

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS - UEA
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO - ESAT
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA**

JHONATAN STEEL COUTINHO

**PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT): EXPERIÊNCIAS E RELATOS DE
VIVÊNCIAS DE INTÉRPRETES**

Manaus-AM

2024

JHONATAN STEEL COUTINHO

**PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT): EXPERIÊNCIAS E RELATOS DE
VIVÊNCIAS DE INTÉRPRETES**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado na Universidade do Estado do
Amazonas, como requisito básico para conclusão
de Curso de Bacharelado em Dança.

Orientadora: Prof(a). Dra. Raíssa Caroline Brito Costa

Manaus-AM

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a Maria Eugênia Silva Steel pois mesmo com todas as inseguranças na escolha da minha profissão e os percalços na minha trajetória, me deu todo o apoio até aqui, dedico também ao Professor Sandro Michael Souza que foi o meu maior incentivador para ingressar neste curso.

JHONATAN STEEL COUTINHO

**PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT): EXPERIÊNCIAS E RELATOS
DE VIVÊNCIAS DE INTÉRPRETES**

Este trabalho de conclusão foi julgado adequado para obtenção de Grau de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final, pela Comissão Examinadora.

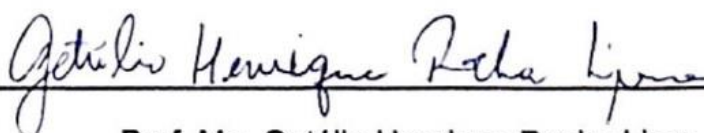
Manaus, 23 de fevereiro de 2024

Nota: 9,8

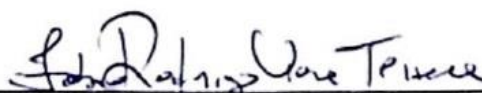
Banca Examinadora:



Profª. Dra. Raissa Caroline Brito Costa



Prof. Me. Getúlio Henrique Rocha Lima



Profª. Esp. Fábio Rodrigo Vieira Teixeira

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por ter me permitido chegar até aqui e concluir mais este ciclo na minha vida.

Agradeço também aos meus familiares que me deram apoio nessa jornada de quatro anos de curso.

E minha gratidão mais que especial para minha profa. orientadora dra. Raissa Caroline Brito Costa, que me deu todo apoio e assistência, dedicando seu tempo e sempre disposta a me orientar. Dedico também a Profa. Vanessa Viana da Silva pelo incentivo em realizar a pesquisa, me disponibilizando referencial teórico e me proporcionando aulas de PBT no seu estúdio para que pudesse me aprofundar na prática do programa.

EPÍGRAFE:

Nada é impossível. Se puder ser sonhado, pode ser feito.

(Theodore Roosevelt)

RESUMO

Não somente no âmbito profissional, a dança requer um complexo padrão preciso e controlado de consciência do corpo e de movimento, entretanto quando se fala de desempenho ou alta performance as cobranças tornam-se mais exigentes. O Progressing Ballet Technique (PBT) é um programa de treinamento que desenvolve a memória muscular, tendo como objetivo a melhoria da técnica de intérpretes da dança. Com isso, o programa auxilia na prevenção de lesões, na melhora da capacidade do bailarino de dar o melhor de si, utilizando em seus exercícios bola, bola para Pilates, colchonete, faixa *thera band* e outros elementos para propiciar o desenvolvimento das atividades propostas. A pesquisa tem como foco coletar, analisar e discutir informações através de entrevistas semiestruturadas, buscando relatos de como o PBT contribui para o trabalho do bailarino-intérprete associado a questões já expostas na literatura. Pensando nas contribuições e benefícios de diálogos e discussões sobre o PBT, o objetivo geral do presente trabalho foi analisar e discutir informações e relatos sobre o Progressing Ballet Technique na experiência de intérpretes da Dança. A pesquisa se caracteriza como aplicada, exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa e uma pesquisa de campo com utilização de entrevistas semiestruturadas como instrumentação. Com o roteiro de perguntas semiestruturado utilizado nesta pesquisa conseguimos apontar benefícios, percepções e observações dos intérpretes após suas experiências com a prática do PBT, que versaram e perpassaram por: desempenho físico, melhora na percepção espacial, postura e alinhamento corporal, melhor desempenho em movimentos que envolve força, memória muscular e consciência corporal.

Palavras-chave: Progressing Ballet Technique; intérpretes, vivências.

ABSTRACT

Not only in the professional sphere, dance requires a complex, precise and controlled pattern of awareness of the body and movement, however when it comes to performance or high performance the demands become more demanding. Progressing Ballet Technique (PBT) is a training program that develops muscle memory, aiming to improve the technique of dance performers. With this, the program helps to prevent injuries, improve the dancer's ability to perform at their best, using balls, Pilates balls, mats, Thera Bands and other elements in their exercises to promote the development of the proposed activities. The research focuses on collecting, analyzing and discussing information through semi-structured interviews, seeking reports of how PBT contributes to the work of the dancer-performer associated with issues already exposed in the literature. Thinking about the contributions and benefits of dialogues and discussions about PBT, the general objective of this work was to analyze and discuss information and reports about Progressing Ballet Technique in the experience of dance performers. The research is characterized as applied, exploratory, descriptive, with a qualitative approach and field research using semi-structured interviews as instrumentation. With the semi-structured question guide used in this research, we were able to point out benefits, perceptions and observations of the interpreters after their experiences with the practice of PBT, which covered and included: physical performance, improvement in spatial perception, posture and body alignment, better performance in movements which involves strength, muscle memory and body awareness.

Keywords: Progressing Ballet Technique; interpreters, experiences.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Formas que conheceram o PBT.....	26
Gráfico 2 – Linguagens vivenciadas pelos entrevistados.....	29
Gráfico 3 – Funcionalidade do PBT.....	31

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO.....	7
1	CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA	10
1.1	LESÕES NA DANÇA.....	10
1.2	ABORDAGENS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES NA DANÇA.....	15
1.3	PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT).....	18
2	CAPÍTULO II – ASPECTOS METODOLÓGICOS	21
2.1	DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	21
2.2.1	Quanto à finalidade.....	21
2.2.2	Quanto aos objetivos.....	22
2.2.3	Quanto à abordagem.....	22
2.2.4	Quanto ao delineamento (Procedimentos).....	22
2.2	CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE, DOS SUJEITOS E DA PESQUISA.....	23
2.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS...	23
2.4	PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DE DADOS.....	23
3	CAPÍTULO III – TRAJETOS PARA INÍCIO DAS ENTREVISTAS.....	25
3.1	REFLEXÕES E DISCUSSÃO DAS ENTREVISTAS.....	26
	CONCLUSÃO	38
	REFERÊNCIAS	40

INTRODUÇÃO

O *Progressing Ballet Technique* (PBT) é um programa de treinamento que desenvolve a memória muscular, tendo como objetivo a melhoria da técnica de intérpretes da dança. As aulas de PBT não são exclusivas para bailarinos de balé clássico, podendo ser executada por praticantes de outras modalidades de dança, crianças, adultos e pessoas que buscam reabilitação, fortalecimento, alongamento, ou como uma opção de atividade física.

Com isso, o programa auxilia na prevenção de lesões, na melhora da capacidade do bailarino de dar o melhor de si, utilizando em seus exercícios bola, bola para Pilates, colchonete, faixa *thera band* e outros elementos para propiciar o desenvolvimento das atividades propostas.

De modo progressivo, com as aulas do programa os intérpretes ganham um grande senso de postura e posicionamento de peso, enquanto sente cada grupo muscular trabalhando corretamente. Essa memória muscular é ativada e o intérprete consegue concentrar a força no núcleo do grupo muscular corretamente, no posicionamento do peso e no alinhamento do corpo. Diante do pressuposto a pergunta da pesquisa é: Quais as percepções e observações dos intérpretes após a prática do PBT?

Sabendo que a dança é também considerada uma prática de atividade física de alto rendimento que nos exige uma boa disposição e alta performance, é aconselhado por professores de dança, pesquisadores de biomecânica aplicada a dança, e educadores físicos, que bailarinos/intérpretes, atletas e pessoas que trabalham diretamente com exercícios de alta intensidade pratiquem uma atividade complementar. Apesar da dança ser uma arte, ainda assim, trata-se de uma prática com exercícios que demandam muito esforço físico e manutenção corporal, visando atividade extra para manutenção de ligamentos, articulações e músculos.

Neste sentido, o *Progressing Ballet Technique* - PBT tem sido indicado como uma ótima escolha para quem já trabalha com a dança, visto que proporciona aos seus praticantes um treinamento que foca na memória muscular para cada exercício, independente da modalidade de dança.

Ao invés de investir em treinamentos como musculação ou aeróbico, a temática contribuirá para aqueles que buscam uma opção dentro da dança, beneficiando não apenas o bailarino-intérprete de determinada modalidade, mas abrangendo a todas.

A pesquisa tem como foco coletar, analisar e discutir informações através de entrevistas semiestruturadas, buscando relatos de como o PBT contribui para o trabalho do bailarino-intérprete associado a questões já expostas na literatura. Com o avanço do estudo podemos contribuir com mais informações para o público em geral, e em específico da dança, sabendo que a saúde física do bailarino apresenta especificidades.

As lesões musculoesqueléticas acabam cruzando a trajetória de muitos intérpretes, e por muitas das vezes levam de um ou a dois anos para serem tratadas ou em alguns casos, até mesmo adiantando a aposentadoria do bailarino. Através do programa de treinamento PBT temos uma opção de recuperação para lesões de bailarinos e profissionais de outras áreas, proporcionando a manutenção do corpo, além de progressão de uma melhor consciência corporal, trabalhando a memória muscular, e o aperfeiçoamento da técnica de dança (independente de qual seja a modalidade de dança).

A presente pesquisa torna-se então uma possibilidade de achados que podem vir a somar com a dança, proporcionando bem-estar e saúde física aos intérpretes. Com isto, a universidade teria acesso e abriria outros diálogos de mais informações para prevenir lesões durante as aulas práticas, podendo utilizar o programa, aplicando como futuras oficinas ou conteúdos didáticos alinhando o estudo nas práticas das aulas de dança.

