



**FACULDADE DE SINOP  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSÉ MARCOS FLORIPEDES CANTEIRO**

**AS SEMELHANÇAS DO BALLEE E DO JUDÔ  
NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL E TÉCNICO DO INDIVÍDUO**

**Sinop/MT  
2018**

**JOSÉ MARCOS FLORIPEDES CANTEIRO**

**AS SEMELHANÇAS DO BALLEE E DO JUDÔ  
NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL E TÉCNICO DO INDIVÍDUO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Educação Física, da Faculdade de Sinop - FASIPE, como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Prof<sup>o</sup>. Bernadete Maria Backes

**SINOP/MT  
2018**

**JOSÉ MARCOS FLORIPEDES CANTEIRO**

**AS SEMELHANÇAS DO BALLEE E DO JUDÔ  
NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL E TÉCNICO DO INDIVÍDUO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Bacharelado em Educação Física – FASIPE, Faculdade de Sinop, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: .... /...../2018

---

Bernardete Maria Backes  
Professora Orientadora  
Departamento de Educação Física - FASIPE

---

Professor  
Departamento de Educação Física - FASIPE

---

Professor  
Departamento de Educação Física - FASIPE

---

**Me. Claudemir Gomes Da Cruz**  
Coordenador do Curso de Licenciatura em Educação Física  
FASIPE – Faculdade de Sinop

**Sinop/ MT  
2018**

## **DEDICATÓRIA**

A todos que fizeram parte da minha jornada acadêmica contribuindo de diversas maneiras para a realização deste trabalho de conclusão de curso.

A minha família que sempre esteve presente em minha vida a todo momento, meu amigo parceiro Gabriel Bonet que sempre está ao meu lado, minha amiga Marina Spanholi que esteve todo momento me apoiando, a minha incrível orientadora Bernadete Maria Backes e a todos meus amigos.

## **AGRADECIMENTOS**

- Primeiramente agradeço a Deus, por ter me dado forças para conseguir chegar até aqui;
- A professora Bernadete Backes pela dedicação e paciência que teve ao longo dessa jornada;
- Ao meu amigo Gabriel Bonet pelo apoio oferecido nesses anos;
- A minha família que sempre esteve do meu lado nos momentos difíceis me motivando a não desistir;
- Ao professor Claudemir Gomes da Cruz que me ajudou e contribuiu nessa caminhada.  
\_ aos mestres Anisio silva, e Ligia Manccini, mestres em Judô e Ballet Clássico, que foram muito importantes para a realização desse trabalho.

## **EPÍGRAFE**

*“Não é o ritmo nem as pessoas que fazem a dança, mas a paixão que vai na alma de quem dança”.*

CANTEIRO, José Marcos Floripedes. **As semelhanças do Ballet e do Judô no desenvolvimento corporal e técnico do indivíduo.**2018. 79fls. Monografia de Conclusão de Curso – FASIPE – Faculdade de Sinop

## RESUMO

O presente estudo trata sobre as semelhanças no desenvolvimento corporal e técnico através da prática de ballet e de judô, já que são duas modalidades que tem origens diferentes, mas características próximas, tendo em vista que utilizam o corpo humano como instrumento e possuem grande exigência física. O objetivo geral do estudo buscou analisar as semelhanças do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos do praticante das modalidades. Os objetivos específicos envolveram: - averiguar as formas de treinamento utilizadas, bem como verificar as dificuldades encontradas e identificar os benefícios e malefícios que ambos - ballet e judô apresentam para a aquisição do desenvolvimento corporal e técnico. Foi realizada uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa, através da aplicação de um questionário para dois professores sendo um de ballet e um do judô e uma aluna praticante de ballet e judô no município de Sinop/MT. Os resultados da pesquisa apontaram que o ballet e judô possuem semelhanças no desenvolvimento corporal e técnico, sendo que o professor de judô citou a suavidade e os movimentos precisos e firmes e a professora mencionou o battement e o arabesque. Para a aluna praticante as semelhanças se concentram em alguns movimentos de pernas, como o arabesque que é uma prática do ballet e o uchimata do judô, como também os alongamentos de perna, coluna e membros superiores. Além disso, exigem muito dos aspectos motores e dos aspectos relacionados a comportamentos. Os treinamentos de ambas as modalidades são distintos, o ballet é voltado para aulas de barra, centro, diagonal e coreografias e o judô para movimentos de lateralidade e cognição, mas apesar de utilizarem metodologias diferentes focam na resistência, força e flexibilidade. As modalidades de acordo com os professores apresentam dificuldades, no ballet de acordo com a professora isso é normal e em especial no judô a falta de aprendizado motor e lateralidade, já na concepção da aluna ambas as modalidades não apresentam dificuldades. Dentre os benefícios citados pelos professores estão as melhorias na capacidade cardiovascular, motricidade, lateralidade, flexibilidade, autoestima, autoconhecimento, postura, respiração, emagrecimento e definição muscular, para a aluna são na postura e na boa qualidade de vida e os malefícios apontados pelos professores foram os riscos de lesões, cobrança e pressão psicológica e de acordo com a aluna são lesões musculares e nas articulações e lesão corporal em geral. O ballet e o judô de maneira geral contribuem significativamente no desenvolvimento corporal e técnico de quem as pratica.

**Palavras chave:** Ballet/Judô; Desenvolvimento Corporal/técnico; Semelhanças.

CANTEIRO, José Marcos Floripedes. **The similarities of the Ballet and Judo in the corporal and technical development of the individual.** 2018. 79 sheets. Monograph of Course - FASIPE - Faculty of Sinop.

### **ABSTRACT**

The present article is about how similarities without development and with the practice of ballet and judo, which are of which are original, but is available, bear in mind that they use the instrument as and great physical order. The general objective of the study was to analyze the similarities of ballet and judo in the corporal and technical development of the practitioner's movements. Specific objectives involved: - ascertaining the forms of training used, as well as checking the difficulties encountered and identifying the benefits and harms that both ballet and judo present for the acquisition of body and technical development. A field research was carried out, with a qualitative approach, through the application of a questionnaire for two teachers, one of ballet and one of judo and a student of ballet and judo in the municipality of Sinop / MT. The results of the research pointed out that ballet and judo have similarities in body and technical development, and the judo teacher mentioned the smoothness and precise movements and firm and the teacher mentioned the battements and the arabesque. For the student, the similarities are concentrated in some leg movements, such as arabesque that is a practice of ballet and judo uchimata, as well as leg, spine and upper limb stretches. In addition, they require a lot of motor aspects and behavioral aspects. The training of both modalities are different, the ballet is focused on bar, center, diagonal and choreography classes and judo for laterality and cognition movements, but despite using different methodologies they focus on strength, strength and flexibility. The modalities according to the teachers present difficulties, in the ballet according to the teacher this is normal and especially in judo the lack of motor learning and laterality, already in the conception of the student both modalities do not present difficulties. Among the benefits cited by the teachers are the improvements in the cardiovascular capacity, motor skills, laterality, flexibility, self-esteem, self-knowledge, posture, breathing, weight loss and muscular definition for the student in posture and good quality of life and the ills pointed out by teachers were the risks of injuries, collection and psychological pressure and according to the student are muscle and joint injuries and body injury in general. Ballet and judo generally contribute significantly to the body and technical development of those who practice them.

**Keywords: Ballet / Judo; Body / technical development; Similarities.**



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>11</b>
2.1 Conhecendo um pouco do contexto da história da dança.....	11
2.1.1 O ballet clássico .....	14
2.2 Contexto de aspectos históricos das artes marciais.....	17
2.2.2 O judô.....	18
2.3 As semelhanças técnicas do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico .....	20
2.4 Treinamentos utilizados na prática do ballet e do judô.....	22
2.4.1 Na prática do ballet.....	22
2.4.2 Na prática do judô.....	24
2.5 Dificuldades encontradas na prática do ballet e judô .....	26
2.5.1 No ballet .....	26
2.5.2 No judô .....	27
2.6 Os benefícios e malefícios de ambas as modalidades - ballet e judô .....	28
2.6.1 Benefícios e malefícios da arte do ballet.....	28
2.6.2 Benefícios e malefícios da prática do judô .....	30
<b>3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	<b>33</b>
3.1 Abordagem da pesquisa.....	33
3.2 Tipo de pesquisa .....	34
3.3 Instrumento utilizado na pesquisa.....	35
3.4 Amostra: sujeitos participantes da pesquisa.....	35
3.4.1 Perfil dos sujeitos da pesquisa.....	35
3.5 Trajetória da pesquisa .....	36
3.6 Coleta de dados.....	36
<b>4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS</b> .....	<b>37</b>
4.1 Ballet e judô e o desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos: treinamentos, dificuldades, benefícios e malefícios na visão dos professores.....	37
4.2 As percepções de uma aluna de ballet e judô quanto as semelhanças no desenvolvimento corporal e técnico e os aspectos relacionados aos treinamento, dificuldades, benefícios e malefícios das modalidades .....	50
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>60</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>63</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>73</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A temática de estudo sobre ballet e judô, assemelhanças no desenvolvimento corporal e técnico, compreende-se que ambas surgiram de culturas específicas e tem suas tradições de origem mantidas, mas tem evoluído cada vez mais para as novas gerações. Para que sejam bem executados nos movimentos nas duas modalidades o praticante precisa ter habilidades e capacidades de coordenação entre o corpo e a mente.

O ballet é uma fusão de artes, uma dança teatral que engloba muitas artes na sua composição e é composto por técnicas e gestos elaborados, com movimentos complexos que requerem um conjunto de regras para que os movimentos sejam elaborados com perfeição.

O judô é uma arte marcial oriental, com valores éticos e morais, uma modalidade útil tanto para a defesa pessoal como para a superação das próprias limitações, do corpo e visa através da prática trazer melhor desempenho com menor gasto de energia.

A escolha desse tema deu-se por ter um grande conhecimento na área da dança e por considerar que seja umas das atividades mais completas que existe, e portanto, despertou o interesse em conhecer as semelhanças, os treinamentos, as dificuldades, os benefícios e malefícios atribuídos tanto ao desenvolvimento corporal quando técnico de outra modalidade a qual também admiro que é o judô.

O estudo busca investigar a problemática sobre qual as semelhanças do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico do praticante das modalidades. O objetivo geral visa analisar as semelhanças do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos do praticante das modalidades. Os objetivos específicos propõem, - averiguar as formas de treinamento utilizadas na prática do ballet e do judô; - verificar as dificuldades encontradas na prática do ballet e judô; - identificar os benefícios e malefícios que ambos - ballet e judô, apresentam para a aquisição do desenvolvimento corporal e técnico.

A pesquisa desenvolveu-se por meio de uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa, empregando-se instrumento como um questionário aplicado com dois professores,

sendo um de ballet e outro de judô, e uma aluna que pratica as duas modalidades, no município de Sinop/MT.

O presente trabalho apresenta-se organizado mediante a apresentação de capítulos, sendo:

Capítulo um: apresenta a introdução do tema abordado no trabalho monográfico, seus objetivos para a realização do estudo, convidando o leitor a realizar uma leitura que possibilita a reflexão e conhecimento sobre o ballet e o judô em todos os seus aspectos bem como em relação ao desenvolvimento corporal e técnico das duas modalidades.

Capítulo dois: fundamenta a pesquisa com conceitos de trabalhos publicados sobre o judô e o ballet, trazendo aspectos da história, as semelhanças técnicas no desenvolvimento corporal e técnico, os treinamentos utilizados, as dificuldades encontradas na prática, além de discussões acerca dos benefícios e malefícios que a prática de ambas as modalidades pode trazer para os seres humanos.

Capítulo três: aborda os procedimentos metodológicos utilizados na pesquisa, visto que estes descrevem a estrutura científica para a realização do estudo, além de descrever os caminhos que foram percorridos com o tipo de pesquisa, a abordagem de estudo, os sujeitos participantes, os instrumentos utilizados, bem como a trajetória da pesquisa para que os dados fossem coletados.

Capítulo quarto: apresenta-se a análise e interpretação dos dados das informações coletadas através de aplicação de questionário com os sujeitos participantes da pesquisa, bem como as interlocuções realizadas com os aportes teóricos.

O tema do estudo considera-se importante porque permite compreender sobre as semelhanças existentes entre as duas modalidades em relação a prática de exercícios para alongamento da musculatura, flexibilidade, força, bem como os princípios que fundamentam os movimentos realizados nas duas modalidades, visto que alguns se assemelham em diversos aspectos, como movimento de braços, de pernas e quadris. Além disso, o estudo possibilita conhecer a forma como o ballet e judô são vivenciados na atualidade, conhecendo mais a fundo cada modalidade, mostrando os seus benefícios e malefícios.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

Este capítulo fundamentará o estudo com conceitos de trabalhos já publicados sobre o judô e o ballet, envolvendo aspectos da história, as semelhanças técnicas no desenvolvimento corporal e técnico, os treinamentos utilizados, as dificuldades encontradas na prática, bem como discussões acerca dos benefícios e malefícios da prática de ambas as modalidades.

### **2.1 Conhecendo um pouco do contexto da história da dança**

A dança se faz presente ao homem desde o princípio de sua história, iniciando na era primitiva passando por diversos povos e culturas até chegar à que encontramos hoje em nossa sociedade. De acordo com Verderi (2000) o homem primitivo dançava por inúmeros motivos, tais como: a caça, colheita, alegria, tristeza, até mesmo pelos seus costumes, casamentos, homenagens aos deuses, entre outros.

Walter Sorell (1991, apud DIONISIA, 2003) afirma que a dança era, para os povos primitivos, um importante meio de expressão e comunicação através do corpo. Entende-se então que a dança é quase um instinto, ou melhor, uma necessidade que a sociedade humana traz e que hoje ainda continua sendo meio de expressão e comunicação corporal.

O foco principal não é expor toda a história da dança, mas sim rever um breve contexto a fim de nos familiarizarmos um pouco com suas origens e transformações ao longo dos tempos. Para tal, seguiremos uma linha do tempo em relação ao histórico da dança apresentada pela professora Rosana Van Langendonck (s/d), na qual afirma que a dança passou por vários sentidos, motivos, significados e propósitos durante toda a existência do homem até chegar aos vários tipos de danças existentes hoje.

Segundo Langendonck (s/d), nas eras paleolíticas e mesolíticas 9000 e 8000 a. C., os habitantes se organizavam em tribos e atribuíam a dança como um ritual de proteção aos alimentos provenientes da caça, pesca, frutas e vegetais colhidos a partir da natureza, os

rituais elaborados através da dança protegiam seus propósitos dos eventos naturais da natureza.

Já no período Neolítico 6500 a. C, o homem deixa de ser nômade e fixa sua residência em local determinado, e, começa a plantar e a criar animais para o próprio consumo, surgindo assim a agricultura e pecuária. Nesse Período a dança era utilizada como rituais para festejar a terra para o preparo do plantio e como oferenda no sentido de celebrar a colheita e a fertilidade dos rebanhos.

Langendonck (s/d), coloca que no ano de 5000 a. C. a dança trazia outros propósitos. Nos povos egípcios, por exemplo, as danças possuíam um caráter sagrado, para homenagear os deuses ou para agradecê-los. Além de servir como forma de veneração, as danças também celebravam festas religiosas e funerais. Nos funerais havia personagens que surgiam surpreendentemente do nada e se aproximavam da cerimônia de enterro dançando em duplas, personagens que se chamavam “mouous” e os egípcios acreditavam que os movimentos que realizavam asseguravam ao morto o retorno à vida em outro corpo.

Na Índia no ano de 2000 a. C. segundo Langendonck (s/d), as danças também serviam como forma de adoração, em especial para Shiva, o deus da dança. A dança indiana não separava vida espiritual de vida material, pois para os hindus corpo e alma não se separam. Os vários estilos de dança envolvem o corpo inteiro incluindo movimento do pescoço e dos olhos além de outros, onde cada gesto possui um significado místico, afetivo e espiritual. As escolas de dança funcionam junto ao santuário, e os vários tipos de dança eram passados de geração para geração.

Langendonck (s/d), explica que entre os séculos VIIe III a. C. a dança na Grécia assim como na Índia e Egito sempre se atrelava a rituais religiosos de adoração aos deuses. Acredita-se que a orquestra e o teatro grego nasceram através de agricultores, que traziam a uva colhida para o centro da cidade e ali passavam dias macerando-as com os pés, realizando tal atividade em forma de roda, com movimentos coordenados e cantos. Acredita-se que foi essa disposição de pessoas que deu origem ao teatro grego.

A dança era muito valorizada pelos gregos e havia também objetivos em relação a preparação para a guerra. Neste ponto da história Langendonck (s/d) apresenta uma afirmação de Sócrates de 469-399 a. C. que asseverava que “a dança forma um cidadão completo”.

Anos mais tarde, já após o nascimento de Cristo nos anos de 476 a 1473 na Idade Média, também chamada de idade das trevas pelos humanistas do Renascimento, de acordo

com Langendonck (s/d), nesse período a dança foi proibida pela igreja, pois qualquer tipo de manifestação corporal fora atrelado ao pecado.

Somente os camponeses conseguiram manter suas tradições com danças na sementeira, colheita e início da primavera, pois camuflavam o ritual utilizando personagens como santos e anjos. Posteriormente essas manifestações se tornaram um tipo de dança dentro da própria igreja.

O movimento de renovação na vida social e cultural, também chamado de Renascimento, séculos XV e XVI segundo Langendonck (s/d), atingiu as cortes reais que com danças em grandes festas passaram a comemorar datas como o nascimento, casamento e aniversário. Particularmente em Florença, na Itália a dança se desenvolveu através de espetáculos como forma de simbolizar a riqueza e o poder. Desse ponto de um contexto breve da história, a dança continua a se modificar e a se multiplicar até chegar ao século XX onde surgem novas propostas como a dança moderna, neoclássica e contemporânea.

De acordo com Silva et al., (2010) a dança, na cultura brasileira foi construída sobre um conjunto de culturas vindas de países e povos da antiguidade, de escravos africanos, de portugueses e até de vizinhos das fronteiras. A essa cultura que surgiu séculos atrás, foram feitas adaptações, modificações ou até mesmo criados variados tipos de danças que até os dias de hoje são vivenciadas pela sociedade.

Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver! (TAVARES, 2005, p.93).

Desde o início da civilização, a dança, antes do desenvolvimento da fala, pode ser uma forma de expressão e comunicação compreendida por todos os povos, por mais distantes que fossem. Era a possibilidade mais simples da representação de suas paixões, angústias, emoções, sentimentos, enfim, de seus pensamentos (TADRA, 2009, p. 19).

Faro (2004) expõe a história da dança como dividida em três formas distintas: étnica, folclórica e teatral. Encontramos outras formas de divisão da dança na literatura, como por exemplo, Fahlbusch (1990) que a divide em formas de danças artística e social e Izabel Marques (2003) que sugere a divisão como “danças voltadas para o lazer” e “danças teatrais ou artísticas”.

A dança desde sempre faz parte da vida do ser humano e Gariba (2005), coloca que a dança é uma arte que não deve ser apenas contemplada e admirada. Deve ser aprendida,

compreendida, experimentada e explorada, numa tentativa de levar o homem a vivenciar o corpo em todas as suas dimensões, por meio da relação consigo mesmo, com os outros e com o mundo, a fim de criar novos sentidos e movimentos, a fim de exteriorizar pensamentos e sensações.

A dança presente na vida das pessoas, de acordo com Barros (2003), permitirá a melhora das possibilidades, potencialidades de movimento e a consciência corporal para atingir objetivos relacionados à uma educação melhor tanto social quanto familiar e escolar, nos aspectos relacionados a saúde, prática esportiva, expressão corporal e artística. A dança causa sensações no corpo que trazem bem-estar, e, a pessoa pode levar as experiências das vivências da dança para a sua vida pessoal e social, tudo o que é aprendido no meio da dança, seja, o entendimento corporal, a expressão, a disciplina, o controle emocional, a imaginação pode favorecer a sua vida.

