

EQUILÍBRIO E ALTERAÇÕES POSTURAIS DE PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO

Geice Cardoso Pires¹
Géssi Cardoso Pires¹
Vinicius Ramos Rezende²

RESUMO

O balé clássico é uma arte que exige muitas habilidades físicas e treino atlético, expressando-se por movimentos elaborados, e a repetição desses movimentos pode promover a aquisição de algumas tendências, tanto na postura quanto no equilíbrio. E a postura é essencial para o indivíduo e pode ser definida por uma posição ou atitude do corpo e o equilíbrio é a capacidade de controlar o próprio corpo. Assim, o objetivo desse estudo é fazer um levantamento das alterações de equilíbrio e posturais decorrentes da prática do balé clássico. Para tal, foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados Scielo, Lilacs e Google Acadêmico, considerando o período entre 1981 a 2014. Foram selecionados 13 artigos capazes de fornecer dados quantitativos para avaliar o equilíbrio e as alterações posturais em bailarinos. A literatura revisada mostra que a prática do balé clássico tem uma tendência a desenvolver alterações posturais como hiperlordose, hiperextensão de joelhos, anterversão pélvica, retroversão pélvica e, quanto ao equilíbrio, não foi encontrado nenhuma relevância significativa quanto às alterações posturais dos praticantes de balé.

PALAVRAS-CHAVE: Balé Clássico. Dança. Equilíbrio. Alteração Postural.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Esp. Vinicius Ramos Rezende, Faculdade União de Goyazes.

BALANCE AND POSTURES MODIFICATION IN THE CLASSIC BALLET DANCERS

ABSTRACT

The classic ballet is an art that requires many physical skills and professional training. Displayed by elaborated movements, the repetition of these movements can promote the acquisition of some postural habits and also to lose some balance. The posture is essential for one, and can be defined by a position or body behavior. The balance is the ability to control it's own body. The aim was to revise studies about the balance and postures modification in the Ballet Dancers. It was done a bibliographic assessment based on Scielo, Lilacs and Academic Google, taking in consideration the periods between 1981 and 2014. It was selected 13 articles capable to supply innumerous information able to assess the balance and the body postures modifications on the Ballet Dancers. The revised literature shows that the practice of Classic Ballet has the potential to develop body modifications such as hyperlordosis, knee hyperextension, pelvic anteversion, pelvic retroversion and the balance did not have any relevant postural modification in relation to the practice of Ballet.

PALAVRAS-CHAVE: Classic Ballet. Dance. Balance. Postures Modification.

1.1 INTRODUÇÃO

O balé clássico que é uma manifestação cultural que expressa gestos, passos e movimentos corporais ao ritmo de sons ou músicas. (ANDREIA, JOSÉ, SILVA (2013)). Nesse sentido,

ele é uma arte que exige muitas habilidades físicas e treino atlético, expressando-se por movimentos elaborados que são realizados seguindo um ritmo pré-determinado pela música. Os bailarinos dedicam-se integralmente a essa prática, muitas vezes sobrecarregando o sistema musculoesquelético, principalmente dos membros inferiores em posições antifisiológicas (BOTELHO, ET AL, 2012).

Sendo assim, o balé é uma dança encantadora e atraente, mas que sai das posições anatômicas do corpo humano e sobrecarregam os músculos e articulações. No entanto, com um treino bem elaborado, planejado essas limitações são reparadas e evitadas.

Essa modalidade exige de seus praticantes uma postura ereta, correta e quando se realiza os movimentos durante a sua prática pode influenciar a postura de bailarinas. Podendo aumentar, inclusive o risco de lesões e de dores articulares e musculares, e também diminuir o desempenho nos treinos de balé a eficiência das atividades de vida diária, prejudicando a qualidade de vida da bailarina.

O equilíbrio extremamente importante no balé clássico e, a maioria das vezes, não tem uma atenção necessária, quando o bailarino executa um passo o corpo tem que estar alinhado e os músculos coordenados, ele é uma das habilidades mais importante para o bailarino saber controlar o próprio corpo.

O balé clássico, uma das mais nobres artes, está crescendo progressivamente, nos clubes, nos estúdios de dança, nas academias e escolas. Atualmente, há uma grande procura por esta arte acentualmente, pelas mães, como meio de realização do sonho de ter uma filha bailarina e/ou pelos benefícios que ele oferece (SOUZA, 2012, p.19). Dessa maneira, vem se destacando cada vez mais as preocupações com o que ele pode alterar na postura e no equilíbrio dos bailarinos.

Pensando sobre isso, o objetivo do presente estudo é fazer uma revisão bibliográfica sobre o equilíbrio e alteração postural de praticantes de balé

clássico, com a necessidade de entender se ao praticar balé por alguns anos, este pode vir a causar alterações posturais, desequilíbrio ou até mesmo lesões.

1.2 HISTORICO DA DANÇA E DO BALÉ

A dança existe desde a pré-história e expressava a relação do homem com a natureza. O homem primitivo dançava para agradar aos deuses em rituais tribais e sagrados. Havia uma ligação da dança com todos os acontecimentos: morte, nascimento, guerra, caça, casamento, sol, chuva, lua, festas, iniciação dos adolescentes, primavera, colheita fertilidade e outros (ANDRADE, 2010, p.113).

O surgimento da dança é bem antigo desde a existência do ser humano. Dados históricos comprovam o seu nascimento, sobre isso Souza (2012), afirma que é difícil estudar a dança na época pré-história, porque ela estende por um longo período. E o primeiro documento que apresenta uma ação do ser humano dançando tem 14 mil anos.

Dessa maneira, Raquel Augustini (2010, p.18) cita que:

o individuo que dança, sente-se livre, criativo e pode escolher com que intensidade demonstrar seus sentimentos mais íntimos. A dança esteve presente em antigas civilizações como o Japão, China, Egito, Roma, Grécia, Índia e tinha características únicas em cada uma dessas civilizações. Em algumas dessas culturas, a dança era considerada sagrada e, em outras, profana; inúmeras vezes como nobre arte e se incluía em um papel educacional, em outros momentos foi deixada de lado.