Pensando nas contribuições e benefícios de diálogos e discussões sobre o PBT, o objetivo geral desta pesquisa foi analisar e discutir informações e relatos sobre o Progressing Ballet Technique na experiência de intérpretes da Dança. E para alcançar a meta de discussão buscou-se investigar sobre a prática do PBT em espaços da cidade Manaus; pesquisar sobre o PBT como uma prática de manutenção, fortalecimento e recuperação de intérpretes e discutir as potencialidades e fragilidades do PBT diante das entrevistas com intérpretes que passaram por experiências com o programa.

O presente trabalho está dividido em três capítulos, sendo que no primeiro é abordado questões sobre lesões na dança, abordagens de prevenção e tratamento de lesões em dança e aspectos sobre o PBT. No segundo, aspectos metodológicos da presente pesquisa que se caracteriza como aplicada, exploratória, descritiva, com abordagem qualitativa e uma pesquisa de campo com utilização de entrevistas semiestruturadas como instrumentação. No último capítulo abordamos os resultados,

discussões e reflexões que ficam reverberando para futuras pesquisas dentro desta temática.

1 CAPÍTULO I – REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 LESÕES NA DANÇA

A dança é apreciada por pessoas do mundo inteiro, e envolve em sua prática crianças, jovens, adultos e pessoas idosas. A magnitude da dança abrange diferentes técnicas e modalidades, assim sendo praticada em diversos âmbitos, como recreação, prática regular em academias, em estúdios de dança e ainda no meio profissional.

Não somente no âmbito profissional, a dança requer um complexo padrão preciso e controlado de consciência do corpo e de movimento, entretanto quando se fala de desempenho ou alta performance as cobranças tornam-se mais exigentes. Tendo o balé clássico como exemplo, os movimentos que são realizados com o peso do corpo na meia-ponta ou na ponta dos pés, exigem uma demanda extra para manter a estabilidade dos membros superiores e inferiores, além da mobilidade das articulações. O desempenho requer que os segmentos do corpo estejam adequadamente ativados para suportar essa massa corporal e permitir o movimento.

Na prática profissional existe uma rotina necessária de aulas diárias a serem cumpridas, que demanda a execução de exercícios de alta intensidade, força, e resistência, acompanhados de treinamentos e ensaios de longa duração e com muitas repetições. Neste sentido, a rotina de um bailarino requer dedicação, disciplina, e por vezes renúncias para conseguir chegar a nível profissional.

Segundo Oliveira; Fiori e Taglietti (2020) a dança exige um treinamento físico rigoroso para que o bailarino apresente um bom desempenho. Entretanto, quando praticados de maneira inadequada, com treinamento excessivo sem descanso, pode vir a causar quadros de estresse psicofisiológico, prejudicando à saúde e ocasionando lesões de baixo ou alto nível, que precisam de um tratamento multidisciplinar como fisioterapia, psicologia, entre outros, para voltar às suas atividades normais.

Considerando a dança uma expressão artística tanto educacional como profissional, não podemos deixar de atentar e considerar que se realizada de forma desatenta pode tornar-se uma atividade perigosa, quando não realizada profissionalmente com um acompanhamento especializado e com ações de prevenção adequadas.

Durante a jornada acadêmica, ficou perceptível que era muito comum queixas

de alunos e bailarinos de dor advindas de suas práticas diárias de aulas e ensaios, tal situação vinha algumas vezes acompanhada de uma falsa ideia de que pequenas lesões são normais, como se obrigatoriamente fizessem parte da rotina dos bailarinos. Em muitos casos uma lesão ocorre por uma conduta comum entre os bailarinos, sobre o fato de ignorar os sinais e sintomas de lesões antes que elas aconteçam.

Acosta (2018) corrobora com esta ideia afirmando que a maioria das lesões em dança, ocorre devido a pequenos microtraumas repetitivos, ou de início gradual, associadas às omissões das mesmas e geralmente não geram incapacidades a curto prazo.

De Camargo (2003) complementa dizendo que lesões podem ser determinadas por vários fatores e que dançarinos, diretores, profissionais da saúde, entre outros, identificam as lesões em três níveis: 1- em relação ao início da lesão; 2- em relação ao tempo de sua duração e 3 - em relação à genética do corpo.

Segundo a mesma autora, de forma mais detalhada podemos classificar as lesões da seguinte forma:

- Início Gradual: àquelas que iniciam e se instalam lentamente ou por sobrecarga, normalmente se originam por pequenos microtraumas repetidos no tempo, ocasionando uma fadiga no tecido musculoesquelético, como: tendinite, tenossinovite, bursite, fratura por estresse, entre outras.

- Início Traumático: àquelas traumáticas ou agudas, que ocorrem por um único trauma de grande magnitude, como: distensão muscular, ruptura ligamentar, fratura, entre outras.

- Lesões Crônicas: àquelas que independem do início da lesão, seja gradual ou traumática, as lesões crônicas apresentam sintomas que persistem no tempo, com ou sem receber tratamento, com possibilidade de tornarem-se cada dia mais graves, principalmente quando se insiste na execução e repetição do movimento utilizando a região lesionada.

- Lesões congênitas: são aquelas que fazem referência a características particulares desde o nascimento, como: uma perna mais curta que a outra.

Portanto, as lesões não são apenas desencadeadas por “um mau jeito”, ou pela repetição exaustiva do movimento, mas por uma junção de aspectos. Outro ponto importante que podemos de ressaltar, é o nível de maturidade física e seus limites anatômicos e fisiológicos, já que a realização de movimentos fora do limite

físico de cada intérprete pode ocasionar pequenas lesões que a longo ou até mesmo curto prazo podem levar a lesões mais graves.

Apesar de o tipo de movimento aumentar a probabilidade de lesão entre os participantes, não podemos deixar de considerar a predisposição individual, determinada por fatores como a fragilidade genética da musculatura, tendões e ossos, como também a alimentação inadequada, falta de recursos, ambientais, salas de dança, como pisos inapropriados e calçados inadequados, dentre outras variáveis (De Camargo, 2004, p. 33 - 34).

Neste sentido, a falta de conhecimento específico de professores pode fazer com que não se respeite e nem compreenda os limites individuais de cada aluno ultrapassando as capacidades funcionais de construção física, ocasionando na degradação das estruturas corporais. Exemplos disso são as quantidades de realizações de treinamentos em excesso, que exacerbam a capacidade do aluno/profissional, podendo surgir complicações nas estruturas corporais resultando em posturas impróprias e técnicas inadequadas.

Esses pontos devem ser seriamente observados, visto que o ensino inadequado pode agravar o surgimento de lesões. A atenção durante a aula e o conhecimento do professor são de suma importância para que as potencialidades sejam desenvolvidas, porém sem sobrecarregar as condições físicas de cada intérprete.

Muitas pesquisas já abordam resultados sobre as áreas e as incidências de lesões em muitas modalidades da dança. De acordo com Aquino (2010) a repetitividade característica da dança clássica pode estar associada a desequilíbrios nos grupos musculares e a repetitividade pode vir a ocasionar lesões por repetições do movimento.

Silva e Enumo (2016) afirmam ainda, que as lesões ocorrem em maior quantidade devido à sobrecarga de treinamento e ao não cumprimento da pausa necessária para melhorar a lesão. E Guimarães (2001) complementa dizendo que na maioria dos casos que vemos na dança, os principais sintomas de lesões são hipersensibilidade acompanhada de inflamação e dor, impedindo o intérprete de fazer exercícios de extensão ou hiperextensão exatamente pela pressão que o peso do corpo exerce sobre as articulações.

Pensando em áreas lesionadas, por ser uma das principais articulações do corpo, o joelho inclui na sua formação o fêmur, tíbia e patela, e é formado por fibrocartilagem, sendo assim ele responsável por manter o suporte e sustentação do

corpo permitindo a relação de movimento entre a coxa e a perna. As reclamações mais frequentes de alunos e bailarinos são de desconforto e dores no joelho. Na dança o joelho também se torna uma articulação muito importante, possibilitando diversas movimentações, funcionando como mola para realizações de saltos, flexões em rolamentos, extensão em movimentos de sustentação, com isto acaba absorvendo muito impacto.

Na dança as lesões mais comuns no joelho acabam sendo por lesão ligamentar, além da má coordenação de professores sem conhecimento específico, outro ponto que leva a essas lesões é a falta de consciência corporal, autopercepção e conhecimento do próprio corpo, a ampliação de movimentos como rotação femoral (*en dehors*), além de sua natureza física por vezes acaba forçando ligamentos do joelho, como sintomas pode-se perceber estalos ao realizar determinados movimentos, presença de edemas e falta de coordenação em atividades com velocidade.

Silva e Enumo (2016) relatam que entre as lesões relatadas neste segmento corporal de jovens atuantes bailarinos, estão a síndrome patelofemoral, a hipermobilidade patelar e a subluxação da patela.

Muitas dessas lesões acabam sendo previsíveis principalmente se a atenção especial for dirigida por reconhecimento precoce, as lesões nos membros inferiores são mais frequentes e agravos nas costas e quadril são os mais sérios e difíceis de tratar, podendo inclusive encerrar uma promissora carreira.

Os bailarinos tornam-se mais vulneráveis a sofrer lesão durante as aulas ou ensaios, com seus grupos musculares e articulações recebendo um grande impacto quase que diariamente e por horas seguidas, e mesmo acostumados com longos ensaios o corpo acaba fadigando e entrando em exaustão.

O movimento humano é um ponto de conexão entre a dança e a biomecânica que podemos usar como ferramenta de análise para contribuir com a estruturação de bases motoras seguras e organizadas para prevenir lesões e melhorar a qualidade de vida e o desempenho de bailarinos. Portanto, analisar a dança de forma por meio de parâmetros biomecânicos pode trazer pontos positivos quanto ao entendimento da estrutura física do corpo humano em movimento.

Faz-se necessário uma quebra nos métodos históricos no ensino de movimentos no sentido de evidenciar o trabalho de conhecimento da estrutura corporal e dos aspectos mecânicos do movimento de acordo com cada corpo.

Temos que levar em consideração aspectos referentes a repetições presentes nas rotinas de desenvolvimento em determinadas técnicas de dança, torna-se importante a conscientização dos fatores intervenientes na execução precisa dos movimentos, para que a possibilidade de interferências qualitativas seja mais real.

Os intérpretes sofrem constantemente com grande impacto relacionados aos movimentos que estão executando, aumentando a probabilidade de lesões, outros fatores que ocorrem na suscetibilidade de lesões e a ausência de um adequado nível das capacidades físicas essenciais para a realização de determinados movimentos, podendo gerar compensações biomecânicas e erros técnicos.

