatíveis com a realidade das alunas, para só depois poder aplicar a técnica clássica em si, com foco principal na promoção da saúde, através das atividades oferecidas, com intuito de intensificar os resultados e benefícios das aulas.

Foi acordado que as aulas seriam de segundas, quartas e sexta, no turno da noite. Sendo cada uma delas com duração média de 60 minutos, onde são divididos em quatro momentos. Iniciamos com o aquecimento, preparação física e alongamentos no chão, em seguida vamos para a barra, trabalhar e afinar a técnica inicial, logo após seguidos para os exercícios no centro, de deslocamento como saltos e giros e finalizamos sempre com a reverência. Com o passar do tempo, tendo em vista a evolução da turma e as diferentes faixas etárias e necessidades de cada, foi preciso traçar um roteiro de aplicação mensal das aulas. Isso porque adequaria a cada grupo de forma específica, como também evitaria a repetição de exercícios nas turmas, fugindo da monotonia. Com isso, foi definido que as aulas teriam que contemplar exercícios de: agilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, resistência e força. Estes itens, anteriormente citados, são conciliados em todas as aulas, tornando mais dinâmico e motivante.

#### 4.5. Desafios Encontrados

Com o decorrer das aulas algumas dificuldades foram encontradas, por algumas alunas acharem que são incapazes que participar da atividade. Outro motivo observado foi a timidez ao realizar os movimentos por parte de algumas nas primeiras aulas, porém logo acostumaram.

#### 4.6. Visão da Professora

Levando em consideração a vivência da turma, podemos perceber que os benefícios proporcionados vão além da necessidade de atividade física. Muitos veem como um momento de diversão e descontração onde, por alguns instantes, esquecem seus problemas pessoais e ao mesmo tempo em que praticam atividade física, se socializam, brincam e conversam fugindo da realidade estressante em que se vive no dia a dia.

Os alongamentos e exercícios proporcionaram as participantes o aumento das habilidades biomotoras. Com isso houve uma melhora significativa no seu desempenho

diário, além de redução do quadro de dores relatados pelos mesmos, aumento do entusiasmo e redução de quadros depressivos pela socialização e troca de boas energias no momento das aulas.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo mostrou a importância da educação física em possibilitar uma melhoria na qualidade de vida de todos que compreendem e buscam por essa prática. Como também, uma reflexão sobre os benefícios da introdução do ballet clássico para o dia a dia dos praticantes. Além disso, também permitiu utilizar diferentes pilares e habilidades motoras na aplicação da aula e seus recursos, baseando-se nas especificidades do grupo e avaliar como essas estratégias auxiliaram no desenvolvimento e aplicação das aulas.

Os alongamentos e exercícios proporcionaram aos participantes o aumento das habilidades biomotoras. Com isso houve uma melhora significativa no seu desempenho diário, além de redução do quadro de dores relatados pelos mesmos, aumento do entusiasmo e redução de quadros depressivos pela socialização e troca de boas energias no momento das aulas.

Os desafios realizados como forma de introduzir hábitos de vida saudáveis, também foram de fundamental importância, pois além de propor o determinado desafio sendo diário ou semanal, tinha a explicação da importância do mesmo, como forma de incentivar ainda mais essa prática. Tendo em vista que muitos sabem, por exemplo, que devem praticar atividade física e realizam no modo automático, sem saber quais os reais benefícios oferecidos pela prática.

As aulas são extremamente enriquecedoras, descontraídas, agradáveis e motivadoras para os participantes, que além de divertir, utilizamos das habilidades fundamentais só que de forma lúdica, além de permitir que os mesmos melhorem seu entendimento de temas como: cooperação, trabalho em grupo, socialização, harmonia, amizade, dentre outros.

