

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

DIANA TANAKA FREIRE

**BENEFÍCIOS DO PILATES SOLO NO DESEMPENHO DAS ACROBACIAS DO
PRATICANTE DE TECIDO CIRCENSE: Um relato de experiência**

MANAUS

2023

DIANA TANAKA FREIRE

**BENEFÍCIOS DO PILATES SOLO NO DESEMPENHO DAS ACROBACIAS DO
PRATICANTE DE TECIDO CIRCENSE: Um relato de experiência**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como requisito para obtenção de grau de
Bacharel em Dança, do curso de dança, da
Universidade do Estado do Amazonas (UEA).
Orientadora: Prof.^a Ma. Cintia Matos de Melo

MANAUS

2023

DIANA TANAKA FREIRE

**BENEFÍCIOS DO PILATES SOLO NO DESEMPENHO DAS ACROBACIAS
DO PRATICANTE DE TECIDO CIRCENSE: Um relato de experiência**

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

Nota Final: 9,3

Manaus, 23 de março de 2023

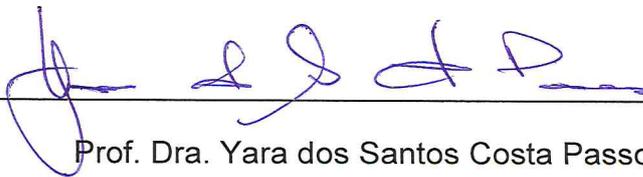
Banca Examinadora:



Prof. Ma. Cintia Matos de Melo



Profa. Dra. Raíssa Caroline Brito Costa



Prof. Dra. Yara dos Santos Costa Passos

DEDICATORIA

Dedico este trabalho a todo o curso de Dança da Universidade do Estado do Amazonas, ao corpo docente que luta todos os dias pelos nossos direitos como artista, às minhas alunas que fizeram parte deste estudo e ao mundo circense.

Dedico àquelas que um dia sonharam e me ajudaram para que esta formação e este estudo se tornassem realidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, que me proporciona a dádiva da vida todos os dias. Em meio a tantos desafios e dificuldades, Ele sempre guia meus passos, me fortalece e nunca me deixa desistir. Agradeço a minha maior base de apoio e incentivo de todos os dias, minha família: pai, mãe, irmão, noivo, cunhada, sogra e sogro. Agradeço a minha amiga Gisele Takafaz que me ajudou, incentivou e me deu forças nessa trajetória. Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação profissional e artística, em especial a professora mestra Cintia Melo que me ajudou e apoiou na escolha deste tema para desenvolver meu trabalho de conclusão de curso. Agradeço aos meus colegas acadêmicos que de alguma forma contribuíram para meu trabalho durante este período de formação. Agradeço as minhas alunas que fizeram parte do estudo, que se dedicaram a estar presente ao decorrer das aulas e incentivaram-me a concluir esta pesquisa. Enfim, meu muito obrigada a todos que contribuíram, somaram e me incentivaram para a concretização dessa etapa tão importante da minha vida.

EPÍGRAFE

“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma.
Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa.”

Joseph Pilates

RESUMO

O atual estudo apresenta uma abordagem teórica e prática na forma de relato de experiência sobre os benefícios do pilates solo no desempenho das acrobacias do praticante de tecido circense. Esta é uma modalidade aérea acrobática, também conhecida como dança aérea, que trabalha aspectos físicos e cognitivos, como percepção corporal, tonificação dos músculos, resistência e expressão de sentimentos como arte. Essa atividade exige força, flexibilidade e consciência corporal. O pilates, método desenvolvido por Joseph Pilates, serve como base para exercícios físicos mais completos para o corpo, tendo como princípios seis fundamentos importantes: concentração, centro, precisão, respiração, controle e fluidez. Partindo dessas especificações, o objetivo dessa pesquisa é relatar as observações a respeito da prática do método pilates solo no treino do praticante de tecido acrobático. Apropriando-se desses benefícios que o pilates estimula a ser desenvolvido pelo acrobata com ênfase na concentração, controle do corpo e melhora da força. A questão norteadora desta pesquisa fora refletir qual o papel do método pilates para o praticante de tecido acrobático em suas performances. Quanto aos métodos este estudo de caso é qualitativo, exploratório-descritivo, com finalidade de pesquisa aplicada. O grupo participante foi constituído por cinco alunas com idades entre 17 e 46 anos. Os resultados apresentaram-se favoráveis à contribuição do pilates mediante a observação do processo no tecido circense. Os benefícios dessa modalidade dizem respeito a melhora do acrobata no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, com uma movimentação espontânea e harmônica. Dessa forma, é a coordenação completa do corpo e mente, validando a qualidade dos exercícios e aprimoramento do corpo dos participantes da pesquisa.

Palavras-chaves: Tecido circense, Dança aérea, Pilates, Consciência corporal.

ABSTRACT

The current study presents a theoretical and practical approach of the experience report on the benefits of pilates solo in the performance of acrobatics of the circus practitioner, being an acrobatic aerial modality, also known as aerial dance that works physical and cognitive aspects, such as body perception, muscle toning, endurance and expression of feelings as art. This activity requires strength, flexibility and body awareness. Pilates, a method developed by Joseph Pilates, serves as the basis for more complete physical exercises for the body, based on six important fundamentals: concentration, center, precision, breathing, control and fluidity. Based on these specifications, the objective of this research is to report the observations regarding the practice of the mat pilates method in the training of the acrobatic tissue practitioner. Appropriating these benefits that pilates encourages to be developed by the acrobat with emphasis on concentration, body control and improvement of strength. The guiding question of this research was to reflect on the role of the pilates method for the acrobatic tissue practitioner in their performances. As for the methods of this case study, it is qualitative, exploratory-descriptive, with the purpose of applied research. The participating group consisted of five students from 17 to 46 years old. The results were favorable to the contribution of pilates through the observation of the process in the circus fabric. The benefits of this modality concern the improvement of the acrobat in the conscious control of all the muscular movements of the body, with a spontaneous and harmonic movement, in this way, it is the complete coordination of the body and mind, validating the quality of the exercises and improvement of the body of the athletes. research participants.

Keywords: Circus fabric, Aerial dance, Pilates, Corporal conscience.

LISTA DE IMAGENS

Figura 1 – Roll up	32
Figura 2 – Single leg stretch.....	32
Figura 3 – Double leg stretch	33
Figura 4 – Libélula.....	34
Figura 5 – Espingarda	35
Figura 6 – Bailarina	35
Figura 7 – Esquadro com apoio no ombro e trava na mão	36
Figura 8 – Esquadro com apoio no ombro e trava mão	36

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
1. CAPÍTULO 1	15
1.1. TECIDO ACROBÁTICO E CIRCO	15
1.1.1 Dança aérea	20
2. CAPÍTULO 2	22
2.1 HISTÓRIA DE JOSEPH PILATES	22
2.2 MÉTODO PILATES	24
2.1.1 Princípios do método pilates	25
3. CAPÍTULO 3	28
3.1 TECIDO CIRCENSE E PILATES – UMA JUNÇÃO DE TÉCNICAS APLICADAS	28
RELATO DE EXPERIÊNCIA	31
CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS	39

INTRODUÇÃO

A magia do circo transcende faixas etárias, condições sociais, escolaridade e na história. A linguagem das apresentações circenses é de fácil compreensão e possui características distintas. O circo é uma modalidade diversificada desde o seu surgimento como linguagem artística, está em diálogo com diferentes expressões humanas atraindo o público mais diversificado pela sua plasticidade. O tecido circense por sua vez encanta pela alta complexidade das acrobacias aéreas. Este estudo se trata de um relato de experiência que tem como foco principal observar os benefícios do pilates solo no desempenho das acrobacias do praticante de tecido circense. A prática do tecido acrobático exige do corpo força, controle corporal e resistência. É uma modalidade aérea circense, executada em um longo tecido suspenso, com uma divisão ao meio e as duas pontas penduradas, na qual um ou mais artistas realizam os movimentos com acrobacias e dança.

O tecido circense é uma prática de extrema complexidade e a análise provinda deste estudo demonstra que, apesar de sua performance ser executada através de diversas técnicas, a introdução do método de Pilates agrega na formação do condicionamento físico do praticante de tecido circense, através dos princípios deste método em cada exercício, sendo eles: o centro, controle, concentração, precisão, respiração e fluxo.

Através do método pilates solo a propositura é relatar as observações a respeito da prática do método pilates solo no treino do praticante de tecido acrobático; investigar uma melhor preparação do corpo para as acrobacias aéreas; observar a influência da prática do método pilates solo com ênfase na concentração, controle do corpo e melhora da força; pontuar o aprimoramento muscular no aquecimento antes do treino de tecido acrobático, utilizando o método pilates solo; e apresentar quais os benefícios do método pilates solo para o praticante de tecido acrobático em suas performances.