Para Souza (2012), a dança é a copia ou interpretação de movimentos, ritmos, e é tão antiga quanto o homem. Assim, a dança tem um importante papel para o homem, pois permite a relação homem saudável, já que é visto como atividade física. Ela desenvolve valores físicos motores como saltos, corridas e outros e psicomotores de coordenação de braços, pernas, cabeça e tronco. Também possui valores morais e socioculturais, agrega valores mentais através da concentração e do raciocínio para as coreografias. Nesse sentido, o corpo pode realizar movimentos mesmos com limitações físicas,

proporcionando benefícios terapêuticos. Por esta razão, dançar é um privilégio e auxilia a desenvolver em seus praticantes uma consciência corporal.

Já na Idade Média o cristianismo condenou muito as artes e a dança gerava reações por causa das roupas extravagantes e pelos ritos afeminados que foi associada a distúrbios emocionais. Assim, a igreja posicionou-se de forma dúbia: condenava e tolerava, pois não conseguia extinguir vestígios pagãos nos costumes populares. No século XV ao século XVIII teve o nascimento do balé, na Itália o movimento renascentista irradiou-se para toda a Europa, no decorrer dos próximos cem anos. Em 1581, no reinado de Henrique III houve a apresentação do Ballet Comique de la Reine (Balé Teatral da Rainha), no qual

reuniu pela primeira vez, a dança, a música e o drama teatral num balé encomendado por sua mãe, Catarina de Medicis, para celebrar o casamento de Margarida de Lorena. Com o passar do tempo outras cortes importaram o modelo ampliando a área profissional e o mercado de trabalho para novos mestres italianos e franceses. (GARCIA; NOGUEIRA, 2006, p.76)

No século XIX o balé sofreu transformação, que inaugurou um novo estilo romântico, no qual aparecem figuras exóticas e etéreas se contrapondo aos heróis e heroínas, personagens reais apresentados nos balés. Esse movimento foi inaugurado pela bailarina Marie Taglioni, que utilizou a primeira sapatilha de ponta. Para ela foi criado o balé *La Sylphide*, que mostra uma grande preocupação com imagens sobrenaturais, sombras, espíritos, bruxas, fadas e mitos misteriosos. (AGOSTINI, 2010, p. 22)

O balé se expressa através de movimentos elaborados, para ser dançado por determinado número de pessoas, utilizando a música como ponte de travessia, assim como a utilização de elementos externos: roteiro, libreto, cenário, adereços e iluminação. O balé clássico é resultado de uma sucessão de poses no tempo, sendo que os movimentos coreográficos devem se harmonizar com a estética do tempo e lugar da sua execução. Tudo é coordenado pelo ritmo, cuja cadência pode variar infinitamente. Enfim, deve também estar implícita a vontade do indivíduo, para que um sentimento possa ser traduzido de maneira voluntária harmônica e rítmica. (ANDRADE, 2010, p. 115).

Dessa forma, ele exige técnica, organização, princípios fundamentais para o bailarino, sendo o primeiro elemento a postura.

1.3 ORAGNIZAÇÃO/TÉCNICA

No balé a postura é o primeiro elemento que o bailarino precisa ter, pois existe o *aplamb*, ou seja, a postura geral do bailarino ou bailarina. Esta postura é ereta e alongada, com a cabeça erguida sem forçar e mantendo o equilíbrio (MALANGA, 1985).

Para Souza (2012), uma das principais qualidades do bailarino clássico pode ter é o *en dehors*, que é a rotação externa do fêmur na fossa do acetábulo. O bailarino se movimenta com mais angulação na articulação femoral, sendo uma característica física, e o *en dehors* pode ser definido como movimentos de rotação direcionados para fora, ao contrário, são movimentos de rotação direcionados para dentro. Em indivíduos normais, o grau de rotação é entre 80° e 100° distribuídos nas duas articulações femorais, já no bailarino chega a atingir o ângulo 180° na primeira posição de pés. Ele pode ser otimizado através do fortalecimento de seis pares de músculos localizados no quadril que são os músculos pelvetrocaterianos (músculos responsáveis pelo movimento), auxiliados por outros músculos tais como: sartório, o ílio psoas, o glúteo máximo e a porção longa do bíceps femoral. Nesse sentido, Malanga (1985), fala que o *en dehors* permite um equilíbrio e uma liberdade de movimentos que não seria possível na posição normal das pernas, quando o trabalhamos, é importante ter em vista a posição dos quadris, pois existe a tendência do corpo empurrar o quadril para trás, criando uma postura viciosa para a coluna, por isso deve ser evitado colocando o quadril para dentro, tencionando os músculos dos glúteos, além de ceder no *en dehors* o corpo tem condições de atingir os pontos ideais dando condições incomparáveis de equilíbrio, elasticidade e liberdade de movimentos.

Quanto à formação “de uma bailarina clássica” deve ter início precocemente, pois ela necessita desenvolver amplamente habilidades físicas como força, flexibilidade, resistência, coordenação motora, velocidade e equilíbrio para um desempenho adequado (FRANÇÃO, et al.;1999).

Para Komi (2008), força é a capacidade que altera ou tende a alterar o estado de repouso ou do movimento em questão. Um músculo gera força em uma ação muscular. Já a flexibilidade é definida por Dantas (1999) como a qualidade física responsável pela execução de movimentos voluntários de amplitudes máximas dentro dos limites morfológicos, dependente tanto da elasticidade muscular quanto da mobilidade articular. A resistência muscular é citada por Dantas (1998) a capacidade física que dota um músculo da capacidade de executar uma quantidade numerosa de contrações sem que haja diminuição na amplitude de movimento, na frequência, na velocidade, na força de execução, resistindo ao surgimento da fadiga muscular localizada.

A coordenação motora segundo Kiphard e Schilling (1970), é a interação harmoniosa e econômica do sistema musculoesquelético, do sistema sensorial com o fim de produzir ações motoras precisas e equilibradas, e reações rápidas adaptadas a situações que exigem 1) uma adequada medida de força que determine a amplitude e velocidade do movimento. 2) uma adequada seleção dos músculos que influenciam a condução e orientação do movimento. 3) a capacidade de alternar rapidamente entre tensão e relaxação musculares. Já para Weineck (1991), velocidade é “ a capacidade, com base na mobilidade dos processos do sistema nervo-musculo e da capacidade de desenvolvimento de força muscular, de completar ações motoras, sob determinadas condições, no mesmo tempo”.

Os bailarinos se destacam dos demais atletas por qualidades e aptidões que o tornam um artista. Seguem normas e técnicas de dança com o corpo adequadamente preparado. Demonstram expressividade e uma biomecânica do movimento humano extremamente complexo. Apesar de balé ser conhecido como disciplina estética, também requer enorme preparo atlético, o que predispõe seus praticantes a um amplo espectro de lesões (ANDRADE, 2010, p.115).