A dança é caracterizada em algumas de suas linguagens pela busca de padrões estéticos de movimentos ou execuções que podem gerar grande amplitude articular que vão além dos limites anatômicos, contudo exercícios que inclui giros, saltos, flexões, extensões, velocidades e posturas em equilíbrio nos mais variados tempos de duração.

As lesões mais frequentes são devido ao giro incorreto, provocando lesões nos joelhos, quadril e coluna (Schafle, 1996). Guimarães (2001) diz que na dança por vezes a maioria das lesões que ocorrem devem-se aos erros de técnica e treinamento, grande parte dessas lesões acontecem por, giro forçando, a rotação dos pés para fora no solo, provocando um padrão inadequado na postura, às custas do joelho, quadril, e costas, tornando uma situação previsível para lesões, especificamente esse e um erro postural com lesões mais comuns mais previsíveis no: tendinite do flexor do quadril, irritação nas facetas articulares, fraturas de estresse das porções interarticulares, inflamação crônica do ligamento colateral medial e síndrome de estresse tibial medial. Erroneamente, o trabalho de giro externo do membro inferior (*en dehors*) ocorre em cerca de 60% no quadril e 40% na articulação do joelho (Cohen; Abdalla, 2003).

Segundo Aquino (2010) na biomecânica o sistema do corpo musculoesquelético ao ser alterado pode comprometer a estrutura e as funções do corpo ocasionando em predisposição a lesões. Por esse motivo a execução, qualidade, e especificidade dos movimentos podem ser fatores de sobrecarga sobre o aparelho locomotor.

As aulas, ensaios, e competições em excesso podem levar o bailarino a um quadro de estresse psicológico, que podem ser prejudiciais à saúde. Esse fator somado a falta de recuperação física, pode ocasionar um quadro algíco.

A força muscular e elevadas amplitudes de movimentos nas articulações do quadril (manutenção externa de 90 graus) e do joelho (hiperextensão), além do controle externo da articulação do tornozelo, são algumas das características que levam as bailarinas a movimentos nada anatômicos. Esses padrões de movimentos não observados nas posturas quase sempre erradas. Várias são as bailarinas com joanetes, calos e com problemas de joelhos. Podem surgir joelhos elásticos ou para trás, em consequência de ligamentos distendidos. Outras deformações ainda podem advir do uso precoce de pontas com os pés em garra, ou seja, com os dedos encolhidos, como sugere o nome (Guimarães *et al.*, 2001, p. 89).

Oliveira (2020) complementa dizendo que embora saibamos que os bailarinos possuem uma grande pressão para alcançarem a perfeição, nas exigências em treinos rígidos é onde normalmente acontece a maioria das lesões, muitas vezes por repetições, treinamento aplicado de forma incorreta ou até a falta de habilidade que acontece geralmente em membros inferiores.

1.2 ABORDAGENS DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE LESÕES NA DANÇA

A melhor forma de um bailarino lidar com todas as situações que a carreira profissional oferece é optar pela busca de um acompanhamento multidisciplinar. Primeiramente este acompanhamento deve vir de seus professores, treinadores, e educadores físicos fazendo um trabalho que evite possíveis lesões, o acompanhamento pode ainda acontecer com trabalho de psicólogos devido a vivências e traumas emocionais, seguido de fisioterapeutas para tratamento de prevenção de lesão ou pós em recuperação. Portanto, o acompanhamento e planejamento de prevenção e tratamento, organiza uma abordagem multidisciplinar, onde a fisioterapia desempenha um papel importante.

Segundo Monteiro (2003) há um grande predomínio de sintomas dolorosos nos bailarinos, casos que necessitam de tratamento convencional, para prevenção e reabilitação buscando a melhora do desempenho e da qualidade de vida dos profissionais. O tratamento fisioterápico se torna necessário a partir da aplicação de técnicas de cinesioterapêuticas específicas e direcionando ao contingente especial para bailarinos.

Outra abordagem que vem sendo usada no meio da dança pensando esse cuidado e o conhecimento do corpo é a Educação Somática. Podemos compreendê-la a partir de conceitos do corpo que podem ser discutidos e pensados em seus

aspectos cognitivos, motores, afetivos, e expressivos de modo simultâneo. A educação somática engloba a noção de envolvimento entre as relações de ter e ser corpo, de não estar diante do meu corpo, mais ser o meu corpo.

Na educação somática apresenta-se uma proposta de que ideias se baseiam em exercícios em princípios de movimentos como a: respiração como suporte, alinhamento dinâmico, intenção espacial, irradiação central, conexões cóccix-cabeça, iniciação e sequenciamento do movimento, rolamento de calcâneos, rotação dos membros superiores, agrupamento do centro da gravidade, conexões ósseas, conexões contralateral, organizações, e padrões neurológicos básicos, tem como objetivo facilitar a relação de dinâmica entre o movimento, saber e conectividade para a projeção externa da expressividade.

Deste modo, pesquisadores acreditam que trabalhando a técnica de dança juntamente com a técnica de educação somática, o intérprete-criador pode desenvolver um ponto de vista que pode melhor lhe atender na sua realidade corpórea, sendo assim capaz de produzir um potencial em seu corpo além de suas limitações aparentes, estimulando a expressividade e despertando modos mais funcionais para se mover, reconhecendo seus limites e desenvolvendo suas potencialidades.

O Método de Pilates, é outra possibilidade muito utilizada por alguns bailarinos. Trata-se de uma organização de exercícios que requer estabilidade do centro dando atenção ao controlo muscular, postura e respiração (Wells, Kolt, & Bialocerkowski, 2012), o que contribui para um melhor alinhamento corporal (Cruz-Ferreira et al., 2011,) e para a prevenção de lesões (Massey, 2011). Os estudos existentes em bailarinos concluíram que melhora o alinhamento corporal (Kuo et al. 2009) e previne lesões (McMillan et al., 1998).

O Pilates tem como objetivo usar o centro como ponto-chave de seus exercícios referente ao trabalho entre os grupos musculares, alinhados a respiração e equilíbrio. O alinhamento postural, consciência corporal, trabalho de força, alongamento/flexibilidade e equilíbrio são alguns dos benefícios desenvolvidos nessa técnica. Pensando em lesões na região da coluna, a maioria dos exercícios acontece em decúbito dorsal, o que permite a recuperação, principalmente, dos tecidos da região sacrolombar (Camarão, 2004).

A execução dos exercícios de Pilates funcionam da seguinte forma, usando a concentração que se pede, durante a repetição dos exercícios (assim como em

outros treinamentos), respiração controlada ao iniciar, durante e ao terminar, ativação dos grupos musculares utilizando ou não os aparelhos. E ressalta-se que outro benefício do método está relacionado a prevenção de lesões, não somente recuperação.

Outras pesquisas trazem referências sobre a utilização da musculação como estratégia de fortalecimento e manutenção muscular. Um estudo realizado por Farmer e Brouner (2021) avaliou a percepção de 168 dançarinos profissionais de balé com faixa etária de 28/35 anos e professores de dança (n= 63) quanto à percepção do efeito da musculação para dançarinos, foi observado que a maior parte dos dançarinos reconhece o efeito positivo do treinamento de musculação na performance geral na dança, curiosamente a percepção dos professores de dança sobre o efeito e a importância do treinamento de musculação foi menor.

Com uma alta popularidade a musculação é uma prática de treinamento bastante acessível e com fácil acesso em comparação com outras atividades para manutenção do corpo, saúde e bem-estar.

Na dança, e em específico no balé clássico é muito comum relatos de bailarinos, de uma certa negação a musculação, pela prática da atividade envolver exercícios com pesos, e ter um considerável ganho de massa, indo contra a estética de algumas técnicas de dança. Entre os relatos de bailarinos podemos perceber que existe uma barreira em relação a prática da musculação, acredita-se que o auto enriquecimento muscular dificulta no desenvolvimento artístico-técnico.

Em outras hipóteses os bailarinos temem as orientações médicas de afastamento das atividades, questionando o diagnóstico médico. A própria cultura da dança também propaga a relutância da procura por profissionais da fisioterapia. A partir desse ponto, os bailarinos buscam tratamento não-tradicionais, como acupuntura, massagem ou tratamento com ervas. O uso dessas terapias alternativas acabam sendo uma extensão do modo de vida costumeiro adotado por bailarinos.

Vale ressaltar, que embora muitos profissionais e bailarinos saibam da importância da equipe multidisciplinar, esbarram em dificuldades na busca dessa realidade. Destaca-se a limitação financeira, o atendimento por profissionais que desconhecem a realidade de seu trabalho e não tem conhecimento para as especificidades do seu corpo.

Entretanto, mesmo com essa realidade, atualmente conseguimos ver o crescimento nas estratégias para manter e cuidar da saúde dos bailarinos em muitos

campos de atuação. Algumas companhias têm colocado à disposição de seus bailarinos uma equipe para lhes oferecer um melhor acompanhamento, é demonstrado também, interesse em prevenir lesões, assim evitando afastamentos ou até mesmo aposentadoria precoce de seus bailarinos.

Apesar de vermos o crescimento e o desenvolvimento da dança associada à lesões, ainda existe a necessidade de pesquisas científicas bem fundamentadas sobre a prevenção e tratamento. Portanto, entender o bailarino em sua singularidade e especificidades exige um maior conhecimento do universo da dança, em seu processo de trabalho.

1.3 PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT)

Segundo o site oficial do PBT (2022), o programa foi criado por uma mulher, a ex-bailarina Marie Walton-Mahon, conhecida por suas habilidades criativas de ensino. Marie tem formação pela Royal Academy of Dance- RAD e fez todos os exames da RAD, recebendo *Honours* no nível *Advanced* e concluindo o Solo Seal em 1970.

Nos anos 90, Marie Walton-Mahon começou a trabalhar com um grupo de alunos usando as famosas bolas de estabilidade. Após apenas 3 meses os alunos ficaram tão conscientes de sua postura, alinhamento e colocação de peso que isso encorajou Marie a explorar mais exercícios em torno do conceito de remover o chão e configurar a propriocepção na mente e no corpo. Essa é a base do PBT, em que as superfícies instáveis nos tornam mais preparados.

