



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA – UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MIKAELI DE VASCONCELOS NUNES

**A GINÁSTICA ARTÍSTICA VIVENCIADA NAS AULAS DE BALÉ
CLÁSSICO: ESTUDO DE UMA INTERVENÇÃO EM CRIANÇAS**

**CAMPINA GRANDE
2015**

MIKAELI DE VASCONCELOS NUNES

**A GINÁSTICA ARTÍSTICA VIVENCIADA NAS AULAS DE BALÉ
CLÁSSICO: ESTUDO DE UMA INTERVENÇÃO EM CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Artigo Científico, apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, orientadora Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha.

**CAMPINA GRANDE
2015**

É expressamente proibida 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 da dissertação.

N972g Nunes, Mikaeli de Vasconcelos.

A ginástica artística vivenciada nas aulas de balé clássico [manuscrito] : estudo de uma intervenção em crianças / Mikaeli de Vasconcelos Nunes. - 2015.

33 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.

"Orientação: Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física".

1. Ginástica artística. 2. Balé clássico. 3. Postura. I. Título.
21. ed. CDD 796.44

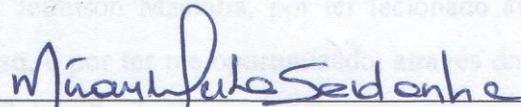
MIKAELI DE VASCONCELOS NUNES

- Agradeço a Deus, por ter me acompanhado e ajudado a prosseguir com o curso apesar de todas as crises de identidade, ter me dado forças para me manter firme todos os dias e me mostrado que nasci para ser professora;
- À meu pai Mirianez Nunes por dizer inúmeras vezes que se orgulha de mim e engrandecer minha imagem como filha;

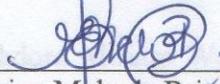
A GINÁSTICA ARTÍSTICA VIVENCIADA NAS AULAS DE BALÉ CLÁSSICO: ESTUDO DE UMA INTERVENÇÃO EM CRIANÇAS

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Artigo Científico, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha.

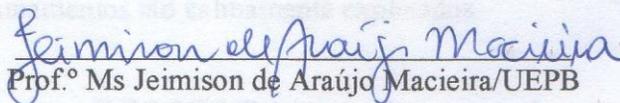
Aprovada em 04/12/2015



Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha/UEPB
Orientadora



Prof.^a Dr.^a Elaine Melo de Brito Costa/UEPB
Examinadora



Prof.^o Ms Jeimison de Araújo Macieira/UEPB
Examinador

Agradecimentos

- Agradeço a Deus, por ter me acompanhado e ajudado a prosseguir com o curso apesar de todas as crises de identidade, ter me dado forças para me manter firme noites em claro e me mostrado que nasci para ser professora;
- Ao meu pai Milanêz Nunes por dizer inúmeras vezes que se orgulha de mim e engrandecer minha imagem como filha;
- A minha mãe que sempre zelou por mim: acompanhando-me, ajudando, fortalecendo. E esteve sempre comigo todos os dias da minha vida e ainda mais durante esses quatro anos de curso;
- Ao meu esposo por nunca ter desacreditado no meu potencial e por sempre ter silenciado quando eu precisar recomeçava minhas leituras;
- A minha Professora e amiga Elaine Melo, por ter me oportunizado vivenciar a Universidade em Dança e a minha primeira experiência de pesquisa através do PIBIC, pelas dicas de leitura, pelas orientações e pelos conselhos pessoais que contribuíram muito para minha formação como profissional e como pessoa;
- Ao meu professor Jeimison Macieira, por ter lecionado aulas maravilhosas durante esse tempo de curso, e por ter me oportunizado, através do componente inesquecível de Manifestações Culturais, abrir novos horizontes.
- A minha professora e orientadora Miriam Werba, por ter tido paciência com meus desesperos diante de todas as circunstâncias que percorreram esse projeto, pelos conselhos e ensinamentos tão calmamente explicados.

Meu mais sincero OBRIGADA, que Deus os- abençoe sempre!

A GINÁSTICA ARTÍSTICA VIVENCIADA NAS AULAS DE BALÉ CLÁSSICO: ESTUDO DE UMA INTERVENÇÃO EM CRIANÇAS

Mikaeli de Vasconcelos Nunes

RESUMO

O objetivo desse estudo é estreitar a relação da ginástica artística com o balé clássico, avaliando e comparando crianças participantes de um programa de intervenção com a utilização da ginástica artística nas aulas de balé clássico, com foco na melhoria da flexibilidade, do equilíbrio corporal, da postura corporal e das habilidades técnicas do balé, com crianças praticantes apenas do balé clássico. A pesquisa trata-se de um estudo experimental, onde foi realizada uma intervenção em crianças em duas instituições de ensino em Campina Grande- PB. A amostra foi composta por 20 crianças do sexo feminino, onde 10 crianças (grupo experimental) tiveram intervenção com conteúdos de ginástica artística nas aulas de balé clássico e outras 10 crianças (grupo controle) apenas tiveram aulas de balé clássico. Como instrumentos de coleta de dados foram utilizados testes físicos para avaliação da flexibilidade- flexiteste, e equilíbrio- Rosadas (1991) e Rosa Neto (2002), além da avaliação da postura- algumas variáveis do sistema ADCON sugeridas João (2008); e de elementos técnicos do balé- *plié*, *souplés*, *cambré* e *grand écart* frontal e lateral (direita e esquerda), compatíveis com o grau de desenvolvimento das crianças. Foi também utilizada, a observação das aulas e registros com câmera fotográfica e filmadora em entrevistas em grupo e individual. Os resultados mostraram que as crianças participantes do grupo experimental, que vivenciaram conteúdos de ginástica artística juntamente com os conteúdos de balé, mostraram aumento superior dos níveis de flexibilidade, equilíbrio e das técnicas específicas do balé clássico, comparadas às crianças do grupo controle. Na avaliação da postura, em ambos os grupos, houve pequenas alterações. As crianças participantes demonstraram elevada motivação ao longo do Programa implementado, além da ampliação dos seus conhecimentos, demonstrando assim que a inclusão da ginástica artística nas aulas de balé clássico enriquece a formação das crianças.

Palavras- chave: Ginástica; balé clássico; intervenção.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho teve o intuito de estreitar a relação da Ginástica Artística com a dança, mais especificamente o balé clássico, incluindo movimentos de certa complexidade, presente na modalidade, além do uso de alguns equipamentos da Ginástica Artística que possam contribuir para o aprimoramento de habilidades da dança.

A Ginástica Artística é uma atividade física de base formativa e educativa, que favorece uma diversidade de experiências motoras, a prática dessa modalidade proporciona o desenvolvimento das percepções, em detrimento ao acúmulo de gestos e vivências motoras, tornando-os progressivamente significativos (GAIO, et al, 2010), a Ginástica Artística não se limita ao esporte de rendimento e está intrinsecamente relacionada ao ensino do controle corporal em diversas atividades locomotoras, como giros, saltos, balanços, deslocamentos e aterrissagens (RUSSEL, 2000, p. 106- 107).

A Ginástica Artística (GA) encanta o público pela beleza de seus movimentos demonstrando leveza, agilidade e força em exercícios de alta complexidade (FILHO, 2009). Segundo Nista-Piccolo (2001, p. 37), “o movimento gímico é capaz de propiciar valiosas experiências para o domínio corporal” e é pensando nessas experiências e nesse domínio corporal enraizados na ginástica que pensamos em impulsionar novas abordagens de desenvolvimento na arte estabelecida no balé clássico.

De acordo Klauss Vianna (1990) “o balé clássico é uma linguagem viva, sujeita a transformações” e, por se tratar de uma transformação benéfica e de crescimento artístico, é de grande importância estudar e aprofundar conhecimentos a respeito dessas áreas de atuação, aperfeiçoando a técnica presente na dança com uma vivência da Ginástica Artística.

