



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Aplicação de exercícios do método de Pilates no contexto da aula da Técnica de Dança Contemporânea: fortalecimento e mobilidade para o aprimoramento do *Arabesque* com as alunas do 5º ano da Escola do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes

Cátia Lourenço

Orientadora: Professora Especialista Cristina Graça

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Dança

Setembro/2025

Agradecimentos

A elaboração deste relatório de estágio constitui um marco significativo no meu percurso académico e profissional, representando não apenas a concretização de uma etapa, mas também um processo de aprendizagem e crescimento pessoal. Este caminho não teria sido possível sem o apoio, a orientação e o incentivo de várias pessoas, às quais desejo manifestar a minha mais profunda gratidão.

Em primeiro lugar, agradeço aos meus pais, pelo apoio incondicional, pela dedicação permanente e pelo encorajamento constante ao longo de todo este percurso. O seu exemplo, confiança e motivação foram determinantes para que conseguisse superar as dificuldades e alcançar os objetivos propostos. Ao Gonçalo, ao meu companheiro de vida, expresso igualmente um agradecimento especial, pelo suporte contínuo, pela paciência e pela força transmitida nos momentos de maior exigência, elementos indispensáveis para a concretização desta etapa.

Aos meus colegas Beatriz Faria, Maria Barroso, Wilson Batista e Daniela Pinto, manifesto a minha sincera gratidão pela colaboração, pelo espírito de entreajuda e pelos companheirismos que marcaram este percurso. A sua presença e disponibilidade contribuíram de forma significativa para a superação de desafios e para a partilha de experiências enriquecedoras.

Desejo ainda reconhecer o apoio de Luís Sousa, Joana Sousa, Bruno Rodrigues e Ana Rosa, que, em diferentes momentos, se mostraram presentes e disponíveis, oferecendo orientação e incentivo sempre que necessário.

Por fim, não poderia deixar de expressar um profundo agradecimento à minha orientadora, Professora Especialista Cristiana Graça, pela dedicação, pela paciência e pela disponibilidade constantes. A sua orientação rigorosa, aliada à capacidade de motivar e encorajar, constituíram pilares fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho e para o meu crescimento académico e pessoal.

A todos os que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização deste percurso, deixo o meu mais sincero reconhecimento e agradecimento.

Resumo

O presente trabalho resulta do estágio realizado e implementado no ano letivo 2024/2025, na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea, no Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes (OLCA), destinando-se as alunas do 5ºano do Ensino Artístico Especializado de Dança.

Este estágio teve como foco um estudo exploratório sobre a aplicação de seis exercícios do método Pilates, com o objetivo de fortalecer e mobilizar o tronco, potenciando a execução do *Arabesque*. Procurou-se compreender de que forma o trabalho específico do centro corporal poderia contribuir para a melhoria da Técnica em Dança Contemporânea, tendo o *Arabesque* como exemplo paradigmático. Este movimento, que requer simultaneamente estabilidade, alinhamento e expansão, depende da ativação consciente do centro, cuja preparação, através dos exercícios de Pilates, potencia tanto a precisão técnica como a expressividade artística. A investigação baseou-se numa seleção criteriosa de exercícios de *matwork*, privilegiando a sua aplicabilidade em contexto escolar, sem necessidade de equipamentos adicionais. O estudo foi sustentado por revisão bibliográfica e pela observação direta do processo pedagógico, permitindo analisar a relevância do método de Pilates como ferramenta complementar no desenvolvimento técnico e expressivo em dança.

A metodologia adotada neste estudo foi a investigação-ação, pela sua pertinência no contexto pedagógico e pela possibilidade de observar, intervir, refletir e reajustar continuamente a prática. A recolha de dados baseou-se em diários de bordo, registos visuais e tabelas de observação, permitindo uma análise detalhada da evolução das alunas ao longo do estágio.

O trabalho desenvolvido teve como principal objetivo promover uma maior consciência corporal, assegurando uma colocação mais precisa dos membros inferiores e uma elevação controlada da perna no *Arabesque*. Procurou-se, ainda, reduzir desequilíbrios e reforçar a ativação do *core*, potenciando melhorias técnicas e uma execução mais fluida e eficiente do movimento através do fortalecimento e o aumento de mobilidade do tronco.

Palavras-chave: Técnica de Dança Contemporânea, *Arabesque*; fortalecimento e mobilidade do tronco; método de Pilates.

Abstract

The present work results from the internship carried out and implemented during the 2024/2025 academic year in the Contemporary Dance Technique course at Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes (OLCA), with students of the 5th year of the Specialized Artistic Education in Dance.

This internship focused on an exploratory study of the application of six Pilates method exercises, aimed at strengthening and mobilising the torso in order to enhance the execution of the *Arabesque*. The aim was to understand how specific work on the body centre could contribute to the improvement of Contemporary Dance Technique, taking the *Arabesque* as a paradigmatic example. This movement, which simultaneously requires stability, alignment and expansion, depends on the conscious activation of the centre, whose preparation, through Pilates exercises, enhances both technical precision and artistic expressiveness. The research was based on a careful selection of matwork exercises, favouring their applicability in a school context without the need for additional equipment. The study was supported by a literature review and the direct observation of the pedagogical process, allowing an analysis of the relevance of the Pilates method as a complementary tool in the technical and expressive development of dance.

The methodology adopted in this study was action research, due to its relevance in the pedagogical context and the possibility of continuously observing, intervening, reflecting and readjusting practice. Data collection was based on logbooks, visual records and observation charts, allowing for a detailed analysis of the students' progress throughout the internship.

The main objective of the work developed was to promote greater body awareness, ensuring a more precise placement of the lower limbs and a controlled elevation of the leg in the *Arabesque*. It also sought to reduce imbalances and reinforce core activation, enhancing technical improvements and enabling a more fluid and efficient execution of the movement through increased torso strength and mobility.

Keywords: Contemporary Dance Technique; *Arabesque*; trunk strengthening and mobility; Pilates method.

Índice

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract.....	4
Introdução.....	10
CAPÍTULO 1	12
ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO	12
1. Instituição.....	12
2. Recursos físicos e Humanos.....	13
3. Plano de estudos.....	13
4. Ensino Regime Articulado	14
5. Carga Horária	15
6. Caracterização da amostra.....	16
7. Objetivo geral.....	16
7.1. Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO 2	19
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	19
1. Dança Contemporânea	19
1.1. Técnica de Dança	20
2. <i>Arabesque</i>	21
3. Fortalecimento do tronco / <i>Powerhouse</i>	22
4. Mobilidade do tronco	23
5. Joseph Pilates	24
5.1. O método Pilates	25
5.2. Princípios do método Pilates	26
5.3. Pilates e a Dança	28
5.3.1. Alinhamento básico do corpo como ponto de partida para uma boa prática.....	29
5.3.2. Os pontos de contacto entre o método Pilates e a Técnica de Dança Contemporânea..	30
5.4. <i>Matwork</i> – 34 exercícios	30
CAPÍTULO 3	33
METODOLOGIA.....	33

1. Investigação – acção.....	33
2. Instrumentos de recolha de dados	35
3. Calendarização das diferentes fases do Estágio	37
CAPÍTULO 4.....	39
DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO.....	39
1. Observação estruturada (1ºSemestre).....	39
1.1. 1º Semestre.....	39
2. Participação Acompanhada (1ºSemestre).....	41
3. Lecionação supervisionada (1º e 2º Semestre).....	52
3.1. Reflexão do 1º semestre	55
4. 2º Semestre.....	56
4.1. Participação em outras atividades pedagógicas.....	64
4.1.1. Reflexão do 2º semestre	68
CAPÍTULO 5	70
1. A evolução postural e de amplitude da posição de <i>Arabesque</i> – análise dos dados recolhidos	70
Reflexão final	79
Referências Bibliográficas.....	82
Apêndices	I
Apêndice A – Tabela de observação	I
Apêndice B – Tabela de observação - Escala.....	I
Apêndice C – Tabela de observação.....	II
Apêndice D – Tabela de observação	III
Apêndice E – Tabela de observação.....	IV
Apêndice F – Tabela de observação	V
Apêndice G – Tabela de observação	VI
Apêndice H – Tabela de observação	VII
Apêndice I – Tabela de observação.....	VIII
Apêndice J – Tabela de observação.....	IX
Apêndice L – Declaração de Consentimento Livre e Informado	X
Apêndice L – Diário de bordo	XI
Apêndice M – Plano de aula.....	XLI
Plano de aula.....	XLI

Apêndice L – Videos	LI
ANEXOS	LII
Anexo A – <i>The Hundred</i>	LII
Anexo B – <i>The Roll Up</i>	LIII
Anexo C – <i>The Roll-Over with Legs Spreads (both ways)</i>	LIV
Anexo D – <i>The One Leg Circle (both ways)</i>	LV
Anexo E – <i>Rolling Back</i>	LVI
Anexo F – <i>The One Leg Stretch</i>	LVII
Anexo G – <i>The Double Leg Stretch</i>	LVIII
Anexo H – <i>The Spine Stretch</i>	LIX
Anexo I – <i>Rocker With Open Legs</i>	LX
Anexo J – <i>The Cork-Screw</i>	LXI
Anexo K – <i>The Saw</i>	LXII
Anexo L – <i>The Swan-Dive</i>	LXIII
Anexo M – <i>The One Leg Kick</i>	LXIV
Anexo N – <i>The Double Leg Kick</i>	LXV
Anexo O – <i>The Neck Pull</i>	LXVI
Anexo P – <i>The Scissors</i>	LXVII
Anexo Q – <i>The Bicycle</i>	LXVIII
Anexo R – <i>The Shoulder Bridge</i>	LXIX
Anexo S – <i>The Spine Twist</i>	LXX
Anexo T – <i>The Jack Knife</i>	LXXI
Anexo U – <i>The Side Kick</i>	LXXII
Anexo V – <i>The Teaser</i>	LXXIII
Anexo W – <i>The Hip Twist wth Stretched Arms</i>	LXXIV
Anexo X – <i>Swimming</i>	LXXV
Anexo Y – <i>The Leg – Pull – Front</i>	LXXVI
Anexo Z – <i>The Leg Pull</i>	LXXVII
Anexo AA – <i>The Side Kick Kneeling</i>	LXXVIII
Anexo AB – <i>The Side Bend</i>	LXXIX
Anexo AC – <i>The Boomerang</i>	LXXX
Anexo AD – <i>The Seal</i>	LXXXI
Anexo AE – <i>The Crab</i>	LXXXII

Anexo AF- <i>The Rocking</i>	LXXXIII
Anexo AG – <i>The Control Balance</i>	LXXXIV
Anexo AH – <i>The Push Up</i>	LXXXV

Índice de Figuras

Figura 1: <i>Arabesque</i>	21
Figura 2: <i>The box</i> – (Lyon, 2005, p.7).....	23
Figura 3: – Espiral de ciclos da IA (Coutinho et al., 2009:366).....	34
Figura 4: <i>The Single Straight Leg Stretch</i> – (Lyon, 2005, p.47)	43
Figura 5: <i>The Double Straight Leg Stretch</i> – (Lyon, 2005, p.49).....	43
Figura 6: <i>The Swan Dive</i> - (Lyon, 2005, p.63)	43
Figura 7: <i>The Swan Dive</i> - (Lyon, 2005, p.63)	44
Figura 8: <i>The Swan Dive</i> - (Lyon, 2005, p.63)	44
Figura 9: <i>The Swan Dive</i> - (Lyon, 2005, p.64)	44
Figura 10: <i>The One Leg Kick</i> - (Lyon, 2005, p.68 e 69)	45
Figura 11: <i>The Shoulder Bridge</i> - (Lyon, 2005, p.79).....	45
Figura 12: <i>The Shoulder Bridge</i> - (Lyon, 2005, p.79).....	45
Figura 13: <i>The Shoulder Bridge</i> - (Lyon, 2005, p.80).....	46
Figura 14: <i>The Shoulder Bridge</i> - (Lyon, 2005, p.80 e 81)	46
Figura 15: <i>The Leg Pull Front</i> - (Lyon, 2005, p.103)	46
Figura 16: <i>The Leg Pull Front</i> - (Lyon, 2005, p.103)	47
Figura 17: Ângulo da aluna A	72
Figura 18: Ângulos da aluna B	72
Figura 19: Ângulos da aluna C	73
Figura 20: Ângulos da aluna D.....	74
Figura 21: Ângulos da aluna E	75
Figura 22: Ângulos da aluna F	76
Figura 23: Ângulos da aluna G.....	77
Figura 24: Ângulos da aluna H.....	78

Introdução

O presente relatório de estágio tem como objetivo apresentar um estudo exploratório centrado na aplicação de exercícios do Método Pilates no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea, com enfoque no fortalecimento e na mobilidade necessários para o aprimoramento da posição de *Arabesque*, realizado com as alunas do 5.º ano da Escola do Orfeão de Leiria – Conservatório de Artes, no ano letivo 2024/2025. Esta abordagem permitiu identificar diversos aspetos relevantes, bem como desafios significativos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem e à partilha de conteúdos. Para além dos seis exercícios selecionados, a planificação das aulas fundamentou-se num dos princípios centrais do Método Pilates: a centralização, também designada por *Powerhouse*. Este princípio assenta na premissa de que todos os movimentos do corpo se originam no centro — ainda que o gesto aparente iniciar-se noutra região — sendo esse centro responsável pela estabilidade, pelo controlo e pela eficiência do movimento. Assim, a centralização foi intencionalmente aplicada como eixo orientador da prática, reforçando a importância da ativação da musculatura profunda do tronco na execução técnica do *Arabesque*. A metodologia de investigação adotada durante o estágio baseou-se nos pressupostos da investigação-ação, desenvolvida em etapas sequenciais e interdependentes: planificação, observação, ação, avaliação e reflexão. Para a recolha de dados, foram utilizados diferentes instrumentos, tais como tabelas de observação, diários de bordo, registo áudio visual e a aplicação móvel *Angle Meter*, os quais possibilitaram o registo detalhado e contextualizado das sessões, permitindo uma análise crítica da evolução técnica das alunas e do impacto da integração do Método Pilates na prática de dança contemporânea.

Um dos principais contributos deste estágio consistiu na análise detalhada do valor pedagógico da integração de exercícios complementares inspirados no Método Pilates. O estudo procurou compreender de que forma estes exercícios favoreceram o fortalecimento e a mobilidade do tronco, aspetos diretamente relacionados com o desenvolvimento das competências técnicas e artísticas das alunas envolvidas. Particular relevância foi atribuída à execução do movimento do *Arabesque*, considerado central neste processo de investigação.

O relatório apresenta de forma sistematizada a metodologia seguida, os procedimentos aplicados, os resultados obtidos e as conclusões decorrentes da prática pedagógica ao longo do estágio. A análise dos dados recolhidos evidenciou que o fortalecimento e a mobilidade do

tronco assumem um papel determinante no progresso técnico e artístico dos estudantes de dança, constituindo um campo fértil para futuras investigações sobre a otimização do treino e a melhoria das performances.

Deste modo, o estágio proporcionou uma visão ampla e integrada das atividades desenvolvidas, sublinhando a relevância do trabalho direcionado para o tronco enquanto eixo central na evolução das competências técnicas e artísticas das participantes.

O presente trabalho encontra-se estruturado em cinco capítulos. O primeiro dedica-se ao Enquadramento Geral do estágio, seguido de um capítulo centrado no Enquadramento Teórico. O terceiro capítulo aborda a Metodologia adotada na investigação, ao passo que o quarto descreve de forma detalhada o Desenvolvimento do Estágio. O quinto e último capítulo contemplam a Análise dos Dados e a Reflexão Final. Complementarmente, são apresentados apêndices e anexos que enriquecem e sustentam a investigação realizada.

CAPÍTULO 1

ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO

1. Instituição

O Orfeão de Leiria, com as suas raízes que remontam a 1886, foi impulsionado por vários grupos amadores de música que surgiram e desapareceram ao longo do tempo, sendo substituídos por outros até ao final da Segunda Guerra Mundial. Em 1946, deu-se a fundação oficial do Orfeão de Leiria, assinalando um momento importante na história cultural da cidade e onde se consolidou como uma das principais instituições neste campo.

O Orfeão de Leiria Conservatório de Artes, como é conhecido, destaca-se pela sua oferta educativa diversificada, que inclui Universidade Sénior, o Festival Música em Leiria e a Escola de Música, onde são ministrados cursos oficiais de música e dança. Esta variedade de programas reflete o compromisso do Orfeão em promover a educação e a cultura de forma abrangente e inclusiva na comunidade de Leiria.

A Escola de Bailado, estabelecida como parte dos cursos de dança do OLCA em 1977, representa um capítulo importante na história da instituição. Sob a liderança de Mercedes Stoffel e, posteriormente, de Vítor Linhares, a Escola de Bailado atraiu muitos jovens interessados em explorar a arte da dança. Seguindo os princípios da Royal Academy of Dance, a escola proporciona uma formação sólida e preparou os seus alunos para integrarem companhias de dança reconhecidas.

Em 1997, a Escola de Música do Orfeão de Leiria expandiu-se para oferecer cursos oficiais, tornando-se uma escola de ensino vocacional. Este marco representou um passo importante no reconhecimento da qualidade do ensino oferecido pelo OLCA. O curso oficial de dança, sob a direção da Professora Ana Manzoni, continuou a atrair alunos apaixonados pela dança, enquanto a coordenação, no ano letivo 2022/2023, ficou a cargo da Professora Ana do Vale, garantindo a continuidade e a excelência deste programa educativo. Desde setembro de 2023, Marina Oliveira assume o cargo de coordenadora do departamento de dança.

2. Recursos físicos e Humanos

O edifício da OLCA tem 6 pisos, nos quais se distribuem diferentes espaços. A Secretaria, equipada com computadores e equipamento de reprografia, o Centro de Documentação e um Gabinete com cacifos individuais para professores. Há também uma Sala da Direção do OLCA, que funciona como Sala de Reuniões, e um Gabinete da Direção Pedagógica, provido de dois computadores. Uma Sala Polivalente com Órgão de Tubos e um Auditório com capacidade para 240 pessoas complementa as instalações.

Além disso, existem salas de estar, um elevador para acesso aos diferentes pisos e instalações sanitárias em todos eles, incluindo uma para deficientes e casas de banho com chuveiros para os alunos de dança. Uma Cozinha, 3 Estúdios de dança equipados com linóleo, espelhos, barras fixas e amovíveis, e um estúdio com piano são parte integrante do espaço. Também há balneários femininos e masculinos com cacifos para os alunos, 13 salas de aula para instrumento e 4 salas para aulas de turma, incluindo salas individuais e salas para aulas de conjunto e formação musical.

As salas de aula estão equipadas com os requisitos necessários para as aulas, como equipamentos de som, estantes musicais, cadeiras e mesas, espelho, quadros pautados e uma variedade de instrumentos musicais. Os estúdios de dança possuem linóleo e uma variedade de materiais para as aulas, incluindo bolas de Pilates, blocos de espuma, bandas elásticas, equipamento de áudio e vídeo, além de espelhos amovíveis.

3. Plano de estudos

Através da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, são estabelecidas as bases do Plano de Estudos do Curso Básico de Dança, direcionado a alunos que frequentam o 2.º e 3.º ciclos do ensino regular. Este plano é composto pelas seguintes disciplinas: Técnicas de Dança (Clássica, Contemporânea), Música, Expressão Criativa (no 2.º ciclo) e Práticas Complementares de Dança (no 3.º ciclo).

E a portaria n.º 229-A/2018, com data de 14 de agosto, são estabelecidas as bases do Plano de Estudos do Curso Secundário de Dança, destinado a jovens que frequentam o ensino secundário. Este plano é composto pelas seguintes disciplinas: Técnica de Dança Clássica, Técnica de Dança Contemporânea e Composição ou Técnicas Teatrais.

4. Ensino Regime Articulado

Através da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, são estabelecidas as regras para a inscrição no Curso Básico de Dança em regime articulado. Este processo implica que os alunos sejam integrados em turmas especialmente dedicadas ao ensino artístico especializado em dança, dentro das escolas do ensino regular. Os alunos devem seguir um plano de estudos de Formação Artística Especializada nos 2.º e 3.º ciclos de escolaridade, que inclui disciplinas como Técnicas de Dança Clássica e Contemporânea, Música, Expressão Criativa e Práticas Complementares de Dança, abordando Repertório Clássico e Composição Coreográfica.

É necessário que a escola do ensino regular faça parte da rede escolar e tenha um acordo estabelecido com o Orfeão de Leiria Conservatório de Artes. O Curso Básico de Dança em regime articulado é totalmente financiado pelo Ministério da Educação.

Portaria n.º 229-A/2018, de 14 de Agosto.

No âmbito da matrícula no Curso Secundário de Dança em regime articulado, os alunos são integrados numa turma de ensino artístico especializado em dança, dentro da Escola Secundária Domingos Sequeira, cumprindo um plano de estudos de Formação Artística Especializada para o ensino secundário. Este plano inclui disciplinas como Técnicas de Dança Clássica e Contemporânea, Composição Coreográfica ou Técnicas

Teatrais, e Formação em Contexto de Trabalho (FCT), esta última apenas no 12º ano.

É importante destacar que a Escola Secundária Domingos Sequeira estabeleceu protocolo com o Orfeão de Leiria Conservatório de Artes para oferecer este curso em regime articulado.

5. Carga Horária

História da Cultura e das Artes	Repertório Contemporâneo	Repertório Clássico	Composição Coreográfica	Práticas Complementares de Dança (PCD)	Dança Criativa (DC)	Expressão Criativa (EC)	Música (M)	Introdução à Dança Contemporânea (IDC)	Técnica de Dança Contemporânea (TDCT)	Dança Clássica (DCL)	Técnica de Dança Clássica (TDC)	Disciplinas:								
												Iniciação 1,2,3 e 4			Curso Básico (2º ciclo)		Curso Básico (3º ciclo)			Curso Secundário
													1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano	6º ano	7º ano	8º ano
-	-	-	-	-	45 minutos	-	-	45 minutos	-	45 minutos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	2x 45 minutos	2x 45 minutos	-	4x 45 minutos	-	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos	6x 45 minutos
-	-	-	-	2x 45 minutos	-	-	2x 45 minutos	-	6x 45 minutos	-	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos	8x 45 minutos
-	-	-	-	-	-	-	2x 45 minutos	-	9x 45 minutos	-	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos	11 x45 minutos
135 minutos	45 minutos	45 minutos	-	-	-	-	2x 45 minutos	-	8x 45 minutos	-	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos
135 minutos	45 minutos	45 minutos	2x 45 minutos	-	-	-	2x 45 minutos	-	8x 45 minutos	-	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos	10 x45 minutos
135 minutos	45 minutos	45 minutos	2x 45 minutos	-	-	-	2x 45 minutos	-	10 x45 minutos	-	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos	12x45 minutos

- As aulas de iniciação destinam-se a alunos que frequentem o 1º Ciclo do Ensino Básico e que revelem interesse pelo estudo da Dança. Regulado pela Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto, segundo o artigo 7.º, a duração global mínima será de 135 minutos semanais.
- Para o ensino básico, em regimes articulado, o plano de estudos corresponde a o estabelecido na Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto.

6. Caracterização da amostra

Como anteriormente referido, o estudo foi desenvolvido com um grupo de alunas do 5.º ano do ensino artístico especializado em dança, correspondente ao 3.º ciclo do ensino básico e, em simultâneo, ao 9.º ano do ensino regular. As participantes apresentavam idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, situando-se, portanto, numa fase de transição entre o final da escolaridade básica e o ingresso no ensino secundário. Esta etapa do desenvolvimento caracteriza-se por transformações significativas, tanto ao nível físico como cognitivo e emocional. Do ponto de vista corporal, trata-se de um período marcado por um processo de maturação fisiológica que influencia diretamente a postura, a flexibilidade, a força e a coordenação motora. Do ponto de vista formativo, corresponde a um momento de consolidação de competências técnicas e de aquisição de hábitos de estudo e de trabalho artístico mais autónomos.

A escolha desta faixa etária para a realização do estudo justificou-se pela importância de promover uma preparação técnica sólida e consistente, capaz de sustentar o desempenho artístico e a progressão no percurso formativo das alunas.

7. Objetivo geral

A maioria dos adolescentes têm um crescimento repentino e a sua estrutura corporal não se desenvolve de forma proporcional, aparecendo assim algumas descompensações físicas. Os encurtamentos na cadeia posterior (costas e membros inferiores), a perda de flexibilidade e mobilidade a um nível geral, levam os adolescente adotarem as más posturas

corporais devido aos desajustes e à vida quotidiana (uso do telemóvel, do computador, mochilas etc).

Segundo Martins, R., Andrade, A., Moreira, H., Campos, S. e Almeida, A. (2006, p.74) “As perturbações músculo-esqueléticas nos adolescentes, têm aumentado na última década para níveis bastante preocupantes, com tendência para a cronicidade e manutenção na idade adulta, o que representa um problema grave de saúde pública (...) Os dados mostram que 41,6% dos adolescentes não apresenta qualquer perturbação músculo-esquelética nos últimos 12 meses, porém em 58,4% esta está presente, localizando-se sobretudo nas pernas/joelhos (47,4%), coluna dorsal (37,2%), coluna lombar (35,8%), coluna cervical (35,0%) e ombros (34,3%).”

Observar desequilíbrios durante a execução dos movimentos é uma ocorrência comum entre alunos adolescentes nas aulas de dança. Esses desequilíbrios podem ser atribuídos a uma variedade de fatores como falta de coordenação motora, consciência corporal subdesenvolvida ou até mesmo deficiências de força muscular. É crucial salientar que nessa fase de desenvolvimento físico e cognitivo, os alunos podem enfrentar dificuldades para identificar e corrigir esses desequilíbrios por conta própria.

Portanto, é papel dos professores de dança auxiliá-los nesse processo de correção e consciencialização. Uma abordagem eficaz para ajudar os alunos adolescentes a superar esses desequilíbrios é através da implementação de exercícios específicos direcionados para fortalecer os músculos, melhorar a coordenação motora e desenvolver a consciência corporal. Além disso, é essencial que os professores forneçam *feedback* constante e direcionado, destacando os pontos a serem melhorados e dando orientações sobre como corrigi-los.

Neste contexto, a integração do método de Pilates na rotina dos alunos poderá ser altamente benéfica pelo seu conhecimento que acrescenta ao seu próprio trabalho no fortalecimento muscular, na melhoria da postura e no desenvolvimento da consciência corporal. A integração de um conjunto de exercícios do método de Pilates com a Técnica de Dança Contemporânea pode resultar em melhorias significativas no desempenho dos alunos, proporcionando uma base sólida para movimentos mais controlados e precisos. “O Pilates tem sido utilizado no treino de bailarinos e em várias outras modalidades esportivas como opção de fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco, melhora da flexibilidade e aumento da consciência corporal.” (Lima, 2015, p. 11)

Assim, no estágio realizado, o foco principal centrou-se na melhoria da posição de *Arabesque*, através do fortalecimento e aumento da mobilidade do tronco, recorrendo à aplicação de exercícios do método Pilates no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea. Para alcançar este objetivo, foram elaborados planos de aula orientados para o desenvolvimento da flexibilidade, do equilíbrio e do controlo corporal dos alunos, com base nos princípios fundamentais do Pilates. Paralelamente, foram realizadas avaliações periódicas com o intuito de monitorizar o progresso individual e proceder aos ajustamentos necessários no programa de exercícios, assegurando uma abordagem eficaz, adaptada às necessidades específicas de cada participante.

7.1. Objetivos específicos

- Definir e aplicar um conjunto de exercícios técnicos do método Pilates no contexto da aula de Técnica de Dança Contemporânea;
- Fortalecer a musculatura do tronco e melhorar a sua estabilidade;
- Incrementar a mobilidade do tronco e da articulação da coxofemoral;
- Transmitir aos alunos os conceitos fundamentais do método Pilates, como um suporte na sua formação em dança;
- Estabelecer uma articulação entre o método de Pilates e a Técnica da Dança Contemporânea;
- Desenvolver estratégias individuais para cada aluno de forma melhorar os movimentos propostos nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea;
- Proporcionar reforço muscular para evitar e prevenir lesões.

CAPÍTULO 2

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Dança Contemporânea

A Técnica da Dança Contemporânea é um estilo diversificado e multifacetado que, tendo tido origem nos anos 1960, e teve um desenvolvimento significativo nas décadas seguintes, especialmente nos anos 1970. Surgiu como uma reação ao modernismo na dança e às limitações percebidas das formas de dança tradicionais. Em vez de seguir uma estrutura coreográfica rígida, a dança contemporânea valoriza a expressão individual, a experimentação e a liberdade de movimento:

Contemporary with the "rediscovery" of African dance by black dancers during the 1960s and 1970s, American postmodern dancers, who were predominantly Euro-American, explored both African American dance and music structures and Asian movement forms. A number of choreographers were inspired by jazz traditions of improvisation and by the energy and various forms of black social dancing. (Banes, 2007, p. 260)

Uma das características distintivas é a sua abertura à incorporação de diversas influências, pois integra uma variedade de estilos de dança codificados, como a Dança Clássica, danças étnicas e folclóricas, artes marciais e até mesmo formas de dança de rua. Além disso, elementos de culturas africanas, asiáticas e outras culturas não ocidentais são frequentemente incorporados, contribuindo para a riqueza e diversidade da técnica de Dança Contemporânea. Os coreógrafos frequentemente inspiram-se em temas do quotidiano, experiências humanas e questões emocionais, criando obras que são expressivas e profundamente pessoais. Em termos de técnica, a Dança Contemporânea é conhecida pelas linhas quebradas, movimentos não lineares e exploração criativa do espaço. Os bailarinos são encorajados a investigar a totalidade da amplitude dos movimentos e a desafiar as convenções tradicionais de formas e estética.

Embora tenha raízes nos Estados Unidos, especialmente no movimento pós-moderno que surgiu em Nova Iorque nas décadas de 1960 e 1970, o seu desenvolvimento e

popularização foram fortemente influenciados pela cena artística europeia. Na contemporaneidade, a Dança Contemporânea é praticada e apreciada em todo o mundo, desempenhando um papel vital na vanguarda da expressão artística e cultural: “Contemporary dance has it easier because we're not tied to all kinds of expectations and traditions, and we're not selling out a theatre because people want to come see that particular story done that particular way”. (Pite in the Daily Telegraph, 2022, s.p.)