A questão norteadora desta pesquisa ao refletir o papel do pilates no desempenho do acrobata, configurou-se no seguinte questionamento: qual a influência do método pilates solo sobre o controle do corpo do praticante de tecido acrobático, utilizando os seis princípios básicos do pilates para desenvolvimento do condicionamento físico dos acrobatas? O pilates, conhecido também por contrologia, criado por Joseph Pilates, é um método de condicionamento físico que atinge o corpo

e a mente procurando desenvolver um corpo uniforme, corrigir posturas erradas, restaurar a vitalidade física, vigorar a mente e elevar o espírito. Trabalha a expansão da capacidade de movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular, consciência corporal, desenvolvendo melhor coordenação e flexibilidade, facilitando também a respiração consciente em cada exercício.

A metodologia consiste em um estudo de caso, qualitativo, exploratório-descritivo, analisando um grupo de cinco pessoas, as quais participaram de aulas de tecido circense realizadas no Centro de Referência de Assistência Social – CRAS do bairro Alvorada de Manaus – Amazonas, sendo três vezes na semana, com uma hora e trinta minutos de aula, dessa forma sendo aplicados os princípios de Joseph Pilates para melhor execução das técnicas circenses.

Este estudo partiu da percepção da falta de técnica e habilidade das alunas nas acrobacias aéreas. Mesmo que algumas realizassem figuras consideradas de nível intermediário, não havia técnica e nem preparo físico adequado, tornando a modalidade perigosa. Dessa forma houve interesse em pesquisar respostas que mostrassem a importância do método pilates para praticantes de tecido circense, e de que forma o pilates pudesse contribuir para o desenvolvimento dos acrobatas em um contexto planejado e executado através dos exercícios no tecido.

O presente estudo aborda em seu primeiro capítulo a história e como se desenvolveu ao longo dos anos o circo e o tecido acrobático, que de acordo com Castro (2005) e com base em informações de achados arqueológicos em antigas cidades turcas, a origem do circo está relacionada a caça Bull – a arte de dominar touros. Mais tarde, no século XII, as praças, ruas e feiras tornaram-se palco para artistas da música, dança, malabaristas, acrobatas, adestradores de animais, bonequeiros, entre outros que armavam um pequeno tablado, semelhante a um banco, para conseguirem atenção de todos e realizar as apresentações – surgindo assim o termo saltimbanco. O tecido acrobático por sua vez sofre do senso comum de ter surgido a partir da corda lisa, quando os artistas do circo faziam performances na escalada do trapézio ou mesmo na instalação do próprio circo (SUGAWARA, 2014). Mas Castro (2005), relata que em 1999, durante sua visita ao Festival Internacional de Acrobacias de Wuqia (China), fora exibido por um pesquisador da escola de circo de Bejin, apresentações em grandes panos de seda nas festividades dos imperadores da China por volta de 600 d.C. E de acordo com Bortoleto e Calça

(2008), o relato mais antigo do ocidente é uma experiência nas décadas de 1920 e 1930, quando artistas utilizaram as cortinas de um cabaré em Berlim (Alemanha) para realizar suas movimentações. E quando falamos sobre a dança aérea encontra-se entendimento nas ações e maneiras como o movimento possibilita as trajetórias durante as acrobacias no tecido. Para Amado (2018), a dança dialoga com as propostas nas experiências, potencializando a pluralidade do corpo, gerenciando assim as vias de entrelaçamento com a técnica do tecido circense.

No segundo capítulo é abordado a história e a metodologia de Joseph Hubertus Pilates, criador da contrologia – método de condicionamento físico composto por corpo e mente, procura desenvolver um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito com base em seis princípios: concentração, centro, controle, precisão, respiração e fluxo. De acordo com Herdman (2014), Joseph foi uma criança com várias adversidades de saúde e se inspirou nos ensinamentos dos pais, ginasta e neuropata que acreditavam na autocura e medicamentos naturais, para suas ideias do método que desenvolveria mais tarde. Joseph teve uma história de vida cheia de reviravoltas, mas tudo o que ele havia passado serviu de ensinamento e experiência. E foi na 8ª avenida de Nova York em 1929, com sua esposa Ana Clara Zuner, próximo a vários estúdios de dança que Joseph fundou o seu estúdio. Assim, diversos coreógrafos dançarinos famosos e atores descobriram suas técnicas, como George Balanchine e Martha Graham. Anos depois publicou um livro sobre o método dos 34 exercícios praticados no solo que havia criado, logo após outro livro a respeito do seu sistema de exercícios. E por estar próximo ao mundo da dança e do teatro de Nova York, o método pilates se tornou famoso entre os bailarinos e atores que buscavam ter mais força, postura e, também, iam em busca dos exercícios como reabilitação.

Encontra-se no terceiro capítulo uma junção das técnicas aplicadas, relacionando a importância do método pilates para o condicionamento físico do acrobata. Pois de acordo com Herdman (2014), pilates é a conscientização da maneira como usamos nosso corpo. Tratando-se de um sistema de exercícios físicos que favorece maior controle corporal, aumento da resistência, fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, controle e precisão dos movimentos e auxilia na respiração consciente. E o tecido circense denominado também como dança aérea

trabalha aspectos físicos e cognitivos, como percepção corporal, tonificação muscular, resistência e expressão de sentimento como arte.

Em seguida temos a descrição do relato de experiência com os passos metodológicos do estudo, o qual observou a influência do método pilates no corpo do praticante de tecido circense, apontando os resultados analisados de acordo com os exercícios inseridos no treino, finalizando com a contribuição do estudo para o processo de condicionamento físico do acrobata.

1. CAPÍTULO 1

1.1. TECIDO ACROBÁTICO E CIRCO

O circo é uma modalidade diversificada desde o seu surgimento como linguagem artística, está em diálogo com diferentes expressões humanas. De acordo com Castro (2005), a origem da arte circense está relacionada com a caça Bull, com base em informações de achados arqueológicos em antigas cidades turcas, mais de 8.000 anos atrás, uma era em que a arte dominava touros. Segundo a autora, existem aproximadamente 3.000 pirâmides de decorações do Egito que apresentam imagens de malabaristas, equilibristas e acrobatas. Há outras fontes da origem do circo estar documentada na China, onde cerca de 5.000 pinturas foram descobertas representando a era dos acrobatas, contorcionistas e equilibristas.

Presumivelmente, a façanha foi uma forma de treinamento para lutadores que exigem agilidade, flexibilidade e força. Outra hipótese levantada é que essa linguagem artística vem do seriado de sucesso gregos e romanos e o exercício físico na Grécia. No entanto, com base no precedente histórico, o circo é em grande parte sobre a sabedoria popular e o conhecimento oral do próprio circo. Há também um pequeno número de autores específicos e bibliografia, principalmente no Brasil, eles se preocupam em estudar as origens das linguagens circenses, suas várias ramificações eventualmente levam a duas ou mais versões. No entanto, pode-se observar que em todo lugar há um registro de atividade, mesmo que seja vago e relevante para o início do circo ou circos e a variedade de seus objetivos praticados.

O registro mais preciso de uma organização estrutural do circo e de seu espetáculo que começa a tomar forma nos moldes conhecidos atualmente é por volta do século XVIII na Inglaterra (Europa). O circo que se consolidara estava diretamente vinculado à união de cavaleiros militares e artistas ambulantes. De acordo com Castro (2005), desde o século XII nas praças, ruas e até mesmo nas feiras quando passaram a ter grande importância na vida social e financeira da sociedade europeia, tornaram-se palco para artistas de todos os segmentos das artes: músicos, dançarinos, malabaristas, acrobatas, adestradores de animais, bonequeiros, entre outros, que armavam um pequeno tablado parecido com um banco para conseguir a atenção de todos no lugar e em cima dele eram realizados espetáculos. Nesta ocasião, surgiu o termo *saltare in banco* – saltimbanco.

Aos poucos a doma de animais, funambulismo, mágica, acrobacias e comicidade, que ficava por conta dos palhaços foram tomando espaço das apresentações dos saltimbancos. Assim muitos grupos formaram-se, e de acordo com Alice Viveiro de Castro, a companhia do ex-oficial da cavalaria britânica Philip Astley por volta de 1770 foi a que mais se destacou, e o termo “circo” foi anos depois utilizado por um antigo integrante da companhia de Astley, Charles Hughes, quando inaugurou o Royal Circus.

O espetáculo do sargento Astley seguia uma estrutura marcial: cavalos, cavaleiros, equilibristas, funâmbulos e acrobatas exibiam-se ao som do rufar dos tambores (...). Um espetáculo baseado na disciplina militar e na valorização da destreza e do perigo deixava a plateia muito tensa; era preciso criar um momento de relaxamento, provocar a quebra da tensão, deixando o espectador aliviado, preparando-se para as próximas emoções. E é aí que surge o palhaço de circo! (CASTRO, 2005. p. 55-56.)

Gerard Fasoli trouxe para o Brasil em 1970 uma mostra de tecido em um evento na Universidade do Circo (SANTOS, 2006).

