

BALÉ CLÁSSICO E TREINAMENTO DE FORÇA

CLASSICAL BALLET AND STRENGTH TRAINING

BALLET CLÁSICO Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Beatriz França Frago¹
Evelyn Correia²

Resumo

A presente pesquisa discorreu sobre a origem do balé clássico e o passo a passo de uma aula de balé, descrevendo as capacidades físicas que são necessárias para a realização dela. Em especial, foram enfatizadas as habilidades de força utilizadas no balé e a importância do fortalecimento muscular para o bom desempenho de um bailarino. Tal abordagem consistiu em compreender como o fortalecimento muscular para bailarinos contribui para o desenvolvimento eficaz de suas carreiras na dança. Essa questão se deve ao fato de que a força muscular exerce um papel crucial na prevenção de lesões e no aprimoramento da performance dos bailarinos, que precisam de músculos fortes para sustentar posições, realizar saltos e controlar movimentos complexos. Assim, ao proporcionar uma análise aprofundada das nuances do balé clássico, a finalidade central desta pesquisa é contribuir significativamente para o entendimento holístico das demandas físicas e artísticas impostas a bailarinos, fornecendo *insights* valiosos para instrutores, estudantes e entusiastas dessa forma sublime de expressão corporal. Para isso, o trabalho foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica embasada em artigos provenientes das bases de dados da biblioteca central da UFPA, bem como de bases de dados computadorizadas e de livros disponíveis em plataformas como “Minha Biblioteca” e “Liberi”, dentro do ambiente virtual de aprendizagem (AVA), Google Acadêmico e SciELO, esclarecendo, assim, a relevância do treinamento de força para bailarinos, enfatizando não apenas o aspecto técnico da dança, mas também a importância da preparação física para garantir um desempenho elevado e prevenir possíveis lesões.

Palavras-chave: capacidades físicas; fortalecimento; desempenho.

Abstract

This research approaches the classical ballet origins and the step-by-step structure of a ballet class, describing the physical capacities that are necessary to perform the task, emphasizing the strength abilities used in ballet and the importance of muscular strengthening for a good performance by the ballet dancer. This approach consisted of understanding how muscular strengthening for ballet dancers contributes to the efficient development of their dance careers. Furthermore, this issue relates to the fact that muscular strength has a crucial role in preventing injuries and improving the performance of ballet dancers, who need strong muscles to maintain position, perform jumps and control complex moves. Providing a deep analysis of classical ballet nuances, the main objective of this research is to contribute significantly to the holistic understanding of the physical and artistic demands imposed on ballet dancers, providing valuable insights for teachers, students, and admirers of this sublime form of body expression. This work was conducted through a bibliographical review, based on: papers available on the databases of the main library of the Federal University of Pará; digital databases and books available on platforms like the “Minha Biblioteca” and “Liberi”, inside the virtual learning environment (VLE), Google Scholar and SciELO. This clarifies the importance of strength training for ballet dancers, emphasizing not only the technical aspects of dancing, but also the importance of physical training to ensure high performance and prevent possible injuries.

Keywords: physical capacities; strengthening; performance.

Resumen

La presente investigación discurre sobre el origen del ballet clásico y el paso a paso de una clase de ballet, describiendo las capacidades físicas que son necesarias para su realización. En especial, se enfatizaron las

¹ E-mail: biaffragoso@gmail.com

² E-mail: evelyne.c@uninter.com

habilidades de fuerza utilizadas en el ballet y la importancia del fortalecimiento muscular para el buen rendimiento de un bailarín. Tal enfoque consistió en comprender cómo el fortalecimiento muscular para bailarines contribuye para el desarrollo eficaz de su trayectoria en la danza. Esa cuestión se debe por el hecho de que la fuerza muscular ejerce un rol crucial en la prevención de lesiones y en el perfeccionamiento de la *performance* de los bailarines, que necesitan de músculos fuertes para sostener posiciones, realizar brincos y controlar movimientos complejos; por lo tanto, el fortalecimiento muscular es fundamental para evitar lesiones y mejorar el rendimiento. Así, al brindar un análisis profundizado de los matices del ballet clásico, la finalidad central de esta investigación es contribuir significativamente para el entendimiento holístico de las demandas físicas y artísticas impuestas a bailarines, proveyendo *insights* valiosos para instructores, estudiantes y aficionados de esa forma sublime de expresión corporal. Para ello, el trabajo fue conducido por medio de una revisión bibliográfica basada en artículos procedentes de las bases de datos de la biblioteca central de la UFPA, así como de bases de datos computadorizadas y de libros disponibles en plataformas como “Mi Biblioteca” y “Liberi”, dentro del ambiente virtual de aprendizaje (AVA), Google Académico y SciELO, aclarando, así, la relevancia del entrenamiento de fuerza para bailarines, enfatizando no solo el aspecto técnico de la danza, sino también la importancia de la preparación física para garantizar un rendimiento elevado y prevenir posibles lesiones.