Em 2005, Marie experimentou esses exercícios, que criaram a base do sistema PBT, com um bailarino sem nenhuma experiência com balé. Ele tinha de 16 anos e foi instruído a praticar PBT diariamente junto com suas aulas de balé para que ele pudesse experimentar melhoras. Ele progrediu tanto que em 2007, dois anos após sua primeira aula de balé, fez todos os exames de nível sênior e recebeu a medalha de prata no "*Genève International Ballet Competition*" em Cingapura. No ano seguinte, o bailarino assinou um contrato com o Washington Ballet. Marie reconhece que nada substitui um bom treinamento de balé, no entanto, ela ficou convencida de que, junto com o treinamento de balé, o PBT acelera a técnica.

Em 2012, Marie orientou professores na Royal Academy of Dance, mostrando-lhes alguns exercícios para melhorar o alinhamento e a estabilidade dos alunos. Foi nesse curso que os professores pediram a Marie que registrasse todo o seu trabalho

e compartilhasse suas descobertas. Mais tarde, três DVDs, programa de treinamento on-line e os cursos de formação de professores da *Progressing Ballet Technique* passaram a ser disseminados por todo o mundo e atualmente são ministrados oficialmente em milhares de escolas em 40 países.

Atualmente, ainda não é possível encontrar publicações que discutam os benefícios do programa e que tragam informações por meio de publicações científicas. Portanto, a presente pesquisa tem o intuito de abrir caminho para novas pesquisas que possam propagar reflexões sobre a técnica para além das publicações em sites oficiais ou blogs de instituições que oferecem a prática do PBT.

Embora o PBT seja muito recente no Brasil e não apresente muitas publicações científicas, como já mencionado, tem se tornado uma técnica muito utilizada e é perceptível que na cidade Manaus já existe espaços com aulas e também bailarinos profissionais e estudantes se utilizando do PBT em suas práticas diárias.

O PBT apresenta-se como um programa de treinamento progressivo, criado para instruir professores e profissionais da dança, sobre como podemos aumentar a capacidade física dos nossos alunos e bailarinos, sobre flexibilidade, fortalecimento da técnica, aumento na memória muscular e longevidade na dança por meio de exercícios que trazem eficácia.

O *Progressing Ballet Technique* permite que o trabalho corporal seja de forma abrangente. E apesar de utilizar aspectos do balé clássico, ele não é destinado somente para praticantes de balé, tanto que a sua prática é realizada por bailarinos contemporâneos e por intérpretes de outras técnicas de dança.

O programa busca uma prática mais consciente dos movimentos do corpo, utilizando bolas, colchonetes, e banda elástica. Onde torna-se possível concentrar e consertar as sensações e ativações com as quais sempre trabalhamos na dança.

Criar relações de conhecimento com o nosso corpo enquanto bailarino-intérprete ajuda a adquirir uma melhor compreensão de nossas capacidades, oportunizando melhoria nas ações que estão sendo realizadas, para a qualidade de armazenamento em sua memória muscular, disposição mental e psicológica. Portanto, utilizar técnicas que ampliam esse conhecimento e domínio tem se tornado cada vez mais importante no meio profissional da dança.

O PBT não se trata apenas de conexões eficazes, pois além do aprimoramento da técnica, auxilia na melhor consciência corporal trazendo um entendimento de

movimentações propostas, que ao serem realizadas busca-se entender como aplicar a força através da memória muscular propiciada pelo programa.

Além do trabalho externo através das sensações ativadas pelos músculos este processo propicia um diálogo interno do corpo, onde cada intérprete participante tem que estar ciente de quais são suas capacidades particulares para trabalhar a partir delas e encontrar os caminhos próprios para os diferentes padrões de movimentos propostos.

O programa acaba se tornando uma experiência vivencial e individual, na qual cada um dos intérpretes praticantes é capaz de reconhecer quais são suas oportunidades de melhoria e reafirmar quais eram seus pontos potentes ou frágeis para corrigir, potencializar e transformar suas capacidades corporais.

Ainda muito recente tanto em novos estudos científicos ou sua utilização em escolas e companhias, o PBT vem conquistando espaço entre os praticantes de dança, pois traz melhorias consideráveis não somente na técnica, mas como uma atividade de aprimoramento e condicionamento físico para um melhor desempenho e prevenção de lesões. Portanto, o presente estudo vem possibilitar um início de discussões sobre o programa, a fim de criar reflexões e diálogos sobre as vivências de intérpretes de Manaus com o PBT.

2 CAPÍTULO II – ASPECTOS METODOLÓGICOS

Segundo Bruyne (1991), a metodologia é a lógica dos procedimentos científicos em sua gênese e em seu desenvolvimento, não se reduz, portanto, a uma “metrologia” ou tecnologia de medida dos fatos científicos.

A metodologia deve ajudar a explicar não apenas o produto da investigação científica, mas principalmente seu próprio processo, pois suas exigências não são de submissão estrita a procedimentos rígidos, mas antes da fecundidade na produção dos resultados (Bruyne, 1991, p. 29).

Segundo Strauss e Corbin (1998), o método de pesquisa é um conjunto de procedimentos e técnicas utilizados para se coletar e analisar os dados. O método fornece os meios para se alcançar o objetivo proposto, ou seja, são as “ferramentas” das quais fazemos uso na pesquisa, a fim de responder nossa questão.

Portanto, a pesquisa segundo Minayo (1993, p.23) é considerada como atividade básica das ciências na sua indignação e descoberta da realidade. É uma atitude e uma prática teórica de constante busca que define um processo intrinsecamente inacabado e permanente. “É uma atividade de aproximação sucessiva da realidade que nunca se esgota, fazendo uma combinação particular entre teoria e dados”.

Sendo assim, a partir deste momento, traremos os caminhos e escolhas metodológicas que foram utilizadas para a realização da presente pesquisa, a fim de alcançarmos todos os objetivos propostos.

2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

2.1.1 Quanto à finalidade

A presente pesquisa se considera, pesquisa de campo aplicada pois buscou por meio da aplicação de uma entrevista semiestruturada entender questões sobre o PBT na prática diária de intérpretes da dança na faixa etária de 18 a 40 anos.

A pesquisa proporciona aos envolvidos, suscitar a curiosidade, a necessidade de saber o motivo de determinadas situações que ocorrem e de resolver problemas. Portanto, de posse do conhecimento, as pessoas podem decidir melhor sobre as situações que são problemáticas em seu entorno, bem como propor melhores alternativas (Silva, 2011).

2.1.2 Quanto aos objetivos

Essa pesquisa, segundo Gil (2002) apresenta caráter exploratório, tendo como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Inclui ainda, levantamento bibliográfico e entrevistas.

O mesmo autor ressalta que o estudo tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno. Portanto, buscamos explorar diálogos e reflexões acerca das vivências de intérpretes da dança com o programa PBT.

2.1.3 Quanto à abordagem

Para o desenvolvimento dessa pesquisa foi utilizada uma abordagem do tipo qualitativa, que se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (Minayo, 2014).

A pesquisa qualitativa busca entender fenômenos humanos. Esse tipo de pesquisa se preocupa com o significado dos fenômenos e processos sociais. Mas sendo uma análise relacionada também a subjetividade. Leva em consideração as motivações, crenças, valores e representações encontradas nas relações sociais (Knechtel, 2014).

Toda pesquisa qualitativa, social, empírica, busca a tipificação da variedade de representações das pessoas no seu mundo vivencial (Bauer; Gaskell, 2008) mas sobretudo, objetiva conhecer a maneira como as pessoas se relacionavam com seu mundo cotidiano. Desta forma, tentamos observar as potencialidades e até fragilidades da utilização PBT como contributo para intérpretes da dança.

2.1.4 Quanto ao delineamento (Procedimentos)

A pesquisa de campo é o tipo de pesquisa que pretende buscar a informação diretamente com a população pesquisada. Ela exige do pesquisador um encontro mais direto. Nesse caso, o pesquisador precisa ir ao espaço onde o fenômeno ocorre, ou ocorreu e reunir um conjunto de informações a serem documentadas [...] (Gonçalves, 2001, p. 67).

Essa pesquisa trata-se de uma pesquisa de campo pois busca um deslocamento a espaços da cidade para entrevistar intérpretes da dança que tenham experienciado o programa PBT a fim de compreendermos potencialidades e

fragilidades da prática em suas vivências.

2.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE, DOS SUJEITOS E DA PESQUISA

Primeiramente foi realizado um mapeamento de espaços da cidade de Manaus que possuem aulas do programa PBT e contatos prévios de conhecidos para identificar pessoas que tenham tido experiência desta prática. Após essa catalogação, foram selecionados 9 intérpretes entre a faixa etária de 18 a 40 anos de ambos os sexos que já tenham tido experiência ou ainda estejam tendo contato com o PBT.

A pesquisa foi desenvolvida em três etapas, sendo estas:

- Primeira Etapa: Catalogação dos espaços e intérpretes- momento em que foi realizada uma busca por espaços que apresentem aulas de PBT e pessoas que tenham tido a experiência com o programa.
- Segunda Etapa: Seleção dos sujeitos – momento em que foi selecionado a amostra e realizamos a explicação do projeto e seus objetivos.
- Terceira Etapa: Coleta de dados e análise– momento no qual realizamos as entrevistas semiestruturadas e que fizemos as análises.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Foi utilizada a entrevista semiestruturada, que é um tipo de entrevista em que o entrevistador não segue rigidamente uma lista de perguntas pré-estabelecidas, mas tem algumas questões centrais que vão conduzir a maior parte da conversa. O entrevistador tem mais liberdade para diversificar os questionamentos e conhecer melhor quem está participando da entrevista. As questões norteadoras tiveram como base o entendimento de como os participantes conheceram o PBT, o porquê da procura e das vivências e suas reflexões acerca das aulas.

2.4 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DE DADOS

No estudo foi utilizado a análise de conteúdo de acordo com Bardin (2011) que define três fases para a realização desta análise: a Pré-análise; a exploração do material e o tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

A primeira fase foi a da organização dos materiais que contribuiu para as discussões dos resultados. A segunda, tratou-se da exploração de material, onde ordenou-se os elementos que responderam aos objetivos propostos da pesquisa. E a

terceira fase, foi o momento que se realizou o tratamento de resultados, inferência e interpretação, onde buscamos os significantes das mensagens de forma reflexiva e crítica.

