

# AS AULAS DE BALÉ CLÁSSICO NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE GINÁSTICA OLÍMPICA: SOLO

Gisele Aparecida Ferreira Martins  
Vera Lícia de Souza Baruki

Universidade Católica Dom Bosco (UCDB). Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil  
giseleaparecida.ef@hotmail.com

## RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivos investigar a presença das aulas de balé clássico no programa de treinamento das atletas de Ginástica Olímpica durante a execução da série de solo e verificar a existência de possíveis relações entre a prática do balé clássico e o desempenho das ginastas durante a execução de uma série de solo. A coleta de dados foi realizada durante o congresso técnico do Troféu Brasil de Ginástica e 1º etapa do circuito caixa de ginástica artística e ginástica rítmica, realizado em Campo Grande-MS. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi questionário composto por sete questões fechadas com duas abrangências: os treinamentos de ginástica artística e as pessoas responsáveis pelas aulas de balé. A amostra foi composta por 11 técnicos de ginástica artística. Os resultados desta pesquisa mostraram que a maioria dos atletas treina mais de 20 horas semanais e destas apenas 2 horas são dedicadas a preparação artística incluindo o balé clássico e que o balé clássico pode contribuir para a postura, a leveza, a estética, a correção dos movimentos e a expressão corporal, o que realça a apresentação.

**Palavras-Chave:** 1. Balé clássico; 2. Ginástica Olímpica; 3. Solo.

## INTRODUÇÃO

O Ballet Clássico nasceu com a Renascença, na corte dos Médices. O termo Ballet veio do italiano *Ballare* que significa bailar ou dançar. Na corte atingiu seu nível máximo com a criação da Real Academia de Dança (Académie Royale de la Danse), no período de Luís XIV, que transformou um divertimento da corte em arte teatral.

No Brasil iniciou-se com a vinda de Maria Olenewa, em 1927, para o Rio de Janeiro. Bailarina Russa, posteriormente naturalizada brasileira, trabalhou em grandes companhias internacionais de dança. No mesmo ano de sua chegada ao Brasil fundou a Escola de Danças Clássicas do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, que seria o principal centro de formação para nossos bailarinos.

No Balé Clássico existem as posições fundamentais de braços e pernas que são indispensáveis para o bom aprendizado dos exercícios e passos. Destas cinco posições saem todos os passos e a elas todos retornam.

Devido a essas posições, exercícios na barra e outros exercícios específicos do balé, as bailarinas clássicas desenvolvem uma postura peculiar com o corpo ereto e alongado. Essa postura é necessária também na ginástica olímpica, sendo, inclusive avaliada durante as competições.

A ginástica olímpica é um dos esportes que mais desenvolve e aprimora as habilidades físicas e motoras, ao envolver uma variedade de habilidades físicas tais como flexibilidade, força, resistência, equilíbrio, agilidade, potência, percepção espacial e coordenação motora.

Na ginástica olímpica as séries de exercícios no solo são previamente coreografadas. A coreografia é uma seqüência de movimentos executados com música, desde que não seja cantada, que tem a finalidade de expressar ou comunicar algo.

O presente artigo estrutura-se em quatro partes, iniciando pelos objetivos traçados para a realização do artigo; segunda parte, a metodologia, os caminhos que foram seguidos para a efetivação da pesquisa; terceira parte, fundamentação teórica, na qual constam os embasamentos teóricos sobre balé clássico, a ginástica olímpica, ginástica no solo e elementos coreográficos e as aulas de balé nas sessões de treinamento de ginástica olímpica; por fim, a quarta parte apresenta os resultados e discussão da pesquisa por meio de tabelas.

## 1 OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo investigar a presença das aulas de Balé Clássico no programa de treinamento das atletas de ginástica olímpica durante a execução da série de solo, bem como verificar a existência de possíveis relações entre a prática do balé clássico e o desempenho das ginastas durante a execução de uma série de solo.