2. JUSTIFICATIVA

A exploração de novas vivências corporais na infância é de elevada importância para o desenvolvimento integral. A ginástica com sua diversidade de movimentos e posicionamentos corporais e, a utilização de um meio ambiente material que possibilite desafios e situações inabituais, pode oferecer um universo enriquecedor em todos os aspectos do desenvolvimento da criança. Por isso, acredita-se que, a inclusão de movimentos específicos da ginástica, possibilitará uma ampliação do desenvolvimento de habilidades específicas de outra modalidade artística, no caso o balé clássico.

O Balé Clássico apesar de ser uma atividade corporal específica e que requer uma longa preparação, possui em sua base de conhecimento a solicitação física, motora e psicológica globais de maturação, onde cada praticante deverá ter a formação geral que será solicitada em etapas futuras do desenvolvimento da modalidade.

Portanto, o estudo proposto buscou a experimentação de um programa de intervenção onde exista a prática da ginástica inserida na prática de formação do balé clássico, onde serão avaliados aspectos do desenvolvimento físico e motor, através do equilíbrio, postura corporal e flexibilidade, além de exigências específicas do balé nessa fase de desenvolvimento, bem como a percepção dos praticantes sobre a nova proposta apresentada.

Ao trabalhar com o balé clássico infantil percebe-se limitações quanto ao domínio em determinadas sequências nas quais acredita-se que, com a intervenção gímnica, contribuirá para uma aula mais dinâmica, lúdica e com riqueza motora acrescida.

Segundo Schiavon & Nista-Piccolo, (2007) “O movimento gímnico é capaz de propiciar valiosas experiências para o domínio corporal”, e é pensando nessas experiências e nesse domínio corporal solicitados na ginástica que se pretende impulsionar novas abordagens de desenvolvimento na arte estabelecida no balé clássico.

3. OBJETIVOS

3.1 - Objetivo Geral

Avaliar crianças praticantes apenas do balé clássico e as participantes de um programa de intervenção com a utilização da ginástica artística nas aulas de balé clássico, com foco na melhoria da flexibilidade, do equilíbrio corporal, da postura corporal e das habilidades técnicas do balé.

3.2 - Objetivos Específicos

Descrever o nível de flexibilidade e equilíbrio de crianças praticantes de balé clássico;

Comparar o grupo experimental e o grupo controle no desenvolvimento do balé clássico, através da avaliação de técnicas específicas e posturais do balé;

Relatar potencialidades e limitações do trabalho de inclusão de componentes da ginástica artística na formação de bailarinas clássicas.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Ginástica e sua relação com o circo

A Ginástica Artística feminina (GAF) é uma modalidade esportiva admirável e impressiona pela dificuldade e plasticidade, contribui significativamente para o desenvolvimento da criança, por apresentar uma diversidade de movimentos e demanda muitas capacidades físicas e motoras as quais podem facilitar a aquisição de habilidades importantes (LOPES e NUNOMURA, 2007).

Entretanto, para compreender o cenário atual da Ginástica Artística (GA) brasileira, os dados históricos são de extrema relevância, uma vez que revelam a forma pela qual a modalidade evoluiu (SCHIAVON et al., 2013) e, a partir desse conhecimento histórico analisar como ela poderá contribuir na intervenção do presente estudo.

Terminologicamente, Ginástica remete-se à etimologia grega e origina-se da palavra *gymnastiké*, que significa a arte de exercitar-se com o corpo nu. E pode ser interpretada como o ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade, trazendo consigo uma ideia de associação entre o exercício físico e a nudez, no sentido do despido, do simples, do livre, do limpo (SOARES, 2004; AYOUB, 2007; DESIDERIO, 2009 *apud* ALMEIDA, 2012).

Compreende-se que a Ginástica desde suas origens se refere às atividades corporais extraídas das habilidades naturais do ser humano, como as corridas, os saltos, os lançamentos, os giros, dentre outros movimentos e ações que fizeram parte ao longo de toda a história primitiva do surgimento do homem, atribuindo a elas um significado próprio, que podem ir além das necessidades de locomoção ligadas à sobrevivência (ALMEIDA, 2012).

A Ginástica como exercício físico é tão antiga quanto o circo, sendo um fenômeno artístico-cultural. Desde a Antiguidade, ambas constituem diferentes vertentes das artes corporais que inundam grande parte das sociedades que habitam nosso planeta, de leste a oeste, de norte a sul, de oriente a ocidente. Trata-se de um legado cultural que merece nossa atenção (BORTOLETO, 2010, p.87-88).

Na Antiguidade, mais especificamente no Oriente, foram aparecendo outras formas de manifestações corporais, porém o foco estava centrado na preparação de militares para guerra. Destaca-se também sua utilização como ideal de beleza (Grécia), objetivando valorizar o

corpo (Atenas), bem como a preparação de soldados para guerra em Esparta (SOUZA, 1997 *apud* ALMEIDA, 2012).

A Ginástica Artística, ao longo da história, foi sendo concretizada através de aspectos que influenciaram a sua esportivização, como, por exemplo, o incentivo da ginástica alemã em escolas militares em 1860 e a obrigatoriedade dessa modalidade em escolas militares a partir de 1882 e, posteriormente, o ensino de outros tipos de ginástica em escolas de todo o Brasil. Dessa forma, a prática da ginástica foi se ampliando e influenciando diversos e diferentes setores, como clubes, academia e outros (SCHIAVON et al., 2013).

Após os anos de 1453, a prática corporal passou a ter valorização no contexto educacional, levando muitos estudiosos da área da pedagogia publicar obras que relacionavam a pedagogia, a fisiologia e a técnica com a Educação Física, contribuindo para a evolução da área e cooperando para sistematização da Ginástica (SOUZA, 1997 *apud* ALMEIDA, 2012 p.20).

A institucionalização da ginástica (associações e a primeira federação) foi iniciativa de grupos específicos de interesse, sem muita relação com um investimento, ou seja, havia manifestações espalhadas em todo país de grupos de origem alemã, que cultivavam e tornavam sistemática a prática do método alemão de ginástica, e este parece ter sido um dos mais fortes motivos para o desenvolvimento de sua estruturação como uma ginástica esportiva. (SCHIAVON, et al, 2013).

Através dos relatos antigos, a Ginástica foi, em sua origem, uma prática reservada à elite civil, aos nobres e aos militares. (RAMOS, 1983 *apud* BORTOLETO, 2012) A partir da segunda metade do século XIX, a Ginástica foi ampliando seus domínios a outras camadas da população. E atualmente é um conhecimento praticado em muitos lugares e não somente em ginásios especializados, e também podemos ver que cada vez mais o circo está sendo praticado em escolas, em centros especializados, ao contrário do seu início, quando estava reduzido às lonas, às famílias e aos guetos de rua. Bortoleto complementa:

A acrobacia continuou durante a Idade Média na Europa, onde foi praticada por grupos peregrinos de atores dramáticos, dançarinos, acrobatas e ilusionistas. Atualmente, observamos uma aproximação significativa entre a Ginástica e o circo, graças aos esforços de ambas as partes. (2012, p.97).

E ainda afirma: “os acrobatas antigos e os ginastas modernos realizam um conjunto de tarefas motoras muito similares, tão parecidas que não podem ser entendidas como duas

atividades diferentes”. Essa constante comparação entre Ginástica e Circo não é atoa, pois a relação entre ambas é constante e o que as difere é basicamente sua origem, o popular (guetos de rua) e o erudito (preparação militar). Ainda, de acordo com Bortoleto (2012), a Ginástica Acrobática que hoje vemos como um esporte específico, não deixa de ser uma versão moderna e competitiva, das acrobacias coletivas que realizavam os artistas de circo séculos atrás. Até mesmo a tradicional GA não deixa de ter seu vínculo histórico com as performances dos antigos saltimbancos e palhaços.

É interessante entendermos que todo o conjunto referente ao exercício físico, como inicialmente “exercício com o corpo nú”, desde a antiguidade, fez parte da Ginástica e ela sofreu influência de todas as áreas relacionadas ao corpo. “Essa influência da arte circense, assim como da dança e da música, é relatada por diversos estudiosos” (PALLARÉS, 1979 *apud* BORTOLETO, 2012).