Uma das raras atividades em que o ser humano consegue unir totalmente o corpo, o coração e o espírito é a dança, pois por meio dos movimentos, o ser que dança consegue se libertar, expressar seus sentimentos, obtendo assim uma liberdade tanto corporal como emocional, sabendo-se que a dança é uma atividade terapêutica que proporciona múltiplos benefícios para as pessoas que a praticam.

Em suma, a dança em toda sua história sempre representou e representa arte em movimento e expressão, em que prevalece a estética, a beleza, a musicalidade e o irreal. Ela é a necessidade natural do homem de libertar-se, revelar-se, manifestar-se e posicionar-se por meio do movimento. Apresenta um entendimento completo das possibilidades físicas do corpo humano, que permite exteriorizar um estado emocional seguido do ritmo, da precisão, da coordenação, da flexibilidade, da imaginação e do belo (PUOLI, 2010).

Cabe esclarecer que nesse estudo o balé será o tipo de dança a ser discutido, e é considerada uma arte moderna, mas a dança é pré-histórica, com isso, a história do balé consiste em apenas uma parte de toda a história da dança, apesar de ao longo do tempo no imaginário das pessoas o balé ser o constituinte generalizado da história da dança (FARO, 2004).

### **2.1.1 O ballet clássico**

*Ballet* palavra francesa derivada do italiano, quer dizer ‘dançar e bailar’. O ballet surgiu na Itália em pleno período do Renascimento onde a população encontrava-se em

constantes mudanças históricas. Tornou-se ao longo da história o primeiro estilo de dança que foi reconhecido internacionalmente e o primeiro a ter reconhecimento pela sociedade. (STEVENS, 1977, apud AMARAL, 2009).

Ainda referendando sobre a história do surgimento do ballet, Amaral (2009, p. 3) explica que:

Ele foi criado a partir das danças de corte, e com interferências significativas, tornou-se uma arte teatral, pois o público já assistia. O bailarino dança para uma plateia e consolida a arte do movimento do corpo. A linguagem do ballet clássico se subdivide em diferentes estilos, como, clássico (abordagem os mitos, deuses e semideuses), romântico (suas visionárias paisagens de fadas, sílfides e delicadas donzelas) e neoclássicas (com formas mais livres).

O ballet clássico é uma categoria primordial na dança mundial. Essa atividade reúne o requinte dos vestuários, a disciplina das coreografias e a leveza das (os) bailarinas (os). Originou-se através da junção das acrobacias com a delicadeza das danças apresentadas nas festas da aristocracia (LANGENDONCK s/d).

Segundo Bambirra (1993) o ballet clássico surgiu com os movimentos renascentistas do século XVI na França. A Ópera de Paris é o berço do ballet clássico, a mais antiga e mais prestigiada instituição de ballet no mundo. Possibilitou a expansão e a evolução do ballet pela Europa desde o século XVIII. Os coreógrafos e bailarinos franceses eram convidados para diversos lugares para difundir a escola francesa (OPERA NATIONAL DE PARIS, 2002 apud PUOLI, 2010).

Assim, o ballet foi à Alemanha, Londres e Viena com Jean-Georges Noverre, à Dinamarca com August Bournonville, à Itália por intermédio das famílias Vignano e Taglioni e à Rússia com Charles-Louis Didelot, Jules Perrot, Arthur Saint-Léon e Marius Petipa (OPERA NATIONAL DE PARIS, 2002, apud PUOLI, 2010).

No Brasil, o ballet surgiu quando a bailarina russa Maria Olenewa resolveu morar no Rio de Janeiro e criou definitivamente a primeira escola pública de dança brasileira sendo esta denominada de Escola de Danças Clássicas do Theatro Municipal Do Rio de Janeiro e foi fundada em abril de 1927 (SAMPAIO, 2013).

A dança do ballet clássico possibilita mostrar o requinte dos palacetes, a disciplina da educação francesa e a beleza de toda uma geração. A dança passou por vários processos até chegar no que conhecemos hoje, porém, percebe-se que manteve toda a estrutura musical e corporal da época. É um espetáculo rico em detalhes, suavidade, um conjunto perfeito dos



bailarinos, vestuário, música e cenário. É um estilo de dança popular, mundialmente conhecida, talvez sendo considerada a dança mais graciosa no mundo.

O ballet clássico da atualidade é considerado um espetáculo gracioso, que requer muito desempenho físico dos praticantes, bem como desenvolve sensibilidade, musicalidade, percepção, condutas psicomotoras, coordenação, equilíbrio, tônus, lateralidade, noção espacial, noção temporal, ritmo, deslocamento respiração (BAMBIRRA, 1993, apud PRATI; CARNELOZZI, 2006).

Caminada (1999, apud PRATI; CARNELOZZI, 2006) explica que o ballet clássico passou por evoluções. As técnicas evoluíram norteadas pela necessidade do bailarino ter firmeza e agilidade na busca do domínio total dos músculos e dos movimentos. A prática exige do aluno um rigoroso desenvolvimento dos componentes de aptidão física para dançar adequadamente.

Dentre os componentes que são necessários para a prática eficaz estão: dimensão morfológica, como composição corporal; dimensão funcional motora, composta por função cardiorrespiratória e função musculoesquelético, nas capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade (MISIGOJ-DURAKOVIC, et al., 2001, apud PRATI; CARNELOZZI 2006).

O ballet clássico, como prática de atividade, modifica os componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano, especialmente nos aspectos cardiovascular, osteo-articular, musculoesquelético e metabólico. Portanto, deve ser trabalhado afim de controlar, planejar e ter objetivos claramente definidos, destinados a sua função (PATE, 1993, apud PRATI; CARNELOZZI, 2006).

Como atividade física o ballet clássico é um instrumento que pode auxiliar o desenvolvimento humano, o desempenho e a performance. Prati e Carnelozzi (2006, p. 81) defendem que:

O ballet clássico necessita de um trabalho bem estruturado em sua totalidade, nos aspectos físicos e biomecânico, trabalhando adequadamente as aptidões físicas necessárias para a prática, agindo como minimizador de lesões e/ou desvios posturais. Considerando o ballet clássico uma prática presente na sociedade contemporânea na qual crianças e adolescentes são submetidos a longos anos de prática e talvez o professor (Educador Físico) consciente possa estimular não apenas o desenvolvimento técnico, mas também o desenvolvimento motor e das aptidões físicas gerais e específicas para promover uma prática motora eficaz e de menores riscos aos praticantes.

O ballet clássico requer planejamento de atividades que promovam a prática para o desenvolvimento técnico, treinamento e um condicionamento físico num processo contínuo para obter a harmonia, a perfeição buscada em seus movimentos, mas com seriedade para com a execução, no cuidado para evitar lesões.

Percebe-se que o ballet clássico, é tido como fácil aceitação pelas meninas nas aulas, porém devido à delicadeza que necessita ter para a prática de tal, o mesmo acaba não repercutindo da mesma maneira entre os meninos que podem trazer muitos preconceitos de casa, do meio social e cultural com o qual convivem. Mediante esse contexto, acredita-se que o ballet clássico não deve ser rotulado como atividade do sexo feminino, deve haver participação de todos, excluindo assim, o preconceito existente no intelecto de crianças e de um considerável público adulto.

O ballet prepara o controle motor para qualquer tipo de dança, sendo a base para todas as outras técnicas, como o ballet moderno, ballet contemporâneo, jazz, flamenco, sapateado, dança caráter e outras. A disciplina, a musicalidade, o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de superar limites, fazem do ballet clássico uma atividade completa e imprescindível para o desenvolvimento de pessoas interessadas em dança (PUOLI, 2010).

## **2.2 Contexto de aspectos históricos das artes marciais**

Na cultura ocidental, o termo “marcial” se origina na mitologia romana (HENARES, 2000, CORREIA; FRANCHINI, 2010;), onde Marte é o deus da guerra. O conceito de “arte”, além de possuir um sentido de “habilidade” ou “técnica”, neste caso, também é associado ao teatro, à ópera e ao circo.

Nestes espaços, desde os tempos antigos, atores apresentavam habilidades especiais para vencer seus inimigos em sagas de incríveis façanhas, criando um tipo de arte com características próprias muito presente no circo, cinema, TV e vídeo games nos dias de hoje (NETO et al., 2013).

Na tentativa de delimitar os significados dessas práticas corporais, estudos como o de Correia e Franchini (2010) indicam a possibilidade de nomeá-las de três maneiras diferentes:- Artes Marciais, - Luta e - Modalidades Esportivas de Combate. No mesmo sentido, Gomes et al., (2010) também sugerem definições que, por sua vez, delimitam as Artes Marciais ou Lutas a uma concepção esportiva, e, assim, aparecem assumindo múltiplos significados.

Falar especificamente sobre a história das artes marciais, lutas, não é possível uma vez que não se trata de um grupo isolado ou mesmo de um conjunto, mas sim de uma construção

sociocultural que ao longo do tempo sofreu alterações e modificações, conforme cada necessidade.

Como por exemplo, pode-se mencionar a utilização das lutas em rituais, em especial entre os povos indígenas, na preparação de exercícios para guerras no Oriente e na Grécia Antiga, como um jogo, como exercício físico na Europa e como forma de defesa-dissimulação, a capoeira, no Brasil.

Com a evolução das artes marciais, muitos se tornaram esportes com diferentes formas de praticá-los, entre estas, uma das modalidades é o Judô, que surgiu, através do Jujutsu, com intuito de oferecer aos praticantes extraordinárias oportunidades no sentido de serem superadas as próprias limitações do ser humano, usando as técnicas do mesmo só que de forma mais fácil e racional (ESPARTERO, 1999, p. 28).

### 2.2.2 O judô

Para esse aporte teórico, as leituras de Mesquita (2014) esclarecem sobre as artes marciais como esportes, afim de trabalhar com os limites do ser humano, trazendo assim as questões do surgimento do termo e do esporte judô.

De acordo com Mesquita (2014, p.20) a pratica do jujutsu“era feita de uma forma indiscriminada em que várias técnicas de ataque eram executadas, desde o combate corpo a corpo até os combates em que eram utilizados os mais diversos tipos de armas. Com isso o jujutsu passou a ser uma pratica de defesa e combate entre os praticantes”.

Por volta de 1880,Jigoro Kano começou a modificar a pratica tradicional do jujútsu, estabelecendo o mesmo como uma modalidade de luta. (MESQUITA 2014, p. 21).

De acordo com a publicação do Ministério de Esportes no Caderno Técnico-Didático, do Judô, (1989, p. 10,) lê-se que o, “novo sistema de Judô, Jigoro Kano, pretendeu elevar o termo "jutsu" (arte ou prática) para "dô", ou seja, para a "vida" ou "caminho", dando a entender que não se tratava apenas de uma mudança de nomes, mas que o seu novo sistema repousava sobre uma fundamentação filosófica”. A mesma publicação coloca que:

Com o intuito de melhor diferenciar o seu sistema, kano escolheu o termo Judô, ao invés de simplesmente acrescentar um adjetivo, como moderno, por exemplo, no vocabulário jujutsu, jujutso pode ser traduzido por técnica da suavidade. Por sua vez, judô quer dizer doutrina ou caminho da suavidade. (MINISTÉRIO DE ESPORTES - CADERNO TECNICO-DIDATICO JUDÔ, 1989, p. 10)

Jigoro Kano tinha por objetivo buscar resgatar a cultura tradicional das artes marciais que existiam no Japão, que foram esquecidas no fim do século XIX devido a modernização

que ocorreu no Japão, num momento de mudanças. (MESQUITA, 2014). Jigoro Kano considerava o judô uma ferramenta importante para o crescimento e a educação global de quem o praticava, e, ensinava o judô de forma rígida seguindo as tradições japonesas naquela época.

Mesquita (2014), explica que além das preocupações filosóficas, Jigoro Kano pretendia preservar todos os valores tradicionais da cultura do povo japonês, fazendo com que o máximo de alunos, independente de idade ou de classe social, pudesse praticar a luta - o judô, sem correr riscos para a sua integridade física ou de possíveis sequelas oriundas de uma prática que em momento algum deveria ser violenta.

Para fazer isso, Jigoro Kano (2005) apud Mesquita (2014) redesenhou o movimento de queda para uma segurança mais eficaz para o corpo, removeu a técnica waza associada ao jujutsu e modificou o wrestling japonês que sempre foi entendido como um meio de esmagar oponentes "para criar o agarrar" tornou-se um meio de construir o caráter das pessoas.

Para que o judô mantivesse seu perfil comportamental Jigoro Kano procurou traçar quatro pilares que o aluno nunca deveria abandonar, que de acordo com Mesquita (2014, p. 26) eram:

O respeito, a humildade, a honestidade, a lealdade. Respeitando esses valores, o judoca estaria sempre se colocando acima de qualquer resultado que o tornasse um grande lutador, sem, contudo, perder as características de combate, com sua beleza e sua objetividade nas eficiências das técnicas.

Todo movimento físico no judô é baseado no princípio de seiryoku zenyo, jita kyoie, que de acordo com Kano, (2005, p. 8) se traduz em: “máxima eficiência com esforço mínimo para o bem de todas as pessoas”. A filosofia é esperada dos lutadores quando participam ativamente no judô e em sua vida pessoal fora do tatame. Assim, o movimento codificado só é verdadeiramente considerado judô se o executor estiver utilizando pouca força física com movimentos corporais relaxados e naturais.

A prática do judô na sua essência visa estar voltado a educação moral, aspectos sociais e a vida no cotidiano do cidadão, por esses aspectos, o judô não pode ser tratado exclusivamente como uma arte marcial, mas pode e deve ser tratado como um dos princípios básicos do comportamento humano.

Eu gostaria que as pessoas que praticam judô honrassem o espírito samurai. Para fazer isso, primeiro você deve desenvolver bons hábitos diários esses bons hábitos incluem a simplicidade e a moderação; ao pensar em você sempre tenha os outros e toda a sociedade em mente. Você não deve causar dificuldades aos outros pelo próprio bem e, sempre que puder, deve tentar beneficiar as outras pessoas ao mesmo

tempo em que se beneficia. Em outras palavras, você deve se aprimorar e contribuir para a sociedade, que é o propósito maior do judô. (KANO, 2008, p. 108).

Judô é interpretado como o ‘caminho da suavidade’ e mais que uma arte de ataque e defesa, é, portanto, um estilo de vida. De fato, Jigoro Kano acreditava que todo problema poderia ser resolvido pelo melhor ou mais eficiente uso da energia física ou mental. Acreditava que as técnicas desenvolvidas pelo Judô colaborariam para o homem melhorar os aspectos de sua vida, ajudando-o a viver mais racionalmente e enfatizou que o judô é o caminho do autoconhecimento e da formação integral do ser humano (ARAÚJO, 2005).

### **2.3 As semelhanças técnicas do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico**

Para estabelecer uma estrutura para analisar objetivamente e comparar o vocabulário de movimento presente no balé e no judô, estudou-se o estudo realizado por Hackney (2002) que empregou a lente dos Fundamentos de Bartenieff. Criada na década de 1960 pelo fisioterapeuta e bailarino Irmgard Bartenieff, essa teoria do movimento delinea o vínculo entre todas as seções do corpo e da mente como “uma abordagem básica de treinamento corporal que lida com a conexão padronizada no corpo segundo os princípios do funcionamento eficiente do movimento (HACKNEY, 2002, p. 13).

As modalidades do ballet e do judô são atividades de movimentos que emergiam de contextos culturais específicos, ambas atividades são formas de treinamentos codificadas que mantem as tradições e origens, e assim continuam a evoluir de acordo com as novas gerações dos praticantes, e, ambas as modalidades exigem o trabalho de coordenação motora entre o corpo e a mente para serem executadas com eficiência. Delorme (2015, s/p) expõe que:

Como o ballet, o judô passou por muitas mudanças, contínuas desde que foi fundado. No entanto, mantem seus objetivos tradicionais no movimento. Como esporte competitivo, o judô é formado por dois oponentes em suas costas, o par entra em luta até que uma barra de pino, ou estrangulamento ou chave de braço seja estabelecida. A precisão da técnica é exibida em kata ou formularios prescritos. As técnicas do judô podem e são alterados para fins de auto defesa, existem inúmeras formas de observar as semelhanças entre o ballet e o judô suas técnicas, suas formas de treinamento, tanto o ballet como o judô possui um trabalho rígido em movimentos, força, precisão, alguns dos movimentos que se tornam similares sendo eles o arabesque no ballet com o uchimata no judô.

Vamos a apresentação de algumas semelhanças de movimentos. Um dos movimentos mais icônicos do ballet é o primeiro arabesque, aparecendo em múltiplas facetas da classe do

balett e a performace, desde o luxuoso e abrangente adagio até o grandioso alegre. Delorme(2015, s/p) acrescenta que:

Ao executar um primeiro arabesco, o dançarino se depara diretamente com o local pretendido no espaço. Por exemplo, se o primeiro arabesco estiver sendo executado a direita o corpo do dançarino ficará quadrado ao lado palco. O peso do corpo seria apoiado na perna direita, enquanto a perna esquerda se estende para trás do copro; ambas as pernas são giradas para fora do comaparecimento do ballet clássico.

Um dos movimentos que seja semelhante ao arabesque é o uchimata no judô. O uchimata é um movimento que normalmete aparece nas competições de judô, onde os movimentos executados são rápidos e precisos. Delorme (2015, s/p) salienta que:

Quando jogado corretamente, o uchimata é um grande movimento de varredura que envia o uke pelo ar em um caminho circular, independente da direção do movimento preparatório. O uchimata é iniciado pela etapa de entrada do tori. Usando seus pulsos, o tori direciona o desequilíbrio do uke quando ele ou ela pisa para fechar o espaço entre os corpos. Se o arremesso estiver sendo executado do lado direito, é a perna esquerda e o pé que suporta o peso do corpo e a direito que se torna a perna arrebatadora.

Esses movimento presente no ballet tanto como no judô mostram similaridades entre as duas modalidades, porem servem para diferentes funções e também diferentes ações na forma estética. Delorme (2015, s/p) também explicam que:

O primeiro arabesque mostra o dançarino, sua flexibilidade e linha, enquanto o uchimata é usado como um meio eficiente para marcar contra um adversário. O primeiro arabesque é uma postura muito vertical e elevada, aparecendo muito orgulhosa e leve; o uchimata é mais aterrado, o corpo salta para produzir energia. Ambos contam com os mesmos princípios para serem bem-sucedidos em suas formas prospectivas.

O primeiro arabesco e os uchimata segundo Delorme (2015) servem individualmente a diferentes funções e diferentes estéticas. Na execução do primeiro arabesco o dançarino mostra sua flexibilidade e linha, enquanto o uchimata, como colocado, é usado como um meio eficiente para marcar contra um adversário.

O primeiro arabesco é uma postura muito vertical e elevada, onde a (o) bailarina (o) aparece muito orgulhosa (o) e leve; o uchimata é mais aterrado, o corpo salta para produzir energia. Ambos contam com os mesmos princípios para serem bem-sucedidos em suas formas prospectivas. Cada movimento utiliza claramente a conectividade Cross-Lateral (DELORME, 2015).

Existem seis conexões internas do corpo necessárias para alcançar fluidez, facilidade e expressão externa no corpo: Respiração, Core-Distal, Head-Tail, Upper-Lower, Body-Half e Cross-Lateral (HACKNEY, 2002). Essa estrutura pode ser aplicada tanto ao judô quanto ao ballet, já que todas as conexões podem ser encontradas em trabalhos de movimento com o corpo todo.

No entanto, duas conexões do corpo são usadas principalmente: Body-Half e Cross-Lateral. As conexões entre Body-half e cross podem ser encontradas em qualquer movimento encontrado no ballet ou no judô, embora dois movimentos de cada treino sejam examinados: jete dessus e primeiro arabesco e okuri ashi harai e uchimata (HACKNEY, 2002).