## 2 METODOLOGIA

Foram participantes da pesquisa quatro turmas (equipes), 11 técnicos de ginástica artística, no qual, 07 eram do sexo feminino e 04 do sexo masculino, que participaram do Troféu Brasil de Ginástica e 1º etapa do circuito caixa de ginástica artística e ginástica rítmica, realizado em Campo Grande- MS, dos dias 27 á 30 de maio de 2010, com uma equipe feminina, representando cinco estados do Brasil: São Paulo, Mato Grosso do Sul, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, e Paraná.

Foi entregue pessoalmente a cada um deles, no Congresso Técnico, um questionário com sete questões fechadas. As questões tinham duas abrangências: os treinamentos de ginástica artística e as pessoas responsáveis pelas aulas de balé.

A fim de estabelecer uma relação entre as aulas de Balé e o treinamento das ginastas, foi elaborada uma lista de cinco requisitos básicos trabalhados nas aulas de Balé para que os treinadores os elencassem dentro de uma escala de prioridade em uma série de solo.

Os resultados foram apresentados em quadros para melhor visualização.

## 3 REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1 O BALÉ CLÁSSICO

De acordo com Portinari (1989) o Balet Clássico nasceu com a Renascença, na corte dos Médices. O termo Ballet veio do italiano *Ballare* que significa bailar ou dançar. O Ballet da corte atingiu seu nível máximo com a criação da Real Academia de Dança (Academie Royale de la Danse), no período de Luís XIV, que transformou um divertimento da corte em arte teatral.

O Romantismo foi de suma importância para a evolução histórica do ballet. Ele foi consagrado por Marie Taglione, intérprete de *La Sylphide*, que se caracterizou por sua mensagem de beleza espiritual, com movimentos e expressões etéreos. Foi *La Sylphide* o primeiro ballet que iniciou o trabalho nos sapatos de ponta. Outro ballet romântico, "*Giselle*", foi o clássico da era romântica e consagrou a bailarina Carlota Grisi.

O Balet Clássico no Brasil iniciou-se com a vinda de Maria Olenewa, em 1927, para o Rio de Janeiro. Bailarina Russa, posteriormente naturalizada brasileira, trabalhou em grandes companhias internacionais de dança. No mesmo ano de sua chegada ao Brasil fundou a Escola de Danças Clássicas do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, que seria o principal centro de formação para nossos bailarinos. No Balé Clássico existem as posições fundamentais de braços e pernas que são indispensáveis para o bom aprendizado dos exercícios e passos. Destas cinco posições saem todos os passos e a elas todos retornam.

Entre 1669 e 1700, Beuchamp fixou as cinco posições do Balet tal como são seguidas até hoje, essas posições permitem ao bailarino movimentar-se em qualquer direção e lhes dão segurança e estabilidade necessária para dançar. A partir dessas posições foram criados os passos do Balé Clássico.

Achcar (1980) afirma que o Balet foi baseado na concepção de que ao virar os pés e pernas para os lados externos do corpo, isto é, para fora, não somente se conseguia atingir mais estabilidade e maior facilidade na movimentação, como também maior beleza de linhas. A posição correta de um bailarino clássico deve ser com os pés e os joelhos “Em Dehors”. Palavra de origem francesa, em Dehors significa “para fora” e “Em Dedans” significa “Para dentro”. Existem vários passos que se realizam para fora ou para dentro.

A aula de balé preconizada por Nanni (2003) é dividida em: exercícios na barra (alunos adiantados), no centro (alunos preliminares) ou no chão (alunos iniciantes); exercícios no centro e esquema de exercícios de Port de Brás e relaxamentos.

Destes exercícios, os realizados no chão servem como iniciações e ajudam na postura e no alongamento, trabalham com mais ênfase as musculaturas dorsais e abdominais seguindo uma ordem de dificuldades para posteriormente serem executados na barra e no centro.

A postura do corpo na barra é a base que dá estabilidade aos bailarinos. O corpo deve estar reto e natural, com o peso bem distribuído entre as pernas e o calcanhar. Os exercícios realizados na barra permitem o aquecimento e o relaxamento progressivo da musculatura corporal. A barra permite obter mais facilmente o equilíbrio bem como manter o corpo em uma postura correta.

