
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ISABELLA DE VITO RIBEIRO BERNARDINO

**O USO DO BALLEE NOS TREINAMENTOS DE
ALTO NÍVEL DA GINÁSTICA RÍTMICA**



Rio Claro
2010

ISABELLA DE VITO RIBEIRO BERNARDINO

O USO DO BALLEE NOS TREINAMENTOS DE ALTO NÍVEL DA
GINÁSTICA RÍTMICA

ORIENTADORA: SILVIA DEUTSCH

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física

Rio Claro
2010

796.41 Bernardino, Isabella de Vito Ribeiro
B523u O uso do ballet nos treinamentos de alto nível da ginástica
rítmica / Isabella de Vito Ribeiro Bernardino. - Rio Claro :
[s.n.], 2010
32 f. : il., gráfs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientador: Silvia Deutsch

1. Ginástica. 2. Treinamento de ginástica rítmica. 3. Balé.
4. Rendimento. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo a minha mãe, Fátima, porque sem ela nada disso seria possível, foi ela o meu apoio, a minha força e a minha vontade de seguir firme nesses quatro anos, nos momentos mais difíceis, nunca me deixou desistir e sempre me encorajou. Obrigada mãe por ser simplesmente o meu tudo. Agradeço também ao meu padrasto, André, pelas vindas infindáveis a Rio Claro, sempre com bom humor e sempre no incentivo e na torcida. Da mesma maneira agradeço aos meus irmãos, Anna Claudia e André, que sempre me apoiaram e viveram esses quatro anos de Rio Claro comigo. Agradeço aos meus tios, Ida e Ademir, minhas primas, Roberta, Fernanda e Marcela, meus primos Reinaldo, Lucas e Tuco e a minha madrinha, Mineis, por terem sido meu apoio em Campinas e terem me salvado diversas vezes, sempre que eu precisei e recorri. Sem eles muitas coisas não teriam sido possíveis. Agradeço aos meus amigos de Serra Negra que nunca me abandonaram e sempre se fizeram presentes mesmo com a distância. Não poderia esquecer de agradecer a Paula, que sempre me apoiou, me ajudou com estágios e oportunidades únicas dentro do caminho que eu escolhi seguir na Educação Física, parte desse trabalho é graças a ela. Assim, agradeço também a Renata, que nessa reta final me deu uma oportunidade de vivenciar algo que eu não tinha muito conhecimento e ela me ajudou muito.

Nesses quatro anos, diversas pessoas entraram na minha vida, e muitas delas vão ficar marcadas por tudo que me fizeram. Agradeço a minha orientadora e amiga Sílvia Deutsch, que me orientou e me ajudou a todo instante e nunca me deixou desamparada, nisso que eu achava ser impossível de se fazer e hoje está pronto. Ela me deu oportunidades na graduação que poucos alunos tiveram e vou ser eternamente grata a ela.

Agradeço as minhas amigas-irmãs, que estão do meu lado desde o primeiro ano e que me deram uma família em Rio Claro. As que moram comigo, Thayz e Thais, por me agüentarem nos dias mais difíceis e dividir tudo, convivência nunca é fácil, 24 horas por dia então, mas acho que passamos bem por tudo isso e aprendemos coisas nessa jornada que não aprenderíamos mais em nenhum outro lugar. As rio-clarenses, Jessica e Cacau, que mesmo não morando na mesma casa a convivência foi de como dividíssemos o mesmo teto, e com elas ganhamos de brinde pais e irmãos que nós salvamos e acolheram sempre que precisamos aqui em Rio Claro. Com as quatro vivi as melhores experiências da faculdade e da amizade. Amigas que vou levar para a vida. Amo vocês meninas!

Agradeço aos meninos, Khaled, Matheus, Luiz, Leo e Henricão, pelas risadas, conversas sérias e passeios, nunca deixando cair na rotina. Aos meninos da Tudo Nosso, em especial, ao Henrique, Renato e Danilo, pela amizade e por terem entrado na minha vida de uma maneira que vai ficar pra sempre.

Nesse último ano, agradeço a todos os membros da Comissão de Formatura 2010 que fizeram parte de todas as minhas segundas-feiras até altas horas da madrugada, discutindo, conversando, votando, para realizarmos a melhor festa de formatura, e assim, conheci pessoas novas e fortaleci amizades que antes eram apenas conhecidos. Aprendi muito com cada um, e com a Comissão em geral, sobre como organizar festas, gerenciar dinheiro, gastos, que pedir patrocínio nem sempre é fácil, que a divulgação pode não sair como o planejado e que isso nem sempre é uma coisa ruim, enfim, aprendi coisas que só a faculdade não me ensinaria. Obrigada aos 26 membros por isso.

Não podia esquecer também de três pessoas importantes que passaram na minha vida e enriqueceram o meu conhecimento sobre a Ginástica Rítmica. Agradeço a Isa por todas as oportunidades na extensão de GR, e por me ensinar muitas coisas sobre o treinamento infantil nesse esporte. À Ana Clara, pela confiança e auxílio quando assumi a extensão. E à Thays, por me ajudar nesses dois últimos anos e levantar o projeto junto comigo, tenho certeza que o projeto e as minhas meninas estarão em boas mãos com elas.

Agradeço ao meu maior aprendizado, às minhas alunas que sempre confiaram em mim e nunca me abandonaram, com elas em me encontrei na profissão e uma das coisas mais difíceis vai ser ficar sem os treinos as terças e quintas, sem as conversar, sem ouvir as reclamações a cada exercício, mas no final, ver a satisfação e a alegria a cada apresentação realizada.

Por último, mas não menos importante, agradeço aos meus bixos que estiveram presentes em diversas maneiras, Pedrão, Renato, Márcio e Kauan, que foi um grande amigo em dois anos. E aos que chegaram agora e deixaram sua marca, Bruno, Mobral, Pato, Tiagão, Caramujo, Chico, Nicholas, Neymar e Eric. Essa convivência com o 1º ano nesse último semestre foi maravilhosa e inesquecível.

Obrigada a todos que participaram dessa minha conquista!

I've had the time of my life!

SUMÁRIO

1 – Introdução.....	6
1.1– Objetivo.....	7
1.2– Método.....	7
2 – Revisão de Literatura.....	7
2.1– Ginástica Rítmica.....	7
2.1.1 – O que é.....	7
2.1.2 – História.....	8
2.1.3 – Elementos corporais.....	9
2.1.4 – Treinamento.....	9
2.1.5 – Código de pontuação.....	11
2.2– Ballet.....	12
2.2.1 – Origem.....	12
2.2.2 – Métodos de Balé.....	13
2.2.3 – Método Vaganova.....	13
2.2.4 – Método Cecchetti.....	14
2.2.5 – Royal Academy of dance.....	15
2.2.6 – Método Francês.....	16
2.2.7 – Treinamento.....	16
2.2.8 – Benefícios na Ginástica Rítmica.....	17
3 – Resultados e Discussão.....	19
4 – Conclusão.....	24
5 - Referências Bibliográficas.....	26
6 – Apêndices.....	28
6.1– Apêndice 1 – Carta de apresentação.....	28
6.2 - Apêndice 2 – Questionário aplicado as técnicas.....	29

RESUMO

Entre as inúmeras definições da ginástica rítmica podemos apresentá-la como arte e como desporto. Como arte ela é conceituada como a busca do belo, uma explosão de talento e criatividade, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento e ritmo. Como desporto ela é uma modalidade esportiva essencialmente feminina, que requer um alto nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, com exigências de rendimento elevadas, objetivando a perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos.