Os jete dessus e os okuris são as técnicas menores que preparam o executor para movimentos maiores. Ambas as etapas requerem atenção aos detalhes e uma transferência de peso para ser bem sucedida. Ao executar e visualizar o jete dessus e o okuri, há uma clara personificação do Half-body de Irmgard Bartineff, ambos os movimentos são percebidos tanto no ballet quanto no judô, mesmo que com nomes diferentes o princípio e o movimento da técnica é o mesmo (DELORME, 2015).

## **2.4 Treinamentos utilizados na prática do ballet e do judô**

### **2.4.1 Na prática do ballet**

A preparação de uma bailarina, de um bailarino para execução de passos e movimentos perfeitos, que o ballet proporciona ao espectador, depende de muito treinamento, condicionamento físico e habilidade do (a) artista, que deve ser preparado (a) periódica e gradativamente a cada evolução. É indicado iniciar precocemente essa formação devido à necessidade de um avanço e esforço contínuo da (o) executante.

Muitas atividades esportivas, como o ballet que já se encaixa nessa definição, realizam exercícios de impulsão e potências, e entre elas estão o pular e saltar, porém é imprescindível que se tenha um ciclo de alongamento-encurtamento muscular para que estes mecanismos possam ocorrer, a função deles é aumentar a eficiência mecânica dos movimentos, e com isso ocorre uma contração muscular excêntrica e logo em seguida uma concêntrica (VOIGHT et al., 2002, apud ROSSI e BRANDALIZZE, 2007).

Deve-se obter a técnica correta para execução de passos sem ocasionar lesão, pois há uma força excêntrica e concêntrica nos músculos inferiores. Essas colocações são apontadas

por Westblad; Tsai-Fellâander; Johansson, (1995); Lima, (1995); Grego et al., (1999);Delgado et al., (2004); Dore; Guerra, (2007); apud NASCIMENTO et al., (2011), como pode-se observar:

Uma bailarina clássica deve iniciar precocemente a sua formação, devido à necessidade de um desenvolvimento amplo de habilidades físicas, incluindo força, flexibilidade, resistência, coordenação, velocidade e equilíbrio, a fim de alcançar uma performance ideal. A potência muscular é focada principalmente nos membros inferiores. Há pesquisas, por exemplo, que comparam a solicitação de força excêntrica e concêntrica nos músculos extensores de joelho, comprovando que a carga repetitiva sobre essas extremidades, leva a altos níveis de torque e resistência em extensão. Em geral, os bailarinos se diferenciam dos demais atletas, por serem portadores de qualidades próprias e aptidões inerentes a um artista, seguindo normas e técnicas da dança com o corpo adequadamente preparado, expressivo e potencial desenvolvimento de uma biomecânica do movimento humano extremamente complexo.

Considera-se o ballet, do ponto de vista da técnico, uma atividade com imensa exigência física, devido aos alongamentos exagerados que ocorre sobre os músculos e articulações. Em uma pesquisa realizada por Oliveira et al., (2016) dentre as atividades físicas preventivas que são adotadas pelos bailarinos, foi citado o Método Ivaldo Bertazzo, que tem como objetivo o conhecimento e a conscientização corporal, ampliando a autonomia e a estrutura do movimento, promovendo uma ‘reeducação do movimento’.

A musculação deve ter como principal função fortalecimento muscular e a fisioterapia também tem como finalidade auxiliar nesse fortalecimento e isso é de suma importância para os praticantes de ballet. Porém, muitos bailarinos não realizam nenhuma outra atividade além do ballet, como meio para que lesões possam ser prevenidas (OLIVEIRA et al., 2016).

Conforme Leal (1998, p. 138), além do trabalho técnico específico, “o fortalecimento e desenvolvimento da musculatura exigida auxiliam o resultado da performance, aliando-se aos exercícios de alongamento e flexibilidade praticamente diários”. Já Kerber (2007, p. 26), afirma que “o bailarino necessita, além de um treinamento de força muscular, um treinamento de flexibilidade, pois é muito importante que durante a execução dos movimentos específicos do Ballet Clássico ele seja forte e ao mesmo tempo flexível”.

O ballet passou a ser visto como qualquer outro esporte, por ser uma prática que tem uma preparação física complexa, que precisa ter um trabalho de preparação física adequado e treinamento periódico para que os dançarinos não sofram lesões. Após exaustivas apresentações com performances intensas é necessário que se tenha uma recuperação adequada para que novas e melhores performances possam ser realizadas, pois o treinamento



dos bailarinos não se restringe somente em treinamento na barra, centro ou diagonal, eles precisam treinar de forma que sejam desenvolvidas outras habilidades como a flexibilidade, a força e a coordenação motora.

Os bailarinos profissionais que precisam executar todas as suas movimentações com grau elevado de precisão técnica e física, e por eles terem que executar isso tudo em performances intensas o ano todo, torna-se necessário uma preparação física especial e adequada para que estes níveis possam ser alcançados com maior êxito.

#### **2.4.2 Na prática do judô**

Em uma aula de treinamento de judô inclui-se uma habitualidade na repetição de movimentos executados com intuito de promover a automação na execução da habilidade motora do praticante e levando com isso ao aumento do desempenho físico. Barbanti, (1979, p. 41), ao abordar sobre treinamento esportivo destaca que o mesmo é:

[...] um processo de especialização desportiva na, qual, sem prejudicar o desenvolvimento harmonioso da personalidade do desportista, tende ao máximo o desenvolvimento de suas características físicas, psíquicas e educacionais que lhe asseguram a obtenção do melhor resultado.

Para a prática do judô, determina-se um período de algumas semanas ou meses, onde o treinamento deve variar e progredir gradativamente a combinação e intensidade, duração e frequência, com isso deve haver um planejamento necessário quando acontecer uma sobrecarga. Fanchini; Boscolo, (2008, p. 24), explicam que:

O desempenho do atleta depende de fatores treináveis (aspectos fisiológicos, psicológicos e biomecânico), ensináveis (técnica e tática) e de outros que estão fora do controle do atleta ou de seu treinador (genética e idade, arbitragem, condições climáticas, oponentes por exemplo). Parte desses aspectos, embora não manipuláveis, pode ser preditos com certo grau de acerto. Por exemplo: o técnico pode traçar o perfil de ação dos principais adversários e direcionar o treinamento técnico-tático para atender a essas características.

O desempenho e a evolução de um atleta no judô são dependentes de fatores tanto variáveis como fatores que não são dependentes do mesmo. Deve-se levar em conta, que isso promove alcançar o objetivo proposto com mais facilidade, quando estudado e treinado.

A dinâmica do treinamento necessita de três variáveis componentes: intensidade, duração e frequência. De acordo com Fanchini; Boscolo, (2008, p. 26),

Na intensidade: “Atividades realizadas com resistência de algum implemento ou oponente, a intensidade pode ser representada pela força aplicada”. Frequência: “A frequência refere-se ao número de sessões de treinamento em um dado período de tempo, como um dia ou uma semana” Na duração: “A duração é o componente mais facilmente qualificável do treinamento, pois representa o tempo de estímulo em uma sessão.

As atividades praticadas pelos judocas são os treinos de musculação, tendo também como objetivo o fortalecimento muscular; treinos resistidos, que em um contexto básico se parecem com a musculação, porém com foco em determinados grupos musculares; alongamento e fisioterapia; treinos funcionais, que buscam promover um trabalho corporal mais completo (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2004); e o treino preventivo, que prevê diagnóstico, análise e depois a prescrição de exercícios para prevenção de lesão, personalizados e voltados para atletas de elite. Segundo Monteiro e Evangelista (2015, p. 89):

Os treinamentos tradicionais são isolados, rígidos, limitados e segue somente uma linha (modelo). Já o treinamento funcional possuem exercícios integrados para atingir padrões de movimentos mais eficientes, aproximando dos movimentos reais realizados no cotidiano, atendendo a especificidade do esporte, gerando melhora no desempenho. O treinamento funcional é flexível e ilimitado, com um maior grau de liberdade de execução dos movimentos, com a realização em diferentes amplitudes e múltiplos planos, isso permite uma ótima eficiência neuromuscular.

Por meio do treinamento funcional o aluno visa a buscado desenvolvimento motor específico da modalidade. E, é nesse sentido que os treinadores devem conhecer treinamentos, métodos que possam ser empregados tanto para iniciantes quanto para os de alto rendimento contando com exercícios que estimulem a execução adequada por parte do aluno, pois é no treinamento funcional que são desafiados os diferentes sentidos para que assim seja possível o corpo conseguir manter um controle neuromuscular ou uma melhor estabilidade articular.

Ribeiro (2006, p.), explica que “o treinamento funcional torna a performance acessível a todos as pessoas, condicionando o indivíduo de forma plena a força, velocidade, equilíbrio, resistência, coordenação e flexibilidade, melhorando o condicionamento físico e a saúde em geral”.

Acredita-se que o treinamento tradicional do judô ainda ocorre com muita frequência, mas por não ser tão dinâmico e trabalhar somente uma capacidade física, acaba sendo mais propenso a causar lesões. Por esse motivo, os exercícios funcionais são mais indicados para melhorar a musculatura estabilizadora do corpo, e, auxiliam ainda na recuperação de lesões, bem como manter o corpo saudável.

Isso acontece por que com a prática dos exercícios funcionais trabalha-se de forma mais motivacional e varia-se as capacidades físicas em um mesmo exercício, e, é indicado para

todo tipo de atleta principalmente na preparação física daqueles atletas de alto rendimento, sendo assim, aponta-se que estes acabam por suprir o déficit da treinamento tradicional.

## **2.5 Dificuldades encontradas na prática do ballet e judô**

### **2.5.1 No ballet**

De acordo com especialistas, os bailarinos, profissionais do ballet passam por níveis de dores elevados em membros do corpo, onde o esforço para execução dos passos é contínua podendo desenvolver lesões gravíssimas, que possa ser até mesmo o motivo do fim de uma carreira. As partes do corpo mais afetadas são os pés, tornozelos, joelhos, quadris e costas (KELMAN, 2000).

Segundo Kelman, (2000, p. 79) “observou-se que os bailarinos apresentam dor principalmente nos pés, tornozelos, joelhos, quadris e costas e que o conseqüente medo de lesões é comumente nos membros dessa classe, já que podem provocar permanente incapacidade e o fim de sua carreira como bailarino”.

Os movimentos no ballet por vezes envolvem posições articulares extremas e esforços musculares que podem exceder as amplitudes normais de movimento, gerando assim, altos valores de estresse mecânico nos ossos e tecidos moles (PICON, 2002).

No conceito físico, o ballet requer treinamento de alguns fatores como, coordenação motora, flexibilidade, lateralidade, noção espacial, condicionamento físico, importantes para sua prática que são cobradas em treinamento, ensaios e apresentações, e que precisam superar possíveis dificuldades encontradas para a execução do ballet (SCHWEICH et al., 2014).

O calçado é provavelmente um dos fatores que mais influenciam no mecanismo de lesão o que aponta a análise das forças verticais para o fato de que as (os) bailarinas (os) são submetidas (os) a intensas sobrecargas externas quando dançam em sapatilhas de pontas. A posição “enpointe” mostra que a parte anterior dos pés é bastante sobrecarregada durante esta posição extremamente utilizada pelas (os) bailarinas (os) (PICON, 2002).

A sapatilha de pontas, associada a específicos movimentos pode ser um importante instrumento no desenvolvimento de lesões, uma vez que esta não é desenhada a fim de proteger os pés contra estresses físicos (PICON, 2002).

Tarjet-Foxell e Rose, (2002, p. 31) explica que “os profissionais de dança apresentam todos os problemas de um atleta vigoroso, entre eles o nível de dor elevado, como foi

observado no estudo realizado, onde 70,2% dos sujeitos apresentavam intensidade de dor variando de moderada a intensa”.

Outra dificuldade também encontrada para o praticante da arte do ballet, são os fatores pessoais, econômicos, psicológicos e físicos onde acaba havendo momentos de tensão. Os bailarinos profissionais além da cobrança dos professores formadores, têm uma exigência pessoal em busca do perfeccionismo. Inúmeros bailarinos ainda no início da carreira acabam tendo que bancar custos de formação, e que leva um bom tempo até começar a ser remunerado e reconhecido.

Sobre esses aspectos, Dore e Guerra (2007, p. 79) apresentam que os “fatores pessoais, econômicos, psicológicos e físicos aumentam o estresse em bailarinos, o que pode levar ao aumento da dor e, conseqüentemente, do risco de lesões”.

Além dessas dificuldades já apresentadas existe a de que o ballet exige do executante domínio total dos movimentos e passos, além de um conhecimento básico do próprio corpo, pois este deve ser explorado visando um melhor proveito como um todo, com consciência de seu alinhamento esquelético e suas restrições (SAMPAIO, 1999). Assim como o aluno, o professor também deve ser um conhecedor de anatomia humana, técnica e história das movimentações que são inerentes dessa dança (SAMPAIO, 2000).

### **2.5.2 No judô**

Na prática do judô, o atleta precisa utilizar equipamentos de proteção, que proporcionam uma segurança no momento da luta, evitando de uma ocorrência fatal dependendo do caso e situação. Fanchini e Boscolo, (2008, p. 170) expõem que “os determinantes das lesões, nas lutas, são: impropriedade e falta de uso de equipamentos de proteção, atividades não supervisionados e agressões inapropriadas (contato excessivo)”.

Fanchini e Boscolo, (2008) colocam que há dois erros comuns no treinamento de um judoca. O primeiro caracteriza ser: a “recuperação negligenciada que seria o esforço contínuo do atleta, não havendo descanso adequado de para que o mesmo seja recuperado”. (FANCHINI; BOSCOLO, 2008, p. 26). E, o segundo acontece “quando se faz a elevação de carga de forma rápida, o retorno do atleta quando o mesmo sofre alguma lesão, e já inicia os treinamentos com força total”. (FANCHINI; BOSCOLO, 2008, p. 30).

Embora seja treinado para a queda, o judoca percebe que a queda é dolorosa para seu corpo físico e o de seu companheiro e conclui que algo deve ser feito, por ambos, para atenuar os impactos e a dor, de forma a permitir que o treinamento prossiga (SILVA, 2012).

Entra aí os ajustes e atitudes que o judoca deve tomar conscientemente no sentido de puxar a manga do kimono do colega para cima ou evitar cair sobre ele para diminuir seu impacto e por consequência o possível sofrimento físico permitindo a continuidade dos treinos e a evolução técnica de ambos, num ambiente de prática por eles mesmos controlado a partir de suas relações de parceria e cumplicidade (SILVA, 2012).

## **2.6 Os benefícios e malefícios de ambas as modalidades - ballet e judô**

### **2.6.1 Benefícios e malefícios da arte do ballet**

Na prática do ballet o (a) bailarino (a), deve conhecer os passos, para que sejam executados com excelência. O ballet traz para quem o pratica, uma série de benefícios, dentre os quais o sistema cardiorepiratório. A resistência respiratória que a prática do ballet promove diminui as fadigas físico e mental, com isso podendo até diminuir riscos de lesões.

Nesse contexto dos benefícios do sistema cardiorespiratório, Jacqui Greene Haas (2011, p.10.) coloca que os mesmos não podem ser menosprezados, sendo que:

Cada vez mais pesquisas médicas no campo da dança têm mostrado que a capacidade cardiorepiratória de dançarinos é similar a de outros atletas que praticam esportes que não são de resistência. Ensaios e apresentações duram apenas breves períodos; esse tipo de exercício é considerado um treinamento anaeróbico.

A prática do ballet resulta em flexibilidade corporal, o praticante deve realizar alongamentos periódicos, aquecimentos e até mesmo treinamento para fortalecimento dos músculos. Silva e Badaró (2007, p. 109) apresenta que “dos quatro estudos realizados, três apresentaram resultados positivos na prática do ballet clássico na adolescência: resultando em melhora nos padrões de flexibilidade no grupo experimental”.

O ballet clássico pode desenvolver nas pessoas o sentimento de paz e harmonia no que se refere ao ambiente externo, deste modo fazendo com que esta pessoa possa sentir-se mais segura no seu potencial, ou seja, mais segura de si. (GARAUNDY, 1980)

Por meio da dança podem ser reduzidos os fatores de riscos de doenças cardiovasculares, os distúrbios do aparelho locomotor e até mesmo a depressão e ansiedade.

Dentre os aspectos terapêuticos da dança e acredita-se que também na arte do ballet estão a melhoria do humor, diminuição da depressão e do estresse, dando sustentação, força e sentido aos pronunciamentos verbais e posições no espaço que o ser humano executa ao se relacionar com o grupo (LIMA, 2010).

O balleté uma atividade que implica em importantes solicitações físico-motoras, integrando exigências gestuais e posicionais consideradas antianatômicas e repercutindo, com frequência, em sobrecargas articulares e posturais.

Em geral, as exigências do ballet decorrem dos exercícios de aquecimento, alongamento e flexibilidade, das quedas, dos saltos, do equilíbrio, das amplitudes extremas de movimento, das forças dinâmica, estática e explosiva, dos giros, do trabalho sobre a sapatilha de ponta, das resistências aeróbica e anaeróbica, entre outros, na busca pelo melhor sincronismo e gestual técnico apurado.

Na dança, assim como nos outros esportes, também existem riscos, práticas que possam provocar e trazer alguns malefícios para quem a vivencia. O ballet como vimos, exige uma postura certa e uma performance adequada, sendo necessário muitos treinos, onde ocorre a exigência que acomete um elevado grau de forma muscular, flexibilidade e uma maior necessidade de repetições de movimentos, com isso podendo gerar também um maior nível de estresse. Haas (2011, p.9) aponta que

Pesquisas tem buscado comprovar a conexão entre o estresse e a lesão. Com a busca da perfeição vai além dos seus limites. A dança como qualquer outro esporte, requer níveis intensos de treinamento e condicionamento para manter o mais alto grau de desempenho físico. Ao deixar a ansiedade da competição ou medo do fracasso dominarem sua mente, você perde a capacidade de superação e aumenta o risco de sofrer lesão. Quando não consegue se manter motivado, você causa distúrbios de atenção e perda momentânea de consciência e corre o risco de sofrer uma lesão aguda. Todos esses estressores também podem levar a hesitação, a debilidade na capacidade de equilíbrio e a tensão muscular indesejada.

Ainda muito jovens quando se inicia na carreira de bailarinos (as), os (as) mesmos (as) já passam por inúmeras horas de ensaios, exercícios, como forma de aprendizado, muitas das vezes esquecendo os limites do próprio corpo. Sampaio (2013, p.11), explica que:

O trabalho do bailarino não é somente um trabalho atlético, exige a cada dia outros conhecimentos do campo do saber para resolver dificuldades sempre maiores. É um trabalho que se inicia quando ele ainda é muito jovem e que, exatamente por causa do treinamento longo e rigoroso, provoca com frequência o sacrifício de uma formação intelectual pessoal.

Com o passar do tempo os (as) bailarinos (as) podem vir a sofrer alguns malefícios, como erros de execução, quedas, devido as muitas horas de ensaio, e o excesso de adrenalina causada devido as apresentações (BÔAS; GHIROTTI, 2006).

Como, malefícios que o ballet traz em relação a saúde, coloca-se também o uso excessivo de sapatilhas de ponta, tanto nas aulas, quanto nos ensaios, como nas apresentações. O calçado possui uma palmilha rígida e uma gaspea (estrutura da sapatilha que acomoda os artelhos), as quais são particularmente desconfortáveis para os artelhos, pois devem se ajustar nesse local e, então, alcançar a completa flexão plantar, que caracteriza a posição em “pontas” (ARAUJO et al., 2013).

### **2.6.2 Benefícios e malefícios da prática do judô**

O judô pode atuar como uma via determinante para a autodescoberta, bem como, um meio de desenvolvimento da mobilidade. A prática do judô tem despertado interesse, não só pelo seu aspecto competitivo, mas, sobretudo, pelos benefícios recreativo, físico, mental, entre outros (RUFFONI; BELTRÃO, 2006).