O objetivo principal do trabalho no centro, após o uso da barra, é de promover a evolução dos movimentos sem o uso de apoios. O corpo só pode contar neste momento com seu próprio equilíbrio. Tal como na barra, os exercícios no centro seguem uma progressão. A princípio trabalham-se as partes essenciais do corpo até chegar à execução dos pequenos movimentos. O fato de executar certos exercícios sem o apoio da barra desenvolve uma força muscular juntamente com o equilíbrio permitindo-se passar aos poucos para exercícios que exijam um esforço mais evoluído.

É também no centro que se aprende passos indispensáveis para a preparação de um bailarino. Os movimentos estudados no centro serão encontrados em quase todas as seqüências da dança clássica bem como na Ginástica Olímpica.

### 3.2 GINÁSTICA OLÍMPICA

O termo “ginástica” utilizado por diversos povos teve variados significados tais como: atividade física, educação física e ginástica terapêutica. De acordo com Del Vigna (s/d) a prática da ginástica com o objetivo de desenvolver integralmente os indivíduos teve início na sociedade grega que tinha os exercícios como prática comum. Com o domínio romano essas práticas não eram incentivadas, fato que continuou com o advento da Idade Média.

Porém no início do século XVIII foram criadas as escolas: alemã (caracterizada por movimentos lentos e rítmicos) e sueca (à base de aparelhos) e essas duas escolas influenciaram o desenvolvimento do esporte, em especial o sistema de exercícios físicos idealizado por Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), o Turnkunst, matriz essencial da ginástica olímpica hoje praticada. Os aparelhos de ginástica eram feitos com recursos do próprio Jahn e pelas mãos dos próprios ginastas, que também providenciaram a manutenção e a ampliação da aparelhagem utilizada.

Dentro desses significados, há a ginástica olímpica - que é um dos esportes que mais desenvolve e aprimora as habilidades físicas e motoras, ao envolver uma variedade de habilidades físicas tais como flexibilidade, força, resistência, equilíbrio, agilidade, potência, percepção espacial e coordenação motora.

Leguet (1980) apud Moura (2007) afirma que a ginástica olímpica tem como fundamentos: girar sobre si mesmo, fazer aberturas e fechamentos, passar pelo apoio

invertido, aterrissar, saltar, manter-se em equilíbrio, deslocar-se em bipedia, passagem pelo solo, balancear-se do apoio, balancear-se em suspensão, passar em suspensão invertida e volteio.

No Brasil, a ginástica foi introduzida por imigrantes alemães que vieram para o Rio Grande do Sul e Santa Catarina, principalmente, a partir de 1824. Seguindo a tradição que traziam da Alemanha, eles fundaram diversas sociedades ginásticas (Turnverein). (BROCHADO, 2009).

Essas sociedades tinham a finalidade inicial de servir como ponto de reunião e apoio dos imigrantes, passando a seguir e desenvolver atividades de lazer e depois também atividades gimnicas propriamente ditas. A primeira sociedade ginástica a ser fundada no Brasil foi o "Turnverein Joinville", no ano de 1858. A partir de então, outras sociedades foram fundadas, na sua maioria por estrangeiros, com mais freqüência no sul do país, mas também no Rio de Janeiro e São Paulo.

De acordo com Smolevskiy e Gaverdovskiy (1996) a Ginástica Artística atualmente é um esporte individual disputado em quatro provas no feminino: salto sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave e solo. E seis no masculino: solo, cavalo com arções, argolas, salto sobre a mesa, paralelas simétricas e barra fixa. Em razão da variedade de aparelhos, à quantidade e complexidade dos movimentos específicos, a técnica é fundamental na Ginástica Olímpica.