A antiga técnica de manipulação de objetos sem lançamentos, usando predominantemente movimentos circulatorios e ondulações e mantendo o objeto sempre em contato com o corpo, ficou conhecida no mundo dos malabares como swing. Essa técnica foi trazida ao mundo da Ginástica, mais precisamente para a Ginástica Rítmica (BORTOLETO, 2012, p.100).

Bortoleto (2012) ainda complementa que houve apropriação de elementos circenses em aparelhos como,

O caso da argola, da barra fixa, do cavalo, da trave de equilíbrio de Ginástica Artística, das bolas de Rítmica, da cama elástica do trampolim e outros. Todos esses aparelhos eram empregados no circo medieval (2012, p.99).

4.2 A Ginástica e sua relação com a dança

Já a origem do balé está na renascença e sofreu inúmeras influências no decorrer de sua história, Classicismo francês, revoluções, Romantismo, Expressionismo, Bolchevismo, Modernismo e, foi na Itália que passou a ser uma *performance* constante nas festas representando, muitas vezes, temáticas celebrando deuses gregos que era tema Renascentista. Um marco histórico que estimulou o balé que conhecemos hoje foi o famoso *Ballet Comique de la Reine*, de Balthasar de Beaujoyeulx¹ que entrou na história ao inaugurar o gênero Ballet de Corte (SANTOS, 2011, p.9).

¹ Coreógrafo e professor de dança.

Apesar de no século XVIII as danças sociais se simplificarem e a técnica ganhar certa complexidade, foi no século seguinte que as bailarinas ocuparam espaço no balé clássico, com Marius Pepita criando *clássicos de repertório*, como *Copélia*, *Bela Adormecida* e *Lago dos Cisnes* que nos são mostrados até hoje, exatamente como foram criados, com a figura masculina atuando de forma secundária.

E na ginástica, em 1920, marcou justamente pela luta pelo controle do esporte feminino internacional, na medida em que o progresso empurrou os países industrializados para frente, também pressionou mudanças no esporte feminino internacional, o COI (Comitê Olímpico Internacional)² se recusava a incluir o atletismo feminino nos Jogos Olímpicos e a fundação da Federação Esportiva Feminina Internacional (Fédération Sportive Féminine Internationale) pressionou o COI a incorporar permanentemente aos Jogos Olímpicos. (THÉBERGE, 1991; DREVON, 2005; MIRAGAYA E DACOSTA, 2006 *apud* MARAGAYA, 2008).

Paralelamente ao que veio a acontecer com a inclusão da figura feminina nos Jogos Olímpicos, a corrente que veio para contribuir com o surgimento e aprimoramento da Ginástica Rítmica foi a dança merecendo destaque a norte americana Isadora Duncan, que interpretava a música com a concepção do ritmo, expressando o belo através do corpo humano (GAIO, 1996).

Assim, a dança fez parte da Ginástica desde sua origem, e foi de caráter importantíssimo para o surgimento de outros desmembramentos da Ginástica, como foi o caso da Ginástica Rítmica tratada anteriormente. Atualmente todas as modalidades provenientes da Ginástica continuam sofrendo influência de outras áreas. Roble et al. (2013) revelou que os técnicos devem dispendir um tempo satisfatório para a preparação artística que inclui aulas de balé, dança, teatro, contemplação de arte, dentre outras expressões corporais.

A dança é uma forma de arte que privilegia o equipamento psicomotor, através da corporalidade e da criatividade, tornando quem a pratica um ser de sensibilidade e expressividade e principalmente a dança clássica que possui seu trabalho centrado na procura permanente do equilíbrio e do alongamento da coluna vertebral, bem como a presença marcante do trabalho de rotação externa das coxas denominado *en dehors* (BATALHA, 2004 *apud* MACHADO et al., 2009).

² Tinha como idealizador do renascimento das Olimpíadas, o Barão Pierre de Coubertin (1863- 1937), homem típico de sua época, que buscava manter as mulheres fora das quadras, campos e arenas esportivas.

Analisa-se, também, por essa mesma via de reflexão, que as aulas complementares de balé clássico influenciam bastante na performance da GA, principalmente no gênero feminino. Portanto o balé recebe significativa atenção na preparação coreográfica. Segundo a FIG³, a capacidade do ginasta em efetuar uma boa impressão artística consiste em um atributo que deve ser desenvolvido e, no decorrer das aulas de clássico, o atleta assimila o significado da arte e os exercícios utilizados para o ensino de balé, que exercem uma influência pronunciada no bom desenvolvimento do ginasta (ROBLE et al., 2013).

No estudo, apesar do foco primário ser o balé clássico, a utilização de elementos da ginástica artística pode contribuir para um maior reconhecimento da modalidade. Quanto mais conhecimento acerca da origem, dos fundamentos, metodologia e didática da GA, melhor se torna a intervenção nas aulas de balé clássico. Destaca-se por ser um procedimento inovador e que contribui positivamente na relação da criança com a ginástica e a dança.

A dança clássica está se difundindo cada vez mais e por isso exige do profissional conhecimento acerca da técnica, independente do nível de atuação. Nesse sentido, é preciso entender de forma teórica juntamente com a vivência de como se evolui e quais os momentos que requer mais atenção do profissional (SOUZA, 2012).

Klauss Viana (1990) discute o fato de certas formas serem utilizadas no balé clássico, sem que seja considerado o porquê de sua utilização, e de que, no Brasil, o balé acadêmico seja tido como uma técnica antianatômica, afirmação da qual ele discorda e defende que o balé clássico é o que de mais anatômico foi criado na arte ocidental, sendo a rotação da musculatura realizada no sentido máximo que ela pode atingir. Essa rotação da musculatura pode ser relacionada como uma das principais qualidades presente em um bailarino clássico chamado de *en dehors*, que é justamente a rotação externa do fêmur na fossa do acetábulo, com *o en dehors* o bailarino é capaz de se movimentar com mais angulação (SAMPAIO, 1990; VAGANOVA, 1991 *apud* SOUZA, 2012).

Um dos meios para que o bailarino atinja um melhor nível técnico é possuir uma maior eficiência nos impulsos, execução clara dos movimentos, firmeza nas terminações, domínio e conhecimento do seu corpo (SOUZA, 2012) e, assim como o balé clássico, o processo de aprendizagem de alguns elementos da GA é lento e repetitivo, tornando

³ Federação Internacional de Ginástica

praticamente inevitável a monotonia, pois é necessário dividir em etapas e, cada uma dessas etapas, é executada diversas vezes até atingir o padrão técnico ideal (LOPES e NUNOMURA, 2007).

Segundo Pereira:

A dança pode ser considerada uma atividade lúdica, mas também abrange um universo de tensões, de necessidade de desenvolvimento e perfeccionismo técnico. O bailarino vivencia situações semelhantes às de um atleta de alto rendimento, com grande exigência física e mental (2014, p.117).

A dança tecnicista que visa um grupo mais profissional para o aprendizado do balé clássico é um tanto árdua e requer renúncias e muita dedicação, diferentemente do que é estimulado nas primeiras fases. A faixa etária do presente estudo envolve crianças a partir de 5 anos de idade, nessa primeira fase a turma é conhecida como “*baby class*” para o balé, e “*baby gym*” para a ginástica.

A primeira fase de aprendizado busca desenvolver aptidões físicas e mentais que possam ser, ou não, desenvolvidas futuramente, principalmente por considerar a espontaneidade da criança de grande importância nesse primeiro momento, o fato da criança mostrar que gosta do que faz e do que está aprendendo e ainda que cada movimento tenha um significado, uma conquista interiorizada, o público/plateia percebe e é exatamente isso o que faz a diferença. “O desafio do artista é como manter um alto nível de execução sem perder o sentimento de espontaneidade de suas ações, que confere vida e prazer ao que estiver fazendo” (LOWEN, 1982, p.231).