3 CAPÍTULO III – TRAJETOS PARA INÍCIO DAS ENTREVISTAS

Para iniciarmos o caminho de busca de intérpretes que já tiveram experiências com o PBT, fomos primeiramente mapear por escolas, academias e/ou estúdios de dança que apresentassem aulas do programa. De todos os espaços pesquisados em diversas zonas da cidade, somente um Studio, localizado no centro da cidade foi identificado com presença de aulas e turmas contínuas de *Progressing Ballet Technique*.

Diante desta realidade, iniciamos o mapeamento de participantes da pesquisa através das aulas realizadas neste espaço da cidade de Manaus. Após conversas com a responsável pelo espaço e professora habilitada para ministrar aulas do programa, ficamos sabendo que ela foi a primeira e atualmente, ainda é a única pessoa na cidade com formação específica para fornecer aulas de PBT. Ela ainda compartilhou, que antes de inaugurar seu espaço já tinha ministrado aulas em outros lugares como: Corpo de Dança do Amazonas, para alguns bailarinos; em espaços privados e no Liceu de Artes e Ofícios Cláudio Santoro em algumas de suas aulas de balé clássico.

Diante do exposto, os primeiros participantes foram alunos das turmas do Studio, que quiseram participar das entrevistas respondendo as perguntas que foram criadas para atingirmos os objetivos propostos por este trabalho.

Partindo, de alguns diálogos com outros bailarinos, também tivemos o conhecimento sobre outras pessoas que praticam ou já tiveram aulas de PBT, e algumas indicações de terceiros que já haviam tido experiência com o programa. Passamos então a buscar esses contatos, que atualmente não estavam participando das aulas no espaço mencionado, mas que já tinham tido experiências com a professora citada em algum momento de suas carreiras.

Após essa trajetória, tivemos um total de 9 pessoas entrevistados, sendo 6 mulheres e 3 homens, com média de idade de 27,8 anos. Todos com experiências em dança e ainda hoje realizando trabalhos neste ramo artístico, mesmo que em linguagens e de formas diversas. Com a amostra da pesquisa delimitada, passamos a etapa das entrevistas.

O primeiro contato se deu de forma diferenciada entre o grupo, com algumas pessoas tivemos o contato direto e com outras explicamos a pesquisa pelo telefone. Após o aceite de participação, todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido e somente depois desta etapa, iniciamos o momento de perguntas para conhecer sobre a experiência de cada um com o PBT.

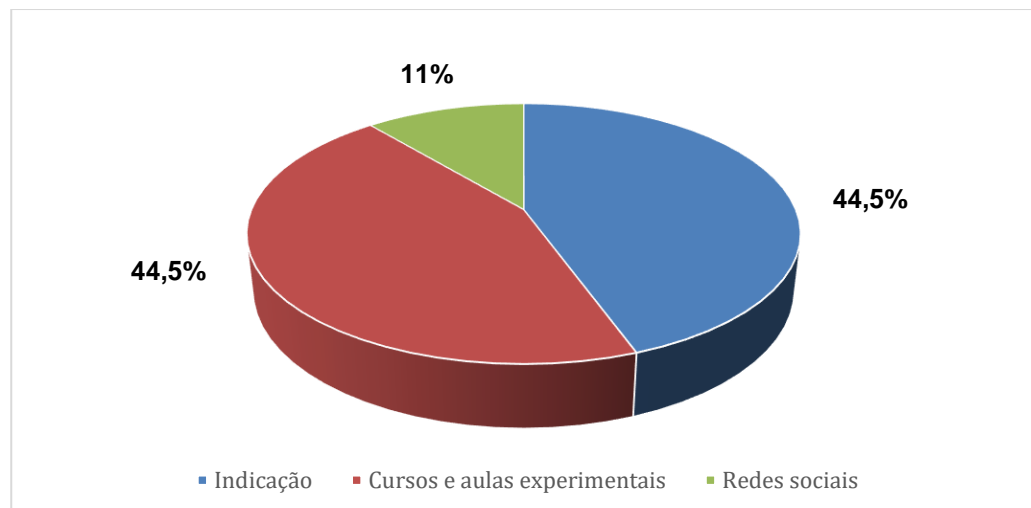
A partir de agora, vamos adentrar em reflexões e respostas dos entrevistados para discutir sobre questões envolvidas na procura, prática, benefícios e dificuldades com o Programa. Ressalta-se que para preservar a identidade e sigilo dos participantes, quando falarmos sobre eles, iremos utilizar a letra 'P' seguida de numerações de 1 a 9 que foram organizadas de acordo com a ordem das entrevistas realizadas.

3.1 REFLEXÕES E DISCUSSÕES DAS ENTREVISTAS

As entrevistas tinham um roteiro semiestruturado com 18 perguntas, que passarão a ser comentadas e refletidas neste momento.

Ao serem questionados de como conheceram o *Progressing Ballet Technique*, dos nove entrevistados, quatro deles afirmaram ter conhecido PBT através de indicação de professores, quatro por meio de aulas experimentais ou cursos e um, pelas redes sociais da academia que atualmente apresenta aulas e turmas regulares. Abaixo segue os percentuais encontrados deste questionamento.

Gráfico 1 – Formas que conheceram o PBT



Fonte: arquivo pessoal, 2024.

Diante dos dados expostos, podemos perceber que ainda temos pouca divulgação do Programa em redes sociais, e que as maiores procuras se dão através

de divulgação de pessoas que já conhecem o PBT, ou por experiências que são possibilitadas pela professora em cursos ou aulas experimentais em outros espaços da cidade que acabam atraindo alunos para seu estúdio após conhecerem e se interessarem pelas aulas.

Quando questionados sobre a motivação para iniciar a prática do PBT. Quatro participantes alegaram que a implementação do programa se deu associada as aulas de balé, como metodologia da professora. Os demais entrevistados destacaram motivações diferenciadas que serão destacadas a seguir:

“Para aprimorar meu condicionamento físico e fortalecimento” (P1, 2024, entrevista).

“Minha reabilitação física, como complemento da minha fisioterapia” (P2, 2024, entrevista).

“Buscar melhoria de alinhamento e fortalecimento na minha performance como bailarina” (P3, 2024, entrevista).

“O acesso à informação específica para a prática do ballet, entendendo melhor como o corpo funciona em cada movimento e com a possibilidade de realizar um treinamento apropriado e direcionado a um determinado estilo de dança: o balé clássico” (P7, 2024, entrevista).

“Pra mim funcionava como um condicionamento físico e por isso reconhecia que faria bem a preparação do corpo, traria benefícios” (P8, 2024, entrevista).

Diante as exposições podemos afirmar, que mesmo com objetivos e motivações diferenciadas, a procura pelo programa é sempre rodeado por benefícios que estão associados a prática artística, seja por prevenção, tratamento, aprofundamento de estudos e melhorias técnicas. Li Cunxin (s.d), diretor artístico do Queensland Ballet, ex-bailarino principal do Houston e Australian Ballet relatou para o site oficial do PBT, que o programa apresenta exercícios eficazes que fortalecerão sua estabilidade central, controle muscular e equilíbrio, ajudando-o a dançar.

Quando questionados sobre quanto tempo realizaram vivências com o programa e se ainda permaneciam com as aulas ou não, sete entrevistados disseram que não realizam mais aulas e a grande maioria dos motivos são: questões financeiras, conflito de horários com suas atividades diárias e falta de opção de locais mais próximos que tenham o PBT. P6 e P7, são os únicos que ainda continuam com a prática. Sobre a experiência, P7 diz:

“Iniciei a prática em 2020. E até ao dias atuais continuo praticando porque sinto uma melhora significativa em relação a consciência dos movimentos, bem como fortalecimento, alongamento e memória muscular de acordo com a técnica clássica” (P7, 2024, entrevista).

Ao perguntarmos se estavam lesionados ao procurarem o PBT, ou se realizaram as aulas como uma possibilidade de prevenção ou fortalecimento. Sete entrevistados afirmaram que não estavam lesionados e a buscar foi com intuito de fortalecimento, prevenção. P6 e P7, alegam que realizam para o melhor desempenho e suas vidas profissionais. O que corrobora com o relato de Stephanie Williams (s.d), bailarina do Ballet Americano, para o site oficial do PBT, quando diz que considera o programa como revolucionário e o caracteriza como um sistema de apoio.

Todos os entrevistados também afirmar que atualmente conhecem mais pessoas que praticam o programa, mas como destaca P9, essa rede de conhecimento se fez após o início de suas aulas. Antes, não tinham muito contato com pessoas que tiveram experiências ou vivenciaram o PBT. Tal realidade vai ao encontro de uma situação já mencionada em diálogos anteriores, quando abordamos que em Manaus, ainda temos pouca divulgação e possibilidades de espaços e professores para ministrar cursos ou aulas continuadas de PBT.

Aos serem questionados se indicariam a prática para outras pessoas, 100% da amostra respondeu que sim. Abaixo destacaremos alguns relatos com reflexões importantes:

“Recomendo, especialmente se a pessoa leva uma vida muito ativa na dança, pois acredito que o PBT auxilia no condicionamento físico e, principalmente, no fortalecimento” (P1, 2024, entrevista).

“Todo bailarino deveria conhecer e praticar o PBT, pois auxilia muito na técnica de dança, no equilíbrio, na saúde do corpo” (P2, 2024, entrevista).

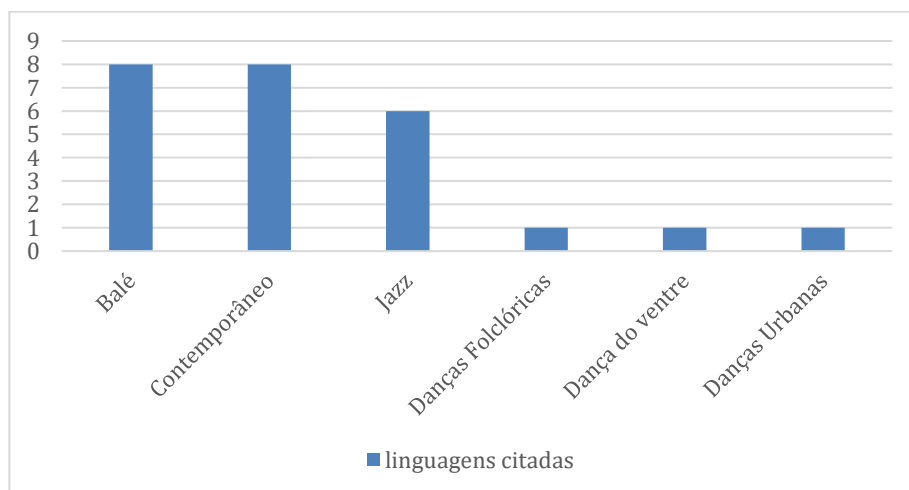
“Sim, porque a experiência que tive foi suficiente para notar a diferença que essa prática causa no desempenho e consciência corporal” (P5, 2024, entrevista).

“Indicaria para todos os praticantes e principalmente professores de balé. Porque possibilita maior conhecimento sobre o corpo, movimentações, permitindo correções mais assertivas” (P7, 2024, entrevista).

“Indicaria para as pessoas que sentem que precisam de um corpo mais preparado para receber a técnica intensa e rígida do Ballet. Pra mim, o PBT ajuda muito nesse entendimento dos movimentos específicos e força certa a se fazer” (P8, 2024, entrevista).

É claramente perceptível, que diante das respostas das entrevistas, todos alegaram ser importante a experiência e os benefícios que o PBT pode trazer, não somente para corpo, pensando questões mais físicas e técnicas, mas como relata P7, não podemos deixar de observar que o programa também se torna uma ferramenta muito positiva para professores.

Gráfico 2 – Linguagens vivenciadas pelos entrevistados



Fonte: arquivo pessoal, 2024.

Gostaria de salientar também, que embora muito seja mencionado sobre o balé, em nossa amostra tivemos intérpretes de outras linguagens, e estes também reforçam os benefícios que algumas vezes são atrelados à técnica do balé em algumas falas. Na tabela 2 é possível perceber o quantitativo de vezes que cada linguagem foi mencionada pela amostra. Ressalta-se ainda que, cinco dos entrevistados apresentam mais de 13 anos de carreira na dança e o menor tempo mencionada de profissão foi de 5 anos. Desta forma, estamos destacando reflexões de intérpretes que apresentam conhecimento e vivências suficientes para refletirem sobre potencialidades e fragilidades que o PBT poderia acarretar as suas jornadas.

Quando questionados se apresentaram alguma lesão antes ou após o início da prática do PBT, tivemos confirmações de afirmações já apresentadas na literatura, quando todos relataram já ter tido em um algum momento de suas carreiras algum tipo de lesão, mesmo que esta não fosse o suficiente para causar afastamentos de suas rotinas. Sobre esta temática, Guimarães (2001) diz que na dança por vezes a maioria das lesões que ocorrem devem-se aos erros de técnica e treinamento. Neste sentido, o PBT pode se tornar um aliado de conhecimento das estruturas corporais, diminuindo as propensões a lesões.

Ainda sobre as respostas desta temática, duas pessoas alegaram que após algum tempo sem a realização de aulas do programa apresentaram estiramento no adutor, ruptura parcial do tendão do reto femoral, injúria ligamentar na L4-L5 e L5-S1. P7 nos conta que:

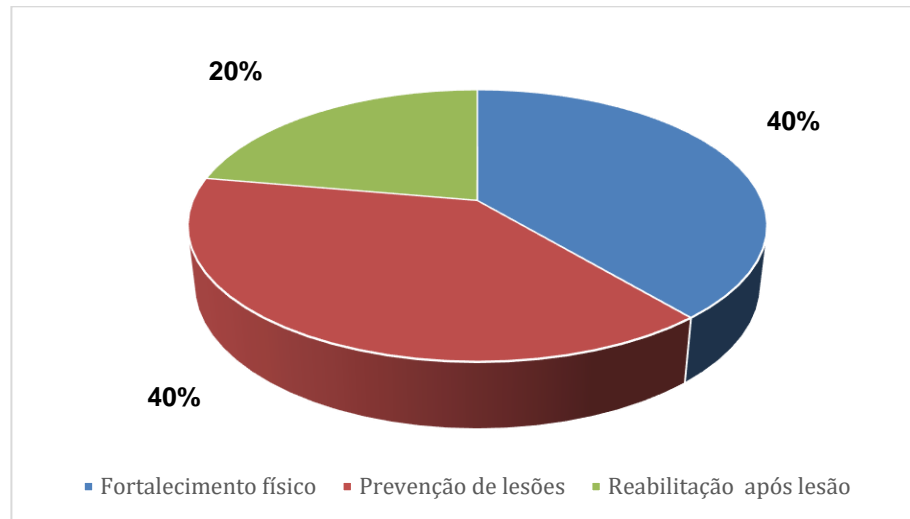
“Tive algumas pequenas lesões enquanto bailarina no início da minha carreira, quando não tinha a compreensão de como preparar meu corpo adequadamente, e pouquíssimas por conta da sobrecarga de carga de trabalho, como estiramento leve e tendinite, nada grave a ponto de ter que parar de dançar.

Após a prática de PBT, mesmo fazendo aula, dançando e dando aulas todos os dias, nunca mais me lesionei” (P7, 2024, entrevista).

Nessa mesma base de pensamento, perguntamos como eles viam o PBT. Como um treinamento para fortalecimento físico, um treino para prevenção de lesões, ou uma reabilitação após lesão? Organizamos um gráfico com percentual das respostas mais recorrentes, mas vamos destacar abaixo algumas reflexões

importantes que nos foram apresentadas.

Gráfico 3 – Funcionalidade do PBT



Fonte: arquivo pessoal, 2024.

Podemos perceber que fortalecimento físico e prevenção são características e benefícios que os entrevistados mais associam ao PBT. Tendo a reabilitação sido citada poucas vezes nas respostas da amostra. Sobre este questionamento, destacaram os seguintes comentários:

“Acredito que o PBT (Progressing Ballet Technique) desempenha um papel fundamental não apenas no fortalecimento físico, mas também na prevenção e reabilitação de lesões. Sua abordagem não invasiva e focada no desenvolvimento progressivo traz benefícios significativos, contribuindo para a saúde e o condicionamento do corpo” (P1, 2024, entrevista).

“Para mim o PBT se encaixa dentro da necessidade de cada pessoa que o procura, em caso de lesão o bailarino vai buscar a recuperação, em todos os outros casos pode servir como o fortalecimento e prevenção” (P4, 2024, entrevista).

“É um treinamento físico. Mas que vai além do fortalecimento, porque alguns exercícios são somáticos e possibilitam mais compreensão e correção do padrão de movimentos do que o fortalecimento em si.

A prevenção vem como bônus juntamente com maior consciência do seu próprio corpo e dos seus limites.

Definitivamente não é um método de reabilitação. Porque os profissionais do programa não possuem a formação adequada para este fim” (P7, 2024, entrevista).

Destaco aqui, a visão de P7, por ser uma das pessoas que apresenta maior tempo de prática com o PBT. Desta forma, é importante percebemos como ela destaca a necessidade de formação específica quando se trata de reabilitação, fato observado em outra resposta por P2, que utiliza o PBT associado ao seu tratamento fisioterapêutico.

Sobre as percepções individuais dos entrevistados sobre a prática do PBT, vamos elencar todas as respostas para refletirmos sobre como cada intérprete vivencia ou vivenciou os benefícios do programa.

“Percebi uma melhora significativa no meu desempenho físico durante o período em que praticava PBT. Além disso, observei como essa prática foi benéfica para minhas aulas de dança, proporcionando uma maior consciência corporal e refinamento nos movimentos que executava” (P1, 2024, entrevista).

“Melhorou consideravelmente minha percepção corporal e espacial” (P2, 2024, entrevista).

“Percebi que minha movimentação ficou mais consciente, mais alinhada. E meu corpo se fortaleceu” (P3, 2024, entrevista).

“Eu senti meu corpo mais forte e me senti mais segura na hora de subir no palco” (P4, 2024, entrevista).

“Na minha postura, como o PBT melhora sua consciência corporal e uso de força. Ele possibilita você automatizar, ter certas atitudes (corretas) na execução de movimentos, o que abre mais espaço para você explorar maiores possibilidades em cena” (P5, 2024, entrevista).

“Meu corpo apresentou melhor desempenho em movimentos de força” (P6, 2024, entrevista).

“Maior consciência corporal e memória muscular” (P7, 2024, entrevista).

“A consciência corporal ligada diretamente ao ballet e percebi o funcionamento do corpo de forma correta, de cada músculo e respiração” (P8, 2024, entrevista).

“Melhora na consciência corporal, fortalecimento muscular, melhor alinhamento nos exercícios de balé” (P9, 2024, entrevista).

Decidimos destacar todas as percepções, mesmo que algumas se entrecruzem e se repitam, por entendermos que esta é uma pesquisa que está abrindo um campo de discussão para termos material acadêmico que embase este programa, visto que atualmente, o arcabouço bibliográfico sobre o PBT limita-se a relatos de bailarinos profissionais no site oficial, a publicações sobre o programa em sites e blogs e entrevistas.

Embora muitos relatos destaquem a eficácia do PBT para vida profissional de intérpretes, todos os entrevistados afirmam que o programa deve ser visto como uma prática complementar e que deve ser associado a outras formas de condicionar, prevenir ou tratar o corpo. Sobre esta abordagem temática, destacaram-se as seguintes reflexões:

“Definitivamente é uma prática que supre todas as necessidades. E tampouco o programa foi desenvolvido para este fim. Ele é algo complementar as aulas de dança. Durante as aulas de PBT, mesmo que seja feito com o acompanhamento de música e sequências que até possam ser coreografadas, não são desenvolvidas as mesmas características artísticas de outras práticas de dança. Enquanto bailarina profissional sinto a necessidade de condicionar meu corpo através de outros treinos físicos, principalmente cardiorrespiratórios” (P7, 2024, entrevista).

Quando indagados sobre prós e contras do PBT, alguns entrevistados não

conseguiram destacar fragilidades ou pontos negativos do programa. Entretanto, vale ressaltar que algumas respostas foram elucidativas para aprofundarmos algumas questões.

“O corpo do aluno fica mais preparado para a aula, preveni lesões, fortalece o corpo e ajuda na reabilitação pós lesão. Entretanto, não ser acessível para que todos possam praticar e o pequeno número de profissionais habilitados a ministrar aulas é uma fragilidade” (P4, 2024, entrevista).

“Melhora a desenvoltura da postura, das articulações nos movimentos do balé, conscientização de como usar a força do corpo e contração muscular, consciência corporal em geral, mas não é acessível” (P5, 2024, entrevista).