Palabras clave: capacidades físicas; fortalecimiento; rendimiento.

1 Introdução

De acordo com Brito (2020, p. 18), “o surgimento da dança é tão antigo quanto a existência do ser humano”; ela foi o primeiro meio que o homem encontrou para se expressar. Ao longo dos séculos, a dança evoluiu, adquirindo diferentes formas e profissionalizando-se, dando origem a diversas vertentes, entre elas o balé clássico. Este estilo artístico teve origem na Itália no século XV, atrelado aos divertimentos dos nobres aristocratas (Soares, 2018). No entanto, foi na França que a modalidade consolidou sua reputação, país que passou a ser considerado a pátria do balé desde que chegara da Itália por mãos da rainha Catarina de Médici, que trouxe consigo um grande número de artistas. Essa migração resultou na formação do *Ballet Comique de La Reine* (Balé cômico da rainha) na França, influenciando a nomenclatura dos passos, que adotaram nomes franceses, conforme apontado por Sampaio (2013).

Uma aula de balé, conforme delineado por Kassing (2016), é meticulosamente estruturada, abrangendo uma sequência cuidadosa de fases essenciais. O processo se inicia com a etapa de aquecimento, destinada a preparar o corpo do bailarino para as demandas físicas que se seguirão. Em seguida, os exercícios de barra assumem um papel central, proporcionando a base para o desenvolvimento técnico e aprimoramento da postura, concentrando-se em movimentos precisos e controle muscular. Os exercícios de centro representam uma transição para uma fase mais dinâmica da aula, desafiando o bailarino a executar passos e combinações mais complexas sem o apoio da barra. Essa parte da aula é fundamental para o refinamento das habilidades de equilíbrio, coordenação e agilidade. À medida que a aula avança, surge o momento do *reverence*, expressão de agradecimento ao término da prática. Essa etapa não apenas simboliza o respeito pela arte e pelo processo de aprendizado, mas também proporciona uma transição suave entre a intensidade da aula e o retorno à calma. Ao longo de todo esse

percurso, o bailarino se utiliza de diversas capacidades físicas, conforme destaca Pomin (2020). A força é convocada para sustentar posições desafiadoras, a flexibilidade é explorada em movimentos que exigem amplitude de movimento, a coordenação é aprimorada na execução de sequências coreografadas, o equilíbrio é constantemente desafiado, a velocidade e agilidade são requisitos para transições rápidas e dinâmicas, o ritmo é incorporado à expressão artística e a resistência é crucial para suportar o vigor físico ao longo de toda a aula. Assim, a complexidade e a diversidade das capacidades físicas envolvidas refletem não apenas a exigência técnica do balé, mas também a riqueza e profundidade dessa forma de expressão artística.

Durante a pesquisa, aprofundamos a análise da capacidade física de força no contexto do balé, explorando a compreensão dessa faceta na dança. Investigamos as habilidades de força empregadas ao longo de uma aula de balé, examinando sua relevância no universo da dança. Além disso, investigamos as práticas de fortalecimento realizadas fora do estúdio de dança. A pesquisa também abordou como a melhoria da força não apenas estabelece a base indispensável para a execução de movimentos desafiadores, como também desempenha um papel crucial na prevenção de lesões associadas à intensidade e complexidade do treinamento em dança. A compreensão abrangente desses elementos contribuirá para o desenvolvimento de estratégias eficazes de treinamento e cuidado físico para bailarinos.

2 Metodologia

A condução da pesquisa foi pautada por uma abordagem qualitativa, que consiste em compilar informações de diversos teóricos, estudos e documentos a fim de fortalecer e embasar o tema abordado. Na pesquisa qualitativa, o objetivo é estudar e analisar o objeto de estudo, indo além da simples descrição do fenômeno e buscando compreender sua essência (Gil, 1999). Foi realizada a revisão bibliográfica fundamentada em artigos provenientes das bases de dados da biblioteca central da Universidade Federal do Pará (UFPA). Além disso, foi realizada uma minuciosa busca em bases de dados computadorizadas e uma criteriosa análise de livros disponíveis em plataformas como “Minha Biblioteca” e “Liberi”, acessíveis no ambiente virtual de aprendizagem (AVA).