De acordo com Sampaio (2013) o balé clássico possui alguns preceitos básicos, e diversas vertentes no Brasil, como as escolas: Francesa, Dinamarquesa, Italiana, Russa, Inglesa e Americana e quatro métodos muito utilizados por diversos professores no Brasil e no mundo, pois se trata de um conjunto de regras que dita a maneira de ensino da dança: Vaganova, Cecchetti, Bournunville e Balanchine, e alguns elementos básicos que constituem as aulas de balé clássico.

É essencial entender como esses elementos podem se articular em uma aula de balé. É através da maneira como o professor monta coreograficamente sua aula que podemos trabalhar determinadas situações próprias da dança, como: velocidade e retração, alterações de peso e volume, queda e recuperação, alterações de impulso.

Podemos fazê-los conhecer o íntimo do movimento, seu ponto essencial, ativar a noção de espaço/tempo e o espaço que cerca o bailarino, as sensações, a vitalidade e as dinâmicas de seus movimentos (SAMPAIO, 2013, p.66).

Elegantemente o balé clássico é um estilo que busca a perfeição técnica, e os movimentos, sejam individuais dos solistas, ou em conjunto do corpo de baile, devem ter beleza, harmonia, simetria, equilíbrio, amplitude e muito domínio físico (FAHLBUSCH, 1990; OSSONA, 1988 *apud* ASSIS et al., 2009). Ainda referindo ao balé clássico e todos os seus componentes físicos, a musicalidade é basicamente uma condição para se praticar o balé, não ir de acordo com o ritmo musical impossibilita um bom desenvolvimento da técnica, pois um bailarino depende da capacidade de coordenar os movimentos com a música, perceber e incorporá-la ao movimento (ASSIS, 2009).

Apesar do balé clássico se mostrar uma arte completa ela é receptiva às mudanças e reconstruções, assim como a GA que sempre manteve os laços que a ligam com o teatro, a música e a dança. É uma modalidade esportiva, porém busca nas influências das linguagens artísticas, transcender de movimentos mecanizados e técnicos para corpos em movimentos ritmados e expressivos, no caso da solista feminina, tem-se a música o seu plano de fundo e o tablado como palco para apresentar sua peça (ASSIS et al., 2009).

Atualmente, o rigor técnico e a evolução esportiva da GA apontam para horizontes menos artísticos, visando prioritariamente o alto rendimento. A cada dia a Ginástica Artística eleva seus critérios de avaliação técnica, como principais exemplos têm a nota máxima 10, que deixa de existir com o Código de Pontuação aberto e faz com que técnicos e atletas busquem estratégias para elevar o grau de dificuldades, usando elementos acrobáticos mais complexos (ROBLE et al., 2013).

Neste contexto, encontramos estudos que relacionam a dança e o desempenho, presente no balé clássico, na intervenção da ginástica, entretanto, estudar o inverso faz com que o grau de dificuldade tão incansavelmente procurado nos treinos da ginástica seja uma alternativa bem vinda, proveitosa e muitas vezes divertida para as aulas de balé clássico.

De acordo com Roble et al (2013) “A arte, a coreografia, a dança, a criação tiveram que ceder espaço para os elementos que aumentariam o potencial da nota de dificuldade dos ginastas” porém, vemos que tamanha exigência não será necessária nas aulas de balé clássico. De acordo com Assis (2009) a ginástica é composta pela união de três fatores: os elementos

corporais, os aparelhos oficiais e a música, as combinações resultantes dessa tríade, numa sequência coreográfica, são executados com graça, beleza e perfeição técnica, demandando também alto grau de flexibilidade, agilidade, coordenação e controle.

Apesar do processo de mudanças pelo qual passou no decorrer dos anos, a GA continua vividamente expressiva e criativa e revela sua aproximação com a arte (ARKAEV e SUCHILIN, 2004 *apud* ROBLE et al., 2013). A ginástica pode contribuir para o desenvolvimento da criança, pois apresenta uma grande diversidade de movimentos, e demanda também, muitas capacidades físicas e motoras, as quais podem facilitar a aquisição de habilidades importantes para as demais modalidades esportivas, inclusive o balé clássico (NISTA-PICCOLO, 2005 *apud* LOPES; NUNOMURA, 2007).

Em seu íntimo, em suas origens, e na sua formação possui presença da arte nas performances gímnicas e está intrinsecamente relacionada aos aspectos estéticos da graça, beleza, plasticidade, elegância, postura, leveza, ritmo, harmonia e controle. Essas características estão diretamente ligadas ao virtuosismo e, por conseguinte, também está ligada à dança.

De acordo com o planejamento das aulas de GA, é preciso primeiramente “entender as crianças, conhecer suas características, reconhecer suas limitações e descobrir suas possibilidades de movimentos” (PEREIRA et al., 2014) e, a partir disso a criança se sentirá segura e otimista para com o aprendizado e as possibilidades de execução que ela pode alcançar.

É incoerente exigir que a criança interaja com outros elementos (implementos ou pessoas) e apresente domínio sobre eles sem antes controlar o próprio corpo. A Ginástica pode preparar a criança para atividades posteriores e ajudar, também, em situações de outras modalidades (TSUKAMOTO e NUNOMURA, 2005). É preciso enfatizar que existe a possibilidade de se desenvolver essa modalidade adaptando os aparelhos e facilitando a execução da maioria dos elementos que a compõem, sem deixar de serem ensinados com a técnica correta (NUNOMURA et al., 2009).

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

5.1 Tipo de Pesquisa

O tipo de pesquisa caracteriza-se como pesquisa experimental de natureza quantitativa. De acordo com Thomas & Nelson (1996) “A pesquisa experimental é o método de investigação que envolve a manipulação de tratamentos na tentativa de estabelecer relações de causa-efeito nas variáveis investigadas”.

5.2 Local de Pesquisa

A pesquisa foi desenvolvida em duas instituições de ensino do balé, no município de Campina Grande- PB, uma escola de ensino privado que tem o balé clássico como parte no componente extracurricular e uma instituição voltada exclusivamente à dança, com enfoque no balé clássico.

5.3 População e Amostra

A pesquisa foi desenvolvida com 20 crianças, com idades entre 5 e 12 anos, do sexo feminino, alunas de balé clássico em escolas de Campina Grande-PB. Foram selecionadas 10 crianças para a intervenção da ginástica artística nas aulas de balé, selecionadas a partir da frequência nas aulas, formando o grupo experimental e, 10 crianças que tiveram apenas os conteúdos de balé clássico, formando o grupo controle.

5.4 Critérios de Inclusão e Exclusão

Ser do sexo feminino e ter idade entre 5 e 12 anos; Está devidamente matriculada na instituição; Ter sido autorizada a sua participação pelos pais ou responsáveis, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE; Os critérios de exclusão são os que não estão contemplados nos critérios de inclusão.

5.5 Instrumentos de Coleta de Dados

Aplicação do Flexisteste (Araújo, 2008) para avaliação da flexibilidade; Aplicação de uma Escala de Pontuação que adapta os códigos do teste de equilíbrio propostos por Rosadas (1991) aos da Escala de Desenvolvimento Motor de Rosa Neto (2002); Avaliação da postura

corporal através de imagens fotográficas. Avaliação de elementos técnicos do balé: *plié*, *souplés*, *cambré* e *grand écart* frontal e lateral (direita e esquerda). Análise observacional das aulas e diário de observações; Câmera fotográfica e filmadora para registros das atividades e entrevistas com as crianças (individual e coletiva); Os Protocolos referentes aos testes adotados constam em ANEXO.

5.6 Procedimentos da Coleta de Dados

Após agendamento de reunião e coleta do TCLE, devidamente assinado pelos pais ou responsáveis, teve início a aplicação dos testes de flexibilidade, equilíbrio e avaliação da postura e elementos técnicos, realizados de forma individual nas crianças. Foi realizada uma entrevista coletiva, para melhor perceber os grupos e o conhecimento anterior que tinham sobre ginástica e balé, bem como a desenvoltura na comunicação. A seguir foi iniciado o Programa que continha movimentos e posturas da Ginástica Artística, juntamente às aulas de balé, no grupo experimental e, as aulas especificamente de balé, no grupo controle, com conteúdos semelhantes ao grupo experimental. O programa teve a duração de 6 meses, com duas aulas por semana com a duração de 60 minutos. Após o período de desenvolvimento do Programa foram reaplicados os testes e avaliações em ambos os grupos, de forma semelhante aos realizados no período inicial. A entrevista, neste momento foi realizada de forma individual para conclusões individuais, relacionando e remetendo a determinados procedimentos executados por elas.