Palavras Chave: Balé, treinamento, Ginástica Rítmica, métodos de Balé

1. INTRODUÇÃO

A ginástica Rítmica é um esporte essencialmente feminino e se apresenta nas olimpíadas desde 1984. É baseada em movimentos de dança, consistindo somente em seqüências de solo, executadas com pequenos aparelhos.

Segundo Laffranchi (2001), como arte, a Ginástica Rítmica é conceituada como busca do belo, uma explosão de talento e criatividade, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento e ritmo. Como desporto, a Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva essencialmente feminina, que requer um alto nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, com elevadas exigências de rendimento, objetivando a perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos.

Em sua estrutura técnica, a Ginástica Rítmica se constitui dos seguintes grupos de movimentos:

GRUPOS CORPORAIS OBRIGATÓRIOS (DIFICULDADES)	OUTROS GRUPOS CORPORAIS (ELEMENTOS DE LIGAÇÃO, DESLOCAMENTOS)
*SALTOS	*DESLOCAMENTOS VARIADOS
*EQUILÍBRIOS	*SALTITOS
*PIVOTS	*BALANCEIOS E CIRCUNDUÇÕES
*FLEXIBILIDADE/ONDAS	*GIROS

Além dos movimentos corporais ainda são acrescentadas as habilidades de movimento de cada aparelho que são a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita.

Muito se fala sobre a importância da postura da ginasta durante suas apresentações, e sabe-se também que essa postura é avaliada durante uma competição de ginástica rítmica, porém, essa postura não provém de uma técnica treinada especificamente na ginástica rítmica. Bailarinas desenvolvem essa postura, assim sendo, o ballet é utilizado nos treinos das ginastas.

Desde o seu início na Itália, o ballet se expandiu através de vários métodos. Cada método possui sua especificidade, isto é cada método valoriza diferentes áreas do corpo em seu treinamento. Os princípios básicos do balé são: postura ereta; uso do *en dehors* (rotação externa dos membros inferiores); verticalidade corporal; e simetria. Os métodos mais conhecidos hoje são: O método italiano, também

conhecido como método Cecchetti; o método russo, também conhecido como método Vaganova; o método francês; e o método inglês, o famoso Royal Academy of Dance.

1.1 Objetivos

O objetivo desse estudo foi de verificar se o ballet é utilizado no treinamento de alto nível da Ginástica Rítmica. Qual é o método de ballet mais utilizado na Ginástica Rítmica, e relacionar os métodos de ballet utilizados com resultados em campeonatos a nível estadual/nacional.

1.2 Métodos

Para a realização do estudo, inicialmente foi feita a revisão de literatura, a fim de aprofundar o conhecimento nos diversos métodos de ballet. Depois disso, levantamos diversas equipes de alto nível de Ginástica Rítmica do estado de São Paulo, dispostas a responder um questionário elaborado para esse estudo, com o objetivo de verificar a utilização do ballet no treinamento dessas equipes. A partir desse questionário, foram analisadas as respostas obtidas sobre o uso do ballet, e de qual método nos treinamentos, para saber se existe algum mais eficaz.

O questionário foi respondido por técnicas do estado de São Paulo com média de experiência de 11 anos, sendo a mais experiente com 24 anos como técnica e a mais nova com 3 anos de experiência. Apenas uma técnica não é formada em Educação Física, todas são formadas com especialização, porém apenas uma técnica tem especialização na área de Ginástica Rítmica. 80% das técnicas possuem equipes em todas as categorias, e apenas 20% não possui equipe disputando competições no pré-infantil.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Ginástica Rítmica

2.1.1 O que é

Ginástica Rítmica é uma ramificação da ginástica que possui infinitas possibilidades de movimentos corporais combinados aos elementos

de ballet e dança teatral, realizados fluentemente em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos próprios desta modalidade olímpica, que são a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita. Praticada apenas por mulheres em nível de competição, tem ainda uma prática masculina surgida no Japão. É uma modalidade olímpica desde 1984.

2.1.2 História

A Ginástica Rítmica é um esporte recente que teve seu início, após a I Guerra Mundial, mesmo sem regras específicas fixadas, quando as escolas de ginásticas começaram a adicionar música e novos exercícios à Ginástica Artística, e por conta da adição desses novos elementos, em 1946, na União Soviética, a modalidade passou a ser chamada de Ginástica Rítmica.

Segundo Pallarés(1983), a Ginástica Rítmica foi sistematizada no início do nosso século, por Rudolfo Bode, e surgiu da influencia de diversas personalidades que se destacaram em diferentes ramos da cultura humana e pertenceram aos que, pela implantação de suas idéias novas, originaram uma transformação que caracterizou a passagem do século XIX para o XX.

Com o objetivo inicial de educação das mulheres para o desenvolvimento da graça, da harmonia de formas, da sensibilidade e da delicadeza, a GR transformou-se ao longo do século XX, numa modalidade esportiva cuja execução dos movimentos pode ser caracterizada por um complexo nível de dificuldade. Os detalhes técnicos de grande exigência física e expressiva, sistematizados nas regras oficiais desse esporte na atualidade, mostra-nos a distância que hoje podemos perceber entre os objetivos atuais e os objetivos iniciais predominantemente formativos (Rossete, 1997). No entanto, apesar da caracterização atual da GR, bastante distinta do que se denominou ginástica moderna na primeira metade do século XX, podemos perceber que o componente estético ainda é bastante presente e interfere decisivamente no reconhecimento desta modalidade no cenário esportivo nacional e mundial.

Vários países do leste Europeu organizaram um campeonato internacional da modalidade, em 1961, e no ano seguinte, a Federação Internacional de Ginástica reconheceu a nova modalidade nas suas regras, sendo que em 1963 foi realizado o

primeiro campeonato mundial. Tirando a fita e as maçãs, todos os aparelhos foram introduzidos nesse campeonato.

A modalidade se tornou olímpica em 1984, nos Jogos de Los Angeles, quando foi reconhecida pelo COI. E em 1996 foi introduzida a prova de grupo, nos Jogos Olímpicos.

2.1.3 Elementos Corporais

Os elementos corporais são a base indispensável dos exercícios individuais e conjuntos, que podem ser realizados em várias direções, planos, com ou sem deslocamento, em apoio sobre um ou dois pés e coordenados com movimentos de todo o corpo. Fazem parte dos elementos corporais obrigatórios: andar, correr, saltar, saltitar, balancear, circunduzir, girar, equilibrar, ondular, lançar e recuperar, sendo que os exercícios devem ser acompanhados por um estímulo musical. A postura e a execução perfeita desses elementos podem ser encontradas facilmente no balé.

2.1.4 Treinamento

O trabalho da Ginástica Rítmica inicialmente se baseia em seis formas básicas de movimento: molejar, impulsionar, andar, correr, saltitar e salta. Estas apresentam características dinâmicas como lançar, aparar, quicar, saltitar, bater, andar, balançar, rolar e correr.