O foco desta investigação recaiu sobre as principais habilidades físicas exigidas durante uma aula de balé, priorizando uma análise detalhada das competências de força necessárias para os bailarinos. Este estudo não apenas abordou o aspecto técnico inerente à dança, mas também ressaltou a crucial relevância do treinamento de força. Destacou-se que a preparação física desempenha um papel fundamental não apenas no aprimoramento do desempenho, mas

também na prevenção de possíveis lesões, consolidando a compreensão de que a excelência na dança requer uma abordagem holística que una técnica e preparo físico.

3 Revisão bibliográfica e estado da arte

No contexto da performance de um bailarino profissional, a busca por excelência transcende as esferas da flexibilidade, equilíbrio, velocidade e agilidade, incorporando de maneira fundamental a capacidade física da força. Esta última, como delineada por Pomin (2020), é conceituada como a habilidade do sistema neuromuscular de gerar tensão contra uma resistência externa, envolvendo uma interação complexa de diferentes ações musculares. A necessidade de cultivar a força não apenas se relaciona à elevação da performance artística, mas também desempenha um papel crucial na mitigação de riscos associados a lesões. A compreensão da força no âmbito da dança transcende a mera capacidade de realizar movimentos robustos; ela se manifesta na habilidade do bailarino de sustentar posições desafiadoras, expressar-se com firmeza e precisão e superar as exigências físicas impostas pela complexidade das coreografias. Nesse sentido, o treinamento específico para fortalecimento muscular se torna imperativo, proporcionando uma base sólida que potencializa a execução técnica e, simultaneamente, atua como um mecanismo preventivo contra possíveis lesões decorrentes do intenso rigor físico a que os bailarinos são submetidos.

A compreensão holística da importância da força no universo da dança clássica ressalta a interdependência das capacidades físicas, onde a força se entrelaça harmoniosamente com a flexibilidade, o equilíbrio, a velocidade e a agilidade. Esse enfoque abrangente não apenas eleva o padrão de desempenho do bailarino, mas também contribui para a preservação de sua saúde física a longo prazo, conferindo-lhe a resiliência necessária para enfrentar os desafios físicos e artísticos inerentes à prática do balé profissional.

O balé, uma forma sublime de expressão artística, desvenda um intrincado leque de habilidades de força que elevam a performance dos bailarinos a patamares excepcionais, sendo elas: força de elevação, relacionada à postura — através de uma pressão das pernas contra o solo que envolve os músculos abdominais e se estende ao longo do comprimento do tronco, o corpo se mobiliza e abre espaço para a movimentação das pernas; força de resistência, usada em aterrissagens de saltos e em movimentos em que o bailarino se abaixa, como o *grand plié*, em que o bailarino deve se manter para cima como se algo o estivesse puxando contra a direção a que se está indo; força explosiva, relacionada aos passos de bateria (saltos rápidos e curtos), quando é necessário se mover rapidamente; e força isométrica, muito usada em adágios

(movimentos lentos), em que o bailarino realiza uma contração muscular que não gera movimento para o corpo, como o *arabesque* (Kassing, 2016).

É de extrema importância que os bailarinos, principalmente os que possuem uma rotina intensiva na dança, fortaleçam seus músculos. “Todo dançarino precisa de um *core* forte para potencializar o trabalho que desenvolve com o balé” (Kassing, 2016, p. 36). Ainda segundo o mesmo autor, é importante que os dançarinos façam, entre os exercícios de barra e centro, exercícios de força como flexões e abdominais, além de alongamentos. A amplitude das práticas de fortalecimento se estende para além dos estúdios de dança. Kassing (2016) sugere, também, que atividades como o Pilates e a musculação desempenham um papel crucial na promoção de um *core*, o centro de equilíbrio do corpo, forte, mantendo-se simultaneamente o alinhamento adequado do corpo. Esses exercícios não apenas aumentam a força muscular como favorecem a reabilitação pós-lesão, oferecendo uma abordagem abrangente para a manutenção do bem-estar físico do bailarino.