1.1. Técnica de Dança

A técnica de dança refere-se ao conjunto de princípios, fundamentos, regras e práticas que estruturam a execução do movimento corporal dentro de um determinado estilo ou linguagem artística. Envolve o domínio de aspetos físicos, como a postura, a coordenação motora, a flexibilidade, a força e o equilíbrio, mas também inclui a consciência espacial, a musicalidade, a qualidade do movimento e a expressividade.

No âmbito pedagógico, a técnica de dança constitui-se como uma base indispensável para a formação de bailarinos, permitindo não apenas a execução correta e segura dos movimentos, mas também a exploração estética e artística do corpo em movimento. Assim, a técnica não se limita ao aspeto mecânico ou físico do gesto, mas integra igualmente dimensões interpretativas e criativas, que diferenciam a dança enquanto forma de arte, como observa Xarez (2018, p.126):

No fundo, as diferentes técnicas de dança, das mais simples às mais complexas, das mais ocidentais às mais orientais, das mais antigas às mais contemporâneas, constituem formas de utilização do corpo (saltar, rodar, combinação de saltos, etc.) muito específicas, que se transformam em padrões motores que se podem imitar, aprimorar e reproduzir de forma rigorosa. Podemos então dizer que quanto mais fiel, ou seja, quanto menor a diferença entre o padrão estipulado e a execução dessa habilidade, maior será o domínio da técnica, *mais técnica* terá um bailarino.

2. Arabesque

É um dos movimentos fundamentais na técnica de Dança Clássica, sendo amplamente utilizado tanto em exercícios técnicos como em coreografias. Este movimento é caracterizado pela elevação de uma das pernas, totalmente esticada e projetada para trás, enquanto a perna de apoio permanece igualmente esticada e sustentada no solo. A execução do *Arabesque* requer um elevado grau de controlo postural e consciência corporal, uma vez que o tronco deve manter-se alinhado e alongado, podendo apresentar uma ligeira inclinação anterior, consoante a variação adotada. A perna elevada deve estar em rotação externa, com o pé em ponta, formando uma linha contínua e estética que se prolonga até à cabeça. Os braços acompanham a linha do movimento, sendo colocados de acordo com a variação específica do *Arabesque*, cada uma com diferentes posicionamentos dos braços e da cabeça. Esta posição promove o desenvolvimento do equilíbrio, a estabilização da perna de apoio, a mobilidade da bacia, a extensão da cadeia muscular posterior (costas e membros inferiores) e o reforço da musculatura estabilizadora do tronco, sendo, por isso, essencial para o progresso técnico e expressivo do bailarino: “This control is essential in nearly all forms of dance because of the extreme range of movement required at the hip and the lumbar spine - both of which require support from the anterior chain”. (Paris, 2021, 69)



Figura 1: *Arabesque*

3. Fortalecimento do tronco / *Powerhouse*

No âmbito do método Pilates, o conceito de *Powerhouse* constitui um dos pilares fundamentais da prática e representa o centro de força do corpo humano. Este termo, introduzido pelo próprio Joseph Pilates, refere-se ao conjunto de músculos profundos responsáveis pela estabilização e suporte da coluna vertebral, do tronco e da pélvis durante o movimento (Pilates & Miller, 2012). A *Powerhouse* inclui o transverso do abdómen, os músculos do pavimento pélvico, o diafragma e os glúteos, funcionando como uma unidade sinérgica que fornece estabilidade central e controlo motor eficiente (Muscolino & Cipriani, 2004).

A ativação consciente desta estrutura é essencial para o alinhamento postural, para a prevenção de lesões e para a eficiência do movimento. Segundo Latey (2001), a *Powerhouse* serve como uma base a partir da qual todos os movimentos do corpo devem emanar, promovendo não apenas estabilidade estática, mas também dinâmica. Esta ativação do centro permite que os membros se movimentem com maior liberdade e segurança, sem comprometer a integridade da coluna e das articulações adjacentes.

A abordagem do método Pilates enfatiza a importância de manter esta região ativa durante todos os exercícios, reforçando o envolvimento profundo da musculatura estabilizadora. Esta prática torna-se especialmente relevante em áreas como a reabilitação física, a prevenção de desequilíbrios posturais e a preparação corporal para atividades físicas exigentes, como a dança ou o desporto de alto rendimento (Isacowitz & Clippinger, 2011).

Assim, o trabalho da *Powerhouse* não se limita ao fortalecimento muscular, mas envolve também um elevado grau de consciência corporal e coordenação neuromuscular, elementos indispensáveis para o controlo e qualidade do movimento.

The Powerhouse is the workhorse in the Pilates method, comprised of the abdominal muscles, hips, lower back muscles, and buttocks. It begins at the base of the pelvic floor and continues upward to the bottom of the diaphragm. The transversus abdominis is the preeminent Powerhouse muscle. It is the deepest of the abdominal muscles and surrounds the entire Powerhouse. (Lyon, 2005, p.6)

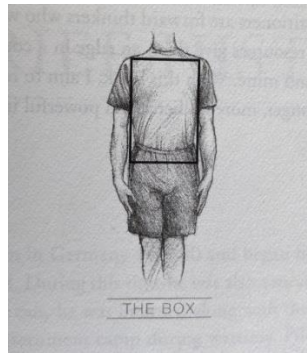


Figura 2: *The box* – (Lyon, 2005, p.7)

Lyon observa ainda que:

A third Pilates distinction, secondary to the Powerhouse and the six principles, is what is called "the Box." If you draw imaginary lines connecting the two shoulders to each other, the two hip bones to each other, and finally the hip bones to the shoulders, then you'll have drawn a rectangle on your torso. (Lyon, 2005,p.7)

4. Mobilidade do tronco

A mobilidade do tronco pode ser definida como a capacidade funcional da região central do corpo — composta pela coluna vertebral, costelas e caixa torácica — para realizar movimentos amplos, controlados e coordenados nos diferentes planos. Este parâmetro físico resulta da interação entre flexibilidade articular, força muscular e estabilidade postural, permitindo a execução de ações como flexão, extensão, inclinação lateral e rotação da coluna. Uma adequada mobilidade do tronco contribui para a eficiência biomecânica, para a prevenção de lesões e para a otimização do alinhamento postural e do equilíbrio dinâmico, constituindo um elemento determinante na performance motora global.

No âmbito da dança contemporânea, a mobilidade do tronco assume relevância particular, quer pela exigência técnica, quer pela dimensão expressiva que este segmento corporal proporciona. Este género coreográfico, caracterizado pela exploração de múltiplos planos, variações de dinâmica e utilização do corpo em contacto com o solo (*floor work*), recorre frequentemente ao tronco como centro motor de iniciação e propagação do movimento.

The healthy spine should have good range in different planes: extension (hyperextension or *cambré*), flexion (forward bending), lateral flexion to the left and right (side bending) and rotation to the left and right. Dance movements will often involve more than one of these simultaneously. Symmetry in these movements is desirable, but it is not often maintained, due to individual anatomical issues and choreographic demands, which are often unilateral. (Paris, 2021, p. 99)

O desenvolvimento da mobilidade do tronco na dança contemporânea não se limita a um objetivo técnico; constitui igualmente um recurso expressivo que amplia a capacidade de comunicação do intérprete. Um tronco capaz de alternar entre estabilidade e fluidez, entre contenção e expansão, oferece maior versatilidade artística e contribui para uma interpretação mais orgânica e integrada. Assim, o treino direcionado para este segmento corporal, associado a uma consciência somática apurada, revela-se fundamental para a construção de uma performance sólida, expressiva e coerente com as especificidades da linguagem da dança contemporânea. Segundo Blount e McKenzie (2005, p. 82): “Torna-se necessário libertar a tensão, abrir e alongar a parte superior do corpo, para além de tonificar e fortalecer os músculos para que sustentem o peso do corpo à vontade.”

5. Joseph Pilates

Joseph Pilates, nascido a 9 de dezembro de 1883 em Mönchengladbach, Alemanha, foi o pioneiro do método que leva o seu nome. Vindo de uma família com tradição na ginástica, enfrentou desafios de saúde na infância, como asma e raquitismo, o que o levou a dedicar-se ao estudo de anatomia, fisiologia humana e princípios da medicina oriental com o objetivo de adquirir conhecimento que o ajudasse a superar as suas próprias limitações físicas e melhorar a sua saúde.

Durante a Primeira Guerra Mundial, Pilates foi internado num campo de concentração na Ilha de Man, onde começou a desenvolver os seus exercícios, utilizando camas e molas improvisadas. Este período foi crucial para a evolução dos exercícios, onde conseguiu comprovar que o movimento poderia ter um caráter terapêutico. Após a guerra, emigrou para Estados Unidos, e abriu um estúdio em Nova Iorque nos anos 1920. O seu método

rapidamente cativou a atenção de bailarinos e artistas onde procuravam uma forma eficaz e equilibrada de fortalecer os seus corpos.

Joseph Pilates não só criou um conjunto de exercícios, mas também uma filosofia que enfatizava a integração entre a mente e o corpo. O seu método, com ênfase na respiração, controlo e precisão, reflete essa abordagem holística. Ao longo dos anos, os seus ensinamentos foram difundidos pelos seus discípulos a nível mundial e onde cada um deles contribuiu para a expansão e adaptação do método original para atender às necessidades de diferentes públicos.

Atualmente, método de Pilates é praticado globalmente como forma de promover a saúde física e o bem-estar mental. “Control has a dual purpose: It will prevent injury, and it will give you command over the greatest vessel you have - your body. Control will come with attention and diligence. After all, you control your body movements with your mind”. (Lyon, 2005, p.17)

5.1. O método Pilates

O método de Pilates foi criado por Joseph Pilates no início do século XX com o objetivo de desenvolver um corpo forte, flexível e equilibrado, através da união entre o controlo físico e a concentração mental. Inicialmente conhecido como *Contrologia*, o método pretendia ensinar o controlo consciente de todos os movimentos corporais, com especial atenção ao alinhamento e à estabilidade postural (Pilates & Miller, 2012).

Esta prática assenta em seis princípios essenciais: concentração, controlo, centro (ou *Powerhouse*), fluidez, precisão e respiração. Estes princípios funcionam como orientações para garantir que os exercícios são executados de forma eficaz e segura (Isacowitz & Clippinger, 2011).

Um dos conceitos centrais do método é a chamada *Powerhouse*, que corresponde ao conjunto de músculos localizados no centro do corpo — como os abdominais profundos, a musculatura lombar, o pavimento pélvico e o diafragma. O fortalecimento e ativação desta zona é essencial para dar suporte à coluna, melhorar o equilíbrio e permitir movimentos mais controlados e eficientes (Latey, 2001).

A prática regular de Pilates traz vários benefícios: melhora a postura, aumenta a força muscular, promove a flexibilidade, ajuda a prevenir lesões e contribui para o bem-estar geral.

Estes efeitos tornam o método especialmente útil em áreas como a dança, o desporto, a educação física e a reabilitação física (Kloubec, 2010; Wells et al., 2014).

Estudos científicos demonstram que o Pilates é eficaz tanto em jovens como em adultos, sendo frequentemente usado para tratar problemas posturais, dores nas costas e falta de controlo motor. A sua abordagem centrada no corpo e na mente torna-o uma ferramenta valiosa para quem procura desenvolver uma relação mais consciente com o movimento.

5.2.Princípios do método Pilates

- **Respiração** - A respiração é um dos aspetos essenciais nas aulas de Pilates, uma vez que a forma como inspiramos, expiramos ou controlamos a respiração influencia o nosso corpo de várias maneiras. Os nossos padrões respiratórios têm um impacto significativo na nossa mobilidade e na qualidade dos movimentos que realizamos.

Breathing is the first act of life and the last. Our very life depends on it. Since we cannot live without breathing it is tragically deplorable to contemplate the millions and millions who have never mastered the art of correct breathing. (Pilates e Miller, 2012, p.12)

- **Controlo** - Joseph Pilates originalmente denominou o seu método de Contrologia, visto o Controlo ser um dos princípios da sua metodologia. A importância de controlar deliberadamente cada movimento e todas as partes do corpo, enquanto se realizam os exercícios de Pilates, era algo que Joseph enfatizava constantemente. Este ato de controlar o movimento permite reconectar com o corpo, perante a necessidade exercer controlo da mente sobre os movimentos corporais.

Contrology (Pilates) is complete coordination of body, mind, and spirit. Through Contrology you first purposefully acquire complete control of your own body and then through proper repetition of its exercises you gradually and progressively acquire that natural rhythm and coordination associated with all your subconscious activities. (Pilates, 1945)

- **Centro** - A noção de centro deriva do que Pilates denominava de *Powerhouse*. Para Joseph, esta região constituía uma espécie de caixa, *Box*, que englobava a área central do corpo, desde os ombros até abaixo das articulações da bacia à frente, e logo abaixo das nádegas atrás. É a partir desta *Box* que todos os exercícios do repertório de Pilates devem ser executados.

Centering represents the act of drawing your own mental and physical focus during each exercise to the core, or center (often called the 'Powerhouse', of your body. This is roughly the area between your lower ribs and hips, although it also includes the lower and upper back muscles. (Pilates and Miller, 2012, p.12)

- **Concentração** - Quem já experimentou uma aula de Pilates, sabe que esta prática física requer bastante concentração. Durante a execução dos exercícios, toda a nossa atenção é necessária para realizar cada movimento com precisão. Podemos dizer que o Pilates é uma forma de *Mindfulness*. O movimento consciente, ou seja, realizado com total plenitude, permite a reduzir o stress, diminuir a pressão arterial e a gerir a dor.

Physical fitness is the first requisite of happiness. Our interpretation of physical fitness is the attainment and maintenance of a uniformly developed body with a sound mind fully capable of naturally, easily, and satisfactorily performing our many and varied daily tasks. (Pilates, 1945)

- **Precisão** - Joseph acreditava que a ênfase dada à técnica e aos movimentos perfeitos, ajudava os alunos não só a quebrar maus hábitos e padrões, mas também a ensiná-los a moverem-se de uma forma melhor. A precisão está relacionada com aprender a iniciar os movimentos a partir da zona do corpo certa e realizá-los para que o nível de esforço necessário seja o apropriado: “Concentrate on the correct movement each time you exercise, lest you do them improperly and thus lose all vital benefits”. (Pilates, 1945)
- **Fluidez** - Mover-se com fluidez implica executar os movimentos de forma suave, sem esforço, tanto durante a prática de Pilates como nas atividades diárias. A capacidade de se movimentar com fluidez durante os exercícios que requerem coordenação de

várias partes do corpo, indica que o corpo sabe automaticamente como responder aos estímulos. “The Pilates Method of Body Conditioning develops the body uniformly, corrects posture, restores vitality, invigorates the mind, and elevates the spirit”. (Pilates, 1945)

5.3. Pilates e a Dança

O método de Joseph Pilates sempre teve uma forte ligação com o mundo da dança. Embora tenha sido desenvolvido com o propósito de promover o bem-estar de pessoas de todas as idades e melhorar a capacidade física, foram os bailarinos que mais beneficiaram do seu método para aprimorar o seu desempenho na dança e reabilitar lesões.

Após experiências marcantes em Inglaterra e na Alemanha, Pilates aperfeiçoou a sua metodologia, tendo mais tarde se estabelecido nos Estados Unidos, onde abriu o seu primeiro estúdio e atraiu muitos bailarinos que procuravam condicionamento físico e recuperação pós lesões.

A sua amizade com figuras proeminentes da dança, como Rudolph Laban, Martha Graham, Georges Balanchine, Mary Wigman e Ted Shawn, fortaleceu ainda mais a sua conexão com o universo da dança. A influência do Método de Pilates na comunidade da dança foi tão significativa que, em 1950, a revista *Dance Magazine* publicou um artigo intitulado "Everybody Goes to Joe's", destacando como a maioria dos bailarinos procurava a sua metodologia.

Após a sua morte, em 1967, os seus seguidores, muitos deles bailarinos, continuaram a disseminar o seu método. Personalidades como Romana Kryzanowska, Carola Trier, Kathy Grant e outros foram fundamentais para a preservação e expansão da metodologia. Graças aos seus discípulos, o Método de Pilates tornou-se conhecido e utilizado a nível mundial tendo beneficiado o desenvolvimento artístico dos bailarinos, tanto na reabilitação quanto a preparação dos seus corpos para a sua performance.

5.3.1. Alinhamento básico do corpo como ponto de partida para uma boa prática

Joseph Pilates propõe uma série de exercícios de estabilização para ajudar os alunos a encontrar o centro do corpo, desenvolvendo uma coluna neutra e fortalecendo os músculos abdominais. Estes exercícios visam promover a consciência corporal e a estabilidade, que ajudam a estabelecer uma base sólida para uma postura adequada e um movimento eficiente. O alinhamento do corpo é fundamental para garantir a eficácia dos exercícios e prevenir lesões. É alcançado através da consciencialização da postura e do movimento, enfatizando a estabilidade da coluna vertebral e o alinhamento adequado das articulações.

The neutral spine is one of the first and most important elements of this work. Everyone needs to give consideration to this posture and know exactly what the instruction 'maintain a neutral spine' means for them. To me, it is so fundamental that there is no room for compromise on it. (Paris, 2021, p.25)

Muitos exercícios enfatizam a mobilidade da coluna vertebral e das articulações, o que é essencial para os alunos de dança que frequentemente executam movimentos complexos e não lineares:

If you are using other training methods, such as strength and conditioning, try to maintain the same muscle firing patterns, postural considerations and alignment throughout these workouts too. There is little point in correcting, for example, a flared rib cage and associated thoracic extension in your Pilates work if you then forget about it as you squat or lift weights. (Paris, 2021, p. 21)

Assim, a ênfase no controlo e na fluidez dos movimentos desta prática somática, também se alinha perfeitamente com os princípios da dança, onde a liberdade de movimento e a expressão artística são valorizadas.

5.3.2. Os pontos de contacto entre o método Pilates e a Técnica de Dança Contemporânea

Tanto o método de Pilates como a Técnica de Dança Contemporânea partilham uma relação próxima com o corpo, exigindo uma dedicação ao movimento praticado. Em ambas as práticas, é essencial dedicar-se ao movimento de forma consciente e precisa, visando fortalecer, alongar e alinhar o corpo para alcançar uma expressão física e artística mais eficaz. Os movimentos do método Pilates combinam fortalecimento, alongamento e tonificação muscular, que resulta em músculos firmes e flexíveis. Os seis princípios do método Pilates – respiração, concentração, centralização, fluidez, precisão e controlo – são fundamentais para estabelecer uma base sólida no trabalho a ser desenvolvido.

O método de Pilates é um programa completo de condicionamento físico e mental numa vasta órbita de exercícios potenciais. Os benefícios do método Pilates só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios. O programa de treinamento de estabilização central é criado para ajudar o indivíduo a obter ganhos de força, controle neuromuscular, potência e resistência muscular, com o objetivo de facilitar o funcionamento muscular equilibrado de toda a cadeia cinética. (Correia, 2023, p. 28)

O método de Pilates e a Dança Contemporânea partilham muitos princípios e abordagens semelhantes, o que os torna complementares e benéficos para os alunos de ambos os métodos. Ambos visam melhorar o desempenho físico, a saúde e o bem-estar geral, enquanto promovem uma maior consciência corporal e expressão artística.

5.4. Matwork – 34 exercícios

O *Matwork* foi criado por Joseph Pilates para tornar o seu método acessível sem recurso a aparelhos específicos. Realizado apenas com o peso do corpo e num colchão, permite aplicar os princípios fundamentais do método — controlo, concentração, centralização, respiração e precisão — em qualquer espaço. Desta forma, o *Matwork* preserva a essência do método e democratiza os seus benefícios físicos e mentais.

The exercises have stirred your sluggish circulation into action and to performing its duty more effectively in the matter of discharging through the bloodstream the accumulation of fatigue - products created by muscular and mental activities. Your brain clears and your will power functions. (Pilates and Miller, 2012, p.29)

1. *The Hundred* (Ver anexo A)
2. *The Roll Up* (Ver anexo B)
3. *The Roll- Over with Legs Spread (Both Ways)* (Ver anexo C)
4. *The One Leg Circle (Both Ways)* (Ver anexo D)
5. *Rolling Back* (Ver anexo E)
6. *The One Leg Stretch* (Ver anexo F)
7. *The Double Leg Stretch* (Ver anexo G)
8. *The Spine Stretch* (Ver anexo H)
9. *Rocker With Open Legs* (Ver anexo I)
10. *The Cork-Screw* (Ver anexo J)
11. *The Saw* (Ver anexo K)
12. *The Swan-Dive* (Ver anexo L)
13. *The One Leg Kick* (Ver anexo M)
14. *The Double Leg Kick* (Ver anexo N)
15. *The Neck Pull* (Ver anexo O)
16. *The Scissors* (Ver anexo P)
17. *The Bicycle* (Ver anexo Q)
18. *The Shoulder Bridge* (Ver anexo R)
19. *The Spine Twist* (Ver anexo S)
20. *Jack Knife* (Ver anexo T)
21. *The Side Kick* (Ver anexo U)
22. *The Teaser* (Ver anexo V)
23. *Hip Twist with Stretched Arms* (Ver anexo W)
24. *Swimming* (Ver anexo X)
25. *The Leg Pull-Front* (Ver anexo Y)
26. *The leg Pull* (Ver anexo Z)

27. *The Side Kick Kneeling* (Ver anexo AA)
28. *The Side Bend* (Ver anexo AB)
29. *The Boomerang* (Ver anexo AC)
30. *The Seal* (Ver anexo AD)
31. *The Crab* (Ver anexo AE)
32. *The Rocking* (Ver anexo AF)
33. *The Control Balance* (Ver anexo AG)
34. *The Push Up* (Ver anexo AH)

CAPÍTULO 3

METODOLOGIA

1. Investigação – acção

Neste contexto académico, a investigação, tanto de natureza científica como profissional, exige uma abordagem rigorosa e sistemática. Os investigadores e académicos dedicam-se a explorar áreas específicas que suscitam o seu interesse, aprofundando o conhecimento existente e contribuindo para o desenvolvimento da área de estudo. Definem o propósito da sua investigação, seja através de hipóteses, dúvidas ou questões a serem investigadas. Não apenas se espera que conduzam a pesquisa, mas também que a conduzam de acordo com os padrões éticos pela tradição da investigação de forma de ajudar a comunidade a evoluir. Conforme observam Day, Elliot, Somekh e Winter, (2002, p. 7):

Individualmente e trabalhando em colaboração com outros, eles [os professores] continuam a realizar aquela que é a responsabilidade fundamental de todos os profissionais – a de interrogar a natureza, os objetivos, os processos e os resultados da sua prática, com vista a melhorá-la. Muitos recorrem à metodologia investigação-ação, uma vez que a reflexão, por si só, é uma condição necessária, mas insuficiente, para que a mudança ocorra. (Day, Elliot, Somekh & Winter, 2002, p. 7)

No âmbito deste estágio, optou-se pelo método de investigação-ação. Este método permite uma abordagem dinâmica e participativa, facilitando a resolução imediata de problemas que possam surgir durante o processo, onde procuramos potenciar a forma de como podemos melhorar e transformar a prática pedagógica, intervindo de forma direta e eficaz na realidade educativa. Segundo Correia (2023, p.39): “Neste tipo de estudos, a melhor técnica de recolha de dados é de observação participante e o foco do estudo centra-se numa organização particular”.

Esta abordagem baseia-se na ideia de que a investigação e a ação são correlativos, permitindo-nos refletir sobre a nossa prática, identificar desafios e implementar mudanças significativas. Ao adotar este método, procuramos não apenas compreender as problemáticas,

mas também encontrar soluções concretas e efetivas para resolução das mesmas. É uma metodologia utilizada maioridade nas áreas sociais como educação, psicologia, saúde e desenvolvimento comunitário, onde é importante valorizar a colaboração entre os investigadores e os participantes.

Este tipo de abordagem desenrola-se ao longo de várias etapas:

- Identificação do problema;
- Planeamento da ação;
- Implementação da ação;
- Reflexão e análise;
- Avaliação e ajuste.

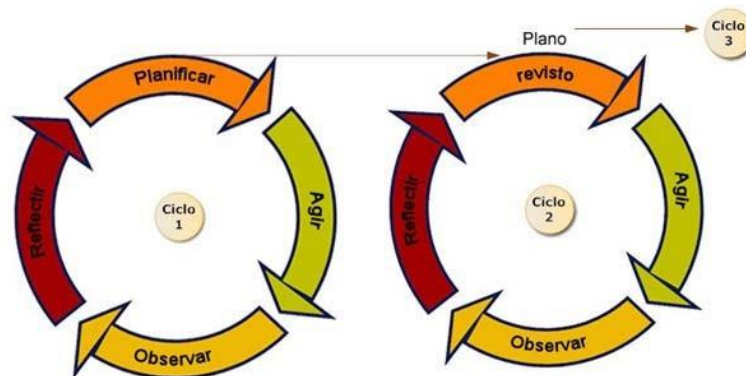


Figura 3: – Espiral de ciclos da IA (Coutinho et al., 2009:366)

Esta metodologia tem como principal objetivo gerar conhecimento, promover mudanças práticas e significativas no contexto em que é realizado. Valoriza a participação ativa dos envolvidos, permitindo que as suas vozes sejam ouvidas e influenciem o processo de pesquisa. Desta forma, procura fortalecer a capacidade dos participantes de lidar com os desafios e promover melhorias nas suas próprias realidades.

O investigador, munido do estudo em mãos, deve procurar aprofundar seu conhecimento através de pesquisa e análise. Deverá observar o problema, analisar os resultados e ir à procura de soluções. Precisar-se-á de estar aberto a aplicar e adaptar aquilo que possa não funcionar, transformando-o. Este tipo de investigação implica um ciclo constante de observação, reflexão e ação, visando aprimorar continuamente a prática pedagógica.

Compreendeu-se, assim, que a participação ativa do investigador no desenvolvimento do estudo é fundamental, uma vez que esta possibilita a atualização e a reestruturação do conhecimento através de diferentes formas de observação e intervenção sobre as problemáticas analisadas. Segundo Correira (2023, p. 41):

A investigação-ação parte do pressuposto de que o professor é competente e capacitado para formular questões relevantes no âmbito da sua prática, para identificar objetivos a prosseguir, para escolher as estratégias e metodologias apropriadas para atuar em conformidade, para monitorizar tanto os processos como os resultados.

2. Instrumentos de recolha de dados

Segundo Coutinho et al. (2009), uma investigação realizada segundo a metodologia investigação-ação, tal como para qualquer ato de investigação, baseia-se em formas de recolha da informação que a própria investigação vai proporcionando, e no caso do investigador, este tem de ir recolhendo informação sobre a sua própria ação ou intervenção. Com isto, segue-se uma análise com mais distanciamento tendo, para isso, de refinar de um modo sistemático e intencional o seu olhar sobre os aspetos acessórios ou redundantes da realidade que está a estudar, reduzindo o processo a um sistema de representação que se torne mais fácil de analisar, facilitando, assim, a fase da reflexão.

Assim, nesta perspetiva, e tendo em vista a natureza da investigação, adotou-se os seguintes instrumentos de recolha de dado:

- **Diário de bordo** – constituiu-se como uma ferramenta fundamental para o registo sistemático de todas as aulas realizadas, permitindo acompanhar o processo de ensino-aprendizagem e avaliar o trabalho desenvolvido ao longo do estágio: “O diário de bordo tem como objetivo ser o instrumento onde o investigador vai registando as notas retiradas das suas observações no campo”. (Coutinho, 2013, p.381)
- **Tabelas de observação** - foram concebidas e aplicadas em função do objetivo principal delineado para o estágio, sendo estruturadas de forma a recolher a informação

necessária para monitorizar o progresso e orientar as estratégias pedagógicas com vista à concretização desse objetivo. Através destas grelhas, foi possível observar o nível técnico geral da turma, identificar as principais dificuldades coletivas e, numa fase posterior, realizar uma análise mais pormenorizada e individualizada de cada aluna, permitindo ajustar os conteúdos e métodos às suas necessidades específicas. Segundo M. J. Sousa & Baptista (2014, p. 89), citado por Sousa (2023): “o investigador observa o fenómeno do “lado de fora”, não participa no decorrer das ações relacionadas com o mesmo – é um “actor externo.”

- **Registo audiovisual** - foi utilizado como instrumento de documentação da evolução individual de cada aluna, recorrendo a imagens e vídeos que permitiram observar, com maior precisão, as transformações ocorridas ao longo do processo. Este recurso revelou-se igualmente útil na fase de reflexão final, ao fornecer suporte visual para a análise crítica do trabalho proposto e desenvolvido durante o estágio, como observa Ferreira (2010): “Audiovisual como produção – Como documentação, registo de eventos, de aulas, de estudos do meio, de experiências, de entrevistas, depoimentos. Isto facilita o trabalho do professor e dos alunos.”
- **Aplicação eletrónica para medir amplitude dos movimentos dos alunos** - para a medição da posição do *Arabesque*, recorreu-se à aplicação móvel *Angle Meter*, que permitiu visualizar e monitorizar a elevação dos membros inferiores das alunas. Esta ferramenta revelou-se particularmente útil no acompanhamento da evolução técnica, ao proporcionar uma análise mais precisa da postura e da amplitude de movimento. A avaliação da mobilidade dos membros inferiores demonstrou ser essencial para compreender a qualidade dos gestos executados e sustentar a tomada de decisões pedagógicas de forma mais informada e direcionada. “O processo visa medir o ângulo formado no movimento articular (...) de um círculo completo de 0o a 360o ou meio círculo de 0o a 180o.” Correia (2023, p. 45).

3. Calendarização das diferentes fases do Estágio

Horas	Tipo de Trabalho	Período Escolar
8 horas	Observação estruturada	1º Semestre
8 horas	Participação acompanhada	1º Semestre
40 horas	Lecionação Autónoma	2º Semestre
4 horas	Participação em outras atividades pedagógicas com a escola Dança de Técnica Contemporânea	2º Semestre – 9 de abril

Ano Letivo 2024/2025							
1º Semestre				2º Semestre			
Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Março	Abril	Maió
1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16

17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29		29	29	29
30	30	30	30		30	30	30
31		31	31		31		31

	Observação estruturada
	Interrupção Letiva
	Participação acompanhada
	Férias de Natal
	Interrupção Letiva
	Carnaval
	Lecionação supervisionada
	Férias da Páscoa
	Participação em outras atividades pedagógicas

CAPÍTULO 4

DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

1. Observação estruturada (1º Semestre)

1.1. 1º Semestre

Aulas nº1 a nº6

A observação estruturada de aulas constitui uma etapa essencial na recolha de dados, exigindo uma atenção rigorosa aos pormenores e uma metodologia sistemática para garantir a fiabilidade das informações obtidas, fundamentais para o desenvolvimento do presente estudo.