Para Malanga (1985), o balé tem dois elementos que caminham juntos; a leveza e o equilíbrio. Nosso corpo é denso e pesado, mas o corpo da bailarina não, não se trata de ser gorda ou magra, trata-se de uma relação positiva entre força de seus músculos e o peso de seus corpos, por isso, essa técnica bem trabalhada faz com que o bailarino saia do solo harmonicamente.

Então, pode-se dizer que o balé clássico leva ao máximo o equilíbrio, agilidade e movimento harmônico do corpo.

Além disso, o balé é uma dança organizada que mescla artes cênicas com sensibilidade e movimentos harmoniosos, desde sua concepção; é apresentada em forma de espetáculos, por esse motivo, existe uma grande ênfase técnica nos movimentos realizados (ANDREIA, JOSÉ, SILVA, 2013).

1.4 BALÉ COMO EXERCÍCIO FÍSICO

O balé passou a ser visto como uma atividade física que requer condicionamento musculoesquelético pela utilização de movimentos complexos de alto impacto e grandes amplitudes articulares. Atua sobre o desenvolvimento da coordenação, equilíbrio e lateralidade associados à força e flexibilidade eficientes na execução técnica (SILVA ET AL; 2012).

Dessa forma, Schweich et al (2014), afirma que o balé é uma atividade que implica importantes solicitações físico-motoras, de gestos e posições antianatômicas, com sobrecargas articulares e posturais. Em geral o balé exige exercícios de aquecimento, alongamento e flexibilidade, quedas, saltos, equilíbrio, amplitudes extremas de movimento, força, giros, trabalho com sapatilha de ponta, resistência aeróbia e anaeróbia e busca sincronismo e gesto técnico.

Essa modalidade começou a exigir de seus praticantes muito desempenho físico e o desenvolvimento da sensibilidade, musicalidade, percepção, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e ritmo. Ao objetivar uma melhor execução dos passos do balé, a bailarina adota uma postura ereta e alongada que devem ser mantidas e repetidas em todos os movimentos (ANDRADE, ET AL; 2010).

Para Prati e Prati (2006), o balé clássico é uma forma de atividade, que além de ser belo requer muito desempenho físico dos praticantes, sua evolução norteou a necessidade do bailarino em ter leveza e agilidade e o desenvolvimento dos componentes de aptidões físicas específicas tais como: dimensão morfológica, composição corporal, dimensão funcional motora, composta por função cardiorrespiratória e função musculoesquelética,

capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade. Os autores também definem que o balé clássico considerando com atividade física, proporciona gasto energético que podem carregar muitos benefícios à saúde do praticante. As aulas desde que sejam controladas, planejadas, orientadas e com objetivos definidos são importantes para modificadoras de componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano.

1.5 BENEFÍCIOS DO BALÉ

A royal academy of dance (academia de dança Royal)¹ destaca alguns benefícios do treinamento de balé clássico tais como:

desenvolve a socialização, trabalha disciplina física, promove conhecimento do corpo, inspirar um senso de confiança física e mental, educa o corpo para uma boa postura e habilidade corporal, aprende a relação entre música, ritmo e movimento controlado, apresenta outras formas de arte associadas ao balé clássico, ensina o gosto pelas artes cênicas.

Segundo Agostini (2010, p.75-91), a prática do balé clássico desenvolve algumas capacidades físicas que são fundamentais para a performance do bailarino, tais como:

- ✓ **A força** tem sua importância destacada para o bailarino, já que possibilita a realização dos movimentos que exigem saltos, sustentações e manutenções de posturas.
- ✓ **A velocidade** é importante para os movimentos allegros, giros e batérias, eleva a beleza de uma apresentação pois em muitos movimentos esta capacidade é destacada, como no pás de bureé, curry, fouett, petit battemunt bati.
- ✓ **A resistência** ocupa seu espaço ao possibilitar a realização dos movimentos que exigem continuidade e frequência constante, como saltos ou a manutenção de posições estáticas durante longo tempo.
- ✓ **A flexibilidade** é a mais evidenciada no balé clássico, sendo identificada na maioria dos movimentos dos bailarinos, é importante para aumentar a qualidade e a quantidade dos movimentos, melhora a

¹ Informações retiradas do sítio <<http://www.royalacademyofdance.com.br/beneficios.html>>.

postura corporal, diminui os riscos de lesões e favorece a maior mobilidade nas atividades diárias dos ensaios e nas apresentações.

- ✓ **A coordenação motora** possibilita o controle das outras capacidades, agindo como “gerenciadora” de todas as ações, seja nos ensaios ou espetáculos.

Nesse sentido, essas capacidades físicas são de extrema importância para o bailarino, pois se ele não estiver preparado fisicamente o balé torna-se prejudicial, desenvolvendo malefícios.

1.6 MALEFÍCIOS DO BALÉ

O ballet clássico é frequentemente citado como fonte de lesões, pois seus movimentos requerem desempenho com perfeição técnica, envolvendo posições articulares extremas e grandes esforços musculares durante a rotação externa de 90 graus da articulação do quadril, além de hiperextensão de joelho e controle extremo da articulação do tornozelo na posição em ponta. (CAROLINE, ET AL.; 2011)

Para Souza (2012) as alterações na angulação ocorrem desde o nascimento até os 8 anos, podendo ter progressivo até os 10 anos, mas não se alterando depois dos 16 anos. Sendo assim, a rotação externa dos quadris, o *en dehors*, podendo ser obtida através do treinamento precoce em crianças que alonguem as estruturas articulares, tendo pequenas rupturas das fibras dos ligamentos articulares que não são elásticas, levando a criança a uma possível subluxação e ao deslocamento da articulação.

A prática regular desta modalidade pode levar ao longo dos anos modificações anatômicas, biomecânicas, morfológicas e físicas, assim como algumas tendências posturais. (ANDRADE, et al.;2010). Dessa forma, Prati e Prati (2006), dizem que no balé solicita muito dos tendões, músculos, ossos e articulações, levando a certos limites, a atividade pode agir como patologia no aparelho motor. E segundo Oliveira (1996), existem alguns fatores que estão envolvidos na manutenção do equilíbrio postural tais como: peso corporal, a organização dos ossos, resistência dos músculos e ligamentos e etc. Já de acordo com Cristina et al (2011) o balé pode desenvolver diversos

desalinhamentos nas estruturas corporais podendo ocasionar lesões, mas que é possível minimizar essas ações nocivas através de um treinamento adequado.