Criado por Joseph Pilates, o método Pilates, anteriormente conhecido como contrologia (controle muscular), destaca-se pela utilização da mente no controle muscular. Ao focar intensamente a musculatura abdominal, busca fortalecer e alongar outras partes do corpo por meio de exercícios de baixo impacto e poucas repetições. Inicialmente adotado por praticantes ligados à dança em busca de reabilitação de lesões profissionais, o método Pilates expandiu-se, absorvendo influências de diversos campos, incluindo a fisioterapia e práticas somáticas (Souza, 2017). A modalidade oferece uma variedade de benefícios significativos para bailarinos, complementando de maneira eficaz a prática da dança e contribuindo para o aprimoramento técnico, a resistência física e a prevenção de lesões. Alguns desses benefícios incluem:

- Fortalecimento muscular equilibrado: o Pilates foca em fortalecer os músculos de forma equilibrada, promovendo uma musculatura mais forte e flexível, o que é crucial para bailarinos que necessitam de controle preciso dos movimentos. “O equilíbrio muscular é determinado como a relação entre o tônus ou a força e o comprimento dos músculos em torno de uma articulação” (Massey, 2012, p. 46).
- Melhora da postura e alinhamento: O método Pilates enfatiza a consciência postural, promovendo um alinhamento corporal adequado. Segundo Massey (2012, p. 13), “o alinhamento correto de cada exercício deve ser encontrado a partir da postura adequada, trabalhando primeiramente a posição neutra da coluna”. Isso é essencial para bailarinos, pois uma boa postura contribui para a execução correta dos movimentos e evita sobrecargas em determinadas áreas do corpo.

- Aumento da flexibilidade: de acordo com Massey (2012, p.54), “a flexibilidade melhora a amplitude de movimento das articulações. Uma amplitude de movimento boa e funcional mantém o seu corpo em equilíbrio, e isso o ajudará a manter a sua mobilidade”. Os exercícios de Pilates são projetados para promover a flexibilidade, o que é crucial para bailarinos, que frequentemente realizam movimentos que exigem grande amplitude.
- Controle motor e coordenação: o Pilates trabalha o controle motor, a coordenação e a precisão nos movimentos, aspectos essenciais para bailarinos, que precisam de domínio total sobre seus corpos durante as performances. “A coordenação do movimento está ligada à habilidade de realizar o exercício de forma suave e controlada. Conforme o controle motor se desenvolve, ele gradualmente se torna inconsciente” (Massey, 2012, p. 52).
- Foco mental: o método Pilates envolve um componente mental significativo, promovendo concentração e consciência corporal, habilidades que são transferíveis e benéficas para a prática da dança. Massey (2012, p. 11) afirma que a concentração envolve a conexão corpo-mente; ao se exercitar, a atenção voltada para os músculos ampliará sua habilidade de executar o movimento de maneira apropriada, sendo imperativo manter constante consciência de todo o seu corpo ao realizar cada exercício.
- Reabilitação e prevenção de lesões: Wood (2022, p. 26) descreve que o Pilates, centrado nos músculos do *core*, enfatiza estabilidade e mobilidade por meio de exercícios que incorporam tanto a cadeia cinética fechada quanto a aberta, trabalhando os músculos de forma estática e dinâmica, com ênfase nas contrações musculares concêntricas e excêntricas, sendo uma prática funcional e adaptável para diversas populações. Além disso, destaca a importância da respiração adequada, utiliza equipamentos seguros e de fácil uso com treinamento adequado, sendo uma forma de condicionamento mente-corpo, oferecendo uma abordagem abrangente para o fortalecimento e equilíbrio corporal. “Ao fortalecer os músculos mais profundos do *core*, otimizando o alinhamento e criando padrões de movimento corretos, também podemos ajudar a prevenir o agravamento dessas lesões e o desenvolvimento de novas” (Wood, 2022, p. 25).

Em suma, a prática regular do Pilates emerge como uma adição altamente benéfica ao treinamento de bailarinos, oferecendo uma abordagem abrangente que transcende os limites do estúdio de dança. Além de promover a força muscular equilibrada e a flexibilidade, o Pilates

desempenha um papel fundamental no refinamento da consciência corporal, aprimorando a precisão dos movimentos e a postura. Sua ênfase na estabilidade, no controle motor e na coordenação contribui diretamente para aprimorar as habilidades fundamentais exigidas na dança. A incorporação deste método também proporciona um espaço dedicado à recuperação e prevenção de lesões, garantindo que os bailarinos mantenham seu corpo em condições ideais.