### 3.3 GINÁSTICA NO SOLO E ELEMENTOS COREOGRÁFICOS

Os exercícios de solo na ginástica olímpica são movimentos realizados em uma superfície específica de 14 metros quadrados, recoberta por um tatame de no mínimo 12 metros quadrados, em feltro ou material semelhante. A apresentação dos exercícios deve durar entre cinqüenta e setenta segundos. Os exercícios devem explorar a velocidade, flexibilidade, força e equilíbrio na execução de saltos, giros e provas de elasticidade (TOLEDO, 2007). Eles seguem uma ordem lógica de dificuldades, partindo do mais fácil para o mais difícil, tendo como pré-requisito alguns movimentos básicos.

Os exercícios realizados no solo são: rolamentos para frente, para trás, com as pernas afastadas, para frente com as pernas unidas e estendidas, para trás e parada e mãos, parada de cabeça, de mãos, roda (estrelinha), pré - impulso, rodante, ponte para trás, para frente, Kippe de cabeça, de nuca, Reversão, Flic- flac, Mortal para frente (grupado) e para trás.

Na ginástica olímpica as séries de exercícios no solo são previamente coreografadas. A coreografia é uma seqüência de movimentos executados com música, desde que não seja cantada, que tem a finalidade de expressar ou comunicar algo. Nanni define a coreografia como: criações seqüenciais, sucessivas e com alternância das formas e movimentos dentro de um espaço temporal, com trajetórias no espaço físico, concretizando e desenvolvendo formas e configurações espaciais para veicular mensagem pela expressão e comunicação do corpo, as mensagens são veiculadas pelo vocabulário formal da dança.

A série de exercícios se encerra com o último movimento da ginasta e deve coincidir com o final da música. A escolha da música influencia positivamente na coreografia, ela está fortemente ligada à dança. Este, elemento propulsor dos movimentos coreográficos, se estrutura como um todo harmônico, pois a música é a ordem no movimento sonoro e a dança é a ordem do movimento no corpo (NANNI, 1998).

A série de solo deve ser composta por elementos acrobáticos e elementos coreográficos da dança. A ligação entre os elementos acrobáticos e coreográficos deverá ser harmoniosa e coerente com a música sem perder ou demonstrar quebra de ritmo. A coreografia deve expressar a personalidade, o estilo, a idade e o tipo físico da ginasta.

Uma das exigências especiais da série de solo é ter entre os movimentos acrobáticos uma ligação incluindo saltos e/ou giros de dança, podendo ser um deles um salto com espacato (afastamento ântero- posterior das pernas em 180°).

Uma coreografia é frequentemente aproveitada para vários exercícios de solo, em

particular os realizados no mesmo evento desportivo. A coreografia de solo deve conter elementos de força, flexibilidade, equilíbrio e elementos acrobáticos, além dos passos de ligação provenientes da dança. As dificuldades corporais estão muito ligadas aos elementos de flexibilidade e devem ser executadas com muita delicadeza, leveza e suavidade para atingir a nota máxima.

A parte acrobática do solo é comum (para meninos e meninas), porém as meninas devem iniciar paralelamente o aprendizado dos elementos de dança, característicos das provas de solo e trave, como saltos, giros e ondas corporais (BROCHADO, 2009, p. 28). Os movimentos coreográficos devem ressaltar as qualidades da ginasta e desenvolver a harmonia entre música e movimento. A ginasta deve executar a série de solo de modo dinâmico, rítmico e bem coordenado, sem deixar nenhuma pausa entre as movimentações e em perfeita harmonia com a música.

### 3.4 AS AULAS DE BALÉ NAS SESSÕES DE TREINAMENTO DE GINÁSTICA OLÍMPICA

O balé é uma forma de ensino que não se resume simplesmente em aquisição de habilidades, sua prática promove o desenvolvimento dos estímulos táteis, visuais, auditivos, afetivos, cognitivos e motores. Como prática corporal, pode ser entendido como expressão de vida e linguagem social, como manifestação cultural e interação com o meio. Ele não deve ser considerado apenas um passatempo e pode contribuir no aprimoramento de padrões fundamentais do movimento, na formação artística e integração social.