5.7 Processamento e Análise dos Dados

Os dados quantitativos foram analisados mediante recursos da estatística descritiva e medidas comparativas entre os grupos testados, através do t test de Student. Os dados qualitativos foram tratados através da análise de conteúdo das observações, entrevistas e registros visuais.

5.8 Aspectos Éticos

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 496/12 do Conselho Nacional de Saúde.

6.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES

6.1 Flexibilidade

O trabalho de flexibilidade é de grande importância tanto para a modalidade do balé clássico quanto da ginástica artística, de acordo com Assis (et al, 2009, p.281) “um bailarino com falta de flexibilidade aparenta desarmonia e rigidez na execução da técnica” e Caminada (2006, *apud* Assis, 2008) ainda complementa que “a flexibilidade natural pode auxiliar muito um bailarino, e na dança clássica, é necessário que ela se dê a partir de um senso natural do movimento, sendo então desenvolvida, ampliada e aperfeiçoada”

As Tabelas 1 e 2 apresentam os resultados do grupo experimental e grupo controle, respectivamente, no teste de flexibilidade aplicado no momento inicial e final do estudo.

A escala de pontuação definida como flexíndice é descrita da seguinte forma:

Muito Baixo < 20; Baixo 21 a 30; Médio (-) 31 a 40; Médio (+) 41 a 50; Alto 51 a 60; Muito Alto > 60

Tabela 1: Resultados da avaliação da flexibilidade nos momentos inicial e final, no grupo experimental

Grupo Experimental								
Alunas	Teste inicial				Teste Final			
	Membro Inferior	Tronco	Membro Superior	Total	Membro Inferior	Tronco	Membro Superior	Total
1	24	9	19	52	24	9	21	54
2	25	8	20	53	26	8	27	61
3	24	9	29	62	29	9	29	67
4	23	7	28	58	24	8	27	59
5	19	5	20	44	23	7	22	52
6	23	7	26	56	26	8	28	62
7	26	6	24	56	29	8	28	65
8	23	7	23	53	27	8	26	61
9	21	6	21	48	23	7	22	52
10	29	9	25	63	29	10	27	66

Tabela 2: Resultados da avaliação da flexibilidade nos momentos inicial e final, no grupo controle

Grupo Controle								
Alunas	Teste Inicial				Teste Final			
	Membro Inferior	Tronco	Membro Superior	Total	Membro Inferior	Tronco	Membro Superior	Total

1	19	5	21	45	19	5	21	45
2	28	6	25	59	28	8	25	61
3	23	7	28	58	25	8	28	61
4	22	9	23	54	25	9	23	57
5	19	8	19	46	19	9	19	47
6	20	5	21	46	20	5	21	46
7	24	9	29	62	26	9	29	64
8	19	5	20	44	19	5	20	44
9	23	7	20	50	23	7	20	50
10	23	7	22	52	23	7	22	52

No grupo experimental, no teste inicial, com exceção de duas crianças, todas apresentaram uma flexibilidade classificada como “Boa” que está entre 51-60 pontos e, no teste final, todas subiram sua condição e, a grande maioria, apresentou uma flexibilidade Excelente >60.

Nos resultados descritivos, no grupo experimental a média da soma dos resultados de cada parte avaliada, representada pelo total na tabela, no teste inicial foi de (54,50 e o desvio padrão 5,85) e no teste final (59,90 e o desvio padrão de 1,76). O valor de significância entre os dois momentos foi de 0,000, demonstrando que o aumento do grau de flexibilidade neste grupo foi significativo.

Na Tabela 2, no grupo controle, também foi observado um aumento das médias, porém em menor dimensão. No momento inicial (51,60 e desvio padrão 6,46) e no momento final (52,70 e desvio padrão 7,48) tendo sido estatisticamente significativo com um valor de p 0,024.

É importante ressaltar que as ginastas, em sua maioria, apresentam elevado nível de flexibilidade e hiperflexibilidade e a utilização de determinados movimentos presente na modalidade, contribuiu para que o grupo experimental obtivesse uma melhora evidente. De acordo com Correia (1997 *apud* Nunomura, 2009) o alto grau de flexibilidade da articulação indica que há grande amplitude em diferentes direções, o que é altamente favorável na execução de movimentos da GA, grande parte das sessões de treino da GA é dedicada ao desenvolvimento e à manutenção da flexibilidade.

A flexibilidade é de modo geral necessária e contribui significativamente na execução e elaboração de movimentos presente em ambas modalidades, Weineck (1999 *apud* Yorges,

2001) considera a flexibilidade uma das condições básicas para realizar movimentos de qualidade, e, portanto é uma capacidade indispensável em toda prática esportiva.

6.2 Equilíbrio

Na tabela 3 estão apresentados os resultados do teste de equilíbrio, nos grupos experimental e controle nos dois momentos da avaliação.

Tabela 3: Resultados do teste de equilíbrio nos grupos experimental e controle, nos momentos inicial e final

Variáveis	Grupo Experimental		Grupo Controle	
	Teste Inicial	Teste Final	Teste Inicial	Teste Final
Na ponta dos pés	100%	100%	100%	100%
Pé manco Estático	50%	100%	50%	100%
Cócoras (olhos fechados)	0%	50%	0%	0%
Tronco flexionado (ponta dos pés)	0%	100%	0%	50%
Fazendo um 4 (ponta dos pés)	50%	100%	0%	50%
Ponta dos pés (olhos fechados)	0%	50%	0%	0%
Pé manco Estático (olhos fechados)	0%	50%	0%	0%

O resultado foi bastante satisfatório em ambos os grupos. É importante ressaltar que, no teste inicial, os grupos experimental e controle, estavam semelhantes. No entanto, no teste final, observa-se que o grupo experimental aumentou seu nível de equilíbrio em relação ao grupo controle.

O teste inicial aconteceu de acordo com os protocolos utilizados. Durante o trabalho de intervenção no grupo experimental, foi feito paralelamente nas duas modalidades trabalhos dinâmicos e interativos utilizando fita adesivas e/ ou arcos.

Ao brincar em atividades que proporcionam a vivência de movimentos de seu corpo, a criança desenvolve aspectos físico-motores e, ao mesmo tempo, pode ser levada a entender os significados de sua movimentação. Pode compreender que os movimentos que envolvem possibilidades de deslocamento do corpo e equilíbrio (girar, balançar, agachar etc.) configuram práticas de movimento da Ginástica (GARANHANI, 2010).

E, portanto, quando trabalhada no âmbito da atividade gímnica essas habilidades que envolvem o equilíbrio podem ser observadas e melhoradas com a prática frequente, no decorrer das aulas foi se tornando perceptível o desenvolvimento das crianças participantes da intervenção e com o teste final é possível notar o amadurecimento no que diz respeito ao domínio do corpo exigido pelo equilíbrio corporal.

6.3 Movimentos e Posturas do Balé Clássico

O balé clássico segue uma sequência de exercícios, realizados na barra, que contribuem para que o bailarino tenha destreza e domínio corporal na dança, Sampaio (2013) comenta que é através da maneira como o professor monta coreograficamente sua aula que pode se trabalhar determinadas situações próprias da dança, como: velocidade e retração, alterações de peso e volume, queda e recuperação, alterações de impulso. Podemos fazê-los conhecer o íntimo do movimento, seu ponto essencial, ativar a noção de espaço/tempo e o espaço que cerca o bailarino, as sensações, a vitalidade e as dinâmicas de seus movimentos.

A dança é uma forma de arte que privilegia o equipamento psicomotor, através da corporalidade e da criatividade, tornando quem a pratica um ser de sensibilidade e expressividade e principalmente a dança clássica que possui seu trabalho centrado na procura permanente do equilíbrio e do alongamento da coluna vertebral bem como a presença marcante do trabalho de rotação externa das coxas denominado endehors (BATALHA, 2004 *apud* MACHADO et al, 2009).