Segundo Pereira (1999) a ginástica rítmica desenvolve qualidades físicas envolvidas diretamente com os movimentos da modalidade e que necessitam ser trabalhadas, como:

Velocidade: Qualidade física particular do músculo e das coordenações neuro-musculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que constituem, numa mesma ação, uma intensidade máxima de duração breve ou muito breve. (Tubino, 1979, p.180)

Força: Ação que causa uma mudança no estado de movimento de um objeto. É o produto da massa de um objeto pela sua aceleração linear. A força é medida em newtons(N). Do ponto de vista fisiológico, a força é a capacidade de exercer tensão

contra uma resistência, que ocorre por meio de diferentes ações musculares. (Barbanti, 1994, p.130)

Equilíbrio: Combinação de ações musculares com o propósito de assumir e de sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. (Tubino, op. Cit., p.180)

Coordenação: Integração do sistema nervoso central e da musculatura esquelética num movimento ou numa seqüência de movimentos. (Barbanti op. cit., p.62). Permite que o indivíduo assuma a consciência e a execução, levando-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma seqüência de movimentos, com o máximo de eficiência e economia. (Idem, p.180)

Ritmo: Qualidade física explicada por um encadeamento de tempo, uma mudança de tensão e de repouso, enfim, uma variação regular com repetições periódicas. (Idem, p.180). É a fluência de movimentos em repetições compassadas que fazem parte de um conjunto de movimentos (Marins e Giannichi, 1996, p.111). É a ordem e a proporção no tempo e no espaço (Pallarés, 1983, p.23).

Agilidade: Qualidade de executar movimentos rápidos, ligeiros com mudanças de direção (Barbanti, 1994, p.07)

Resistência: Capacidade de sustentar uma carga de trabalho, o mais longo tempo possível, sem fadiga. É, também, a capacidade dos seres humanos de resistir à fadiga que ocorre durante um stress físico até o final de uma tarefa e, em alguns casos, até a exaustão (Barbanti, op.cit., p.256)

Flexibilidade: Execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação, ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão (Dantas, 1999, p.57)

Descontração: Fenômeno neuro-muscular resultante de uma redução de tensão na musculatura esquelética (Tubino, 1979, p.181).

De um modo geral, a ginástica rítmica possui três características a serem trabalhadas pelas praticantes: os movimentos corporais, o manuseio de aparatos e o acompanhamento musical. Esses três elementos juntos formam a unidade que fundamenta esta modalidade. Na prática, seu treinamento baseia-se no comando direto, que visa a repetição das tarefas, e no ensino-aprendizagem, através do qual a ginasta conhecerá e identificará a lógica de seu movimento. Como preparação, a ginasta tem os exercícios físicos iniciados na infância, para favorecer seu crescimento e também sua interação social, bem como aprimorar sua coordenação motora, além do prazer e do estímulo advindos da prática. Tal preparação é feita visando o futuro, no qual a atleta terá sua aptidão física melhorada e usufruirá de experiências surgidas através do convívio em equipe, bem como uma estruturação psicológica maior, ao ter de se deparar com situações opostas, como a vitória e a derrota. Ao contrário do que pode pensar o treinamento físico só se torna prejudicial quando mal acompanhado e aliado a uma má alimentação.

As partes componentes do plano de aula de GRD devem obedecer à seguinte disposição: introdução, parte educativa e/ou formativa, parte aplicada e encerramento (Érica Saur, sd, p.31)

As aulas devem estabelecer entre si uma cadeia de continuidade e de progressão, não devendo constituir-se um elemento avulso, isolado. Cada aula corresponde a um elo de uma cadeia de acontecimentos sucessivos, isto é, a continuação de uma aula anterior e, ao mesmo tempo, um início para a aula seguinte (Sissi Martins, 1999, p.34).

2.1.5 Código de Pontuação

Todas as competições oficiais da modalidade rítmica são reguladas pela Federação Internacional de Ginástica, que atende pela sigla FIG. É ela que estabelece normas e calendários para todos os eventos internacionais. As competições nacionais são geralmente regulamentadas pelas diversas federações locais. A FIG tem ainda a responsabilidade sobre o Código de Pontuação, a publicação que orienta os ginastas, técnicos e árbitros na elaboração, composição e avaliação das séries em todas as provas, e que ainda rege os resultados da modalidade. O Código de Pontuação determina os concursos, júris, faltas, distribuição das notas, saída do praticable, normas e controles dos aparelhos, aparelhos reservas, perdas e recuperações, aparelho quebrado, contato do aparelho

com o teto, aparelho preso nas vigas do teto, ginastas reservas, traje das ginastas, repetição dos exercícios, elementos corporais, execução, exigências das composições e as dificuldades corporais. O Código de Pontuação muda a cada ciclo olímpico, tornando a modalidade cada vez mais difícil e complexa (Sissi Martins, 1999).

2.2 Ballet

2.2.1 Origem

Desde a origem das sociedades é através da dança e do canto que o homem se afirma como membro de uma comunidade (GARAUDY, 1980).

O *ballet* clássico é o desenvolvimento e a transformação da dança primitiva, que se baseava no instinto, em uma dança formada de passos diferentes, de ligações, de gestos e de figuras previamente elaborados para um ou mais participantes (DI DONATO, 1994).

O balé tem suas raízes na Itália renascentista através das pantomimas (peças de teatro sem falas, utilizando apenas expressões faciais e corporais, geralmente improvisada) que eram realizados por atores e circenses em grandes salões para membros da corte.

O casamento da italiana Catarina de Médicis com o Rei Henrique II da França em 1533 deu um importante impulso para o desenvolvimento do balé. Diversos artistas especializados em grandes e luxuosos espetáculos foram trazidos da Itália. Em 1581 Catarina de Médicis produziu o *Ballet Comique de la Reine* em Paris sob a direção do músico italiano Baldassarino de Belgiojoso ou Balthazar de Beaujoyeux, nome que adotou na França. O balé tomou a forma na qual é conhecido hoje na França, durante o reinado de Luis XIII. No ano de 1661, seu filho Luis XIV fundou a *Académie de Musique et de Danse*, com o objetivo de sistematizar, preservar a qualidade e de fiscalizar o ensino e a produção do balé. Luis XIV nomeou Charles Louis Pierre de Beauchamps para tomar a frente da instituição que foi dissolvida em 1780.

Segundo Vicentim(2004), os chamados balés de repertório se baseiam em composições musicais que contribuíram para torná-lo popular na Europa e depois no resto do mundo. Alguns dos balés mais notáveis são: Coppélia, de Léo Delibes, O

Pássaro de Fogo, de Igor Stravinsky, O Quebra-Nozes de Marius Petipa e O Lago dos Cisnes de Marius Petipa e Lev Ivanov, ambos com música de Tchaikovsky.

A partir do Romantismo, as mulheres passaram a se destacar e contribuir para o aperfeiçoamento da arte. Marie Camargo por exemplo, criou o jeté, o pas de basque e o entrechat quatre, além de encurtar os vestidos até acima dos tornozelos e calçar sapatos sem saltos.

2.2.2 Métodos de Balé

As técnicas do balé são baseadas nos princípios da boa postura e colocação do corpo, mantendo-se em todos os movimentos. Os posicionamentos e os movimentos realizados no balé clássico exigem um preparo físico adequado, bom condicionamento cardíaco e respiratório, já que o bailarino pode permanecer em cena por até uma hora e meia, dependendo da coreografia apresentada (Margherita, 1994).

As cinco posições básicas dos pés no Balé exigem uma máxima rotação externa do quadril, sendo que este fato auxilia na execução de movimentos graciosos e estéticos dos bailarinos. Estas posições são consideradas básicas e se dividem de primeira à quinta posição, nesta seqüência sendo que todas as posições deverão promover uma rotação onde os pés se posicionarão a 180°. Deste modo, também há vinte e seis posições de MMII, sete de tronco e sete de braços que são executadas com os pés totalmente apoiados no chão, em meia ponta realizando flexão plantar, com os joelhos estendidos ou nas pontas. Portanto, há uma enorme possibilidade de variações que podem ser executadas em CCF e CCA (Bertoni, 1992; Margherita, 1994; Khan et al, 1995).