Nunomura (2009) ressalta que a integração da técnica de dança aos movimentos do solo e da trave na GA competitiva depende da compreensão dos fundamentos do balé clássico, pois esses contribuem para a postura, a leveza, a estética, a correção dos movimentos e a expressão corporal, o que realça a apresentação (MARTINS, 1997).

A preparação coreográfica deverá fazer parte das sessões de treinamentos. Estas, por vez estão equilibradas e incluem: aquecimento, alongamento, flexibilidade, força, aparelhos, preparação acrobática e balé. McNeal e Sands (2002), apud Nunomura (2009, p. 27), citam que uma sessão típica de GA inclui aquecimento geral e específico, força e flexibilidade, todos os aparelhos e, no caso do feminino, o balé.

Durante as aulas de balé são executados exercícios na barra e em espaços livres como o centro da sala e a diagonal da mesma. Borrman (1980) sugere os seguintes exercícios realizados na barra:

- Battement tendu: Afastamento da perna e do pé esticado na frente, ao lado e atrás;
- Battement Tendu Jeté: Afastamento do pé com elevação a 45°;
- Demi-Plié: Pequena flexão. O movimento consiste na flexão e extensão das pernas e os calcanhares permanecem em contato com o solo, na flexão a coxa forma um ângulo de 90° com a perna;
- Grand – Plié: Grande flexão. Ambas as pernas são flexionadas ao mesmo tempo em que se elevam os calcanhares, de forma que o corpo possa se manter na vertical;
- Rond Jambe: Movimentos circulares no solo. Trata-se de um movimento circular executado a partir da articulação do quadril. A perna ativa desenha um semicírculo no solo;
- Fondu: Flexão e extensão de ambas as pernas simultaneamente. Flexiona a perna de apoio, em seguida a perna livre que está esticada também se flexionará em um ângulo de 45°. O pé da perna livre toca a tíbia da perna de base e então inicia a extensão simultânea das pernas;
- Relevé: Elevação para as pontas dos pés. Todo o pé em contato com o solo, elevar e descer e corpo dando ênfase ao peso na ponta dos pés. As pernas permanecem esticadas;
- Passé: A ponta do pé toca a parte interna do joelho da perna de apoio, a coxa forma

um ângulo de 90°;

- Développé: Extensão e manutenção da perna à frente, ao lado e atrás. Inicia-se o movimento subindo a perna livre pela perna de sustentação até chegar ao “Passé”, então estica a mesma para frente, ao lado ou atrás;
- Grand Battement Jeté: Lançar a perna para cima. Pode ser á 90° ou em um ângulo maior.

Estes movimentos são variados de acordo com o nível técnico do ginasta bailarino. A eles são acrescentados as movimentações básicas de braços. Os exercícios realizados em espaços livres são mais difíceis de serem executados uma vez que não há qualquer apoio. São os mesmos exercícios executados na barra, porém acrescido de “Port de Bras” que é a condução de braços, pequenos e grandes saltos. O ensino dos saltos tem o objetivo de ministrar uma correta impulsão e chegada ao solo que na ginástica olímpica denominamos de aterrissagem.

#### 4 RESULTADOS

Os resultados a seguir serão apresentados em forma de tabela e as discussões a partir dos objetivos da pesquisa, baseado nos questionários respondidos pelos onze técnicos de ginástica artística, participantes da pesquisa.

Quadro 1. Rotina de treinamento das ginastas participantes do campeonato

Atividades	Freqüência	Equipes	Duração	Equipes
GA	1 a 3 dias	<b>02</b>	1 a 3 horas	<b>02</b>
	3 a 5 dias	<b>02</b>	3 a 5 horas	<b>05</b>
	5 a 7 dias	<b>07</b>	Mais de 5 horas	<b>04</b>
Balé	Até 2 aulas	<b>06</b>	1 a 2 horas	<b>08</b>
	3 a 4 aulas	<b>02</b>	2 a 3 horas	-
	5 a 6 aulas	<b>02</b>	Mais de 3 horas	-

Fonte: pesquisa acadêmica

Os resultados desta pesquisa mostraram que os atletas de duas equipes treinam de um a três dias por semana, com variações de uma a três horas diárias de treino. Outras duas equipes treinam de três a cinco dias por semana com a duração diária de três á cinco horas diárias, e sete equipes treinam de cinco á sete dias por semana com a duração de, no mínimo, cinco horas diárias.