Nesta fase inicial, procedeu-se à observação de seis aulas, com a duração de 1h30 cada, totalizando nove horas de registo e análise. O principal objetivo foi avaliar o desempenho técnico das alunas, com especial enfoque na qualidade da execução do movimento *Arabesque* (altura da perna, ativação abdominal, estabilidade da perna de apoio, manutenção da perna de apoio, rotação externa, extensão da coluna). Paralelamente, procurou-se identificar os pontos fortes e os aspetos a melhorar no desempenho da turma.

Foi igualmente considerada a importância da fase de aquecimento. Assim, observou-se de que forma os alunos se preparavam fisicamente antes do início das aulas, com o intuito de compreender a eficácia dos métodos utilizados pelas próprias alunas, na preparação corporal. A análise e reflexão efetuadas após esta primeira fase permitiram delinear estratégias pedagógicas e metodológicas, com vista à otimização da aprendizagem dos alunos. Neste âmbito, foi ainda desenhada e estruturada a forma de estabelecer uma articulação entre o método de Pilates e a técnica da dança contemporânea, de modo a potenciar os resultados desejados.

Durante todo o processo de observação, foi mantida uma postura imparcial e objetiva, procurando-se evitar qualquer forma de julgamento subjetivo, salvaguardando assim a integridade e a validade dos dados recolhidos.

Nesta primeira fase, foi possível constatar que, de forma generalizada, a turma evidenciava uma significativa falta de consciência corporal, particularmente no que se refere ao uso adequado da musculatura envolvida na execução dos exercícios propostos. Esta

limitação manifestou-se, sobretudo, na fraca ativação da musculatura abdominal e na instabilidade da cintura escapular.

Apesar das correções verbais e tácteis efetuadas pela professora titular ao longo das aulas, as alunas demonstraram dificuldade em compreender e integrar essas correções no seu corpo. Verificou-se que, mesmo após o *feedback*, muitas alunas não conseguiam sentir ou sustentar as alterações posturais sugeridas, o que denota não só uma falha na propriocepção, mas também um défice na integração neuromuscular das ações motoras requeridas.

Adicionalmente, observou-se que algumas alunas apresentavam um encurtamento acentuado da cadeia muscular posterior, o que compromete não apenas a mobilidade da bacia, mas também o alinhamento adequado dos ombros — frequentemente projetados para a frente, revelando um encurtamento da musculatura peitoral. Este desequilíbrio postural interfere diretamente na execução técnica dos exercícios, dificultando a correta colocação do tronco, o alcance dos braços e a estabilidade da base de apoio (ver Apêndice A).

Outro aspeto relevante prende-se com a ausência de uma ‘posição de presença’ nas alunas. Frequentemente, as posturas assumidas remetem para uma posição de repouso, o peso do corpo não se encontrava devidamente distribuído, o que comprometeu o alinhamento e a colocação durante a execução da posição com a musculatura estabilizadora desativa. Tal postura revela não só uma falta de consciência postural, mas também uma menor exigência interna no que diz respeito à sustentação corporal contínua durante a prática. Apesar da evidente dificuldade na manutenção do controlo postural interno e da activação adequada da musculatura estabilizadora, foi possível observar que as alunas apresentavam, de forma recorrente, uma postura corporal tensa e excessivamente rígida durante as aulas. Esta rigidez, por vezes confundida com correção postural, denota não apenas uma tentativa consciente de manter a forma, mas também uma compensação pela falta de consciência corporal e de controlo motor fino. Em vez de demonstrarem uma postura activa, sustentada e funcional, muitas alunas adoptavam uma atitude corporal hirta, que limitava a fluidez do movimento e prejudicava a eficiência técnica. Tal tensão muscular poderá estar associada a inseguranças técnicas, a um esforço excessivo para cumprir com as exigências do exercício, ou a padrões posturais enraizados que ainda não foram conscientemente trabalhados.

Foi também registada uma incidência regular de lesões entre as alunas, com uma média de duas a três alunas lesionadas por aula. Este dado levantou preocupações quanto à preparação

física das estudantes, ao volume e intensidade dos treinos, bem como ao nível de consciência corporal envolvido na prevenção de lesões.

Com o objetivo de acompanhar e avaliar de forma sistemática a evolução técnica das alunas, foi elaborada uma grelha de observação centrada na execução do movimento do *Arabesque*. Os parâmetros avaliados incluíram:

- Altura da perna e ângulo de abertura no *Arabesque*;
- Capacidade de manutenção da parede abdominal ativada;
- Estabilização da perna de apoio;
- Alinhamento e colocação da cintura escapular;
- Manutenção da rotação externa;
- Extensão da coluna vertebral;
- Grau de encurtamento da cadeia posterior.

A análise destes indicadores permitiu identificar padrões de limitação técnica e funcional comum à maioria das alunas, possibilitando assim um planeamento mais eficaz de estratégias pedagógicas e de reforço físico adaptadas às necessidades da turma (ver apêndice C a J).

2. Participação Acompanhada (1º Semestre)

Aulas nº7 a nº9

No início da participação acompanhada, procedeu-se à apresentação e exploração dos princípios fundamentais do método Pilates junto das alunas, com o intuito de reforçar a sua relevância no âmbito da Técnica de Dança Contemporânea. Esta abordagem teve como objetivo sensibilizar as alunas para a importância destes princípios — nomeadamente a respiração, o alinhamento postural, o controlo, a concentração, a precisão, o centro e a fluidez — enquanto alicerces para o desenvolvimento das competências físicas e expressivas exigidas na prática da dança.

A implementação destes conceitos e princípios procurou potenciar o desenvolvimento da força muscular, particularmente ao nível do centro do corpo (*core*), a flexibilidade, o controlo motor e a consciência corporal — elementos essenciais não só para a execução técnica, mas também para a prevenção de lesões e fortalecimento do corpo. No decorrer deste processo inicial, e com as devidas autorizações previamente obtidas junto dos Encarregados de Educação, foram realizados registos fotográficos e videográficos (Ver Apêndice L – vídeo

1 a 3) das alunas durante a prática dos exercícios, com o propósito de documentar a evolução e facilitar a reflexão sobre o trabalho desenvolvido.

Para este estudo selecionaram-se 6 exercícios específicos do método, sendo 2 deles da *serie of five* (não fazem parte dos 34 exercícios originais do método, desenvolvidos por uma das discípulas do Joseph Pilates – Romana Kryzanowska), com a expectativa de um resultado positivo e benéfico para o trabalho do aluno enquanto bailarino em formação. Chegou-se aos exercícios selecionados depois de uma troca de impressões com professores da área, havendo uma atenção especial sobre o tema deste estágio e o que realmente se gostaria de comprovar e analisar. A selecção dos exercícios foi criteriosamente planificada com o objectivo de fortalecer a cadeia posterior (costas e membros inferiores) e aumentar a mobilidade do tronco, com vista à melhoria da execução técnica do movimento do *Arabesque*. Este trabalho específico teve como finalidade o reforço da musculatura abdominal profunda, essencial para a estabilização do centro corporal, bem como a melhoria da flexibilidade da cadeia muscular posterior e da mobilidade da coluna vertebral. Paralelamente, procurou-se desenvolver a estabilidade do tronco e a consciência corporal, competências fundamentais para a manutenção do alinhamento postural e do controlo neuromotor durante a realização do movimento.

Os exercícios foram organizados de forma progressiva e aplicados segundo um padrão metodológico definido, com ênfase em diferentes grupos musculares e regiões corporais, nomeadamente a musculatura estabilizadora do *core*, a cintura escapular, os flexores e extensores da anca, assim como os músculos responsáveis pela extensão da coluna vertebral. Esta abordagem integrada permitiu um trabalho global sobre o corpo da bailarina em formação, potenciando a sua capacidade de sustentação, equilíbrio dinâmico e expressividade, criando, deste modo, as condições físicas necessárias para uma execução mais eficiente, segura e tecnicamente apurada da posição de *Arabesque*. Os exercícios escolhidos foram:

- *The Single Straight Leg Stretch*

Ajuda no alongamento dos músculos isquiotibiais. Este movimento poderá facilitar na colocação da postura das costas, sentindo um maior alongamento da parte superior.

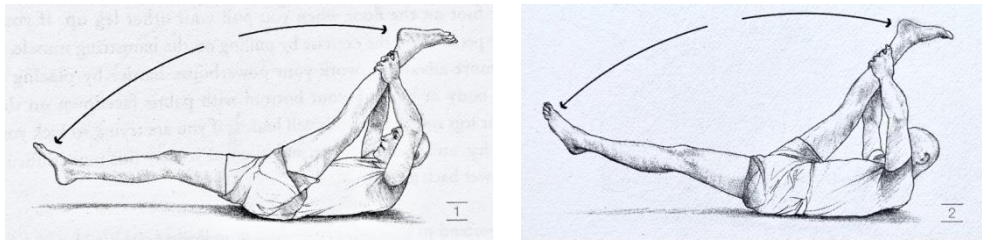


Figura 4: *The Single Straight Leg Stretch* – (Lyon, 2005, p.47)

- *The Double Straight Leg Stretch*

Por ser um movimento poderoso, consegue ajudar no trabalho de estabilização dos abdominais superiores e inferiores, assim como no fortalecimento dos flexores da coxa. Para além destes benefícios consegue melhorar todo o trabalho feito através da musculatura das coxas e glúteos.

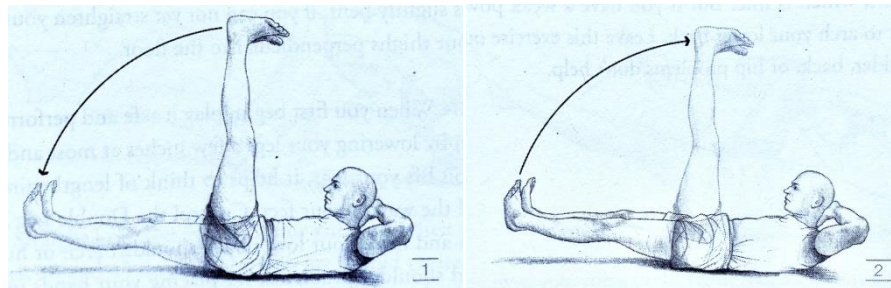


Figura 5: *The Double Straight Leg Stretch* – (Lyon, 2005, p.49)

- *The Swan Dive*

Exercício da extensão da coluna que consegue ativar toda a cadeia posterior - estabilizadores posteriores da coluna vertebral, ativação da parede abdominal, ativação dos glúteos e isquiotibiais.

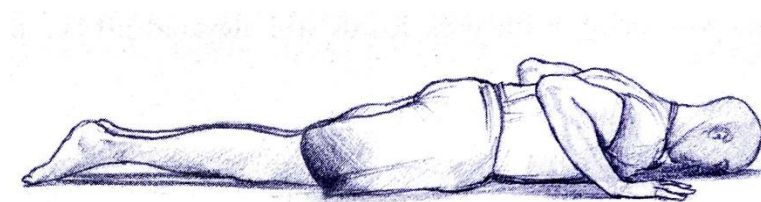


Figura 6: *The Swan Dive* - (Lyon, 2005, p.63)

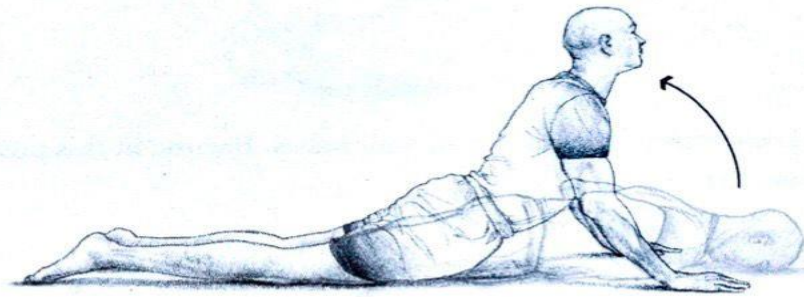


Figura 7: *The Swan Dive* - (Lyon, 2005, p.63)

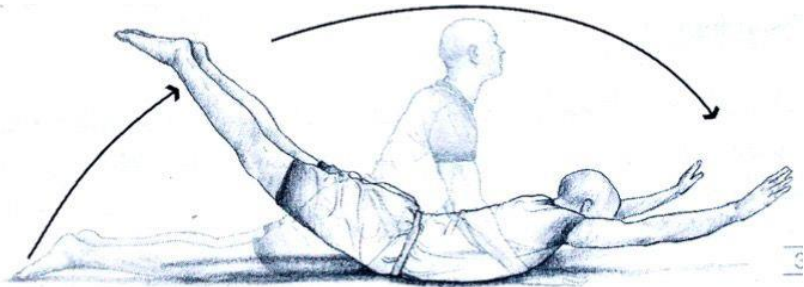


Figura 8: *The Swan Dive* - (Lyon, 2005, p.63)

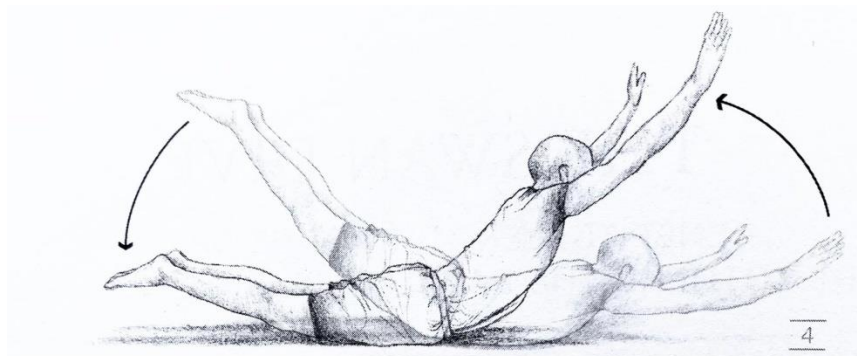


Figura 9: *The Swan Dive* - (Lyon, 2005, p.64)

- *The One Leg Kick*

O exercício *The One Leg Kick* promove a estabilidade do *core* ao manter a coluna afastada do solo com o suporte dos extensores da coluna e dos braços. Os movimentos das pernas desafiam essa estabilidade, contribuindo para o tónus e resistência dos extensores da anca, especialmente os isquiotibiais. A flexão completa do joelho pode proporcionar um alongamento dinâmico do quadríceps femoral. Os músculos abdominais estabilizam a pélvis, prevenindo a hiperextensão lombar e apoiando a progressão para exercícios mais avançados.

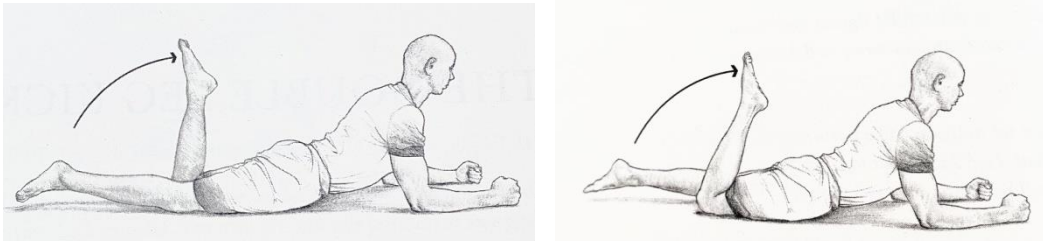


Figura 10: *The One Leg Kick* - (Lyon, 2005, p.68 e 69)

- *The Shoulder Bridge*

É um exercício avançado devido ao desafio da estabilidade da anca, pois a pélvis é retirada do chão enquanto uma perna suporta o corpo e a outra se move para cima e para baixo. As costas estão arqueadas e as mãos/braços suportam o corpo. É mais um movimento que usa a extensão da coluna e a ativação da cadeia posterior.

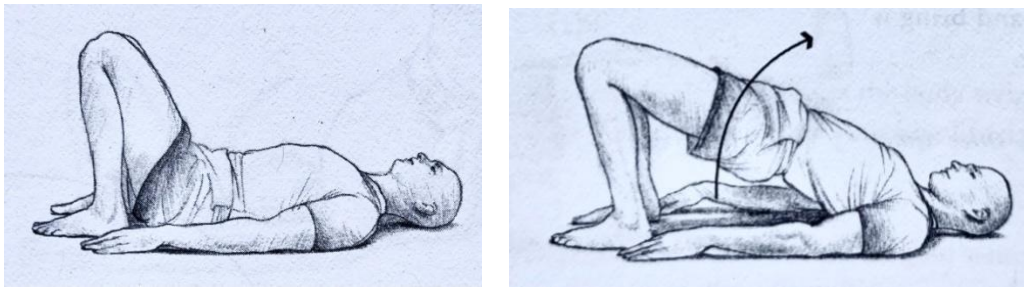


Figura 11: *The Shoulder Bridge* - (Lyon, 2005, p.79)

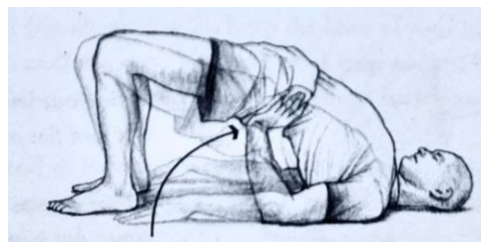


Figura 12: *The Shoulder Bridge* - (Lyon, 2005, p.79)

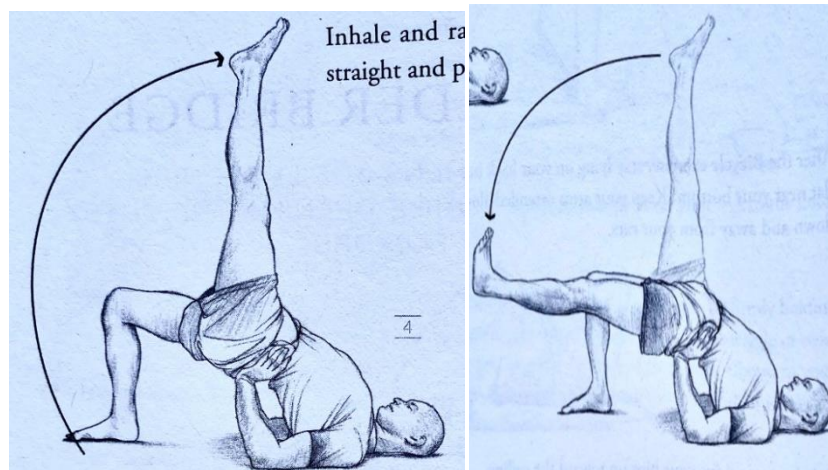


Figura 13: *The Shoulder Bridge* - (Lyon, 2005, p.80)



Figura 14: *The Shoulder Bridge* - (Lyon, 2005, p.80 e 81)

- *The Leg Pull Front*

Este exercício desafia a estabilidade pélvica com o tronco voltado para o chão, exigindo uma ativação precisa dos músculos abdominais para evitar a hiperextensão lombar e a inclinação anterior da pélvis. A elevação de uma perna fortalece os extensores da anca e melhora a flexibilidade dos flexores. Promove também a estabilização escapular, com o serrátil anterior a contrariar a retração das omoplatas, essencial para posições de apoio e prevenção de omoplatas aladas.

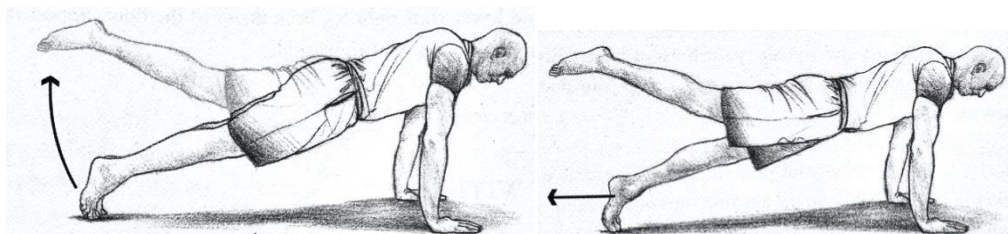


Figura 15: *The Leg Pull Front* - (Lyon, 2005, p.103)

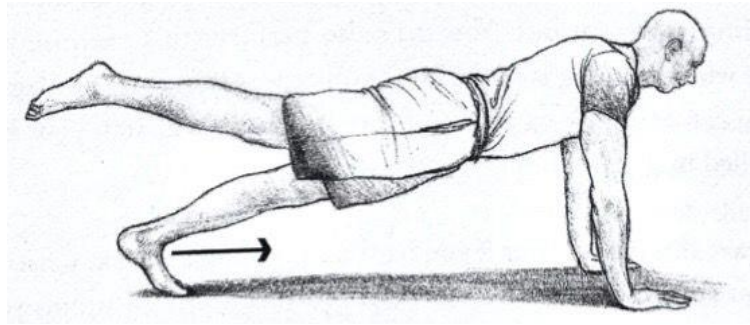


Figura 16: *The Leg Pull Front* - (Lyon, 2005, p.103)

Ao longo das aulas de lecionação partilhada, optou-se por se introduzir gradualmente os seis exercícios de Pilates previamente selecionados, e foram realizadas as adaptações necessárias a algumas alunas (F e D) devido ao encurtamento da cadeia posterior. Estes exercícios foram integrados na estrutura da aula como componente inicial, assumindo a função de aquecimento e preparação para a prática da Técnica de Dança Contemporânea. Posteriormente, os exercícios preparatórios deram lugar ao trabalho específico da Técnica de Dança Contemporânea.

Nesta fase do processo pedagógico, foi possível identificar com maior precisão os principais pontos fracos de cada uma das alunas, os quais foram posteriormente analisados e registados nas respetivas tabelas de observação sistemática (ver Apêndices A a J). Esta avaliação contínua permitiu recolher dados relevantes sobre aspetos posturais, padrões de movimento e níveis de ativação muscular durante a execução dos exercícios. Entre as fragilidades mais evidentes destacou-se a debilidade ao nível da musculatura do centro (*core*), essencial para a estabilização do tronco e o controlo motor global. Paralelamente, verificou-se um défice generalizado na ativação da cadeia muscular posterior, nomeadamente nos músculos glúteos e isquiotibiais. Esta insuficiente ativação compromete a estabilidade pélvica e lombar, e pode conduzir a compensações indesejadas em outras estruturas corporais, como a zona lombar e os flexores da anca, aumentando o risco de sobrecargas e lesões. A identificação destas limitações revelou-se fundamental para a adequação dos exercícios propostos, permitindo uma intervenção mais direcionada, com vista ao fortalecimento das zonas identificadas como mais frágeis e ao desenvolvimento de padrões de movimento mais eficientes e conscientes.

Na primeira aula, foram introduzidos os dois primeiros exercícios selecionados do método Pilates: o *The Single Straight Leg Stretch* e o *The Double Straight Leg Stretch*. No

entanto, optou-se por realizar apenas metade das repetições habituais, com o objetivo de adaptar progressivamente o corpo das alunas ao novo estímulo motor. Assim, no *The Single Straight Leg Stretch* realizaram-se 10 repetições, enquanto no *The Double Straight Leg Stretch* se limitaram a 5 repetições. Este último foi modificado devido aos evidentes encurtamentos musculares nas cadeias posteriores (particularmente nos isquiotibiais e lombares), sendo realizada a variação com as pernas esticadas na direção do teto e posteriormente dobradas, reduzindo assim a tensão na zona lombar.

Durante a execução, foi observada manifestação de desconforto lombar por parte de duas alunas — F e D — revelando não só encurtamentos significativos, mas também défices na ativação do centro corporal (*core*). De um modo geral, todas as alunas demonstraram fraqueza da musculatura abdominal, dificuldade na elevação e sustentação da cabeça e falta de estabilidade na cintura escapular, aspetos fundamentais para a correta execução dos exercícios de Pilates, conforme se encontra patente nos Apêndices A a J.

Na segunda aula, manteve-se a introdução gradual e controlada, sendo então executadas as repetições completas dos dois exercícios, continuando, contudo, a aplicar as adaptações necessárias às alunas com limitações. Esta abordagem permitiu uma maior consciencialização corporal e ajudou a reforçar os padrões motores corretos, sem sobrecarga articular ou muscular.

Na terceira aula, foi introduzida a versão original do *The Double Straight Leg Stretch*, respeitando a execução clássica conforme os princípios do método. Além disso, adicionou-se um novo exercício: o *The Swan Dive*, no qual se trabalhou exclusivamente a extensão da coluna vertebral. Através deste exercício, foi possível constatar que, de forma geral, as alunas apresentam uma boa mobilidade torácica e uma amplitude satisfatória na extensão da coluna, no entanto, verificou-se falta de ativação eficaz da cadeia muscular posterior (nomeadamente nos glúteos, eretores da coluna e isquiotibiais), o que compromete parcialmente a estabilidade e o controlo do movimento e abdominal.

No último dia de aulas antes da interrupção letiva (férias de Natal), a professora cooperante encontrava-se ausente por motivo de doença. Face a esta situação, a coordenação optou por juntar as turmas do 2.º/6.º ano e do 5.º/9.º ano, sendo a aula orientada pela professora Ana do Vale. No entanto, apesar de a sessão estar agendada, a escola do ensino regular realizou a festa de Natal nesse mesmo dia, sem qualquer aviso prévio ao OCLA. Esta situação condicionou significativamente o normal decorrer da atividade letiva, estando

presentes apenas duas alunas da turma do 5.º ano (G e H). Neste contexto, optou-se por observar a aula da turma do 2.º ano, intervindo apenas no final com as alunas do 5.º ano presentes, às quais foi proposta a repetição dos três exercícios abordados na sessão anterior.

Aulas nº10 a nº12

Após as férias de Natal, procedeu-se à observação da aluna H, anteriormente lesionada, com o objetivo de recolher os dados necessários para completar a sua tabela de observação individual. A aluna A manteve-se ausente da prática por se encontrar ainda lesionada. Por sua vez, a aluna F sofreu um traumatismo ligeiro durante a aula, permanecendo posteriormente a assistir à sessão. A mesma referiu apresentar um quisto na zona da canela. No exercício *The Single Straight Leg Stretch*, as alunas continuaram a demonstrar dificuldades na execução correta do exercício. Observou-se elevação excessiva dos ombros, arredondamento da coluna torácica e utilização indevida da força dos braços para puxar a perna, em detrimento da ativação do centro. A troca de pernas revelou falta de controlo motor e, em alguns casos, dificuldades em manter as pernas estendidas, devido a encurtamentos musculares nos membros inferiores. No *The Double Straight Leg Stretch*, a maioria das alunas revelou incapacidade de realizar a elevação completa da parte superior do tronco, limitando-se à elevação da cabeça com o apoio das mãos. A aluna D apresentou dificuldades acrescidas, não conseguindo manter as pernas estendidas na vertical. Após as primeiras cinco repetições, optou-se por interromper o exercício para realizar correções posturais, nomeadamente ao nível da cabeça e da região dorsal. As cinco repetições seguintes foram realizadas com intenção de aplicar as correções sugeridas, embora com persistência de erros técnicos e défice de força na musculatura abdominal.

O exercício *The Swan Dive*, evidenciou progressos significativos em relação às sessões anteriores, dado que, inicialmente, as alunas não tinham conseguido ativar o centro abdominal; contudo, após o *feedback* fornecido durante a execução, demonstraram maior consciência corporal, ativando corretamente os músculos abdominais, os glúteos e estabilizando a cintura escapular, o que permitiu uma extensão controlada da coluna torácica. Por fim, mas não menos importante, introduziu-se um novo exercício o *The One Leg Kick*. A introdução deste exercício foi bem-sucedida e, a partir das correções previamente realizadas no exercício anterior, as alunas demonstraram maior ativação da cadeia posterior

(nomeadamente glúteos e isquiotibiais), conseguindo realizar o exercício na sua versão original com correção postural e controlo motor adequado (ver Apêndice L – video 4).

Na aula seguinte, a lecionação esteve a cargo da professora Cooperante pois adicionou-se mais uma aula semanal para a realização total das horas de estágio. As alunas B e A permaneceram a assistir, encontrando-se ambas lesionadas. A aluna B sofreu uma lesão na aula anterior de Técnica de Dança Contemporânea, ao executar um movimento de *Bell*.

Relativamente à componente de Pilates, foram observadas várias dificuldades por parte do grupo. No exercício *The Single Straight Leg Stretch*, as alunas continuam a evidenciar limitações no controlo postural, nomeadamente no posicionamento dos ombros, que permanecem elevados. As D e F demonstraram dificuldades acrescidas devido a encurtamentos na cadeia posterior, optando por fletir e estender as pernas em simultâneo em vez de manterem as pernas esticadas na descida, o que revela compensações. De notar que a aluna F apresenta escoliose e a aluna D cifose, fatores que condicionam a execução correta do exercício. De forma geral, a maioria das alunas ainda não consegue completar as dez repetições propostas, observando-se perda de controlo motor e insuficiência da força abdominal. No exercício *The Swan Dive*, foi possível verificar uma boa capacidade de extensão da coluna por parte da maioria das alunas. Contudo, a colocação dos ombros continua a carecer de correção, pois tendem a elevar-se durante a execução. A aluna F realizou a versão adaptada com apoio dos cotovelos no solo, devido a dores na zona lombar. Em relação ao *The One Leg Kick*, a execução foi positiva, com boa mobilização da cadeia posterior. No entanto, persiste a necessidade de reforçar a força dos membros inferiores, uma vez que muitas alunas não conseguem manter as coxas em contacto com o solo. A aluna F foi orientada a manter a cabeça apoiada, devido à sua condição postural. Foi ainda introduzido o exercício *The Shoulder Bridge*, apenas executaram a elevação pélvica e no qual se identificou falta de força nos glúteos e isquiotibiais. As alunas revelaram dificuldade em manter a anca elevada, o que comprometeu a correta execução do exercício. Importa referir que, nesta sessão, os exercícios de Pilates foram realizados no final da aula. No entanto, notou-se um alto nível de cansaço físico por parte das alunas, o que afetou negativamente a qualidade da execução dos exercícios. A fadiga muscular foi evidente, comprometendo a estabilidade e o controlo postural.