Adicionalmente, a prática regular do Pilates não apenas aprimora o desempenho técnico, como oferece benefícios emocionais e mentais, promovendo equilíbrio emocional e alívio do estresse. Ao cultivar a conexão entre mente e corpo, os bailarinos podem experimentar uma melhoria significativa na qualidade de sua arte, resultando em performances mais expressivas e refinadas. Portanto, ao considerar o desenvolvimento holístico do artista, o Pilates emerge como uma ferramenta essencial que vai além do físico, enriquecendo a jornada do bailarino em direção à excelência artística (Massey, 2012).

O treinamento de força, também conhecido como treinamento resistido ou musculação, é uma prática esportiva muito antiga que visava originalmente a aprimorar a estética e fortalecer-se para competições. Com os progressos científicos, percebe-se que o treinamento de força assume uma relevância e complexidade significativamente maiores (Matos *et al.*, 2020). A combinação de ballet clássico e musculação pode resultar em benefícios abrangentes para praticantes que desejam aprimorar seu desempenho, força e resistência. O ballet clássico, com sua ênfase na elegância, técnica refinada e graça, demanda uma base física sólida. A musculação, por sua vez, pode ser um complemento valioso para fortalecer os músculos específicos exigidos na dança clássica e melhorar a capacidade de realizar movimentos complexos. Segundo Matos *et al.* (2020, p. 18), ela “objetiva a melhora do desempenho do praticante para a tarefa a ser realizada”.

No ballet clássico, os músculos das pernas, glúteos, *core* e costas desempenham um papel crucial. A musculação pode orientar essas áreas, proporcionando ganhos de força e resistência, que contribuem para a execução precisa dos movimentos do balé. De acordo com Moret *et al.* (2013), os músculos da perna, como os gastrocnêmios, o sóleo e o extensor longo dos dedos, que juntos formam o tríceps sural, desempenham um papel crucial na preservação da postura e na execução de movimentos, atuando como flexores da abóbada plantar e do joelho. “Os músculos gastrocnêmio e sóleo contribuem entre 22 e 35,8% do impulso total necessário para realização do salto vertical” (Moret *et al.*, 2013), informação particularmente relevante no contexto do balé, em que saltos graciosos e elevações são fundamentais. Esses músculos desempenham um papel significativo na potência e no impulso necessários para a execução de saltos impressionantes e movimentos elevados. Ao incorporar exercícios

específicos que visam fortalecer o gastrocnêmio e o sóleo, como elevações de panturrilha e exercícios de tornozelo, os bailarinos praticantes de musculação podem aprimorar não apenas a estética das pernas, mas também a funcionalidade e a capacidade de realizar movimentos explosivos, contribuindo, assim, para a expressividade e a técnica dos bailarinos. Essa compreensão da biomecânica muscular pode ser valiosa para o treinamento e aprimoramento da performance no balé.

Para Prado (2019), o *core* abrange componentes passivos e ativos (ossos, músculos e ligamentos da coluna lombar, pelve e quadril). A sua estabilidade refere-se à habilidade de esses elementos na área lombo pélvica preservarem a postura correta do tronco e do quadril, mantendo equilíbrio e controle durante os movimentos estáticos e dinâmicos da rotina diária, criando vantagens para a integração de segmentos proximal e distal em gerar e controlar forças para maximizar a função atlética. “Os músculos abdominais, paraespinhais e glúteo são o foco dos programas de treinamento de estabilidade do core por melhorarem as capacidades de desempenho e reduzirem o risco de lesões” (Prado, 2019, p. 9). Ao concentrar-se no fortalecimento desses grupos musculares específicos mencionados, os bailarinos podem aprimorar suas capacidades de desempenho, resultando em movimentos mais controlados, posturas mais elegantes e uma maior resistência ao realizar coreografias complexas. Além disso, o treinamento de estabilidade do *core* contribui para a redução do risco de lesões, algo crucial no ambiente exigente do balé, no qual a flexibilidade, força e controle são essenciais para a execução segura e eficaz dos movimentos. Portanto, a compreensão e a aplicação desses princípios de treinamento de estabilidade do *core* podem ser benéficas para bailarinos que buscam aprimorar seu desempenho e proteger sua integridade física.

Os bailarinos podem se beneficiar de uma variedade de exercícios de musculação que visam fortalecer grupos musculares específicos, melhorar a estabilidade e a flexibilidade e prevenir lesões (Matos *et al.*, 2020). Alguns exemplos de exercícios importantes para bailarinos são:

- Elevações de panturrilha: os exercícios de flexão plantar em pé (variação com step), flexão plantar com os joelhos flexionados e panturrilha no *leg press* são alguns dos exercícios que, segundo Matos *et al.* (2020), fortalecem os tornozelos e os músculos da panturrilha. Essa fortificação é crucial para aprimorar saltos e aterrissagens controladas, aspectos essenciais para bailarinos. Além disso, o desenvolvimento desses músculos é significativo para suportar movimentos de ponta, adicionando estabilidade durante a execução de coreografias complexas. Incorporar esses exercícios no

treinamento pode contribuir para a preparação física específica necessária no contexto do balé, promovendo desempenho e prevenção de lesões.

- Agachamentos: segundo Matos *et al.* (2020), o exercício de agachamento desencadeia a extensão das articulações do quadril por meio da contração dos músculos glúteo máximo, semitendinoso, semimembranoso e bíceps femoral. Essa ação destaca a relevância dos agachamentos, não apenas para o desenvolvimento da força, mas também para aprimorar a estabilidade fundamental em poses e movimentos específicos do balé. Ao fortalecer esses grupos musculares essenciais, os bailarinos podem executar movimentos de agachamento com maior controle e precisão, contribuindo para a elegância e a segurança durante apresentações que exigem flexão e extensão controladas nas articulações do quadril.
- Prancha abdominal: a prancha abdominal é um pilar fundamental no fortalecimento do *core*, sendo crucial para a sustentação da postura ereta, equilíbrio e estabilidade durante movimentos. De acordo com Matos *et al.* (2020), esse exercício utiliza contração isométrica, priorizando os músculos transversos do abdômen, reto abdominal e oblíquos interno e externo, dada sua influência nas articulações da coluna. “Para que se mantenha a postura adequada, deverá haver uma contração muscular intensa do transverso do abdome” (Matos *et al.*, 2020, p. 142). Assim, a prancha abdominal se mostra essencial para a preparação física de bailarinos, promovendo não apenas força central, mas também a correta biomecânica durante apresentações.
- Exercícios de rotação de tronco: destacando-se como fundamentais, os exercícios de rotação de tronco desempenham um papel crucial no aprimoramento da flexibilidade e mobilidade da região, vitais para movimentos giratórios e poses no balé. O abdominal com giro, citado por Matos *et al.* (2020), é um exemplo ilustrativo, pois envolve a contração dos músculos reto abdominal e oblíquos interno e externo. Esses músculos são essenciais para a flexão e rotação do tronco, características frequentemente exigidas nas coreografias. Integrar esses exercícios na rotina de treinamento não só aprimora a amplitude de movimento, mas também contribui para a elegância e precisão nos movimentos rotacionais presentes nas apresentações de dança.
- Flexão de braço ou apoio: exercícios de flexão de braço fortalecem de maneira significativa os músculos do tronco, ombros e braços, essenciais para a obtenção da força requerida em levantamentos e movimentos de braços característicos no ballet. Conforme indicado por Matos *et al.* (2020), variações do apoio, como no solo, inclinado

e declinado, desencadeiam diferentes estímulos nos músculos peitorais e deltoides. A ativação desses músculos varia conforme a variação executada, proporcionando uma abordagem abrangente no fortalecimento dos grupos musculares essenciais para a execução de movimentos graciosos e controlados no contexto do balé.

Estas são apenas algumas dentre diversas opções de exercícios de musculação benéficos para bailarinos. Salienta-se a importância de considerar as necessidades individuais do praticante ao desenvolver um programa de treinamento. Buscar orientação de profissionais qualificados é crucial para assegurar uma abordagem segura e eficaz. Este cuidadoso planejamento proporcionará não apenas o fortalecimento muscular, mas também aprimorará a performance técnica e reduzirá o risco de lesões, contribuindo para a excelência na prática da dança.

Além dos benefícios evidentes para a saúde, o engajamento consistente em práticas de fortalecimento fora das aulas de balé exerce impactos significativos no desempenho global na dança (Kassing, 2016). A melhoria da força não só proporciona a base necessária para a execução de movimentos desafiadores, mas também contribui para a prevenção de lesões decorrentes da intensidade e complexidade do treinamento. Desse modo, a incorporação diligente de exercícios específicos de fortalecimento não só eleva a qualidade técnica do bailarino, mas também se revela como um investimento valioso na sustentabilidade de sua carreira artística. Essa abordagem integrada, centrada no fortalecimento, emerge como uma prática indispensável para dançarinos que almejam não apenas aprimorar sua habilidade técnica, mas também garantir uma longevidade saudável e resiliente em sua jornada na dança.