“O programa é realmente inovador e possibilita muita conscientização do corpo e dos movimentos, possibilitando uma construção progressiva e saudável para melhoria da performance dos bailarinos. Independentemente do nível.

“O contra, ainda é o acesso à informação. Todo material que é possível encontrar está em língua inglesa, e existem poucos livros e artigos sobre, apesar de fazer parte de uma comunidade de professores que ensinam PBT, tudo é pago em Dólar e sai muito caro” (P7, 2024, entrevista).

Percebemos nestas falas, que a acessibilidade tanto a prática quanto aos conteúdos formação, seja de professores ou alunos ainda é uma questão a ser melhorada. Fato, este, que não tira os méritos perceptíveis do programa para àqueles que o vivenciam.

Focando agora na consciência corporal e as percepções dos entrevistados sobre esta temática, podemos observar que cada um elencou pontos de consciência que ficaram mais latentes em suas experiências com o PBT.

“Durante o período em que praticava, notei que adquiri um maior controle ao realizar as movimentações e uma melhor compreensão dos caminhos a serem seguidos durante os exercícios” (P1, 2024, entrevista).

“Melhorou o meu alinhamento corporal, e aprendi a trabalhar a musculatura devida em cada exercício, controle e consciência muscular” (P2, 2024, entrevista).

“Minha maior percepção foi em relação aos giros, minha professora de PBT fez um trabalho específico comigo para giros e percebi os pontos em que estavam deficientes e corrigi” (P3, 2024, entrevista).

“Os exercícios de balé eram executados de maneira mais natural, devido à consciência corporal ter sido trabalhada muito intensamente. A mente também capta mais facilmente a lógica das sequências passadas” (P5, 2024, entrevista).

“Bastante consciência corporal, porque as aulas desafiam as percepções e alinhamento do corpo através de bases que não são fixas e promovem certo desequilíbrio (como o uso de bolas).

O uso das bandagens (faixas elásticas) também promove novas sensações em relação ao alinhamento corporal e ações musculares” (P7, 2024, entrevista).

“Tive uma grande melhora no meu alinhamento corporal, a percepção de que grupos musculares devo ativar ao realizar determinada movimentação, é melhor equilíbrio” (P9, 2024, entrevista).

Ressalta-se que embora as respostas tenham direcionamentos específicos para possíveis dificuldades prévias que os entrevistados tinham antes da prática do programa, podemos observar que a consciência pode ser trabalhada e adquirida de formas diversas, justamente pela infinidade de estímulos e possibilidades que o PBT permite e propaga em suas estruturas metodológicas.

O próximo questionamento teve um direcionamento mais específico sobre quais grupos musculares dos membros superiores e inferiores os entrevistados sentiam que mais trabalharam, visto de forma geral o abdômen e centro do corpo foi sendo destaque em algumas respostas que versavam sobre benefícios de fortalecimento do programa. Sobre tais reflexões, destacamos algumas que mostraram que o objetivo não está focado em grupos musculares específicos, mas no conhecimento de seu corpo como um todo.

“Como os exercícios realizados com o PBT exigiam movimentos que desafiavam meu equilíbrio, percebia um forte engajamento dos músculos abdominais e do core para estabilização. Assim como os movimentos que envolviam a elevação e sustentação dos braços que ativavam os músculos das costas, especialmente os trapézios e os romboides. Já na parte inferior os exercícios como relevés e pliés enfatizavam os músculos das pernas, incluindo quadríceps, isquiotibiais, panturrilhas e músculos intrínsecos do pé”
(P1, 2024, entrevista).

“Em cada aula trabalhamos de acordo com a proposta do professor. Mas durante a planificação das aulas é recomendado pensar em um treinamento que envolva o corpo todo” (P7, 2024, entrevista).

Entendendo que todo o corpo pode ser trabalhado e que o conhecimento da forma correta de ativação da musculatura necessária para cada movimento é um fator crucial no PBT, buscamos em outro questionamento direcionar a contribuição do programa de forma específica para as linguagens que os intérpretes vivenciam.

“Acredito que melhorou minha performance e o modo com que executo a minha dança” (P1, 2024, entrevista).

“Como o Ballet clássico exige uma carga de esforço muito alta, o PBT deixou meu corpo mais preparado para que eu não me lesionasse e tivesse maior rendimento nas aulas” (P3, 2024, entrevista).

“Deixou meu corpo mais estável, além de pronto para receber qualquer estilo de dança” (P4, 2024, entrevista).

“Contribuiu principalmente nas minhas aulas, pois consigo realizar correções mais assertivas levando em consideração a realidade do corpo do meu aluno”
(P7, 2024, entrevista).

“Contribuiu com minha força e resistência em adágios e nos movimentos de sustentação” (P9, 2024, entrevista).

Tais reflexões nos levam a observar que embora muitos entrevistados tenham vivências e experiências com o balé, é perceptível que todos os benefícios e destaques dados sobre a prática são possivelmente aplicados e reverberam em muitas linguagens. O que nos faz reforçar o entendimento de que embora, com bases em elementos do balé clássico, o PBT é um grande programa que complementa e melhora aspectos na vida profissional de artistas da dança.

Por fim, finalizamos nosso questionário buscando saber se ao realizarem as aulas, os entrevistados tiveram suas expectativas atingidas com o que o programa se pretende a proporcionar, e novamente, 100% da amostra respondeu positivamente, destacando que a experiência foi benéfica e agregou em muitos aspectos da carreira artística.

Desta forma, diante de todas as reflexões trazidas baseadas na análise dos dados da pesquisa, os 9 participantes tiveram a percepção de uma melhor consciência corporal, entendimento de movimentos, e formas corretas de ativar determinados grupos musculares ao realizar exercícios em suas respectivas aulas de dança. O segundo ponto mais citado pelos participantes foi aumento de força ao executar exercícios durante a aula de PBT e a memória muscular após iniciar a prática do programa.

Não podemos deixar de destacar que para os participantes, o acesso ao programa é um ponto crucial para que o PBT ainda não seja tão difundido e conhecido, pois apenas um estúdio trabalha continuamente com aulas regulares do programa. Outra questão, é o valor que é cobrado pelas aulas, e cursos online que oferecem o Progressing Ballet Technique, e ainda o difícil acesso a referenciais teóricos.

CONSIDERAÇÕES

Início este momento de fechamento deste trabalho, afirmando que não considero esta reflexões como considerações finais, mas como a abertura para muitos diálogos que ainda precisam ser realizados e travados sobre o PBT. Destaco ainda, que se tornou muito importante durante o processo de escrita, compartilhar os discursos diretos de alguns entrevistados para que registros pudessem ser compilados neste primeiro trabalho acadêmico na cidade de Manaus sobre a temática.

Como já mencionado não somente por mim, mas por alguns participantes da amostra deste trabalho, a falta de material e de acesso a informações do PBT, fazem com que este campo ainda esteja rodeado de estigmas e questionamentos sobre suas possibilidades. Portanto, acredito que analisar, compartilhar e discutir as informações e relatos sobre o Progressing Ballet Technique na experiência de intérpretes da Dança, da cidade de Manaus, tornou-se um desafio, mas também uma possibilidade de ampliar horizontes de questões ainda a serem refletidas.

Com o roteiro de perguntas semiestruturado utilizado nesta pesquisa conseguimos apontar benefícios, percepções e observações dos intérpretes após suas experiências com a prática do PBT, que versaram e perpassaram por: desempenho físico, melhora na percepção espacial, postura e alinhamento corporal, melhor desempenho em movimentos que envolve força, memória muscular e consciência corporal.

Portanto, a experiência com o Progressing Ballet Technique se torna uma vivência muito individual para cada intérprete apresentando reverberações em diferentes linguagens da dança. O que faz com que cada intérprete tenha uma vivência única com o programa, se tornando uma experiência orgânica para cada intérprete.

O PBT, se torna então uma prática de condicionamento físico e fortalecimento corporal, auxiliando o intérprete a ter um corpo mais preparado e consciente, e definitivamente não se enquadra na recuperação a lesões ou machucados, pois os profissionais do programa não possuem formação para esse fim.

As potencialidades se destacam por ser um programa de treinamento inovador que se utiliza da técnica do balé em sua prática, para intérpretes de outras linguagens, proporcionando diversas melhorias no desempenho profissional.

A presente pesquisa expressa grande relevância por se tratar de um tema

pouco estudado na cidade de Manaus, com difícil acesso a referenciais teóricos e poucas opções de espaços que oferecem o treinamento na cidade. Com isso, o trabalho e suas investigações vêm para agregar o conhecimento em relação ao programa, podendo ampliar o campo de pesquisa da temática e assim contribuindo com novos pesquisadores que venham se interessar pelo tema.

REFERÊNCIAS

- ACOSTA, Lina Maria Montoya. **Mudança de pensamento: problematizações acerca das lesões do corpo na dança.** Dissertação (Mestrado – Programa de Pós-Graduação em Dança) -- Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, 2018.
- AQUINO CF, de Cardoso VA. **Análise da relação entre dor lombar e desequilíbrio de força muscular em bailarinas.** Fisioter Mov. 2010.
- AZEVEDO, Ana Paula. **Lesões no sistema músculo-esquelético em bailarinos profissionais, em Portugal, na temporada 2004/2005.** Alcoitão, Portugal, centro de medicina de reabilitação de Alcoitão, 2006.
- BARDIN, L. (2011) **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70.
- BAUER, Martin.W, GASKELL. George. **Pesquisa qualidade com texto, imagem e som.** São Paulo. SP, 2008.
- BOLLING, Caroline Silveira. **Bailarinos profissionais e saúde: uma revisão literatura.** Belo Horizonte, MG; UFMG, 2010.
- BRUYNE, P. **Dinâmica da pesquisa em ciência social.** Rio de Janeiro: Editora Francisco Alves, 1991.
- CAMARÃO T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- COHEN, M; ABDALLA, R.J. **lesões no esportes - Diagnóstico, prevenção, e tratamento.** São Paulo: Revinter, 2023.
- CRUZ-FERREIRA, A., FERNANDES, J., LARANJO, L., BERNARDO, L. M., & SILVA, A. A Systematic Review of the Effects of Pilates Method of Exercise in HealthyPeople. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, 92(12), 2071–2081, 2011.
- DE CAMARGO, Helena Cristina Ferraz. **Uma visão da dança e suas lesões.** São Paulo: USP, 2003.
- GAIANI, Livia. **O Efeito do Método Pilates Sobre o Equilíbrio em Bailarinas.** Curitiba,PR; Universidade tecnológica federal do Paraná, 2015.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisas.** São Paulo: Atlas, 2002.
- GONÇALVES ,E. P. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica.** Campinas SP: Alínea 2001
- GREGO, Lia Geraldo. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em**

academias da cidade de Bauru SP. Bauru SP: UNESP, 1999.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. **Lesões no ballet clássico.** Maringá PR: UEM, 2001. Revista da educação UEM.