A partir disso, surgiu em vários países como: Itália, Rússia, Inglaterra, França, Cuba; escolas de balé que dão ênfase em diferentes técnicas do balé.

2.2.3 Método Vaganova

Esse método é derivado dos ensinamentos de Agripina Vaganova, bailarina russa que se dedicou ao ensinamento do ballet quando se retirou dos palcos. Ela criou o livro “Os princípios básicos do ballet clássico”, baseado em trabalhos de vários professores da Escola Coreográfica de Leningrado, enfatizando a aprendizagem de forma gradual através da consciência corporal do estudante a cada movimento.

Nesse método os exercícios não são estabelecidos como no RAD. De acordo com as diretrizes dadas, cada professor coreografa sua própria aula e os alunos a dançam em seus exames. As instruções para os professores são precisas, levando a atenção ao detalhe e a precisão do movimento. Seu trabalho é focado principalmente no desenvolvimento das características necessárias para que os bailarinos possam executar o *Pas de Deux*, e ênfase especial é dada a dançar com o corpo inteiro ao invés de simplesmente se executar movimentos mecanicamente.

No método Vaganova, diferentemente do método Cecchetti, onde as mãos fluem invisivelmente de uma posição para outra, as mãos tem uma maior atenção, é dado a elas uma maior energia e imponência deixando-as para trás e trazendo-as de volta no último momento.

Os primeiros estágios focam no *epaulement* e na estabilidade e força das costas, visando um movimento fluido e harmonioso. Ao mesmo tempo em que se trabalha a técnica, a arte também é adquirida individualmente, proporcionando uma forte e melodiosa expressividade. O método Vaganova surgiu em meio às questões advindas da Revolução Russa no início do século XX e resultou numa mudança de como o ballet era visto na Rússia.

Esse método é ensinado de forma massiva na Rússia e se popularizou, sendo amplamente adotado na Europa, América do Norte e outras regiões. Mikhail Baryshnikov foi um bailarino formado pelo método Vaganova.

2.2.4 Método Cecchetti

Enrico Cecchetti foi o grande mestre da técnica Cecchetti, através da Sociedade Cecchetti. Ele foi um dos maiores professores de ballet já conhecidos. Criou um sistema de ensino que viria justificar o sucesso de vários alunos, com um plano de aula complexo e elaborado, para treinar bailarinos para o trabalho profissional.

Sua fórmula rigorosa forma bailarinos dotados de força, equilíbrio, elasticidade e porte, necessários em passos e giros difíceis. Nesse método, os alunos passam por um exigente treinamento dedicado a moldar e preparar seus corpos para qualquer exigência coreográfica que lhe for apresentada. Uma ênfase notável é dada a fluência dos braços, na passagem de uma posição para outra, muito mais do que em qualquer outro método.

A estrutura do método baseia-se principalmente na repetição de conjuntos de exercícios aos quais é dedicado um dia de cada semana. Cecchetti também frisou que além desses exercícios o professor deve acrescentar a cada dia, seqüências de passos compostas por ele mesmo para que os alunos aprendam a assimilar novas seqüências de maneira rápida. Os passos são iniciados de um lado da perna em uma semana e pelo lado contrário na seguinte, alternadamente, para que os estudantes pensem no movimento do corpo como um conjunto e não só em cada parte do corpo separadamente, o que serve para valorizar o conceito de linha do corpo e do movimento.

Até hoje são usados 40 adágios nas seqüências de passos exatamente como Enrico Cecchetti as escreveu, visando o equilíbrio em cada perna, a postura bem alinhada e a graciosidade desenvolvida pelos seus exercícios de *por de Brás*. Porém em toda sua ciência e inalterabilidade, o método Cecchetti é criticado por sua monotonia e acusado de não manter o interesse do aluno, e os professores rebatem essas críticas dizendo que o aluno não está na aula para se divertir, mas para aprender seu ofício.

Pelas mãos de Cecchetti passaram grandes bailarinos como Anna Pavlova, Pierina Lengnani, Vaslav Nijinsky, George Balanchine, Michael Fokine e os bailarinos da companhia de Sergei Diaghilev.

O método foi codificado e transcrito pela historiadora da dança Cyril Beaumont, supervisionada por Stanislav Idzikovski e pelo próprio Cecchetti, com o nome de “The Manual of the Teory and Praticce of Classical Theatrical Dancing(Cecchetti Method)”.

Mais conhecido como Método Italiano, o método Cecchetti é pouco divulgado no Brasil.

2.2.5 Royal Academy Of Dance

Certamente o sistema mais divulgado no Brasil. Sua técnica foi elaborada de forma a ser bem divulgada em seus Syllabus, ou seja, a matéria é passada ao aluno de forma que ele não se sinta pressionado a aprender. Trabalha muito as linhas, tendo um cuidado especial com as crianças e jovens bailarinos. O método Royal acredita na importância de cada estudante, oferecendo-lhes um desafio para demonstrarem o seu entendimento e conhecimento do trabalho. Esse método para exames(Syllabus) foi cuidadosamente elaborado:

*Objetivos claramente definidos e diferenciados para cada nível.

*Um plano global que indica os estágios evolutivos

*O escalonamento de notas dadas pelos diversos graus de habilidade.

2.2.6 Método Francês

Provavelmente o mais antigo dos métodos. Deve-se a ele a criação da técnica clássica, tanto que a grande maioria dos passos de balé são em francês. Seu mais famoso criador é Pierre Blauchamp, que reuniu e codificou as posições de pés e braços. É talvez, o método mais rígido de balé.

2.2.7 Treinamento

O treinamento correto do balé é iniciado na barra. Segundo Cosentino (1985), a barra serve de apoio para a execução dos exercícios que darão aos bailarinos segurança, apoio, leveza, musculatura adequada e conhecimento dos demais passos e movimentos técnicos. Após os exercícios da barra começam os exercícios de centro, onde se executam exercícios baseados nas atividades já feitas na barra, porém sem o auxílio desta, visando a um melhor equilíbrio do bailarino. Na parte final da aula, vêm os *port de bras*, que são movimentos de braços combinados com movimentos de cabeça e dorso, sem esquecer a respiração, que deve ser trabalhada com harmonia e consciência. E como se fosse uma despedida, faz-se uma série de movimentos chamados de reverências.

Segundo Schafle (1996), bailarinos de nível intermediário freqüentam as aulas de 3 a 5 vezes por semana e os níveis de intensidade são aumentados. Ainda de acordo com Schafle (1996, apud Simas e Guimarães 2002) As meninas começam a trabalhar na ponta dos pés e ambos os sexos começam a aumentar a altura e a complexidade dos saltos e dos giros, assim como a realizar atitudes mais avançadas, ou posições de equilíbrio. À medida que o nível de perícia aumenta, a freqüência das classes também aumenta e podem passar a ser incluídas sessões de verão com professores desconhecidos e dias de dança mais longos que o habitual. Conseqüentemente, as tentativas de aumentar a rotação externa (*en dehors*) e a

flexibilidade podem aumentar desproporcionalmente ao nível de perícia da estudante.