4 Considerações finais

Muitos acreditam que o balé clássico se resume a demonstrar leveza e realizar movimentos graciosos, como conseguir “estender as pernas na altura da cabeça” sem esforço aparente. No entanto, ao considerarmos as diversas habilidades de força necessárias, tais como força de elevação, força de resistência, força explosiva e força isométrica, torna-se evidente que o balé clássico vai muito além da mera expressão de leveza. Tanto para a execução de saltos impressionantes quanto para a manutenção da postura elegante é essencial uma força que, embora possa ser camuflada pela leveza, desempenha um papel fundamental na prevenção de possíveis lesões e na melhora do desempenho global. O bailarino que fortalece seu corpo possui muito mais resistência, estabilidade e autonomia, apresentando desempenho superior aos que não o fortalecem, além de desenvolverem mais segurança para sua saúde e carreira.

Além de flexibilidade, equilíbrio, velocidade e agilidade, a força é definida como a capacidade do sistema neuromuscular de gerar tensão contra uma resistência externa. No contexto do balé, diversas habilidades de força são destacadas, incluindo força de elevação, resistência, explosiva e isométrica, cada uma relacionada a diferentes movimentos e posturas específicas. A força é uma capacidade física essencial para o desempenho eficiente do bailarino, sendo necessário o fortalecimento de seus músculos, especialmente para aqueles com rotinas intensivas na dança, destacando-se a importância do “core” forte, enfatizando que todos os dançarinos precisam dessa base sólida para potencializar o trabalho no balé. Por isso, a inclusão de exercícios de força, como flexões e abdominais, durante as aulas de balé, juntamente com atividades como Pilates e musculação fora do estúdio, são importantes e necessárias para fortalecer o *core*, manter o alinhamento adequado do corpo, melhorar o desempenho na dança e prevenir ou reabilitar lesões.

O trabalho de força desempenha um papel vital na promoção da integridade física dos artistas bailarinos. A habilidade de realizar movimentos graciosos e controlados é aprimorada significativamente quando associada a uma base sólida de força. A força de elevação, por exemplo, não apenas confere a leveza necessária para os saltos, mas também serve como uma armadura contra lesões, proporcionando suporte essencial aos músculos abdominais e ao tronco. Além disso, a força de resistência, trabalhada em aterrissagens e movimentos que exigem descidas controladas, não apenas adiciona uma dimensão artística, mas também protege articulações e ligamentos, minimizando o impacto sobre o corpo do bailarino. Em um contexto mais amplo, a incorporação de força explosiva em passos de bateria não apenas encanta os espectadores, mas também fortalece os músculos de forma dinâmica, promovendo uma resistência que é crucial para enfrentar as demandas físicas de uma performance de alto nível. A busca pela força isométrica, manifestada em movimentos lentos e controlados, não apenas cria uma estética impressionante, mas também contribui para o desenvolvimento de uma musculatura equilibrada, essencial para prevenir desequilíbrios e lesões ao longo da carreira do bailarino.

O comprometimento com o fortalecimento muscular não é apenas uma estratégia defensiva contra possíveis danos físicos, mas também uma ferramenta proativa que capacita o bailarino a atingir seu potencial máximo. A construção de uma base sólida de força não só aprimora a execução técnica, mas também impulsiona a confiança do bailarino, permitindo que ele explore movimentos desafiadores com destemor. Além disso, a integração consciente do fortalecimento muscular na prática do balé contribui para o equilíbrio postural e o alinhamento corporal, aspectos fundamentais que transcendem o palco. Essa consciência postural não apenas

aprimora a estética da dança, mas também influencia positivamente a postura cotidiana, promovendo uma saúde esquelética e muscular duradoura.

Em se tratando do Pilates, podemos concluir que ele oferece uma variedade de benefícios essenciais para bailarinos. Essa prática contribui para o fortalecimento muscular, não apenas aprimorando a execução técnica, mas também impulsionando a confiança do bailarino. Além disso, o Pilates é eficaz na promoção do equilíbrio postural e do alinhamento corporal, aspectos cruciais para a dança. A ênfase na consciência corporal no Pilates não apenas melhora a estética da performance, mas também influencia positivamente a postura cotidiana, resultando em benefícios para a saúde esquelética e muscular a longo prazo. Portanto, a incorporação do Pilates na rotina de treinamento dos bailarinos é de extrema importância para aprimorar o desempenho artístico e promover uma prática sustentável.