Para os testes específicos foram selecionados, pelo pesquisador, alguns movimentos comumente utilizados no balé clássico e que podem ser gradativamente iniciados na criança a partir dos 5 anos de idade, todos os movimentos foram analisados de acordo a execução.

No teste final a grande maioria, do grupo experimental, subiu uma categoria, ou seja, quem estava classificado como “Ruim”, em alguns exercícios, estava “Regular” e algumas que estavam com “Bom” passaram a se considerar “Ótimo”. É interessante ressaltar que, no teste final, o grupo experimental teve rendimento total de 11 classificações como “Ótimo”, em 7 alunas, enquanto o grupo controle teve rendimento total com 6 classificações como “Ótimo” em apenas 2 alunas, ou seja, no grupo controle as crianças que já vinham tendo classificação “Ótimo” é que continuaram com esse rendimento. Como mostra os gráficos a seguir, com resultados do teste inicial e final, nos grupos experimental e controle.

Gráfico1 Resultados inicial e final dos testes específicos do balé clássico no grupo controle:

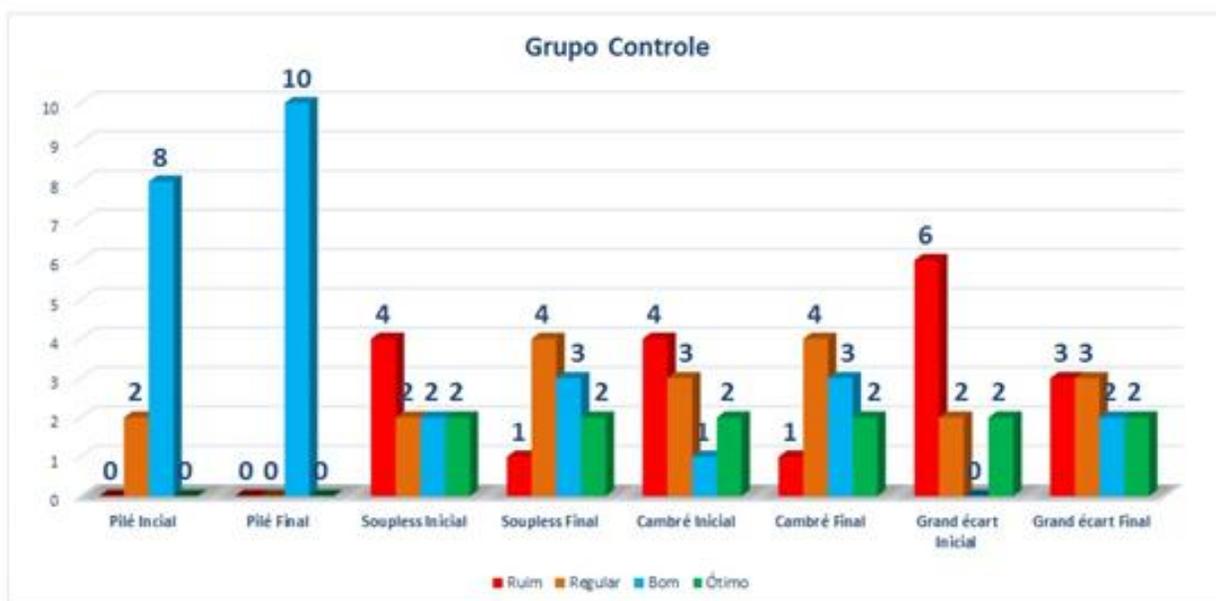
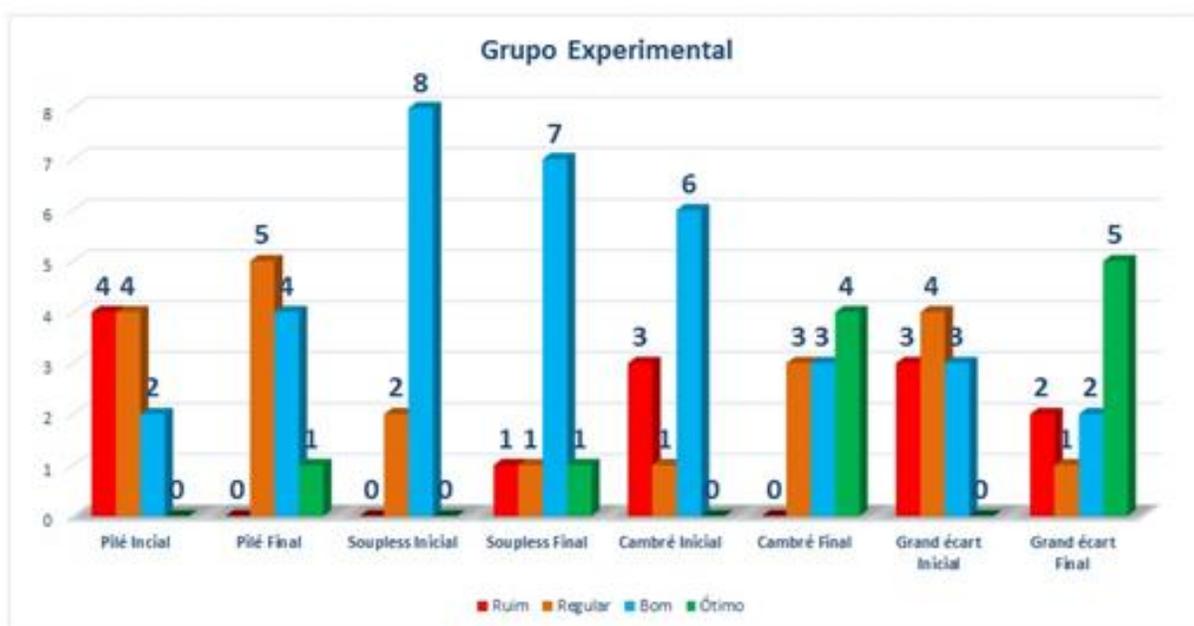


Gráfico 2 Resultados inicial e final dos testes específicos do balé clássico no grupo experimental:



6.4 Postura Corporal

O Balé Clássico necessita de um trabalho bem estruturado em sua totalidade, nos aspectos físicos e biomecânicos, trabalhando adequadamente as aptidões físicas necessárias para a prática, agindo como minimizador de lesões e/ou desvios posturais (PRATI e PRATI, 2006)

Para Malanga (1985 *apud* SIMAS e MELO, 2000) a técnica clássica possui certos princípios de postura - ereta e alongada - e colocação do corpo que devem ser mantidos em todos os movimentos, levando ao máximo as potencialidades de equilíbrio, agilidade e movimento harmônico do corpo humano. Melo (2000) ressalta que a prática de atividades físicas pode resultar em muitos benefícios à saúde do praticante quando corretamente realizada.

Na tabela 4 são apresentados os resultados referentes à avaliação da postura corporal.

Tabela 4: Resultados da avaliação postural nos grupos experimental e controle, nos momentos inicial e final:

Variáveis	Grupo Experimental		Grupo Controle	
	Teste Inicial	Teste Final	Teste	Final
Pé plano	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma
Pé Cavo	1	1	1	1
Pé normal	9	9	9	9
Pé varo	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma
Pé valgo	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma
Hálux valgo	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma
Joelho valgo	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma
Joelho varo	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma
Joelho flexo	2	Nenhuma	2	Nenhuma
Joelho recurvato	2	2	1	1
Hipercifose	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma	Nenhuma
Hiperlordose	2	2	1	1
Escoliose	1	1	1	1

Nos grupos experimental e controle observa-se que as avaliações iniciais estavam semelhantes, principalmente quando se tratou do joelho flexo e o recurvato que apresentou em duas alunas de cada grupo, e a partir da análise do teste final concluímos que a prática regular das aulas de balé clássico pôde interferir na mobilidade do joelho flexo deixando-as com postura ideal. O grupo experimental e o grupo controle se mantiveram semelhantes no teste

inicial e final, mostrando que a prática de ginástica artística não influenciou significativamente na postura, ambos os grupos apresentou mesmo progresso postural.

