

Análise da produção científica sobre capacidades físicas e habilidades motoras na dança

Analysis of scientific production on physical capacities and motor skills in dance

TREVISAN PRTC, SCHWARTZ GM. Análise da produção científica sobre capacidades físicas e habilidades motoras na dança. *R. bras. Ci. e Mov* 2012; 20(1):97-110.

RESUMO: Este estudo, de natureza qualitativa, tem por objetivo investigar as produções do conhecimento científico acerca do desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras para a prática de dança, geradas pelos Grupos de Pesquisa em dança no Brasil. O estudo aliou pesquisa bibliográfica e exploratória, desenvolvida por intermédio de consulta à base corrente dos Grupos de Pesquisa em Dança, cadastrados na Plataforma Lattes do CNPq, no período de 2005 a 2011, focalizando a produção de artigos completos publicados em periódicos pelos líderes dos grupos. Os resultados foram analisados descritivamente, por meio da utilização da Técnica de Análise de Conteúdo Temático. Os dados evidenciaram que a ocorrência de apenas um grupo na consulta pelo termo “ballet”, sem nenhuma publicação no período abordado e cento e vinte e seis grupos para o termo “dança”, com cento e trinta e três Artigos Completos publicados em periódicos nesse período, os quais contemplam a articulação entre diferentes temáticas, áreas e linhas de pesquisa. Não foram encontrados resultados para a associação dos termos “capacidades físicas e dança”, “capacidades físicas e ballet” e “habilidades motoras e ballet”. Puderam ser evidenciados dois grupos associando os descritores “habilidades motoras e dança”. Houve a prevalência de publicações sobre dança pelos líderes dos grupos na área de pesquisa em Artes, seguida, com menor incidência, de estudos na Educação Física e na Educação. Entretanto, a dança, envolvendo a temática específica desse estudo, mostrou-se pertinente e de interesse para diversificadas áreas do conhecimento e linhas de pesquisa, especialmente no que tange aos temas do estudo. Torna-se importante o desenvolvimento de outros estudos, no sentido de subsidiar a literatura específica nas áreas de motricidade humana e dança, suprimindo lacunas ainda existentes e enriquecendo novas reflexões para o aprimoramento do conhecimento dessa prática.

Palavras-chave: Capacidades Físicas; Habilidades Motoras; Ballet; Corpo.

ABSTRACT: This qualitative study aimed to investigate the scientific knowledge production about the development of physical capacities and motor skills in dance activities, generated by Research Groups in Brazil. The study allied literature review and exploratory research, developed through consulting the current Dance Research Groups registered in CNPq Lattes Platform during the period from 2005 to 2011 focus on the production of full papers in journals published by the group leaders. Data were descriptively analyzed through Thematic Content Analysis Technical and indicate the occurrence of only one group when consultation with the word “ballet”, without publication in the period covered and one hundred twenty-six groups for the term “dance”, with one hundred thirty-three full papers published in journals during this period, which include links between different thematic, areas and research lines. There were not found results for the association of the terms “physical capacities and dance”, “physical capacities and ballet” and “motor skills and ballet”. Two groups could be seen associating “motor skills and dance”. There was the prevalence of publications on dance by the group leaders in the research area of Arts, then a lesser extent studies in Physical Education and Education. However, the dance proved to be a relevant theme and of interest to diverse knowledge areas and research lines. It is important to develop other studies to support the specific literature in the area of human movement and dance, supplying remaining gaps and enriching new reflections able to improve the knowledge about this activity.

Key Words: Physical Capacities; Motor Skills, Ballet, Body.

Priscila R. T. da C. Trevisan¹
Gisele Maria Schwartz¹

UNESP¹

Enviado em: 29/11/2009
Aceito em: 04/03/2012

Contato: Priscila Trevisan - priscila@lancernet.com.br

Introdução

A dança apresenta-se como uma atividade que, ao longo da história, vem sendo reconhecida, não só por favorecer fatores estéticos, físicos e fisiológicos, mas também, por ativar diversas reações que contribuem com aspectos salutareis na formação e desenvolvimento humano, entre os quais, os socioafetivos e psicológicos. Como um meio de comunicação e expressão, a dança se torna uma possibilidade para o estabelecimento e desenvolvimento, tanto das habilidades motoras básicas, em movimentos com qualidades estéticas e artísticas especializadas, quanto de sentimentos e ideias, por meio da linguagem corporal.

Para Prati e Prati¹, a dança pode desenvolver alguns dos componentes necessários à aptidão física, como a adequada composição corporal, o aumento da função cardiorrespiratória e músculo-esquelética, bem como, capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade. Também, pode viabilizar o desenvolvimento da sensibilidade, da musicalidade, da percepção, além do domínio corporal e de seus movimentos, de condutas psicomotoras, noção espacial e temporal, ritmo, entre outros aspectos relevantes.

Por toda essa variedade de possibilidades e pelo seu reconhecido valor como uma opção de intervenção para uma vida mais prazerosa e saudável, para a aquisição de novos conhecimentos, com base nos conteúdos culturais, artísticos, cognitivos e sociais envolvidos nas vivências em dança, inúmeros estilos são disponibilizados para quem opta pela prática desta atividade. Entretanto, ainda que seja evidente a riqueza de conteúdo acerca da dança, muitos aspectos são pouco explorados no universo acadêmico, tornando-se substancial o desenvolvimento de pesquisas para fundamentação adequada e para o entendimento e conhecimento das informações e consequências advindas da inserção humana nestas práticas.

Ao se tomar como exemplo o *ballet* clássico, um dos mais complexos sistemas de dança, nota-se que este possui inúmeros adeptos por todo o mundo e sua prática, com corrente popularidade por longa história até os dias de hoje, exige uma técnica específica, baseada em uma

terminologia de passos e movimentos conhecidos mundialmente². Esta modalidade de dança é caracterizada por exercícios que incluem saltos, trabalho sobre sapatilhas de pontas, giros, diversos tipos de equilíbrio, elevações, sustentações, flexões, extensões, rotações, entre outros, no que se refere ao uso dos membros superiores e inferiores, de acordo com as dinâmicas e qualidades dos movimentos requisitados.

Para tanto, as aulas de *ballet*, constam de exercícios preparatórios executados primeiramente na barra, com o objetivo de aquecimento muscular e, posteriormente, no centro, onde são utilizados movimentos que exigirão maior equilíbrio, agilidade e segurança, visando consolidar a técnica e preparar para o desenvolvimento de ações mais complexas. Segundo Cigarro, Ferreira e Mello² torna-se necessário um longo e árduo treinamento para que se atinja um nível técnico e a compreensão satisfatória das exigências quanto às habilidades e capacidades físicas inerentes a essa modalidade de dança.