Nos anos de 1970, inicia-se um processo de democratização dos saberes circenses, por meio do surgimento de escolas especializadas no ensino desta arte. E foi a partir da década de 1980 que surgiu um importante movimento denominado Circo Social, que consistia em projetos sociais que utilizam a arte circense como ferramenta pedagógica. Um pouco mais à frente, na década de 1990, os conhecimentos circenses começaram a compor o rol de saberes tratados nas escolas regulares, algo que já havia acontecido no início do século XX de modo mais sutil nas mãos dos próprios circenses. [...] O circo passou a ser observado em diversos ambientes (escolas, praças, parques, festas, etc.) abarcando distintos âmbitos de atuação (artístico, educativo, lazer, social e terapêutico) e, portanto, atendendo a diferentes objetivos como artístico, social, terapêutico, educativo, lazer, condicionamento físico, entre outros. (GONZÁLES et al., 2014, p.122).

A produção circense no Brasil aumentou consideravelmente nos últimos anos. No entanto, esses estudos ainda são pequenos se comparados a outros segmentos e linguagens artísticas. O próprio circo brasileiro tem se preocupado pouco em documentar sua história e sua arte, o que é preocupante do ponto de vista da preservação de uma linguagem artística que é parte integrante de nossa cultura.

A magia do circo transcende faixas etárias, condições sociais, escolaridade e na história. A linguagem das apresentações circenses é de fácil compreensão e possui características distintas. Estranhamente, atrai o público mais diversificado, até pela

fluidez, podendo alcançar públicos que normalmente têm pouco ou nenhum acesso a linguagem das artes.

Sugawara (2014) fala sobre existir um senso comum que conta sobre o tecido ter sido inspirado na corda lisa, modalidade antes feita de sisal e agora de algodão (este último proporcionando mais flexibilidade e conforto nas travas). Parece que as performances de corda surgiram das evoluções que os artistas realizaram na escalada do trapézio ou mesmo na instalação do circo, onde as cordas são usadas para subir e descer das alturas. Que por sua vez é um dos aparelhos mais antigos do circo. Silva (2013) afirma que essa é “uma versão que podemos concluir por inferência devido à similaridade dos dois aparelhos, porém provas concretas são sempre difíceis dentro do panorama circense”.

Em alguns aspectos, o tecido possui técnicas e características semelhantes ao da corda lisa, porém o tecido propicia mais elasticidade, em virtude de suas possibilidades ao moldar-se corpo e adequar-se de acordo com o desempenho do aluno. Alguns relatos indicam que o pano de circo foi aprimorado na França depois que o francês Gérard Fasoli pesquisou com diferentes materiais (cordas, tecidos, correntes etc.) na década de 1980 (DESIDERIO, 2003). Naquela época, era utilizado um material bastante resistente no comprimento e ao mesmo tempo elástico na largura, o que lhe confere grande plasticidade e leveza. Este material moderno é chamado de *liganete*. Pode haver outras ligas sintéticas que podem ser usadas para esta prática. Mas o importante é que esse material suporta aproximadamente até quatro vezes o peso do praticante, podendo assim promover segurança aos acrobatas e seus diversos objetivos como profissional, recreativo e educacional.

A ausência de regras e a necessidade de ser inovador e criativo, próprios das artes performativas, conduziram a várias formas de prática do tecido na era moderna. Assim, a forma como o tecido é amarrado pode variar, assim como a altura, e esses fatores influenciam nos tipos de travas ou chaves, truques e quedas que podem ser realizados.

Geralmente, o tecido é fixado acima dos 4 metros de altura (até 12 aprox.), mas vale ressaltar que um trabalho de iniciação nesta modalidade pode deve ser realizado a poucos metros de altura, o que oferece maior segurança para o aprendiz. Gradativamente, e à medida que o praticante for se desenvolvendo e adquirindo qualidades, físicas, técnicas e atitudinais (confiança, etc.), a altura das evoluções pode ser implementada. (BORTOLETO e CALÇA, 2007, p. 73)

Uma pesquisa realizada por Batista (2003), mostra que a prática do tecido circense aparece em diferentes espaços e contextos, não apenas debaixo da lona do circo tradicional, mas também em academias, teatros, escolas, universidades, boates, clubes, dentre outros. Bortoleto e Machado (2003) distinguem os três principais âmbitos de aplicação das atividades circenses: recreativo, educativo e profissional. Podemos dizer que o tecido acrobático já é praticado nestas três perspectivas e seus praticantes, geralmente, são pessoas que se apaixonam pela beleza e plasticidade desta modalidade, independentemente do objetivo de transformar-se num artista ou profissional da área.

Dos aparelhos aéreos mais tradicionais utilizados nas artes circenses (trapézio e suas variações, lira, bambu, corda indiana, aro olímpico etc.), o tecido é um dos mais fáceis de aprender, principalmente porque o material se adapta ao corpo e pode ser ajustado de diferentes maneiras, dependendo das características do artista. Outros aparelhos, como o trapézio e a lira, exigem mais força e controle corporal e necessitam que o corpo do praticante se adapte ao aparelho, o que beneficia quem tem mais flexibilidade e força.

Como acabou-se de relatar, embora haja indícios de que a prática de tecido tem raízes centenárias, o desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas e materiais utilizados nesta modalidade são mais recentes. Apesar da popularidade do tecido no Brasil - um país onde a maioria dos melhores artistas do mundo são formados, mas onde também trabalham milhares de artistas sem propósito artístico - são poucas as fontes que analisam cuidadosamente os vários formatos e técnicas básicas do tecido.

A falta de uma metodologia específica, a confusão terminológica e conceitual e a escassez de produção científica sobre o tema dificultam a troca de conhecimento entre os profissionais e o desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem de qualidade. Como o tecido aéreo, como o nome sugere, flutua a uma certa altura acima do solo, muitas vezes sem tocá-lo, algumas medidas de segurança devem ser observadas para evitar acidentes ou pelo menos minimizar suas consequências.

A primeira e mais importante tarefa é verificar a instalação do dispositivo e a vida útil das faixas, manilhas e cordas nas quais ele está suspenso. Normalmente, cada artista realiza a fixação, manutenção e inspeção de seu próprio equipamento. A

manutenção e a inspeção devem ser realizadas regularmente. É aconselhável instalar faixas de segurança adicionais (paralelas), caso a faixa de suporte principal se quebre.

A segunda medida é usar acessórios que ofereçam proteção em caso de quedas, como colchões de segurança. No caso de um aluno, o bom senso do professor, empatia e experiência é essencial. É aconselhável iniciar os exercícios em uma altura baixa e aumentar gradualmente a altura à medida que o aluno avança.

Outro ponto importante é que mesmo com alguns metros de altura, nunca se deve largar o tecido, pois as vezes a ideia de profundidade e altura pode se confundir e um acidente pode ser causado por esse erro na percepção espacial.

O tecido, assim como as cordas circenses, tende a queimar, ferir a pele pelo atrito ou machucar quando entram em contato com o corpo durante chaves e outras acrobacias. Por isso, o uso de roupas adequadas que cubram a maior superfície possível do corpo, como as axilas, região abdominal, cintura e pernas, ajuda a evitar escoriações e hematomas causados pelo contato brusco com o equipamento. Em contrapartida, há pessoas que preferem o contato do tecido com a pele, sente mais segurança, uma vez que nem todo tipo de tecido das roupas é adequado para a prática no tecido circense. Outro aspecto é o uso de substâncias como o “breu”, que podem proteger do suor das mãos e de outras partes do corpo, garantindo a aderência ao tecido.

Em todas as modalidades de aéreas, o material deve ser de alta qualidade e, se possível, certificado. Deve ser capaz de suportar cargas superiores àquelas que os artistas exercem com seus próprios corpos. Atualmente, recomenda-se o uso de cordas dinâmicas, semi-dinâmicas ou estáticas (cordas de escalada) de alta resistência certificadas por fabricantes reconhecidos e especializados. O mesmo se aplica a mosquetões, moitões, roldanas, cabos e todo o material utilizado. Conhecer esse equipamento e saber reconhecer desgastes e problemas, bem como sua correta instalação, é fundamental para evitar acidentes (ACAPTA, 2007).

Vale ressaltar que países como França e Austrália possuem leis federais que regulam atividades artísticas, inclusive circos. Em particular, na França, qualquer apresentação em que os artistas excedam a altura de 4 metros deve ser acompanhada de medidas especiais de segurança, como colchões de proteção e lonas. Mesmo que tais regulamentos não se apliquem em nossa sociedade, a

compreensão dos sistemas e procedimentos de segurança deve ser conhecida por todos os profissionais e professores.

Como as travas e figuras envolvem o corpo do acrobata no tecido e vice-versa, sugerimos que o tecido nunca seja largado, mas sempre mantido próximo ao corpo durante as evoluções, para criar uma situação de intimidade e uma melhor percepção do aparelho. Uma condição que aumentará o nível de segurança nas execuções das acrobacias.

Não podemos esquecer que a preparação física adequada, com condicionamento específico para o exercício aéreo é fundamental para sua qualidade e para o desenvolvimento efetivo do aprendiz. Nas modalidades em duplas é fundamental manter uma excelente confiança e sincronismo entre os companheiros. Esta cumplicidade será garantia de segurança e êxito no trabalho.