Nos níveis avançados, a introdução do trabalho na ponta dos pés constitui a primeira etapa, no sentido de separar as bailarinas sérias daquelas que desejam ou que poderão ser capazes de dançar apenas com finalidade recreativa. A partir da primeira classe, a barra e os exercícios de centro no *ballet* destinam-se a fortalecer os pés e sua extremidade inferior como preparo para o trabalho na ponta dos pés. A força e o nível da técnica devem ser os critérios para decidir quando é possível dançar na ponta dos pés (SCHAFLE, 1996).

O ensino da técnica do uso da sapatilha de ponta é muito importante, e o professor tem obrigação de saber quando a criança deve começar a utilizar a sapatilha, o que deve ocorrer não é só na idade certa, mas também observando-se a maturação da criança (HANKIN, 1997).

Segundo Simas e Guimarães (2002), desta forma, a imagem corporal acaba fazendo parte da rotina do ballet clássico - sustentação, equilíbrio, sapatilhas de ponta – e um corpo magro é um constante na vida do bailarino, apesar de não se terem dados científicos de que para dançar seja necessário estar magro.

2.2.8 Benefícios da Ginástica Rítmica

Segundo Laffranchi (2001), como arte, a Ginástica Rítmica é conceituada como busca do belo, uma explosão de talento e criatividade, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento e ritmo. Como desporto, a Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva essencialmente feminina, que requer um alto nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, com exigências de rendimento elevados, objetivando a perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos. E, segundo Pereira (1999), a ginástica rítmica desenvolve qualidades físicas envolvidas diretamente com os movimentos da modalidade e que necessitam ser trabalhadas, como velocidade, força, equilíbrio, coordenação, ritmo, agilidade, resistência, flexibilidade e descontração.

Segundo Simas e Guimarães (2002) “a prática do *ballet* clássico permite desenvolver e enriquecer as qualidades do homem, e neste contexto Achcar (1998), diz que a beleza corporal, a visão, a precisão, a coordenação, a flexibilidade, a tenacidade, a imaginação e expressão constituem a essência do ensino do *ballet*.”

Comparando as idéias de Laffranchi, Achcar e Pereira, ambas as práticas necessitam a beleza/expressão corporal, virtuosismo, flexibilidade, coordenação e ritmo. Sendo assim, podemos afirmar que o balé ajuda a ginástica rítmica e vice-versa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise de resultados foi feita de forma descritiva.

A quantidade de técnicas que já foram ginastas desta modalidade pode ser apreciado no gráfico 1.

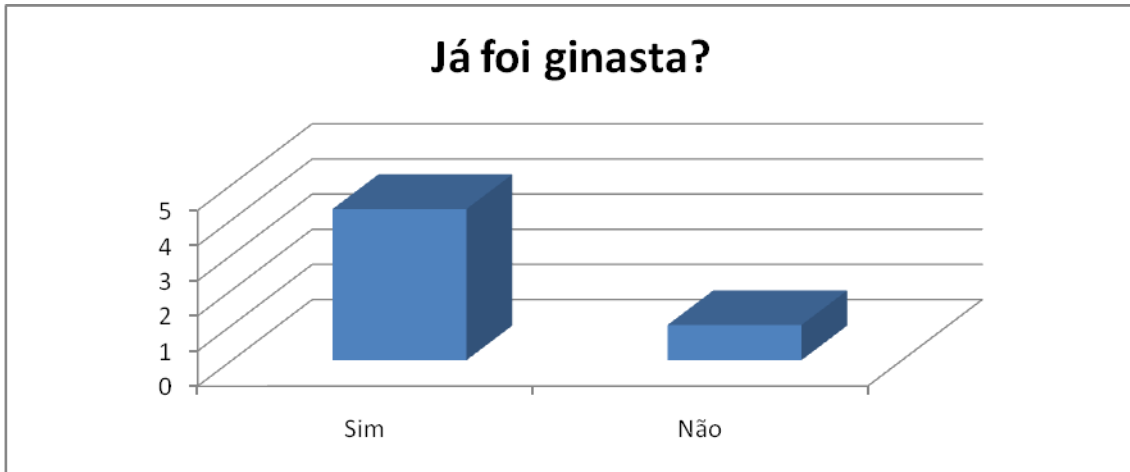


Gráfico 1: Frequência da resposta “sim” e “não” à pergunta: Você já foi ginasta?

A quantidade de técnicas que conheciam os métodos de Balé pode ser apreciada no gráfico 2.

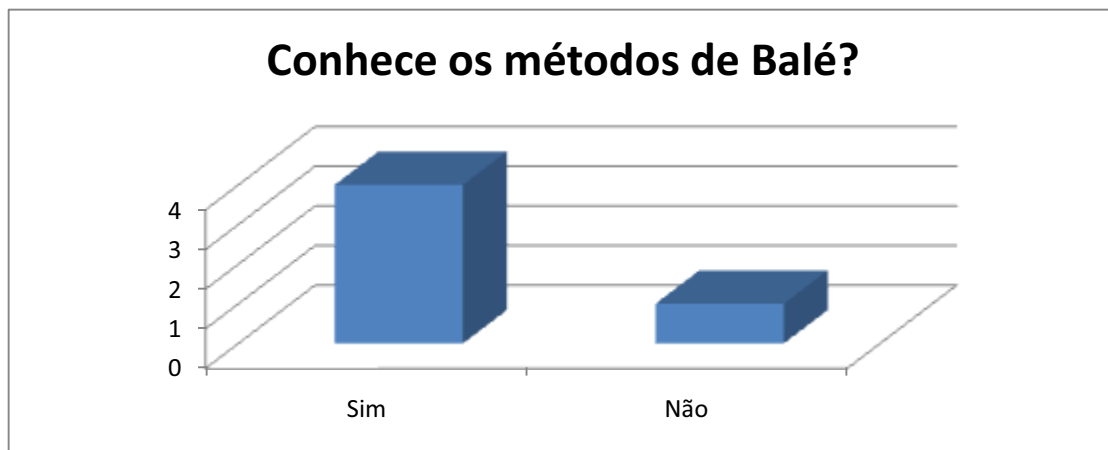


Gráfico 2: Frequência da resposta “sim” e “não” à pergunta: Conhece os métodos de Balé?

Os métodos de Balé conhecidos pelas técnicas pode ser apreciado no gráfico 3.

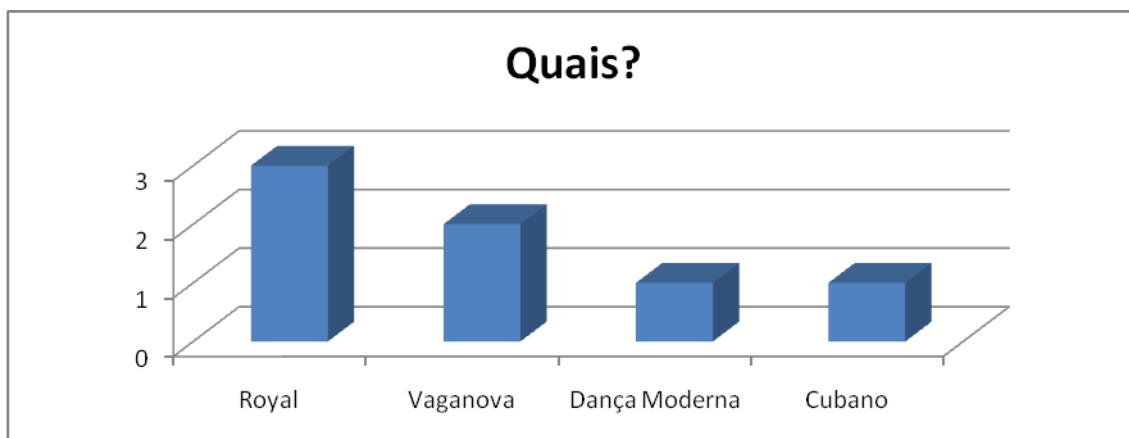


Gráfico 3: Métodos de balé citados pelas técnicas.