Dessa forma, entende-se que o ballet clássico, gera adaptações positivas ao organismo do praticante, desde que estes sejam abordados de forma a atender aos princípios do treinamento, cada um dentro das suas características, possibilitando ao praticante melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- ACHOUR JÚNIOR, A. Bases para o exercício de alongamento relacionado com a saúde e no desempenho atlético. Londrina, PR: Midiograf, 1996.
- AGOSTINI, B.R. Ballet Clássico: preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor. Jundiaí: Fontoura, 2010.
- ALTER. M. Ciência da Flexibilidade, 2º edição, ARTMED: 1999.
- ALTER, MJ. Ciências da Flexibilidade. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- ARAÚJO, CGS. Existe Relação entre Flexibilidade e Somatotipo? Uma nova metodologia para um problema antigo. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 7 (4): 7. 1983.
- CANDIOTTO , M.V. Flexibilidade e força, componentes importantes no treinamento de bailarinas. 2007.63 f. Monografia (Especialização em Fisiologia do Exercício )-Universidade do Extremo Sul Catarinense- UNESC.Criciúma,2007.
- CIGARRO, NMS; FERREIRA, RE; MELLO, DB. de. Avaliação da Flexibilidade da Articulação do quadril em Bailarinas Clássicas antes e após um Programa Específico de Treinamento. Revista de Educação Física.133:25-35. 2006.
- DANTAS, EHM. Flexibilidade: alongamento e Flexionamento. 5º ed. Rio de Janeiro: Shape. 2005.
- DANTAS. E. H. M. A prática da preparação física. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. Fundamentos de treinamento de força muscular. Porto Alegre: Artemed. 2006. 367 p .v 3.
- GUIMARÃES, ACA; SIMAS, JPN. Lesões no Bale Clássico. Revista da Educação Física/UEM Maringá; 12(2):89-96. 2001.
- LEAL MRM. A preparação física na dança. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- MENDES, EH; BRACIAK, GM. Métodos de Treinamento de Flexibilidade em Praticantes de Ginásticas Rítmicas do Paraná. Caderno de Educação Física: Estudos e reflexões. V. 5. n.9, p. 43 – 50. V Encontro de Pesquisa em Educação Física – Parte 1. 2000.
- MENDES, MG. A Dança. Ed. Ática. São Paulo. 1985.
- QUEIROGA, M.R.; Testes e medidas para avaliação da aptidão física relacionada á saúde em adultos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A. 2005.
- ROCHA, PECP. Medidas e avaliação em ciências do esporte. Rio de Janeiro: Sprint, 19

SILVA, AH; BADARÓ, AFV. Influência do Alongamento por Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva na flexibilidade em Bailarinas. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 20, n.4, p. 109-116, out./dez.2007.

SILVA, AH; BONORINO, KC. IMC e Flexibilidade de Bailarinas de Dança Contemporânea e Clássica. *Fitness Performance Jornal*. Rio de Janeiro, 2008,7(1):48 – 51.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

## APÊNDICE A – FOTOS



FIGURA 1: Dia da escolha das alunas que irão participar do estudo.



FIGURA 2: Primeiras aulas das alunas, trabalho técnico na barra.



FIGURA 3: Primeiros resultados dos exercícios usados para melhorar a flexibilidade.



FIGURA 4:Primeira aula de sapatilha de pontas.





FIGURA 5,6 e 7: Evolução durante as aulas.



FIGURA 8: Ultima aula.

## AGRADECIMENTOS

A gratidão primeira é a de Deus, por permitir que tudo isso acontecesse e por despertar em mim a fortaleza quando necessária. A minha família, por toda a força, incentivo e apoio durante todos esses anos da graduação e na vida; sem vocês muito do sentido seria perdido.

Agradeço a minha mãe, minha heroína, que me deu apoio, amor e incentivo nas horas difíceis, de desânimo e cansaço. Ao meu pai que apesar de todas as dificuldades me fortaleceu e me inspirou a nunca desistir.

Obrigada a minhas irmãs, que sempre me fizeram entender que o futuro é feito a partir da constante dedicação no presente!

A minha orientadora, Regiménia Carvalho pela confiança, dedicação e paciência.

Agradeço a todos os professores por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a mim, não somente por terem me ensinado, mas por terem me feito aprender. A palavra mestre, nunca fará justiça aos professores dedicados aos quais sem nominar terão os meus eternos agradecimentos.

A esta universidade, seu corpo docente, direção e administração que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior, eivado pela acendrada confiança no mérito e ética aqui presentes. Aos funcionários do departamento de Educação Física da UEPB, pela presteza e atendimento quando nos foi necessário e pela amizade construída no decorrer do tempo.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade e apoio e dado cor ao cotidiano.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.