O judô é mais que um esporte do físico, trabalha também com aspectos para uma filosofia de vida, que valoriza a inteligência e o culto a verdade. Assim o desenvolvimento espiritual desta arte deverá ser tão ou mais importante que o objetivo de vencer as lutas (RUFFONI; BELTRÃO, 2006).

Em relação aos aspectos psicomotores, o judô é capaz de desenvolver importantes habilidades motoras. Otávio (2003) cita como habilidades motoras desenvolvidas na aprendizagem do judô a lateralidade, o equilíbrio e a coordenação motora.

Outras qualidades físicas que também são melhoradas através da prática do judô são a resistência aeróbica, a resistência muscular e as valências físicas relacionadas ao condicionamento anaeróbico, potência muscular e força máxima (FRANCHINI, 2007). Essas afirmações apontam para a necessidade de métodos mais sofisticados de análise e interpretação do comportamento motor dos judaístas.

Ao iniciar na prática do judô o aluno aprende a controlar sua raiva e passa a fazer dos princípios filosóficos do judô um caminho a ser seguido dentro e fora do tatame. Portanto, o judô também pode desempenhar esse papel de combate à agressividade, o que o torna uma importante ferramenta pacificadora (SILVA, 2010).

Não se pode esquecer que Jigoro Kano, ao criar o judô, fez questão de desenvolver técnicas que não prejudicassem a integridade física dos praticantes. Um dos papéis do professor é mostrar ao aluno que as técnicas aprendidas durante as aulas não devem ser utilizadas em outras ocasiões ao menos que se trate de uma situação onde a própria integridade física do aluno esteja em risco, nesse caso, utilizando o conhecimento que possui, agiria em legítima defesa (SILVA, 2010).

O praticante de judô melhora o condicionamento físico e ganha força, pois os golpes trabalham todos os músculos, especialmente das pernas, braços e abdômen. Favorece agilidade de raciocínio e ação, melhora a elasticidade e a resistência. Além disso, destaca-se por ajudar a pessoa a ter mais disciplina, espírito de companheirismo, lealdade e concentração. Prova disso é que, no Japão, o judô é uma das disciplinas obrigatórias na academia militar (marinha, aeronáutica e exército), por colaborar no desenvolvimento estes valores (MIRANDA, 2011).

A prática esportiva e física em si é sempre vista como benéfica para as crianças, jovens, adultos por promover a interação, o relaxamento e a melhora da autoestima (COLLARD et al., s/aapudVIOLIN, 2009).

Aulas de judô de uma hora e meia pelo menos três vezes na semana são recomendadas para alcançar diferentes benefícios, com isso a pessoa chega a queimar cerca de 800 calorias. E, é importante saber se o professor é filiado a confederação brasileira de judô ou federação estadual antes de inscrever-se para treinar em alguma academia. Os resultados só aparecem se o judô for praticado regularmente, sendo a prática insuficiente o problema mais comum. Com a prática correta e na quantidade semanal adequada pode-se obter o máximo de benefício mental, físico e espiritual que o judô pode proporcionar, porém quando não é possível treinar o aluno deve pelo menos executar o SeyriokuZen'yoTaiiku, no Kata (MIRANDA, 2011).

A riquíssima cultura corporal manifestada através do judô se apresenta como um vasto campo repleto de possibilidades e riquezas a serem descobertas, estudadas e aplicadas em benefício da formação de homens, cidadãos cada vez mais completos em todas as suas dimensões enquanto ser humano. Esse era o desejo do mestre Jigorô Kano ao criar a tão nobre arte, o judô (SILVA, 2012).

A prática do esporte formal e a participação em competições pelas crianças, adolescentes, jovens, adultos devem ser bem orientadas, pois, a depender do contexto, dos objetivos e experiência dos profissionais que conduzem os competidores, elas podem passar de experiências de benéficas e educativas a malélicas e traumatizantes (SILVA, 2012).



Para a prática do judô como esporte em que as ações podem ser violentas para os músculos e articulações, principalmente no início da prática, é necessário um condicionamento prévio não só dos músculos e articulações, mas também da própria mente, pois é da conjugação mente e músculos que partirão as melhores ações de ataque e defesa. (ALVIM, 1975).

Dentre os malefícios pode haver a ocorrência de lesões e de acordo com Barsottini, Guimarães e Morais (2006), os golpes mais frequentes que ocasionam lesões no judô são o Ippon-Seoi-Nage, com 23%, o Tai-Otoshi com 22% e o Uchi-Mata com 9%, sendo estas as técnicas mais utilizadas pelos judocas da categoria peso leve em competições. Além disso, podemos considerar que o grande número de quedas realizadas por judocas amadores, que fica em torno de 74% de quedas por treino (SANTOS; MELO, 2001), como um fator que pode contribuir para o aumento no acometimento de lesões. Segundo Barsottini, Guimarães e Morais (2006) oIpponseoiNague apresentou relação com as lesões de ombro, todas decorrentes em Tori. O Tai otoshi apresentou relação com lesões de joelho, em sua maioria em situação de Uke.

Muito embora os ukemi no judô tenham sido idealizados para amenizar os efeitos das quedas, dissipando no tatame no momento do impacto a energia cinética empreendida no corpo prevenindo assim, os efeitos indesejáveis das vibrações, e, as lesões sofridas pelos judocas na sua maioria são resultantes de ukemi mal realizados (SANTOS & MELO, 2003; SANTOS & SHIGUNOV, 2001).

De acordo com Barsottini, Guimarães e Morais (2006) a relação de ocorrência de lesões em treino é preocupante, principalmente devido à constatação de que grande parcela dos relatos ocorreu quando existiu a participação de um adversário mais pesado, situação comum durante os treinamentos.

Segundo Almeida (1991), os mecanismos de lesões nos esportes relacionam-se com os fatores de risco que são classificados em intrínsecos fatores relacionados idade, sexo, condição física, desenvolvimento motor, alimentação e fatores psicológicos e extrínsecos relacionados a especificidade técnica de cada modalidade, tipo de equipamento usado, organização do treino e da competição, cargas do treino e condições climáticas.

Devido à grande ocorrência de lesões é sugerido o uso de bandagens ou estabilizadores na articulação do tornozelo e joelho para diminuir ou minimizar as lesões por entorse. (COHEN E ABDALLA, 2003).

Conforme destacam Porter e Kaplan (2012), a grande maioria das lesões musculares acontece por causa de treino incorreto. O atleta, muitas vezes, não permite-seo tempo para uma recuperação adequada ao fim de um período de treino. Com treinos intensos forçam-se os músculos e lesionam-se algumas fibras musculares e outras consomem a energia disponível que foi armazenada sob a forma de glicogênio. Quando isto acontece é preciso mais de dois dias para que estas fibras saem e substituam o glicogênio. Assim, para prevenir lesões é recomendado e preciso intervalos de pelo menos dois dias entre treinos.

### **3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Os procedimentos metodológicos descrevem a estrutura científica que foi empregada para a realização do estudo, descrevendo os caminhos percorridos com o tipo de pesquisa, a abordagem de estudo, os sujeitos participantes, os instrumentos utilizados, bem como a trajetória da pesquisa para a coleta de dados.

#### **3.1 Abordagem da pesquisa**

O presente estudo foi realizado e fundamentado na abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar as semelhanças do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos, onde foi utilizado o recurso de investigação com caráter descritivo, importando-se com o significado que as pessoas dão as coisas e a sua vida.

Esse tipo de pesquisa tem como finalidade traduzir e expressar o sentido dos fenômenos sociais, neste caso específico, a pesquisa de caráter qualitativo se encaixa melhor,

pois fornece meios para compreender os fenômenos nas circunstâncias onde os mesmos acontecem. Segundo Minayo (2004, p. 21-22):

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

O pesquisador pode descrever a reação de cada sujeito participante da pesquisa, segundo sua percepção ou segundo as palavras ditas por cada um, sem focar na contabilização dos dados e não tendo interpretações subjetivas. O termo qualitativo nas pesquisas e na avaliação como fala Rey (2005) não tem um significado único, tanto pode ser através de implicações teóricas ou como um aspecto instrumental onde preservam-se os aspectos essenciais da epistemologia na construção do conhecimento.

### **3.2 Tipo de pesquisa**

Para esse estudo, utilizou-se o método de pesquisa de campo que dispõe em ter o contato direto com os sujeitos da pesquisa, com o intuito de colher informações e dados relevantes sobre o tema da pesquisa. Marconi e Lakatos (2010, p. 169) apontam que a pesquisa de campo “[...] é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e/ou conhecimentos acerca de um problema, para qual se procura uma resposta, ou ainda, de descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles”. Malheiros (2011 p. 97) corrobora, colocando que:

Ir ao campo levantar os dados significa ir ao encontro do objeto de estudo, sem integrar a ele. O estudo de campo supõe certo afastamento do pesquisador em relação ao objeto, na medida em que se almeja e levantar dados no sentido de ser capaz de descrever o fenômeno, o fato real. Não é, portanto, uma pesquisa intervencionista, mas observacional em sua essência.

Outro ponto importante e relevante sobre a pesquisa de campo é que a mesma consiste na observação dos fatos, na coleta de dados, e no registro de variáveis presumivelmente relevantes. Ruiz, (1996, p. 50) acrescenta que, “esta espécie de pesquisa não permite o isolamento e o controle das variáveis supostamente entre determinadas condições – variáveis independentes - e determinados eventos - variáveis dependentes -, observadas e comprovadas”.

### 3.3 Instrumento utilizado na pesquisa

Como instrumento de pesquisa utilizou-se o questionário, com questões abertas subjetivas e fechadas objetivas aplicado para uma professora de ballet e um professor de judô (APÊNDICE “C”) e para uma aluna que pratica ambas as modalidades (APÊNDICE “D”). Mattos, Rosseto Junior e Blecher (2008, p. 65) explanam que o questionário misto: contém as perguntas fechadas que são destinadas para aquelas informações sobre o entrevistado e sua opinião por meio de respostas com sim-não, conheço- não conheço, etc., já as abertas são para que o entrevistado possa expor de forma aprofundada sua opinião e pensamento sobre o assunto.

Ruiz, (1996, p. 51) coloca que na técnica dos questionários, “o informante escreve ou responde por escrito a um elenco de questões cuidadosamente elaboradas. Tem a vantagem de poder ser aplicado simultaneamente a um grande número de informantes”.

As questões devem ser elaboradas com clareza para serem bem compreendidas pelo sujeito participante da pesquisa, por tanto devem ser pertinentes ao objeto de estudo, devem também evitar ambiguidade e dúvidas, precisam ser objetivas de modo que suscitem respostas também objetivas (SEVERINO, 2007).

### 3.4 Amostra: sujeitos participantes da pesquisa

Para realizar o presente estudo os sujeitos participantes da pesquisa foram um professor que ministra aulas de judô, uma professora que ministra aulas de ballet, e uma aluna que pratica as aulas nas duas modalidades, do município de Sinop/MT.

#### 3.4.1 Perfil dos sujeitos da pesquisa

- **Professor de judô:** trabalha em um centro de treinamento e está cursando ensino superior em Educação Física. Possui vinte e sete anos de serviço na área e tem uma carga horária de trabalho de trinta horas semanais.
- **Professora de ballet:** trabalha em um estúdio de dança e possui vinte e quatro anos de serviço tendo atualmente uma carga horária de trabalho de trinta horas semanais.

- **Aluna de ballet e judô:** pratica ambas as modalidades a treze anos e cada uma é praticada durante uma hora por dia, três vezes na semana. Está no ensino superior cursando estética.

### **3.5 Trajetória da pesquisa**

Convidou-se os sujeitos participantes da pesquisa e primeiramente foi lhes entregue uma carta de apresentação (APÊNDICE “A”) e termo de esclarecimento e livre consentimento (APÊNDICE “B”), onde foi explicado para cada um o intuito da pesquisa. Mediante a aceitação da participação na pesquisa, marcou-se antecipadamente um horário específico com cada sujeito participante em suas respectivas instituições, para que os sujeitos participantes pudessem responder com tranquilidade o questionário, sem nenhuma interferência do pesquisador, o qual foi aplicado no dia 11 de maio de 2018.

Percebeu-se que responderam de acordo com o conhecimento que possuem, expondo seu ponto de vista em relação ao seu trabalho e modalidade praticada, respondendo todo o questionário de forma adequada colaborando para com a análise dos dados e as discussões acerca dos estudos teóricos.

### **3.6 Coleta de dados**

Para coletar os dados foi necessário ir a campo aplicar o questionário com perguntas abertas e fechadas pertinentes ao tema do estudo, aplicando-o individualmente, por possibilitar a investigação com os sujeitos e ao mesmo tempo permitindo a familiaridade com o tema proposto, e nesse sentido a abordagem qualitativa por meio de questionário possibilita nortear metodologicamente o trabalho proposto.

Para este estudo foram realizadas pesquisas bibliográficas, buscando por estudos que pudessem esclarecer as semelhanças entre o ballet e o judô, bem como seus treinamentos, dificuldades, benefícios e malefícios. Os dados foram analisados e interpretados contribuindo para a efetivação das discussões, pois a vivência dos sujeitos com as modalidades possibilitou discutir diferentes conhecimentos que enriquecendo para o estudo realizado.

## 4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

Neste capítulo apresenta-se a análise e interpretação dos dados, obtidos através das informações coletadas através de aplicação de questionário com os sujeitos participantes da pesquisa, bem como as interlocuções realizadas com os aportes teóricos.

### 4.1 Ballet e judô e o desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos: treinamentos, dificuldades, benefícios e malefícios na visão dos professores

A prática de esporte é importante para a vida do ser humano nos aspectos relacionados aos benefícios para a saúde, socialização, desempenho físico, qualidade de vida, percebendo-se que muitas pessoas praticam esportes atribuindo-lhe valor e sentido para a sua vida.

Nesse sentido, inicialmente perguntou-se aos professores sobre a importância para a vida do aluno praticar a modalidade e obteve-se as seguintes respostas:

**Professor de judô:** *“O judô melhora a cognição, coordenação psicomotora, a autoconfiança e o autocontrole do aluno”.*

**Professor de ballet:** *“O ballet traz múltiplos benefícios para o aluno, agrega disciplina, postura, autoconfiança, bem como benefícios corporais”.*

De acordo com a resposta, observa-se que para o professor de judô a prática do esporte é importante para a vida do aluno, pois melhora a cognição, coordenação psicomotora, a autoconfiança e o autocontrole. Nesse sentido, o judô é considerado uma modalidade esportiva atribuindo-lhe importância para a vida de quem o pratica, pois, além de ser um esporte olímpico foi classificado pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), como a atividade esportiva que melhor contribui para

formação inicial de crianças e jovens com idades entre 4 e 21 anos. O judô pode auxiliar no desenvolvimento da coordenação, nos aspectos de comportamento, na atividade motora, no condicionamento físico e na perda de peso além de ensinar sobre o respeito ao próximo (CZEZAKI, 2016).

O judô tem influência positiva em diversos aspectos relacionados principalmente na rotina escolar. Em uma pesquisa realizada por Silva e Franco (2012) ficou claro a influencia no que diz respeito a cognição, aprendizagem, disciplina, interação, socialização, respeito, agressividade e responsabilidade dos alunos para com sua escolaridade.

A professora de ballet agrega que o esporte traz benefícios importantes na vida do aluno relacionados a disciplina, postura, benefícios corporais e autoconfiança. Pode-se analisar que a pratica do ballet traz benefícios para o corpo como um todo, e, Kassing (2016), diz que a prática dessa modalidade acarreta uma melhor coordenação motora, beneficia também a postura, equilíbrio e resistência, proporciona melhor flexibilidade, favorecendo os movimentos dinâmicos, além de estimular outro fato importante para a pessoa que é ter uma relação entre o corpo e a mente.

Perguntou-se aos professores se consideram que existe uma melhor idade para iniciar a modalidade com a qual trabalham. Ambos os professores responderam que “*sim*” e a professora de ballet diz que a idade adequada para início da atividade é “*3 anos*” e para o professor de judô a idade é “*4 anos*”.

De acordo com Nascimento et al., (2011) um bailarino necessita dar início na sua formação precocemente por que a prática do ballet, necessita de muita flexibilidade e de um desenvolvimento amplo de habilidades físicas, como resistência, força, equilíbrio, coordenação e velocidade para que performances ideais sejam alcançadas. Para Bambera (1993), entre quatro e seis anos é a idade adequada para iniciar o ballet, e que deve ser desenvolvido um trabalho lúdico com crianças nessa faixa etária.

Para as questões relacionadas a iniciação na prática na modalidade de judô, bem como dos interesses dos pais em matricular os filhos, de acordo com Miranda (2004, p. 1), a clientela pode ser bem heterogenia:

começando aos quatro anos, sem idade limite na fase adulta e ambos os sexos, alguns pais procuram está arte para colocar o filho, devido à grande imagem que foi construída ao longo da história, por ser disciplinador e por ensinar valores morais que não é mais tão cultivado como o respeito, e a valorização dos conhecimentos das pessoas mais velhas.

Para conhecer mais sobre as modalidades perguntou-se aos professores quais os principais movimentos da modalidade com a qual trabalha, onde responderam que:

**Professor de judô:** *“Os movimentos mais básicos da modalidade são as quedas”.*

**Professora de ballet:** *“Dentre os muitos exercícios utilizados desde o início estão o plié, degagé, pas de chat e o grandbattementtendu”.*

O professor de judô relata que os movimentos mais básicos da modalidade são as quedas, e, destaca-se que os amortecimentos de quedas (ukemi) estão entre os fundamentos mais praticados no judô, sendo que esse fundamento acontece independentemente do nível técnico do judoca, pois tem como objetivo a proteção do organismo dos efeitos dos impactos. As bases das projeções de todas as técnicas dentro do judô são constituídas pelo ukemi, sendo que esse fundamento acompanha o atleta desde o início na modalidade até o rendimento de alto nível e se este não tiver domínio da técnica de cair, também não irá dominar a técnica de projetar (MELO et al., 2009).

Lasserre, (1975, p. 292) explica que no judô “há algumas técnicas específicas de quedas, sendo as mais utilizadas zempo-kaiten-ukemi (queda com giro frontal), ushiro-ukemi (queda de costas) e yoko-ukemi, onde o judoca executa a queda com a lateral do corpo e com isto reduz o impacto”.

Sobre os principais movimentos da modalidade, a professora de ballet diz que dentre os muitos exercícios utilizados desde o início estão o plié, degagé, pas de chat e o grandbattementtendu. Sobre a técnica na execução do movimentos Barradas (2004) coloca que as atividades devem ser na frente da barra, em pé e com as mãos perfeitamente posicionadas para os iniciantes da modalidade de ballet, sendo que os cotovelos devem ser sempre observados em relação a sua posição. Esse fator é de extrema importância porque se as mãos estiverem posicionadas de forma errada a realização de pliés, demis e grands serão afetadas pois a postura tem grande influência sobre eles, esses movimentos são grandes e pequenas flexões de joelhos.

Um dos principais movimentos que também é um excelente tonificador muscular e que pode ser trabalhado é o battementtendu, porém os que estão iniciando nessa prática devem trabalhar somente a posição esticada na frente, sem mexer o quadril, sem que a ponta do dedo grande saia do chão, mantendo os joelhos esticados, e de acordo com a evolução do aluno, os movimentos vão tornando-se cada vez mais avançados.



Sobre as bases da dança clássica, o ballet, Vaganova (1945, p. 61) divide algumas técnicas clássicas em conceitos iniciais, como:

as posições dos pés, plié, cabeça, ombros. Movimentos como o Battementendu, Battementendu simples, Battementendujetés, entre outros. Saltos como o pas de chat e giros como o degagé, entre outros movimentos que são ensinados conforme o aluno vai saindo do estágio mais básico para o avançado.

As duas modalidades necessitam e envolvem todos os músculos corporais para a prática, porém perguntou-se aos professores se existem alguns músculos que são mais solicitados durante as execuções dos movimentos, onde responderam que:

**Professor de judô:** *“são os músculos das costas, a lombar e o pescoço os mais utilizados na modalidade”*.

**Professora de ballet:** *“o corpo é amplamente trabalhado, mas os músculos mais exigidos são inferiores, tensor da fascia lata, vasto lateral e adutores”*.

Analisando-se a resposta do professor, verifica-se que o judô solicita os membros superiores predominantemente em relação aos membros inferiores, e isso acontece por que para aplicar qualquer técnica de projeção no judogi necessita-se da “pegada”, além das imobilizações no solo. (FRANCHINI et al., 2011).

Brito et al., (2002) explica que para obter um bom domínio do judoca sobre o seu oponente é necessário que tenha a força lombar, pois esta força lombar está ligada diretamente com a capacidade de condução do adversário e para projetá-lo no decorrer da luta.

O primeiro responsável por quadros de dores na região lombar é a ginástica e em seguida está o judô. Esta prevalência de dor lombar nos praticantes dessa modalidade está intimamente associada com os períodos longos de treinamentos (TRIKI et al., 2015 *apud* RAMOS; OLIVEIRA, 2016).

A professora de ballet especifica que o corpo é amplamente trabalhado, e nessa modalidade os músculos mais exigidos são os inferiores, citando o tensor da fascia lata, vasto lateral e adutores.

Na prática da modalidade doballet, para se obter uma boa colocação postural, Sampaio (1996, p. 90) sugere alguns princípios básicos:

(a) os pés devem suportar o peso do corpo do bailarino e o arco do pé deve ser estimulado para cima para evitar sobrecarga na articulação dos hálux; (b) o quadril é a base para uma perfeita colocação postural, por isso é essencial fortalecer os músculos dos glúteos e abdominais, e promover o alongamento do quadríceps; (c)

colocar as omoplatas para baixo, levantar o peito, contrair as costelas e músculos oblíquos do abdômen para manutenção da postura; (d) os braços estão sempre arredondados, e o cotovelo é o ponto mais importante, ele suspende o braço e é por ele que se conduzem os movimentos.

Para que seja possível prevenir riscos e diminuir problemas relacionados a dores e lesões nos músculos que são extremamente ativados nas duas modalidades, perguntou-se para os professores quais os alongamentos mais utilizados para a prática da modalidade, respondendo que são:

**Professor de judô:** *“Alongamentos de ombros, quadril e pescoço são os mais utilizados no judô”.*

**Professora de ballet:** *“Os alongamentos e os exercícios de flexibilidade são primordiais no ballet e por isso são executados todos os tipos de alongamentos diariamente”.*

O professor de judô expõe que os alongamentos para os membros superiores são os mais utilizados e a professora de ballet traz que os exercícios de flexibilidade são primordiais, executando todos os tipos de alongamentos diariamente.

Para destacar a importância do alongamento, um fator limitante para que se tenha um bom desempenho esportivo para Lopes e Soares (2011), é a falta de flexibilidade, e isso faz com que o praticante tenha lesões musculares facilmente. Por tanto, como parte de aquecimento de qualquer modalidade esportiva, deve ser utilizada uma técnica muito comum que são os alongamentos, que deve ser realizada sempre antes da prática da modalidade praticada.

Um bom nível de flexibilidade também é crucial para que seja possível ter um bom desempenho no judô, por que no momento da esquiva ou quando um golpe for aplicado os atletas terão amplitudes maiores de movimentos para a defesa e ou ataque (KRSTULOVI et al., 2006; SARAIVA et al., 2014).

Uma técnica necessária e essencial para a prática da modalidade de ballet, para Salles (2008, p. 26):

é o alongamento, que auxilia no desenvolvimento de consciência corporal, melhorando a postura, reduzindo as tensões articulares provocadas por músculos muito encurtados, além de aumentar a eficiência mecânica, propiciando melhora da força, agilidade e resistência, aumentando o comprimento das estruturas dos tecidos moles. Outra vantagem fundamental do alongamento que, apesar de ainda não ter base científica, tem sido bastante comprovada na prática, é a prevenção de lesões e distensões. Contudo, é importante que o alongamento muscular não seja confundido com ganho de flexibilidade extrema, que é um desejo da maioria dos dançarinos.

Os movimentos realizados pelo (a) bailarino (a) vão além dos limites anatômicos e são de grande amplitude articular, e por isso é necessária uma elevada flexibilidade como aliada, além da força muscular para manter uma posição desejada que exige a amplitude elevada ou para que os movimentos sejam executados (FRANKLIN, 2004).

São necessárias as práticas de alongamentos nas modalidades de judô e ballet, que possa favorecer a “redução de tensão muscular e sensações de um corpo mais relaxado, benefícios para a coordenação, pois que os movimentos se tornam mais soltos, prevenção de lesões, tais como distensões musculares, desenvolve a consciência corporal e ativa a circulação” (ANDERSON, 1983, p. 182).

A recomendação surge devido a uma premissa histórica de que o alongamento diminui as dores musculares tardias, os riscos de lesões são diminuídos além de melhorar de modo geral o desempenho físico na prática da modalidade esportiva. (RUBINI, 2007). A redução de tensão muscular, níveis de mobilidades articular satisfatórios, de acordo com Marchand (2002) são restabelecidos por meio dos exercícios de alongamento e assim resulta numa mecânica articular melhor.

Existem diversas técnicas de treinamento para a prática das modalidades estudadas, por tanto, perguntou-se para os professores quais as formas de treinamento utilizadas na prática do ballet e do judô, respondendo que:

**Professor de judô:** *“No judô o treinamento com a criança começa com rolamentos no tatame, em seguida começa os movimentos de lateralidade e depois os movimentos de cognição”.*

**Professora de ballet:** *“No ballet são realizadas aulas de barra, centro, diagonal e coreografias, além de exercícios voltados para a preparação física”.*

Para o professor de judô o treinamento inicial com os praticantes envolve rolamentos no tatame, seguindo com movimentos de lateralidade e movimentos de cognição. Castarlenas et al., (1997) propõem que a preparação física não deve ser diferente do treinamento cotidiano dentro dos tatames, combinando o treinamento dos aspectos técnicos-táticos com o desenvolvimento das capacidades físicas. O judô tem técnicas específicas e estas podem ser divididas em dois grupos que são técnicas em pé (Nage-Waza) e técnicas no solo (Katame-Waza) (GOMES, 2010)

O treinamento técnico nos diferentes esportes, como no judô tem como objetivo adquirir soluções motoras para resolver as tarefas que a modalidade esportiva apresenta (VIANNA E GRECO, 1997), e, o aprendizado das técnicas esportivas de acordo com Weineck (2003, p. 37) pode ser dividido em quatro fase:

1) fase de informação ou aquisição, aonde o atleta tem seu primeiro contato com o movimento a ser aprendido e desenvolve os requisitos básicos para a execução deste movimento; 2) fase de coordenação grosseira, nessa fase o praticante pratica o movimento através de informações visuais ou verbais; 3) fase de coordenação fina, nessa fase os movimentos aprendidos devem mostrar grande precisão de coordenação, ou seja, ótimo padrão coordenativo de movimento; 4) fase de fixação, nessa fase ocorre a automatização dos movimentos mesmo em situações não habituais, a movimentação nesta fase caracteriza-se por precisão, constância e harmonia.

No início do aprendizado do judô é importante que o atleta tenha estímulos, como por exemplo vivenciar um repertório grande de atividades e técnicas de movimento, esquivas, arremessos, estrangulamentos além de imobilizações para que ocorra o “polimento” da execução das técnicas citadas na fase de fixação, (SANTOS, 2009).

Como toda modalidade o ballet e o judô podem apresentar dificuldades para quem os pratica, pois, os movimentos exigem muita capacidade motora e flexibilidade para que se consiga realizar os movimentos da melhor forma e o mais próximo do correto, sobre essas questões questionou-se os professores sobre as dificuldades que o praticante apresenta ao realizar as atividades de treinamento. As respostas foram:

**Professor de judô:** *“As dificuldades são a total falta de aprendizado motor e lateralidade”.*

**Professora de ballet:** *“Os alunos apresentam dificuldades, mas isso é normal”.*

As dificuldades apontadas pelo professor de judô são relacionadas a falta de aprendizado motor e lateralidade, nesse sentido aponta-se que é exigido dos judocas treinamento muito extensivo das habilidades motoras, para que possa ter ajustes necessários para se adaptar a luta e um bom domínio sobre os movimentos do próprio corpo, sendo essas capacidades definidas por Meinel e Schnabel (1987) como: equilíbrio, capacidade de diferenciação, reação, mudança, ritmo, orientação e acoplamento.

De acordo com a professora de ballet a modalidade apresenta dificuldades sim, mas que são comuns, entretanto, acredita-se que com o decorrer do desenvolvimento das atividades, com os treinos periódicos essas dificuldades vão desaparecendo. Nesse sentido Agostino e Palomares (2010) dizem que o ballet precisa de acompanhamento adequado, e que

etapas devem ser seguidas para que se obtenha êxito na execução dos movimentos, essas etapas são divididas em três:

A preparação física para o Ballet Clássico é complexa e exige um acompanhamento adequado. As aulas de ballet clássico se subdividem, geralmente, em três partes: barra, centro e diagonal. Porém, o treinamento de um bailarino, não se restringe a essas etapas. São realizadas aulas específicas que visam desenvolver a força, flexibilidade, resistência, coordenação motora e velocidade de membros inferiores. Um bailarino precisa executar toda sua movimentação com alto grau de precisão técnica e física, portanto, neste sentido é necessária uma preparação especial para que se alcancem estes níveis. (AGOSTINO; PALOMARES, 2010, p. 2).

Para que as dificuldades que se apresentem possam ser minimizadas com o passar dos treinos as aulas de ballet devem ser divididas de acordo com Caminada e Aragão (2006) em barra e centro, onde a barra se compõe de exercícios que envolvem o estudo de movimentos elementares, a partir dos quais se constroem formas mais complexas, executados de forma simétrica e por repetição, e centro, em geral, reforça os exercícios da barra e se desenvolve em sequências cada vez mais elaboradas e de difícil execução.

Para Lopes et al. (2003), as capacidades coordenativas são a base para a capacidade de aprendizagem sensorial e motor, atribuindo-se isso a qualquer esporte, pois facilitam a aprendizagem motora de movimentos difíceis e complexos. De acordo com Magill (2000), o desenvolvimento das capacidades coordenativas permite a aprendizagem de novas técnicas desportivas e a possibilidade de correção de movimentos já automatizados.

De acordo com os estudos de revisão teórica, percebe-se que o ballet e o judô têm semelhança em relação ao desenvolvimento corporal e técnico, pois muitos movimentos partem do mesmo princípio e exigem os mesmos músculos corporais, por tanto, perguntou-se para os professores sobre seu conhecimento em relação a quais são as semelhanças do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos na pratica das modalidades. Nas respostas expõem que:

**Professor de judô:** *“A semelhança entre as modalidades é a suavidade, pois nas duas modalidades os movimentos devem ser precisos e firmes, mas com suavidade”.*

**Professora de ballet:** *“Não tenho muito conhecimento sobre o judô, mas vários exercícios são semelhantes, tais como o battement e o arabesque”.*

O professor de judô respondeu que a semelhança em ambas as modalidades é a suavidade, e, nesse sentido, coloca-se que por parte dos atletas acredita-se que deva existir

suavidade e ao mesmo tempo firmeza na hora de executar os movimentos, sendo que em ambas as modalidades viu-se que os movimentos devem ser precisos para que se tenha uma boa execução, quem explica mais sobre esse fato relatado pelo professor de judô é Alves (2005) que diz que o golpe de judô é um conjunto de movimentos que deve ser realizado ao mesmo tempo, mantendo a concentração e equilíbrio físico, de maneira suave e rápida, com o cuidado que não desperte a atenção do adversário.

A professora de ballet diz que vários exercícios se assemelham na prática das duas modalidades, citando que o battement e o arabesque são semelhantes com algumas técnicas praticadas por atletas de judô. As técnicas do balé são baseadas nos princípios da boa postura e colocação do corpo, mantendo-se em todos os movimentos, e Marguerita (1994) explica que os posicionamentos e os movimentos realizados no balé clássico exigem um preparo físico adequado, um bom condicionamento cardíaco e respiratório, já que o bailarino pode permanecer em cena por até uma hora e meia, dependendo da coreografia apresentada.

O movimento arabesque, citado pela professora, segundo Ghilard (2017) é uma pose que requer grande controle motor, equilíbrio e proficiência na técnica do ballet clássico, na qual a bailarina se equilibra no membro inferior de apoio enquanto o outro membro inferior está estendido para trás do corpo. O grand battement que, técnica que a professora trouxe na comparação do balé com o judô, é um exercício que trabalha a força e explosão muscular, uma junção de alongamento, força e agilidade que serve principalmente para a execução dos grandes saltos (SAMPAIO, 1996).

Para além das respostas dos professores, na literatura encontra-se movimentos que são extremamente parecidos entre as duas modalidades, tais como o arabesque que é um movimento executado por bailarinos e o uchimata que é uma prática do judô, as modalidades se assemelham ainda no que se refere a postura, agilidade e força que ambas as modalidades exigem muito, para que o atleta consiga executar de forma adequada os movimentos.

No estudo teórico viu-se que o ballet e o judô trazem benefícios para a aquisição do desenvolvimento corporal e técnico dos alunos, mas também pode trazer malefícios que prejudicam o desenvolvimento de forma adequada. Solicitou-se aos professores que especificassem tanto os benefícios como os malefícios que a prática da modalidade pode trazer para a aquisição do desenvolvimento corporal e técnico dos alunos, e as respostas em relação aos benefícios foram:

**Professor de judô:** *“Os benefícios são a melhoria cardiovascular, no alongamento, na motricidade, lateralidade e princípio de corpo e mente trabalhando juntos”.*

**Professora de ballet:** *“Os benefícios são na flexibilidade, autoestima e autoconhecimento, postura, respiração, emagrecimento e definição muscular”.*

Os benefícios apontados pelos professores são relacionados em específico a cada modalidade, como no judô, envolve a melhoria cardiovascular, os exercícios de alongamento, a motricidade, lateralidade e o princípio de corpo e mente trabalhando ambos juntos, bem como na modalidade de ballet, de acordo com a professora os benefícios se referem a flexibilidade, autoestima e autoconhecimento, postura, respiração, emagrecimento e definição muscular.

Os estudos realizados para a construção teórico, apontam que a pratica do judô é benéfica, pois desenvolve o corpo como um todo, e segundo o professor de judô, o corpo e a mente podem ser trabalhados juntos nessa pratica o que acredita-se que traz benefícios para a saúde física e emocional das pessoas. Em uma pesquisa realizada por Gleser et al. (1992) foram analisados os benefícios da prática de uma forma modificada de judô em crianças deficientes visuais e com distúrbios neuropsiquiátricos, onde apontaram que é uma atividade que pode ser usada com objetivo terapêutico, educacional e recreacional com considerável ganho na forma física, controle motor e atitude psicossocial.

Os benefícios, ainda de acordo com Silva (2012) relacionados à prática do judô abrangem aspectos de conduta/disciplina, comportamento/respeito, atitudes/responsabilidade, agressividade, inteligência/cognição entre outros que refletem positivamente nos indicadores de desempenho e no relacionamento no ambiente escolar.

Na relação com os benefícios do ballet a professora relatou que traz benefícios tanto corporais como mentais, verificando-se que a pratica do ballet é benéfica para o autoconhecimento. Nesse contexto, acredita-se que o ballet, a dança em si, é uma forma de conhecimento, que pode mobilizar e educar de uma forma mais lúdica e menos opressora do que diversas pedagogias, pois segundo Prati e Prati (2006), como já apontado nesse estudo, a dança permite a melhora de movimento e a consciência corporal e pode contribuir para com os objetivos relacionados à educação, saúde, prática esportiva, expressão corporal e artística.

Qualquer modalidade esportiva mesmo tendo muitos benefícios, pode trazer como consequência alguns malefícios em relação a sua pratica, quando os professores foram

questionados sobre esses malefícios que as modalidades podem acometer os praticantes, os eles responderam que:

**Professor de judô:** *“O judô é como todas as modalidades esportivas, deve ser praticada moderadamente evitando o “overtraining” fora isso não existem quaisquer malefícios”.*

**Professora de ballet:** *“Os malefícios são os riscos de lesão, cobrança e pressão psicológica”.*

Analisa-se, mediante sua resposta do professor de judô que a modalidade não traz grandes malefícios para os praticantes por que, o judô como qualquer outra modalidade esportiva, para que não ocorra problemas relacionados com o overtraining, que se dá devido a treinos excessivos, deve ser praticado de maneira moderada.

O excesso de treinamentos é denominado de overtraining, e sua principal característica é a diminuição de desempenho, segundo Carvalho et al. (2009, p. 09) overtraining é:

Um fenômeno caracterizado pelo excesso de treinamento, o qual é conhecido como overtraining, onde apresenta entre seus vários sintomas o aumento da incidência de lesões. Além disso, o overtraining é responsável pela diminuição do desempenho levando a erros de execução nas técnicas de ataque e defesa, facilitando a ocorrência de lesões durante a luta.

Entretanto, aponta-se que de acordo com Beltrão (2017), os praticantes de judô estão sujeitos a lesões, pela exigência do próprio esporte, alguns praticantes são levados ao seu estado máximo, seja este físico ou mental.

O ballet por se tratar de uma dança com passos e movimentos suaves, e que requer muito do praticante em relação a flexibilidade, concentração e horas de treinamentos, podem acarretar malefícios para os praticantes, que de acordo com a professora estão relacionados a fatores que envolvem o psicológico e os riscos de lesões que ocorrem com frequência devido ao desgaste físico.

A exigência física, psicológica e social em busca do melhor rendimento de bailarinos (as) é alta e estes profissionais possuem uma rotina de treinamento árduo no seu dia-a-dia, pois a prática do ballet requer ensaios exaustivos e treinamento constante, promovendo um gasto energético considerável (KOUTEDAKIS; JAMURTAS, 2004). Hiller et al., (2004) afirmam que o uso de sapatilha de ponta predispõe à incidência de lesões, bem como que o treinamento repetitivo e as longas horas de ensaios são fatores que interagem causando lesões por excesso de esforço.



Acredita-se que pratica de ballet pode trazer benefícios para quem pratica judô bem como para os praticantes de ballet o judô pode ser benéfico, e, portanto, buscou-se saber a opinião dos professores sobre quais os benefícios que o praticante de ballet teria praticando judô, ou vice-versa, obtendo as seguintes respostas:

**Professor de judô:** *“Os benefícios em ambas as modalidades são muitos pois as duas buscam não somente a melhoria do corpo, mas também da alma”.*

**Professora de ballet:** *“O judô ajudaria na disciplina e flexibilidade do ballet e para o judô o ballet ajudaria no psicológico e persistência”.*

Sabe-se que essas modalidades são benéficas para os praticantes em muitos aspectos da saúde mental e corporal, o professor de judô diz que os benefícios em ambas as modalidades são muitos por que buscam além da melhoria do corpo, favorecer também da alma. E relata também que o treino pode ser um momento de descontração e relaxamento. Saúde (2016, p. s/p) coloca que o judô “não é só para quem quer praticar uma atividade física. Claro que há o momento de treino, mas você pode se divertir durante a prática [...]”, momentos da prática que ajuda a fortalecer relações com outras pessoas e melhorar a saúde mental.

Desde sua invenção, o judô apresenta em sua essência além da busca de aperfeiçoamento técnico da arte, finalidades de educação do corpo e da mente atrelada a princípios morais, éticos e filosóficos expressados pelo próprio Kano, que percebia na prática do judô uma importante ferramenta de educação para todos (FEITOSA et al., 2011).