1.1.1 Dança aérea

A dança aérea é um tipo de dança suspensa, com utilização de aparatos como trapézios, elásticos, tecidos, cadeiras suspensas, etc., o estudo e criação dos movimentos se dão a partir da situação do corpo suspenso, podendo eventualmente ter contato com o solo (PEIXOTO, 2010).

Falando sobre a dança aérea, encontra-se entendimentos nas ações e maneiras como o movimento possibilita as trajetórias e percursos durante as acrobacias, como se finda determinada posição, observando de que forma o movimento de pernas ou braços se soluciona nas figuras, travas ou quedas com a temporalidade real do corpo-movimento e dança-tecido

Quando Desideiro (2003), relata sobre as apresentações em grandes panos de seda nas festividades dos imperadores da China 600 d.C, e fala também sobre o relato mais antigo do ocidente ser de artistas realizando movimentações em cortinas nos cabarés de Berlim. Pode-se dizer que a dança já se encontrava no lugar da contemporaneidade, pois não era necessário técnicas do balé clássico, por exemplo, para se movimentar nos panos ou cortinas, mas a vontade de fazer o corpo mover-se artisticamente e com poesia nas entrelinhas,

Esse modo de fazer dança expõe um corpo onde não há discurso de interpretação no sentido de simular algo a exemplo de uma história a ser contada, de uma história que não tenha sido vivenciada no corpo (SCHWAB, 2016, p.26).

Para Amado (2018) a dança dialoga com as propostas nas experiências, não ofusca ou retira de questão os erros, pois não os vê dessa forma. A dança potencializa a pluralidade do corpo, os processos, as escolhas e as possibilidades na simultaneidade das relações corporais existentes. Dessa forma o corpo gerencia e realiza chances a partir da sua experiência, abrindo vias de entrelaçamento com a técnica do tecido circense no trabalho corporal. “O corpo que investiga é um corpo que age, movimenta-se a partir de um exercício interrogativo, duvidando de seus modos corriqueiros de operar e que experimenta um conjunto de outras possibilidades” (TRIPADALLI, 2011, p.56).

A dança lança um olhar sobre a diferença de possibilidades de oposições que apresenta cada indivíduo. Desvalorizando o virtuosismo e assim nos lançando no espaço para conhecermos enquanto movimento (AMADO, 2018).

É nessa experiência que o corpo se move em condições de possibilidades. No exercício intuitivo e especulativo, o movimento permite a experiência do, embora sempre incompleto, entendimento de suas possibilidades e limites, ou seja, no entendimento de sua lógica, de funcionamento e das possíveis relações com o ambiente, enquanto produz dança. (TRIPADALLI, 2011, p.65)

Ao relacionar tecido, corpo e dança, revelam-se corpos construindo seu próprio modo de se mover no espaço aéreo, a partir do repertório de acrobacias, agregando-se outras representações corporais, configurações e posições ampliando as possibilidades para o corpo do acrobata e enriquecendo a imagem visual para quem as vê. “A dança se constrói numa zona de transitividade e tem como objetivo efetuar conexões que possam mobilizar experiências, reorganizá-las e assim sustentar a produção de novos sentidos” (SHWAB, 2016, p.56)

“O modelo de dança pautada em coreografias de passos e formas estabelecidas em sequencias é visto nas práticas circenses quando se tem o interesse de dialogar com tal linguagem e, por isso, apresenta-se aqui outra possibilidade de se fazer ver outra forma de dialogar com a dança, discutindo e trabalhando concomitantemente ao que já existe no universo circense” (AMADO, 2018, p.185). E de acordo com Neves (1987), a dança é movimento, mas o movimento não é essencialmente dança. A diferença está na dança exceder o movimento tornando as obras corporais artísticas, dessa forma mesmo as acrobacias mais complexas podem ser poéticas quando dançadas.

2. CAPÍTULO 2

2.1 HISTÓRIA DE JOSEPH PILATES

Em 09 de dezembro de 1883 na cidade de Dusseldorf na Alemanha, nasceu Joseph Hubertus Pilates. Filho de ginasta e neuropata que acreditava na autocura com medicamentos naturais. E foram justamente as atividades dos pais que inspiraram muitas das ideias de Joseph. Além de outro fator importante, os problemas de saúde da infância. De acordo com Herdman (2014), Pilates fora uma criança que precisou vencer várias adversidades de saúde, inclusive doenças respiratórias. Com o tempo passou a acreditar que todos esses problemas eram resultado da sua má postura, má respiração e dos maus hábitos da vida moderna. Foi então o *start* para uma grande mudança de vida. Pilates começou a se dedicar a atividades que poderia melhorar sua saúde e força, inspirado nos treinamentos físicos do seu pai. Na adolescência, junto com as atividades físicas, Pilates resolveu estudar intensamente anatomia, física, biologia, fisiologia e medicina tradicional chinesa.

Com tanta dedicação, aos 14 anos tinha o corpo bem desenvolvido e a diversão também era em clima de bem-estar para Pilates. Seu *hobie* preferido era esqui. Além de estudar era praticar exercícios de força, box, mergulho, ginastica, kung-fu e *yoga*. E todas essas atividades influenciaram muito as ideias de Pilates. O *long stretch* e *up stretch* no *reformer* (vide glossário) por exemplo, são semelhantes a posições da *yoga*. Os exercícios de socos, inspirados nas artes marciais. Já os movimentos na *chair* (vide glossário), são similares a ginastica olímpica. Até os movimentos dos animais, inspiraram Pilates na criação de algumas técnicas. Como o *cat stretch* (vide glossário). As ideias dos seus equipamentos surgiram em 1912, quando Joseph foi morar na Inglaterra onde lutou box profissional e fora artista de circo. Ensinou defesa pessoal para os detetives na polícia metropolitana de Londres (HERDMAN, 2014).

Dois anos depois, durante a primeira guerra mundial, Pilates foi preso pelas autoridades britânicas, por ser alemão. Então dentro dos campos de internamento para presos da guerra, que elaborou seu plano de exercícios chamado de contrologia baseado no controle da mente sobre os músculos.

Apesar das condições de saúde e higiene precárias, Pilates incentivava seus colegas a continuarem praticando atividades físicas, pois ajudava a manter o equilíbrio, bem-estar físico e mental. Dessa forma começou a desenvolver os

exercícios de *met classes*. Ao mesmo tempo que idealizava seus primeiros aparelhos: *cadillac* e *reformer* (vide glossário), que posteriormente seria patenteado. Após a guerra, Pilates retornou a Alemanha e continuou envolvido em várias atividades. Ajudou especialistas em dança e exercícios físicos como Rudolf Laban. Foi convidado a treinar os policiais de Berlim e os membros do exército alemão (HERDMAN, 2014).

De acordo com Herdman (2014), em abril de 1926, Joseph Pilates migrou para os Estados Unidos da América e durante a viagem, conheceu a jovem enfermeira Ana Clara Zuner, que futuramente tornou-se sua esposa. Então juntos, em 1929, fundaram um estúdio na 8ª avenida de Nova York, em um prédio cheio de artistas e próximo a vários estúdios de dança. Assim, diversos coreógrafos dançarinos famosos e atores descobriram suas técnicas, como George Balanchine e Martha Graham.

Em 1933, Joseph foi naturalizado americano e de acordo com Herdman (2014), em 1934 Pilates publicou um livro sobre o método dos 34 exercícios praticados no solo que havia criado, intitulado *Your Health* (Sua Saúde). E em 1945 por medo de roubarem suas ideias e métodos lançou em livro a respeito do seu sistema de exercícios – *Return to Life Through Contrology*. E por estar próximo ao mundo da dança e do teatro de Nova York, o método pilates se tornou famoso entre os bailarinos e atores que buscavam ter mais força, postura e iam em busca dos exercícios como reabilitação. Por isso os exercícios de pilates tem muitas referências de balé clássico, como os alongamentos do *barrel* e *cadillac* (vide glossário).

Então na década de 60, o método já estava com a popularidade em alta e começou a ser conhecido também fora de Nora York, pelos exercícios da contrologia, criados lá nos campos de internamento. Os exercícios têm foco na musculatura central do corpo, que é ligada a estabilização e equilíbrio da coluna vertebral. O método promove a conscientização corporal e melhora a postura. Aos 83 anos, em 1967, Joseph Pilates morreu por causas não confirmadas. Mas seu legado ganhou o mundo, com suas técnicas e exercícios difundidos pelos discípulos que estudaram o método e praticaram diretamente com Joseph – entre eles Ron Fletcher, Carola Trier, Romana Kryznowski e Eve Gentry (HERDMAN, 2014).

2.2 MÉTODO PILATES

Pilates é um método de condicionamento físico composto por corpo e mente, conhecido também como contrologia, procura desenvolver um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito. Trabalha a expansão da capacidade de movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular, consciência corporal, desenvolvendo melhor coordenação e flexibilidade. O método original trabalhava com a retificação da coluna, contração do abdômen, dos glúteos e do assoalho pélvico, chamado por Joseph Pilates de *powerhouse*. Atualmente o pilates moderno não trabalha com a coluna retificada, procura-se preservar a restaurar as curvas fisiológicas.