Na última aula de Participação Acompanhada deste semestre, registou-se a ausência ativa das alunas A, B e F, as quais se encontravam lesionadas e, por esse motivo, assistiram à

aula sem participação física. A sessão revelou-se mais produtiva em comparação com a aula anterior, uma vez que as alunas se apresentaram menos fatigadas e o corpo respondeu de forma mais eficaz aos estímulos propostos. No que respeita à componente de Pilates, observou-se uma evolução significativa na execução de alguns exercícios. No *The Single Straight Leg Stretch*, as alunas demonstraram maior controlo relativamente às sessões anteriores, embora ainda se verifique a necessidade de reforçar o arredondamento superior do tronco e a correção da posição dos ombros, que tendem a elevar-se durante o movimento. No *The Double Straight Leg Stretch*, a aluna H e a aluna D manteve a versão adaptada introduzida anteriormente. Foi possível observar uma ligeira melhoria no controlo do movimento; contudo, a fadiga ao nível da musculatura abdominal tornou-se evidente nas repetições finais, afetando a qualidade da execução. No exercício *The Dive Swan*, foi notável o aumento da consciência corporal e do controlo da extensão da coluna, bem como uma melhor colocação das omoplatas, fruto do trabalho contínuo de sensibilização para o alinhamento postural. Relativamente ao *The One Leg Kick*, a extensão dos membros inferiores revelou-se positiva, mas continua a faltar força suficiente nas pernas para sustentar os *kicks* de forma eficaz. As alunas não conseguiram manter as coxas em contacto com o solo, comprometendo a estabilidade e a correta execução do exercício. No *The Shoulder Bridge*, observou-se uma progressão no controlo do movimento, sobretudo na estabilização da anca e da perna de apoio. O exercício foi realizado com três elevações pélvicas seguidas de movimentos unilaterais com a perna. Ainda assim, permaneceu evidente a fraqueza na cadeia posterior, nomeadamente nos glúteos e isquiotibiais, dificultando a manutenção de uma anca elevada e estável. Foi ainda introduzido o exercício *The Leg Pull Front*, iniciado a partir da posição de descanso (criança) com os pés em flexão. A transferência de peso para os braços foi realizada três vezes, com o objetivo de promover a ativação dos músculos estabilizadores. No geral, observou-se uma ativação insuficiente dos glúteos e da zona abdominal, com ausência de retroversão pélvica. Além disso, a força na região escapular revelou-se débil, sendo finalizada a sequência com flexões negativas como estratégia de reforço dos membros superiores.

Esta última aula evidenciou o impacto positivo da boa gestão do esforço físico e do planeamento adequado da aula, comprovando que a fadiga interfere diretamente na qualidade da execução e na resposta motora das alunas. A evolução, ainda que gradual, foi consistente e orientada para os objetivos delineados inicialmente.

A aplicação do método Pilates ao longo do primeiro semestre revelou-se uma ferramenta pedagógica eficaz e relevante no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea. A integração dos exercícios foi feita de forma gradual, respeitando os princípios da progressão pedagógica, o que permitiu às alunas uma adaptação mais consciente e segura às exigências físicas dos movimentos propostos. A progressão dos exercícios, tanto ao nível da intensidade como da complexidade, foi fundamental para consolidar os princípios técnicos do Pilates, como o controlo, a precisão, a fluidez e a centralização. Esta abordagem faseada possibilitou uma construção sólida das capacidades físicas das alunas, minimizando o risco de lesões e maximizando os benefícios posturais e funcionais. A introdução cuidada de novos exercícios, aliada à repetição consciente dos já trabalhados, contribuiu para o reforço da zona abdominal, a estabilização da cintura escapular e a mobilização da coluna, aspetos determinantes para a execução técnica da dança. Apesar de algumas limitações, nomeadamente lesões pontuais e fadiga física em determinadas sessões, verificou-se uma evolução notória na execução dos exercícios, na consciência corporal das alunas e no seu envolvimento com a prática. O registo sistemático através de observações, vídeos e medições contribuiu para um acompanhamento rigoroso do progresso e permitiu ajustar a prática às necessidades de cada aluna. Para além dos ganhos físicos evidentes, este trabalho reforçou competências essenciais como a concentração, o controlo motor e a autonomia na execução dos movimentos.

A continuidade desta abordagem, sustentada numa lógica de progressão pedagógica e avaliação contínua, será essencial para aprofundar os resultados alcançados e contribuir para a formação integral e saudável das alunas enquanto intérpretes em construção.

3. Lecionação supervisionada (1º e 2º Semestre)

Aula nº13 e nº14

O plano de aula foi estruturado da seguinte forma (ver Apêndice M): início com os seis exercícios de Pilates previamente selecionados, seguidos por um exercício de aquecimento articular realizado no centro: Posteriormente, a aula prosseguia com exercícios de chão, trabalho no centro e deslocamentos/travessias, integrados numa mesma sequência de exploração técnica. A fase seguinte incluía diagonais e exercícios de saltos, com foco na dinâmica, impulsão e controlo. Na parte final da aula, realizou-se uma sequência de movimento, construída com base nos elementos trabalhados ao longo da sessão.

A temática da aula foi centrada nos pontos de iniciação do movimento. Este tema permitiu abordar a exploração do movimento a partir de diferentes zonas do corpo — como a cabeça, a coluna, a pélvis ou os membros — promovendo a consciência da origem do gesto e a intencionalidade na sua execução, bem como o aprofundamento da relação entre o corpo e o espaço. Este tema contemplou igualmente uma exploração mais aprofundada da mobilidade e articulação da coluna vertebral, com o intuito de proporcionar às alunas uma maior liberdade de movimento e contribuir para a redução da tensão corporal excessiva. Através de exercícios específicos orientados para a mobilização segmentar da coluna — nomeadamente em flexão, extensão, inclinação lateral e rotação — procurou-se estimular uma maior consciência das possibilidades articulares da coluna e promover uma movimentação mais orgânica e funcional. Ao facilitar esta exploração consciente do eixo vertebral, criou-se um espaço para que as alunas ‘libertassem’ tensões acumuladas, muitas vezes associadas a posturas rígidas e padrões de movimento automatizados. A intenção pedagógica passou, assim, por fomentar uma maior fluidez, ao mesmo tempo que se ampliava a percepção da amplitude de movimento, elemento essencial para a expressividade e naturalidade na dança. Esta abordagem revelou-se fundamental para contrariar a rigidez observada inicialmente nas aulas, permitindo às alunas desenvolver um maior controlo motor aliado à liberdade corporal.

A articulação entre os exercícios de Pilates e os conteúdos da Técnica de Dança Contemporânea revelou-se uma estratégia pedagógica eficaz, contribuindo para uma maior disponibilidade física e expressiva por parte das alunas e potenciando uma abordagem mais consciente e integrada do movimento. Para além da abordagem centrada nos pontos de iniciação do movimento, a planificação da aula teve como base um dos princípios fundamentais do método Pilates: a centralização, também designada por *Powerhouse*. Este princípio assenta na ideia de que toda a movimentação do corpo parte do centro — ainda que o gesto tenha início aparente noutra parte do corpo — sendo esse centro responsável pela estabilidade, controlo e eficiência do movimento. Assim, a centralização foi incorporada de forma intencional como eixo orientador da prática, permitindo reforçar a importância do envolvimento da musculatura profunda do tronco na execução técnica.

A proposta pedagógica visou, por um lado, promover o trabalho de mobilidade da coluna vertebral, explorando diferentes articulações e amplitudes de movimento, e, por outro, encorajar as alunas a desenvolverem uma percepção mais subtil do seu centro corporal, sem que a ativação do *core* fosse colocada em primeiro plano de forma isolada ou excessivamente

dirigida. O objetivo foi, portanto, proporcionar uma experiência de movimento que integrasse estabilidade e leveza, permitindo que as alunas experimentassem um maior grau de fluidez, liberdade e expressividade, ao mesmo tempo que mantinham um suporte interno que garantisse segurança e controlo.

No decorrer da última aula do primeiro semestre, as alunas A e B encontravam-se lesionadas e, por esse motivo, não participaram na componente prática, tendo permanecido a assistir. A sessão iniciou-se com a execução dos seis exercícios previamente selecionados do método Pilates, com o objetivo de servir como aquecimento para a aula. Uma vez que as alunas já tinham tido duas aulas antes desta sessão, os seus corpos encontravam-se relativamente aquecidos, o que facilitou a transição para os exercícios. Foram aplicadas variações adaptadas às duas alunas que evidenciam maiores limitações na execução, com o intuito de promover a participação inclusiva e segura. O exercício *The One Leg Stretch Straight* revelou melhorias ao nível do controlo, em comparação com a aula anterior. Contudo, continuou a ser necessário reforçar a atenção relativamente à posição dos ombros e à intensificação do *round superior*. No exercício *The Double Leg Stretch Straight*, a aluna D manteve a versão adaptada da aula anterior, demonstrando um ligeiro progresso no controlo do movimento. No entanto, a fadiga da musculatura abdominal foi evidente, limitando a qualidade da execução. Já no exercício *The Swan Dive*, observou-se uma maior consciência corporal, particularmente na extensão da coluna e na colocação das omoplatas, evidenciando um progresso positivo. No *The One Leg Kick*, as extensões foram realizadas com boa intenção, mas a falta de força nos membros inferiores dificultou a execução dos *kicks*, uma vez que as coxas não permaneceram em contacto com o solo. A aluna F, devido a desconforto lombar, manteve a cabeça apoiada no chão durante este exercício. No exercício *The Shoulder Bridge*, mantendo apenas a elevação da bacia, foi possível constatar uma maior consciência no movimento de elevação da anca. As alunas apresentaram maior estabilidade durante o movimento unilateral da perna, o que revela alguma melhoria no controlo motor. Ainda assim, persiste a insuficiência de força na cadeia posterior. De salientar que a aluna F apenas executou a fase de elevação da bacia, tendo referido dor na região lombar. Por fim, o exercício *The Leg Pull Front* foi introduzido de forma exploratória, começando na posição da criança, com os pés em flexão, e prosseguindo com a transferência de peso para os braços, repetida três vezes (ver Apêndice L - vídeos de 6 a 11). De um modo geral, observou-se uma fraca ativação dos glúteos, um abdominal pouco ativo e ausência de retroversão da anca.

Adicionalmente, a sustentação da cintura escapular revelou-se insuficiente. Terminou-se o exercício com a execução de uma flexão negativa, com o objetivo de reforçar a força nos membros superiores. Após esta componente inicial centrada nos exercícios de Pilates, foi lecionada a primeira aula supervisionada, subordinada ao tema Ponto de Iniciação. A aula começou com um aquecimento articular e incluiu exercícios como a ‘Estrelinha’, *Leg swings*, transferências de peso com rolamentos, e travessia do ponto A ao ponto B, focando-se na articulação da coluna e na fluidez da transferência de peso. Esta abordagem revelou-se desafiante para as alunas, por se tratar de uma proposta metodológica distinta da habitual, quer ao nível da qualidade do movimento, quer da forma de ensino. Durante a sessão, foi notório o cansaço físico das alunas, consequência da carga horária intensa do dia. Esta fadiga refletiu-se na dificuldade em assimilar novos padrões de movimento e em compreender o conceito de ponto de iniciação como gerador do movimento. A falta de força e estabilidade do centro corporal (*core*) foi igualmente evidente ao longo da aula. Dada a fadiga geral sentida, optou-se por encerrar a sessão com um breve exercício de relaxamento em pares, promovendo uma recuperação física e emocional adequada.

Esta aula assinalou o encerramento da minha intervenção pedagógica no primeiro semestre, uma vez que na sexta-feira seguinte não se realizaram atividades letivas.

3.1. Reflexão do 1º semestre

No final do primeiro semestre, verificou-se que a maioria dos alunos manteve o seu nível técnico relativamente estável. Sendo esta uma escola de ensino artístico especializado, é válido esperar que os alunos apresentem um desempenho técnico mais elevado, ajustado ao seu nível de maturidade e formação. No entanto, verificou-se que, apesar de alguns estudantes demonstrarem potencial físico, este não se refletiu de forma consistente na sua prática. Uma das áreas críticas identificadas foi a ativação e utilização eficaz do centro corporal (*core*), uma competência essencial no contexto da dança, cuja ausência foi recorrente entre os alunos. A falta de força nos membros superiores também se revelou evidente, sendo frequentes as compensações ao nível da cadeia muscular posterior. Além disso, a fragilidade na força e sustentação dos membros inferiores manteve-se como uma constante ao longo do semestre, comprometendo a estabilidade e a eficiência dos movimentos.

Face a estas observações, delineou-se como prioridade para o início do segundo semestre o reforço destes aspetos técnicos fundamentais. A definição de expectativas claras desde o início e a promoção do envolvimento ativo dos alunos nos exercícios são estratégias que se consideram essenciais para favorecer um ambiente favorável à progressão técnica e ao aumento da motivação individual e coletiva.

O balanço geral do semestre foi positivo no que respeita à recolha sistemática de dados e ao cumprimento das horas regulamentadas do estágio. O diário de bordo manteve-se como uma ferramenta pedagógica de grande relevância, permitindo o registo contínuo das sessões, a análise crítica das práticas implementadas e uma reflexão pedagógica constante. Esta ferramenta continuou a ser fundamental na orientação das intervenções futuras, contribuindo diretamente para o acompanhamento do progresso técnico da turma e para a melhoria contínua da prática letiva.

4. 2º Semestre

Aulas nº15 a nº17

Na primeira aula após a interrupção letiva, observou-se algum cansaço generalizado por parte das alunas, embora se tenha verificado uma evolução positiva na execução dos exercícios de Pilates. A aula iniciou-se com a prática dos seis exercícios selecionados, que funcionaram como aquecimento, aproveitando o facto de as alunas já terem realizado duas aulas anteriormente nesse mesmo dia, não se encontrando completamente frias. A aplicação de variações adaptadas revelou-se necessária para duas alunas com maiores dificuldades de execução, permitindo-lhes manter-se envolvidas de forma segura e eficaz. A aluna F queixou-se de dor lombar durante a prática, tendo sido implementadas as adaptações previamente delineadas; contudo, após o terceiro exercício e em articulação com a professora Dança de Técnica Contemporânea, foi decidido que a aluna não deveria continuar a aula, por precaução. A aluna A permaneceu em observação devido à sua lesão. Após os exercícios de Pilates, iniciou-se a aula de Técnica de Dança Contemporânea. O aquecimento articular decorreu sem dificuldades. Foi introduzido o exercício da ‘Estrelinha’, desta vez realizado em pares, com o objetivo de promover uma maior consciência do contacto com o chão e aprofundar a percepção corporal durante a execução. A passagem do cotovelo, especialmente quando o exercício é realizado em decúbito ventral, foi explicada com maior detalhe. Esta abordagem coletiva

proporcionou uma dinâmica mais envolvente, que se refletiu num aumento da energia e motivação das alunas, contrastando com a aula anterior. Esta estratégia demonstrou-se eficaz, sendo recomendável a sua repetição com variações nos pares. As *Leg swings* foram realizadas com relativa fluidez, surgindo apenas dúvidas pontuais quanto à direção dos rolamentos. Durante esta fase, a professora Dança de Técnica Contemporânea complementou as correções oferecidas. No que respeita às transferências de peso, as alunas demonstraram dificuldades na execução dos *pivots* sobre uma perna, revelando uma tendência para sentar o peso, em vez de manterem a ativação e o alinhamento vertical. Tendo em conta a sensação de rigidez na movimentação, decidiu-se introduzir exercícios de travessia, com foco na mobilização da coluna e no início do movimento a partir da cabeça. A primeira travessia visava reforçar a fluidez da articulação da coluna, enquanto a segunda, que integrava um pino seguido de *Arabesque*, evidenciou rigidez e automatismo, com ausência de exploração sensível do movimento. Seguidamente, foram introduzidos os *Bounces*, que foram bem acolhidos pelas alunas, embora com alguma dificuldade na assimilação das diferentes dinâmicas e no controlo do ritmo. No final da aula, realizaram-se os primeiros exercícios de saltos, sendo a aluna G dispensada pois tinha uma dor num dos pés.

Esta aula deu continuidade à anterior, com foco no aprofundamento técnico. Iniciou-se com seis exercícios de Pilates como habitual, onde, apesar das lesões das alunas A, B e F, notou-se uma ligeira evolução na força abdominal e menor fadiga. Os exercícios apresentaram melhor controlo geral, embora persistam dificuldades na ativação dos glúteos, estabilidade da anca e força da cadeia posterior. Seguiu-se para os exercícios de técnica de dança contemporânea, a ‘Estrelinha’ em pares, que melhorou a perceção corporal e ligação ao chão. As *Leg swings* foram mais fluidas, e nas travessias verificou-se progresso na mobilidade da coluna, apesar de algumas dificuldades na transição e na execução do pino, que necessita de maior contacto com o solo. Os pequenos saltos foram bem executados, mas com necessidade de corrigir a distribuição do peso nos pés e a precisão nas mudanças de direção.

Na 4ª aula de lecionação supervisionada As alunas A, B e F assistiram à aula por estarem mais uma vez lesionadas. O aquecimento como habitual formam os exercícios de Pilates, onde se voltou a constatar fadiga generalizada e pouca evolução no controlo muscular. Na aula de dança contemporânea, relembrou-se os exercícios da aula anterior e iniciou-se o novo exercício, o adágio — um exercício de movimento lento com ênfase na *Powerhouse*, no controlo corporal, respiração e fluidez abrangendo alguns dos princípios e exercícios do

método de Pilates, como a *The Shoulder Bridge*, e dado realce ao *Arabesque*. As alunas evidenciaram elevado cansaço físico, com destaque para a aluna D, que interrompeu várias vezes por fadiga nas pernas. No fim da aula, devido ao extremo cansaço, terminou-se com um momento de relaxamento.

Aulas nº18 a nº22

Na aula seguinte, mantendo o plano de aula anterior, começou-se a notar uma evolução nos exercícios de abdominais, com a manutenção da cabeça e dos ombros fora do chão, e sendo já é notória uma menor fadiga no exercício do *The Shoulder Bridge*. Em relação, à restante parte do tempo, o foco foi a preparação da aula de teste onde alguns dos exercícios do plano de aula da estagiária fizeram parte do mesmo, articulando juntamente com a professora cooperante. Os exercícios escolhidos foram as ‘Estrelinha’, os *Swings*, os *Bounces* e a primeira travessia.

No dia que se realizou os testes de Técnica da Dança Contemporânea e de Técnica de Dança Clássica, e segundo o horário escolar, as alunas tinham duas aulas de Técnica de Dança Contemporânea no mesmo dia, e prevendo o cansaço das alunas, decidiu-se alterar o plano de aula de forma as manter interessadas e com alguma energia. Iniciou-se com o aquecimento habitual e introduziu-se o método/técnica de *Passing Through*. Procedeu-se à contextualização teórica, fazendo uma pequena introdução à técnica, ao criador/coreógrafo e as suas origens. Como as alunas estavam um pouco reticentes com o material novo, visualizou-se alguns vídeos para que tivessem uma noção do que iam experienciar. No final, mostraram muito interesse pela nova abordagem e, durante toda a sua prática, o cansaço desvaneceu e as alunas conseguiram aproveitar o momento de forma menos tensa e descontraída sem desfocar do foco da aula. Esta nova abordagem também contribuiu para uma nova curiosidade artística.

Após interropção letiva do Carnaval, iniciou-se a aula com os 6 exercícios de Pilates, onde foram feitos registados videográficos (ver Apêndice L - vídeos 12 a 17) e notou-se a evolução do nível do ganho de força e de controlo motor. Para além de a evolução ser notória visualmente, as alunas também sentiram fisicamente durante a sua prática. Na componente técnica continuou-se a trabalhar com o material da aula anterior, adicionando mais elementos do exercício de Adágio visando o desenvolvimento do controlo e da fluidez. No final da aula, a proposta foi repetir a prática do *Passing Through*, partindo do interesse das próprias alunas

e incluindo a professora Dança de Técnica Contemporânea no momento final da aula, contribuindo para um ambiente dinâmico e divertido.

Na presente aula, por motivos de saúde a aluna F não esteve presente, a aluna D ingressou no programa Erasmus e estava ausente do país e a aluna A manteve-se lesionada sem ter um diagnóstico concreto. A nível técnico dos exercícios de aquecimento, houve uma grande evolução, mais coesão e estabilidade, o que se transportou para a matéria desenvolvida da parte da Técnica de Dança Contemporânea. Para este dia, o plano foi introduzir dois novos exercícios, bem como a conclusão do Adágio. Os exercícios adicionados foram os *Brushes* e uma diagonal, no qual era uma compilação de vários elementos trabalhados durante a aula. No exercício de *Brushes*, as alunas apreenderam rapidamente a sequência, embora a dinâmica correta não tivesse sido logo assimilada. No Adágio, surgiu um movimento novo, mais acrobático onde a exigência técnica era mais elevada e suscitou muitas dificuldades na sua execução. Na parte final da aula, foi ensinado a diagonal coreográfica, integrando elementos da aula e a introdução de um novo movimento – *dolphin* – componente previsto no programa do 5ºano. Sendo um exercício novo e complexo, optou-se por ensinar isoladamente o recente elemento com o auxílio das colegas (execução a pares) e o uso dos colchões para reduzir o impacto diretamente no chão, de forma a garantir a segurança de todas. O primeiro contacto com o movimento foi difícil das alunas perceberem e sentirem. Para além do novo material apresentado, as alunas apresentaram, numa forma geral, dificuldade na articulação/mobilização da coluna, onde o padrão do movimento é mais fluido e sensitivo, o que diferencia ao tipo de movimento que estão familiarizadas a executar.

Aulas nº23 a nº27

A 14 de Março, a aula teve a presença da professora orientadora, Professora especialista Cristina Graça com o objetivo de observar o trabalho desenvolvido até aquela data e à posterior proporcionar *feedback* à professora estagiária. A aluna A ainda permanece lesionada e a aluna D manteve-se ausente, uma vez que ainda se encontra no programa Erasmus. A aula teve início com a execução dos seis exercícios de Pilates, seguindo para o plano de aula habitual e finalizando com a prática do exercício baseado nos princípios do *Passing Through*. Para além das alunas demonstrarem algum nervosismo e tensão, a aula decorreu de maneira bastante positiva e a receção às correções transmitidas foram aplicadas durante a aula.

A aula iniciou-se com a ausência de aluna A, que continua lesionada. Antes do seu início, foi evidente o cansaço geral e a presença de dores musculares nas alunas, o que condicionou, desde logo, o seu desempenho físico. No entanto, o aquecimento foi realizado com os habituais seis exercícios de Pilates, nos quais se notou uma mais numa evolução clara, particularmente nos exercícios abdominais, pela primeira vez, aquelas que anteriormente necessitavam de adaptações conseguiram realizar a versão proposta na sua totalidade nos exercícios de abdominais. No exercício *The Swan Dive*, as alunas apresentaram uma boa extensão e arqueamento da coluna; contudo, verificou-se que a aluna G iniciou o movimento a partir da zona lombar, o que poderá indicar uma compensação, enquanto a aluna F evidenciou ainda alguma limitação na extensão. O exercício *The One Leg Kick* foi executado com uma colocação correta e uma ativação eficaz da cadeia posterior. Já no exercício *The Shoulder Bridge*, observou-se uma boa manutenção da perna de apoio, sendo necessário continuar a trabalhar o alinhamento das ancas, sobretudo no momento da descida da perna. A aluna F, devido às dores musculares nas pernas, limitou-se a manter as ancas elevadas, não conseguindo executar o movimento de forma unilateral. No exercício *The Leg Pull Front*, persiste a dificuldade das alunas em compreender a importância da retroversão da bacia para uma correta estabilização e ativação do centro. Durante a aula, observou-se uma abordagem mais consciente por parte das alunas na execução da ‘Estrelinha’, com menor rigidez corporal. Persistem dificuldades nas transferências de peso e na execução da cabalhota. As travessias revelaram progressos, embora com necessidade de maior controlo técnico, especialmente na terceira. No exercício *Brushes*, persistiu confusão nas direções. O Adágio evidenciou fragilidades na mobilidade da anca e movimentos mantêm-se pouco amplos e contido, embora com melhorias na parte acrobática e nesta aula pela primeira vez as alunas executaram o exercício para o lado esquerdo, o que representou um novo desafio. Por fim, na diagonal final, foi integrado o elemento *dolphin*, que tem vindo a ser trabalhado de forma isolada ao longo das últimas aulas, sendo agora inserido no contexto de uma frase mais longa. Destaca-se, negativamente, a intervenção não solicitada da professora Dança de Técnica Contemporânea, que afetou a dinâmica pedagógica e a autoridade da professora estagiária, gerando confusão entre as orientações recebidas e dificultando a continuidade coerente do processo de ensino-aprendizagem.

A aluna A continua lesionada sem prognóstico. A aula teve início com o aquecimento definido, no qual foi introduzido, pela primeira vez, a versão original do *The Leg Pull Front*.

O exercício foi ensinado de forma gradual, começado apenas com prancha estática, de seguida a subida das pernas unilateralmente (três repetições cada perna alternadamente) e por fim, introduziu-se a articulação do tornozelo (como um *rise*). Foi sempre reforçada a necessidade da retroversão da bacia de forma a garantir maior ativação do core, cadeia posterior e controlo no movimento. Nesta aula, foi ainda introduzido um novo exercício de saltos – *Échappés* com *Sissones*. O exercício não inha elementos desconhecidos mas a rapidez e dinâmicas da sua execução dificultavam a sua execução e memorização do mesmo. Usou-se a ideia do chão ‘a ferver’ para melhor compreensão e dado um estímulo imagético. Houve a consideração de mudança de música para facilitar o processo de aprendizagem. Na fase final da aula, iniciou-se a preparação para os *Barrel Turns*. Este movimento já fazia parte do reportório da aula de Técnica de Dança Contemporânea do 5ºano mas na versão com as pernas em paralelo e a versão que foi explicada foi de *attitude* para *attitude*. A introdução à nova versão, passou por se executar as *attitude* em separado com passos de transição entre as posições. Solicitou-se ao logo do exercício, um caminhar mais orgânico e fluido, pois notou-se alguma rigidez inicial, caminhado de pernas esticadas e pouca articulação nos joelhos, prejudicando a qualidade o movimento preparatório.

Pela primeira vez, todas as alunas, menos a aluna A executaram os 6 exercícios de Pilates na sua versão final. No *The Shoulder Bridge*, optou-se por manter na versão no nível intermédio (sem o apoio das mãos na bacia) e no *The Leg Pull Front*, com a inclusão de pausa entre os lados, para facilitar a sua execução e compreensão do exercício até à sua forma final. Na aula de técnica de dança contemporânea, retomaram-se as travessias previamente introduzidas. Na primeira travessia, observou-se que algumas alunas continuavam a demonstrar dificuldade em articular corretamente as vértebras na subida, recorrendo frequentemente à elevação pela anca. No momento do *slide*, a tendência de subir a bacia foi bastante elevada mesmo dando correções durante as aulas anteriores para não o fazerem. A noção de manter uma bacia próxima do chão e arredondada, no método de Pilates chama-se *low round*, comprementeu a essência do exercício, querendo a mobilidade do tronco e a fluidez no movimento. Na terceira travessia, apesar de haver progressos, mantém-se a tendência para afastar demasiado as pernas, remetendo para um movimento de roda, quando o objetivo é aproximar o corpo de uma transição para pino. Relativamente ao exercício de adágio, foi introduzida a parte final, composta por uma diagonal com *pirouette en attitude*. Este elemento foi um desafio para as alunas, uma vez que, em contexto de dança

contemporânea, ainda não tinham trabalhado a *pirouette en dehors*, sendo esta mais familiar na disciplina de dança clássica. Procurou-se, nesta sequência, trabalhar a continuidade do movimento, promovendo a ideia de *momentum*¹ e enfatizando a suspensão no final. A *fall* em meia ponta revelou-se um ponto crítico, dado que as alunas estavam habituadas a realizá-la em apoio plano (*flat*). Este desvio da versão convencional gerou alguma resistência, sendo evidente a necessidade constante de validação por parte da professora titular, o que, por vezes, compromete a autonomia na exploração de novas propostas de movimento. Na fase final da aula, adicionou-se mais um exercício de saltos – *Leaps* – no qual se pediu a sua execução em *en dehor*, e a aluna A interveio, referindo que em contexto da aula habitual se realizada em paralelo, apesar da demonstração ter sido apresentada em primeira posição. Por fim, e não menos importante, deu-se continuidade à preparação técnica de *Barrel Turns*, finalizando a aula com um momento de massagens a pares para promover a recuperação muscular e o relaxamento.

Última aula do mês de Março e sem muitas alterações relativamente à aula anterior. A aluna A permanece lesionada e a aluna F chegou atrasada pois teve uma consulta e não realizou o aquecimento. Nos exercícios de Pilates começou a notar-se menos fadiga muscular e mais controlo corporal e o exercício do *The Leg Pull Front* foi executado sem pausas finalizando com uma flexão negativa. Em relação aos exercícios da aula de Técnica de Dança Contemporânea, não houve introdução de novos elementos, mas esclareceu-se dúvidas e trabalhou-se onde as alunas sentiam mais dificuldade tanto na execução com na assimilação da nova matéria.

Aulas nº28 a nº31

No dia 2 de abril, foram dadas duas aulas de forma a compensar o dia 9 de Abril devido à aula aberta aos pais, conforme do solicitado. Na primeira aula foi acordado que o aquecimento seriam os exercícios de Pilates e o restante tempo, o plano de aula da aula aberta. Na segunda aula, fez-se também uma passagem de todo o material aprendido com a professora estagiária. A aluna C não esteve presente por motivo de doença e as alunas A e D apenas assistiram devido a lesões. Antes de iniciarmos a aula, fez-se o segundo registo fotográfico da posição *Arabesque* das alunas presentes. Embora o projeto de estágio tenha previsto apenas dois momentos de comparação (início e fim), considerou-se pertinente a

¹ *Momentum* – força/energia que permite fluidez e continuidade do movimento

recolha adicional a meio do processo, permitindo um acompanhamento mais detalhado da evolução técnica das alunas. A aluna D participou na recolha fotográfica, apesar de não ter realizado a aula. Seguiu-se para o aquecimento habitual, onde também se registaram vídeos de cada um dos exercícios (ver Apêndice L – vídeos 18 a 23). Relativamente aos exercícios de Pilates, encontrava-se já consolidada a fase final de cada um, excetuando o *The Shoulder Bridge*, que permanece numa versão intermédia.

- *The One Straight Leg Stretch*: Nota-se maior sustentação da cabeça, ombros e omoplatas. Persistem algumas tensões cervicais em termos gerais.
- *The Double Straight Leg Stretch*: Apesar da reduzida amplitude nas pernas, as alunas executam as 10 repetições sem necessidade de pausas.
- *The Swan Dive*: Realizam corretamente o balanço, mas muitas alunas apresentam um excesso de curvatura lombar, faltando alongamento uniforme da coluna. Será importante incentivar a extensão ao longo de toda a coluna vertebral.
- *The One Leg Kick*: Verifica-se boa ativação da cadeia posterior, manutenção da extensão da coluna e boa execução do movimento.
- *Shoulder Bridge* (versão intermédia): A sustentação da anca e a estabilidade da perna de apoio são positivas.
- *The Leg Pull Front*: As alunas revelam boa compreensão da retroversão da bacia e conseguem manter a prancha com estabilidade. A aluna G, contudo, sentiu dor no joelho ao executar para o lado direito e manteve a perna no chão.

A aula foi produtiva e os registos visuais recolhidos constituem um reforço importante para a documentação da progressão técnica ao longo do estágio. Na segunda aula, como referido anteriormente, seguiu-se o plano de aula da professora estagiária, onde se dedicou mais tempo no exercício do Adágio (ver Apêndice L, vídeo Adágio grupo 1 e Adágio grupo 2), uma vez que foi o exercício selecionado para a apresentação da aula aberta. A abordagem cuidada a este exercício visou garantir maior segurança e consistência na execução, reforçando a sua preparação técnica e interpretativa. Adicionou-se uma nova preparação dos *Barrel Turns*, retiou-se os passos transitórios e passou para *attitude en avant e derrière*, tudo sem salto. Apesar da baixa energia, as alunas mantiveram uma boa capacidade de assimilação das correções propostas. A aula centrou-se no refinamento técnico, com particular atenção aos

pormenores de cada exercício e ao esclarecimento de dúvidas individuais, permitindo consolidar conhecimentos já adquiridos.

4.1. Participação em outras atividades pedagógicas

No dia 9 de abril, pelas 19h, realizou-se o projeto Cria.mostra de criadores, um projeto de trabalhos coreográfico dos alunos do ensino vocacional de dança no OLCA. Este projeto foi apresentado na *Black Box*, uma plataforma de criação artrítica situada no centro da cidade de Leiria que se assume como um espaço direcionado para o acolhimento e para a produção de espetáculos de artes performativas, tanto por criadores como por estudantes, a nível local, nacional ou internacional. Este programa deu lugar a 9 coreografias com a participação de alunos dos 3º, 4º, 5ºanos do ensino artístico e do Avançado no ensino livre, sendo os mesmos os bailarinos e/ou os coreógrafos. Todas as peças coreográficas tinham professoras orientadoras para dar apoio ao longo do seu processo. Os alunos e a equipa de professores chegaram por volta das 14:30h à *Black Box* e pelas 15h iniciou-se a aula de aquecimento dada pela professora de Técnica Dança de Contemporânea. A marcação do espaço e os ensaios das coreografias começaram às 15:30h, prolongando-se até às 17:30h. Durante o ensaio, auxiliou-se a professora Marina Oliveira na parte da organização, distribuição dos alinhamentos e programas de divulgação no espaço da *Black Box*. Simultaneamente, houve a oportunidade de observar algumas das peças coreográficas, uma vez que se encontrava na sala onde decorreu a apresentação. Após o ensaio, os alunos prosseguiram para a preparação (penteados e figurinos) nos seus camarins. Por volta das 19h, deu-se início à apresentação das *performances*. No camarim, a função principal consistiu na coordenação do alinhamento e na organização dos alunos nas entradas e saídas da sala de espetáculo. A *performance* teve uma duração aproximada de uma hora, encerrado com os habituais agradecimentos e entrega de diplomas dos participantes.

Última aula antes da interrupção letiva da Páscoa. A aluna A ainda se encontrava lesionada e a aluna E esteve ausente por se encontrar de férias. No início da aula, a professora Dança de Técnica Contemporânea promoveu um momento de partilha, reflexão e *feedback* com as alunas e vice-versa em relação ao projeto Cria.mostra de criadores, analisou-se cada uma das *performances* apresentadas de alguns elementos da turma, com foco nos aspetos positivos e negativos. Logo após a conversa inicial, deu-se o início da aula com a

realização dos seis exercícios. De forma geral, observou-se uma maior consolidação na execução dos exercícios e o grau de dificuldade diminuiu. O foco da aula foi na sessão dos saltos, especialmente no exercício dos *Barrel Turns*. A aluna F não participou na aula devido a uma dor no pé. Nas aulas anteriores trabalhou-se na preparação no salto com os passos transitórios entre as posições das *attitudes* sem saltar e passar diretamente de *attitude en avant* para *attitude derrière*. A nova proposta foi adicionar o salto nas *attitudes*, que foi concretizado com sucesso. Uma vez que as alunas assimilaram bem a nova preparação, introduziu-se assim o movimento completo do *Barrel Turns*. A sua execução revelou alguma dificuldade na combinação das duas posições e na ligação entre elas, com ausência de fluidez, do *momentum* e da definição das posições.

Aulas nº32 a nº36

Entre interrupção letiva, visita de estudo e feriado, retomaram-se as aulas apenas no final do mês de abril. A aluna F lesionou-se na aula anterior, tendo partido um dedo do pé, mas, ainda assim, fez 5 dos exercícios do aquecimento, à exceção *The Leg Pull Front*. A aluna A, pela primeira vez neste ano letivo, iniciou as aulas de dança mas num regime de reforço muscular; apesar de apresentar queixas na virilha, não foi identificado qualquer diagnóstico clínico concreto, suspeitando-se de uma possível origem psicossomática. A aluna executou os exercícios com adaptações: no primeiro exercício não realizou a extensão da perna na direção do teto, no *The Swan Dive* realizou apenas a preparação e no *The Shoulder Bridge* manteve apenas a elevação pélvica. O resto das alunas realizaram os 6 exercícios sem adaptações, mas observou-se, no geral, alguma fadiga devido ao logo período de pausa. Nesta primeira aula, após interrupção, dedicou-se a relembrar os conteúdos dados até ao momento, passando por alguns exercícios de chão, centro, as travessias e no final dedicou-se mais tempo na execução do movimento do *dolphin*. Ainda com o apoio dos colções, as alunas trabalharam a pares, promovendo a entreajuda para adquirirem confiança, onde algumas delas começaram a executar o movimento sozinhas. Na aula seguinte, no início do mês de maio e o último mês de estágio, deu-se continuidade dos conteúdos abordados na aula anterior e lembrou-se a restante matéria.

A aula teve início com a execução dos exercícios de Pilates, conforme realizado nas aulas anteriores, sem alterações. Verificou-se uma recuperação da fadiga e uma boa manutenção na execução dos exercícios; as adaptações mantiveram-se nas alunas A e F. O

exercício Adágio, deu início à aula segunda parte da aula, onde se relembrou todos os pormenores e dúvidas que existiam foram esclarecidas, explorando tanto o lado direito como o lado esquerdo. De seguida, as alunas trabalharam os *dolphins*, inicialmente com apoio do colchão e em pares, e posteriormente diretamente no chão. Executaram também a diagonal em que o movimento está integrado, contando com a ajuda das colegas para facilitar a sua realização. Na parte final da aula, foi introduzida uma nova sequência coreográfica (ver Apêndice L – vídeos Sequência final 1,2,3,4 e 5), construída com base nos elementos abordados nas sessões anteriores.

A aula seguinte, iniciou-se com o aquecimento definido com uma pequena alteração no exercício *The Shoulder Bridge*, adicionou-se a articulação do pé (*flex and point*) quando a perna desce e sobe. Na segunda parte da aula, continuou-se a desenvolver a sequência coreográfica adicionando alguns pormenores na qualidade de movimento.

A aula iniciou-se com a prática dos exercícios de Pilates. Todas as alunas participaram, sendo que a aluna A ainda realizou os exercícios com adaptações e a F apenas não executou o último exercício. Esta sessão teve como principal objetivo a clarificação de dúvidas e a consolidação do material previamente abordado. Foram trabalhados os exercícios de chão, centro e a sequência final. Notou-se, mais uma vez, um certo cansaço generalizado por parte das alunas, o que poderá ter condicionado a capacidade de assimilação das correções técnicas. No final da aula, a professora cooperante sugeriu que a estrutura da aula fosse mantida de forma contínua, sem tantas pausas, de modo a preservar o *pull up* e a energia geral das alunas ao longo da aula.

Aulas nº37 a nº40

Na aula seguinte, os exercícios do aquecimento foram realizados de forma contínua com transições fluidas e sem interrupções. A aluna D chegou mais tarde, faltando à primeira parte da aula, e as alunas A e F mantiveram as suas adaptações. Na continuidade da aula, foram trabalhados alguns exercícios de chão, os *Brushes* e a sessão dos pequenos saltos (ver Apêndice M), de forma a reservar tempo para dar continuidade à construção da sequência de movimentos. Os exercícios de saltos estavam mais claros e limpos, principalmente o segundo exercício, *Echappé – Sissones*, ainda com alguma confusão para o lado esquerdo. A sequência final, que foi um culminar do trabalho desenvolvido na aula, com especial ênfase nos pontos de iniciação do movimento e na mobilidade da coluna, foi apresentada com uma boa evolução

por parte das alunas, refletindo a consolidação dos vários conteúdos técnicos trabalhados ao longo do ano. No entanto, ainda se verificaram dificuldades ao nível da qualidade de movimento, nomeadamente na mobilidade da coluna, nos pontos de iniciação e na clareza das dinâmicas propostas. A movimentação manteve-se uniforme, com pouca variação de intensidade e ritmo, o que comprometeu a expressividade e o envolvimento corporal pretendido.

Na antepenúltima aula do estágio, a aula iniciou com a prática de Pilates, realizada com transições fluidas. Todas as alunas estiveram presentes e participaram ativamente. A aula decorreu praticamente de forma contínua, com apenas algumas pausas para correções e esclarecimento de pormenores. Não houve tempo para executar a sequência final, mas, pela primeira vez no ano letivo, todas as alunas realizaram a aula do início ao fim. Foi notório, nestas últimas aulas, as alunas mostraram-se menos tensas e mais descontraídas. Observou-se um ambiente mais leve e propício à exploração do movimento. Essa mudança foi fundamental para que as estudantes pudessem explorar o movimento com maior liberdade e segurança, permitindo-lhes experimentar novas dinâmicas corporais sem receios ou bloqueios. A diminuição da tensão corporal favoreceu uma maior consciência corporal, resultando numa execução dos exercícios com melhor fluidez, controlo e articulação. Este clima descontraído e positivo incentivou a participação ativa e o envolvimento de todas, facilitando o processo de aprendizagem e o aprimoramento técnico.

Tal como na aula anterior, todas as alunas fizeram a aula completa. A aluna A com adaptações adequadas à sua recuperação e integração às aulas práticas. A aula começou com os exercícios de Pilates, que serviram como aquecimento eficaz para preparar o corpo. O foco principal centrou-se na sequência coreográfica, onde se dedicou tempo a marcar os movimentos, esclarecer dúvidas e aperfeiçoar os pormenores técnicos. Esta abordagem detalhada contribuiu para uma melhoria significativa na qualidade do movimento, evidenciando um progresso claro face às sessões anteriores.

Na última aula do estágio, a cooperante ausentou-se por motivos de consulta. No início da aula, foram tiradas, pela última vez, fotografias a todas as alunas da posição do *Arabesque*, incluindo a aluna A. Após a recolha de imagens, partilhou-se todas as fotografias de forma que as alunas pudessem comparar as diferenças e observar a evolução de cada uma. Em geral, as diferenças foram notórias mas observou-se uma maior evolução na colocação correta da posição do *Arabesque* que do propriamente uma maior amplitude. De seguida, procedeu-se

também à gravação dos exercícios de Pilates (ver Apêndice L – vídeo 24), bem como à filmagem de alguns exercícios da aula de técnica, tais como os *Bounces* (ver Apêndice M – vídeo *Bounces*), o Adágio (ver Apêndice L – vídeos Adágio grupo 1 e 2), a diagonal (ver Apêndice L – vídeo Diagonal), e a sequência de movimento (ver Apêndice L – vídeos Sequência final 1, 2, 3, 4 e 5). As alunas apresentaram-se descontraídas e, simultaneamente, concentradas e focadas. Não demonstraram sinais de tensão durante a execução dos exercícios propostos para registo em vídeos, tendo algumas alunas a pedir para repetir a execução de exercícios. No final da aula, as alunas partilharam as suas experiências ao longo do estágio. Relataram as dificuldades sentidas, sobretudo em relação ao tipo de movimento proposto, que lhes era pouco familiar. No entanto, referiram que consideraram a experiência um bom desafio e demonstraram interesse e entusiasmo, mencionando que a turma, de forma geral, apreciava esse tipo de estímulo. Mencionaram também a importância e os benefícios que os exercícios de Pilates lhe trouxeram durante o ano letivo, nomeadamente o ganho de resistência e o fortalecimento corporal. Por fim, abordaram os planos futuros. Como irão ingressar no ensino secundário no próximo ano letivo, nenhuma das alunas irá prosseguir para o ensino profissional de dança. Apenas a aluna C demonstrou vontade em continuar, no entanto, foi informado que o OLCA não abriu turma do curso profissional devido à falta de inscrições. E como forma de agradecimento, cada aluna recebeu uma pequena lembrança, uma guloseima, à qual reagiram com muita alegria e entusiasmo.

4.1.1. Reflexão do 2º semestre

No decurso do semestre, observou-se uma evolução significativa por parte das alunas, apesar das condicionantes registadas, como lesões, períodos de férias, desmotivação e fadiga. Essa progressão foi evidente tanto na execução dos seis exercícios de Pilates selecionados, como na abordagem dos conteúdos da aula de Técnica de Dança Contemporânea. Os movimentos passaram a apresentar maior fluidez, e os pontos de iniciação tornaram-se mais evidentes.

Verificou-se, contudo, que, quando o movimento era iniciado pela cabeça, ocorria uma quebra na continuidade e na mobilidade da coluna, comprometendo a essência e a intenção do gesto. De acordo com Fortin (2009), a mobilidade da coluna e a consciência corporal são fundamentais para a manutenção orgânica do movimento, permitindo que este se desenvolva

de forma integrada e dinâmica. Esta limitação observada nas alunas traduz-se na perda de conexão entre as partes do corpo e na redução da expressividade do movimento, aspeto também sublinhado por Fernandes (2016) como determinante na dança contemporânea.

Foi igualmente notória a dificuldade em manter a continuidade e o prolongamento dos movimentos, o que resultava na perda da dinâmica pretendida. Relativamente aos exercícios de carácter mais acrobático e aos saltos finais, registou-se um aumento da motivação, consequência da introdução de novos elementos no repertório da aula. No entanto, a turma, de forma geral, evidenciou alguma debilidade ao nível da resistência física, sendo frequente a ocorrência de, pelo menos, uma aluna lesionada em cada momento do processo. Tal como refere Fitt (1996), a resistência muscular e a estabilidade postural são componentes essenciais para a execução técnica consistente, sendo a sua ausência um fator de risco para lesões e para a limitação da performance artística.

CAPÍTULO 5

1. A evolução postural e de amplitude da posição de Arabesque – análise dos dados recolhidos

A presente secção do relatório tem como finalidade expor a metodologia adotada para a análise de dados recolhidos relativamente à posição do Arabesque, o foco do trabalho desenvolvido durante o estágio, evidenciando o papel do registo fotográfico enquanto ferramenta fundamental nesse processo. Tal como expussemos anteriormente, no capítulo da Metodologia, para alcançar os objetivos propostos, recorreu-se a uma abordagem sustentada na observação direta e sistemática dos elementos-chave inerentes ao Estágio. O registo fotográfico foi selecionado como método complementar de recolha de dados, permitindo documentar, de forma objetiva e visual, as diferentes fases do trabalho desenvolvido. Ao longo do Estágio, foram captadas imagens em momentos distintos, possibilitando o registo de informações relevantes, a identificação de detalhes específicos e a monitorização das mudanças ocorridas ao longo do tempo. A utilização do registo fotográfico revelou-se particularmente vantajosa, não só por proporcionar uma evidência visual do progresso e das alterações observadas, mas também por enriquecer a análise e interpretação dos dados recolhidos.

A contextualização dos momentos em que as fotografias foram captadas proporcionou uma compreensão mais rigorosa das atividades realizadas, enriquecendo a interpretação dos dados recolhidos. Através de registos fotográficos obtidos em três diferentes etapas do Estágio, foi possível acompanhar, de forma sistemática, a evolução técnica das alunas e os resultados alcançados.

O registo fotográfico assumiu, assim, um papel complementar a outras formas de recolha de dados, nomeadamente à observação direta, permitindo um panorama mais abrangente e detalhado da informação analisada. As imagens capturadas possibilitaram identificar o impacto das intervenções, bem como observar as reações das participantes e as mudanças verificadas ao longo do tempo. Desta forma, a análise de dados sustentada no registo fotográfico demonstrou ser uma metodologia eficaz e enriquecedora para o desenvolvimento e avaliação do Estágio.

A análise da postura do *Arabesque* foi realizada a partir do registo fotográfico (Fotografias de Cátia Lourenço) obtido em três momentos distintos ao longo do estágio, permitindo observar a evolução técnica das alunas relativamente a este movimento.

- **1ª fase – 6 de dezembro de 2024**

Este primeiro momento correspondeu à avaliação inicial, servindo de ponto de partida para identificar as principais dificuldades técnicas. As imagens desta fase revelaram limitações ao nível da amplitude do movimento, desalinhamento das cinturas (pélvica e escapular) e fragilidades na ativação da zona abdominal e da musculatura de suporte, aspetos que comprometiam a correta execução do *Arabesque*.

- **2ª fase – 2 de abril de 2025**

Nesta fase intermédia foi possível verificar as primeiras melhorias decorrentes da aplicação sistemática dos exercícios de Pilates. As fotografias evidenciaram um maior controlo postural, um reforço do alinhamento corporal e uma ativação mais consciente do centro de força (*Powerhouse*). Ainda que se mantivessem algumas dificuldades de amplitude e estabilidade, observou-se uma progressão positiva face ao registo inicial.

- **3ª fase – 28 de maio de 2025**

O último momento de registo correspondeu à fase final do estágio e permitiu consolidar os resultados obtidos. As imagens demonstraram avanços significativos no alinhamento global do movimento e na coordenação entre as diferentes partes do corpo. Embora a evolução em termos de amplitude tenha variado entre alunas, verificou-se uma melhoria consistente na colocação correta do movimento, com maior estabilização das cinturas e melhor integração da mobilidade do tronco.

Assim, a análise sequencial das três fases revelou não apenas a progressão técnica das alunas, mas também a relevância do trabalho de fortalecimento e mobilidade do tronco — desenvolvido com base no método Pilates — para a execução mais eficiente e consciente do *Arabesque*.

1.1. Aluna A



Figura 17: Ângulo da aluna A

Devido a lesão prolongada, a aluna só têm um registo fotográfico, da última fase. Ingressou às aulas gradualmente no final do ano letivo, sendo impossível de observar qualquer tipo de evolução. Na tabela de observação também não houve recolha de informação. O ângulo da imagem é de $54^{\circ}0'11''$.

1.2. Aluna B



Figura 18: Ângulos da aluna B

A primeira imagem do ângulo é de $69^{\circ}22'59''$ indicando que a perna estendida está posicionada a cerca de 69° graus em relação à linha média do corpo (linha central vertical). O alinhamento da anca, está um pouco desalinhado o que desalinha o resto do tronco.

Comparativamente à segunda imagem, o ângulo é de $68^{\circ}30'46''$, acusando baixa de amplitude mas em contrapartida a aluna está mais alinhada, tanto na cintura escapular com o alinhamento da anca. Observa-se também uma melhoria na rotação externa da perna de apoio.

Na última fase, o ângulo atingiu $79^{\circ}34'21''$. Em comparação com as imagens anteriores, a aluna apresentou um aumento de 10° de amplitude, mantendo o alinhamento correto observado da segunda fase.

1.3. Aluna C

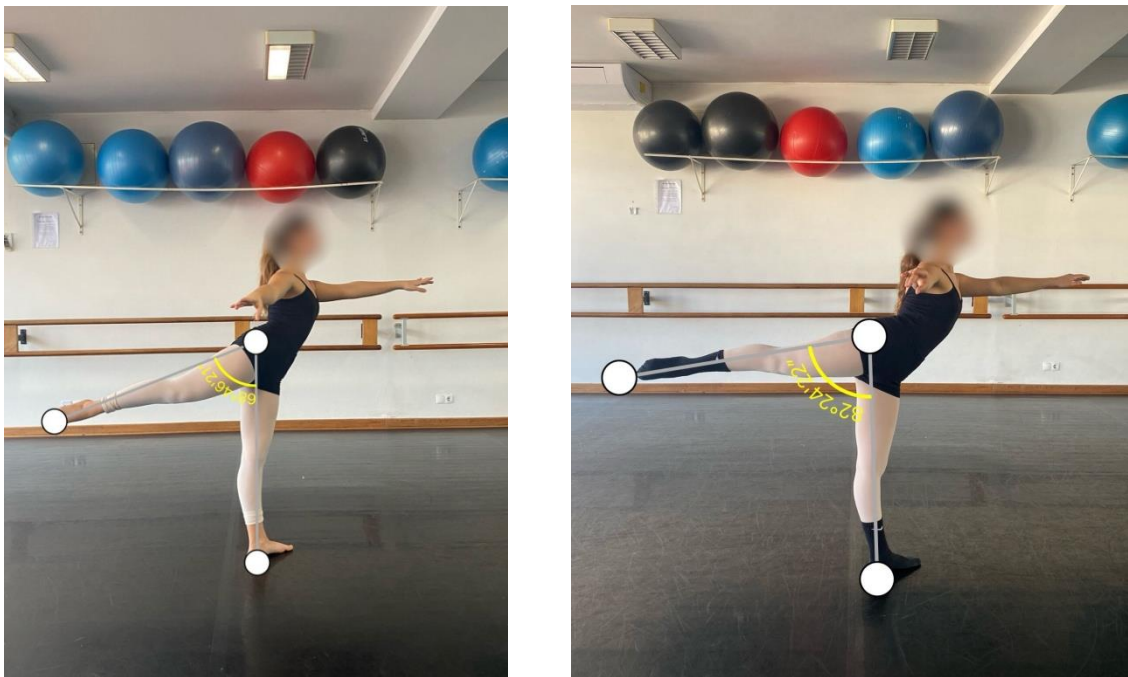


Figura 19: Ângulos da aluna C

A aluna C apresenta um ângulo é de $68^{\circ}46'21''$ indicando que a perna estendida está posicionada a cerca de 68° graus em relação à linha média do corpo (linha central vertical). O alinhamento da anca, encontra-se alinhada e a cintura escapular também. Não há registo da segunda fase devido à falta de presença da aluna por motivo de doença.

Na última fase, a imagem do ângulo é de $82^{\circ}24'22''$, com um aumento de 14° graus em relação à primeira imagem. A nível de amplitude do *Arabesque* teve uma grande evolução

mas em contrapartida, o tronco permaneceu um pouco caído, perdendo algum alinhamento e mantendo a rotação externa da perna de apoio.

1.4. Aluna D



Figura 20: Ângulos da aluna D

As imagens apresentadas correspondem à segunda e terceira fases de registo, uma vez que a aluna não esteve presente na recolha fotográfica da primeira fase.

Na primeira imagem, registou-se um ângulo de $67^{\circ}52'50''$, enquanto na segunda imagem o valor foi de $66^{\circ}34'40''$. Apesar da ligeira diminuição na amplitude, verificou-se uma melhoria no alinhamento da bacia. Adicionalmente, a rotação externa da perna de apoio evidenciou uma evolução acentuada entre as duas fases, contribuindo para um posicionamento mais correto e tecnicamente consistente.

1.5. Aluna E



Figura 21: Ângulos da aluna E

Na primeira imagem, o ângulo registado foi de $68^{\circ}52'53''$, indicando que a perna estendida se encontrava posicionada a aproximadamente 68° em relação à linha média do corpo (linha central vertical). Observou-se uma ausência evidente de ativação da zona abdominal, comprometendo a estabilidade postural.

Na segunda imagem, o ângulo medido foi de $73^{\circ}8'42''$. Apesar de a diferença de amplitude em relação à primeira imagem não ser substancial, verificou-se uma ativação abdominal mais evidente, contribuindo para um maior controlo do movimento.

Por fim, na terceira imagem, o ângulo registado foi de $73^{\circ}22'50''$, não apresentando variação significativa de amplitude relativamente à imagem anterior. Contudo, foi notória uma melhoria no alinhamento corporal da aluna, particularmente no posicionamento das cinturas escapular e pélvica. A ativação do core tornou-se visível, e a zona torácica apresentou-se mais compacta, revelando um maior controlo técnico na execução do movimento.

1.6. Aluna F



Figura 22: Ângulos da aluna F

Na primeira fase de registo, o ângulo atingiu $63^{\circ}23'45''$, sendo evidente a ausência de ativação da musculatura do core e um desalinhamento da cintura escapular.

Na segunda fase, verificou-se uma diminuição da amplitude do arabesque, com um ângulo de $55^{\circ}49'29''$. No entanto, registou-se uma melhoria significativa no alinhamento corporal, com ambas as cinturas — escapular e pélvica — corretamente posicionadas e ativação visível da parede abdominal.

Na terceira e última fase, o ângulo aumentou para $63^{\circ}44'9''$, aproximando-se do valor inicial. Contudo, tal como na primeira fase, observou-se desalinhamento, falta de ativação do core e uma execução incorreta da posição dos braços. As sucessivas lesões sofridas pela aluna ao longo do processo comprometeram a sua evolução técnica.

1.7. Aluna G



Figura 23: Ângulos da aluna G

Na primeira fase, o ângulo registado foi de $76^{\circ}48'39''$, com a perna de trabalho esticada, mas apresentando desalinhamento da bacia, evidenciado pela abertura excessiva da anca. Como consequência, o tronco também se apresentou fora do seu alinhamento vertical.

Na segunda fase, o ângulo atingiu $75^{\circ}10'48''$, não se verificando alterações significativas relativamente à fase anterior, mantendo-se a mesma problemática de alinhamento.

Na terceira e última fase, observou-se uma diminuição da amplitude do *Arabesque*, com o ângulo a reduzir para $69^{\circ}33'46''$. Apesar da perda de amplitude, registou-se uma melhoria evidente na qualidade do movimento, uma vez que ambas as cinturas foram reposicionadas corretamente, permitindo à aluna alcançar um alinhamento adequado.

1.8. Aluna H



Figura 24: Ângulos da aluna H

Na primeira fase, o ângulo registado no arabesque foi de $67^{\circ}50'10''$, observando-se um claro desalinhamento das cinturas pélvica e escapular.

Na segunda fase, verificou-se uma melhoria na colocação do corpo, uma vez que ambas as cinturas se apresentaram alinhadas. Contudo, registou-se uma diminuição da amplitude do arabesque, com o ângulo a reduzir para $61^{\circ}15'5''$.

Na terceira fase, o ângulo aumentou para $71^{\circ}18'24''$, revelando progressos relativamente às fases anteriores. No entanto, em comparação com a segunda fase, observou-se uma ligeira perda de alinhamento, apesar do ganho de amplitude.

Reflexão final

Durante o período de estágio no OCLA, explorou-se a aplicabilidade do Método Pilates com o objetivo de fortalecer e mobilizar o tronco, contribuindo para o aperfeiçoamento do *Arabesque* na aula de Técnica de Dança Contemporânea. Esta abordagem evidenciou diversos aspetos relevantes e desafios significativos no processo de ensino e na partilha de conteúdos. Para além dos 6 exercícios selecionados, a planificação da aula fundamentou-se em um dos princípios centrais do Método Pilates: a centralização, também conhecida como *Powerhouse*. Este princípio sustenta que todos os movimentos do corpo se originam no centro — mesmo quando o gesto aparenta iniciar-se noutra região — sendo este centro responsável pela estabilidade, controlo e eficiência do movimento. Neste sentido, a centralização foi aplicada de forma intencional como eixo orientador da prática, reforçando a importância da ativação da musculatura profunda do tronco na execução técnica.

Ao longo do estágio, verificou-se que a distribuição da carga horária das aulas não foi a mais adequada, facto que condicionou o desenvolvimento do presente estudo. Apesar da falta de motivação e do cansaço evidenciado por parte das alunas, os resultados obtidos foram expressivos. A amostra observada revelou, ao longo do processo de lecionação, uma melhoria substancial na postura corporal e força, bem como um maior domínio na execução dos exercícios de aquecimento e movimentos preparatórios inerentes à ação em análise. O diário de bordo se destacou como uma ferramenta valiosa para registo e análise das aulas, proporcionando ajudas fundamentais para intervenções futuras. Por seu turno, a captação de imagens ajudou no processo para comparação do resultado final. Relativamente aos resultados obtidos neste estágio notou-se que as alunas experimentaram uma série de benefícios. Verificou-se que a prática do Método Pilates, quando estruturada de acordo com uma lógica de progressão e adaptada às necessidades individuais, constitui um complemento altamente eficaz à formação técnica dos estudantes de dança, promovendo maior controlo corporal, alinhamento postural e qualidade de movimento.

As alunas desenvolveram força, flexibilidade e controlo muscular, o que contribuiu para uma melhoria significativa na colocação da perna no *Arabesque*. Embora o objetivo principal deste estudo fosse o aumento da amplitude do *Arabesque*, constatou-se que os resultados mais consistentes se verificaram ao nível do alinhamento corporal, nomeadamente da cintura escapular e pélvica, mais do que propriamente no ganho de amplitude. Em dois

casos específicos (alunas B e E) observou-se simultaneamente um aumento da amplitude e uma melhoria no alinhamento do movimento, demonstrando uma evolução mais equilibrada. Nas restantes alunas verificou-se uma tendência distinta: algumas apresentaram melhor alinhamento com perda de amplitude, enquanto outras ganharam amplitude mas perderam parte do alinhamento. A aluna A não foi contabilizada na análise final devido à sua lesão prolongada, que comprometeu a continuidade do trabalho. As alunas B, C, E e H registaram aumentos de amplitude, destacando-se, contudo, a melhoria de alinhamento mais evidente nas alunas B e E. Por sua vez, as alunas D, F e G revelaram uma redução da amplitude do *Arabesque*, mas demonstraram progressos visíveis no alinhamento da posição.

Verificou-se que a prática do método Pilates, quando estruturada de acordo com uma lógica de progressão e adaptada às necessidades individuais, constitui um complemento altamente eficaz à formação técnica dos estudantes de dança, promovendo maior controlo corporal, alinhamento postural e qualidade de movimento.

Sendo o arabesque o objetivo central do estágio, a sua exploração esteve presente de forma transversal no plano de aula, ainda que com diferentes níveis de evidência. Nos *Bounces*, por exemplo, o trabalho de mobilidade e de articulação do tronco contribuiu para a preparação do centro corporal, essencial para sustentar o alinhamento e a extensão do arabesque. Nas travessias 2 e 3, o foco incidiu na coordenação dos apoios e na transferência de peso, aspetos indispensáveis para a fluidez do movimento e para a estabilidade necessária à elevação da perna posterior. O Adágio, por sua vez, permitiu aprofundar a dimensão do controlo e da sustentação, favorecendo a permanência e a qualidade do arabesque em tempo prolongado. Já no exercício da diagonal e na Sequência final, o arabesque foi integrado em contextos mais dinâmicos, potenciando a sua expressividade e a articulação com outros elementos técnicos. E relativamente aos *Barrel Turns*, embora sejam executados a partir de duas atitudes, a sua eficácia depende igualmente da amplitude e da consistência do arabesque, que confere grandeza, densidade e continuidade ao movimento. Deste modo, todos estes exercícios, de forma direta ou indireta, contribuíram para o desenvolvimento técnico e expressivo do *Arabesque*, consolidando-o como elemento central na aprendizagem e na performance da Técnica de Dança Contemporânea.

Conclui-se este processo com um sentimento de satisfação e de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido, na medida em que os objetivos inicialmente delineados foram alcançados e os resultados se tornaram visíveis ao longo do percurso. O propósito inicial consistia no aumento da amplitude do movimento do arabesque; contudo, o resultado final revelou-se ainda mais significativo, ao traduzir-se no aperfeiçoamento da qualidade do movimento, com maior rigor no alinhamento corporal, ainda que tal tenha implicado a redução de alguma amplitude. Esta constatação reforça a relevância da prática somática como complemento à formação em dança, evidenciando o seu contributo efetivo para o desenvolvimento técnico e artístico dos jovens bailarinos.

Não obstante os resultados alcançados, o processo enfrentou constrangimentos relevantes. Entre as principais dificuldades destacou-se a irregularidade na presença de todas as alunas, motivada por situações de lesão, bem como o cansaço generalizado resultante de uma carga horária excessiva e pouco equilibrada, fatores que influenciaram a motivação e o rendimento em aula. Considera-se que a adoção de estratégias organizacionais distintas, nomeadamente a redefinição de horários, poderia ter contribuído para uma maior disponibilidade física e mental das alunas, potenciando, desse modo, uma experiência mais rentável e equilibrada.

Assim, a reflexão final permite concluir que o trabalho realizado não apenas cumpriu os objetivos delineados, como também abriu espaço para novas perspetivas pedagógicas, demonstrando a pertinência da integração de práticas somáticas, como o método de Pilates, no ensino da Técnica de Dança Contemporânea, tanto no plano técnico como no plano formativo global.

Referências Bibliográficas

- Banes, S. (2007). *Before, Between, and Beyond*. University of Wisconsin Press
- Best Online Pilates. (2023). *Quotes from Joseph Pilates*. <https://bestonlinePilates.com/quotes-from-joseph-Pilates-collection/>
- Blount, T., & Mckenzir, E. (2005). *O Método Pilates*. Editorial Estampa
- Cardoso, A. (2022). *Inovar com a Investigação-Ação*.
file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/B_Cardoso_Inovar%20com%20a%20investiga%C3%A7%C3%A3o-a%C3%A7%C3%A3o_231207_212906.pdf
- Contemporary Dance (2016). *Contemporary Dance History*. <http://www.contemporary-dance.org/contemporary-dance-history.html>
- Correia, C. S. (2023). *Fortalecimento abdominal através do método de Pilates e o seu impacto no aperfeiçoamento do adage na técnica de dança clássica: um estudo intermédio I e II na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal* (Dissertação de Mestrado). Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança.
<https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/16638>
- Coutinho, C. M. P. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e prática* (2a ed). Almedina. <http://dspace.lis.ulusiada.pt/handle/11067/3500>
- Fernandes, J. (2016). *A dança contemporânea e a consciência do corpo: Processos de criação e pedagogia*. Lisboa: Edições Colibri.
- Fitt, S. S. (1996). *Dance kinesiology* (2nd ed.). New York: Schirmer Books.
- Fortin, S. (2009). *A prática somática em dança: O movimento consciente*. Lisboa: Edições Colibri.
- Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2011). *Pilates Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Kloubec, J. A. (2010). *Pilates: how does it work and who needs it?* Muscles, Ligaments and Tendons Journal

- Latey, P. (2001). *Updating the principles of the Pilates method – Part 2*. Journal of Bodywork and Movement Therapies
- Lima, L. (2015). *O efeito do método Pilates sobre o equilíbrio em bailarinas*. <https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/55002/2/tesemesteuricoferreira000123322.pdf>
- Lyon, D. (2005). *The complete book of Pilates for men*. HapperCollins Publishers.
- Moura, A. (2016). *O Treino Clássico na Dança Contemporânea no âmbito do Curso Secundário de Dança, da Escola de Dança Lugar Presente, em Viseu*. (Dissertação de Mestrado). Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança. https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/7654/1/RF_MED-2016_AlBMou.pdf
- Marés, G., Oliveira, K., Piazza, M., Preis, C., & Neto, L. (2012). A importância da estabilização central no método Pilates: Uma revisão sistemática. 445-451,. <https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000200022>
- Martis, R. & Andrade, A. & Moreira, H. & Campos, S. & Almeida, A. (2016). PrClência e determinantes das perturbações músculo-esqueléticas em adolescentes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*. 73-82 http://dspace.lis.ulusiada.pt/bitstream/11067/3500/1/rpca_v7_n1-2_5.pdf
- Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). *Pilates and the “Powerhouse”*: The role of the diaphragm. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 8(1), 15–21.
- Orfeão de Leiria. (2019). *Projeto Educativo EMOL*. <https://www.orfeodeleiria.com/documentos>
- Paris, J. (2021). *Pilates and Conditioning for Dancers*. The Crowood Press Ltd. ISBN 97 1 78500 836 8
- Pilates, J. & Miller, W. (2012). *Pilates’ Return to Life Through Contrology*. Revised Edition for 21 Century.
- Ribeiro, P., & Paula, S. (2019). *Descomplicando a goniometria: Um guia para a prática clínica*. Lulu Press

Swain, M. (2022, Outubro 7). *Thought dance, I'm able to Express the inexpressible*. The Daily Telegraph.

<https://www.pressreader.com/uk/features/20221007/281603834360641>

Wells, C., Kolt, G. S., Marshall, P., Hill, B., & Bialocerowski, A. (2014). *Effectiveness of Pilates exercise in treating people with chronic low back pain: a systematic review of systematic reviews*. BMC Medical Research Methodology

Xarez, L. (2015). *Treino em dança, Questões pouco frequentes*. Faculdade Motricidade Humana

Apêndices

Apêndice A – Tabela de observação

Tabela de observação - 04 /10/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação em grupo	
Observações	
Turma: 5ºano A	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Falta de força abdominal	
Falta de força na zona escapular (omoplatas)	
Falta de mobilidade na bacia	
Pouca expansão da coluna	

Apêndice B – Tabela de observação - Escala

Escala de avaliação							
Não satisfatório	Razoável	Bom	Muito bom	Menos de 90°	90°	Mais de 90°	Sim/Não

Apêndice C – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: A	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	--
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	--
Estabilização da perna de apoio	--
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	--
Manutenção da rotação externa	--
Extensão da coluna	--
Encurtamento da cadeia posterior	--

Apêndice D – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: B	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	Menos de 90º
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	Razoável
Estabilização da perna de apoio	Bom
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	Bom
Manutenção da rotação externa	Bom
Extensão da coluna	Bom
Encurtamento da cadeia posterior	Não

Apêndice E – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: C	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	Menos de 90°
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	Razoável
Estabilização da perna de apoio	Bom
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	Bom
Manutenção da rotação externa	Razoável
Extensão da coluna	Bom
Encurtamento da cadeia posterior	Não

Apêndice F – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: D	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	Menos de 90º
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	Razoável
Estabilização da perna de apoio	Razoável
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	Razoável
Manutenção da rotação externa	Razoável
Extensão da coluna	Razoável
Encurtamento da cadeia posterior	Sim

Apêndice G – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: E	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	Menos de 90º
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	Pouca
Estabilização da perna de apoio	Sim
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	Sim
Manutenção da rotação externa	Sim
Extensão da coluna	Boa capacidade
Encurtamento da cadeia posterior	Não

Apêndice H – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: F	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	Menos de 90º
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	Não satisfatório
Estabilização da perna de apoio	Razoável
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	Não satisfatório
Manutenção da rotação externa	Não satisfatório
Extensão da coluna	Razoável
Encurtamento da cadeia posterior	Sim

Apêndice I – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: G	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	Menos de 90º
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	Razoável
Estabilização da perna de apoio	Bom
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	Razoável
Manutenção da rotação externa	Razoável
Extensão da coluna	Razoável
Encurtamento da cadeia posterior	Não

Apêndice J – Tabela de observação

Tabela de observação 04/10/2024 – 29/11/2024	
Aula de T.D.Cont.	
Observação Individual	
Turma: 5º/9º ano	
Objetivo:	
Conhecer a turma e o nível técnico da mesma assim como dificuldades	
Aluna: H	
Altura da perna/ângulo do <i>Arabesque</i>	Menos de 90°
Capacidade de manutenção da parede abdominal "arrumada"	Razoável
Estabilização da perna de apoio	Razoável
Alinhamento e colocação da cintura escapular na posição <i>Arabesque</i>	Razoável
Manutenção da rotação externa	Razoável
Extensão da coluna	Razoável
Encurtamento da cadeia posterior	Não

Apêndice L – Declaração de Consentimento Livre e Informado

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Investigação no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa - 2024/2025

O atual trabalho de Estágio, realizado por Cátia Sofia Ribeiro Lourenço, orientado pela Professora Especialista Cristina Graça, intitulado “Estratégias para o fortalecimento e mobilidade do *Arabesque* através do método de Pilates em alunos do 5º ano do ensino artístico especializado na aula de Técnica de Dança Contemporânea no OLCA”, tem como objetivo principal a melhoria da técnica e da qualidade de movimento através da complementaridade do método de Pilates com a aula de técnica de dança contemporânea.

Neste sentido venho solicitar a autorização dos Encarregados de Educação para a participação dos seus educandos neste estudo permitindo assim a recolha de imagens (vídeo e fotografia) que terão o intuito primordial para a participação demonstração e comprovação dos resultados obtidos com o presente estudo.

O conteúdo recolhido é somente para propósitos académicos e não será partilhado fora deste de contexto, destinando-se apenas à elaboração do relatório final de estágio com o objetivo de obtenção do grau de Mestre em Ensino de Dança, sendo os mesmos confidenciais e anónimos.

Eu _____ Encarregado de Educação da aluna _____, declaro que autorizo a participação no estudo acima citado.

Data e Local: _____

Assinatura: _____

Apêndice L – Diário de bordo

Dia	Texto
04/10/2024	<p>Na primeira aula do estágio foi realizada uma introdução à turma e estabelecido diálogo inicial com a professora Dança de Técnica Contemporânea acerca do projeto. Duas alunas encontravam-se lesionadas (F e H).</p> <p>A sessão teve caráter de observação e teste, permitindo avaliar o ponto de partida da turma. Verificou-se dificuldade na posição em “L”, por falta de extensão da coluna, e tensão acentuada nos ombros. Nos exercícios de prancha e <i>foot work</i> evidenciou-se fraca ativação abdominal e falta de extensão das pernas. No trabalho de <i>Contractions</i> e <i>Leg swings</i>, observou-se necessidade de maior consciência do centro e correção da colocação das omoplatas e costelas.</p> <p>O <i>Adágio</i> revelou ausência de presença cénica, falhas no equilíbrio em meia ponta e na mobilidade do tronco. Nos <i>Brushes</i> e pequenos saltos, surgiram dificuldades nas transferências de peso, na suspensão e no uso pleno do pé. Nas travessias, destacou-se descontrolo da mobilidade da coluna e falta de força nos braços, sendo notório o risco de lesão pela aterragem direta nos joelhos.</p> <p>A diagonal (gazelas) apresentou pouca amplitude na perna posterior e instabilidade do tronco, com arqueamento excessivo da coluna. As sequências coreográficas criadas pelas alunas confirmaram, de modo geral, a falta de consciência corporal e a dificuldade em aplicar correções.</p> <p>Concluiu-se que a turma apresenta défices na ativação da musculatura abdominal e escapular, encurtamento da cadeia posterior e ausência de postura de presença, fatores que comprometem a execução técnica e a expressividade em aula.</p>

25/10/2024	<p>Durante o ensaio para a apresentação da Abertura Solene, agendada para o dia 27 de outubro, várias alunas encontravam-se lesionadas: A com inflamação na virilha, H Aluna D com lesão no cóccix, H com rotura na coxa (apenas a observar) e F igualmente com lesão no cóccix. No início da aula, a aluna H manifestou preocupação, chegando a chorar devido às dores, demonstrando receio de não poder participar na apresentação.</p> <p>Foi realizado um momento de diálogo sobre as lesões, seguido de informações acerca do ensaio e da apresentação, sendo referido que a coreografia ainda não se encontrava finalizada. O aquecimento incluiu mobilização articular de cabeça, ombros e tronco superior, rotação do tronco em diagonais e articulação da coluna. No trabalho de chão, destacou-se a prática de <i>Contractions</i>, com enfoque no <i>round</i> superior e inferior, bem como a posição em “L”, cuja execução ainda não é conseguida por todas as alunas.</p> <p>Na fase de ensaio e continuidade da coreografia, observaram-se diversas fragilidades técnicas: as alunas não dominam os <i>falls</i>, batendo com os joelhos no chão; as pernas de apoio nos giros mantêm-se em <i>en dedans</i>, sem rotação pelo apoio da parte anterior do pé; verificou-se também pouca amplitude no <i>grand battement devant</i>. Nas quedas, ficou evidente a falta de força abdominal e a ausência do <i>round</i> inferior, comprometendo o controlo do movimento. A extensão da coluna revelou-se deficitária, com as alunas a quebrarem o pescoço e a não realizarem corretamente a extensão da bacia. De forma geral, os movimentos apresentaram-se curtos, sem amplitude adequada.</p> <p>Nas pranchas, o desalinhamento foi igualmente notório, com a zona lombar projetada em excesso para baixo. Dada a situação clínica, as alunas F e H, ambas lesionadas, apoiaram o ensaio desempenhando funções de orientação ao grupo (alunas C, G, E e A), assumindo temporariamente o papel de ensaiadoras.</p>
------------	--

08/11/2024	<p>As alunas A e H paradas – lesionadas Foco da aula: Extremidades Chão: 1º exercício: Mobilidade da coluna Extensão da coluna – força exercida na lombar com impluso (trabalhar o <i>The Dive Swan</i> e gluetos 2 exercício - de pé: <i>Round</i> superior desconhecido Posição de “L” não é favorecida para todas alunas H, D e F, é notório os encurtamentos na cadeira posterior.</p> <p>Foot work: Pranchas fazem força de braço, <i>core</i> desetivo.</p> <p>Chão: As alunas têm dificuldade em perceber o alongamento axial, fazer <i>pull up and over</i>. Há à sensação que estão em posição de descanso, não há energia a sair pelas extremidades.</p> <p><i>Contractions Hight lift/arche</i> – as alunas quebram o pescoço e não percebem de onde inicia o <i>high lift</i> – escapulas, expansão do peito. <i>Contraction</i> com olhar no teto = quebrar pescoço.</p> <p>Exercício 5: <i>Leg swings</i> - A receção das <i>falls</i> são feitas pelos joelhos. <i>As legs swings</i> são executadas com um movimento curto e tudo o que é suportado com os braços, à força aplicada é executada por outra parte do corpo com impulso.</p> <p>As extensões da coluna são todas feitas pela lombar <i>Pirrouetes en doir</i> A aluna F, na 4ª posição paralela, em <i>plié</i>, não consegue manter o calcanhar no chão.</p> <p>A energia está toda para baixo, movimentos pesados. Sem <i>pull up</i>.</p> <p>Fizeram o exercício com meias para ajudar na rotação Falta de foco não afundam o <i>plié</i>.</p> <p>Adágio: <i>Plié</i> com <i>flat back</i>, as alunas mandaram a anca para trás, compensam com o corpo No <i>Ronde jambe an láir, à la sencode</i> para <i>Arabesque</i> à perna baixa drasticamente Nos <i>developés</i>, as ancas não estão alinhadas.</p> <p>Pouca estabilidade na perna de apoio.</p> <p>No <i>fouetté</i>, o peso do corpo no calcanhar.</p> <p>Preparação/ensaio para à apresentação de natal.</p>
------------	--

15/11/2024	<p>As alunas H e A continuam lesionadas, e a aluna C não fez a aula devido a uma hemorragia no nariz.</p> <p>E a aluna H não fez determinado exercício devido a nódoas negras nos joelhos. (ter cuidado com a passagem dos joelhos pelo chão).</p> <p>Tabelas de observação.</p> <p>Aula corrida com paragens para correções e relembrar a parte novas dos exercícios.</p> <p>As alunas aplicaram as correções dadas, mas algumas delas têm mais dificuldades do que outras assimilar o <i>feedback</i> dado.</p> <p>Ensaio da coreografia de natal - limpar a coreografia, paragens para correções mas nem todas as correções são aplicadas A aula acabou mais cedo, as alunas vão ter espectáculo no castelo.</p>
29/11/2024	<p>1ª aula de lecionação acompanhada</p> <p>Nesta aula, a professora Dança de Técnica Contemporânea não esteve presente pois a filha ficou doente e teve que se ausentar.</p> <p>As alunas ficaram à minha responsabilidade na primeira parte da aula e na segunda parte, juntamo-nos ao 2º ano com a professora Ana do Vale para ensaiar as coreografias para o espectáculo de Natal.</p> <p>No início da aula, as alunas entregaram as autorizações para recolha de imagens e vídeos durante o estágio e expliquei de forma mais aprofundada o meu projeto de estágio.</p> <p>Introduzi a história de Joseph Pilates, expliquei a sua metodologia e a ligação deste método com a dança e os seus benefícios.</p> <p>Levei alguns livros com ilustrações para poderem ver e perceber o que iria introduzir nas suas aulas de Dança de Técnica Contemporânea como meio de alcançar maior amplitude no <i>Arabesque</i>.</p> <p>Como durante as aulas de observação verifiquei que algumas das alunas tinham lesões, questionei a cada uma delas como elas se</p>

	<p>sentiam e se estavam fisicamente.</p> <p>Iniciei a aula com uma pequena ativação abdominal para poder introduzir os 2 primeiros exercícios escolhidos - <i>The Single Straight Leg Strecht</i> e <i>The Double Straight Leg Strecht</i>.</p> <p>Na ativação inicial, as alunas estavam deitadas com as pernas dobradas e as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e com ajuda das mãos fizeram o levantamento da cabeça e os ombros.</p> <p>Consegui verificar que apenas com este exercícios as alunas já sentiram alguma dificuldade e fadiga abdominal fazendo apenas 10 repetições.</p> <p>No <i>The Single Straight Leg Strecht</i> algumas alunas tiveram dificuldades em esticar as pernas (encurtamento da cadeia posterior), outras sentiram dor na cervical pois com à falta da força abdominal acabaram por fazer força no pescoço para manterem à cabeça e à zona dos ombros fora do chão, outras sentiram fadiga abdominal.</p> <p>Em geral não há controlo no movimento.Fizeram 10 repetições, 5 repetições cada perna.</p> <p>No <i>The Double Straight Leg Strecht</i>, as alunas com maiores encurtamentos tiveram dificuldade em esticar as pernas na direção do teto. Introduzi o exercício com uma regressão, dobrar as pernas à 90 graus e esticar ao teto 5 vezes, descansaram uns instantes e realizaram o exercício completo sem grande amplitude, isto é, como as pernas esticadas ao teto, desceram ligeiramente e voltaram à posição inicial, também 5 vezes,</p> <p>Neste exercício, tive uma aluna que se queixou com dores/desconforto na zona da grande dorsal.Pedi-lhe para ela se concertar na força abdominal e o desconforto atenuou.</p> <p>No geral, as alunas não têm controlo no movimento e à força abdominal é muito pouco, acabam por fazer força noutras partes do corpo, como os membros inferiores.</p> <p>Na segunda parte da aula, seguiu-se o ensaio liderando pela</p>
--	--

	professora Ana do Vale.
06/12/2024	<p>A aluna A continua lesionada – Tendinite na virilha.</p> <p>A aluna H Aluna D faltou.</p> <p>A aluna H continua na recuperação da rotura da coxa.</p> <p>É à primeira vez que vejo à aluna H à fazer aula tendo em conta todas as precauções devia à sua lesão.</p> <p>Aula de teste.</p> <p>As aulas têm dificuldade em perceber onde e como é que têm que ativar o corpo, principalmente o centro. É notório a falta de ativação no <i>core</i> durante à aula inteira.</p> <p>A aluna G tem dificuldade em perceber as correções dadas, não tem consciência corporal, no entanto, uma aluna com muitas facilidades.</p> <p>As alunas fizeram o <i>The Single Strait Leg Stetch</i> com as 20 repetições. Dificuldade na elevação da cabeça e ombros.</p> <p>Ombros levantados, sem encaixe das escápulas.</p> <p>Bom alongamento das pernas</p> <p>Vídeo dos exercícios</p> <p>Fotos individuais do <i>Arabesque</i> para medição do ângulo dos <i>Arabesques</i>.</p>
13/12/2024	<p>Conversa com as alunas sobre as escolhas futuras. O que escolher no secundário e no futuro e apenas umas das alunas quer seguir dança.</p> <p>A professora cooperante falou sobre à sua experiência escolar e eu também partilhei as minhas experiência. Na última meia hora de aula, as alunas fizeram os 2 exercícios de aquecimento para depois fazer os exercícios de Pilates.</p> <p>Fizeram <i>The Single Strait Leg Strecht</i> e introduzi o <i>The Double Strait Leg Strecht</i> e o <i>Dive Swan</i>.</p> <p>Dificuldades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>The Single Strait Leg Strecht</i>: as alunas sentiram dificuldade na subida da cabeça e da zona escapular. Para compensarem,

	<p>acabaram por subir os ombros e pouco controlo na troca das pernas</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The Double Strait Leg Strecht</i>: As alunas ainda não aguentam as 10 repetições seguidas. A aluna F sente desconforto na lombar e a aluna D não consegue esticar as pernas na verticalidade• <i>The Dive Swan</i>: Pouca força abdominal no geral (Introdução – extensão da coluna). Boa extensão ao nível geral, pouca ativação no glúteo e abdominais
20/12/2024	<p>Último dia de aulas antes das férias de Natal</p> <p>A professora Dança de Técnica Contemporânea encontra-se doente, e à coordenação decidiu juntar as aulas da turma do 2º/6º ano com à turma do 5º/9º ano com à professora Ana do Vale.</p> <p>Uma vez que era o último dia de aulas, à escola do ensino regular tinha programado à festa de natal sem avisar o OCLA.</p> <p>Sem aviso prévio e apenas com 2 alunas do 5º ano, fiquei à observar à aula do 2º e as aulas no 5º ano (G e H) fizeram à aula e no final da aula dei os 3 exercícios da aula anterior.</p>
10/01/2025	<p>Observei à aluna H para preencher à tabela de observação da mesma pois encontrava-se lesionada.</p> <p>A aluna A continua lesionada.</p> <p>Quando há extensão da coluna as alunas não alongam à cervical, “partem” o pescoço. A força vem toda da lombar e impulso.</p> <p>A professora Cooperante falou sobre o tema da aula – as extremidades. As extremidades provem do centro do corpo, <i>core</i>, e deu à correção do prolongamento da coluna quando existe uma extensão da mesma, pois as alunas ‘partem’ o pescoço e as alunas não aplicaram à correção dada.</p> <p>As alunas não entendem o que é o alongamento axial e não usam as</p>

	<p>extremidades para alongaram os movimentos, os movimentos acabam por ficar pequenos e tensos. Há à sensação que as alunas estão pesadas.</p> <p>A aluna F magoou-se à meio da aula, ficou assistir o resto da aula, tem um quisto na zona da canela</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The Single Strait Leg Strecht</i>: as alunas ainda apresentação dificuldade na execução do exercício. Os ombros subidos, o round superior soube porque as alunas puxam à perna com as mãos, não controlo ainda o movimento ds troca das pernas. Algumas alunas sentem dificuldade em esticar as pernas.• <i>The Double Strait Leg Strecht</i>: As alunas subiram apenas à cabeça com à ajuda das mãos, faltando subir à zonas do ombros e omoplatas. As alunas H e D têm muita dificuldade em executar este exercício pois não consegue esticar as pernas na vertical. Após as 5 primeiras repetições, parei o exercício para corrigir à posição da zona da cabeça e dorsal. As outras 5 repetições, as alunas tentar corrigir as correções dadas mas ainda com muita dificuldade em executar o movimento corretamente Tanto neste exercício, como no anterior, verifica-se à falta da força no abdominal.• <i>The Swan Dive</i>: Este exercício teve uma grande melhoria. Inicialmente as alunas fizeram o exercício sem ativação abdominal e com à correção dada ao longo do exercício, consciencializaram-se e ativaram abdominal, glúteos e mantiveram à região zona escapular no sítio correto.• Introdução ao <i>The One Leg Kick</i>: Com as correções e feedback do exercício anterior, as alunas ativaram bem à cadeia posterior e à execução do exercício foi muito positiva. Exercício execução na sua versão original.
15/01/2025	Aluna B e A assistiram à aula. A aluna B lesionou-se na aula

	<p>anterior de Técnica de Dança Contemporânea à fazer o movimento <i>Bell</i>.</p> <p>Passagem dos exercícios e correção de erros</p> <p>No 3 exercício, há uma prancha e flexão negativa, as alunas não ativam glúteos e o corpo não está em linha reta, falta da contração abdominal.</p> <p>As alunas continuam sem perceber o alongamento axial</p> <p>Dificuldade em fazer o <i>freeze</i>, falta de força no <i>core</i>. As alunas estão à fazer o movimento com balanço em vez de usarem o controlo do corpo.</p> <p>As alunas continuam à fazer <i>fall</i> sem haver controlo e suspensão, o peso fica sobre o joelho.</p> <p><i>Developés</i> desalinhados e pernas de apoio instável em todas às alunas.</p> <p>Os <i>flat back</i> continuam com à anca para trás.</p> <p><i>Pirrouete attitude</i> bastante baixo e a ida ao chão sem controlo.</p> <p><i>Bruches</i>: As extensões da coluna, ainda continuam alunas a fazer pescoço partido. Mesmo com à correções dadas passo a passo nem todas as alunas conseguiram aplicar as correções dadas</p> <p><i>Bounce</i>: Exercício novo, as alunas ainda estão a momerizar o exercício. A professora corrige as <i>falls</i> dos exercícios porque as alunas estão à colocar o peso na perna da frente e como consequência batem com o joelho no chão.</p> <p>Não fazem <i>curve</i> no <i>Bounce</i> e no <i>high lift</i> e espetam à bacia para trás.</p> <p>Pequenos saltos: O acento dos saltos é em baixo e as alunas querem saltar alto.</p> <p>As <i>falls</i> todas com os joelhos no chão... <i>Bells</i> e <i>Tills</i>: a música podia ser mais lenta, as alunas comem o prolongamento dos movimentos, pernas curtas em vez de pernas longas. As alunas têm dificuldade em manter à perna em cima, abdominal solto e a perna</p>
--	---

	<p>de apoio está esquecida.</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercícios de Pilates: As alunas estão ainda precisam de controlar o exercício e perceber que os ombros deve estar baixos as alunas H, D e F dobram e esticam as pernas ao tento, em vez de descerem as pernas esticadas, devido ao encurtamento da cadeia posterior, e a aluna F tem escoliose e a aluna H e D têm cifose. As restantes alunas ainda não aguentam as 10 reps, perdem o controlo do movimento, pouca força abdominal.• No <i>The Swan Dive</i>: boa extensão, ter atenção em colocar os ombros para baixo, a aluna F faz a versão com os cotovelos no chão devido à dor na zona da lombar.• <i>The One Leg Kick</i>: Boas extensões, falta a força das pernas para os <i>kicks</i>, não mantêm as cochas fora do chão. A aluna F deve manter a cabeça no chão.• <i>The Shoulder Bridge</i>: Introdução ao movimento, falta de força nos isquiotibiais e glúteos. As alunas têm dificuldade em manter a anca elevada. <p>Os exercícios foram efetuados no final da aula, notei que alunas estavam muito cansadas e à sua execução teve menor qualidade e à fadiga física foi notória em todas as alunas. Irei optar por fazer os exercícios de Piltates no inicio da aulas às quartas-feiras, as aulas já vêm quentes das aulas anteriores. Às sextas-feiras, as alunas têm aula à seguir ao almoço e tenho optado por fazer os exercícios no final da aula.</p>
17/01/2025	<p>Auto-avaliação do 1º semestre</p> <p>As alunas A, B e F assistarm à aula, paradas devido a lesões.</p> <p>Aula de Técnica de Dança Contemporânea foi dada de seguida para o lado esquerdo. Correção à aluna C extensão da coluna com os glúteos ativos e não “sentar” à dorsal atrás, usando o exemplo do</p>

	<p><i>The Dive Swan.</i></p> <p>Nota-se o cansaço nas alunas e as correções não vão sendo aplicadas.</p> <p><i>Pirouettes:</i> Algumas alunas saltam na preparação da <i>pirouette</i> e posição postural das costas é “sentada” na dorsal, pouca ativação abdominal.</p> <p><i>Adágio:</i> Perna de apoio instável, dificuldade em fazer fouette, o peso ficou na parte de trás do pé, atitude baixo.</p> <p><i>Bounce:</i> bounce sem curve, exercício novo e ainda estão à tentar decorar.</p> <p>Exercícios de Pilates:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The Single Strait Leg Strecht:</i> Maior controlo relativamente à aula anterior. Ter atenção ao ombro e acentuar mais o <i>round</i> superior;• <i>The Double Strait Leg Strecht:</i> Ss alunas H e D mantêm à versão da aula anterior. Melhor controlo relativamente à aula anterior mas a fadiga do abdominal é notória;• <i>The Swan Dive:</i> mais consciência corporal e controlo na extensão da coluna e à colocação da omoplatas.• <i>The One Leg Kick:</i> Boas extensões, falta à força das pernas para os <i>kicks</i>, não mantêm as cochas no chão;• <i>The Shoulder Bridge:</i> Sem o apoio dos braços à segurar à bacia. Mais consciência do movimento da subida da anca. Manteram a anca mais estável com o movimento da perna, melhor estabilização da perna de apoio. Fizeram elvação pélvica 3 vezes e de seguida execução o movimento da perna unilateralmente. As alunas apresentação pouca força na cadeia posterior;• <i>The Leg Pul Front:</i> Introdução – posição da criança com os pés em flexão e depois faz à transferência de peso para cima dos braços 3vezes. No geral, pouca ativação dos glúteos,
--	--

	<p>abdominal relaxado sem retroversão da anca. Pouca força na zona das escápulas. No final, flexão negativa para fortificar os braços;</p> <p>Esta foi à última aula de lecionação partilhada.</p> <p>Esta aula foi mais produtiva que à aula anterior, a alunas não vinham cansadas e o corpo correspondeu melhor que na aula de quarta-feira.</p>
22/01/2025	<p>1ª aula de lecionação autónoma.</p> <p>As alunas A e B lesionadas.</p> <p>Iniciei a aula com os 6 exercícios escolhidos de Pilates servindo de aquecimento. As aulas já tinham tido 2 aula anteriormente, por isso não estavam completamente frias.</p> <p>Apliquei as adaptações às 2 alunas que têm mais dificuldades de execução.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The Single Strait Leg Strecht</i>: Maior controlo relativamente à aula anterior. Ter atenção ao ombro e acentuar mais o round superior;• <i>The Double Strait Leg Strecht</i>: As alunas H e D mantêm à versão da aula anterior. Melhor controlo relativamente à aula anterior mas à fadiga do abdominal é notório;• <i>The Swan Dive</i>: Mais consciência corporal e controlo na extensão da coluna e à colocação da omoplatas;• <i>The One Leg Kick</i>: Boas extensões, falta à força das pernas para os kicks, não mantêm as cochas fora no chão;• <i>The Shoulder Bridge</i> (sem o apoio dos braços à segurar à bacia): Mais consciência do movimento da subida da anca. Manteram à anca mais estável com o movimento da perna, melhor estabilização da perna de apoio. Fizeram elevação pélvica 3vezes e de seguida, executando o movimento unilateralmente. As alunas apresentação pouca força na

cadeia posterior e a aluna F fez só à subida da bacia, sentor nas costas.

- *The Leg Pul Front*: Introdução – posição da criança com os pés em flexão e depois faz à transferência de peso para cima dos braços 3 vezes. No geral, pouca ativação dos glúteos, abdominal relaxado sem retroversão da anca e pouca força na zona das escápulas. No final, flexão negativa para fortificar os braços.

De imediato, seguimos para à primeira aula dada por mim, o tema da aula são os Ponto de iniciação.

Começamos com um exercício de aquecimento articular. Depois o exercício das esrelinha, *Leg swings* e transferências de peso com rolamentos. Por fim, travessia do ponto A ao B, articulação da coluna e transferência de peso.

Foi uma aula completamente nova para as alunas, com uma forma de ensinar diferente e qualidade de movimento também diferente ao que estão habituadas. Notei que estavam muito cansadas devido à sua carga horária do dia e decidi no final fazer um pequeno relaxamento a pares.

A nível de aula, as alunas tiveram dificuldades em perceber alguns pontos de iniciação como condutor do próprio movimento e em assimilar novos movimentos. E mais uma vez, notou-se à falta de força e estabilidade do *core*.

Esta foi à última que estive presente do 1º semestre, na sexta-feira não há aulas.

Resumo do 1º semestre: Constatou-se de que à maioria dos alunos manteve o nível técnico sendo uma Escola de Ensino Artístico Especializado, é compreensível que se espere que os alunos estejam no máximo de suas capacidades e apresentem um nível técnico elevado e adequado à sua maturidade. No entanto, observou-se que

	<p>os alunos não apresentam o seu máximo potencial, mesmo aqueles que possuem condições físicas para fazê-lo. Uma área específica como o uso do <i>core</i> que deverá ser uma competência adquirida, este controle não foi observado. A falta de força nos membros superiores também notória e existem muitas compensações à nível da cadeia posterior e a falta de força nas pernas e na sua sustentação manteve-se ao longo do semestre.</p> <p>Assim, decidiu-se abordar essas questões no início do segundo semestre, definir expectativas claras desde o princípio e incentivar o envolvimento dos alunos nos exercícios favorece um ambiente propício ao desenvolvimento técnico e à motivação.</p> <p>O balanço geral é positivo no que diz respeito à recolha de dados e ao cumprimento das horas regulamentadas. O diário de bordo continua a ser uma ferramenta valiosa para registar e analisar as aulas, promovendo uma reflexão essencial para orientar futuras intervenções e contribuir para o progresso da turma.</p>
05/02/2025	<p>A aluna A a observar a aula, continua lesionada.</p> <p>Iniciámos à aula com os 6 exercícios de Pilates. Notou-se o cansaço das alunas, no entanto, a evolução dos exercícios já é visível.</p> <p>A aluna F queixou com uma dor nas costas, adptei as adaptações dela mas após o 3 exercício, eu e à professora cooperante decidimos que seria melhor à aluna não fazer à aula. Após os 6 exercícios, iniciámos à aula de contemporâneo.</p> <p>Aquecimento articular sem dificuldade. Nesta aula, decidi fazer à “estrelinha” a pares para as alunas sentirem mais conexão com o chão, não executar apenas o exercício. Expliquei melhor a passagem do cotovelo quando à “estrela” é feita de barriga para baixo</p> <p>O exercício feito a pares mudou à dinâmica da aula, as alunas ficaram um pouco mais enérgicas e correu muito melhor que à aula anterior</p> <p>Exercício a repetir e ir mudado os pares.</p>

	<p>As <i>Leg Swings</i>, executada sem dificuldade, só nas cambalhotas, qual o lado à ir.</p> <p>Transferências de peso, tiveram mais dificuldades na <i>turn/pivot</i> sobre uma perna porque sentam na perna em vez de manterem o <i>pull up</i>.</p> <p>Passei para as travessias/deslocamentos porque senti as alunas “pesadas”.</p> <p>Voltei a explicar o arredondar da anca e por onde é que tinham que começar à mobilidade da coluna, iniciando o movimento pela cabeça.</p> <p>A segunda travessia, com pino – <i>Arabesque</i>, sinto as alunas muito presas, muito robóticas. Elas executam, não sentem o movimento.</p> <p>Introduzi os <i>Bounces</i>, onde as alunas captaram muito bem o exercício mas com alguma dificuldade em perceber algumas dinâmicas</p> <p>Saltos – a aluna G não podia saltar.</p>
07/02/2025	<p>Iniciei à aula com os 6 exercícios de Pilates</p> <p>A aluna A, B e F lesionadas. A aluna B fez os exercícios com reforço muscular.</p> <p>Nota-se uma pequena evolução à força abdominal, as alunas não se fadigam tão depressa.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The Single Straight Leg Stretch</i>: Maior controlo relativamente à aula anterior. Tem atenção ao ombro e acentuar mais o round superior;• <i>The Double Straight Leg Stretch</i>: H Aluna D mantém à versão da aula anterior. Melhor controlo relativamente à aula anterior mas à fadiga do abdominal é notório;• <i>The Swan Dive</i>: Mais consciência corporal e controlo na extensão da coluna e à colocação da omoplata.• <i>The One Leg Kick</i>: Boas extensões, falta à força das pernas para os kicks, não mantêm as coxas no chão. Nas últimas

	<p>repetições já havia pouca ativação na dorsal e os ombros acabaram por subir ligeiramente;</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The Shoulder Bridge</i> (sem o apoio dos braços à segurar à bacia): Mais consciência do movimento da subida da anca. Manteram à anca mais estável com o movimento da perna, melhor estabilização da perna de apoio. Fizeram elevação pélvica 3x e de seguida executar o movimento da perna unilateralmente. As alunas apresentação pouca força na cadeia posterior;• <i>The Leg Pul Front</i>: Posição de 4 apoios, estende uma perna de cada vez. No geral, pouca ativação dos glúteos, abdominal relaxado sem retroversão da anca. Pouca força na zona das escápulas. No final, flexão negativa para fortalecer os braços. <p>Iniciámos à aula com a estrelinha.</p> <p>Estrelinha: Pedi as alunas para fazerem pares para sentirem mais o corpo no chão e o ponto de iniciação do movimento. Melhor que na aula passada.</p> <p><i>Leg Swings</i>: mais fluido, mais dentro do movimento do <i>swing</i>. Ter atenção para as alunas não perder à dinâmica do exercício.</p> <p>Travessias: mobilidade da coluna e peso nas mãos. Melhor articulação, as alunas já começam à enrolar à anca ao descerem, ainda há uma certa dificuldade depois do slide com à colocação dos pés.</p> <p>Pino: As alunas fazem o exercício muito “em cima” e tenho que trabalhar com as alunas o andar mais <i>ground</i>, à explicação com o andar em <i>plié</i> ajudou na significamente.</p> <p>Pequenos saltos: Boa execução, ter atenção ao peso dos pés quando fazem <i>rises</i>, no geral, as alunas colocam o peso nos mindinhos</p> <p>Na mudança de direções, ser mais precisas para onde vão virar.</p>
--	---

19/02/2025	<p>As alunas A, B, F assistiram à aula.</p> <p>Aquecimento: exercícios de Pilates: nota-se a fadiga das alunas, evolução pouco notória.</p> <p>Aula de contemporâneo: relembrar exercício e ensinar o adágio - as alunas muito cansadas, as alunas H e D sempre a desistir com fadiga nas pernas.</p> <p>Massagens no final da aula.</p>
21/02/2025	<p>As alunas A e F assistiram à aula.</p> <p>Exercícios de Pilates:</p> <ul style="list-style-type: none">• Evolução notória, as alunas nos abdominais já aguentam mais a cabeça e os ombros fora do chão;• <i>The Shoulder Bridge</i> menos fadiga das pernas• Preparação da aula de teste, definir exercícios com a professora Cooperante: Estrelinha, <i>Leg swings</i>, <i>Bounces</i> e a primeira travessia/deslocação foram os exercícios escolhidos.
26/02/2025	<p>Hoje foi dia de teste de Técnica de Dança Contemporânea e Técnica de Dança Clássica.</p> <p>Como previa que as alunas iam estar exaustas, decidi fazer uma aula diferente.</p> <p>Iniciei a aula com os 6 exercícios de Pilates e depois fizemos a aula com alguns princípios de <i>Passing Through</i>.</p> <p>As alunas estavam um bocadinho reticente em relação ao exercício de <i>Passing Through</i> mas no fim divertiram-se e mostraram interesse em repetir e saber mais.</p>
28/02/2025	<p>A professora coordenadora disse para não ir porque não sabia se as alunas tinham atividades na escola do ensino regular alusivas ao carnaval.</p> <p>Pedi caso elas fossem para me informar. Não fui informada e houve</p>

	aulas, as alunas lesionadas apresentaram os trabalhos escritos.
07/03/2025	<p>Aluna A ainda lesionada.</p> <p>Começamos à aula com os 6 exercícios de Pilates</p> <p>No geral há uma evolução, é evidente o ganho de força e controlo nos exercícios.</p> <p>(Vídeos) Nesta aula, fizemos o exercício de aquecimento articular, estrelinhas, rolls e adágio (introduzindo algumas alterações).</p> <p>E na fase final da aula, voltamos à repetimos o exercício com os princípios de <i>Passing Thought</i>.</p> <p>As alunas pediram para fazer e professora Cooperante fez também.</p>
12/03/2025	<p>A aluna A e F lesionadas, a aluna H está doente e a aluna D no programa de Erasmus.</p> <p>Iniciámos a aula com o aquecimento habitual, os 6 exercícios de Pilates.</p> <p>A aula de técnica, introduzi 2 exercícios novos e o final do Adágio <i>Brushes</i> e uma diagonal</p> <p>No exercício de <i>Brushes</i>, as alunas assimilaram muito bem o exercício, têm que trabalhar um pouco mais na sua dinâmica.</p> <p>O final do Adágio, há um momento mais acrobático no qual as alunas sentiram maior dificuldade.</p> <p>Como as alunas estavam à ter algumas dificuldades, à professora Cooperante interveio de forma de ajuda visto que as alunas já tinham executado um exercício semelhante.</p> <p>O exercício da diagonal, combinação de vários elementos da aula, termina com o <i>dolphin</i>, elemento novo no reportório das alunas mas no qual consta na matéria do 5º ano. Ensinei o exercício completo, no entanto, foquei-me em ensinar o novo elemento de forma isolada</p> <p>Ao longo do ano, as alunas têm feitos exercícios preparatórios para executarem à nova componente. Como era a primeira vez das alunas, indiquei que usassem os colchões e fizessem a pares para</p>

	<p>que ajudassem umas às outras para não se magoarem.</p> <p>Depois de algumas tentativas, pedi que parassem pois o corpo já não estava a corresponder, dizendo que continuávamos à trabalhar na próxima aula.</p>
14/03/2025	<p>Aula assistida pela Professora Cristina Graça</p> <p>As alunas A e H lesionadas e a aluna D à faltar (está em Erasmus)</p> <p>Foi à primeira vez em que as alunas fizeram à aula com todos os exercícios que dei até hoje.</p> <p>Iniciámos com os 6 exercícios de Pilates, de seguida começamos com os exercícios propostos e por fim, terminámos com o exercício de <i>Passing Through</i>.</p> <p>A aula correu bem, as alunas corresponderam às correções dadas.</p>
19/03/2025	<p>A aluna A continua lesionada.</p> <p>Antes de iniciar a aula, as alunas já demonstram cansaço e dores musculares das aulas anteriores.</p> <p>Como forma de aquecimento fizemos os exercícios de Pilates.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nos dois exercícios de da series de abdominais, nota-se bastante evolução, as alunas têm menos fadiga abdominal e pela primeira vez, as alunas que precisavam de adaptações já fizeram à versão proposta;• The Swan Dive - as alunas têm uma boa extensão e arqueamento, a aluna G parte da lombar e a aluna F tem pouca extensão;• <i>The One Leg Kick</i> - boa extensão e boa colocação e ativação da cadeia posterior, no geral;• <i>The Shoulder Bridge</i> – boa manutenção da perna de apoio, mas ter mais atenção ao alinhamento das ancas quando a perna descer. A aluna F manteve apenas as ancas elevadas devido a dores musculares das pernas, não conseguia fazer apenas com uma perna;

	<ul style="list-style-type: none">• <i>The Leg Pull Front</i> – as alunas ainda não entenderam à retroversão da bacia para conseguirem uma maior estabilização e ativação do <i>core</i>. <p>Aula de Técnica de Dança Contemporânea</p> <ul style="list-style-type: none">• Estrelinha - hoje pedi as alunas para relaxarem os pés e tentarem ter mais contacto com o chão e notou-se que não estão tão tensas; Transferências de peso com as ancas - ainda têm alguma dificuldade em perceber as oposições dos braços e ancas, forças opostas;• A cabalhotas com pouca definição as pernas e pés• Travessia 1 – melhorou o movimento de mobilidade da coluna e o arredondar da anca. Ainda têm um pouco de dificuldade em perceber o <i>slide</i>;• Travessia 2 – de forma geral melhorou, maior <i>slide</i> e mais fluido;• Travessia 3 – Já começam a aproximar as pernas no ar. Por vezes ainda sai em forma de roda;• Brushes - Tirar dúvidas nos tempos da parte final e ensinar as alunas H e D.• Adágio - Confusas com a mudança de direções - Pouco movimento de anca na início, está mais evidente que o movimento inicia pelo cotovelo do que anca. Os movimentos ainda estão pequenos. Movimento acrobático está melhor mas com o apoio das duas mãos (sugestão da Professora Cooperante). Hoje fizemos para o lado esquerdo pela primeira vez.• Diagonal - Este exercício tem um <i>dolphin</i> no final, no qual andamos à fazer-lo em separado.
21/03/2025	A aluna A ainda lesionada. Iniciámos com os exercícios de Pilates

	<p>Hoje introduzi à versão original do <i>The Leg Pull Front</i>.</p> <ul style="list-style-type: none">• Inicia com a prancha 6 vezes ir para trás e frente (<i>rise</i>);• De seguida, fizemos unilateral, 3x cada perna e com descanso entre os lados;• Pela primeira vez correu bem, ter atenção à retroversão da anca, lembrar frequentemente.• <p>TDCont.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pequenos saltos - As alunas sabem o exercício, trabalhar com elas dos pormenores técnico, controlar o descer do releve, manter o peso do corpo nos em todos os dedos dos pés no <i>relevé</i>;• <i>Echapés</i> – Novo exercício O exercício é rápido, talvez terei que alterar à música. As alunas têm que manter o salto sempre leve e em cima, dei o exemplo do chão estar à ferver e não podiam queimar os pés. Tiveram alguma dificuldade em decorar o exercício e colocar no tempo pedido;• Preparação para os <i>Barrel Turns</i> – Alunas indignadas quando disse que os Barrel turns que estava à ensinar era executados por <i>Attitude – Attitude</i>. Aprenderam em paralelo. Nos passos de transição as alunas caminham com as pernas esticadas e passos pequenos. Pedi para andarem com se fosse na rua, articular os joelhos de uma forma mais afundada.
26/03/2025	<p>A aulna A continua lesionada.</p> <p>Todas as alunas fazem os exercícios de Pilates sem adaptações.</p> <p><i>The Leg Pull Front</i> - versão original mas com descanso pelo meio.</p> <p>Aula de contemporâneo:</p> <p>Fizemos as travessias:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1ª Travessia - algumas alunas ainda têm dificuldade em

	<p>perceber à articulação das vértebras ao subir, sobem pela anca. E no <i>slide</i>, por vezes ainda sobem à anca em vez de manter à anca em baixo;</p> <ul style="list-style-type: none">• 2ª Travessia - as algumas alunas ainda caminham muito erectas, a ideia seria useram mais o <i>slide</i> inicial como <i>input</i> do movimento;• 3ª Travessia – Ainda há tendência para afastarem as pernas como se fosse uma roda. A ideia passar por pino;• Adágio – Introduzi à parte final do exercício, diagonal com <i>pirouette attitude</i>. As alunas em aula de contemporâneo ainda não tinham feito à <i>pirouette en deor</i>, só na aula de Clássico. Nesta última parte, gostaria um movimento desse continuidade ao outro - <i>momentum</i> - e suspensão no final. As alunas têm alguma dificuldade em aceitar versões diferentes de exercícios ou movimento;• Preparação para os barrels turns.• Massagens no final da aula.
28/03/2025	<p>A aluna A lesionada.</p> <p>A aluna F foi a uma consulta e chegou atrasada, não fez à minha parte da aula.</p> <p>Pilates</p> <ul style="list-style-type: none">• Evolução notória, maior controlo no corpo e menos fadiga;• Versão original do <i>The Pull Leg Front</i>. <p>TDCont.</p> <ul style="list-style-type: none">• 1ª Travessia - Ainda com as mesmas problemáticas da aula passada;• 3ª Travessia - melhor em relação à aula passada, melhor o efeito de tesoura Adágio - lembrar e fazer os lado esquerdo;

	<ul style="list-style-type: none">• As alunas ainda estão a assimilar a matéria nova, têm alguma dificuldade na <i>pirouette</i>.
02/04/2025	<p>Vim à aula da professora Cooperante às 14:15h para compensar à aula do dia 4 de Abril. Nesse dia, será à aula aberta e pediram-me para não vir nesse dia e vir hoje.</p> <p>As alunas A, H e D assistiram à aula e a aluna C não veio à escola, devido a doença.</p> <p>Esta aula, tirei fotos ao movimento do <i>Arabesque</i> e filmei os exercícios de Pilates. No projeto de estágio, mencionei apenas 2 fases de comparação, no início do estágio e no final do estágio. No entanto, achei útil tirar a meio do estágio para ter mais um momento de comparação. E as filmagens dos exercícios de Pilates, tenho feito o registo de várias fases do processo.</p> <p>Neste momento os exercícios já estão dados na sua fase final. O <i>The Shoulder Bridge</i> é o único exercício que não está na versão original.</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>The One Straight Leg Stretch</i> – mais sustentação da cabeça, ombros e omoplatas. Ainda existe alguma tensão no pescoço;• <i>The Double Straight Leg Stretch</i> - não há muita amplitude de pernas mas conseguem fazer as 10 repetições sem pausas;• <i>The Swan Dive</i> - as alunas fazem bem com o balanço, no entanto muitas delas não mantêm uma boa extensão da coluna, colapso na zona lombar.• <i>The One Leg Kick</i> - boa ativação da cadeia posterior e boa manutenção das pernas e extensão da coluna;• <i>The Shoulder Bridge</i> – Versão do intermédio. Boa sustentação da anca e manutenção da perna de apoio;• <i>The Leg Pull Front</i> – versão original. As alunas já fazem bem à retroversão da bacia e sustentação da prancha. A aluna

	G para o lado direito manteve à perna no chão, dor no joelho.
02/04/2025	<p>As alunas A, D e H assistiram à aula. A aluna C doente.</p> <p>Como já tinham feito os exercícios de Pilates na primeira aula, fizemos uma passagem do material/exercícios todos da aula.</p> <p>As alunas não fizeram à diagonal (combinação com o <i>dolphin</i>), estavam muito cansadas. A energia em aula foi muito <i>down</i>, pouca energia, porém as correções são assimiladas.</p> <p>Durante à aula dei mais atenção aos pormenores de cada exercício e clarificar as dúvidas.</p> <p>Demos mais atenção ao adágio pois será o adágio da aula aberta (fui dispensada da aula aberta).</p> <p>Adicionei uma nova preparação do <i>Barrel Turns, Attitude en avant e derrière</i> sem passos.</p>
09/04/2025	<p>Participação em outras atividades pedagógicas com à escola Dança de Técnica Contemporânea Cria.mostra de criadores é um projeto de trabalhos coreográfico dos alunos do Orfeão de Leiria, no dia 9 de Abril pelas 19h.</p> <p>Este projeto foi apresentado na <i>Black Box</i>, plataforma de criação artística situada no centro da cidade de Leiria, assume-se como um espaço direcionado para o acolhimento e para à produção de espetáculos de artes performativas, tanto por criadores como por estudantes, a nível local, nacional ou internacional</p> <p>Este programa deu lugar à 9 coreografias com à participação de alunos do 3º, 4º, 5ºano de ensino artístico e do Avançado no ensino livre, sendo os mesmos os bailarinos e/ou os coreógrafos.</p> <p>Todas a peças coreográficas tinham professoras orientadoras para dar apoio ao longo do seu processo.</p> <p>Os alunos e à equipa de professores chegaram por volta das 14:30h à <i>Black box</i> e pelas 15h iniciou se à aula de aquecimento dada pela professora Cooperante. A marcação do espaço e ensaios das</p>

	<p>coreografias começou as 15:30h prolongando-se até as 17:30h.</p> <p>Durante o ensaio, tive auxiliar à professora Marina na parte da organização, distribuição dos alinhamentos e programas no espaço e fui observando algumas das peças enquanto estive à sala da apresentação. Após o ensaio, os alunos prosseguiram para à preparação (penteados e figurinos) nos seus camarins.</p> <p>Por volta das 19h, deu-se início à apresentação das performances.</p> <p>A minha função, fui estar no camarim a orientar o alinhamento e organizar os grupos.</p> <p>O Cria.mostra de criadores teve a duração de mais ou menos de 1 hora, com agradecimentos e entrega de diplomas aos alunos.</p> <p>Como estive sozinha com os alunos no camarim, não tive à possibilidade de ver os projetos mas pelo feedback que ouvi das professoras, foi muito positivo e os pais (audiência) gostou muito do que assistiu.</p> <p>Creio que será um programa à repetir e desenvolver mais nos próximos anos.</p>
11/04/2025	<p>A aluna A lesionada e a aluna E de férias no Brasil.</p> <p>Última aula antes de interrupção letiva.</p> <p>Nesta aula, a professora Cooperante quis saber o feedback das alunas em relação ao projeto Cria.mostra de criadores, visualizar as <i>performances</i> do 5º ano e discutir os pontos positivos e negativos.</p> <p>Após o diálogo demos início a aula com os exercícios de Pilates.</p> <p>No geral, os exercícios estão cada vez mais sólidos e o grau de dificuldade começa a diminuir.</p> <p>Nesta aula trabalhou-se apenas a secção dos saltos, dando ênfase ao trabalho de <i>Barrel Turns</i>.</p> <p>A aluna F não saltou pois tinha uma dor no pé.</p> <p>O meu objetivo desta aula era ensinar o movimento completo</p>

	<p>Nas aulas anteriores, fizeram passo a passo, passando pelas posições principais sem saltar, <i>attitude en avant</i> e <i>derrière</i>, e intercalar com passos e a seguir o movimento com salto e passos, e retirei os passos entre as <i>attitudes</i>. Nesta aula e pedi para saltar diretamente para as posições</p> <p>No final da aula, tentaram fazer o <i>Barrel Turn</i> completo. As alunas tiveram dificuldade em combinar as duas posições, para tornar num só movimento, falta <i>momentum</i> e a definição das <i>attitudes</i>.</p> <p>As alunas já tinham aprendido à versão do <i>Barrel Turn</i> na posição paralela.</p>
30/04/2025	<p>A aluna F está de novo lesionada, partiu um dedo do pé numa aula de contemporâneo a saltar. No entanto, a aluna A já iniciou as aulas, mas só pode fazer reforço muscular. Supostamente têm uma lesão na virilha, mas não se conseguem diagnosticar nada em concreto, suspeita-se de ser psicossomático.</p> <p>Todas as alunas fizeram os exercícios de Pilates. As alunas tiveram 2 semanas praticamente sem aulas (interrupção lética, visita de estuda e feriado), o que influenciou na sua resistência, fadiga na execução dos exercícios.</p> <p>As alunas F e A fizeram todos os exercícios.</p> <ul style="list-style-type: none">• A aluna F, executou todos os exercícios menos o exercício <i>The Leg Pull front</i>• A aluna A teve que fazer o exercício <i>The One Straight Leg Stretch</i> adaptado (não esticou a perna na direção do teto), no <i>The Swan Dive</i> fez apenas preparação e no <i>The Shoulder Bridge</i> manteve só a elevação pélvica. <p>Esta aula foi principalmente para relembrar à aula e praticarmos os <i>dolphins</i>. Fizeram os 2º e 3º exercícios de chão, <i>Bounce</i> e <i>Brushes</i></p>

	<p>no centro, as travessias – slides e pinos e por fim trabalhados os <i>dolphins</i>. Algumas alunas já começam a fazer o movimento mas ainda com o apoio dos colchões. Trabalhamos a pares para haver entreajuda.</p>
02/05/2025	<p>Continuação da aula passada.</p>
07/05/2025	<p>Iniciámos com os exercícios de Pilates como nas aulas anteriores sem alterações.</p> <p>A aluna F não fez aula, só os exercícios de Pilates e a aluna A foi acompanhado a aula e marcando os movimentos sempre que não conseguia usar à perna lesionada.</p> <p>Nesta aula começamos por relembrar o exercício de Adágio. Divimos a turma em 2 grupos e fizeram lado direito e esquerdo.</p> <p>De seguida, as alunas foram trabalhar os <i>dolphins</i> no colchão, a pares e começaram a fazer sem a ajuda do colchão, fizeram diretamente no chão.</p> <p>Fizeram a diagonal onde o movimento está integrado e com ajuda das colegas para à sua execução.</p> <p>Na última parte da aula, introduzi à sequência coreográfica com os elementos da aula.</p>
09/05/2025	<p>Iniciámos com os exercícios de Pilates como nas aulas anteriores sem alterações.</p> <p>Adicionei a articulação dos pés no exercício <i>The Shoulder Bridge</i> (pé em <i>flex</i> e esticado).</p> <p>Continuação da sequência coreográfica.</p>

14/05/2025	<p>Iniciámos com a prática dos exercícios de Pilates.</p> <p>Todas fizeram os 6 exercícios, a aluna A ainda com adaptações e a aluna F no último exercício.</p> <p>Esta aula foi para limpa e esclarecer qualquer tipo de dúvidas.</p> <p>Fizeram os exercícios de chão, de centro e a sequência final.</p> <p>Sinto sempre as alunas cansadas nesta aula, e nem sempre as correções ficam assimiladas.</p> <p>No final da aula, à professora Cooperante deu me o feedback que devia de fazer à aula toda seguida para elas não perderam o <i>pull up</i> e não perderem à energia.</p>
16/05/2025	<p>Iniciámos com a prática dos exercícios de Pilates com transições e sem paragens. Todas fizeram, à exceção da aluna A ainda com adaptações e a aluna F no último exercício. A aluna D não fez a fase de aquecimento, chegou depois desta 1ª parte da aula.</p> <p>Hoje fizemos os exercícios de chão, o exercício de Brushes e pequenos saltos para termos tempo de dar continuidade à sequência de movimentos.</p> <p>A sequência de movimento é um culminar do trabalhado da aula, dando ênfase aos pontos de iniciação e à mobilidade da coluna.</p> <p>Sinto as alunas ao logo desta semanas não conseguiram compreender completamente a qualidade de movimento da componente coreográfica.</p>
21/05/2025	<p>Iniciámos mais uma vez aula com os 6 exercícios de Pilates, fazendo as transições e todas as alunas tiveram presentes.</p> <p>Fizeram a aula praticamente seguida, apenas com algumas paragens</p>

	<p>para correções e clarificar alguns pormenores.</p> <p>Não deu tempo para fazer a sequência final e pela primeira vez no ano letivo, tive as alunas todas à fazerem aula do início ao fim.</p> <p>Hoje foi a última vez que fizemos à aula completa e sem dúvida que há diferenças na qualidade do movimento.</p> <p>As alunas deixaram de ser tão tensas e terem um movimento reto e quadrado para algo com mais articulado, mais <i>ground</i>.</p> <p>Esta aula para além de trabalhar os pontos de iniciação, também trabalha a mobilidade da coluna com controlo.</p>
23/05/2025	<p>Penúltima aula do estágio.</p> <p>Tal como à aula passada, todas as alunas fizeram à aula completa.</p> <p>Iniciámos com os exercícios de Pilates como aquecimento e hoje focámo-nos na sequência e marcamos, tiramos dúvidas, e trabalhamos nos pormenores.</p> <p>Sem dúvida que há uma diferença na qualidade de movimento.</p>
28/05/2025	<p>Última aula do estágio, fiquei sozinha com a turma.</p> <p>A professora Cooperante tinha uma consulta e eu fiquei responsável pela turma.</p> <p>Nesta ultima aula, tiramos as últimas fotografias do movimento do <i>Arabesque</i>, individualmente, incluída a aluna A.</p> <p>Eu e as alunas observámos todas as fotos e comparamos cada evolução nos 3 momentos e é notórias as diferenças.</p> <p>Gravamos os exercícios de Pilates, filmamos também alguns exercícios da aula de técnica, como os <i>Bounces</i>, o Adágio, a diagonal e a sequência de movimento</p> <p>No final da aula, as alunas partilharam sua experiência ao longo do estágio relatando as suas dificuldades, principalmente com o tipo de movimento proposto, algo que não estavam habituadas, referindo que foi um bom desafio (a turma em si pedia sempre por mais</p>

	<p>desafios) e que tinham gostado muito de experiência.</p> <p>Referiram também que os exercícios de Pilates ajudaram muito no ganho de resistência e fortalecimento do corpo, sentindo a sua evolução durante o processo.</p> <p>Falamos também o que irião estudar após este ano letivo, pois vão para o secundário e nenhuma delas iria seguir o ensaio profissional de dança, vão optar pelo ensino regular. Apenas à aluna C que tinha interesse em continuar no ensino artístico mas o OLCA de momento não iria abrir o curso profissional por falta de inscrições para o secundário.</p> <p>Fiquei surpreendida com os feedbacks, nunca imaginado que tinha proporcionando uma experiência tão positiva às alunas. Fiquei contente com os resultados e pelo processo desenvolvido.</p>
--	---

Apêndice M – Plano de aula

Plano de aula

1. Aquecimento articular

Música: *Koffee - Toast (lyrics)*

- 1) 1-8t: Articula as mãos 4x para fora, começando ação pelos dedos
- 2) 1-8t: Roda os ombros de frente para trás 4x
- 3) 1-8t: Mãos vão para os ombros e roda ombros 2x
- 4) 1-8t: Repete mas com movimento do tronco
- 5) 1-16t: Brsços crescem
- 6) 1-8t: *Flat back*
- 7) 1-8t: desce
- 8) 1-8t: caminha prancha e fica
- 9) 1-4t: desce da pranha
- 10) 5-8t: Swan
- 11) 1-4t: mantem
- 12) 5-8t: muda alongamento perna direita
- 13) 1-12t: Fica
- 14) 13-16t: Muda perna
- 15) 1-12t: retepe lado esquerdo
- 16) 13-16t: bariga para baixo
- 17) 1-8t: enrola posição da criança
- 18) 1-8t: Sobe

2. Estrela

Música: *Replay - Renè Aubry*

Ponto de iniciação do exercício: começar o exercício no ponto A, deitado no chão de frente para o espelho com os braços e pernas afastados em forma de estrela.