Tricoli e Serrão (2005) postulam que a evolução na ginástica olímpica está associada à repetição intensiva de movimentos e séries até atingir certa consistência na execução, possivelmente devido a esse fator somado à necessidade da ginástica olímpica, devido a sua complexidade de movimentos, exigir muita técnica há a necessidade de várias sessões de treinamento.

Para Arkaev e Suchilin (2004) a duração do treino é determinada pela quantidade total de movimentos e séries realizadas, enquanto a intensidade é definida pela duração em função do tempo decorrido. No entanto, a intensidade nem sempre pode ser ligada à melhora da técnica, pois quanto mais tempo a atleta passa treinando maior o risco de lesões que podem ocorrer devido à fadiga.

A alta freqüência de dias e horários de treino predomina nas equipes, pode se perceber que das onze equipes apenas 02 equipes treinam até 9 horas semanais, haja vista que a maioria treina no mínimo 20 horas semanais, esses resultados corroboram com Nunomura (2009) ao relatar que a duração dos treinos no alto nível geralmente ultrapassa 20 horas semanais, e há referências de 30 a 40 horas semanais, cinco a seis dias de treino por semana

(10 a 12 sessões) e cinco a seis horas de treino diário.

No caso das aulas de balé, das onze equipes que participaram da pesquisa apenas duas oferecem aulas de balé em todos os dias de treinamento, ou seja, de cinco a seis dias na semana. Outras duas equipes oferecem de três a quatro aulas de balé semanais, e seis equipes oferecem até duas aulas de balé semanais.

No entanto, a carga horária das aulas de balé na maioria das equipes, ou seja, em oito das onze equipes, é de no máximo duas horas semanais, já outras quatro equipes dispõem de menos de uma hora diária de aula.

Quadro 2. Participação do balé na ginástica olímpica

<b>Equipe Técnica</b>	<b>Responsável pelas aulas de balé</b>	<b>Coreografa as séries de solo da ginástica olímpica</b>
Técnico	03	08
Auxiliar técnico	01	04
Professor de balé	06	-
Coreógrafo	-	02

Fonte: pesquisa acadêmica

Os técnicos reconhecem que a dança desenvolve qualidades fundamentais para as ginastas, como postura, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio, porém, apesar de esse componente ter peso na avaliação das ginastas, os técnicos não enfatizam balé ou dança.

Ao analisar a participação do balé nos treinamentos de ginástica olímpica observou-se a atuação do professor específico de balé em seis das onze equipes, sendo que nas demais equipes o responsável pelas aulas de balé são os técnicos e/ou auxiliares técnicos (uma vez que alguns participantes da pesquisa assinalaram mais de uma alternativa e outros não assinalaram nenhuma das alternativas por não terem o balé como parte do treinamento).

No que se refere à coreografia, é o próprio técnico quem coreografa as séries de solo de oito das onze equipes. Como algumas equipes assinalaram mais de uma alternativa, o auxiliar técnico foi assinalado como responsável por apenas quatro das onze equipes e o coreógrafo específico em somente duas das onze equipes.

É fato que devido à expressividade corporal exigida na coreografia de ginástica olímpica, especialmente na de solo é pouco provável que se obtenha resultados satisfatórios sem o componente artístico.

Gula (1990) aponta a necessidade de integração da técnica de dança aos movimentos do solo e da trave na Ginástica Olímpica competitiva utilizando conhecimentos dos fundamentos do balé clássico a fim de que esses contribuam para a postura, a leveza, a estética, a correção dos movimentos e a expressão corporal. Porém nem todos os técnicos utilizam a preparação artística (balé).