GUTIERREZ, Adriana Vanessa Villalobos. **Sistematização de experiência: interiorizar o movimento, uma rota de análise funcional do corpo dançante.** Universidade nacional: Costa Rica, 2022.

KNECHTEL, Maria do Rosário, **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico prática dialogada.** Curitiba Intersaberes, 2014.

KUO, Y.-L., TULLY, E. A., GALEA, M.P. Sagittal Spinal Posture After Pilates Based Exercise in Healthy Older Adults. **Spine**, 34(10), 1046–1051, 2009.

MARQUES, Francilanny Oliveira. **As lesões na dança contemporânea: uma revisão da literatura científica.** Natal RN: UFRN, 2023.

MASSEY, P. **Sport Pilates – How to prevent and overcome sports injuries.** London: CICO Books, 2011.

MCMILLAN, A., PROTEAU, L., LÈBE, R.-M. The Effect of Pilates-based Training on Dancers' Dynamic Posture. **Journal of Dance Medicine & Science**, 2(3), 7, 1998.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O Desafio do conhecimento.** São Paulo Hucitec, 1993.

MONTEIRO, Henrique Luiz. **As lesões na dança conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento.** Bauru SP: UNESP, 2003.

OLIVEIRA, Jacqueline; FIORI, Louise; TAGLIETTI, Marcelo. **As principais lesões e tratamento fisioterapêutico em bailarinos de ballet clássico.** Cascavel PR: Centro Universitário Fag, 2020.

PROGRESSING Ballet Technique. 2022. Disponível em: <<https://www.pbt.dance/es>>. Acesso em: 14.06.2024.

SANTOS, Emanuely Ingrid Cruvinel, SANTOS, Bianco Henrique Guedes, Lopes Lorena Cristina Curado. **Percepção sobre os efeitos da musculação em dançarinos: uma revisão narrativa da literatura.** Mineiros, GO; Centro Universidade de Mineiros, 2023.

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

SILVA, Andressa Melina Becker; Enumo, Sônia Regina Fiorim. Dor e lesões em bailarinos adolescentes: revisão sistemática. **Revista Dor**, apr-jun, 2016.

STRAUSS, anselm; CORBIN Juliet. **Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques**. New bury Park, CA: Sage publications. 1998

VIEIRA, Marcilio Souza. **As abordagens somáticas do corpo na dança**. Natal RN: UFRN, 2015.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates Exercise: a systematic review. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 20, n. 4, p. 253-262, 2012.

ANEXOS

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012**

Prezado (a) Senhor (a)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa, "PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT): EXPERIÊNCIAS E RELATOS DE VIVÊNCIAS DE INTÉRPRETES", que está sendo desenvolvida por **JHONATAN STEEL COUTINHO**, aluno do curso de Dança da Universidade do Estado do Amazonas – UEA, telefone: 92 99378-6535, e-mail: jsc.dan18@uea.edu.br, sob a orientação do(a) Prof(a). Dra. Raíssa Caroline Brito Costa, telefone: 92 98152-7565, e-mail: rccosta@uea.edu.br.

Objetivo do estudo: O objetivo geral do estudo é analisar e discutir informações e relatos sobre o Progressing Ballet Technique na experiência de intérpretes da Dança. Tendo como específicos: Investigar sobre a prática do PBT em espaços da cidade Manaus; Pesquisar sobre o PBT como uma prática de manutenção, fortalecimento e recuperação de intérpretes e Discutir as potencialidades e fragilidades do PBT diante das entrevistas com intérpretes que passaram por experiências com o programa.

Justificativa: O estudo vem possibilitar ampliar uma discussão sobre experiências e vivências de intérpretes que vivenciaram o PBT a fim de compreender potencialidade e possíveis fragilidades das técnicas para a vida profissional de bailarinos. A presente pesquisa torna-se então uma possibilidade de achados que podem vir a somar com a dança, proporcionando bem-estar e saúde física aos intérpretes. Com isto, a universidade teria acesso e abriria outros diálogos de mais informações para prevenir lesões durante as aulas práticas, podendo utilizar o programa, aplicando como futuras oficinas ou conteúdos didáticos alinhando o estudo nas práticas das aulas de dança.

Benefícios: Primeiramente busca-se possibilitar reflexões para os sujeitos da pesquisa, ampliando discussões sobre a prática do PBT destacando potencialidades e fragilidades percebidas durante as trajetórias dos pesquisados. E conseqüentemente, propiciar a ampliação de pesquisas e conclusões acerca da prevenção de lesões e possibilidades do programa tanto para praticantes quanto para professores.

Riscos: A Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, em suas diretrizes e normas para pesquisa com seres humanos indica que toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados. Na presente pesquisa, por conta de algumas perguntas estarem associadas a preconceitos talvez possam existir algumas situações de desconforto psicológico ou emocional. Para minimizar tal situação, as pesquisadoras tomarão cuidados de não aprofundar temáticas que tragam memórias disparados de possíveis desconforto, além da disponibilização um acompanhamento e uma psicóloga, caso seja necessário.

Procedimentos: Sua participação nesta pesquisa consistirá na participação de uma entrevista semiestruturada, que apresenta um roteiro prévio com 10 questões relacionadas as suas experiências com o PBT. Estas perguntas disparadoras podem impulsionar o pesquisador a realizar outras para aprofundar temáticas importantes para a ampliação de assuntos que venham a surgir durante a entrevista.

Acompanhamento e Assistência: Você terá assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo ao participante, pelo tempo que for necessário (Itens II.3.1 e II.3.2, da Resolução CNS nº. 466 de 2012). Inclusive, considerando benefícios e acompanhamentos posteriores ao encerramento e/ ou a interrupção da pesquisa. Após consentir sua participação, o (a) Sr. (a) tem plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma, independente do motivo.

Sigilo: Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pelo (a)

pesquisador (a) e/ou orientador (a). Você não será identificado em nenhum momento, mesmo quando os resultados desta pesquisa forem divulgados em qualquer forma. Os resultados gerais obtidos nesta pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos propostos. Ressaltamos que pretendemos elaborar publicações sobre os resultados alcançados na pesquisa para serem apresentadas e discutidas em eventos científicos locais, regionais, nacionais e internacionais.

Indenização e ressarcimento: É garantida indenização em casos de danos, comprovadamente, decorrentes da sua participação na pesquisa, por meio de decisão judicial ou extrajudicial. Não há qualquer valor econômico, a receber ou a pagar, pela sua participação. No entanto, caso haja qualquer despesa decorrente da sua participação na pesquisa, haverá ressarcimento.

Em caso de dúvida: Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo ou qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com a pesquisadora _____, no endereço _____ e pelo telefone _____, ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UEA, que fica localizado na Universidade do Estado do Amazonas à Av. Carvalho Leal, 1777 - Escola de Ciências da Saúde, 3º andar, Cachoeirinha – CEP 69065-001, Manaus-AM. Telefone: 3878-4368 e e-mail: cep.uea@gmail.com. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Ciência e de acordo do participante (sujeito da pesquisa):

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto pelo(a) pesquisador(a), eu _____, RG: _____, aceito participar desta pesquisa, assinando este consentimento **em duas vias** originais de mesmo teor, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a mim. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um bom período, e após esse tempo serão destruídos.

Manaus, ____/____/____

Assinatura do sujeito da pesquisa

Ciência e de acordo do pesquisador responsável:

Asseguro ter cumprido as exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma cópia deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Declaro que assinei 2 vias deste termo, ficando com 1 via em meu poder.

Assinatura do responsável pelo projeto

APÉNDICE

PROGRESSING BALLET TECHNIQUE (PBT): EXPERIÊNCIAS E RELATOS DE VIVÊNCIAS DE INTÉRPRETES

ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

- 1- Como você conheceu o Progressing Ballet Technique? (Indicação de um profissional da dança ou amigo, redes sociais, por mídias de telecomunicação, outros).
- 2- O que motivou você a praticar o PBT e com que frequência semanal realizou ou realiza?
- 3- Por quanto tempo realizou as aulas? Se permanece, diga por quê. E se não realiza mais, também diga por quê.
- 4- Você estava lesionado quando procurou o PBT? ou só realizou como uma possibilidade de prevenção ou fortalecimento?
- 5- Conhece outras pessoas que buscaram o PBT?
- 6- Você indicaria para alguma pessoa a prática? Se sim, por quê?
- 7- Qual linguagem de dança você pratica? Há quanto tempo? (Caso houver mais de uma, descreva)
- 8- Você teve alguma lesão (em que área do corpo) antes ou após de iniciar no PBT?
- 9- Para você a prática do Progressing Ballet Technique, funciona como um treinamento para fortalecimento físico, um treino para prevenção de lesões, ou uma reabilitação após lesão?
- 10- Enquanto intérprete, quais foram as suas percepções depois de praticar o PBT?
- 11- O progressing ballet technique supre todas as suas necessidades físicas (fortalecimento e manutenção do corpo) como intérpretes ou você realiza alguma outra prática ou tratamento? Se sim, cite quais?
- 12- Cite pós e contras em relação a prática do PBT.
- 13- Descreva suas percepções em relação a consciência corporal após a prática do PBT?
- 14- Onde você pratica ou praticou o PBT? (Aulas online, em casa, academias de dança, consultório com profissional, outros).
- 15- De acordo com os treinamentos de PBT, quais grupos musculares dos membros superior e inferior você sente que mais trabalhou?

- 16-** Faça uma autoavaliação da contribuição do progressing ballet technique para você intérprete, na sua prática diária.
- 17-** Como o PBT contribuiu especificamente para a sua linguagem de dança?
- 18-** Você se sente ou se sentiu realizada(o) fazendo as aulas do PBT quanto as suas expectativas pela procura do programa?