As buscas pelo aprimoramento das habilidades técnicas e pela superação dos limites frente às dificuldades percebidas ao longo da prática desta atividade desencadeiam e ativam reações orgânicas importantes, não só relativas ao fator fisiológico, mas também, na perspectiva de aumentar e fortalecer as sensações de prazer, satisfação e bem-estar. Por estas formas vislumbra-se a possibilidade de aprimoramento do equilíbrio nos níveis psíquico, emocional e socioafetivo.

Para Souza³ dançar deve ser permeado pela compreensão de que as técnicas, ao orientarem esses exercícios, têm a finalidade de potencializar a expressão, a comunicação e o prazer. Para esta autora não se deve perder de vista os sentidos artísticos e relações com a arte como um canal de ampliação da sensibilidade e da percepção integrada ao desenvolvimento das habilidades físicas.

Os esforços exigidos por esta prática fazem com que os músculos trabalhem em sua capacidade máxima visando à aquisição de padrões estéticos de movimentos, além do aprimoramento de habilidades motoras e capacidades físicas específicas. Entretanto, para que esta

prática não se torne causadora de transtornos e os progressos possam ser percebidos de forma benéfica, se faz necessária uma condução adequada da atividade, assim como, uma prática segura e correta, garantindo-se a exploração consciente de todos os elementos anteriormente apontados.

Não só os aspectos técnicos são imprescindíveis à boa execução na dança, mas, inclusive, autores como Lima e Frota⁴, Trevisan e Schwartz⁵, Souza³ salientam a importância de enfatizar o fator expressivo e a criatividade nas aulas de dança. Ainda conforme as autoras anteriormente citadas, com base no trabalho de expressividade pode-se proporcionar um encontro dos fatores coordenação e harmonia nos movimentos, bem como, sensações de prazer e bem-estar, aspectos que podem auxiliar no aprimoramento da execução de movimentos complexos.

Jean Georges Noverre, um dos principais nomes da reforma da dança, defendia que o bailarino deveria explorar e desenvolver a expressividade corporal com base na sua personalidade. Ele mesmo ainda evidenciou que o ensino da dança deveria ser pautado também no conhecimento do corpo, pois acreditava que a dança era uma forma de exprimir as emoções, sendo a estética do movimento, apenas uma consequência da emoção⁶. De igual modo, Hagendoorn⁷ destaca a dança como uma linguagem por meio da qual o indivíduo emprega os gestos e movimentos corporais para expressar e comunicar suas intenções e emoções. Neste sentido este autor também ressalta Noverre como um estudioso da dança que apontava, já no século XVIII, estas possibilidades para a dança.

É preciso observar ainda que, de nada adianta atentar-se apenas para os aspectos estéticos e expressivos, se o corpo não está devidamente preparado para ser utilizado em seu potencial máximo, o que limitaria, inclusive, sua expressividade. Sendo assim, além destes elementos, há ainda a necessidade de se aprimorar algumas qualidades relacionadas como essenciais à forma física e às habilidades motoras e técnicas exigidas pela dança clássica, de forma a minimizar as dificuldades

encontradas na realização dos movimentos e auxiliar na prevenção de lesões.

Ainda que esta prática remonte a antiguidade, muito ainda se tem que pesquisar, no sentido de se compreender esse universo da cultura corporal de movimento, já que a dança é um tema relativamente recente nos estudos acadêmicos. A gama de possibilidades advindas das vivências nos diversos estilos existentes em dança e a variedade de enfoques de acordo com as diversas áreas de conhecimento evidencia a dificuldade em se gerenciar as informações decorrentes da prática e dos estudos sobre esta atividade, de modo a tornar esses dados acessíveis aos interessados. Algumas bases aglutinam dissertações e teses, bem como textos científicos existentes sobre o tema, o que já contribui significativamente para a disseminação destes conhecimentos. Também, alguns periódicos especializados disponibilizam informações relevantes, mas, com acessos restritos, dificultando a possibilidade de difusão de informações técnico-científicas.

A literatura sobre dança geralmente evidencia biografias de artistas famosos, dados históricos, bem como, salienta algumas propostas metodológicas e discorre sobre lesões causadas pela prática do *ballet* clássico. Entretanto, apesar da longa história e da corrente e crescente popularidade e aderência em relação à dança como fenômeno do lazer e à formação, parece haver uma lacuna nas abordagens, no que tange aos aspectos técnicos e habilidades motoras a ela associadas.

Com base nesta inquietação, este estudo visa investigar as produções do conhecimento científico acerca do desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras para a prática de dança, geradas pelos Grupos de Pesquisa em dança no Brasil, no intuito de promover reflexões, bem como, de trazer contribuições e novos apontamentos neste campo de estudo.

Materiais e Métodos

Este estudo, de natureza qualitativa, foi realizado por intermédio de pesquisa documental, aliada a pesquisa exploratória. Como fonte para a pesquisa tomou-se em

consideração a base corrente dos grupos certificados no Diretório dos Grupos de Pesquisa no Brasil.

Para a seleção dos grupos, foram consultados os descritores “*ballet*” e “dança”, os quais foram posteriormente associados aos termos “capacidades físicas” e “habilidades motoras”. A base de dados de pesquisa foi a Plataforma *Lattes* do CNPq⁸, em que se utilizou os Currículos dos líderes dos Grupos encontrados como fonte de coleta de informações sobre as publicações, as quais traziam a dança como objeto de estudo nos títulos de Artigos Completos publicados em periódicos, no período de 2005 a 2011.

Os dados obtidos foram analisados descritivamente, por meio da Técnica de Análise de Conteúdo Temático. Essa técnica permite identificar temas recorrentes, capazes de evidenciar o que é efetivamente significativo para os resultados encontrados, visando obter indicadores para a inferência de conhecimentos referentes às variáveis compreendidas na descrição dos conteúdos das informações obtidas⁹.

Procedimentos

Para a coleta de dados, foi acessado o site do CNPq <http://www.cnpq.br/>, na página inicial foi selecionado o *link* para o “Diretório dos Grupos de Pesquisa”, para a consulta na “Base Corrente” e, em seguida, o *link* para “Grupos”. Primeiramente, a opção “Consultar por” foi para o termo “*ballet*”, em que se filtrou apenas um grupo, posteriormente, com a palavra “dança” foram encontradas 126 ocorrências no período de 2005 a 2011, os quais fizeram partes das análises deste estudo.

Ainda, foi feita uma busca com a associação dos termos “capacidades físicas e dança”, “capacidades físicas e *ballet*”, “habilidades motoras e dança” e “habilidades motoras e *ballet*”, tendo sido localizados dois grupos na consulta por “habilidades motoras e dança”, já incluídos no total de grupos anteriormente citados. Para identificar as prevalências, os grupos foram organizados de acordo com as Áreas de Pesquisa (AP) nas quais estão cadastrados na Base de Dados do Diretório.

Por intermédio destas buscas foram localizados os respectivos líderes dos grupos e suas áreas de pesquisa (AP). Em seguida, foram selecionados para análise, no *Curriculum Lattes*⁸ de cada líder, apenas os Artigos Completos, que focalizavam a dança em seus títulos e que foram publicados em periódicos entre 2005 e 2011, formatando os critérios de inclusão na pesquisa.

O estudo procurou informação acerca das áreas de interesse dos grupos e investigou a produção do conhecimento científico dos líderes sobre a temática “dança”, focalizando, inclusive, as linhas de pesquisa às quais esses grupos pertenciam. Como prevê a Técnica de Análise de Conteúdo Temático, tomaram-se por base dois Eixos Temáticos, os quais foram definidos a posteriori, com base nos dados obtidos, em sua recorrência e na pertinência aos objetivos propostos para esta pesquisa.

Não foram consideradas para análise nesta pesquisa as variáveis referentes ao tempo de existência dos grupos e ao número de Programas de Pós-Graduação nesta área. Estas variáveis, conquanto pudessem influenciar e, até mesmo, alterar as respostas do estudo, foram consideradas como variáveis independentes neste momento, por não ser o foco de atenção deste estudo e, portanto, não foram tomadas em consideração nesta análise, merecendo destaque em futuras publicações.

Foram definidos como Eixos Temáticos Principais: 1- as Linhas de Pesquisa sobre dança, 2- as Publicações de Artigos Completos em periódicos dos Líderes dos Grupos de Pesquisa no período de 2005 a 2011.

Resultados

1. Linhas de Pesquisa sobre dança

A pesquisa evidenciou a ocorrência de apenas um grupo na consulta por “*ballet*”, cento e vinte e seis grupos com o termo “dança”, dois grupos para “habilidades motoras e dança” e nenhum grupo para as associações “capacidades físicas e dança”, “capacidades físicas e *ballet*” e “habilidades motoras e *ballet*”. Entre os grupos selecionados, as linhas de pesquisa que versavam sobre a dança evidenciaram as seguintes áreas:

Tabela 1. Quantidade de estudos com as palavras chaves consultadas

Área de Pesquisa	Linhas de Pesquisa sobre dança	Quantidade de grupos encontrados
DANÇA		
Artes	65	66
Educação Física	11	21
Educação	9	15
História	3	5
Antropologia	2	4
Fisioterapia e Terapia Ocupacional	1	2
Saúde Coletiva	1	2
Filosofia	1	2
Linguística	1	1
Letras	1	1
Enfermagem	0	2
Comunicação	0	2
Ecologia	0	1
Psicologia		
BALLET		
Educação Física	1	1
HABILIDADES MOTORAS E DANÇA		
Educação Física	0	2

No que diz respeito às linhas de pesquisa dos grupos selecionados foram localizados diferentes temas que se referenciavam à dança. Entretanto, treze grupos não apresentaram publicação de artigos completos em periódicos no período analisado, apesar de contemplarem linhas de pesquisa que envolviam a temática dança.

Entre as linhas de pesquisa selecionadas por contemplar a dança, em meio a sessenta e seis grupos cadastrados na área Artes, puderam ser evidenciadas sessenta e cinco linhas de pesquisas condensadas entre trinta e três grupos. A área de Educação Física comportou onze linhas de pesquisa sobre dança, as quais se encontraram distribuídas entre nove grupos.

Já em Educação evidenciaram-se nove linhas entre oito grupos. Três linhas foram localizadas em História sendo essas focalizadas por três grupos, Antropologia duas linhas e dois grupos. Fisioterapia e Terapia Ocupacional, bem como, Saúde Coletiva, Linguística, Filosofia, Letras e Enfermagem, com apenas uma linha de pesquisa cada.

2. *Publicações de Artigos Completos em periódicos dos Líderes dos Grupos de Pesquisa no período de 2005 a 2011.*

Quando houve a consulta à base de *Curriculum Lattes* dos líderes desses grupos, a produção dos líderes totalizou cento e vinte e sete Artigos Completos, publicados em periódicos entre 2005 a 2011. A prevalência de publicações foi dos líderes na área de Artes, seguida por Educação Física e Educação, conforme demonstrado a seguir:

Tabela 2. Produção de Artigos Completos sobre dança

Área de Pesquisa	Publicações de 2005 a 2011
Artes	90
Educação Física	26
Educação	8
Comunicação	6
Ecologia	1
História	1
Antropologia	1
Fisioterapia e Terapia ocupacional	0
Saúde Coletiva	0
Linguística	0
Filosofia	0
Letras	0
Enfermagem	0
Psicologia	0

É preciso salientar que, dos líderes dos grupos cadastrados na Área de Pesquisa em Artes os artigos publicados estiveram distribuídos entre trinta grupos, seguidos de oito em Educação Física, cinco em Educação. Em Comunicação, Ecologia, História e Antropologia as publicações foram evidenciadas em apenas um grupo de cada uma dessas áreas.

Entre essas cento e trinta e três publicações estão somadas aquelas em os grupos não possuem o termo dança incluído em suas linhas de pesquisa. Foram evidenciadas áreas diversificadas para a produção do conhecimento científico sobre dança. Dessa forma, em relação aos grupos e suas respectivas linhas de pesquisa, essas publicações de artigos completos publicados em periódicos de 2005 a 2011 ficaram assim determinadas:

- Artes: vinte grupos, estando os artigos distribuídos entre quarenta e uma linhas, totalizando sessenta e cinco artigos

- Educação Física: dois grupos, estando os artigos distribuídos entre quatro linhas, totalizando treze artigos

- Educação: três grupos, estando os artigos distribuídos entre quatro linhas, totalizando sete artigos

Apesar do reconhecimento acadêmico quanto à importância do estudo das capacidades físicas e habilidades motoras na dança, quando a busca foi feita relacionando os termos “capacidades físicas” ou “habilidades motoras” com as palavras “dança” ou “*ballet*”, foram encontrados resultados apenas para a associação dos termos “habilidades motoras e dança”. Esse tema faz parte dos estudos de dois grupos sem produção de artigos completos no período ou data da consulta. Um grupo foi selecionado com o descritor “*ballet*” e de igual modo, não foi registrada qualquer publicação.

Discussão

A configuração de bases sólidas do conhecimento e reflexões acerca da temática dança ainda é esparsa, porém apresenta evidências de reconhecimento também no meio científico. Sendo assim, salienta-se por meio deste estudo, a importância de meios adequados de gestão da informação e disseminação dos conhecimentos advindos desta prática, no intuito de subsidiar estudos e pesquisas. Uma fonte de grande confiabilidade atualmente é a base de dados da Plataforma *Lattes* do CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico)⁸, a qual vem sendo utilizado para consulta das produções bibliográficas no meio acadêmico^{10,11} e, ainda que nesses estudos perpassasse a crítica referente a algumas limitações existentes nesta base, a guisa de exemplo pode-se identificar a repetição de alguns dados, ou mesmo, as possibilidades restritas de cruzamentos de dados, inclusive devido a lacunas existentes na produção acadêmica.

O CNPq gerencia o Diretório dos Grupos de Pesquisa no Brasil, os quais promovem um número expressivo de pesquisas e publicações científicas vinculadas às Universidades e Centros de Excelência no país. Torna-se necessário que as informações contidas sejam continuamente atualizadas pelos líderes dos grupos,

o que comprovaria a credibilidade desta base como fonte de pesquisa de dados. Conquanto esta base seja passível de alterações qualitativas, representa um vigoroso pólo aglutinador de informações científicas.

Os resultados encontrados evidenciam a prevalência de publicações sobre dança pelos líderes dos grupos na área de pesquisa em Artes, seguidas de estudos na Educação Física, Educação, Comunicação e em menor número na Ecologia, História e Antropologia. Entretanto outras áreas, entre as quais Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Saúde Coletiva, Linguística, Filosofia, Letras, Enfermagem e Psicologia também se mostraram pertinentes a estudos sobre a dança, ao salientarem assuntos relacionados, linhas de pesquisa e possibilidades de articular conhecimentos diversificados sobre esta temática.

A busca pelo domínio dos movimentos corporais, artísticos e expressivos norteou a evolução das técnicas de dança. Enquanto arte com forte base estética, no alinhamento corporal, na fluidez e na linguagem corporal do movimento expressivo, as práticas dos diferentes estilos de dança dependem do controle muscular, do ritmo, da musicalidade, da precisão, da coordenação, da flexibilidade, da tenacidade, da imaginação e da expressão.

Todos esses elementos resultam na plasticidade necessária à qualidade da *performance*^{12,13}. Tais apontamentos podem ajudar a explicitar o interesse destas produções nos campos de conhecimento em Artes, Educação e Educação Física.

Em Artes, a dança mostrou-se de forma muito abrangente e diversificada. Puderam ser evidenciadas, entre os grupos, sessenta e cinco linhas de pesquisa que articulam conhecimentos sobre dança com políticas públicas, pesquisa, interpretação, coreologia, dançaterapia, processos de criação, corpo, *performance*, configurações de danças populares, interatividade, videodança, *ciberdança*, dramaturgia, tecnologias, educação somática, histórias, estética, metodologias de ensino, processos coreográficos, improvisação, expressividade e outros.

Souza³ destaca a dança por suas possibilidades de compartilhar conhecimentos nos campos da arte, da educação e por um crescente reconhecimento no campo da Educação Física. A autora ressalta a importância de se discutir, compreender e apreender sentidos e significados dessas práticas. Pode-se, ainda, citar discussões acerca da existência de processos de mediação e tradução entre teorias e práticas, pensamentos e ações na busca por sentidos às experiências vividas e aqui se incluem as atividades corporais em diversas dimensões, como as artísticas e as estéticas das quais emergem qualidades, imagens, processos sensório-motores, emoções e outros¹⁴.

É a partir do entendimento e do domínio corporal que se alcança a expressão pelo movimento, sendo assim, além dos princípios relacionados à linguagem do corpo, torna-se fundamental a apreensão de elementos que contextualizem o desenvolvimento histórico dos diferentes estilos de dança³. Nesse sentido, em História, três linhas focalizam conhecimentos sobre processos de criação em dança e teatro, bem como, histórias de artistas.

Souza³ destaca que as técnicas de dança são linguagens relacionadas à cultura de uma sociedade e aos seus movimentos de transformação. Dessa forma deve-se pontuar o valor de um ensino da arte de dançar que não reproduza habilidades técnicas e conhecimentos desconectados da realidade⁵. Isto justifica linhas de pesquisa que incitem estudos sobre tecnologias, *ciberdança*, configurações da dança, processos históricos e outros como os processos de criação ambos emergentes na contemporaneidade e evidenciados por programas de pós-graduação e diferentes grupos de pesquisa.

Qualidades estéticas e artísticas são fundamentais e incitam em elementos que contribuem para a expressividade por meio de uma imensa gama de possibilidades de linguagem corporal do movimento⁵. A dança engloba quase todas as habilidades motoras básicas da espécie humana, como caminhar, correr, saltar, girar, marchar, equilibrar, entre tantos outros, instigando investigações como as que se mostraram de interesse em Educação Física.

Nesta área foram enunciadas onze linhas de pesquisa sobre dança, sendo que algumas apresentaram

proximidades com a área de Artes como possibilidades educacionais, procedimentos pedagógicos, interfaces sobre expressão corporal, criatividade, identidade, relações interpessoais, metodologias do ensino, entre outros. Ainda, pode-se perceber temas como promoção da saúde, fisiologia do exercício, cultura, ludicidade e corporeidade, atividades rítmicas expressivas, entre outros atrelados a estes campos do conhecimento, por suas abrangências e pela especificidade com a área.

A carreira de um bailarino pode ser prolongada quando se aplicam princípios da ciência esportiva ao treinamento em dança¹⁵. Isto se deve ao fato de que essas experiências acontecem em um longo processo, o qual envolve, não só a expressão de uma arte, mas também, a preparação nos níveis físico, intelectual e psicológico, o que é permeado por vivências que se iniciam na infância e perduram por anos.

Dessa forma, uma prática segura implica na saúde desses participantes, ressaltando-se, assim, a importância de estudos baseados em conhecimentos científicos que abarquem como o organismo humano se adapta fisiologicamente a esse treinamento e ao aprimoramento técnico. Essas evidências podem ser demonstradas por linhas de pesquisa como essas citadas anteriormente em Educação Física. Por meio do descritor “*ballet*” pode-se selecionar uma linha que relacionava este termo à biomecânica, ilustrando essa linha de estudos.

Entretanto, ainda que se reconheça essa importância para a dança, foram filtrados somente dois grupos em Educação Física para a associação dos termos relativos às habilidades motoras, a partir dos quais não foram encontradas linhas de pesquisa acerca dessa temática. Marcondes e Gimenez¹⁶ destacam que a prática de dança ao longo da vida pode trazer influências positivas na aquisição de novas habilidades e, ainda, um grupo na área de Fisioterapia e Terapia Ocupacional aponta possibilidades de se estender esses benefícios em pesquisas que abranjam a dança sênior.

Isso se deve a um vasto repertório de experiências que podem ser adquiridas por meio do desenvolvimento rítmico e ao desempenho de diferentes habilidades motoras básicas e mais complexas. Esses autores ainda

salientam a necessidade de estudos que abarquem tarefas motoras típicas do contexto da dança, bem como, novas pesquisas que investiguem o campo experimental desse fenômeno, reforçando assim, a existência de uma lacuna neste campo do conhecimento.

Em Educação, as nove linhas de pesquisa cunharam alguns temas comuns, tanto em Artes, como em Educação Física, como corpo, *performance*, promoção da saúde, metodologias e sistemas de ensino, expressões da dança, pedagogias e outros. Isto demonstra que estas são áreas que compartilham interesses e conhecimentos, os quais, sob muitos vieses, se complementam.

Uma linha aponta para os sistemas pedagógicos da biodança e outra aborda a questão da formação do docente em dança, o que foi de igual modo articulado por um grupo em Filosofia, salientando o ensino musical em cursos de licenciatura em dança. Para Greiner¹⁴, na relação entre arte, filosofia e ciência, coexiste um compartilhamento de saberes, pois um conhecimento justifica, media e valida o outro.

De igual modo pode-se pontuar uma articulação entre saberes de outras áreas referindo-se à dança, o que pode ser comprovado pela essência de linhas como antropologia da dança em Antropologia, sobre dança-educação, sociedade, corpo e cultura, em Saúde Coletiva, sobre dança e qualidade de vida em Enfermagem, terminologia da dança em Linguística, além de linguagem e interdisciplinaridade em Letras.

Entre as publicações de artigos completos em periódicos encontrados nos currículos dos líderes dos grupos de pesquisa no período de 2005 a 2011, nem todas as linhas de pesquisa que envolviam a dança foram contempladas, mas evidenciaram que esta é uma atividade fortemente incentivada por seu potencial educativo, artístico e em diferentes âmbitos da formação e desenvolvimento humano. Ainda que Enfermagem, Letras, Filosofia, Linguística, Saúde Coletiva, Fisioterapia e Terapia Ocupacional proponham linhas de pesquisa capazes de enriquecer este campo do conhecimento, estas foram áreas em que não se encontrou artigos completos publicados no período consultado.

Outras áreas igualmente importantes para o desenvolvimento acadêmico acerca dessas temáticas como Psicologia, apesar de se ter filtrado um grupo com o descritor “dança” não apresentou nem artigos, nem linhas. O contexto histórico da dança foi abordado em dois artigos, um atrelando questões sobre gênero e esportes na área de História, e outros dois em Artes que salientaram a história da notação do movimento e do processo de composição. Questões sobre gênero na dança foram evidenciadas duas publicações em Educação Física.

Em Ecologia um estudo articulou saberes sobre Biodança, saúde e qualidade de vida e, em Antropologia, um único artigo focou a dançaterapia. Em Comunicação, apesar de não se ter encontrado uma linha de pesquisa específica sobre dança, esse interesse foi abarcado em seis publicações, trazendo vários enfoques sobre questões relacionadas ao corpo.

Essa é uma atividade que apresenta fundamentos significativos para essa área do conhecimento^{14,17}. As experiências vividas possuem sempre uma natureza corpórea, trazendo significados importantes inclusive como um meio de linguagem¹⁴.

Essa abordagem vem sendo feita em diferentes áreas do conhecimento no intuito de se compreender as implicações, seja em esferas perceptuais, motoras, emocionais, educativas entre outras¹⁷. Em Educação Física um artigo abordou os sentidos das experiências vividas em dança.

Essas preocupações têm norteado discursos entre artistas e adquirido uma nova visibilidade das experiências corporais, em que formas de comunicação se expandem cada vez mais nas sociedades atuais¹⁷. Sob este enfoque pode-se citar possibilidades conforme publicações sobre interatividade, coreografias e uso de recursos tecnológicos, cultura digital, videodança, as quais puderam ser evidenciadas em Artes.

Investigações foram feitas sobre corpo nas publicações encontradas principalmente em Artes, seguidas por Educação Física e Educação sob vieses diversificados, como *performance*, dramaturgia, associando técnicas e estilos de dança, processos de criação e improvisação, lesões, corporeidade e outros. Questões sobre metodologias

e sistemas de ensino, dança na escola, formação em dança, dança-educação também estiveram presentes nos artigos de líderes das referidas áreas, entretanto com maior incidência para Educação Física.

As perspectivas educacionais para as práticas e vivências em dança são extremamente relevantes e comprovam o potencial dessa atividade sob diversos aspectos como os sociais, culturais, estéticos, emocionais e entre outras possibilidades para trans e interdisciplinaridade⁵. Assim deve-se salientar que as publicações encontradas apontaram para essas questões abarcando associações com estudos sobre música, biologia, culturas diversificadas, danças e brincadeiras populares, regionalidades ou, até mesmo, por envolver tantos assuntos abrangentes.

Outras ainda salientaram as pesquisas sobre dança, possibilidades inclusivas e a aprendizagem para portadores de deficiências. No que se refere às habilidades motoras, foco desse estudo, pode-se evidenciar apenas um estudo, na área de Educação Física, abarcando o potencial da dança para o aumento do repertório motor.

Diversos fatores influenciam o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, entre eles, a maturação, a motivação, as condições sociais e culturais e as experiências vividas^{18,19}. Desta forma, é de extrema importância, proporcionar oportunidades e condições apropriadas para o desenvolvimento de elementos que formam a base motora dos movimentos mais específicos para a aquisição de domínios futuros em cada habilidade especializada, como, por exemplo, aquelas recorrentes na dança, foco deste estudo.

O nível de proficiência demonstrado por um indivíduo ao executar uma determinada tarefa motora está relacionado ao grau de habilidade motora que ele possui. Esta pode ser classificada de acordo com características proeminentes, com base em dimensões que incluem resultados de *performance* com máxima perfeição, mínimo de energia despendida em menor tempo, desenvolvida como resultado da prática da tarefa ou atividade em questão²⁰.

A aquisição e o domínio de habilidades são essenciais para capacitar a aprendizagem de movimentos

com facilidade e precisão. Isto, para Freire²¹, proporciona a melhoria do equilíbrio, do controle, coordenação e postura, o que justifica a necessidade de pesquisas, especialmente nas áreas de Educação Física e Artes.

Entretanto, não se tem com precisão a noção de como estes fatores entram no contexto pedagógico da dança, propiciando elementos motivadores para adesão ou permanência a esta modalidade de atividade física. Isto se torna um desafio futuro, inclusive dentro do campo acadêmico, no sentido de se buscar informações precisas acerca dos aspectos pedagógicos, bem como, de conteúdos desenvolvidos e em relação à adequação na formação dos profissionais atuantes.

A necessidade da trajetória da vida profissional do bailarino ser permeada pela aplicação dos princípios das Ciências do Esporte à *performance* e treinamento em dança¹⁵ implicam em pesquisas e conhecimentos em diversas esferas das Ciências da Motricidade e também de outras afins, com vistas no reconhecimento destas práticas como uma opção pela busca do prazer, na esfera do lazer e como práticas saudáveis, permeadas pela sensibilidade expressividade.

Tais direcionamentos, também incitam o desenvolvimento de valências ou capacidades físicas que promovam um melhor condicionamento físico, as quais darão suporte aos movimentos envolvidos com as habilidades anteriormente apontadas. Conforme Schmidt e Wrisberg²⁰, por capacidade entende-se uma potencialidade geneticamente determinada e amplamente modificada pela prática, sendo o nível de proficiência demonstrado por um indivíduo ao produzir um resultado de *performance*. Entre as principais capacidades físicas para o desenvolvimento destas habilidades apontadas anteriormente como fundamentais na dança, pode-se citar: força, flexibilidade, resistência, equilíbrio, coordenação, agilidade, entre outros¹³.

A flexibilidade é um dos fatores cruciais e mais importantes para um desempenho favorável em diversas modalidades esportivas^{22,23} e aqui vale destacar principalmente a dança, favorecendo o aprendizado, a prática e o desempenho de um movimento habilidoso². Ainda sobre este aspecto, Oreb *et al.*²⁴, investigaram as

principais diferenças morfológicas, motoras e funcionais entre praticantes de *ballet* e danças folclóricas. O estudo revelou, entre outros, índices maiores de flexibilidade nos bailarinos clássicos.

Os componentes força e flexibilidade estão presentes em diversos programas de atividade física, especialmente no que se refere ao treinamento visando aprimorar o desempenho atlético e esportivo²⁵. Bailarinos e ginastas são citados como exemplo dentre aqueles em que os autores se referem à necessidade de um alto nível de flexibilidade dinâmica. As referências feitas aos fatores de coordenação geral englobam velocidade de movimento, sincronização motora e perceptiva, além do controle de força²⁰.

Contudo, sobre capacidades físicas, não foram localizados grupos com linhas de pesquisa que focalizassem esse tema na dança e, com a consulta feita com o termo “*ballet*”, selecionou-se um grupo, o qual continha uma linha de pesquisa voltada para a biomecânica do *Ballet* Clássico, mas nenhum artigo completo. Entretanto, pode ser evidenciado um estudo feito por outro líder em Educação Física, sobre impulsão vertical de bailarinos e outro, na mesma área, sobre postura de bailarinos.

A postura adotada por praticantes de *ballet* clássico obedece aos limites biomecânicos do corpo, mas também, é acompanhada pelas regras estabelecidas pela tradição deste estilo de dança. Diversos fatores demonstram um progressivo aumento das linhas mais verticais das posições do corpo adotadas em produções artísticas mais recentes²⁶, o que demanda em mudanças estéticas, que podem ser resultado da interação entre a tradição artística, a criatividade individual e os contextos sociais que se apresentam.

Estes direcionamentos comprovam a importância do envolvimento das vivências em dança e particularmente do *ballet* com reflexões acerca das estratégias e métodos utilizados para a aquisição destes domínios. Silva e Badaró²⁷, Prati e Prati¹ apontam para a necessidade do desenvolvimento dos componentes de aptidão física específicos, especialmente quando se tem por objetivo aprimorar o desempenho das *performances*

físicas e motoras. Para tanto, Angioi *et al.*²⁸ e Koutedakis e Jamurtas²⁹, sugerem a implementação de exercícios suplementares em adição ao treinamento cuidadoso e cauteloso das técnicas de dança.

Como atividade física que requer desempenho com perfeição técnica, a prática da dança clássica pode promover modificações anatômicas, biomecânicas, morfológicas e físicas aos componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano, especialmente nos aspectos cardiovascular, osteoarticular, musculoesquelético e metabólico¹. Tais implicações nem sempre são benéficas aos praticantes, principalmente se estas não forem bem orientadas, o que elucida, mais uma vez, o valor da fundamentação das técnicas e aplicações práticas de ensino-aprendizagem no conhecimento aprofundado nas Ciências da Motricidade.

Uma possibilidade de ganho no que se refere a atender aos requisitos básicos com aproveitamento máximo da energia produzida pelo corpo, evitando o desperdício da força muscular e o surgimento de lesões, decorrentes da prática da atividade é o método Pilates³⁰. Este método representa uma técnica de condicionamento físico estruturada, sendo capaz de promover boa postura e controle motor, contribuindo substancialmente com a temática estudada. Porém, podem-se observar poucas publicações científicas, especialmente nacionais, trazendo a correlação destas possibilidades e suas aplicações junto às técnicas em dança.

Picon *et al.*³¹ apontam que um índice alto de lesões decorrentes do treinamento do *ballet* clássico vem sendo documentado em literaturas especializadas na temática. Estes estudos evidenciam pés, tornozelos, joelhos e coluna como alvos, principalmente no que concerne ao uso de sapatilhas de ponta, prática inerente aos bailarinos clássicos.

Em estudo referente à incidência de lesões no *ballet* clássico, Grego *et al.*³² afirmaram que o uso da sapatilha de ponta promoveu elevado índice de ocorrência de agravos nos pés de bailarinas. Alguns apontamentos nesses estudos destacam a necessidade de um alinhamento adequado do corpo sobre a sapatilha, o que seria suficiente para aliviar uma sobrecarga sobre os

tornozelos, o que implica no desenvolvimento correto e na compreensão das habilidades técnicas exigidas por esta atividade.

A correlação entre a adequação postural, amplitude articular, extensibilidade dos músculos e o uso eficiente de ligamentos e tendões, promove a diminuição das tensões musculares, o que resulta em movimentos mais seguros, além de condutas corporais mais confortáveis^{23,29}. Ainda, uma intervenção consciente, por meio de exercícios complementares aliados a uma alimentação balanceada e orientada de acordo com os gastos energéticos recorrentes, contribuirá benéficamente, não só com estratégias de prevenção de incidentes, lesões, transtornos e distúrbios, mas também poderão favorecer as exigências e qualidades técnicas, estéticas e artísticas.

Para Bittencourt³³, o conhecimento do próprio corpo é essencial à manutenção da postura exigida pela dança clássica e também de qualquer indivíduo, sendo preconizado um alinhamento corporal vertical, onde em vista lateral podem ser observados em linha de prumo os seguintes pontos anatômicos: 1- Meato auditivo externo da orelha; 2- Centro da articulação gleno-umeral do ombro; 3- Centro do trocanter maior do fêmur; 4- Cabeça da fíbula próxima à articulação do joelho e 5- Articulação calcâneo cubóidea, anterior ao maléolo lateral.

No que se refere à postura correta, literaturas específicas em técnica de dança clássica fazem referência à importância da interdependência de fatores como o correto posicionamento e alinhamento da pélvis; da coluna, dos ombros e da cabeça; o controle do *en dehors* e a distribuição adequada da massa corporal sobre os pés, como sendo o que irá facilitar fluidez, graciosidade e segurança no movimento, com base na força, na flexibilidade muscular, na amplitude articular e no equilíbrio³⁴.

Estudos reforçam que o *en dehors* deve ser determinado pela estrutura óssea e ligamentar do bailarino e não apenas de acordo com as exigências do professor, o qual, muitas vezes, espera uma rotação fora da normalidade anatomo-fisiológica do praticante^{2,34}. Os exercícios básicos de *ballet* clássico devem ser construídos respeitando-se a idade, as limitações físicas e

dificuldades encontradas e a evolução técnica deve acontecer de forma progressiva, sendo supervisionada por um professor consciente. Alguns exercícios básicos são primeiramente executados em aulas com a utilização da barra, visando ao aquecimento muscular e à preparação para a prática no centro, onde não haverá um apoio, aumentando as exigências quanto ao equilíbrio, força, agilidade, entre outros.

Simas e Guimarães³⁵ ressaltam que as aulas para iniciantes devem se concentrar nas posições básicas e no controle do tronco. A partir dos níveis intermediários, aumenta-se a frequência semanal, os níveis de intensidade e as dificuldades vão se tornando gradativamente progressivas.

Cigarro, Ferreira e Mello², salientam a importância de se observar e respeitar os limites de angulação anatômicos permissíveis para o aluno, respeitando-se, inclusive, os eixos e segmentos naturais das articulações do corpo. Os autores ressaltam ainda que, por meio do correto posicionamento postural e com a adoção da prática diária de alongamentos, esforços desnecessários poderão ser minimizados e alguns resultados desejados poderão surgir naturalmente.

O desenvolvimento das qualidades técnicas e estéticas, não só do *ballet* clássico, mas também em outros estilos de dança, implica no conhecimento do corpo e suas possibilidades. Em Artes, um estudo salientou a importância da preparação corporal para o desenvolvimento, tanto das coreografias, como das dramaturgias necessárias na cena. Resende³⁶ pontua a necessidade do trabalho de conscientização do movimento, para que passos e posturas não sejam apreendidos a partir da simples repetição de movimentos pré-concebidos e codificados, visando considerar o corpo na sua singularidade, respeitando a sua complexidade anatômica e cinética.

As produções de Artigos Completos realizadas pelos líderes dos grupos de pesquisa neste estudo trouxeram poucas ocorrências em Educação, mas, nessa área, puderam ser evidenciadas interfaces com a ludicidade, com a aprendizagem, corporeidade, com a cultura. Essa importância pode ser ressaltada em

propostas de intervenção em que primeiro a consciência corporal seja conquistada, conforme sugere Resende³⁶ recorrendo aos trabalhos e estudos de Angel Viana em que se propõe iniciar com o Processo Lúdico, para, então, passar para o Processo de Vetores.

No Processo Lúdico são trabalhados aspectos corporais que interrelacionam o reconhecimento das *articulações* e suas possibilidades de movimento. O estímulo também se dá por meio de observação e percepção do *peso* do corpo em partes e no todo; a da relação dos *apoios* do corpo com o chão, com objetos e o próprio corpo por meio da sensibilidade e afetividade³⁷.

A partir disso, se desperta a percepção de *resistência* da musculatura do corpo, para, então, experimentar o *eixo global*, que atua diretamente na reorganização do corpo no que diz respeito à distribuição do peso, equilíbrio e centralização corporal. Já o Processo de Vetores é marcado pelo trabalho em que cada vetor de força como: metatarsos; calcâneos; púbis; sacro; escápulas; cotovelos; metacarpos e sétima vértebra cervical, acionando musculaturas específicas, liberando tensões e funcionando como alavanca óssea que determina o movimento³⁷.

Considerações Finais

A multiplicidade de propostas e ações que envolvem a dança como uma possibilidade eficaz de manifestação cultural, artística, social, entre outros, tem reafirmado o potencial desta atividade como uma das mais importantes formas de comunicação, expressão e linguagem corporal do movimento humano. Desta forma, sendo o corpo o instrumento para a arte de dançar, é preciso desenvolvê-lo, de maneira a que possa demonstrar clareza satisfatória à estética e à expressividade dos movimentos desejados, até mesmo, para que as expectativas criadas em torno desta forma de arte, possam alcançar níveis satisfatórios de prazer e realização, frente à superação dos limites e dificuldades percebidos.

Ainda que a temática dança represente na contemporaneidade uma atividade recorrente e de interesse para muitas áreas do conhecimento, com um número cada vez mais crescente em participações e

possibilidades, a produção do conhecimento científico ainda apresenta lacunas a serem completadas. Com base no referencial consultado, pode-se perceber que os movimentos necessários a prática da dança envolvem posturas que demandam esforços e amplitudes, os quais requisitam capacidades físicas precisamente desenvolvidas, para que as capacidades físicas e habilidades motoras se processem de modo a gerar esforço sem causar danos, durante as dinâmicas dos movimentos.

Isto demanda a necessidade de reflexões acerca da escolha das atividades e estímulos a serem desenvolvidos com competência, por profissionais devidamente conscientes de sua tarefa. Entretanto, para isso, torna-se fundamental a ampliação de iniciativas voltadas para a produção de novos estudos, reflexões e pesquisas, além da gestão dessas informações e sua disseminação, capazes de subsidiar positivamente a atuação profissional desta área.

Questões envolvendo lesões e posturas recorrentes já são alvo de discussões acadêmicas, entretanto, poucos estudos científicos abordam aspectos específicos dos princípios técnicos recorrentes nesta atividade artística, bem como, das formas pedagógicas mais adequadas para o desenvolvimento qualitativo da dança, principalmente no que concerne aos grupos de pesquisa no Brasil, como pode ser evidenciado ao longo da pesquisa exploratória realizada para este estudo.

Levando-se em consideração os aspectos referentes ao nível de repetições e às sobrecargas presentes nas rotinas de desenvolvimento desta técnica de dança, torna-se importante a conscientização acerca dos fatores intervenientes na execução precisa dos movimentos, para que haja possibilidade de interferências qualitativas mais reais, por parte dos envolvidos, seja o próprio bailarino ou o profissional responsável. Este aspecto requer maior empenho na formação acadêmica do profissional atuante, no sentido de viabilizar propostas mais coerentes e contribuir para minimizar equívocos capazes de produzir lesões, ou mesmo, de desestimular a prática regular desta atividade.

Assim, sem o intento de esgotar as possíveis abordagens acerca das vivências com a dança e suas

articulações com diversos campos do conhecimento, este estudo apresentou limitações, especialmente por se ater a um período determinado para análise. Ainda, o estudo ficou dependente da atualização dos dados contidos nesta base de dados consultada, por parte dos próprios líderes, o que nem sempre aconteceu com a frequência desejada. Isto pode ser um fator limitante importante para este tipo de coleta de dados.

Outra restrição imposta já no critério de exclusão do estudo refere-se aos livros e capítulos publicados no período determinado. Este aspecto certamente poderia ampliar o número das produções de conhecimento, elemento que poderá nortear trabalhos futuros.

Por ser uma temática extremamente abrangente, a consulta a outros termos e palavras específicas realizadas em áreas afins poderia trazer alterações nos resultados obtidos e, inclusive, na seleção dos artigos completos. Todas estas variáveis, somadas ao tempo em que a dança entra como temáticas dos cursos de Pós-graduação no Brasil poderão fazer parte de novos estudos, no sentido de se aprimorar a gestão do conhecimento sobre dança em âmbito acadêmico.

Tendo em vista a constante necessidade de atualização e aprofundamento da temática relativa à qualidade da conduta motora para bailarinos, torna-se cada vez mais premente, que outros estudos sejam efetivados, no sentido de se ampliar as possibilidades de diminuir a presença de fatores estressantes e de lesões, capazes de comprometer a qualidade do desempenho não só no *ballet* clássico, mas também, em outros estilos de dança. Este estudo corrobora a premência, inclusive, da gestão da informação sobre dança, no sentido de subsidiar propostas pedagógicas mais significativas.

Referências

1. Prati SRA, Prati ARC. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Humano**. 2006; 8(1): 80-87.
2. Cigarro NMS, Ferreira RE, Mello DB. Avaliação da flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas antes e após um programa específico de treinamento. **Revista de Educação Física**. 2006; 133: 25-35.
3. Souza MIG. O ensino da dança na escola: técnica ou criatividade? **Cadernos de Formação RBCE**. 2011; 2(1): 32-42.
4. Lima PRF, Frota MA. Dança- educação para crianças do ensino público: é possível? **R. bras. Ci. e Mov**. 2007; 15(3): 137-144.
5. Trevisan PRTC, Schwartz G. Produção do conhecimento científico sobre a dança na perspectiva educacional. **R. da Educação Física/UEM**. 2011; 22(3): 361-372.
6. Azevedo SM. **O corpo na dança**. In: Azevedo SM. O papel do corpo no corpo do ator. 2. ed. São Paulo: Perspectiva; 2009. p. 51-86.
7. Hangendoorn I. Dance, language and the brain. **Int J Arts and Technology**. 2010; 3: 221-234.
8. **Conselho Nacional de Pesquisa**. Plataforma Lattes. Disponível em <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/busca.do?metodo=apresentar> [2012 jan 20].
9. Bardin L. **Análise de Conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições70; 2010.
10. Tavares GH, Schwartz GM, Alves HB, Santiago DRP, Kawaguti CN. Gestão do lazer: os grupos de pesquisa em foco. **Motriz**. 2009; 15(3): 470-480.
11. Santiago DRP, Schwartz GM, Fountenla MC, Trevisan PRTC, Christofolletti DFA. Pesquisa científica e produção do conhecimento em lazer: a incidência dos conteúdos culturais. In: **Anais do 15. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e 2. Congresso Internacional de Ciências do Esporte; 2007**; Recife, BR. Campinas: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte; 2007. p. 15-25
12. Achcar D. **Balé uma arte**. Rio de Janeiro: Ediouro; 1998.
13. Leal MRM. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint; 1998.
14. Greiner C. Os novos estudos do corpo para repensar metodologias de pesquisa. **Do Corpo: Ciências e Artes**. 2011; 1(1): 1-10.
15. Twitchett EA, Koutedakis Y, Wyon MA. Physiological fitness and professional classical ballet performance: a brief review. **J Strength Cond Res**. 2009; 23(9): 2732-2740.
16. Marcondes SA, Gimenez R. Aquisição de habilidades motoras seriadas: influência da experiência prévia no desempenho da dança. **R. bras. Ci. e Mov**. 2010; 18(3): 5-11.
17. Katz H. O papel do corpo da transformação da política em biopolítica. **Trama Interdisciplinar**. 2010; 1(2): 18-27.
18. Clarck JE. On the problem of motor skill development: motor skills do not develop miraculously

- from one day to the next. **Journal of Physical Education, Recreation, and Dance**. 2007; 78(5): 39.
19. Gallahue D, Donnelly FC. **Educação Física desenvolvimentista para todas as crianças**. 4. ed. São Paulo: Phorte; 2008.
 20. Schmidt RA, Wrisberg CA. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed; 2001.
 21. Freire IM. Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. **Caderno Cedes**. 2001; 21(53): 31-55.
 22. Coelho LFS. O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: Uma revisão crítica da literatura. **Motri**. 2008; 4(4): 59-70.
 23. Almeida TT, Jabur MN. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. **Motri**. 2007; 3(1): 337-344.
 24. Oreb G, Ruzić L, Matković B, Misigoj-Duraković M, Vlašić J, Ciliga D. Physical fitness, menstrual cycle disorders and smoking habit in Croatian National Ballet and National Folk Dance Ensembles. **Coll Antropol**. 2006; 30(2): 279-283.
 25. César EP, Bara Filho MG, Lima JRP, Aida FJ, Dantas EHM. Modificações agudas dos níveis séricos de creatina quinase em adultos jovens submetidos ao trabalho de flexionamento estático e de força máxima. **Motri**. 2008; 4(3): 49-55.
 26. Daprati E, Iosa M, Haggard P. A dance to the music of time: aesthetically-relevant changes in body posture in performing art. **Plos One** [periódico on line]. 2009; 4(3). Disponível em <http://www.plosone.org/article/info:doi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0005023> [2012 jan 12].
 27. Silva AH, Badaró AF. Influência do alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) na flexibilidade em bailarinas. **Fisioter Mov**. 2007; 20(4): 109-115.
 28. Angioi M, Metsios GS, Koutedakis Y, Wyon MA. Fitness in contemporary dance: a systematic review. **Int J Sports Med**. 2009; 30(7): 475-484.
 29. Koutedakis Y, Jamurtas A. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. **Sports Med**. 2004; 34(10): 651-61.
 30. Ferreira CB, Aida FJ, Novaes GS, Vianna JM, Carneiro AL, Menezes LS. O método Pilates® sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. **Motri**. 2007; 3(4): 76-81.
 31. Picon AP, Lobo da Costa PH, Souza F, Sacco ICN, Amadio AC. Biomecânica e ballet clássico: uma avaliação de grandezas dinâmicas do sauté em primeira posição e da posição en pointe em sapatilhas de pontas. **Rev paul Educ Fís**. 2002; 16(1): 53-60.
 32. Grego LG, Monteiro HL, Padovani CR, Gonçalves A. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. **Rev Bras Med Esp**. 1999; 5(2): 47-54.
 33. Bittencourt PF. Aspectos posturais e algicos de bailarinas clássicas. **[Dissertação de Mestrado]**. Porto Alegre: Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2004.
 34. Byrne J, Hancock S, McCormack M. **Body basics**. London: Royal Academy of Dancing; 1993.
 35. Simas JPN, Guimarães ACA. Ballet clássico e transtornos alimentares. **R. da Educação Física/UEM**. 2002; 13(2): 119-126.
 36. Resende C. O que pode um corpo? O método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. **Physis: Revista de Saúde Coletiva** 2008; 18(3): 563-574.
 37. Miller J. A escuta do corpo: abordagem da sistematização da técnica Klauss Vianna. **[Dissertação de Mestrado]**. Campinas: Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas; 2005.