A quantidade de técnicas que já praticaram Balé pode ser apreciada no gráfico 4.

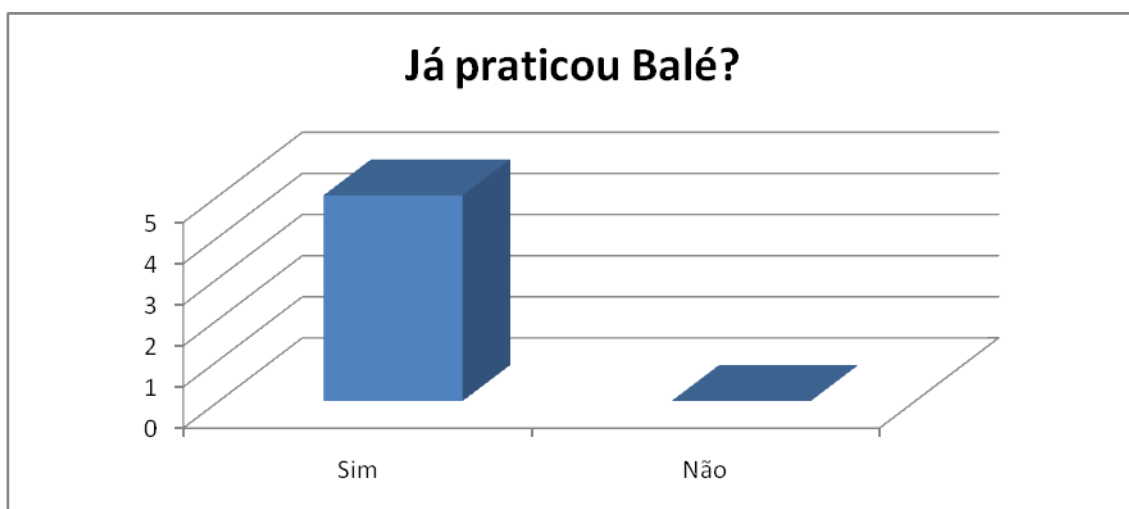


Gráfico 4: Frequência da resposta “sim” e “não” à pergunta: Já praticou Balé?

A quantidade de técnicas que praticou balé durante os treinos de Ginástica Rítmica pode ser apreciada no gráfico 5.

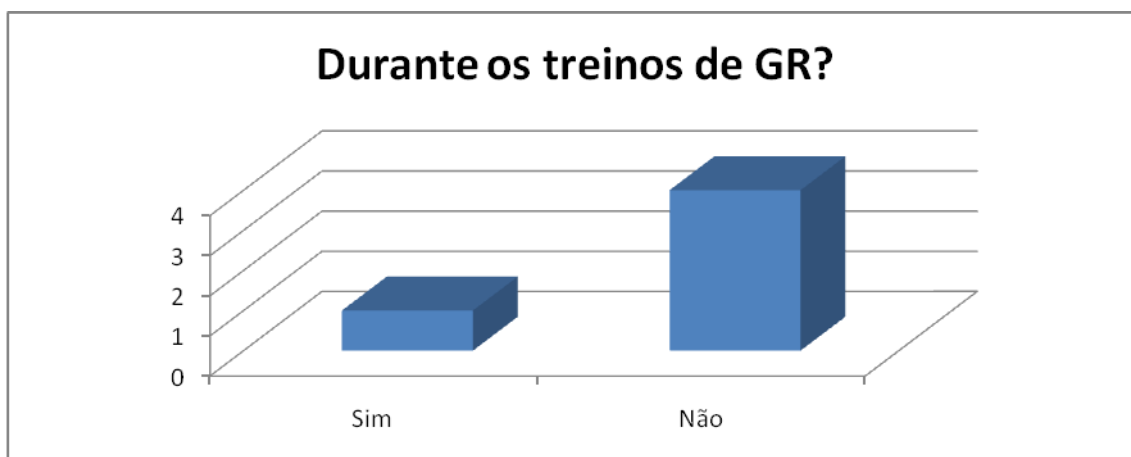


Gráfico 5: Frequência da resposta “sim” e “não” à pergunta: Praticou balé durante os treinos de GR?

A quantidade de técnicas que acham o balé importante para a Ginástica Rítmica pode ser apreciada no gráfico 6.

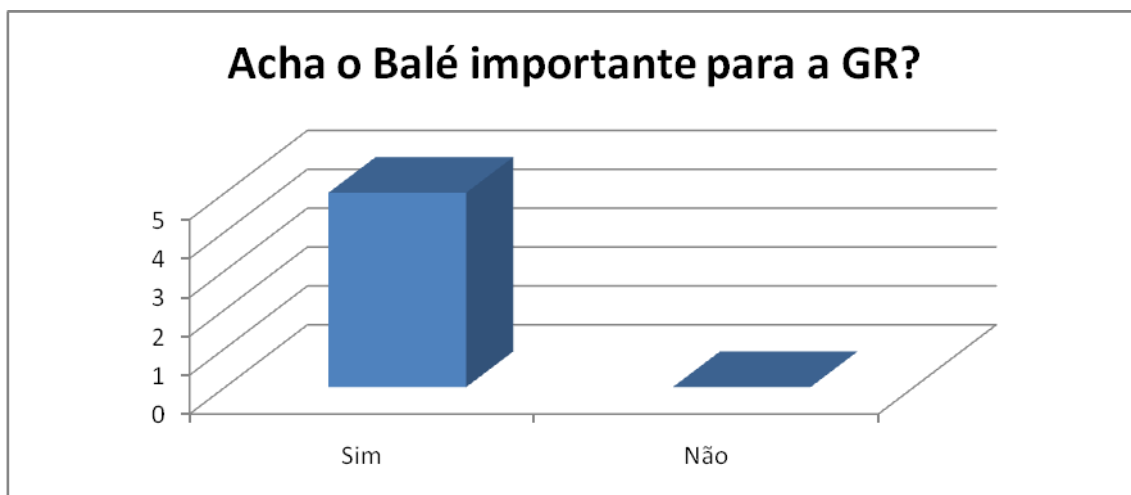


Gráfico 6: Frequência da resposta “sim” e “não” à pergunta: Acha o Balé importante para a Ginástica Rítmica?

A quantidade de técnicas que utiliza o balé nos treinos da Ginástica Rítmica pode ser apreciada no gráfico 7.