6.5 Entrevistas

Antes de iniciar a intervenção da Ginástica Artística seria importante saber sobre o conhecimento prévio da modalidade e as experiências anteriores, para isso na entrevista inicial foram feitas as seguintes perguntas “Vocês sabem o que é ginástica?” e “Ginástica Artística, vocês já ouviram falar?” as respostas foram das mais variadas possíveis, dentre elas “Ginástica é um movimento parecido com balé só que tem coisas diferentes como cambalhotas!” e “Ginástica é um exercício parecido com o balé, só que balé é mais leve, eu acho que não força tanto como a ginástica, forçar força, mas não é tanto quanto a ginástica e pelo que eu já vi a ginástica é mais difícil por mais equilíbrio!”. Após as explicações do que é a Ginástica e a Ginástica Artística as crianças foram questionadas sobre o interesse de praticar, algumas tiveram receio da aprendizagem de uma nova modalidade, enquanto outras tinham vontade de arriscar determinados movimentos, apesar do receio de algumas alunas quanto à ginástica artística. A ideia de trazer alguns elementos de fácil execução da ginástica para o balé as deixou animadas. As aulas eram de 60min sem intervalo, portanto logo após 30 ou 40min de aula de balé clássico íamos trabalhar algumas técnicas da ginástica. Após o período de análise e intervenção, as crianças foram questionadas sobre terem gostado das aulas de balé e ginástica juntas e, todas as crianças, disseram que as aulas ficaram mais divertidas, não tiveram medo de praticar uma nova modalidade e os elementos gímnicos que mais gostaram de aprender foram Parada de mão e cambalhotas. Também foi feita a seguinte pergunta: -“Vocês acham que a ginástica tem ajudado o balé?” uma aluna respondeu: “Tem sim, porque a ginástica dava mais medo que o balé aí depois que você faz as coisas vai diminuindo seu medo”. Outra aluna disse: “E ajudou na elasticidade!”

As aulas buscaram sempre se referir a ambas as modalidades aproveitando assim cada minuto proposto, nas primeiras aulas foram divididos em 30min de balé clássico e 30min de ginástica artística, e frequentemente me perguntavam “Tia, hoje vai ter aula de acrobacia?” ou ainda “A gente vai poder se pendurar na barra hoje no fim da aula?!”. Contudo, nos primeiros meses de aula após as férias foram abordados elementos do próprio clássico, a volta às aulas as deixariam mais motivadas a recomeçar, e para tanto, foi lecionado todos os elementos de

chão, que consiste em fazer a aula de balé clássico, comumente feita na barra, no chão para que possam se posicionar melhor, principalmente no que se refere ao quadril e ao tronco, e só após a aula de chão a aula ficou mais dinâmica, começou a surtir efeito ao intercalar um movimento clássico ao gímnico correlacionando as duas formas entre si.

6.6 Potencialidades e Limitações do Programa: Uma visão da pesquisadora

O programa foi dividido em duas vertentes de ensino em uma única aula, o balé clássico e as suas exigências, que de certa forma, contribuía positivamente. Quando chegávamos à ginástica artística, todas as crianças obtiveram uma visão geral em comum. Ao fim do programa de intervenção, aprenderam muitos elementos gímnicos e aprenderam a lidar e enfrentar o medo que sentiam em executar determinados movimentos, algumas eram persistentes em relação a conseguir executá-los e estavam dispostas a aprender sempre mais sobre a ginástica artística.

Uma das limitações percebidas ao longo do programa se refere às crianças se limitarem ao exercício da ginástica e a maioria perderem o foco do balé clássico e, também, o pouco tempo para o exercício de ambas as modalidades que não podia abranger e intensificar o aprendizado.

CONCLUSÃO

A avaliação final demonstrou a melhoria do nível de flexibilidade e equilíbrio em ambos os grupos estudados, experimental e controle, mas o grupo participante do programa de intervenção da Ginástica Artística apresentou maiores aumentos nessas qualidades físicas, os testes específicos do balé clássico também mostrou melhoria em ambos os grupos e, na postura, ambos mantiveram-se equivalentes com discreto aumento no grupo experimental. Ao analisar a visão das crianças participantes da intervenção gímnica o fato das aulas terem sido dinâmicas por interagir com as duas modalidades propiciou um aprendizado mais abrangente, a ginástica se relacionou com o balé e, portanto, o programa de intervenção trouxe bons resultados, sendo considerado de grande importância para as bailarinas.

ABSTRACT

The aim of this study is to develop the relationship of artistic gymnastics with classical ballet, evaluating and comparing children participating in an intervention program with the use of artistic gymnastics in classical ballet lessons, focusing on improving flexibility, body balance, body and ballet posture technical skills, with practitioners children only classical ballet. The research it is an experimental study, which was conducted an intervention in children in two schools in Campina Grande-PB. The sample consisted of 20 female children, where 10 children (experimental group) had intervention with Artistic Gymnastics content on classical ballet classes and other 10 children (control group) had only classical ballet lessons. As data collection instruments physical tests were used to evaluate the flexitest flexibilidade- and equilíbrio- Rosy (1991) and Rosa Neto (2002), and the evaluation of postura- few variables suggested John ADCON system (2008); and technical elements of balé- *plié*, *souplés*, *cambré* and *grand écart* front and side (right and left), consistent with the level of development of children. It was also used to observe the classes and records with camera and camcorder in group and individual interviews. The results showed that participants with ADHD, who experienced Artistic Gymnastics content along with the Ballet content showed higher increase in levels of flexibility, balance and specific techniques of classical ballet, compared to control children. In the evaluation position, in both groups, there was little change. The participating children showed high motivation throughout the program implemented, in addition to expanding their knowledge, thus demonstrating that the inclusion of gymnastics in classical ballet classes enriches the education of children.

Key words: Exercise; classical ballet; intervention.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Elaine Xavier. **A ginástica na formação de licenciados em educação física: um estudo sobre os planos de ensino**. Dissertação (mestrado). Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2012.

ARAÚJO, C. G. S. **Avaliação da flexibilidade: valores normativos do Flexiteste dos 5 aos 91 anos de idade**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia ^{JCR}, v. 88, p. 624-628, 2008.

ASSIS, M,D,P de; GUIRAMAND, M; LOURENÇO, M.R.A; GAIO, R. **Expressão Corporal e Ballet Clássico aplicados à Ginástica Rítmica: Importância na composição de base de uma série**. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 10, n. 15, jun/dez 2009.
ASSUMPCÃO, A.C.R. **O balé clássico e a dança contemporânea na formação humana: caminhos para emancipação**. Pensa a Prática 6:1-19, jul./jul. 2002-2003. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/download/52/51>> Acesso em: 15 novembro 2014.

BATALHA, Paula A. **Metodologia do Ensino em Dança**. Lisboa: Edições FMH, 2004.

BONFIM, Aline Evans de Oliveira et al. **Uso do alongamento estático como fator interveniente na dor muscular de início tardio**. *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2010, vol.16, n.5, pp. 349-352. ISSN 1517-8692.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. **A ginástica e as atividades circenses. O circo e a Ginástica: confluências e divergências históricas**; do livro *A ginástica em questão: corpo e movimento* / Roberta Gaio, Ana Angélica Gois; José Carlos de Freitas Batista (Org.). - 2.ed. - São Paulo: Phorte, 2010. 480p. : il.

CARREIRA, Izabel Maria Rosa. **Ginástica artística e circense na perspectiva da pedagogia histórico-crítica**. PRODUÇÃO DIDÁTICO – PEDAGÓGICA TURMA – PDE. Paraná: 2012.

FERREIRA FILHO, José. **Conteúdos da ginástica artística nas aulas de educação física na cidade de Porto Velho**. Porto Velho, Rondônia, 2009.

GAIO, Roberta Cortez. **Ginástica Rítmica Desportiva “Popular” uma proposta educacional**. São Paulo: Robe Editorial, 1996.

GAIO, Roberta; GOIS, Ana Angélica; CARLOS, José. **A ginástica em questão: corpo e movimento**. - 2.ed. - São Paulo: Phorte, 2010.

GARANHANI, Marynelma Camargo. **Saberes da Ginástica na educação escolar**. do livro *A ginástica em questão: corpo e movimento*. - 2.ed. - São Paulo: Phorte, 2010.

JOÃO S.M.A. **Avaliação Postural**. Disponível em: <<http://medicina.fm.usp.br/fofite/fisio/pessoal/isabel/biomecanicaonline/complexos/pdf/Postura.pdf>> Acesso em: 10 de junho de 2014.

LOPES A.S, BARROS A. **Uma visão contemporânea do balé clássico**. Jan-jun 2006, pág. 35-39. Universidade de São Marcos

LOPES, P.; NUNOMURA, M. **Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.21, n.3, p.177-87, 2007. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16654/18367>> acesso em 01 agosto 2014.

MACHADO, Zenite et al. **Avaliação motora dos alunos de dança clássica da escola do teatro Bolshoi no Brasil**. Anais do XVI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e III Congresso Internacional de Ciências do Esporte Salvador – Bahia – Brasil 20 a 25 de setembro de 2009.

MANESCO, C.F. FISILOGIA DA DOR MUSCULAR TARDIA. 8ªMostra Acadêmica Unimep. Disponível em: <<http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/8mostra/4/228.pdf>> acesso em 20 julho 2014.

NUNOMURA, M; PIRES, F,R; CARRARA, P. **ANÁLISE DO TREINAMENTO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA BRASILEIRA**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 31, n. 1, p. 25-40, setembro 2009.

PEREIRA, C S R F; SIMAS, J P N; BOING, L; MACHADO, Z; MATIAS, T S; GUIMARÃES, A C A. **Nível de ansiedade em bailarinos pré e pós - competição**. Rev. Brasileira de Ciência e Movimento, Vol. 22 2014.

PRATTI, S.R.A; PRATI, A.R.C. **NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA E ANÁLISE DE TENDÊNCIAS POSTURAS EM BAILARINAS CLÁSSICAS**. Ver. Bras. Cineantropom. Vol.8, Nº1. Florianópolis, Santa Catarina, 2006.

ROBLE, O,J; NUNOMURA, M; OLIVEIRA, M,S. **O que a ginástica artística tem de artística? Considerações a partir de uma análise estética**. Rev Bras Educ Fís Esporte. São Paulo: 2013 Out-Dez.

ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2002.

ROSADAS, S.C.; **Educação Física Especial para Deficientes**. 3º ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Atheneu, 1991.

RUSSELL, Keith. **GINASTICA - POR QUE ELA FAZ PARTE DO CURRÍCULO ESCOLAR?**. R. Min. Educ. Fis. Viçosa, v. 8, n. 1, p. 103-108,2000.

SAMPAIO, Flávio. **Balé passo a passo: história, técnica, terminologia**. Fortaleza: 2013.

SANTOS, Marcela Mendes. **O ballet no século XIX: Declínio e ascensão na Europa das revoluções e dos impérios**. 2011. 9f. Monografia (licenciatura/bacharelado). Curso de História, Departamento de História do Instituto de Ciências Humanas da Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

SCHIAVON, L, M; PAES, R,R; TOLEDO, E; DEUSTSCH, S. **Panorama da ginástica artística feminina brasileira de alto rendimento esportivo: progressão, realidade e necessidades**. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2013.

SILVA, P.R.S, et al. **Perfil de aptidão cardiorrespiratória e metabólica em bailarinos profissionais**. Revista Brasileira Med, Esporte. Vol. 5, Nº 3 – Mai/Jun, 1999.

SOUZA, Ana Aparecida Almeida de. **A prática pedagógica do balé clássico na educação infantil: revelando caminhos**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2012.

TSUKAMOTO, M.H.C; NUNOMURA, M. **INICIAÇÃO ESPORTIVA E INFÂNCIA: UM OLHAR SOBRE A GINÁSTICA ARTÍSTICA**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 26, n. 3, p. 159-176, maio: 2005.

VIANNA, Klauss. **A dança**. 5 ed. São Paulo: Summus, 2008.

ANEXOS

O método utilizado para a avaliação da flexibilidade e amplitude máxima foi o flexiteste. Segundo Araújo (2008) o método consiste na medida e avaliação da mobilidade passiva máxima de vinte movimentos articulares corporais, englobando as articulações do tornozelo, joelho, quadril, tronco, punho, cotovelo e ombro. As alunas foram avaliadas individualmente e forma passiva, ao fim foi feito o somatório para verificar em qual dos itens do flexíndice cada uma delas se encaixava: Muito Baixo < 20; Baixo 21 a 30; Médio (-) 31 a 40; Médio (+) 41 a 50; Alto 51 a 60; Muito Alto > 60

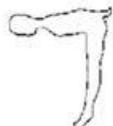


Para o teste específico de balé clássico, foram selecionados 4 movimentos básicos e frequentemente utilizados na dança clássica: o plié- flexão dos joelhos com rotação em “en dehors”; o Soupless- flexão do tronco o máximo possível sem dobrar os joelhos e com o abdômen preso; o Cambré- “arqueado” (SAMPAIO, 2013) que é a maior flexão das costas para trás sem que haja qualquer deslocamento de quadril para frente; e por fim o Grand écart- consiste na abertura das pernas o máximo possível. Foi utilizada uma escala com 4 categorias: ruim, regular, bom e ótimo.

Para o teste de Postura foi utilizada uma câmera fotográfica profissional para observar mais detalhadamente as alunas, nas posições lateral, direita e esquerda, frente e costas, para identificação do apoio foi feito um trabalho com folhas de ofícios e tinta vermelha cada criança botava a parte inferior dos pés em um caixa de tinta e em seguida pisava em uma superfície branca, para a análise foram utilizadas algumas variáveis do Sistema ADCON sugeridas pela Profa. Dra. Sílvia Maria Amado João, 2008.



Para o teste de equilíbrio foram selecionados sete movimentos estáticos (a partir de: testes para 04 anos) , como mostra a tabela, sugeridos por Rosa Neto (2002), foi elaborada uma Escala de Pontuação que adapta os códigos para os testes de equilíbrio propostos por Rosadas (1991) aos da Escala de Desenvolvimento Motor de Rosa Neto (2002). Se as 10 crianças tiverem êxito em uma prova, considera-se equilíbrio estável sendo registrado o valor 1 (100%). Se a prova exige habilidade e houver êxito no lado direito e esquerdo do corpo, e pelo menos 5 meninas consigam também será registrado o valor 1 (100%). Se a prova tem resultado positivo em apenas 40% do total das crianças o resultado será registrado como equilíbrio total instável sendo pontuado com o valor 0,5 (50%). Se a prova tem resultado negativo em todas as alunas, será anotado como não realizado e registrado a pontuação 0 (0%).

<p>Testes para 02 anos:</p>  <p>Equilíbrio estático sobre um banco.</p>	<p>Testes para 03 anos:</p>  <p>Equilíbrio sobre um joelho.</p>	<p>Testes para 04 anos:</p>  <p>Equilíbrio com o tronco flexionado.</p>	<p>Testes para 05 anos:</p>  <p>Equilíbrio nas pontas dos pés.</p>	<p>Testes para 06 anos:</p>  <p>Equilíbrio em pé manco estático.</p>
<p>Testes para 07 anos:</p>  <p>Equilíbrio de cócoras (olhos fechados).</p>	<p>Testes para 08 anos:</p>  <p>Equilíbrio com o tronco flexionado e nas pontas dos pés.</p>	<p>Testes para 09 anos:</p>  <p>Equilíbrio fazendo um quatro pontas dos pés.</p>	<p>Testes para 10 anos:</p>  <p>Equilíbrio nas pontas dos pés (olhos fechados).</p>	<p>Testes para 11 anos:</p>  <p>Equilíbrio em pé manco estático (olhos fechados).</p>