Fundamentado em ensinamentos da cultura oriental, sobretudo relacionados às noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade, e da cultura ocidental a força e o tônus muscular. Para Isacowitz e Clipping (2013), o método pilates é um sistema de condicionamento físico e mental que pode melhorar a força física, a flexibilidade e a coordenação, reduzir o estresse, melhorar o foco mental e promover uma melhor sensação de bem-estar. Embora Joseph Pilates não tenha imposto os principais fatores de seu método, segundo Isacowitz e Clipping (2013) acredita-se que a respiração, concentração, controle, precisão e fluxo são a base de muitas abordagens do método pilates identificados ao longo das páginas e de seus textos e coletados de filmagens originais e de outros materiais de seu arquivo.

“O método pilates pode ser para qualquer um e para todos” afirma Isacowitz e Clippinger (2103). Pois o próprio Joseph Hubertus Pilates na infância sofria de uma série de enfermidades debilitantes que distorciam o seu corpo jovem e retardava o seu crescimento. E quando Pilates era jovem, um sistema de nome *Gymnastik* estava sendo proporcionado como método de aprendizado para controlar o corpo e melhorar a força, a resistência e a coordenação. Pilates foi atraído pela ideia de curar seu próprio corpo com a prática das atividades. Trabalhou arduamente para desenvolver seu físico e corrigir o desvio que tinha nas pernas e na coluna vertebral.

Segundo Herdman (2014), a ginástica não era o único exercício que Joseph praticava, tinha também o mergulho, o esqui, depois veio o boxe e defesa pessoal. E por sua dedicação, o reconhecimento começou a surgir. Mesmo novo na idade, Pilates começou a trabalhar como boxeador profissional e instrutor de defesa pessoal. Desenvolveu as suas ideias a respeito da saúde e da aptidão física com os prisioneiros

de guerra, pois tinha sido considerado como estrangeiro inimigo em Lancaster e depois na Ilha de Man. Ao retornar a Alemanha, após a guerra, Pilates teve o primeiro contato com a dança através de Rodolph Von Laban que acabara de criar a Labanotação. E a partir dessa experiência, Joseph percebeu que poderia conduzir inúmeras colaborações produtivas, pois os bailarinos necessitavam que seu corpo agisse com precisão quando submetido a um grande estresse, que os tornava vulneráveis a lesões, algo que Pilates os ensinaria a evitar ou curar.

A contrologia surgiu para resultar em uma maior flexibilidade, para expandir os movimentos, desenvolver habilidades motoras, correções de posturas e força muscular. Joseph acreditava na possibilidade de desenvolver um corpo uniforme através do seu método. Ele buscava alcançar o seu próprio condicionamento físico e mental. E assim foi considerado um homem a frente do seu tempo, pois conseguiu desenvolver um método que enxergava o ser humano por completo, considerando suas mais diversas interações estruturais e mecânicas.

Através da contrologia, Joseph buscava promover e restaurar a integridade física com exercícios dinâmicos e lúdicos. E na execução das atividades, ele enfatizava sobre a necessidade de seguir as orientações de forma correta, com paciência e persistência, para alcançar um resultado eficaz. Pois por trabalhar mente e corpo em conjunto não são necessárias muitas repetições para sentir quais são as áreas responsáveis para execução do movimento proposto. O mais condizente ao método, seria tornar o exercício desafiador através das estratégias intensificadoras do movimento, visto que o posicionamento de cada estrutura corporal tem grande importância.

2.1.1 Princípios do método pilates

O método de Joseph Pilates é baseado em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos. O termo contrologia é baseado no objetivo principal do método: o controle da mente sobre o corpo. Sendo necessário ambos para que os exercícios sejam executados com maior precisão. Joseph foi um dos primeiros estudiosos a considerarem uma visão holística do corpo. Ele próprio definia a contrologia como “arte do controle e equilíbrio entre mente e corpo em sua totalidade”,

pois consiste na totalidade de movimentos musculares do corpo humano, dessa forma atinge-se a correta coordenação do corpo e mente.

Segundo Craig (2003), Joseph afirmava que frequentemente respirávamos errado e usando apenas uma fração da capacidade do pulmão, dessa forma para Pilates a respiração consiste sendo um dos aspectos essenciais para a própria vida. A principal função do sistema respiratório é fornecer oxigênio e remover o dióxido de carbono dos tecidos do corpo. Os princípios fundamentais possuem uma igualdade na importância deles para cada exercício. Porém, a respiração é considerada sendo do corpo, da mente e do espírito, como o próprio Joseph via a mesma.

Para Isacwitz e Clippinger (2013), a respiração tem um papel vital na maioria dos sistemas mente-corpo. É considerada por inúmeros profissionais do pilates como sendo uma importância suprema na prática do método. Manter a concentração mental, o alinhamento do corpo e a estabilidade durante todo o processo dos exercícios é fundamental na execução destes. Treinar a mente para se manter concentrada em cada movimento do próprio corpo e na respiração ajudará na sua memória muscular, sendo assim mais fácil repetir a ação na próxima vez. A inalação completa abrindo lateralmente as costelas e a expiração do máximo de ar possível ocorre uma melhor oxigenação muscular e corporal global.

O método pilates incorpora em sua prática a necessidade da concentração. Todo o movimento deve ser iniciado na mente e a eficiência deste depende do controle que a mente possui sobre cada uma das células musculares. É necessário estar atento às instruções e às suas próprias execuções, para não se perder nos detalhes do movimento. Por ser um método de exercícios que necessita uma maior atenção para execução adequada, a concentração é indispensável, pois através dela que se chega à maestria em relação aos demais princípios.

Pilates definiu o centro como *powerhouse* – o centro da força, o ponto forte do controle corporal. Construídas por quatro camadas abdominais: o reto do abdome, oblíquo interno e externo, transversos do abdômen, eretores profundos da espinha, extensores, flexores do quadril juntamente com os músculos que compõem o períneo. Toda essa estrutura é um sistema suporte responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos. O fortalecimento desta musculatura proporciona a estabilidade do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos. Para Joseph o movimento deveria partir do centro e depois ir para as extremidades

do corpo. E apesar de o método pilates trabalhar a rigidez central, também busca a mobilidade adequada dessa região com exercícios entre a flexão e extensão vertebral.

Aprimorar o controle do corpo é essencial para dominar uma habilidade. Para ter um controle apurado requer uma grande quantidade de prática, o que pode auxiliar no desenvolvimento da força e flexibilidade necessária aos músculos e permitir o desenvolvimento de mais programas motores refinados. A atenção com o controle ajuda na coordenação motora e evita contrações musculares inadequadas ou indesejadas, promovendo exercícios com qualidade. A obtenção do controle é resultado do domínio da respiração, a concentração e a centralização, pois é impossível atingir o controle sem antes desenvolver os três princípios citados e assim estará totalmente presente no momento da execução do movimento. E após a dominância desses quatro princípios da contrologia, se atinge a precisão e fluidez.

A precisão é fundamental ao distinguir o método pilates dos diversos outros sistemas de exercícios. Deve-se verificar sempre a posição antes de começar os exercícios. Se o corpo estiver fora do alinhamento, mesmo que por alguns milímetros, o exercício não terá seu rendimento maior. De acordo com Isacwitz e Clippinger (2013), a precisão está relacionada à ativação dos músculos isolados e ao mesmo tempo à integração dos músculos necessários para o movimento. Uma execução imprecisa do movimento resultará em uma sobrecarga desnecessária na estrutura corporal, além da diminuição dos benefícios gerados pelo método.

O fluxo exige uma profunda percepção do movimento e engloba a atividade muscular e o controle do tempo. Para Kryzanowska apud Isacwitz e Clippinger, 2013, p. 3, o método pilates de fluxo é “movimento que flui externamente a partir de um centro forte”. A fluidez dos movimentos garante o mínimo de sobrecarga articular. O movimento executado da forma adequada tende a sobrecarregar menos as estruturas do corpo. A movimentação durante o método deve ser suave e contínua.

3. CAPÍTULO 3

3.1 TECIDO CIRCENSE E PILATES – UMA JUNÇÃO DE TÉCNICAS APLICADAS

O tecido circense é uma modalidade aérea acrobática, também conhecida como dança aérea que trabalha aspectos físicos e cognitivos, como percepção corporal, tonificação muscular, resistência e expressão de sentimentos como arte. A dança neste contexto aponta um modo de criação de outras condições corporais para a adaptação no tecido, tornando-se plausível à medida que propõe iluminar entendimentos de compreensão a forma de organização dos padrões corporais e sua aleatoriedade. Por sua vez, a metodologia que Joseph Pilates desenvolveu serve como base para exercícios físicos mais completos para o corpo, tendo como princípios seis fundamentos importantes.