Para Souza (2012), é essencial que os bailarinos considerem o seu corpo como um todo, esse é o grande respeito que podemos ter por ele, observarmos como único e não achar que só algumas partes precisam ser alongadas. Um dos erros mais comuns entre os profissionais de dança é achar que só um grupo muscular precisa se contrair e que o seu oposto só precisa ser alongado.

Já Andrade et al (2011), cita que a bailarina opta por seu lado dominante para realizar os passos com maior perfeição. Esse lado de sua preferência tem função de amortecimento e equilíbrio dinâmico nos saltos e giros, que após muitas repetições podem ocasionar desvios posturais, desequilíbrios e sobrecarga nas articulações.

Simas e Melo (2000) acreditam:

que no balé visa desenvolver ambos os lados, porém na prática o bailarino tende a repetir o gesto motor pelo lado dominante em busca de melhores resultados no desempenho, caracterizando uma prática unilateral possibilitando o aparecimento de dores musculares e até alterações posturais.

Dessa forma, o princípio do balé define que a bailarina deve desenvolver sua técnica treinando os dois lados do corpo por igual, porém, na prática a bailarina acaba repetindo os movimentos específicos do treinamento do seu lado dominante com intenção de melhorar os resultados de sua técnica e execução do movimento. Esse treinamento acaba caracterizando uma prática unilateral, na qual os músculos se desenvolvem desarmonicamente, possibilitando assim, as dores e os desvios posturais (PRATI e PRATI, 2006). Também Grego et al (2006), diz que o balé clássico desenvolve exercícios bilaterais com equilíbrio simétrico produzindo potência muscular e coordenação que resulta menos esforço e economia do corpo. Sendo assim, o bailarino deve sempre treinar os dois lados para evitar as dores e os desvios posturais ao sobrecarregar o lado dominante.

1.7. POSTURA

De acordo com Picon et al (2002), a postura é influenciada pelas forças às quais é submetida. Diante dessa afirmação, é possível inferir que o histórico de atividade física, ou seja, os movimentos realizados durante a prática do balé pode influenciar a postura de bailarinas. Estas alterações posturais podem aumentar o risco de lesões e de dores articulares e musculares, além de diminuir o desempenho técnico nos treinos de balé a eficiência das atividades de vida diária, prejudicando a qualidade de vida da bailarina.

A postura deve ser observada como dinâmica e não estática para a preparação e o potencial para o movimento. Desse modo, alguns conceitos sobre postura ereta são apresentados por Sampaio (2001, p.32):

- ✓ **Postura** é o alinhamento corporal das várias partes do corpo uma em relação á outra e a um eixo vertical central, que ocorre habitualmente na posição ereta com peso distribuído igualmente sobre os dois pés. Existe apenas um padrão postural para cada indivíduo.
- ✓ **Postura** é a relação balanceada entre várias partes ósseas do corpo, quando em posição estática ou em movimentos.
- ✓ **Não existe uma só postura** melhor para todos os indivíduos. Para cada pessoa, a melhor postura é aquela em que os segmentos corporais estão equilibrados na posição do menor esforço e máxima sustentação.

Acerca disso, a postura é essencial para o indivíduo e pode ser definida por uma “posição ou atitude do corpo, o arranjo relativo das partes corporais para uma atividade específica ou uma maneira característica de alguém suportar seu peso” (KISNER e COLBY, 2005).

Para Oliveira et al(1996) e Vander et al (1998) a postura não é somente ereta e estática, ela é caracterizada por oscilações mantendo o corpo em contínuo movimento e é determinada pelas posições dos segmentos e entre si preservando o equilíbrio.

Segundo Bankoff (1996), ela envolve:

conceito de equilíbrio, coordenação neuromuscular e adaptação que representa um determinado movimento corporal, e as repostas posturais automáticas são dependentes do contexto, ou seja, elas são ajustadas para ir de encontro às necessidades de interação entre os sistemas de organização

postural (equilíbrio, neuromusculares e adaptação) e o meio ambiente.

Resultando, no controle postural que é importante para a compreensão da capacidade que o ser humano tem de exercer suas atividades e manter o corpo em equilíbrio, proporcionando estabilidade e orientação durante tarefas motoras (SILVA ET AL; 2012). Nesse sentido, o bailarino estará o tempo todo tentando manter a postura com equilíbrio.

Para Souza (2012), quando o bailarino adquiriu consciência da colocação postural e corporal, ele estará apto a entender a linha mestra da estabilidade, pensando sempre na sua postura, portanto nada é feito corretamente se o corpo não estiver ereto, com o peso corporal sobre os pés e sem decaimento ou arqueamento da coluna vertebral, podendo realizar as mais difíceis partes da arte clássica com os saltos, leva muito tempo para obter essa postura correta e cabe aos bailarinos pensar nisso o tempo todo durante as aulas. A partir disso, os bailarinos conseguem atingir o equilíbrio necessário.

1.8. EQUILÍBRIO

O equilíbrio é a base de toda vida, desde bebê, para sentar e andar pela primeira vez. Ele precisa primeiramente adquirir equilíbrio e ao alcançar a velhice é essencial para se manter em pé (RODRIGUES,2000).

Nesse sentido, Monteiro et al (2010) diz que um dos componentes mais importantes para a motricidade humana é a capacidade de controlar o próprio equilíbrio. Esta habilidade motora é definida como a base primordial de toda ação diferenciada dos seguimentos corporais, o autor afirma ainda, que quanto mais defeituoso o movimento, mais energia é gasta, a qual poderia ser canalizada para outros trabalhos neuromusculares.

Para Franklin (2012) o equilíbrio é uma das habilidades mais importante da dança e que, na maioria das vezes, falta atenção dos bailarinos, quando se executa um passo com o corpo alinhado e os músculos bem coordenados é preciso uma menor atividade muscular do que quando está desalinhado. E

para melhorar o equilíbrio é preciso uma percepção para observar e ajustar sua forma de executar o movimento.

Por esta razão, a bailarina utiliza a sapatilha de ponta para ficar na ponta do pé e a sapatilha de ponta permite a estabilidade e sustentação no eixo de equilíbrio. O equilíbrio dinâmico está relacionado à capacidade de se manter a linha perpendicular segundo Valter, Sheman & Luciano, (1981). Ele é de suma importância para a execução do giro, por ser uma tarefa complexa que envolve movimento de cabeça associada com a rotação de tronco enquanto o corpo gira, mantendo o equilíbrio e a qualidade da performance motora durante o giro.(COSTA,FERREIRA ET AL;2013).