Já integrando o treinamento de força ao balé, percebemos que a musculação oferece benefícios cruciais para bailarinos, proporcionando um fortalecimento muscular que aprimora a técnica de dança e reduz o risco de lesões. Ao focar em grupos musculares específicos, a musculação contribui para o desenvolvimento da força necessária para executar movimentos complexos com facilidade e graça. Além disso, esse tipo de treinamento ajuda a melhorar a resistência física, essencial para a exigente natureza da dança. A musculação também desempenha um papel fundamental na promoção do equilíbrio muscular e no suporte à postura adequada, aspectos essenciais para a excelência na performance. Desse modo, a inclusão da musculação na rotina de treinamento dos bailarinos é uma estratégia valiosa para aprimorar o desempenho artístico, garantindo um corpo forte, flexível e resistente.

Ao buscar um equilíbrio entre a leveza e a força, os dançarinos não somente aprimoram a estética única do balé clássico, mas também promovem a preservação da integridade física. Essa harmonização se traduz em movimentos tanto deslumbrantes como sustentáveis ao longo do tempo, proporcionando uma base sólida para o desenvolvimento artístico contínuo. A interação entre leveza e força não é apenas uma busca estética, mas um meio essencial para potencializar a expressividade artística, possibilitando aos bailarinos atingirem um desempenho aprimorado que vai além dos limites do técnico, alcançando as nuances emocionais e narrativas subjacentes às coreografias.

Além disso, a manutenção da saúde física e mental do bailarino é crucial para uma carreira profissional duradoura e bem-sucedida. Ao integrar estratégias eficazes de fortalecimento, os dançarinos investem em seu presente artístico, mas também no futuro, garantindo uma jornada na dança que seja saudável, resiliente e repleta de conquistas artísticas significativas. Portanto, a compreensão abrangente do papel do fortalecimento muscular

transcende a mera busca de desempenho técnico, emergindo como uma filosofia de cuidado integral que sustenta o bailarino ao longo de sua trajetória na arte da dança clássica.

Referências

BRITO, M. C. O. **Projeto Só Arte: o ensino do ballet clássico em ambiente não formal**. 2020. Monografia (Licenciatura em Dança) — Universidade Federal do Pará, Belém, PA, 2020. Disponível em: bdm.ufpa.br/handle/prefix/3587. Acesso em: 17 abr. 2023.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

KASSING, G. **Balé: fundamentos e técnicas**. Tradução de Nilce Xavier. Barueri: Manole, 2016.

MASSEY, P. **Pilates: uma abordagem anatômica**. Tradução de Milena Gesteira Regis. Barueri: Manole, 2012.

MATOS, C. C. *et al.* **Musculação**. [S. l.]: Grupo A, 2020. *E-book*.

MORET, D. G. *et al.* Análise morfológica do músculo gastrocnêmio medial de ratos submetidos a um protocolo de treinamento concorrente. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 587-597, jul./set. 2013. DOI: doi.org/10.1590/S0101-32892013000300005. Disponível em: scielo.br/j/rbce/a/K9dTY4LgyBfW6Hcfjh7DSWw/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 30 jan. 2024.

POMIN, F. **Ginástica**. Curitiba: Intersaberes, 2020.

PRADO, P. D. **A influência do treinamento da musculatura do core na prevenção de lesões no joelho em atletas: uma revisão narrativa**. 2019. Monografia (Especialização em Fisioterapia Esportiva) — Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em: repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/35997/1/TCC%20Final-esse.pdf. Acesso em: 30 jan. 2024.

SAMPAIO, F. **Balé passo a passo**. Paracuru: [s. n.], 2013. Disponível em: https://mapacultural.secult.ce.gov.br/files/agent/8045/bal%C3%89_passo_a_passo_oficial_para_impress%C3%A3o.pdf. Acesso em: 17 abr. 2023.

SOARES, C. S. **Ballet clássico: benefícios e desafios para praticantes adultos**. 2018. Monografia (Licenciatura em Educação Física) — Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2018. Disponível em: bdm.ufpa.br/handle/prefix/2003. Acesso em: 17 abr. 2023.

SOUZA, A. A. V. **A importância do BalletPilates para o preparo físico da bailarina clássica**. 2017. Monografia (Licenciatura em Dança) — Universidade Federal do Pará, Belém, PA, 2017. Disponível em: bdm.ufpa.br/handle/prefix/689. Acesso em: 30 jan. 2024.

WOOD, S. **Pilates na reabilitação: guia para recuperação de lesões e otimização das funções**. Tradução de Douglas Arthur Omena Futuro. Barueri: Manole, 2022.