Isacowitz e Clippinger (2013) falam que mesmo Joseph Pilates não tenha especificado seu método, os princípios que formam a base desse estudo são: concentração, centro, controle, respiração, precisão e fluxo. Um trabalho de mente e corpo fundamental para o praticante de tecido circense, pois esta modalidade exige força para subir e manter-se aéreo por minutos e conseguir realizar acrobacias com excelência e retornar para o chão com segurança. A flexibilidade é significativa para o praticante, pois o corpo se torna acessível para o tecido, podendo realizar movimentos mais elaborados. A concentração e respiração são essenciais, visto que há risco no tecido circense, portanto, manter uma respiração consciente e ter domínio de cada movimento realizado é de grande valia para o acrobata.

O controle do corpo é fundamental para iniciar no tecido acrobático, controlando o espaço e o tempo do próprio corpo, aplicando os princípios do pilates. Bortoleto (2008) explica que é por meio da força, flexibilidade, postura, coragem e outras qualidades que exigem esforço constante e treinamento cuidadoso que a acrobacia desempenha um papel importante no circo. Através das dinâmicas e dos muitos exercícios circenses, os atributos atléticos trabalham juntos para a realização das atividades acrobáticas ou circenses, evitando assim qualquer tipo de lesão ou acidente.

Herdman (2014) afirma que “pilates não é apenas um conjunto de exercícios: é uma conscientização da maneira como usamos o nosso corpo”. O método pilates solo

é um sistema de exercícios físicos que favorece maior controle corporal, aumento da resistência, fortalecimento dos músculos do centro da força e da cintura escapular e pélvica que promovem estabilidade posterior para o tronco, contrapondo-se à ação da gravidade, gerando resistência e melhorando o equilíbrio, além de melhorar o controle e a precisão dos movimentos e ajuda na respiração consciente. Esses são fatores importantes para o praticante de tecido acrobático ter o seu máximo desempenho em uma performance, pois, geralmente o tempo que se passa no tecido é longo, exigindo força e resistência. A respiração controlada e consciente ajuda manter a leveza e fluidez durante todo momento, promovendo economia de energia e garantindo a eficiência dos movimentos. O método pilates solo conta somente com o auxílio do corpo na realização dos exercícios, dessa forma alguns dos movimentos tornam-se mais pesados, pois o praticante não tem a ajuda do aparelho. Além de fortalecer o corpo inteiro, trabalha-se muito com alongamento, e exercita o equilíbrio. O trabalho é progressivo, intenso, promove força, e o indivíduo avança de acordo com sua própria limitação, tornando-se ao praticante, aulas desafiadoras.

De acordo com Bortoleto (2006), a utilização dos jogos acrobáticos promove sensações e formam uma motricidade que auxilia no andamento de vários aspectos da conduta humana, o que contribui de forma especial na formação dos alunos e estas atividades destacam a criatividade, cooperação, interculturalidade, expressão corporal, assim como as habilidades e capacidades motoras, força e, também a flexibilidade. Para os praticantes de nível intermediário com aprimoramento da força e flexibilidade, com facilidade de efetuar as acrobacias aéreas, necessita-se da noção temporal e espacial em todas as partes do tecido, ao se enrolar e desenrolar em qualquer posição ou movimentação, requerendo assim um nível de coordenação para executar de forma correta o exercício praticado.

Envolvendo-se assim, na consciência corporal a respiração perspicaz, a clareza dos gestos, o equilíbrio, a coordenação dos membros e a consciência espacial para uma prática qualitativa que beneficia o corpo do indivíduo na proporção ao suplicar movimentos e esforços multiformes, pois se diversifica ao uso da flexibilidade, coordenação, força e amplitude física.

Em adição o método pilates pode ser utilizado no treino dos acrobatas de tecido circense como opção de fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco e o centro da força, englobando todo o grupo abdominal, melhora da flexibilidade e

aumento da consciência corporal. O método pilates tem como base as técnicas orientais e ocidentais, procurando integrar o trabalho corporal e mental durante a execução de cada movimento. (Pires e Sá, 2005). Na dança e na acrobacia o alinhamento postural é o segredo para o equilíbrio e execução dos movimentos. Nesse sentido é essencial ter as orientações corretas, mas acima de tudo a percepção corporal para uma autocorreção postural.

Romana, bailarina da School of American Ballet, foi discípula de Joseph após experimentar em seu próprio corpo os efeitos do método pilates para recuperar seu tornozelo de uma lesão. O conheceu através de Geoger Balanchine. E diferente do que ela pensava, Joseph não tratou da lesão em específico. Ele passava exercícios para todo o corpo, e após a terceira sessão não havia inchaço e nem dor na área lesionada. Então Romana compreendeu um dos princípios do método, a circulação.

Eu percebi que algo estava diferente, uma sensação agradável de equilíbrio e de força integrados, que eu nunca tive antes de trabalhar com Joe. Senti que tinha um completo controle de cada parte do corpo. Minha perna estava perfeita e meu trabalho estava melhor do que nunca. Desde aquele momento, passei a acreditar em Pilates (Kryzanowska, 2001).

De acordo com Sampaio (1999), na dança só é possível ver resultados se houver dois conceitos: a postura em que o bailarino trabalho seus músculos e a energia que deve emanar do seu corpo. Todas as partes do seu corpo têm que estar alinhadas, coluna e esqueleto axial. Contudo, Picon et al (2002) salientam que a quantificação da sobrecarga nos movimentos de balé foi pouco explorada, faltando mais estudos para a prevenção de lesões nesse tipo de treinamento. Por sua vez, método Pilates sobre bailarinos já foi realizado diversas vezes e tem se mostrado muito eficiente para aperfeiçoamento destes profissionais (AHEARN, 2006).

O pilates tem alcançado grande visibilidade e utilização entre a comunidade artística, principalmente da dança (BITTAR, 2011). Que por sua vez, busca no método de Joseph uma melhor performance física para um corpo heterogêneo para assim tornar possível qualquer tipo de movimentação independente do seu estímulo ou meio como a dança aérea no tecido acrobático como discorrido neste estudo. E apesar das acrobacias aéreas terem suas metodologias com início, meio e fim, a dança aqui não da certeza de técnica ou método, ela se relaciona com um mundo de possibilidades onde estima-se probabilidades, fora de padrões e manuais fechados. Afinal tratando-se do corpo aéreo não há como assegurar garantias apenas ter o olhar sensível para o que ver e compreender tecnicamente as acrobacias realizada.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Iniciei a atividade como professora substituta a convite do professor responsável pelas aulas de tecido acrobático no Centro de Referência de Assistência Social do bairro Alvorada em Manaus – Amazonas. A data de execução fora de 11 de julho de 2022 a 28 de outubro de 2022, totalizando 3 (três) meses e 15 (quinze), sendo três vezes na semana, com uma hora e trinta minutos de aula. Em um espaço parecido com chalé aberto, com estrutura de aproximadamente 3 (três) metros de altura onde o tecido feito do material liganete ficava preso. Tatames eram utilizados como base do tecido, pois não havia o material indicado para segurança, sendo o colchão de ginástica artística com medidas de 3m x 2,40m com o desejado de no mínimo 40cm de altura. O perfil característico dos participantes era de jovens e adultos entre 17 e 46 anos. O método de pilates solo foi escolhido porque se trata de uma modalidade que trabalha o equilíbrio com o peso do próprio corpo.

O estudo foi realizado a partir da percepção da falta de técnica e habilidade das alunas nas acrobacias aéreas. Na primeira semana fora observado como se comportavam durante toda a aula, desde o aquecimento, o momento em que estavam realizando as figuras no tecido e até mesmo na descida. Era visível a inexistência de força e resistência durante os movimentos propostos pela falta de preparo físico adequado para essa modalidade.

Como o objetivo das alunas era executar os movimentos no tecido, não foi possível realizar aulas específicas de pilates solo com os 34 movimentos criados por Joseph. Mas tendo em vista a deficiência do preparo físico das integrantes do grupo, foi aplicado os princípios do método pilates. A experiência consistiu nas aulas de tecido acrobático com a aplicação dos seis princípios fundamentais do método, sendo concentração, centralização, controle, precisão, respiração e fluxo. E alguns dos exercícios de abdominais, como: *roll up*, *single leg stretch* e *double leg stretch*.



Figura 1 – *Roll up*

Fonte: VOLL Pilates Group (2021, p. 6)



Figura 2 – *Single leg stretch*

Fonte: VOLL Pilates Group (2021, p. 6)



Figura 3 – *Double leg stretch*

Fonte: VOLL Pilates Group (2021, p. 6)

A aplicação da técnica que foi utilizada, consistiu em aquecimento antes da subida no tecido. Enquanto realizávamos o alongamento e fazíamos o trabalho de força (consistindo em abdominais, flexões e agachamentos), utilizávamos os seis princípios do método pilates em cada movimentação e, também na execução dos exercícios no tecido acrobático.

A ênfase da aplicação dos princípios de Joseph Pilates eram: no aquecimento e nos exercícios aéreos, pois trata-se de uma prática dificultosa, portanto o aluno precisa estar concentrado nas ações e na execução dos movimentos no tecido, ativando o centro do corpo, dessa forma proporcionando mais controle e precisão nos exercícios, mantendo a concentração, respiração e o fluxo dos movimentos.