Em uma composição coreográfica, movimento e música devem manter uma relação rítmica e harmoniosa. A preparação artística é necessária tanto para homens quanto para mulheres e, para quem visa ao alto nível, não pode ser desprezada.

Quadro 3. Escala de prioridade quanto à participação do balé na ginástica Olímpica

<b>Elementos do Balé</b>	<b>Escala de Prioridade</b>
Postura	1º

Ritmo	2º
Musicalidade	4º
Equilíbrio	5º
Leveza na execução dos exercícios	3º

Fonte: pesquisa acadêmica

O resultado da análise da escala de prioridade elegeu a postura como o elemento mais importante do balé a ser utilizado na ginástica olímpica, seguido do ritmo. Em terceiro lugar a leveza na execução dos exercícios, em quarto a musicalidade e em quinto e último lugar o equilíbrio.

Esses dados refletem o que estudos anteriores já apresentaram. Gula (1990) aponta que as capacidades postura, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio (não necessariamente nessa ordem) podem ser desenvolvidos através da preparação artística utilizando o balé.

Faz-se necessário apontar que no caso desses dados dois participantes da amostra foram excluídos devido ao não preenchimento da questão e não estabelecimento das prioridades.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ginástica olímpica brasileira vem alcançando bons resultados em campeonatos nos últimos anos e isso se deve a melhora na capacidade física e técnica dos atletas. Pelo que se percebeu nessa pesquisa, as sessões de treinamento são intensas, tanto em intensidade quanto em duração, o que pode ser tanto um fator de melhora na técnica quanto de limitação desta devido ao cansaço e fadiga.

Pode se deferir que o alto nível de treinamento percebido na amostra selecionada coincide com aqueles do alto nível, no entanto há a prevalência de capacidades físicas em detrimento da artística. Os dados não diferem da literatura, embora os técnicos reconheçam que as aulas de balé clássico inseridas no treinamento de ginástica olímpica melhoram capacidades como postura, ritmo e coordenação motora.

Não há equilíbrio entre o tempo dispensado para as capacidades físicas como flexibilidade e força, técnica de movimentos específicos como mortais, flic flac e outros elementos e composição artística como o balé.

Considerando que em uma composição coreográfica os exercícios devem explorar a velocidade, flexibilidade, força e equilíbrio na execução de saltos, giros e provas de elasticidade, o balé clássico certamente pode contribuir para a postura, a leveza, a estética, a correção dos movimentos e a expressão corporal, o que realça a apresentação. O ideal é que as partes técnica e artística caminhem juntas a fim de que o conjunto seja harmonioso e gracioso o que certamente acrescentará a coreografia da ginástica olímpica de solo.

## REFERÊNCIAS

ACHCAR, Dalal. **Ballet: Arte, Técnica e Interpretação**. Rio de Janeiro: Cia. Brasileira de Artes Gráficas, 1980.

ARKAEV, L.; SUCHILIN, N. **Gymnastics: how to create champions**. Oxford: Meyer & Meyer, Sport, 2004.



BORRMANN, Günter. **Ginástica de aparelhos**. Lisboa: Editorial Estampa, 1980.

BROCHADO, Fernando Augusto. BROCHADO, Monica Maria Viviani. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação, Princípios, Métodos e Técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

\_\_\_\_\_. **Ensino da Dança**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

NUNOMURA, Myrian, NISTA- PICCOLO, Vilma Leni. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2009.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

SMOLEVSKIY, V.; GAVERDOVSKIY, I. **Tratado general de gimnasia artística deportiva**. Barcelona: Paidotribo, 1996.

TOLEDO, A. O valor da boa ginástica, **Revista Nova Escola**, São Paulo – SP: Abril, ano XXII, nº 208, p. 36 a 39, Dezembro de 2007.

TRICOLI, V.; SERRÃO, J. **Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicado à ginástica artística**. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. N. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

Gisele Aparecida Ferreira Martins  
Endereço: Rua: Lindoia, 1864 casa 05  
Bairro: Vila Nasser  
Cep: 79117034  
Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil