

CONTRIBUIÇÕES DO BALLET CLÁSSICO PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS DE BAILARINAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autoras: Fabiane Eidam, Analise Oliveira e Anna Luiza Candido

Orientador: Prof. Dr. Aurélio Oliveira

Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa – Paraná

DISCIPLINA
MOVIMENTO
ARTE
DESENVOLVIMENTO

1 INTRODUÇÃO

O ballet clássico é uma prática artística e sistematizada que exige alto nível de controle corporal e constitui importante meio para o desenvolvimento de capacidades motoras, como coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força e resistência, além de favorecer a consciência corporal e a expressão artística (Carneiro; Meira Jr., 2022; Assumpção, 2003). Por meio de uma rotina estruturada de exercícios e progressões técnicas, essa prática promove adaptações neuromusculares e aperfeiçoa padrões motores específicos da dança (Cezarino; Porto, 2017).

2 OBJETIVOS

Analisar, por meio da literatura científica, as contribuições do ballet clássico para o desenvolvimento das capacidades motoras de bailarinas.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter bibliográfico e exploratório. Foram analisados estudos científicos que abordam o ballet clássico, o desenvolvimento de capacidades motoras, a aprendizagem motora e a formação humana no contexto da dança. A busca incluiu artigos nacionais e internacionais disponíveis em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, considerando publicações relevantes sobre o tema.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

- Estudos relacionados ao ballet clássico
- Capacidades motoras e aprendizagem motora
- Dança e formação humana
- Artigos nos idiomas português, inglês ou espanhol

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o ballet clássico oferece contribuições relevantes para o desenvolvimento das capacidades motoras de bailarinas, especialmente equilíbrio, flexibilidade, coordenação, força, resistência, consciência corporal e expressividade. Entretanto, os achados da literatura são heterogêneos e ainda insuficientes para generalizações, evidenciando a necessidade de mais estudos experimentais e longitudinais que investiguem diferentes métodos de ensino, faixas etárias e níveis de formação.

CAPACIDADES MOTORAS DESENVOLVIDAS NO BALLET CLÁSSICO



EQUILÍBRIO
Controle postural e estabilidade



FLEXIBILIDADE
Amplitude de movimento



COORDENAÇÃO
Organização e precisão dos movimentos



FORÇA
Sustentação e execução técnica



RESISTÊNCIA
Manutenção do desempenho



CONSCIÊNCIA CORPORAL
Percepção e controle do corpo

“O movimento é a linguagem que transforma o potencial em arte.”

4 RESULTADOS

Os achados da literatura indicam que a prática do ballet clássico contribui para o desenvolvimento de diversas capacidades motoras, além de favorecer a consciência corporal e a expressividade.

Capacidade motora	Principais contribuições identificadas
Equilíbrio	Melhor controle postural e estabilidade (Carneiro; Meira Jr., 2022).
Flexibilidade	Aumento da amplitude de movimento e mobilidade articular (Cezarino; Porto, 2017).
Coordenação	Maior precisão e organização dos movimentos (Assumpção, 2003).
Força	Desenvolvimento da força muscular, especialmente de membros inferiores e core (Carneiro; Meira Jr., 2022).
Resistência	Melhora da resistência muscular e da capacidade de sustentar esforços prolongados.
Consciência corporal	Aprimoramento da percepção corporal e da expressividade artística (Cezarino; Porto, 2017).

ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGEM MOTORA QUE POTENCIALIZAM O DESENVOLVIMENTO

- ✓ Feedback (intrínseco e extrínseco)
- ✓ Modelação (demonstração)
- ✓ Foco de atenção
- ✓ Prática variada e aleatória
- ✓ Prática mental (imagética)
- ✓ Transferência bilateral (Carneiro; Meira Jr., 2022).

LIMITAÇÕES IDENTIFICADAS

- Modelo tradicional de ensino marcado por hierarquia, repetição e busca da perfeição técnica.
- Possível limitação da autonomia e reforço da concepção de corpo-objeto.
- Heterogeneidade dos estudos e diferentes metodologias (Assumpção, 2003; Cezarino; Porto, 2017).

REFERÊNCIAS (selecionadas)

ASSUMPTÃO, Andrea Cristina Rufino. O balé clássico e a dança contemporânea na formação humana: caminhos para a emancipação. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 6, p. 1-19, jul./jun. 2003.

CARNEIRO, Giovana N.; MEIRA JR., Cássio M. Balé e aprendizagem motora: uma revisão de estado da arte. *Revista Arte da Cena*, [S.l.], v. 8, n. 1, p. 172-200, jan./jun. 2022. DOI: 10.5216/ac.v8i1.71846.

CEZARINO, Gabriela F.; PORTO, Elise T. R. O corpo no ballet clássico: as vozes das bailarinas. *Revista CPAQU*, [S.l.], v. 9, n. 3, 2017.