Logo após o primeiro mês de aula com a aplicação dos seis princípios do método pilates, era notório o quanto as alunas haviam adquirido força, resistência e principalmente consciência corporal em decorrência da concentração nos exercícios, com isso sabiam exatamente tudo que precisavam fazer para as acrobacias serem executadas da melhor forma. Até a subida no tecido ou as inversões passam a ser sem “truques”, digo sem pulinhos, impulsos ou balanço. Não ficavam presas nas travas por falta de atenção ou direção, e conseguiam sair das figuras, finalizar as movimentações e descer sozinhas com segurança.

Durante as aulas, as próprias alunas relatavam o quanto haviam adquirido força com os exercícios de aquecimento no solo e com as correções dos movimentos no tecido, pois antes como elas não tinham força e acabavam executando alguns movimentos com “truques” e não da forma correta, ocasionando algumas até vezes dores desnecessárias. Falavam também sobre como elas tinham maior consciência corporal quando pensavam e executavam os princípios do método pilates no momento das acrobacias, principalmente nas figuras invertidas. Outro ponto enfatizado pelas alunas, era sobre a respiração correta, fruto da concentração durante os exercícios. Eram alunas dedicadas e esforçadas, e mesmo com as adversidades, elas sentiram em seus próprios corpos o quanto o método pilates é eficaz e pode auxiliar na melhora da performance do corpo e da mente, uma vez que Joseph enfatizava a importância de estar e permanecer concentrado no exercício a ser executado.



Figura 4 – Libélula



Figura 5 – Espingarda



Figura 6 – Bailarina



Figura 7 – Esquadro com apoio no ombro e trava na mão



Figura 8 – Esquadro com apoio no ombro e trava mão

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os conceitos que abordam o tema deste estudo são: Tecido Circense e o Método Pilates, focando na influência do método pilates para os praticantes do tecido acrobático, por se tratar de uma prática de extrema complexidade. A análise provinda deste estudo demonstra que, apesar de sua performance ser executada através de diversas técnicas, a introdução do método pilates agrega na formação do profissional praticante do tecido circense, através dos princípios deste método, sendo centro, controle, concentração, precisão, respiração e fluxo. Advindo da problemática acerca de qual a influência do método pilates sobre o controle do corpo do praticante de tecido acrobático, objetivando relatar as observações a respeito da prática do método de Joseph no treino ou performance do praticante da aula de tecido que fora aplicada ao longo do período em questão.

Optou-se pelo método de estudo de caso qualitativo, exploratório-descritivo, pois a pretensão era mostrar as observações feitas ao longo dos três meses e quinze dias no CRAS do bairro Alvorada com a implementação do método pilates no treino das alunas de tecido circense, que de acordo com o Creswell (2007), o investigador explora um ou mais sistemas limitados, ao longo do tempo e através da coleta de dados detalhada, utilizando múltiplas fontes de informações, como observação e relatos dos envolvidos no caso deste estudo, para relatar a descrição de um caso e dos temas a ele relacionados. O estudo de caso é, portanto, um método considerado útil quando o objetivo é analisar um fenômeno amplo e complexo, em que o conhecimento acumulado seja insuficiente para a proposição de relações de causa e efeito (Bonoma, 1985, p. 207).

No decorrer deste trabalho, fora possível perceber a influência dos princípios do método pilates nas alunas em relação as acrobacias no tecido circense, com ênfase na concentração, controle do corpo e melhora da força. A pesquisa mostrou-se relevante para nós, acrobatas, provando ao longo do processo que os princípios que envolvem a contrologia, associando a metodologia juntamente com as acrobacias, realmente faz a diferença no desempenho do praticante.

Os teóricos citados nesta pesquisa transmitiram conhecimento e contribuição na construção dessa prática específica do circo, a qual se utiliza o tecido circense e o método de Joseph Pilates para tornar essa modalidade mais eficaz e segura. Com

isso foi possível observar a capacidade das alunas e constatar o avanço no domínio do controle do corpo, concentração e melhora da força.

A postura, respiração, o ganho de flexibilidade, melhora do equilíbrio e coordenação motora são benefícios que o método pilates proporciona e que, por sua vez, o praticante de tecido acrobático precisa para que suas apresentações sejam eficientes e com riscos menores de acidente. O método pilates solo tem a intensão de fazer o praticante conhecer a estrutura e o peso de seu próprio corpo.

Sugere-se a utilização do método pilates em qualquer âmbito que trabalha o corpo, visto que é fundamental para o processo de evolução dos acrobatas, como tonificação muscular, postura e condicionamento físico. Daí a grande importância e o objetivo de um treino bem elaborado, para os praticantes dessa modalidade. O acrobata sem preparo físico tem possibilidades de apresentar dificuldades nas movimentações aéreas, principalmente naquelas de cabeça para baixo, com travas ou quedas. Dessa forma é indispensável a fase do desenvolvimento de força, controle do corpo e concentração.

De acordo com os relatos de satisfação das próprias alunas com o método aplicado durante as aulas para a melhora da força, a consciência corporal e concentração, pode-se dizer que os objetivos foram alcançados. Neste sentido, verificou-se que podemos incluir pilates no treino do acrobata de tecido circense como um dos diversos outros exercícios já utilizados. Conforme a literatura estudada, o método pilates é um treinamento físico unificado da mente e corpo baseado na concentração, controle, centro, precisão, respiração e fluxo, está intimamente ligada ao desenvolvimento de um corpo com qualidade de movimentos.

Em um contexto geral, a contrologia possibilita ao acrobata controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, com uma movimentação espontânea e harmônica, dessa forma ocorre a coordenação completa do corpo e mente, validando a qualidade dos exercícios.

Por fim considerando a contribuição para as habilidades aéreas das alunas observadas e que não é uma produção finalizada, espera-se que mais pesquisas dessa natureza sejam feitas a partir da temática da construção de um corpo apto para acrobacias aéreas de todos os níveis de dificuldade. Dessa forma, venham a contribuir positivamente no desempenho dos praticantes, ampliando o conhecimento e diversificando os métodos.

REFERÊNCIAS

AMADO, A. T. **A dança na relação corpo e tecido acrobático: reorganizações do corpo aéreo**. 8f. il. 2017. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Dança. Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

AMADO, A. T. **A DANÇA E O TECIDO ACROBÁTICO: POSSIBILIDADES DE EXISTÊNCIAS E NOVAS VISIBILIDADES**. O Mosaico, [S. l.], n. 16, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/mosaico/article/view/2270>>. Acesso em: 26 abr. 2023.

ANYTIME Pilates. 2023. Disponível em: <<https://www.pilatesanytime.com/>>. Acesso em: 01 abr. 2023.

AHEARN, E. L. **The Pilates method and ballet technique: applications in dance studio**. *Journal of Dance Education*. Philadelphia, v.6, n.3, p.92-9, 2006

BASILE, Daniel. **Os benefícios do método Pilates para bailarinos praticantes**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd170/os-beneficios-do-metodo-pilates-para-bailarinos.htm>>. Acesso em: 07 out. 2018.

BATISTA, N. S. **O tecido circense como manifestação da cultura corporal: fundamentos técnicos e metodológicos**. 2003. Monografia (Graduação) - Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2003.

BITTAR, A.J. **Educere: pela inteligência do corpo que dança**. Diálogos com a Dança, 2011.

BONOMA, Thomas V. **Case Research in Marketing: opportunities, problems, and a process**. *Journal of Marketing Research*, v. 22, n. 2, p. 199-208, 1985.

BORTOLETO, Marco. CALÇA, Daniela. **O tecido circense: fundamentos para uma pedagogia de atividades circenses aéreas.** Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/325704799_O_tecido_circense_fundamentos_para_uma_pedagogia_das_atividades_circenses_aereas>. Acesso em: 13 out. 2018

BORTOLETO, Marco Antônio Coelho. **Circo y educación física: los juegos circenses como recurso pedagógico.** In: Revista Stadium, Buenos Aires, ano 35, n. 195, p. 15 – 26, março de 2006.

BORTOLETO, M. A. C.; CALÇA, D. H. **Circo e Educação Física: compendium das modalidades aéreas.** Mov. Percep. Espírito Santo de Pinhal; v.8, n.11, jul/dez, 2007^a.

BORTOLETO, M. A. C.; MACHADO, G. A. **Reflexões sobre o circo e a Educação Física.** Revista Corpoconsciência, Santo André, n. 12, jul/dez. 2003

CALÇA, D. H.; BORTOLETO, M. A. C. **La tela circense.** Revista Zinkolika, Barcelona, v. 11, p. 23-24, 2006

CASTRO, Alice Viveiro de. **A arte do insólito,** 2010. Disponível em <http://www.circonteudo.com.br/v1/index.php?option=com_content&view=article&id=2708:a-arte-do-insolito>. Acesso em: 27 jan. 2023.

CASTRO, Alice Viveiros de. **O Elogio da Bobagem: palhaços no Brasil e no mundo.** Rio de Janeiro: Editora Família Bastos, 2005.

CORDEIRO, Luan. **PRÁTICAS CIRCENSES NA FORMAÇÃO CORPORAL DO ATOR.** 2012. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/36660/Luan%20Vinicius%20da%20Silva%20Cordeiro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 30 set. 2020.

CRAIG, C. **Pilates com a bola.** São Paulo: Phorte, 2003.

CRESWELL, W. John. *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publications, 2007.

DESIDERIO, A. **Corpos suspensos: o tecido circense como possibilidade para a Educação Física Escolar**. 2003. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

DUPRAT, Rodrigo. **ATIVIDADES CIRCENSES possibilidades e perspectivas para a educação física escolar**. 2007. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Duprat.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2019.

FERREIRE, Jessica. **Pilates para bailarinos: Como o Método pode ajudar**. Disponível em: <<https://blogpilates.com.br/pilates-para-bailarinos-beneficios/>>. Acesso: 07 out. 2018.

GONZÁLES, Fernando. DARIDO, Suraya. OLIVEIRA, Amauri. **PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO, Ginástica, dança e atividades circenses**. 2014. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/arquivos/snelis/segundoTempo/livros/ginasticaDancaAtividades.pdf>>. Acesso em: 30 set. 2019.

GROUP, VOLL Pilates. **Conheça todos os 34 exercícios originais de pilates**. 21 de junho de 2021. Il. color. Disponível em: <<https://blogpilates.com.br/34-exercicios-originais-de-pilates/>>. Acesso em: 26 fev. 2023.

HERDMAN, Alan. **Guia completo de pilates: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional**/Alan Herdman com Gill Paul; tradução Claudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte. – 1. Ed. – São Paulo: Pensamentos, 2014.

ISACOWITZ, Rael. CLIPPINGER, Karen. **Anatomia do pilates** (tradução Maiza Ritomy Ide) Barueri, São Paulo: Manole, 2013.

LIMA, Lívia. **O efeito do método Pilates sobre o equilíbrio em bailarinas.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Departamento Acadêmico De Educação Física, Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Curitiba, 2015.

PANELLI, Cecília. **Romanda Kryzanowska e a primeira geração do Pilates.** Disponível em: <<https://physiopilates.com/2021/09/30/acessorios-de-pilates-segundos-os-seguidores-de-romana-kryzanowska/>>. Acesso em: 22 jan. 2023.

PEIXOTO, Bianca Simões. **O DIÁLOGO DANÇA/CIRCO NA CENA CONTEMPORÂNEA BRASILEIRA.** 146 f. Il. 2011. Dissertação (Mestrado) – Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2011.

PIRES, Daniela. SÁ, Cloud. **Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações.** 2005. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

PROFISIO Shopping A loja da fisioterapia. 2023. Disponível em: <<https://www.shoppingprofisio.com.br/>>. Acesso em 01 abr. 2023.

SANTOS, M. C. L. **Transferência de aprendizagem: um percurso entre as técnicas aéreas circense e a formação do ator.** 2006. Dissertação (Mestrado em Artes) – Escola de Belas Artes, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2006.

SCHWAB, Isabela. **A experiência como discurso do corpo: a dança tecendo caminhos.** Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Dança (PPGDança-UFBA), Salvador, 2016.

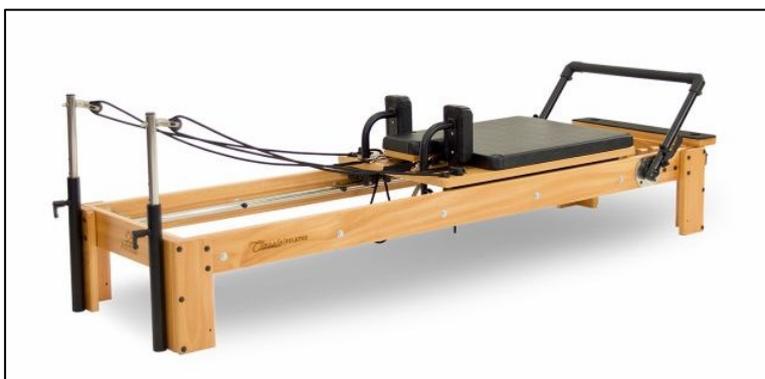
SOARES, Daniela. BORTOLETO, Antônio. **A PRÁTICA DO TECIDO CIRCENSE NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE CAMPINAS-SP: O ALUNO, O PROFESSOR E O PROPRIETÁRIO.** Researchgat. 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/302353291_a_pratica_do_tecido_circense_nas_academias_de_ginastica_da_cidade_de_campinas-sp_o_aluno_o_professor_e_o_proprietario>. Acesso em: 10 nov. 2019.

SUGAWARA, Carlos [org.]. **Técnicas circenses aéreas: corda lisa e tecido**. 1ª edição. São Paulo: Phorte, 2014.

TRIDAPALLI, Gládis. **Criação compartilhada n tessitura do trabalho 'De maçãs e cigarros'**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Dança (PPGDança-UFBA), Salvador, 2011.

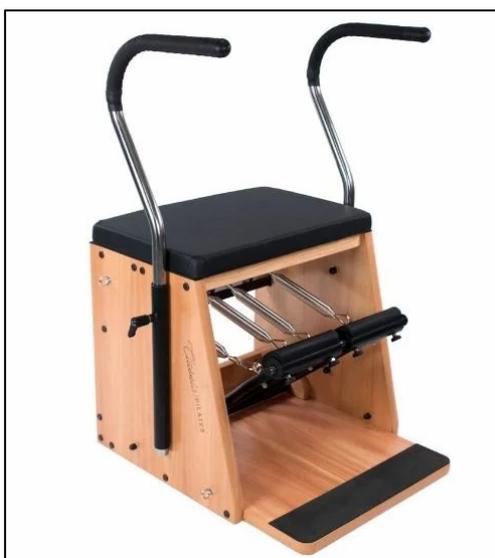
GLOSSÁRIO

Reformer – Caracteriza-se por ser em forma de cama e é composto por carinho deslizador e cinco molas (duas vermelhas nas extremidades, uma azul, verde e amarela no meio), barra alta e baixa que podem ser utilizadas em dois níveis de alavanca, perto (mais intenso) ou mais afastado (menos intenso) dos pés da cama; cordas que são utilizadas com alças nos pés ou de mãos; acessórios (caixa longa, meia lua, plataforma).



Fonte: PROFISIO Shopping A loja da fisioterapia, 2023

Chair – Aparelho em forma de cadeira com molas de mesma intensidade, pedal antiderrapante e três pares de parafusos em escalas (alavancas) que favorecem o controle de carga.



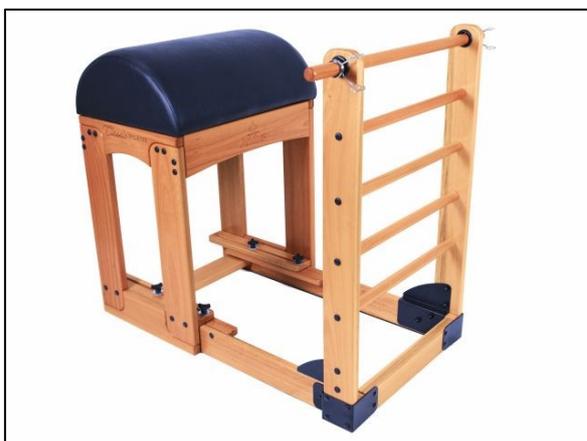
Fonte: PROFISIO Shopping A loja da fisioterapia, 2023

Cadillac – Possui duas barras de ferros fixas a um colchão, barra de trapézio, dois pares de alça de tornozelo e coxa ajustável, duas barras moveis (uma vertical e outro horizontal) e é utilizado para os exercícios aéreos.



Fonte: PROFISIO Shopping A loja da fisioterapia, 2023

Barrel – Aparelho de degraus dispostos como em um espaldar com uma meia lua fixa à frente.



Fonte: PROFISIO Shopping A loja da fisioterapia, 2023.

Ao falarmos do *long stretch* e *up stretch* no aparelho *reformer*, é necessário compreender que o *long stretch* na verdade é uma serie de exercícios para o Centro e pelo Centro, passeando pela estabilidade da coluna neutra, em extensão, em flexão e mobilizando em flexão, que trabalha também os ombros. E o *up stretch* é uma das

variações dessa serie. As molas a serem usadas no aparelho vai depender da quantidade de resistência desejada.

Long stretch – posiciona as mãos na barra de pés do *reformer*, pise com a ponta do pé entre os apoios de ombro, na dobra do apoio da cabeça, com a carruagem contra o batente. Mantendo as pernas ativadas e retraídas em direção a linha média, abdômen contraído, cóccix apontando para os calcanhares e braços firmes na barra para evitar que os ombros e a parte superior das costas desalinhem, mantendo assim o corpo em uma linha reta da cabeça aos calcanhares e ombros na direção dos punhos.



Fonte: ANYTIME Pilates, 2023.

Up Stretch – em pé no *reformer* contra os apoios de ombro, com as mãos na barra de pés. Os calcanhares na metade dos apoios de ombro e as pernas devem estar retas e a coluna em posição plana para trás.



Fonte: ANYTIME Pilates, 2023.