1.9. METODOLOGIA

O presente estudo teve como proposta uma pesquisa bibliográfica de caráter explicativo, na qual o material científico serviu para avaliar a ideia principal do trabalho, da influência do balé nas alterações posturais e no desequilíbrio. Nesse sentido,

a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas (GIL,2007, p.44).

Foi realizada uma revisão da literatura por meio de livros e artigos, as pesquisas foram feitas em livros da biblioteca do Centro de Estudos Octavio Dias de Oliveira (Faculdade União de Goyazes), livros adquiridos particularmente e artigos científicos disponibilizados nos bancos de dados da internet: Scielo, Lilacs, Nuteses, Domínio Público, Google Acadêmico, Capes, utilizando-se das palavras chave: Balé Clássico, Bailarinos, Equilíbrio, Postura Corporal, Dança, Alteração Postural.

Foram selecionados 27 artigos com títulos vinculados com as palavras chave e após leitura e resumos, foram selecionados os 13 com mais relevância dentro o tema proposto. Assim como sugerem os livros de metodologia da pesquisa, esse trabalho seguiu um processo com etapas definidas. Todas as

etapas tem uma ordem cronológica, sendo que uma dependia da anterior para ser feita.

Primeiramente ocorre a escolha do tema a ser discutido, logo após um levantamento bibliográfico preliminar, com o objetivo de saber a quantidade e a qualidade dos estudos já feitos sobre a área escolhida. Em seguida houve a formulação do problema, fazendo com que a pesquisa ficasse focada em pontos específicos, dessa maneira foi destacado as partes mais relevantes a serem descritas e discutidas neste estudo.

2.0. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os 13 artigos selecionados para este trabalho encontram-se apresentados em (2) dois gráficos e uma tabela.

No estudo de Fernandes et al (2011) com (26) vinte e seis bailarinas observaram a curvatura lombar e a cintura pélvica, já no estudo de Simas e Melo (2000) participaram (50) cinquenta bailarinas observaram a curvatura lombar e tendências posturais na vista anterior, posterior e lateral, Meereis et al (2011) utilizaram (10) dez bailarinas e relataram as tendências posturais vista anterior, posterior e lateral e Botelho et al (2012) utilizaram (30) trinta bailarinas também observaram tendências posturais na vista anterior, posterior e lateral. Obtiveram tais resultados:

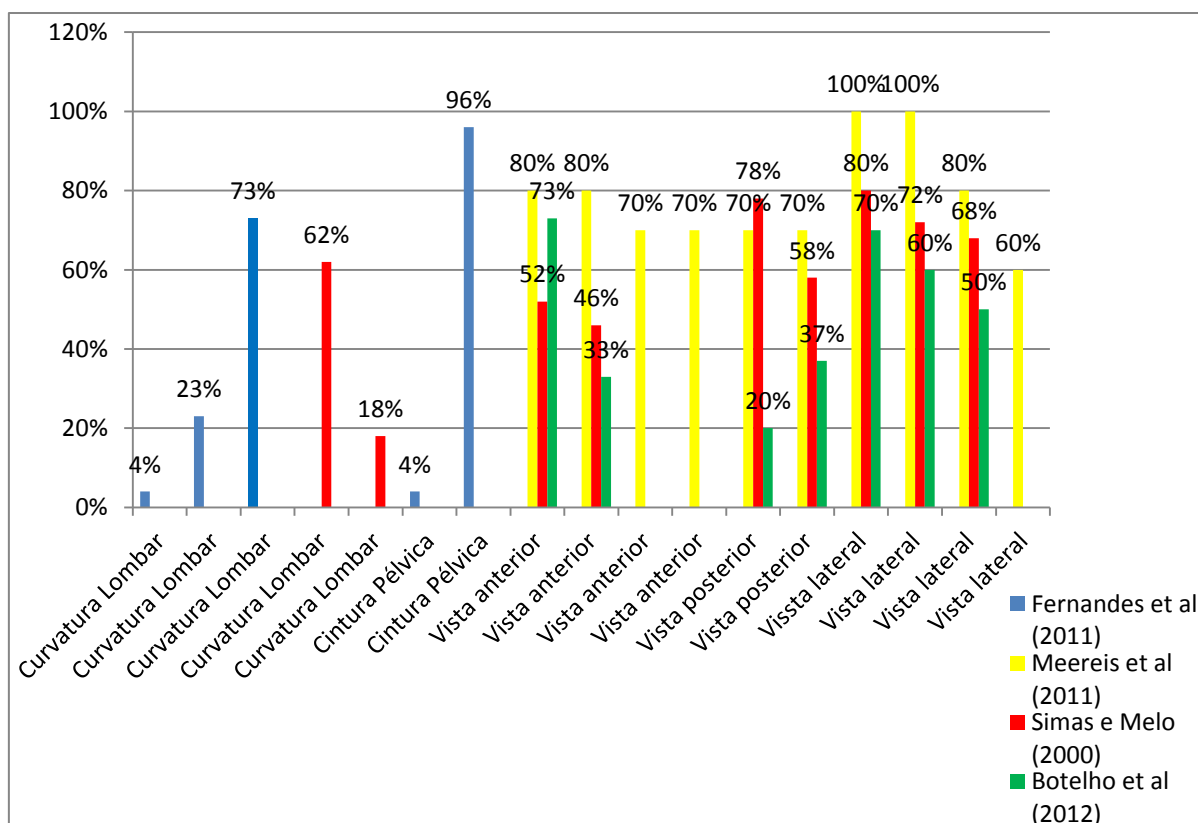


Gráfico 1. Na pesquisa realizada por Fernandes et al (2011), encontraram o ângulo da curvatura lombar 4% > 45°, 23% normal (entre 30° a 45°) e 73% < 30°; já Simas e Melo (2000), encontraram 62% aumento da curvatura lombar e 18% acentuado aumento da curvatura lombar. Na cintura pélvica Fernandes et al (2011) encontraram 4% anterversão pélvica (ângulo maior que 20°) e 96% retroversão pélvica (ângulo menor que 20°). Nas tendências posturais vista anterior Meereis et al (2011), observou que 80% cabeça inclinada para direita, 80% ombro esquerdo elevado, 70% espinhas ilíacas anterosuperiores esquerda elevadas, 70% joelhos valgos; na pesquisa de Simas e Melo (2000) foram encontrados 52% pronação de tornozelo e 46% joelho varo; Botelho et al (2012), encontraram 73% joelho valgo, 33% ombro esquerdo elevado. Nas tendências posturais vista posterior Meereis et al (2011) encontraram 70% escápulas aduzidas, 70% tornozelos valgos; Simas e Melo (2000) encontraram 58% quadril desnivelado e 78% desnível de ombro e Botelho et al (2012) relataram 20% escápula esquerda elevada e 37% pés cavos. Nas tendências posturais vista lateral Meereis et al (2011) encontraram 100% extensão de tronco, 100% anterversão da pelve, 80% antepulsão

(rotação) do tronco e 60% joelhos semifletidos, já Simas e Melo (2000) encontraram 80% lordose, 72% tronco inclinado para trás, 68% pernas hiperestendias e Botelho et al (2012) observaram 70% hiperlordose, 60% hiperextensão de joelhos e 50% ombros desalinhados. Portanto, houve alterações posturais significantes como retroversão e antroversão da pelve, hiperlordose da coluna lombar, joelhos valgos, hiperextensão de joelhos e desnível de ombros. Dessa forma, Machado (2006) relata que os bailarinos dedicam-se integralmente ao balé, muitas vezes sobrecarregando o sistema musculoesquelético principalmente dos membros inferiores em posições antifisiológicas.

No estudo realizado por Meira et al (2010) e Prati e Prati (2006) utilizaram respectivamente (11) bailarinas e obtiveram tais resultados:

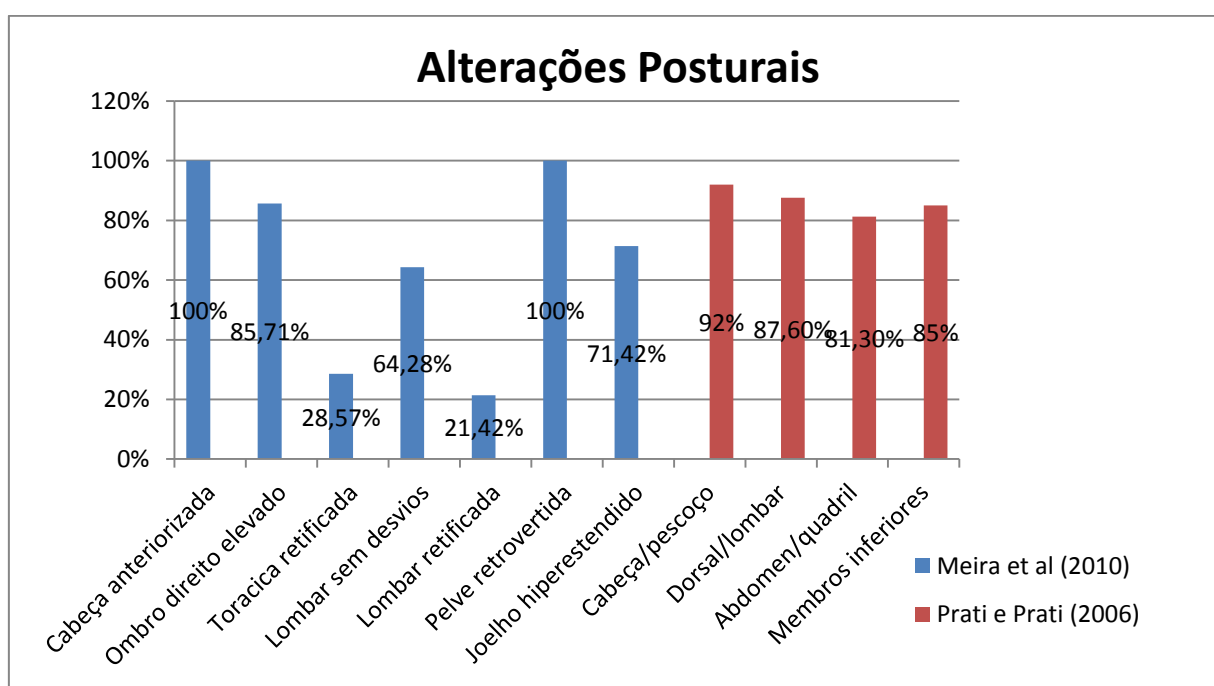


Figura 2. Podemos observar que no estudo realizado por Meira et al (2010) 100% das bailarinas tiveram a cabeça anteriorizada, 85,71% o ombro direito elevado, 28,57% tiveram as costelas torácicas retificadas, 64,28% tiveram a coluna lombar normal (entre 30° á 45°) sem desvios, 21,42% tiveram a coluna lombar retificada, 100% tiveram a pelve retrovertida e 71,42% tiveram o joelho hiperestendido. Porém no estudo de Prati e Prati (2006) encontram 92% tem tendência a desenvolver cifose na cervical, 87,6% hiperlordose, 81,3% proeminência abdominal e 85% joelhos valgos e hiperestendidos.

Segundo Pereira et al (2008), é importante que ocorra a análise das alterações posturais nas bailarinas, visando a prevenção das possíveis lesões. Baseado nos artigos utilizados no gráfico entende-se que nas (11) onze bailarinas houve alterações posturais, podendo desenvolver cifose na cervical, retroversão pélvica, hiperextensão de joelho e hiperlordose.

Na tabela abaixo se encontra os 13 artigos selecionados e distribuídos de acordo com o estudo, amostra, objetivo, ferramentas e os resultados encontrados:

Estudo	Amostra	Objetivo	Ferramentas	Resultados
Meereis et al (2011).	10 bailarinas com mais de três anos de prática do balé clássico.	Investigar a ocorrência de alterações posturais em bailarinas clássicas.	Software para análise postural (SAPO).	Existem tendências posturais adotadas pela maioria das bailarinas estudadas, como extensão de tronco, anterversão da pelve, tornozelos valgos.
Botelho et al (2012).	60 voluntárias, sendo 30 praticantes de balé clássico e 30 não praticantes.	Verificar a influência do balé na incidência de alterações postural em meninas praticantes.	Ficha de avaliação baseado em Magger e um simetrografo.	Presença de alterações posturais nos dois grupos, porém no grupo das bailarinas apresentou alterações na vista anterior joelho valgo, na vista lateral hiperlordose, e na vista posterior hiperextensão de joelho.
Schweich et al (2014).	124 praticantes de balé clássico, ambos sexos.	Analisar a epidemiologia das lesões típicas do balé, com fatores associados ao histórico de lesão em bailarinos.	Balança digital, fita métrica.	As lesões articulares e musculares nos membros inferior são os principais acometimentos derivados do balé clássico.
Fernandes et al (2011).	26 bailarinas.	Verificar a postura em bailarinas de Itajaí e Balneário Camboriú.	Fotogrametria.	Apresentou um padrão postural de retificação lombar, retroversão pélvica e hiperextensão de joelhos.
Thiesen e Sumiya (2011).	15 bailarinas.	Verificar o equilíbrio corporal e o tipo de arco plantar de praticantes de balé clássico.	Plataforma de pressão e classificação do ar por decalque feito em plantígrafo.	Houve predominância de pés cavos, porém não foi possível estabelecer uma correlação entre o equilíbrio e tipo arco plantar.

Simas e Melo (2000).	50 bailarinas.	Avaliar a prática do balé clássico e sua influência sobre o padrão postural.	Questionário, tabuleiro quadriculado, ficha de postura, fita métrica, câmera fotográfica e podoscópio.	Na vista lateral hiperlordose, tronco inclinado para trás e pernas hiperestendidas; na vista posterior ombros e quadris desnivelados e na vista anterior tornozelos pronados e joelhos varos.
Meira et al (2011).	14 bailarinas.	Analisar os desvios posturais das bailarinas clássicas e relacioná-los com a prática do balé.	Questionário, avaliação antropométrica e dos tipos de pe através de fotografias e avaliação postural conforme o protocolo Sistema de Análise Postural (SAPO).	As bailarinas apresentaram como perfil postural cabeça anteriorizada, ombro direito mais elevado, torácica retificada, lombar normal ou retificada, pelve retrovertida e joelhos estendidos.
Barcelos e Imbiriba (2002).	4 bailarinas.	Comparar postura e equilíbrio corporal entre a primeira posição em ponta do Balé Clássico com os pés paralelos e a posição ereta normal.	Plataforma de força e avaliação cinemática tridimensional.	Pequena tendência de flexão do quadril e extensão de joelho.
Bankoff et al (2004).	5 bailarinos do sexo masculino.	Verificar o equilíbrio corporal postural em bailarinos do sexo masculino.	Baropodometria.	Referente a superfície plantar os resultados foram maiores tanto na parte anterior como posterior e com os olhos fechados menor equilíbrio.
Prati e Prati (2006).	11 bailarinas.	Analisar níveis de aptidão física e tendências posturais de bailarinas clássicas.	Método PSU Simetrografo.	Tendência a desvios na região da cabeça e pescoço (13% cifose), dorsal e lombar (8% hiperlordose), abdômen e quadril (13% abdômen proeminente e desnível de quadril) e membros inferiores (18% pés planos).
Aquino et al (2010).	42 bailarinas.	Investigar a relação entre dor lombar e desequilíbrio	Teste quadrado. qui-	A maioria das bailarinas apresentou desequilíbrio de força muscular na região lombopélvica, pôr

		de força muscular na região lombopélvica em bailarinas clássicas.		apenas o desequilíbrio entre abdominais x flexores de quadril teve associação significativa com a dor lombar.
Grego et al (2006).	83 participantes, sendo 27 bailarinas clássicas, 19 dança e 37 aulas escolares de Educação Física.	Observar a ocorrência de agravos músculo-esqueléticos em praticantes de balé clássico e em bailarinas sem formação clássica comparando-as com escolares.	Formulário específico.	Entre as bailarinas clássicas 24 (89%) relataram agravos, as bailarinas não clássicas apresentaram movimentos de flexão como a causa de agravos, e na escolares os movimentos de força muscular são responsáveis por grande parte dos agravos.
Campelo et al (2007).	16 bailarinos masculinos.	Estudar a possível relação entre a postura corporal e o equilíbrio corporal postural.	Apoio bipodalico e monopodalico com olhos abertos e fechados, baropodometro.	Verificou-se maior oscilação do centro de pressão com os olhos fechados em apoio monopodalico, apenas na correlação entre os valores da linha glútea e o apoio monopodalico esquerdo olho fechado foi significativa.

Tabela 1.

Nos 13 artigos acima citados foram encontradas tendências posturais significantes tais como: retroversão da pelve, hiperlordose, extensão de tronco, quadris desnivelados, hiperextensão de joelhos, desequilíbrio de força muscular na região lombo pélvica, desequilíbrio entre o abdominal e flexores de quadril tiveram associação com dor lombar e desequilíbrio com os olhos fechados. Os pés cavos não foram possíveis estabelecer uma correlação com o equilíbrio. Visto a importância do equilíbrio para a realização dos movimentos do balé clássico, é de grande valia explorar situações diversas no gestual da dança, explorando suas especificidades (COSTA ET AL; 2013).

De acordo com os artigos utilizados podemos observar o desequilíbrio e as alterações posturais que podem se desenvolver com a prática do balé clássico.

CONCLUSÃO

Observamos que o balé trás inúmeros benefícios para seus praticantes, pois, ele desenvolve a socialização, trabalha disciplina física, promove conhecimento do corpo, inspirar um senso de confiança física e mental, educa o corpo para uma boa postura e habilidade corporal, aprende a relação entre música, ritmo e movimento controlado, desenvolvem as capacidades físicas, motoras e o cognitivo. Portanto, também tem seus privilégios pra aqueles que praticam essa modalidade.

Conclui-se como consenso na literatura que o balé clássico tem uma tendência a desenvolver alterações posturais tais como hiperlordose, hiperextensão de joelho, anterversão pélvica, retroversão pélvica, ombros desnivelados e cabeça inclinada. Houve desequilíbrio com os olhos fechados, mas não teve relevância em relação á alteração postural e a prática do balé. Para melhores resultados devem ser realizadas outras pesquisas, pois foram encontrados poucos artigos relacionados com a prática do balé clássico, equilíbrio e alterações posturais.

REFERÊNCIAS

AGOSTINI, Bárbara Raquel. **Ballet Clássico: preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor**. 1ª ed. Várzea Paulista – SP: Fontoura, 2010.

ARAGÃO, Jani Cléria Bezerra de; DANTAS, Estélio Henrique Martin; DANTAS, Bernardo Henrique Alexander. **Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso**. Fit Perf J, v. 1, n. 3, p. 29-38, 2002.

BANKOFF, Antonia Dalla Pria et al. Estudo do equilíbrio corporal postural através do sistema de baropodometria eletrônica. **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 2, n. 2, 2007.

BARCELLOS, Cláudio; LA, Imbiriba. Alterações posturais e do equilíbrio corporal na primeira posição em ponta do balé clássico. **Rev Paul Educ Fís**, v. 16, n. 1, p. 43-52, 2002.

BOSQUE, Ronédia Monteiro et al. ANÁLISE DO EQUILÍBRIO CORPORAL DE MENINAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DANÇA. **FIEP Bulletin On-line**, v. 80, n. 2, 2010.

BOTELHO, Raquel Frias; CALONEGO, César Augusto; DA SILVA, Silvia Regina Matos. ANÁLISE DAS ALTERAÇÕES POSTURAIS DE CRIANÇAS PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO. **Pés**, v. 13, n. 43.3, p. 11.

CAMPELO, T S; BANKOFF, ADP; SCHMIDT, A; CIOL, P; ZAMAI, CA. Postura e equilíbrio corporal: um estudo das relações existentes. 2007. Faculdade de Educação Física, Unicamp, Campinas – SP.

DA SILVEIRA COSTA, Michelle Silva; DE SÁ FERREIRA, Arthur; FELICIO, Lilian Ramiro. Equilíbrio estático e dinâmico em bailarinos: revisão da literatura. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 20, n. 3, p. 299-305, 2013.

DANTAS, Estlio HM. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. Shape, 1999.

DE AQUINO, Cecília Ferreira et al. Análise da relação entre dor lombar e desequilíbrio de força muscular em bailarinas [I]. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 3, 2010.

DE CARVALHO SCHWEICH, Laynna et al. Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 21, n. 4, p. 353-358, 2014.

FERNANDES, Shanlley Cristina et al. ALTERAÇÕES POSTURAIS NO BALLET. **Revista Contexto & Saúde**, v. 11, n. 20, p. 643-646, 2013.

FRANKLIN, Eric. **Condicionamento físico para dança**. Barueri – SP: Manole, 2012.

GARCIA, Ângela; HAAS, Aline Nogueira. Ritmo e dança. Canoas: ULBRA; 2003.

GREGO¹, Lia G. et al. Agravos músculo-esqueléticos em bailarinas clássicas, não clássicas e praticantes de educação física. 2006. Arq Cienc Saúde 2006 jul-set; 13(3): XX-XX.

KIPHARD, Ernst J.; SCHILLING, F. Der **Hamm-Marburger Koerperkoordinationstest fuer Kinder (HMTK)**. 1970.

KOMI, Paavo V. **Força e potência no esporte**. Artmed, 2008.

MACHADO, Yvana Franco; ALCAIDE, A.; PARANHOS, R. A análise biomecânica das lesões de joelho no ballet clássico profissional: uma revisão bibliográfica. **Trabalho de conclusão de curso de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário São Camilo**, 2006.

MALANGA, Eliana Branco. **Comunicação e Balé**. São Paulo, EDIMA, 1985.

MEEREIS, Estele Caroline Welter et al. Análise de tendências posturais em praticantes de balé clássico-doi: 10.4025/reveducfis. v22i1. 9130. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 22, n. 1, p. 27-35, 2011.

MEIRA, Gabriela Andrade Job et al. Perfil postural de bailarinas clássicas: análise computadorizada. **Revista Pesquisa em Fisioterapia (RPF)**, v. 1, n. 1, 2011.

PEREIRA, Alexandrina de Cássia Maciel; SILVA, Vanessa de Jesus Santos; LIMA, Fernando César Vilhena Moreira. Avaliação postural em bailarinas clássicas pelo método da biofotogrametria computadorizada. **Ter. man**, v. 6, n. 23, p. 11-17, 2008.

PICON, Andreja Paley et al. Biomecânica e Ballet Clássico: Uma avaliação de Grandezas dinâmicas do" sauté" em primeira posição e da posição" en pointe" em sapatilhas de ponta. **Rev Paul Educ Fís**, v. 16, n. 1, p. 53-60, 2002.

PRATI, S.; Prati A. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. 2006; **Revista Brasileira de Cineantropom. Desempenho Hum.** 8(1): 80-87.

ROYAL ACADEMY OF DANCE. Disponível em:
<<http://www.royalacademyofdance.com.br/beneficios.html> >. Acesso em 30 de mai. de 2015.

RUOFF, Maria Eduarda; DIAS, Mariana Interlandi. Comparação da flexibilidade e composição corporal entre crianças do sexo femininos praticantes e não praticantes de ballet com faixa etária de 9 a 12 anos da cidade de Blumenau.

Trabalho de conclusão de curso de graduação em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde, Universidade Regional de Blumenau, 2009.

SILVA, Paulo Roberto Santos et al. Perfil de aptidão cardiorrespiratória e metabólica em bailarinos profissionais. **Rev. bras. med. esporte**, v. 5, n. 3, p. 81-85, 1999.

SIMAS, Joseani Paulini Neves; MELO, Sebastião Iberes Lopes. Padrão postural de bailarinas clássicas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 11, n. 1, p. 51-57, 2008.

SIMÕES, Renata Duarte; DOS ANJOS, Aweliton Fernando Peres. O ballet clássico e as implicações anatômicas e biomecânicas de sua prática para os pés e tornozelos. **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 8, n. 2, 2010.

SIQUEIRA, Giane Andreia Souza; GRANDE, Antonio; SILVA, Valter. Efeito agudo do método de facilitação neuromuscular proprioceptiva na flexibilidade de bailarinas. **Cinergis**, v. 14, n. 1, 2013.

SOUZA, Ana Aparecida Almeida de. **A prática pedagógica do balé clássico na educação infantil: revelando caminhos**. 1ª ed. São Paulo: Fontoura, 2012.

THIESEN, Tatiana; SUMIYA, Alberto. Equilíbrio e arco plantar no balé clássico. **Conscientiae saúde (Impr.)**, v. 10, n. 1, 2011.

TREVISAN, Priscila Raquel Tedesco da Costa; SCHWARTZ, Gisele Maria. Análise da produção científica sobre capacidades físicas e habilidades motoras na dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 1, p. 97-110, 2012.

WEINECK, J. Fundamentos gerais da biologia do esporte para a infância e adolescência. **Weineck J, organizador. Biologia do esporte**. São Paulo: Editora Manole, p. 246-64, 1991.