Para a professora de ballet, o judô por se tratar de uma modalidade que exige muito dos músculos corporais, além do desenvolvimento motor e da flexibilidade, ajudaria na disciplina do praticante de ballet e para os praticantes de judô o ballet ajudaria no psicológico e persistência, por se tratar de uma pratica que exige muita concentração, resistência corporal e psicológica do praticante. Nogueira (2013) coloca que além de divertida, a prática do ballet, ensina as crianças a serem persistentes e, com isso, vencerem os desafios e os obstáculos colocados nas aulas.

Devido ao grande esforço exigido para a pratica dessas modalidades principalmente para atletas de alto nível, as lesões são inevitáveis, sendo que perguntou-se aos professores quais as lesões que mais ocorrem na prática da modalidade e as principais citadas pelos professores foram:

**Professor de judô:** *“As lesões mais comuns são em atletas de alto rendimento, as de joelho e ombro ocorrem com frequência, mas é extremamente raro em alunos iniciantes ou intermediários”.*

**Professora de ballet:** *“As lesões são de joelho e tornozelo”.*

De acordo com a resposta do professor de judô, podem ocorrer lesões com mais frequência naquele atletas de alto rendimento, analisando-se que treinam por períodos mais longos e tem muitas competições, sendo as lesões mais comuns as de joelho e ombro, mas que são raros qualquer tipo de lesão em alunos iniciantes ou intermediários. Carazzato et al., (1992) coloca que a articulação mais lesada na prática do judô é o joelho, seguido pela coluna e coxa, e as lesões articulares corresponderam a 32 de 51 atendimentos no judô. Lima et al., (1985), coloca que as lesões no judô ocorrem, na maioria das vezes, devido aos movimentos de rotação exagerados sobre um dos pés e devido aos movimentos com paradas bruscas. De acordo com Pereira et al. (2015), em atletas de alto rendimento, devido ao treinamento ser muito intenso e pela grande quantidade de repetições, as maiores incidências de lesões, ocorrem nos ombros, mãos, joelhos e tornozelos, e, já para Cruz (1997), as competições de judô têm um baixo índice de lesões, sendo raras as lesões graves durante a sua prática.

O ballet é uma atividade que exige muito do praticante, como já mencionou-se, tem treinamentos intensos e de muito impacto, portanto o (a) praticante dessa modalidade fica mais propenso a sofrer lesões, além disso tem o fato de que para essa prática necessita-se o uso de sapatilhas de ponta e os movimentos são repetitivos, o que também contribui para a ocorrência de lesões, e, nesse contexto a professora de ballet relata que as lesões mais comuns são aquelas que envolvem os joelhos e tornozelos, regiões que mais sofrem com os impactos e que ficam mais propensos a ocorrência de lesão. Para Machado (2006, p. 28):

as lesões de joelho são as que mais acometem no ballet clássico, o autor concluiu que as lesões mais comuns são condromalácea patelar e joelho saltador sendo causadas principalmente pelo alto impacto da técnica, treinamento intensivo e adaptações anatômicas no sistema músculo-esqueléticas dos bailarinos clássicos.

Schafle (1996), ainda sobre as lesões coloca que as elevadas amplitudes articulares dos quadris e joelho e a repetitividade dos movimentos do ballet podem estar desequilibrando grupos musculares, alterando, assim, a biomecânica do corpo, refletindo na estrutura corporal, podendo aumentar a predisposição a lesões características em bailarinos (as).

#### **4.2 As percepções de uma aluna de ballet e judô quanto as semelhanças no desenvolvimento corporal e técnico e os aspectos relacionados aos treinamentos, dificuldades, benefícios e malefícios das modalidades**

Estuda-se sobre as modalidades de judô e ballet onde buscou-se também como sujeito uma aluna que pratica ambas as modalidades para analisar sua percepção da relação de semelhanças nos movimentos no desenvolvimento corporal e técnico, analisando as questões relacionadas aos treinamentos, as dificuldades, os benefícios e os malefícios. Inicialmente buscou-se saber com a aluna, qual a importância para a sua vida praticar as modalidades, respondendo que:

**Aluna de ballet e judô:** *“Disciplina, saúde corporal, mental e bem-estar”*

Analisa-se pela resposta da aluna relata que as modalidades praticadas são importantes para sua vida, apontando as contribuições na disciplina, para a saúde corporal, mental e para o seu bem estar. Para a prática do judô, traz-se as contribuições de Ruffoni (2006), expondo que é um esporte que contribui para a formação global do ser humano, que a disciplina que é ensinada dentro do tatame é também utilizada fora dele, e, que o esporte auxilia na autodescoberta, bem como no desenvolvimento da mobilidade, mas, sobretudo, traz contribuições nos aspectos recreativos, físicos e mentais.

A disciplina, a saúde corporal e mental, o bem estar, acredita-se que sejam experiências vivenciadas enquanto praticante do ballet, e de acordo com Silva, Valente e Borrachine (2012) a dança é como praticar qualquer outra atividade física regularmente, e pode ser uma importante ferramenta para que se tenha uma vida saudável e de qualidade, com contribuições psicológicas e por ser prazerosa, trazendo uma sensação de bem-estar.

Perguntou-se para a aluna se considera existir uma melhor idade para iniciar a prática de ambas as modalidades, sendo que a mesma respondeu que *“sim”* e, que deve-se iniciar aos *“7 anos”* de idade.

A idade de início, no caso da prática do ballet, é apontada por diferentes autores, como Dias (2006) conferindo que a idade ideal para iniciar as aulas de ballet, seria aos quatro anos porque nessa idade as crianças fazem exercícios para conhecer o corpo, além de desenvolver a coordenação, os passos propriamente ditos são raramente utilizados. Para Bambirra (1993,

p.23) a idade ideal é entre os 4 e 6 anos de idade para que se inicie as atividades do ballet, porém, “devem ser respeitadas a capacidade e limitações de cada faixa etária”.

A idade mais apropriada 7 anos para início do judô está de acordo com o que diz Erchov (2013), onde menciona que é após os quatro anos que acontece a iniciação motora e esportiva, mas a criança aprende e assimila de forma mais fácil os ensinamentos mais abrangentes do judô com 6 ou 7 anos e é nessa faixa etária que a criança está mais apta a aprender as técnicas (golpes e luta). Contribuindo com as questões relacionadas a idade de ingresso na modalidade de judô, Le Boulch (1983, p. 275); Deliberador (1996, p. 19) dizem que:

Ao ingressar no judô aos quatro anos de idade a criança está ainda no estágio egocêntrico, mas começa a surgir a necessidade de socializar-se. Brincar é uma das principais atividades das crianças desta faixa de idade. O judô se encaixa neste período estimulando a construção diária de habilidades, como correr, saltar rolar e perceber o próprio corpo. Neste período acentua-se à evolução do esquema corporal, pois é a fase em que a criança mais evolui no aprendizado motor.

Perguntou-se para a aluna, pela vivência prática de ambas as modalidades, quais os principais movimentos executados, onde a aluna respondeu que:

**Aluna de ballet e judô:** *“Os movimentos mais utilizados são as piruetas, movimentos de pernas e os saltos”*

Na resposta, a aluna citou as piruetas, os movimentos de pernas e os saltos, que envolvem o arabesque (movimento do balé) e o uchimata (movimento do judô). No ballet o salto é um dos componentes que mais está presente, e, quando realizado, busca passar uma imagem de leveza e ausência de gravidade, de forma que oculte as forças realizadas para a execução do movimento (DIAS, 2009).

Na modalidade de judô, nas fases iniciais de aprendizagem são muito utilizados as atividades de luta de solo e o ensino de técnicas de imobilização, por que no começo o aprendiz não tem um nível bom de destreza em ser projetado. O professor ou treinador para ensinar e dar um treinamento de judô, pode utilizar alternativas variadas, sendo que o esporte tem formas tradicionais de treinamento e aprendizado, mas de acordo com a graduação e faixa etária dos alunos estas podem ser adaptadas (VIRGILIO, 1986).

Sampaio (2011), explica que em uma aula de judô alguns dos ensinamentos dos movimentos como rolar, derrubar, imobilizar, cair, etc. podem ser encontrados, e seus efeitos

podem atuar de forma que modifique continuamente o comportamento dos praticantes, principalmente no desenvolvimento da autoconfiança, na agressividade que pode ser canalizada, bem como o relacionamento grupal e o autoconhecimento.

Nos movimentos de uma aula de ballet, os exercícios de barra fazem parte do início e segundo Cosentino (1985), a barra é usada como apoio para que os exercícios sejam executados; os exercícios de centro começam após a aprendizagem dos exercícios de barra, visando um melhor equilíbrio do (a) bailarino (a) realizados sem o auxílio da barra. Os movimentos combinados de braços, dorso e cabeça, são os port de bras que acontecem na parte final da aula, e os movimentos chamados de reverências são feitos como se fosse uma despedida.

Pelo estudo através das leituras, verificou-se que existem semelhanças nos movimentos de ambas as modalidades, e, portanto perguntou-se para a aluna quais os movimentos praticados no judô que percebe que mais se assemelham aos do ballet e vice e versa, onde obteve-se a seguinte resposta:

**Aluna de ballet e judô:** “*A arabesque: um movimento de perna – Ballet e o uchimata – judô*”.

De acordo com o que a aluna respondeu sobre o uchimata ser o movimento que mais se assemelha como ballet, percebe-se que estes são movimentos de pernas, e segundo Marinho (2011) o uchimata é a uma técnica de pernas, sendo que esta técnica utiliza os conceitos de sistema braço de força, de alavancas, ponto de apoio, braço de resistência para que o adversário seja projetado ao solo. E, sobre o movimento do ballet que se assemelha com o do judô, a aluna cita o arabesque, e segundo Ryman; Achcar (1997; 1998, apud GHILARD, 2017, p. 21) o arabesque é:

uma pose elementar da técnica clássica na qual a bailarina se equilibra no membro inferior de apoio enquanto o outro membro inferior, o de trabalho, está *enL'airDerrière*, ou seja, estendido para trás do corpo, realizando uma extensão da articulação do quadril com o pé fora do solo.

Fica claro, portanto, que o ballet e o judô tem semelhança em alguns aspectos mas principalmente nos dois movimentos citados pela aluna, pois ambos tem movimentos de pernas, onde uma fica de apoio sustentando a postura e outra fica estendida para traz.

A prática de ambas as modalidades exige muito do corpo, dos músculos na execução dos movimentos, portanto, perguntou-se sobre quais os principais músculos do corpo utilizados ao praticar essas modalidades.

**Aluna de ballet e judô:** *“Os músculos utilizados são os do abdome, os internos e externos da coxa, músculos da panturrilha e dos braços”.*

Analisa-se na resposta que os músculos citados são trabalhados com ênfase na modalidade do ballet, pois é necessário que os bailarinos tenham um corpo bem treinado, especialmente para evitar riscos de lesões. É uma modalidade que dá ênfase na força, peso e uso flexível da coluna para realizar os movimentos, e onde espera-se que haja força e flexibilidade para o levantamento de outros bailarinos durante a dança. Dessa forma, muitos grupos musculares são utilizados, em especial os músculos inferiores (DIAS, 2009).

Na prática do judô, acredita-se que a menção dos braços se referem em especial a modalidade, como citado pelo professor sujeito participante da pesquisa, seriam os membros superiores, onde Santos et al., (1993), aponta que os praticantes de judô têm a musculatura nos membros superiores mais desenvolvida, o que favorece as solicitações corporais deste esporte.

De acordo com o que foi colocado pelos sujeitos participantes e com o que foi encontrado em literatura, verificou-se que as modalidades utilizam músculos diferentes do corpo nos principais movimentos, já que o ballet ativa principalmente os músculos inferiores e o judô os músculos superiores, porem em alguns casos existem músculos que são utilizados para a execução de movimentos que são ativados em ambas as modalidades tais como os músculos dos braços, coxas, panturrilha além do músculos do abdômen.

Devido ao grande esforço realizado nos treinamentos e competições, ambas as modalidades exigem que o praticante realize alongamentos para que sejam evitados problemas musculares ou fraturas e questionou-se sobre as formas de treinamento utilizadas na prática do ballet e do judô, e se existe alguma semelhança. A aluna praticante relata que “*sim*” existe semelhança nos alongamentos realizados, explicando que:

**Aluna de ballet e judô:** *“Os alongamentos são de pernas, coluna e membros superiores”.*

Verifica-se a importância do alongamento para ambos os membros do corpo, e no judô, a chance de sofrer algum tipo de estiramento, torção ou algum súbito é mais elevada

quando o aluno entra na competição ou treino sem o devido alongamento. Por isso, é fundamental que haja uma preparação anterior, para que o corpo vá aquecendo de forma gradativa e fique adequadamente preparado para receber uma carga de esforço maior e mais prolongada (DEMARCO, 2018).

Para o corpo ser preparado para a parte principal do treinamento, alongamentos e aquecimentos devem ser feitos por meio de exercícios físicos essenciais que são realizados em qualquer modalidade esportiva.

Os alongamentos são utilizados tanto para a estética que na arte do ballet é exigida como também para que lesões possam ser evitadas, por que se o aluno estiver aquecido adequadamente e tiver um grau bom de flexibilidade, dificilmente poderão ocorrer lesões(GAMA, et al., 2007; WEPPLER; MAGNUSSON, 2010).

As semelhanças existem quando se trata de alongamentos nas duas modalidades, e o que ambas buscam, é evitar lesões e os benefícios na flexibilidade já que esta é crucial para o desenvolvimento das modalidades.

Para que sejam bem executados os movimentos nas duas modalidades o praticante precisa realizar treinamentos, para que assim consiga ir melhorando os níveis e se profissionalizar na atividade, solicitou-se a aluna que citasse as formas de treinamento utilizadas na prática do ballet e do judô, colocando que os treinamentos comuns realizados em ambas são:

**Aluna de ballet e judô:** *“Treinamento de resistência força e flexibilidade, agilidade e treinamento técnico”.*

As duas modalidades estudadas exigem um treinamento intensivo e longo, pois as capacidades físicas e mentais são essenciais para que as execuções sejam realizadas com sucesso tanto nos treinos como nas competições, e, o treinamento de acordo com a resposta da aluna praticante das duas modalidades envolve exercícios de força, flexibilidade, agilidade e treinamento técnico.

A prática sistemática do judô exige técnicas específicas de agilidade coordenação motora, velocidade, potência além de integrar variadas situações de contato físico, sobretudo para a execução dos golpes a força física é muito exigida (DETANICO; SANTOS, 2012).Segundo Takeshita (1985, p. 93) existem três qualidades essenciais para o treinamento do judô:

para que sejam desenvolvidas três qualidades essenciais que a luta do judô exige tornasse importante esta parte do treinamento. As três qualidades são agilidade, força e resistência. Para dominar o adversário e desvencilhar-se com precisão usa-se a agilidade, a força é que se possa atacar e suportar ataques, e durante uma luta precisa ter resistência para suportar os ataques.

No Ballet algumas capacidades físicas são essenciais para o desenvolvimento do movimento. Para Fátima (2015, p. 22), são as “capacidades de flexibilidade, força, estrutura corporal etc., são adquiridas pela hereditariedade e muitas habilidades podem ser experiências individualmente, mas, fundamentalmente, tudo no ballet é adquirido pelo processo educativo, inclusive as capacidades físicas”.

Devido o ballet utilizar muitos movimentos que são de alta complexidade, impacto e amplitudes articulares grandes, o mesmo torna-se uma atividade física que requer um bom condicionamento musculoesquelético, além disso esse condicionamento atua no desenvolvimento da coordenação, lateralidade e equilíbrio que são associados com a força e flexibilidade eficientes na execução técnica (THIESEN; SUMIYA, 2011).

Nas duas modalidades se inicia com treinamentos mais leves para o desenvolvimento motor para que o praticante consiga gradativamente executar movimentos mais elaborados e de maior exigência. Desde o início é importante que sejam trabalhados exercícios de flexibilidade, e verifica-se que mesmo que os treinamentos realizados sejam diferentes, os princípios para o treinamento e a melhoria de resultados são extremamente parecidos.

Em qualquer modalidade esportiva, o praticante poderá encontrar certas dificuldades, e sobre as dificuldades ao realizar as atividades de treinamento do ballet e do judô, em relação a execução dos movimentos, perguntou-se a aluna sobre as dificuldades que sente como praticante, expondo que:

**Aluna de ballet e judô:** *“Não tenho dificuldade, principalmente nos exercícios rápidos, de extensão de pernas, giros e equilíbrio”.*

Os movimentos de acordo com a aluna são executados sem apresentar dificuldades, destacando os exercícios rápidos, de extensão de pernas, giros e equilíbrio. Para a aluna ambas as modalidades não apresentam dificuldades, mas estudos apresentam que dificuldades existentes na prática das modalidades, como no judô, em função do contato direto com seu oponente, as dificuldades encontradas é o desenvolvimento de algumas valências físicas do desportista de judô, onde Luna (2004, p. 2) coloca que as dificuldades estão nas valências de



“velocidade de reação, equilíbrio, coordenação, capacidade anaeróbia, flexibilidade, força de explosão e RML (Resistência Muscular Localizada) ”. Na modalidade do ballet, as dificuldades também aparecem, devido a sequência complexa de movimentos que é envolvida, bem como demandas físicas de força muito altas além da estabilidade da flexibilidade que são indispensáveis (HAMILTON et al., 2006).

A prática do ballet e do judô pode trazer benefícios e/ou malefícios para a aquisição do desenvolvimento corporal e técnico dos alunos. Perguntou-se para a aluna praticante quais os benefícios que obtém com a prática de ambas as modalidades sendo relatado pela aluna praticante de judô e ballet, que:

**Aluna de ballet e judô:** *“Os benefícios são na postura e boa qualidade de vida”.*

A aluna apresenta os benefícios de forma geral relacionados a qualidade de vida dos praticantes bem como na postura que melhora com as práticas, e de acordo com Dias (2009), o ballet melhora a postura e auxilia no condicionamento físico. Sobre os benefícios em relação específica ao judô Gomes (2008) coloca que esses são tanto nas dimensões afetivas e cognitivas, como nas funções motoras e socioculturais. O aluno pode ter seu equilíbrio corporal aprimorado com as técnicas de autodefesa, pois aprende que nas ações e reações devem utilizar-se da disciplina e do respeito, aprende também a controlar as suas emoções e a lidar com as limitações do seu corpo, além de desenvolver autoconfiança e da segurança. É uma prática esportiva que faz com que o aluno desenvolva a capacidade de analisar e conviver com situações que envolvem o fracasso e o sucesso, tratando-se também de uma atividade de relaxamento e de prazer (VILLAMÓN; BROUSSE, 2002).

Freire e Soares (2000), dizem que o judô além de proporcionar desafios mentais e físicos faz com que o aluno se desenvolva socialmente, educacionalmente, fisicamente bem como a noção de cooperação entre os colegas, promovendo assim a identidade social e grupal. Weinberg e Gould (2001) explicam que o sentimento de competência e de auto eficácia, bem como o aumento da sensação de controle, além do lazer mostra uma relação positiva entre esporte e bem-estar psicológico e assim proporciona para os praticantes do mesmo uma boa autoestima, autoconceito e ainda interações sociais positivas.

Nas duas modalidades o que fica claro tanto para os entrevistados quanto a partir da literatura é que ambas trazem inúmeros benefícios para a saúde física, mental e social, pois

melhora a autoestima, a disciplina, postura entre outros, sendo que ambas podem ser utilizadas para fins terapêuticos e de condicionamento físico.