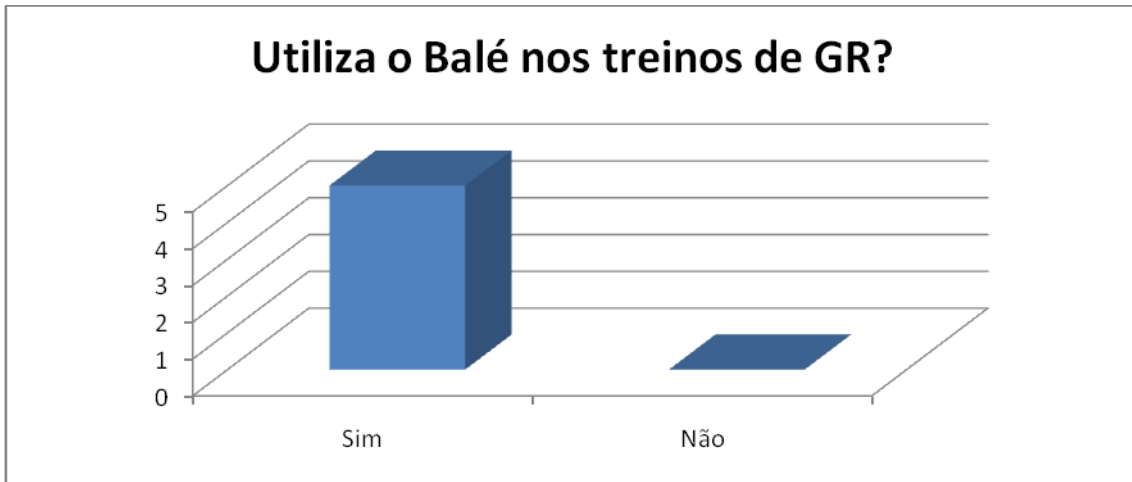


Gráfico 7: Frequência da resposta “sim” e “não” à pergunta: Utiliza o balé nos treinos de Ginástica Rítmica?

Os métodos de balé utilizados pelas técnicas pode ser apreciado no gráfico 8.

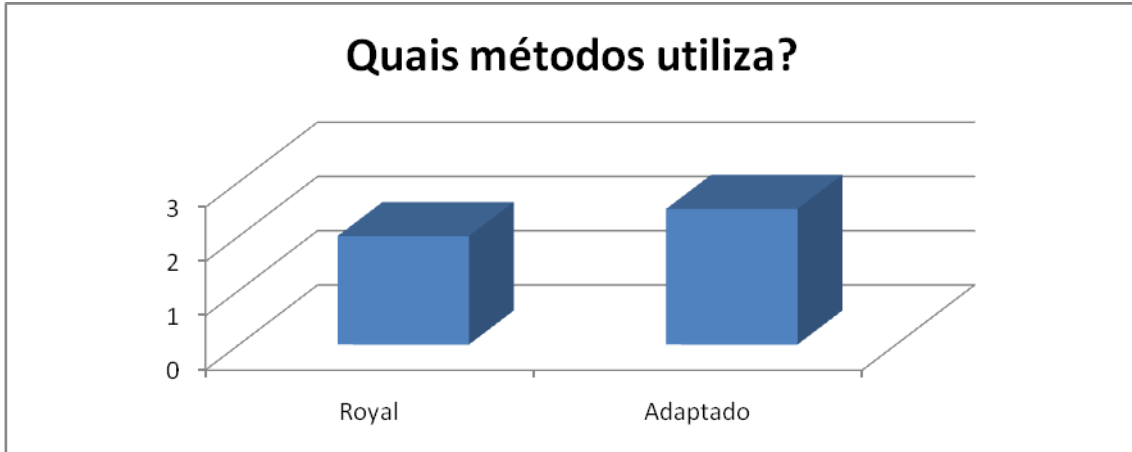


Gráfico 8: Métodos de balé utilizados pelas técnicas.

A quantidade de técnicas que utilizam o treinamento físico nos treinos de Ginástica Rítmica pode ser apreciada no gráfico 9.

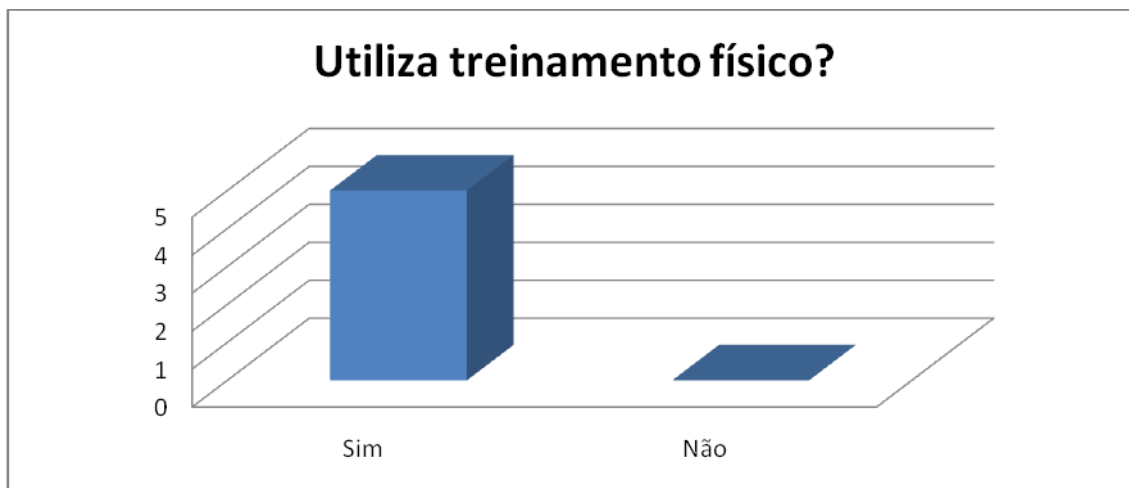


Gráfico 9: Freqüência da resposta “sim” e “não” à pergunta: Utiliza treinamento físico durante os treinos de Ginástica Rítmica?

De todas as técnicas, 80% já foi ginasta, e apenas uma não conhecia os métodos de balé. Dentre as que conheciam, os métodos citados foram: Royal Academy of Dance, Vaganova, Balé Cubano e Dança Moderna. Todas as técnicas já praticaram balé, acham importante para a Ginástica Rítmica e utilizam o balé nos treinamentos. Entre os métodos utilizados, o mais citado foi o Adaptado a Ginástica Rítmica e o Royal Academy. Porém apenas 20% das técnicas tiveram o balé nos treinos de Ginástica Rítmica quando ginastas. Todas as técnicas utilizam o treinamento físico durante os treinos.

Segundo Cosentino (1985), a barra serve de apoio para a execução dos exercícios que dão aos bailarinos seguridade, apoio, ligeireza, musculatura adequada e conhecimento dos demais passos e movimentos técnicos. Após os exercícios da barra começam os exercícios de centro, onde se executam exercícios baseados nas atividades já feitas na barra, porém sem o auxílio desta, visando a um melhor equilíbrio do bailarino. Na parte final da aula, vêm os *port de bras*, que são movimentos de braços combinados com movimentos de cabeça e dorso, sem esquecer a respiração, que deve ser trabalhada com harmonia e consciência. E como se fosse uma despedida, faz-se uma série de movimentos chamados de

reverências. Tudo isso se faz necessário na Ginástica Rítmica, sendo assim, comprovado de que o balé é útil na modalidade.

Segundo Alarcón J. (1997) a dança clássica por suas características técnicas e estrutura de aula com exercícios objetivados e experimentados através de muitas gerações de bailarinos oferece a Ginástica Rítmica uma grande gama de exercícios para a preparação técnica da ginasta.