Mas, como qualquer modalidade esportiva ambas podem trazer malefícios para a pessoa, se praticadas de forma inadequada e/ou não seguir as orientações de execução, pois exigem muito esforço muscular e treinamentos intensos, por isso perguntou-se para aluna quais são os malefícios, respondendo que geralmente são:

**Aluna de ballet e judô:** *“Os malefícios são lesões musculares e nas articulações e lesão corporal em geral”*

A aluna expõe que os malefícios nas duas modalidades praticadas são as lesões musculares e nas articulações, como lesões corporais que podem ocorrer de forma geral. Nesse contexto, coloca-se que por ter um nível de exigência elevado, o ballet pode causar sim algumas lesões, mas segundo Dias (2009), as principais lesões ocorrem por desalinhos e desequilíbrio muscular ou execução do exercício em superfícies não adequadas, e, que além disso, ignorar avisos de fadiga do corpo e desatenção também são aliadas de lesões. As lesões podem ocorrer também no judô, pois a prática exige muito da musculatura dos atletas. No judô, como já mencionado nesse estudo, de acordo Meneses (1983) o praticante pode sofrer lesão devido a carga de treinamento ser muito elevada e isso pode ocorrer tanto em competições de alto nível como nos treinamentos, se as atividades forem planejadas e executadas erroneamente

Outro fato que pode ter influência no acometimento de lesões é em relação as posições dos lutadores nos treinamentos, fato que faz com que as lesões ocorram sobre a articulação que geralmente acontece em forma de trauma direto sobre a face lateral do joelho que pode ser causado também devido as quedas (GURGEL, 2000). O tipo de golpe no judô como as rotações exageradas das articulações e as paradas que são bruscas predispõe a ocorrência de lesões nos joelhos, bem como devido ao uso excessivo dos ombros pela falta de contenção e dependência dos tecidos moles, lesões podem vir a ocorrer (PAIVA, 2004).

De modo geral, sabe-se que intensas demandas advindas da rotina atlética interferem no bem-estar físico, psicológico e social, e nesse sentido, reações como ansiedade, tensão e estresse, além de cansaço físico e psicológico, podem representar diferentes dimensão sobre os malefícios relacionados a prática de diferentes modalidades esportivas (RAEDEKE; SMITH, 2001).

A prática das modalidades pertinentes a pesquisa pode ocasionar lesões, sendo assim um dos seus principais malefícios, pois devido as lesões os praticantes podem ficar desmotivados, não tendo mais o mesmo desempenho, além de que ambas exigem um psicológico muito forte e bem estruturado, pois a pressão e a cobrança são grandes. As duas modalidades podem inclusive acarretar em desvio de postura bem como má formação de membros e músculos.

Acredita-se que um praticante de judô pode ter benefícios se praticar ballet e vice e versa, pois, as duas modalidades exigem músculos e movimentos corporais parecidos, e a aluna que realiza as duas atividades coloca realmente, que uma pessoa que pratica ballet pode ter benefícios com pratica do judô e um judoca pode ter benefícios se praticar o ballet, verificando-se na sua resposta que:

**Aluna de ballet e judô:** *“Os benefícios para ambos seria o alongamento, resistência, disciplina e equilíbrio”.*

Analisa-se de acordo com a resposta da aluna, que os benefícios e contribuição de ambas as modalidades são o alongamento, a resistência, a disciplina e o equilíbrio, e bem sabe-se que as habilidades motoras fundamentais são desenvolvidas e aprimoradas com a pratica do ballet e do judô, portanto para quem pratica as duas modalidades concomitantemente pode ter mais benefícios em relação a quem pratica apenas uma delas.

Devido as modalidades partirem de princípios de movimentos parecidos, se um judoca praticasse ballet ou um (a) bailarino (a) praticasse judô, os benefícios para ambos seriam muitos, pois os alongamentos, treinamentos e as habilidades motoras exigidas são basicamente as mesmas, então seria como se um complementasse o outro.

O ballet, segundo Tiecher et al., (2015), desenvolve nos aspectos motores a precisão de giros, a execução de movimentos que são mais elaborados bem como a melhora do equilíbrio. Já a pratica do judô pode ter inúmeros benefícios por se tratar de um esporte educativo, melhora o desenvolvimento motor, a lateralidade, noção do corpo e espaço temporal, o equilíbrio, o tônus muscular, além da coordenação global (PAGANI; ANDREOLA; SOUZA, 2007).

Devido à grande exigência da musculatura corporal e treinamentos intensos, as lesões podem aparecer aos praticantes dessas modalidades e perguntando para a aluna sobre essa questão de lesões, a mesma respondeu que as mais comuns são:

**Aluna de ballet e judô:** *“Desgaste na cartilagem, ruptura muscular e nos ligamentos, fraturas e em alguns casos lordose”.*

A lesões citadas pela aluna como mais comuns foram as lesões apontadas também por Howse e Hancock (1988) como desgaste na cartilagem, ruptura muscular e nos ligamentos, fraturas e casos de lordose, associados a modalidade do ballet, podem ocorrer pela falta de técnica na execução dos movimentos, falta de conhecimento técnico, mau-conhecimento ou não-aplicação da técnica correta. Sobre as lesões mais traumáticas, Dias, (2009) coloca que são as relacionadas as quedas, como fraturas, luxações, entorses, contusões, hematomas, cortes, concussões, punções e deslocamentos, bem como podem ocorrer inflamações em áreas que sofrem muita pressão, bursite, tendinite, miosite e fascite. E, como já apontado na análise das respostas dos professores, as lesões nos judocas geralmente ocorrem com mais frequência durante os treinamentos do que durante competições. Uma heterogeneidade existe na prevalência de lesões nesses atletas e os acometimentos são principalmente nos segmentos dos membros inferiores, mais comum no joelho e dos membros superiores que são os ombros e cotovelo (RAMOS; OLIVEIRA, 2016). Um estudo realizado por Sousa (2014, p. 22) revela que em sua amostragem,

84% dos judocas relataram ter sofrido lesões de gravidade moderada à séria, sendo as regiões anatômicas mais acometidas: ombros, joelhos, mãos e dedos. Observou-se que ocorrem mais lesões durante os treinamentos, em comparação com as competições. Também foi verificado que o tipo de lesão mais frequente são as luxações, seguido por lesões musculares, entorses, fraturas e contusões.

Por fim as duas modalidades apresentam lesões e estas de modo geral ocorrem nos joelhos, mesmo que cada uma delas tenha seus pontos específicos para as principais lesões, e o que foi observado que ocorre com frequência e que tem ligação com a duas são os desgastes devido aos treinamentos de alta intensidade e grande exigência muscular para os movimentos. As duas modalidades exigem muitos dos praticantes pois são atividades de alto impacto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo sobre o tema das semelhanças do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos, analisa-se que ambas as modalidades exigem grande exigência física, e, embora utilizem o corpo humano como instrumento, são modalidades que apresentam características semelhantes, mas percebe-se que possuem objetivos distintos, sendo que no ballet o objetivo é a execução correta dos movimentos para que se tenha uma boa apresentação e no judô é o arremesso do adversário de costas no tatame para a finalização e assim vencer a luta.

De uma forma geral, a prática do ballet e do judô contribuem tanto fisicamente no desenvolvimento da coordenação motora, do ritmo, flexibilidade e da força, quanto mentalmente para o desenvolvimento do praticante, visto que promovem lições de respeito, perseverança, cooperação, disciplina e autoconhecimento.

Para esse estudo, portanto, buscou-se analisar as semelhanças do ballet e do judô no desenvolvimento corporal e técnico dos movimentos na concepção dos professores que trabalham a modalidade, bem como com uma aluna que pratica ambas as modalidades, onde analisou-se que os professores acreditam que há semelhanças, sendo que o professor de judô citou a suavidade e que os movimentos devem ser precisos e firmes e a professora mencionou o battement e o arabesque. Já na percepção da aluna praticante as semelhanças se concentram em alguns movimentos de pernas, como o arabesque que é uma prática do ballet e o uchimata do judô, apontando também as semelhanças nos alongamentos de perna, coluna e membros superiores.

Nesse sentido percebe-se que as semelhanças existem no desenvolvimento corporal e técnico nas modalidades de ballet e judô, onde ambas exigem muito dos aspectos motores bem como dos aspectos relacionados a comportamentos como a disciplina visto que no judô está auxiliando no autocontrole, autoconfiança, nos mecanismos de concentração, na disciplina e

no ballet a disciplina também é importante pois auxilia o praticante a ser perseverante, ter atenção e a ser mais confiante.

Sobre as formas de treinamento utilizadas na prática do ballet e do judô averiguou-se que os professores utilizam metodologias distintas, no ballet são feitas aulas de barra, centro, diagonal e coreografias, além de exercícios voltados para a preparação física. Já no judô são realizados alongamentos, movimentos de lateralidade e cognição. E a aluna destacou que, nas duas modalidades praticadas, são realizados treinamentos de resistência, com foco na força e flexibilidade, treinamento técnico e agilidade. Coloca-se que as formas de treinamento utilizados são realmente específicos de cada modalidade de acordo com os professores, bem como transcorreu-se esse entendimento mediante as leituras realizadas. Já para a aluna praticante de ambas as modalidades, percebe-se que relaciona os treinamentos citando as valências atribuindo-as tanto para o ballet como para o judô, já que ambas têm alta intensidade e exigem grande esforço físico para a realização dos movimentos corporais.

Os professores apontam que existem dificuldades e que isto é natural da atividade. No judô, especificamente, a falta de aprendizado motor e lateralidade são os principais desafios encontrados pelos praticantes da modalidade e no ballet de acordo com a professora existem dificuldades mas ela considera isso normal. A aluna, já apontou que não há dificuldades, realizando os movimentos rápidos, de extensão de pernas, giros e equilíbrio.

Os benefícios - no ballet e judô que favorecem o desenvolvimento corporal e técnico apontados pelos professores foram sobre as melhorias na capacidade cardiovascular, nos aspectos relacionados a motricidade, lateralidade, flexibilidade, bem como proporcionar benefícios aos praticantes relacionados a autoestima, autoconhecimento, postura, respiração, emagrecimento, definição muscular, trabalhando corpo e mente. Já para a aluna os benefícios são a melhora da postura e boa qualidade de vida, acreditando-se que esses sejam direcionados a pratica de ambas as modalidades. Em conjunto com os estudos realizados e os benefícios mencionados pelos sujeitos participantes da pesquisa percebe-se que contribuem tanto para a vida social dos indivíduos como para a vida pessoal, pois ambas as modalidades podem apresentar melhoras no convívio social, na educação, para o conhecimento do próprio corpo, além dos praticantes aprenderem a lidar com situações de dificuldades, desafios e a ter autocontrole.

Sobre os malefícios apresentados pelos professores do - ballet e judô, os mesmos estão relacionados aos riscos de lesões, cobrança e pressão psicológica, e a aluna coloca as lesões

musculares e nas articulações, onde verifica-se a importância dos alongamentos para evitar as lesões e que as modalidades devem ser praticadas moderadamente para evitar *overtraining*.

A pesquisa em âmbito de uma discussão mais abrangente contribui para demonstrar que o ballet e o judô possuem suas semelhanças em movimentos, principalmente no arabesque do ballet e no uchimata do judô, além dos movimentos de pernas, braços e quadris que são muito exigidos em ambas as modalidades, trazendo benefícios para quem pratica essas modalidades que podem contribuir de maneira significativa para o desenvolvimento corporal e técnico do praticantes, e favorecer o desenvolvimento mental, cognitivo e social.

## REFERÊNCIAS

- AGOSTINI, B. R.; PALOMARES, E. M. Treinamento de pliometria no ballet clássico: uma Experiência com adolescentes do sexo feminino de 13 – 15 Anos. **III Congresso Nordeste de Ciências do Esporte, Fortaleza – CE, 2010.**
- ALMEIDA, J. P. P. **Programa de prevenção de lesões no desporto.** Treino Desportivo. 1991.
- ALVES, L. S. **Análise postural em atletas de judô da equipe da Unisul.** Monografia para obtenção de título de Bacharel em Fisioterapia. Universidade do Sul de Santa Catarina, 2005.
- ALVIM, J. **Judô Nague-Waza.** Campinas: Papyrus, São Paulo, 1975.
- AMARAL, J. Das danças rituais ao ballet clássico. **Revista ensaio geral**, Belém, v.1, n.1, 2009.
- ANDERSON. B. **Alongue-se.** 7º ed., São Paulo: Editora Summus, 1983.
- ARAÚJO, R. V. **Judô: da história à pedagogia do esporte.** Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física. Goiania, 2005.
- ARAÚJO. L. G. M. et al. Uso de sapatilha de ponta e ocorrência de sintomas musculoesqueléticos (sme) em bailarinas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 3, 2013.
- BAMBIRRA, W. **Dançar & sonhar: a didática do ballet infantil.** Belo Horizonte: Inédita Editoria de Arte, 1993.
- BARRADAS, D. S. **A importância da psicomotricidade na iniciação do ballet clássico (método Vaganova).** Monografia apresentada a Universidade Candido Mendes para conclusão de Pós-Graduação em Psicomotricidade. Rio de Janeiro, 2004.
- BARBANTI, V.; TRICOLI, V. **A formação do sportista.** In: GAYA, A; MARQUES, A; TANI, G. Desporto para crianças e jovens: Razões e Finalidades. Porto Alegre: UFRGS, 1979.
- BARROS, J. M. de C. **Considerações sobre o estágio na formação do profissional de educação física.**In: E. F. n. 8, Rio de Janeiro: Conselho, 2003.
- BARSOTTINI, D.; GUIMARÃE, A. E.; MORAIS, P. E. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 1, 2006.
- BELTRÃO, V. **Lesões na prática do judô: revisão de literatura.** Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, Palhoça, 2017.



BLASING, B.; et al. Neurocognitive control in dance perception and performance. **Acta Psychologica**, v. 139, n. 2, 2012.

BÔAS, J. A. V.; GHIROTTI, F. M. S. Aspectos epidemiológicos das lesões em bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano III, n. 7, 2006.

BRITO, C. J. et al. Estudo da força isométrica manual e lombar em judocas. Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, São Paulo. **Edição Especial da Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 248, 2002.

CAMINADA, E.; ARAGÃO, V. **Programa de ensino de ballet: uma Proposição**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B.; **Treinamento Funcional Resistido: Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CARAZZATO, J. G. et al. Incidência de lesões traumáticas em atletas competitivos de dez tipos de modalidades esportivas. Trabalho individual de duas décadas de especialista em Medicina Esportiva. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 27, 1992.

CASTARLENAS, J.L.; SOLÉ, J. El entrenamiento de la resistencia en los deportes de lucha con agarre: una propuesta integradora. **Apunts: Educación Física y Deportes**, v. 47, 1997

CARVALHO, P. A. et al. Prevalência De Lesões No Judô De Alto Rendimento. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**. v. 8, n. 1, 2009.

COHEN, M.; ABDALLA, R. J. **Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção e tratamento**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.

CORREIA, W. R; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v.16, n. 1, 2010.

COSENTINO, E. **Escola clássica do ballet**. Porto Alegre: Globo 1985.

CRUZ, F. S. Lesões Traumáticas no Judô. **Revista Portuguesa de Medicina Desportiva**, v. 82, n. 15, 1997.

CZEZAKI, A. Ministério da Saúde. **Judô: Saiba mais sobre o esporte que proporciona benefícios à saúde física e mental**. 2016. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/materias-especiais/51454-judo-saiba-mais-sobre-o-esporte-que-proporciona-beneficios-a-saude-fisica-e-mental>. Acesso em: 20 de mai de 2018.

DELGADO, C. et al. Utilização do esfigmomanômetro na avaliação da força dos músculos extensores e flexores da articulação do joelho em militares. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. v.5, n.10, 2004.

DELIBERADOR, A. P. **Judô: metodologia da participação**. 1. Ed. Londrina: Lido, 1996.

DELORME, K. J., "**Ballet No Kata**". SeniorHonorsTheses. 107, 2015.

DEMARCO, A. **Apostila de judô**. Instituto Yamarashi. Versão: 1.4. 2018. Disponível em: <<http://www.yamarashi.com.br/v2/downloads/category/3-apostilas-e-manuais?download=7:apostila-yamarashi>> Acesso em: 28 de mai. De 2018.

DETANICO, D; SANTOS, S. G. Avaliação específica no judô: uma revisão de métodos. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**. V. 14, n. 6,2012.

DIAS, A. S. **Descrição biomecânica de saltos específicos do Ballet Clássico**: Determinação da influência de movimentos que antecedem os saltos com contra movimento. Monografia da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto, Portugal, 2009.

DIAS, C. F. S. **A importância da psicomotricidade nas aulas de ballet para crianças de 4 à 6 anos**. Apresentação de monografia a Universidade Candido Mendes como condição previa para conclusão do Curso de Pós-Graduação em psicomotricidade. Rio de Janeiro, 2006.

DORE, B. F.; GUERRA, R. O. Sintomatologia dolorosa e fatores associados em bailarinos profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.13, n.2. Niterói, 2007.

ERCHOV. V. Golpes educativos. **Revista Crescer**,233. ed, 2013.

ESPARTERO, J. **Aproximación histórico-conceptual a los deportes de lucha**. In: VILLAMÓN, M. (Org.). *Introducción al judo*. Barcelona: Hispano Europea, 1999.

FAHLBUSCH, H. **Dança: moderna-contemporânea**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

FÁTIMA, C. R. **Da formação em ballet à atuação em dança**: a práxis criadora como caminho de superação. Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Programa de Mestrado em Educação: Psicologia da Educação. São Paulo, 2015.

FARO, A. J. **Pequena história da dança**. 6. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2004.

FEITOSA, C. A. et al. O Judô escolar enquanto pratica formativa. **Revista Digital efdeportes**, Buenos Aires, n. 153, 2011.

FRANCHINI, E. Contribuições do Judô à educação olímpica e responsabilidade social. **Coleção Psicologia do Esporte**, n. 01, 2007.

FRANCHINI, E.; BOSCOLO, F. **Preparação física para atletas de judô**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

FRANCHINI, E. et al. Energy system contributions to the Special Judo Fitness Test. **International Journal of Sports Physical Performance**, v. 6, n. 3, 2011.

FRANKLIN, E. **Conditioning for dance**: training for peak performance in all dance forms. Champaign: HumanKinetics; 2004.

FRAGA, L. A. C. **Presença de atitudes escolióticas em meninos judocas e não judocas.** Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, 2002.

FREIRE, T.; SOARES, I. O impacto psico-social do envolvimento em actividades de lazer no processo de desenvolvimento adolescente. **Psicologia: Teoria, Investigação e Prática**, v. 1, 2000.

GAMA, Z. A. S. et al. Influência da frequência de alongamento utilizando facilitação neuromuscular proprioceptiva na flexibilidade dos músculos isquiotibiais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 13, n. 1, 2007.

GARAUDY, R. **Dançar a Vida**. 4. Ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GARIBA, C. Dança escolar: uma linguagem possível na Educação Física. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 85, 2005.

GHILARD, M. **Análise biomecânica do arabesque realizado por piqué e por relevé e os efeitos das sapatilhas de ponta e meia ponta.** Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências. São Paulo, 2017.

GLESER, J. M. et al: Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children: a pilot study. **Perceptual Motor Skills**, v. 74, 1992.

GOMES, M. S. P. **Procedimentos pedagógicos para o ensino das lutas:** Contextos e possibilidades. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Pós-graduação da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

GOMES, M. et al. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 2, 2010.

GOMES, F. A. **Associação entre medidas antropométricas e a técnica de preferência de judocas do Projeto Bugre Lucena da EsEF- UFRGS.** Trabalho de conclusão de curso II a ser apresentado ao programa de graduação em Educação Física. Porto Alegre, 2010.

GREGO, L. G. et al. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru – Sp. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.5, n.2, 1999.

GURGEL, F. **Manual do Jiu-jítsu - Básico**. 1 ed. Rio de Janeiro: Axcel Books do Brasil; 2000.

HAAS, J. G. **Anatomia da dança**. 1. Ed. São Paulo: Editora Manole, 2011.

HAMILTON, D.; et al. Dance training intensity at 11–14 years is associated with femoral torsion in classical ballet dancers. **Journal of Sports Medicine**, v. 40, 2006.

HILLER, J. C. et al. MRI features of foot and ankle injuries in ballet dancers. **The British Journal of Radiology**. V. 77, 2004.

HACKNEY, P. **Making Connections: Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals**. New York: Routledge, 2002. Print.

HENARES, D. **A Desportes de lucha**. Espanha, Barcelona, INDE Publicaciones, 2000.

HOWSE, J.; HANCOCK, S. Dance technique and injury prevention. **Theatre arts books**. Nova Iorque: Routledge, 1998.

KANO, J. **Energia Mental e Física - Escritos do Fundador do Judô**. 1. Ed. Pensamento editora, 2008.

KANO, J. **Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo**. Comp. Naoki Murata. Tokyo: Kodansha International, 2005. Print.

KASSING, G. **Ballet: fundamentos e técnicas**. 1. Ed. Barueri: Manole, 2016.

KELMAN, B. B. Occupational hazards in female ballet dancers. Advocate for a forgotten population. **AAOHNJ Journal**. v. 48, n. 9, 2000.

KERBER, A. **Aptidão física de escolares praticantes e não praticantes de ballet**. Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Educação Física) - Universidade Luterana do Brasil; 2007.

KOUTEDAKIS, Y.; JAMURTAS, A. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. **Sports Medicine**, New York, v. 34, n. 10, 2004.

KRSTULOVI, S.; FRANE G.; RATKO K. Biomotor Systems in Elite Junior Judoists. **Collegium Antropologicum**. v. 30. n. 4, 2006.

LASSERRE, R. **Judô: manual prático**. 2. Ed. São Paulo: Mestre Jou; 1975.

LANGENDONCK, R. V. **História da dança**. S/P. Disponível em: [http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestao\\_leitura/historia\\_danca.pdf](http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/sugestao_leitura/historia_danca.pdf). Acesso em: 12 de mar de 2018.

LEAL, M. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

LE BOULCH, J. **A educação pelo movimento: a psicocinética na idade escolar**. 2. Ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

LIMA, A. Estudo de lesões no joelho, causadas por alguns desportos amadores. **Anuário do Curso de Especialização em Medicina Desportiva e Saúde Escolar**. V. 2. UFRGS, Porto Alegre, 1985.

LIMA, A. P. R. **Dança para Síndrome de Down: uma análise dos benefícios da dança para os portadores de Síndrome de Down**. Monografia (Especialização em Educação e Promoção da Saúde) –Universidade de Brasília, Brasília, 2010.

LIMA, L. Dança como atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do esporte**. v.1, n.3, 1995.

LOPES, C. R.; SOARES, E. R. Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal, flexibilidade e força muscular explosiva de adolescentes do sexo feminino. **Lecturas: Educación física y deportes**. n. 16, v. 161, 2011.

LOPES, V. P. et al. Estudo do Nível de Desenvolvimento da Coordenação Motora da População Escolar (6 a 10 Anos de Idade) da Região Autónoma dos Açores. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.3, n.1, 2003.

LUNA, I. M. L. **Desenvolvimento da resistência muscular localizada em jovens praticantes de judô**. Federação de Judô do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2005.

MACHADO, Yvana F. **Análise Biomecânica das lesões de joelho no ballet clássico profissional: Uma revisão Bibliográfica**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário São Camilo, 2006.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora. Conceitos e implicações**. 5. Ed. São Paulo: Edgar Blucher, 2000.

MARCHAND, E. A. A. Condicionamento de Flexibilidade. **Lecturas: Educación física y deportes**. v. 8, n. 53, 2002.

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**.4. Ed. São Paulo: Cortez, 2003.

MEINEL, K.; SCHHABEL, G. **Teoria del movimiento. Motricidaddesportiva**. Buenos Aires: Stadium. 1987.

MELO, S. I. L. Ukemi: quantidade, ritmo e distribuição nas sessões de treinamento de judô. **Fitness & Performance Journal**, v. 8, n. 4, 2009.

MENESES, A. S. S.; KURA, A. P. Y. **O uso de bandagens funcionais como coadjuvante no tratamento fisioterapêutico lesões articulares decorrentes do judô**. Belém; Universidade Estadual do Pará – PA: trabalho de conclusão de curso; 1983.

MESQUITA, C. **Judô... da reflexão à competição: o caminho suave**. 1. Ed. Rio de Janeiro: Interciência, 2014.

MINISTÉRIO DE ESPORTES. **Caderno técnico-didático judô**, 1989. Disponível em: <http://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-15040/caderno-tecnico-didatico---judo>. Acesso em: 07 de mai de 2018.

MIRANDA, M.L. **A iniciação no judô: relação com o desenvolvimento infantil**. Monografia apresentada ao curso de graduação em Educação Física do Instituto da Saúde da Universidade Paulista, 2004.

MIRANDA, G. **Benefícios do Judô**. Educação física. Governo do Estado do Paraná, 2011. Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=361>. Acesso em: 07 de maio de 2018.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento funcional: Uma abordagem prática**. 3. Ed. São Paulo: Editora Phorte, 2015.

NANNI, D. **Ensino da dança**. Rio de Janeiro: Shape, 2003. Disponível em: [portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/blegais.pdf](http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/blegais.pdf). Acesso em: 12 de março de 2018.

NASCIMENTO, K. C. Os efeitos do ballet clássico na adolescência. **Anuário da Produção Acadêmica Docente**, v. 5, n. 12, 2011.

NETO, A. M. S. et al. **Guia Didático Artes Marciais e Esportes de Combate (Versão preliminar)**. Curso de atualização em pedagogia do esporte. São Paulo, 2013.

NOGUEIRA, A. C. Descubra os benefícios do balé. **Revista Viva Saúde**, v. 73, 2013.

OLIVEIRA, L. et al. **Treinamento físico: lesões e prevenção. Um estudo comparativo da rotina de judocas e bailarinos**. XX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, XVI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação e VI Encontro de Iniciação à Docência – Universidade do Vale do Paraíba, 2016.

PAGANI, M. M.; ANDREOLA, R.; SOUZA, F. T. R. de. Lutas na escola: Judô como opção de Educação Física para o ensino fundamental no município de Sorriso-MT. **Revista Científica de Educação e Meio Ambiente**, [S.l.], v. 3, n. 2, 2012.

PAIVA, L. L. **Pronto pra guerra**. 2.ed. Rio de Janeiro:OMP, 2010.

PALAZZI, F. F. et al. Lesions en bailarines de ballet clásico: estudio estadístico de cuatro años. **Archivos de Medicina del Deporte**, Barcelona, v. 9, n. 35, 1992.

PEREIRA, E. M. M. et al. **Lesões frequentes no judô**. UNIT, Universidade Tiradentes, 11º congresso de educação física, 2015.

PRATI, S.R.A.; PRATI, A.R.C. Níveis de aptidão física de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Cian antropometria & Desempenho Humano**, v.8, n.1, 2006.

PUOLI, G. G. **O ballet no brasil e a economia criativa: evolução histórica e perspectivas para o século XXI**. Monografia de Conclusão de Curso apresentada à Faculdade de Economia para obtenção do título de Graduação em Relações Internacionais, São Paulo, 2010.

OTÁVIO, M.; WEISS, S. **Judô “A la carte”**. Monografia aperfeiçoamento/especialização em psicopedagogia. Faculdade do Grupo UNIASSEVI. Brasil, 2003.

PICON, A. P. Biomecânica e “ballet” clássico: uma avaliação de grandezas dinâmicas do “sauté” em primeira posição e da posição “enpointe” em sapatilhas de pontas. **Revista paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 16, n. 1, 2002.

PORTER, R. S.; KAPLAN, J. L. **Manual Merck de Diagnósticos Médicos**. 19. Ed. São Paulo: Roca, Brasil. 2012.

PRATI, S. R. A.; CARNELOZZI, a. R. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em Bailarinas clássicas. **Revista Brasileira Cineantropometria**. Desempenho Hum. v. 8, n. 1, 2006.

PUOLI, G. G. **O ballet no brasil e a economia criativa: evolução histórica e perspectivas para o século XXI**. Monografia de Conclusão de Curso apresentada à Faculdade de Economia para obtenção do título de Graduação em Relações Internacionais, São Paulo, 2010.

RAMOS, S. M. P.; OLIVEIRA, A. S. Lesões em atletas de judô: revisão sistemática. **Corpusetscientia**. Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, 2015.

RAEDEKE, T.; SMITH, A. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Champaign, v. 23, n. 4, 2001.

RIBEIRO, A. P. F. **A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido**. Monografia apresentada ao Centro de Pós-graduação e Pesquisa da UNIFMU - CENTRO UNIVERSITÁRIO, como requisito parcial para a obtenção do Título de Especialista em Metodologia da Preparação Física Personalizada. UNIFMU, São Paulo, 2006.

ROSSI, L. P. BRANDALIZZE, M. Pliometria aplicada à reabilitação de atletas: **Revista Salus-Guarapuava/PR**. v. 1, 2007.

RUBINI, E. C. et al. The effects of stretching on strength performance. **Sports Medicine**, v.37, n. 3, 2007.

RUFFONI, R.; BELTRÃO, F. **Análise metodológica na prática do judô**. 2006. Disponível em: <http://www.equiperuffoni.com.br/artigos/A050215.pdf>. Acesso em: 07 de maio de 2018.

SALLES, T.A. **O balé clássico: principais lesões e um trabalho preventivo baseado na preparação física**. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2008.

SAMPAIO, F. **Ballet essencial**. 1. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SAMPAIO, F. **Balé: compreensão e técnica**. In PEREIRA, R.; SOTER, S. (Coord.) Lições de Dança 2. Rio de Janeiro: Univer Cidade, 2000.

SAMPAIO, F. **Ballet essencial**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

SAMPAIO, R. **Judô no Kenkyu**. 201. Disponível em: [http://www.judoamazonas.com.br/ohs/data/docs/56/judo\\_no\\_kenkyu\\_reviso\\_2011\\_fecju.pdf](http://www.judoamazonas.com.br/ohs/data/docs/56/judo_no_kenkyu_reviso_2011_fecju.pdf). Acesso em: 28 de mai de 2018.

SANTOS, S. G. dos et al. Proporcionalidade corporal e a relação com a técnica de preferência do judoca. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 4, n. 1, 1993.

SANTOS, S. G.; MELO, S. I. L. **Biomecânica aplicada ao judô**. In E. Franchini (Ed.), Judô: Desempenho competitivo. São Paulo: Manole 2001.

- SANTOS, S. G.; MELO, S. I. L. Os “ukemis” e o judoca: Significado, importância, gosto e desconforto. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 5, n. 2, 2003.
- SANTOS, G. **Judô – Filosofia Aplicada**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2009
- SARAIVA, A. et al. Chronic Effects of Different Resistance Training Exercise Orders on Flexibility in Elite Judo Athletes. **JournalHumanKinect**s v.40, p. 129- 137, 2014.
- SCHAFLE, M. D. **Clínicas pediátricas da América do Norte**. Rio de Janeiro: Interlivros, 1990.
- SCHWEICH, L. C. et al., Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico. **Fisioterapia e Pesquisa**. v. 21, n. 4, 2014.
- SILA, A. et al. Dança, um instrumento de pluralidade. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 15, n. 146, 2010.
- SILVA, A.H.; BADARÓ, A.F. Influência do alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva (fnp) na flexibilidade em bailarinas. **Fisioterapia em Movimento**. v. 20, n. 4, p. 109-116, 2007.
- SILVA, L. H. **Apropriações educativas da prática do judô no desempenho escolar de alunos do ensino fundamental**. Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília, Rondônia, 2012.
- SILVA, V. A. **O judô na educação física escolar: pesquisa qualitativa sobre o ensino do judô nas escolas de Porto Alegre**. Monografia produzida pelo acadêmico Vinícius Antunes da Silva, como pré-requisito para conclusão da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II. Porto Alegre, 2010.
- SILVA, L. H.; FRANCO, E. C. **A influência da prática do judô no benefício do processo de ensino-aprendizagem**. Disponível em <[http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco\\_de\\_ideias/LUCAS\\_SILVA.pdf](http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/LUCAS_SILVA.pdf)> Acesso em: 12 de maio de 2018.
- SILVA, M. G. B.; VALENTE, T. M.; BORRAGINE, S. O. F. A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida. **EFDeportes**. Buenos Aires, v. 15, n. 166, 2012.
- SOUSA, C.G.B. **Prevalência de lesões em judocas do Distrito Federal**. Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2014. Disponível em:< [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10405/1/2014\\_CarlosGustavoBarbosaDeSousa.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10405/1/2014_CarlosGustavoBarbosaDeSousa.pdf)> Acesso em: 23 de maio de 2018.
- SOUZA, R. P.; FACHIN, P. C. O judô e a sua socialização nas escolas: superando a timidez e as dificuldades de aprendizagem. **EFDeportes**. Buenos Aires, v. 16, n. 164, 2012.



TADRA, D. S. A. et al. **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. Curitiba: ibepex, 2009.

TAKESHITA, K. **Judô (antigo Jiu-Jitsu)**. São Paulo: Cia Brasil Editora, 1985.

TAJET-FOXELL, B.; ROSE, F. D. Pain and pain tolerance in professional ballet dancers. **BrJournalof Sports Medicine**. v. 29, n. 1, p. 31-4, 2002.

TAVARES, I. M. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

TIECHER, T. C.; et al. Comparação das habilidades motoras fundamentais de locomoção de crianças entre 6 e 8 anos praticantes e não praticantes de ballet. **Cippus**, v. 4, n. 1, 2015.

THIESEN T.; SUMIYA A. Equilíbrio e arco plantar no balé clássico. **Conscientia e Saúde**. v. 10, n. 1, 2011.

VAGANOVA, A. **Las bases de ladanza clásica**. Ediciones Centurión. 1945.

VERDERI, E. B. L. P. **Dança na escola**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

VILLAMÓN, M.; BROUSSE, M. El judo como contenido de la educación física escolar. In J. L. Castarlenas & J. P. Molina (Eds.). **El judô en la educación física escolar: unidades didácticas**. Barcelona: Editorial Hispano Europea. 2002.

VIOLIN, D. Y. T. **Influência do judô no aspecto emocional em crianças de 7 a 10 anos**. Monografia (graduação) Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2009.

VIRGÍLIO, S. **A arte do judô**. 2ª Edição. Campinas: Editora Papirus. 1986.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed. 2001.

WEINECK J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole. 2003.

WEPLER, C. H.; MAGNUSSON, S. P. Increasing muscle extensibility: a matter of increasing length or modifying sensation? **Physical Therapy**. V. 90, n. 3, 2010.

WESTBLAD, P; TSAI-FELLÂANDER, L.; JOHANSSON, C. Eccentric and concentric knee extensor performance in professional ballet dancers. **Clinical Journal of Sports Medicine** v.5, n.1, 1995.

## **APÊNDICES**

### **APÊNDICE “A”**



FACULDADE DE SINOP

Sinop/MT, 11 de Maio de 2018

**CARTA DE APRESENTAÇÃO**

Eu, JOSE MARCOS FLORIPEDES CANTEIRO acadêmico do Curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade FASIPE, estou desenvolvendo minha pesquisa monográfica, abordando a temática Ballet e Judô semelhanças no desenvolvimento técnico e corporal, sob a orientação da Professora Bernadete Maria Backes. O objetivo geral da pesquisa é: investigar as modalidades, ballet e judô, suas semelhanças no desenvolvimento técnico e corporal.

Nesse documento segue “termo de consentimento e livre esclarecimento” explicando os procedimentos adotados neste estudo, dando garantia que essa pesquisa será desenvolvida de maneira ética. Esse documento deve ser avaliado e caso sua resposta seja favorável a participar, o mesmo deve ser assinado e devolvido.

Certos de contarmos com vossa colaboração reitero votos de estima e apreço.

Atenciosamente,

Jose Marcos Floripedes Canteiro

**APÊNDICE “B”****FACULDADE DE SINOP**

Sinop/MT 11 de Maio de 2018

**TERMO DE ESCLARECIMENTO E LIVRE CONSENTIMENTO**

Aplicação de questionário para coleta de dados para pesquisa monográfica – do curso de bacharel em Educação Física com a temática abordada: Ballet e Judô semelhanças no desenvolvimento técnico e corporal, sendo que sobre a realização da mesma informo que:

- \* As informações coletadas serão utilizadas na pesquisa e será garantido o sigilo referente à identidade dos participantes.
- \* Para obter dados concretos será aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas.
- \* A participação será voluntária, sendo que não será obrigado responder todas as perguntas.
- \* Não haverá ônus financeiro para qualquer uma das partes.

Desta forma eu \_\_\_\_\_ declaro que fui informado sobre a pesquisa, tendo garantia que apenas dados consolidados serão divulgados. Entendo que tenho direito a receber informações adicionais sobre o estudo a qualquer momento. Fui informado que a participação é voluntária, sem ônus financeiro para nenhuma das partes.

\_\_\_\_\_

Assinatura

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**APÊNDICE “C”**



FACULDADE DE SINOP

**ACADÊMICO: JOSÉ MARCOS FLORIPEDES CANTEIRO**

**QUESTIONÁRIO APLICADO PARA O (A) PROFESSOR (A):**

**Informações pessoais:**

**P1:** Gênero: ( ) Feminino ( ) Masculino

**P2:** Formação acadêmica: \_\_\_\_\_

Instituição que cursou o ensino superior: \_\_\_\_\_

( ) Pós-graduação ( ) Mestrado ( ) Doutorado

Especificar: \_\_\_\_\_

**P3:** Quantos anos você possui de serviço na área? \_\_\_\_\_

**P4:** Carga horária/semanal da sua jornada de trabalho:

\_\_\_\_\_

**P5:** Atuação: ( ) ballet ( ) Judô

**Sua participação é muito importante para o trabalho de monografia e desde já agradecemos sua colaboração e participação.**

1. Qual a importância do aluno praticar a modalidade?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. O indivíduo apresenta dificuldades ao realizar as atividades de treinamento? quais:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Existem similaridades entre a prática do ballet e do judô? Cite-as:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. A modalidade traz benefícios e malefícios que a prática pode acarretar aos alunos?

4.1: Benefícios: \_\_\_\_\_

---

---

---

4.2 Malefícios: \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Em sua opinião quais os benefícios que o praticante de ballet teria praticando judô, ou vice-versa?

---

---

---

6- Quais os principais movimentos da modalidade que você pratica?

7- Quais os principais músculos do corpo são utilizados ao praticar essa modalidade?

8- Quais os alongamentos mais utilizados nessa modalidade?

9- Quais as lesões que mais ocorrem na sua modalidade?

10- Qual a melhor idade para iniciar essa modalidade?

**APÊNDICE “D”**



FACULDADE DE SINOP

**ACADÊMICO: JOSÉ MARCOS FLORIPÉDES CANTEIRO**

**QUESTIONÁRIO APLICADO PARA PRATICANTE DA  
MODALIDADE DE BALLET E JUDÔ**

**Informações pessoais:**

**P1:** Gênero: ( ) Feminino ( ) Masculino

**P2:**

Idade: \_\_\_\_\_

**P4:** Quanto tempo pratica as modalidades? \_\_\_\_\_

**P5:** Quantas vezes por semana pratica cada uma das modalidades? \_\_\_\_\_

**P6:** Formação acadêmica: \_\_\_\_\_

Instituição que cursou o ensino superior: \_\_\_\_\_

**Sua participação é muito importante para o trabalho de monografia e desde já agradecemos sua colaboração e participação.**

1.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Você têm dificuldades ao realizar as atividades de treinamento? Quais?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Existem similaridades entre a prática do ballet e do judô? Cite-as:

---

---

---

4. A modalidade traz benefícios e malefícios que a prática pode acarretar?

4.1: Benefícios: \_\_\_\_\_

---

---

---

4.2 Malefícios: \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Em sua opinião quais os benefícios que o praticante de ballet teria praticando judô, ou vice-versa?

---

---

---

6- Quais os principais movimentos das modalidades que você pratica?

7- Quais os principais músculos do corpo são utilizados ao praticar essas modalidades?

8- Quais os movimentos praticados do judô que você percebe que mais se assemelham aos do ballet e vice e versa?

9- Quais os alongamentos mais utilizados no ballet e no judô? Existe alguma semelhança?

10- Quais as lesões que mais ocorrem em ambas as modalidade?