O trabalho de barra e os exercícios para a preparação de saltos, poses e passadas; como a flexibilidade e amplitude de movimento adquirem uma grande importância na preparação dos grupos fundamentais de elementos corporais exigidos no CFG. (ALARCÓN J. 1997, p.62)

Segundo Schwabowski *et all* (1992), a dança clássica em geral contribui para a preparação da ginasta:

- Rotação externa das pernas
- Educação postural e tensão do corpo
- Coordenação e ritmo
- Coordenação da cabeça com os braços e pernas
- Consciência de ritmo
- Força específica e mobilidade combinadas com a coordenação

O treinamento da Ginástica Rítmica deve contemplar os exercícios de barra e centro deste estilo para o melhor desenvolvimento específico das capacidades físicas necessárias para a aprendizagem dos elementos corporais. Estas capacidades são a potência e a força rápida do segmento perna, flexibilidade do tronco, amplitude dos segmentos pernas e braços, flexibilidade ativa e passiva, capacidade de equilíbrio para as posturas, agilidade e resistência anaeróbica geral e específica.

Porém, nenhum estudo sobre o balé na Ginástica Rítmica especificamente pode ser encontrado na literatura, ficando assim, carente de mais informações.

4. CONCLUSÃO

Entre os métodos de balé mais citados tivemos o Royal Academy of Dance. Isso talvez se deva ao fato de ser o método mais difundido no Brasil. Outro motivo de sua maior utilização talvez seja pelo fato de ter sido adaptado a Ginástica Rítmica pela ex-técnica da seleção brasileira Barbara Lafranchi . Isso fez com que ele se tornasse conhecido nesta área pelas técnicas influentes neste esporte.

Assim sendo, com base nesta pesquisa não podemos afirmar qual método é o mais eficiente, porém, podemos afirmar a eficiência do balé nos treinamentos da ginástica rítmica sendo importante e usual entre as equipes de alto nível.

Isso mostra que é importante uma maior divulgação dos métodos de balé existentes e difundir a importância que os mesmos apresentam na preparação técnica das ginastas.

Em função do pequeno número de participantes, os resultados da pesquisa não demonstram o completo quadro da ginástica rítmica brasileira, mesmo assim pudemos levantar reflexões a respeito da preparação técnica de nossas ginastas. É notório que nas performances da ginástica rítmica a presença do balé é de fundamental importância, resta saber qual o nível de conhecimento que nossas técnicas deverão ter para conseguir desenvolvê-lo junto a suas ginastas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Balé: História. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Balé> Acessado em: 11/03/2010 as 16:41.32

Ballet. Disponível em: <http://www.escoladedanca.net/course/category.php?id=5> Acessado em: 28/10/2009 as 18:35.26

BERTONI, I.G. **A dança e a evolução, o ballet e seu contexto teórico, programação didática.** São Paulo: Temz do Brasil, 1992.

DI DONATO, S. História da dança. **Revista Dançar**, Rio de Janeiro, v. 1, p. 10, 1994.

GARAUDY, R. **Dançar a vida.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

Ginástica Rítmica: História e Origem. Disponível em http://pt.wikipedia.org/wiki/Ginástica_rítmica Acessado em: 11/03/2010 as 16:34.12

HANKIN, T. Facilitating discovery: student-centered teaching strategies in the technique class. **JOPERD**, [United States], v. 68, no. 1, p. 36-38, 1997.

KHAN, K. et al. Overuse Injuries in classical ballet. **Sports Med**, v. 5, n. 19, p. 341-357, 1995.

LAFRANCCHI, B. E. **Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica.** Londrina: Unopar, 2001. 157 p.

MARGHERITA, A.J. Issues in gymnastics and dancers. **Sports Medicine and Rehabilitation: a sport-specific approach**, Philadélfia, p.151-167, 1994.

Método Cecchetti. Disponível em: <http://balletmonde.blogspot.com/2007/06/21/metodo-cecchetti/> Acessado em: 28/10/2009 as 18:40.02

Método Vaganova. Disponível em: <http://balletmonde.blogspot.com/2007/07/26/metodo-vaganova/> Acessado em: 28/10/2009 as 18:53.47

Métodos Ballet. Disponível em: <http://meadd.com/ballerina/news/243238> Acessado em: 11/03/2010 as 16:57.02

PALLARÉS, Z. **Ginástica Rítmica.** 2.ed. Porto Alegre, PRODIL, 1983. 206p.

PEREIRA, S.A.M. **Ginástica Rítmica Desportiva: Aprendendo Passo a Passo**. Rio de Janeiro, Shape, 1999.

PORPINO, K.O. Treinamento da Ginástica Rítmica: Reflexões Estéticas. **Rev. Bras. Ciência. Esporte**, v. 26, n. 1, p. 121-133, 2004.

REYNO F, A.; ALARCON J, T. **Gimnasia Ritmica Deportiva**. Estilos de Danza en La Gimnasia Rítmica Deportiva. Estudio de Elementos Corporales. Universidad de Playa Ancha, 1997.

SCHAFLE, M. D. **Segredos em medicina desportiva: respostas necessárias ao dia-a-dia em centros de treinamento, na clínica em exames orais e escritos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

VICENTIM, Josiane. **Consciência corporal no Ballet Clássico e na Dança Contemporânea: Visão de alunos e coreógrafos**. 2004. 76f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) – Instituto de Biociências/Universidade Paulista, Rio Claro.

6. APÊNDICES

6.1 Apêndice 1 – Carta de Apresentação

Carta Convite

Prezada(o) Técnica(o),

Sou estudante do curso de graduação de Bacharel em Educação Física do Instituto de Biociências – UNESP – Campus de Rio Claro e, peço a sua colaboração no sentido de participar voluntariamente do meu projeto de pesquisa cujo tema está relacionado com o uso do balé nos treinamentos de alto nível da Ginástica Rítmica.

A amostra deste estudo será composta por técnicas de Ginástica Rítmica que participam constantemente das competições estaduais e nacionais.

Sua participação é de fundamental importância para que este estudo se concretize da melhor maneira possível. Nesse sentido, coloco-me a disposição para esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir. Saliento ainda que a identificação será mantida em sigilo e a divulgação dos dados para fins de pesquisa será feita mediante seu consentimento.

Atenciosamente,

Isabella de Vito Ribeiro Bernardino

Graduanda em Bacharelado em Educação Física – UNESP-IB-RC

6.2 Apêndice 2 – Questionário aplicado as técnicas

QUESTIONÁRIO

Dados Pessoais

Nome: _____

Data de nascimento : ___ / ___ / _____ Tel: () _____

Sexo : ()F ()M

Cidade: _____

Clube que trabalha: _____

Há quanto tempo é técnica? _____

Formação: Graduação em Educação Física () Outra ()

Qual: _____

Pós-graduação: Latus sensu () Strictus Sensus ()

Qual: _____

Onde: _____

Possui curso ou estágio na área em outro país? () Sim () Não

Qual: _____

Onde: _____

Com quem: _____

Possui equipes em que categorias: _____

Participou de quais campeonatos entre os anos de:

2007 _____

2008 _____

2009 _____

Quais foram às classificações?

2007 _____

2008 _____

2009 _____

Questionário específico

1. Já foi ginasta?

() Sim () Não

2. Conhece os métodos de balé?

() Sim () Não

Quais _____

3. Já praticou balé?

() Sim () Não

4. Se sim, praticou durante os treinos de Ginástica Rítmica?

() Sim () Não

5. Acha o balé importante para a Ginástica Rítmica?

() Sim () Não

Justifique sua resposta:

6. Utiliza o ballet nos treinamentos?

() Sim () Não

7. Se sim, qual dos métodos utiliza? _____

8. Com que finalidade utiliza o ballet?

9. Utiliza treinamento físico?

() Sim () Não

Se sim, de que tipo?

10. Algum comentário que deseja fazer?

Obrigada por responder esse questionário!!!

Isabella de Vito Ribeiro Bernadino

Silvia Deutsch