- 1) 1-2t: Enrola para o lado direito em forma de bolinha – inicia o movimento a partir do centro (*core*);

- 2) 3-4t: De seguida abre em forma de estrela de barriga para baixo com passagem de braços em “S” (passagem da técnica Flying Low) – expande pelas extremidades, mãos e pés;
- 3) 5-6t: Enrola bolinha para o lado esquerdo com a mesma passagem de brancos;
- 4) 7-8t: Abre em estrela de barriga para cima para recomeçar o processo;
- 5) Termina o exercício quando chegar ao outro lado da sala, ponto B;
- 6) Repete tudo para o lado esquerdo, começando no ponto A (altera a frente).

3. Legs Swings

Música: *Je te laisserai - des mots*

Ponto de iniciação do exercício: deitado no chão de frente para o espelho, com os braços afastados à altura dos ombros e as pernas dobradas com os pés paralelos à largura das ancas.

- 1) 1-8t : 4 *swing* a 2t começando com a perna direita;
- 2) 1-4t: *Swing* extra e $\frac{1}{2}$ *Ronde Jambé en dohir* a terminar na direção do teto, com pé em *flex*;
- 3) 5-8t: Passé para *freeze*;
- 4) 1-4t: Enrola, abre para estrela e fecha
- 5) 5-8t: Estrela sentada, mergulha e senta em L
- 6) 1-4t: Cabalhota com arabesque
- 7) 5-8t: enrola e empurra para sentar e prepara a posição inicial

4. Transferências de peso pelo chão

Música: *Renè Aubry - Dare-dard*

Começa de joelhos, sentada em cima do calcanhar de frente para o espelho.

- 1) 1-2t: Anca direita descaí para o lado direito (senta de lado)
- 2) 3-4t: Repete o lado esquerdo
- 3) 5-6t: *Roll* pelas ancas
- 4) 7-8t: Braços fazem movimento de moinho debaixo para cima, da esquerda para a esquerda
- 5) 1-2t: Suspende e mergulha no chão (a anca “puxa” para o chão)

- 6) 3-4t: Rola
- 7) 5-6t: Prancha
- 8) 7-8t: Transfere e deita e barriga para cima
- 9) 1-4t: 2 *Contractions*
- 10) 5-6t: Cabalhota com pé em flex
- 11) 7t: *Pivot*
- 12) 8t: Preparação *jeté*
- 13) Repete o outro lado

5. *Bounces e arms swing*

Música: *Micmacs à la gare*

7-8t: Preparação: sobe braços em direção ao teto (5ª posição alongada) e pés paralelos.

- 1) 1-2t: Braço direito faz *swing* de frente p/ trás e vice-versa e 2 bounces acompanhar
- 2) 3-4t: Repete o braço esquerdo
- 3) 5-8t: 2 x *arms swings* com os 2 braços e o tronco em *curve* com 2 bounces
- 4) 1-4t: *Rise* e os braços descem de 5ª posição alongada para 2ª posição
- 5) 5-6t: *Arms swings* de lado para frente do peito cruzados e abrem para 2ª posição com *curve* + 2 bounces
- 6) 7t: Muda para 1ª posição dos pés de perfil
- 7) e8t : Sobe braços em direção ao teto (5ª posição alongada)
- 8) 1-16t: Repete na primeira posição. Quando faz *arms swings* de lado para frente do peito cruzados e abrem para 2ª posição com *curve* em 2ª posição paralela + 2 *bounces* e muda para 2ª posição de costas para o público.
- 9) 1-16t: Repete tudo em 2ª posição. Quando for para mudar de posição, fazemos meia volta (*pivot*) de 2ª posição para 1ª posição
- 10) e1-e2t: *Bounce* em 4ª posição frente com braços
- 11) e3 - e4t: lado
- 12) e5 – e6t : atrás
- 13) e7 – e8t: Transfere frente para *arabesque* com *fondue*
- 14) 1 – 4t: Estica e alonga a perna de apoio e *balance*

- 15) 5 -6t: Fecha 5 ½ ponta, *echapé*
- 16) 7t: *pirrouete* arabesque no chão com torção no tronco, inicia com o cotovelo
- 17) e8t: transfere e fecha, prepara os braços

6. *Brushes*

Música: *Brushes_Music for Contemporary Dance - Volume 8 (Drums and Piano)*

Preparação: pés paralelos com braços ao longo do corpo

- 1) 1-4t: 2 *Brushes* frente
- 2) 5-8t: *Brushes*, 4ª posição paralela, fecha em *brushes*
- 3) Repete lado com transferência de peso com meia volta virando de costa para o público
- 4) Repete atrás e ao lado com a outra perna
- 5) 1-2t: *Jeté devant* com 1ª posição de braços
- 6) 3-4t: Repete ao lado com 2ª posição de braço
- 7) 5t: *Jeté* com *tilt*
- 8) 6t: Preparação para *pirrouete* paralela
- 9) 7-8t: *Pirrouete* com foco no público
- 10) Repete tudo para o outro lado

8. Travessia 1 – Articulação da coluna com *slide*

Música: *Tash Sultana - Jungle, extended version (Live at The Current)*

Começa do lado esquerdo da sala de perfil

- 1) 1-8t: Enrola cabeça, peito, mãos no chão em *plié* e transfere o peso do corpo, com volta completa pelas mãos (pelo lado direito e depois esquerdo);
- 1) Repete até chegar ao outro lado da sala.

9. Travessia 2 – Slide com pino em *arabesque*

Música: *Nothing But Thieves - Honey Whiskey*

- 1) Passo em *slide*
- 2) Pino *Arabesque*

- 3) 2 passos mudando de lado
- 4) Repeter até chegar ao outro lado da sala

10. Travessia 3 - *Slide* com pino em arabesque com troca de perna (efeito tesoura – *sharp*)

Música: *Bamboléo*

- 1) Passo em *slide*
- 2) Pino *Arabesque*, troca de pernas
- 3) 2 passos mudando de lado
- 4) Repeter até chegar ao outro lado da sala

11. Adágio

Música: *Color Me Blue*

Preparação : e8t 1ª posição de braços

- 1) 1-4t: 4x *Hips* com braços – ponto de iniciação em 1ª posição de perna
- 2) 5-7t: *Grand plié* com iniciação nas ancas e braços
- 3) 8t: Respira
- 4) 1-4t: *Developé devant* com suspensão e braços em 5ª posição fecha pernas em 5ª posição
- 5) 5-8t: Repete à *lá seconde* com transferência de peso
- 6) 1-2t: *Developé derrière* com a perna esquerda
- 7) 3-4t: *Plié*, transfere de *arabesque* para *arabesque*
- 8) 5-8t: *Plié* paralelo lateral, *plié* segunda posição, repete o outro lado
- 9) 1-4t: *Fall* (começa em *plié* paralelo, vai até à meia ponta e vai para o chão deslizando pela mão/braço)
- 10) 5-6t: *roll, jeté*, transferência pelo braço e pernas paralela ao chão fora do chão
- 11) 7-8t: *Table top jump* com braço de apoio D, *Table top*-pino-tesoura (diagonal de costas para o público)
- 12) E1-e2t: 4ª posição (*lounge* – afunda a 2x), bate no peito, repete e braço passa por cima
- 13) 3-4t: Agarra tornozelo e junto os pés

- 14) 5-6t: Pé na mão, *developé devant* para *Tilt*, suspende
- 15) 7-8t: *Pas de bouré*, *pirrouete attitude en dehor*
- 16) Repete o outro lado.

12. Diagonal – combinação

Música: Lisboa Mulata

Ponto de iniciação do exercício: de pé virado para o espelho, posição (pés) paralela e braços ao lado do corpo;

- 1) 1-2t: *Roll* da verticalidade para o chão
- 2) 3-4t: *Pirrouette arabesque* em espiral, oposição do braço oposto à perna (direito);
- 3) 5-8t: Passo e *fall* com a perna esquerda;
- 4) 1 -4: enrola do chão para a vertical com espiral no tronco, enrola cabeça, peito;
- 5) 5-8t: Mãos no chão em *plié* e transfere o peso do corpo, com ½ volta pelas mãos. Desenrola na vertical com respiração com o foco no teto
- 6) 1-2t: Enrola cabeça, peito com *plié* paralelo, *slide* com ancas no chão (sentada) *pushing* com as mãos;
- 7) 3-4t: *Dolphin* ou cambalhota em arabesque;
- 8) 5-6t: *Pushing* com *slide* de barriga para baixo;
- 9) 7-8t: *Roll* de costas para o lado direito, desenrola e sobe para a verticalidade.
- 10) Repete tudo para o lado esquerdo, começando no ponto A (altera a frente).

11. Pequenos saltos

Música: *Music for Contemporary Dance - Volume 10*

- 1) 1ª posição paralela
- 2) 1-12t: *Plié*, estica, *rise*, desce calcanhares 3x, braços ao lado do corpo
- 3) 13-16t: 3 pequenos saltos e muda para 1ª posição
- 4) 1-16t: Repete tudo na 1ª posição
- 5) 1-12t: *Plié*, estica, *rise*, desce calcanhares 3x na 2ª posição
- 6) 13t: Salta em 2ª posição meia volta pelo lado direito, braços em 2ª posição
- 7) 14t: Repete vira para a frente

- 8) 15t: Salta para 1ª posição
- 9) 16t: Fecha 1ª posição paralela
- 10) 1-4t: 2 saltos 1ª paralela + 2 saltos 1ª posição, braços ao lado do corpo
- 11) 5-7t: *Echapé* + *echapé turn* meia volta, repete, braços em 2ª posição
- 12) 8t: Salta para 1ª posição paralela
- 13) Repete para o outro lado

12. Echapes com sissones

Música: *Music for Contemporary Dance - Volume 3*

- 1) e1-2et: 2 *sautés* em 1ª posição, braços em 1ª posição baixa
- 2) e3-e6t: passo, *coupé assemble* 2x (viajar para a direita)
- 3) 7-8t: *Sissone* paralelo (suspense) lado esquerdo braços 3ª posição paralela
- 4) e1-e2t: 2 *sissones*
- 5) e3-e4t: *echapé* e fecha, braços de 1ª, 5ª, 2ª
- 6) e5: *echapé*
- 7) e6: 4ª posição e os braços “rasgam” o ar com mãos em *flex*
- 8) e7-8t: *Coupé assemblé enturn* e fecha 1ª posição paralela

13. Pequenos leaps – diagonal

Música: *African Drums - African Percussion*

- 1) 1ª posição e braços longos
- 2) E1 – e4t: 4 *sautés* em 1ª posição
- 3) E5-e8: 4 pequenos *leaps* com espiral no tronco
- 4) E1 – e2t: 2 *sautés* em 1ª posição
- 5) E3-e8: 6 pequenos *leaps*

14. Preparação para *Barrel Turn* – diagonal

Música: *Turns Music for Contemporary Dance - Volume 10*

- 1) 1-4t: 2 passos + *attitude devant* com *plié* na perna de apoio + ficam com braços em 3ª posição
- 2) 5-8t: repete com *attitude derrière* de costa para o público com braços em 3ª posição
- 3) Repete até terminar a diagonal

15. Preparação para *Barrel Turn* com salto – diagonal

Música: *Turns Music for Contemporary Dance - Volume 10*

- 1) 1-4t: 2 passos + saltam *attitude devant* com braços em 3ª posição
- 2) 5-8t: repete com *attitude derrière* de costa para o público com braços em 3ª posição
- 3) Repete até terminar a diagonal

16. Preparação para *Barrel Turn* com salto direto – diagonal

Música: *Turns Music for Contemporary Dance - Volume 10*

- 1) 1t: salta *attitude devant* com braços em 3ª posição
- 2) 2t: salta *attitude derrière* de costa para o público com braços em 3ª posição
- 3) Repete até terminar a diagonal

17. *Barrel Turns*

Música: *Laterals*

Manter o *momentum* e as *attitudes*.

18. Sequência coreográfica

Música: *ORI - Black Book*

1ª posição paralela

- 1) 1-4t: roda cabeça + roda cabeça com tronco
- 2) 5 -6t: *Dégagé* ao lado com braço + *pirouete arabesque* fazendo um *rond de jambe* e braço
- 3) 7-8t: Salta em 4ª posição com *contraction*
- 4) e1-2t: *Retiré* em *off balance* + transfere em 2ª posição (passagem)
- 5) 3-4t: Desenrola
- 6) 5-6t: Enrola + senta e slide
- 7) 7-8t: Cambalhota com arabesque
- 8) 1-4t: Recolhe o corpo e senta nos calcanhares
- 9) 5-e8t: Braço esquerdo + braço direito
- 10) 1-2t: Transfere o peso
- 11) 3-6t: *Developé* e *envelope* com os apoios das mãos no chão, e sobe para a verticalidade ficando de costas para o público
- 12) 7-8t : Respira
- 13) 1-2t: Cotovelo e perna oposta afastam e recolhem
- 14) 3-e4t: Braço, mão, recolhe
- 15) 5-6t: Mão sobe e recolhe, Abra para 2ª posição com braços de dentro para fora
- 16) 7-8t: Calcanhares
- 17) E1-e2t: 4ª posição (*lounge* – afunda a 2x), bate no peito, repete e braço passa por cima
- 18) 3-4t: Agarra tornozelo e junto os pés
- 19) 5-6t: Pé na mão, *developé devant* para *Tilt*, suspende
- 20) 7-8t: *Pas-de-bouré*, *pirouete en dedans*
- 21) 1-4t: *Fall* pelas costas e senta nos joelhos de costas para o público
- 22) 5-6t: Cotovelo e braço afastam e recolhem
- 23) 7-e8t: Braço, mão, recolhe
- 24) 1-2t: Mão sobe e recolhe,
- 25) 3-4t Abra para 2ª posição com braços de dentro para fora e transfere o peso para o outro braço e para o peito dos pés

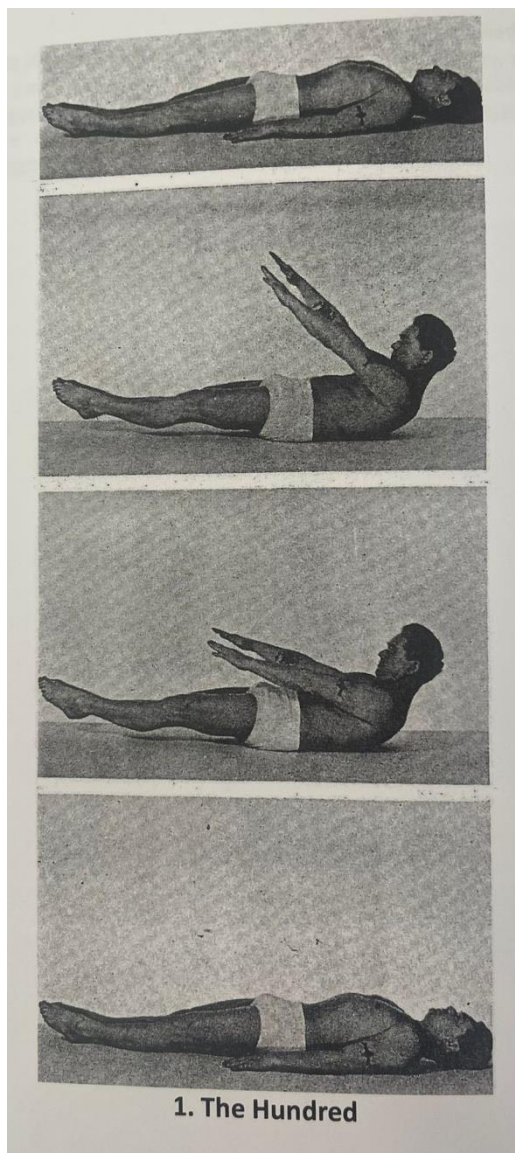
- 26) 5-6t: *Roll* pelas costas
- 27) 7-8t: *Slide*, mão esquerda no joelho
- 28) 1-2t: Repete
- 29) 3-4t: Passa *shoulder freeze*
- 30) 5-8t: Soube as pernas de lado para vela
- 31) 1-2t: Dobra as pernas e aterra com os pés em *shoulder bridge*
- 32) 3-4t: Afasta braços em T e vira a palma das mãos para o teto
- 33) 5-8t: Fecha em “bolinha” com a acção dos cotovelos, passa por estrelinha e empura o chão para subir
- 34) 1-2t: Sobe, *arabesque* com *plié* na perna de apoio e os braços esticado (criar uma linha horizontal)
- 35) 3-4t: Transfere e lança braços para lado esquerdo de costas para o público
- 36) 5-6t: 2 *Barrel Turns*
- 37) 7-8t: *Roll* pelo chão e levanta

Apêndice L – Videos

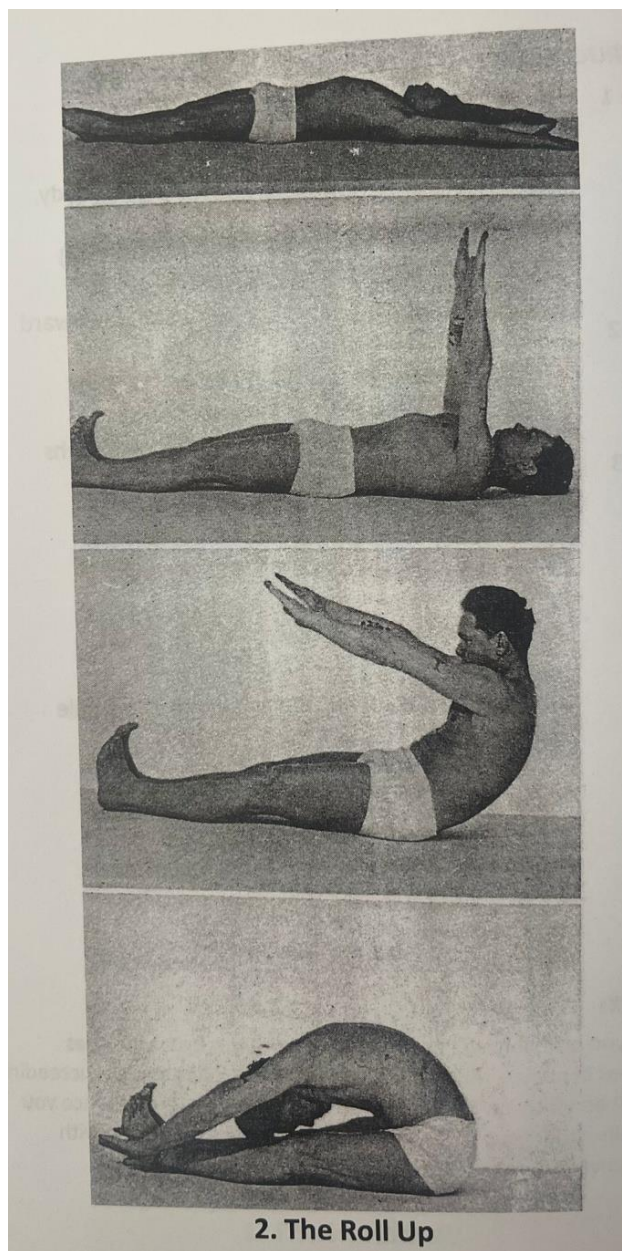
<https://educast.fcn.pt/vod/channels/1rorccjko2?locale=pt>

ANEXOS

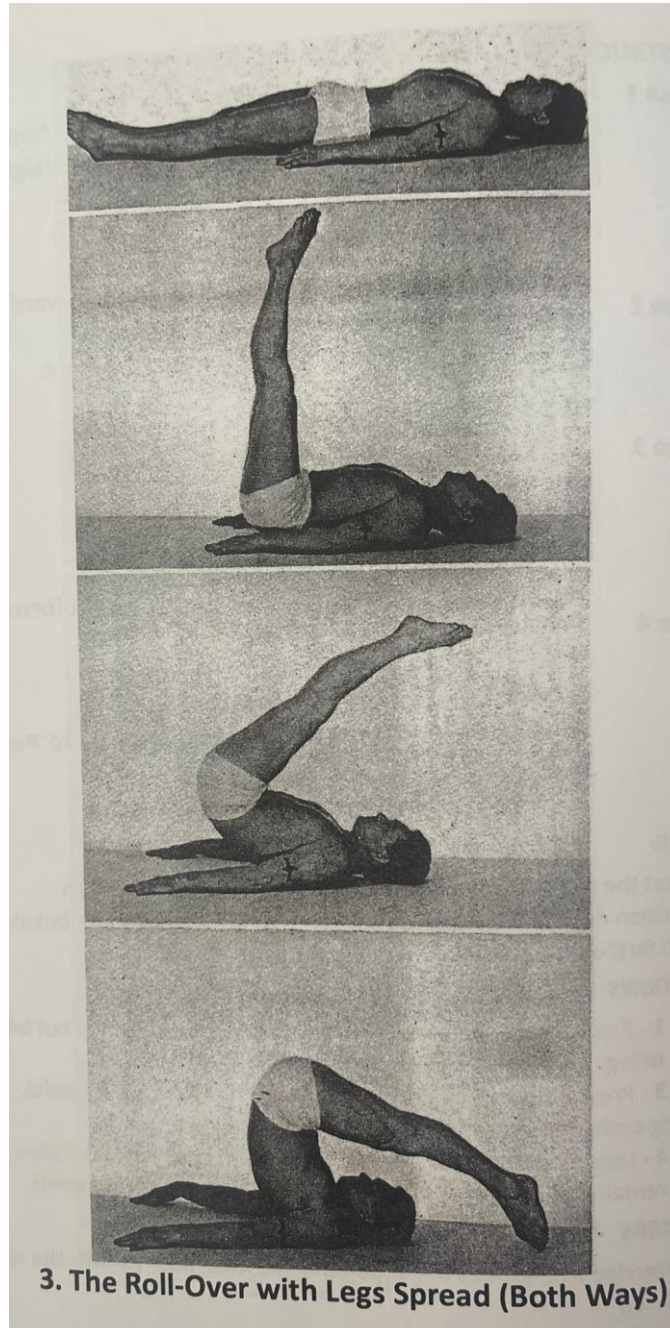
Anexo A – *The Hundred*



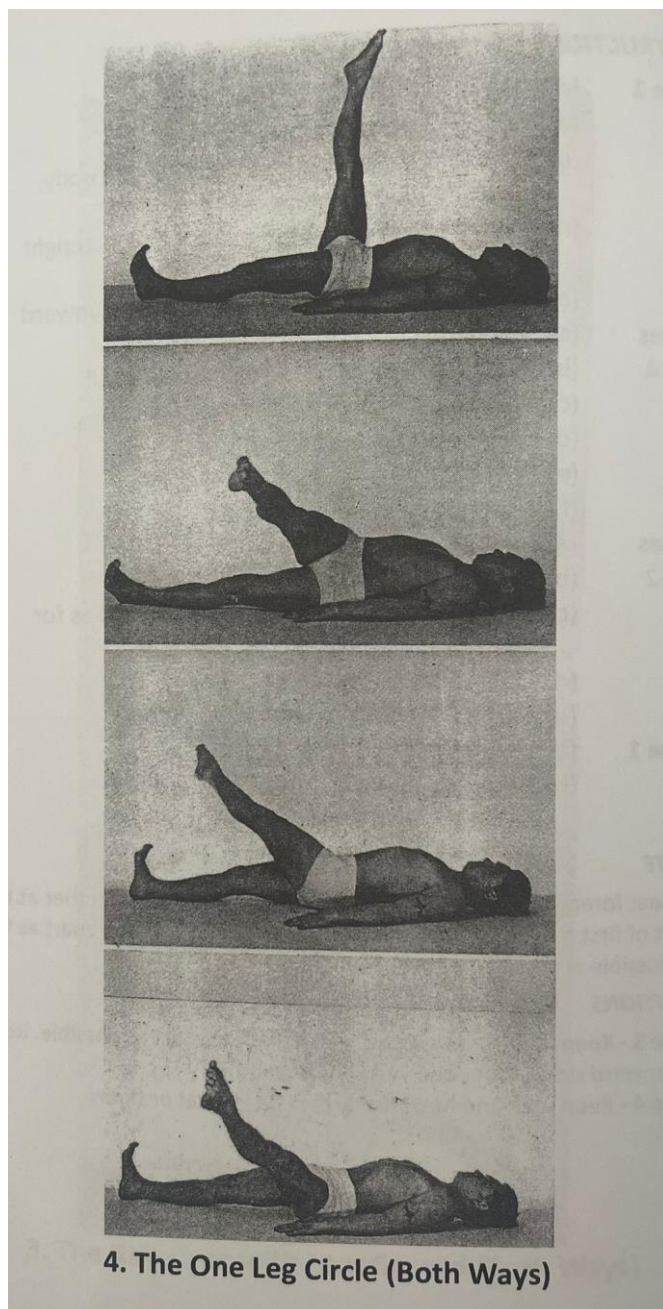
Anexo B – *The Roll Up*



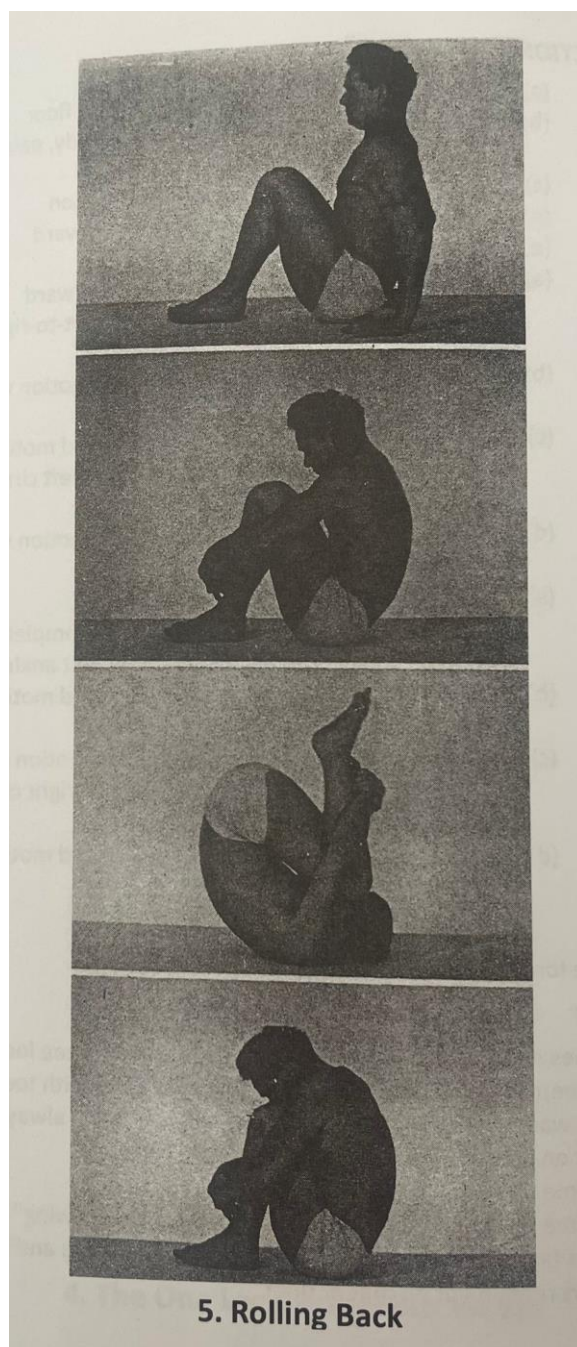
Anexo C – The Roll-Over with Legs Spreads (both ways)



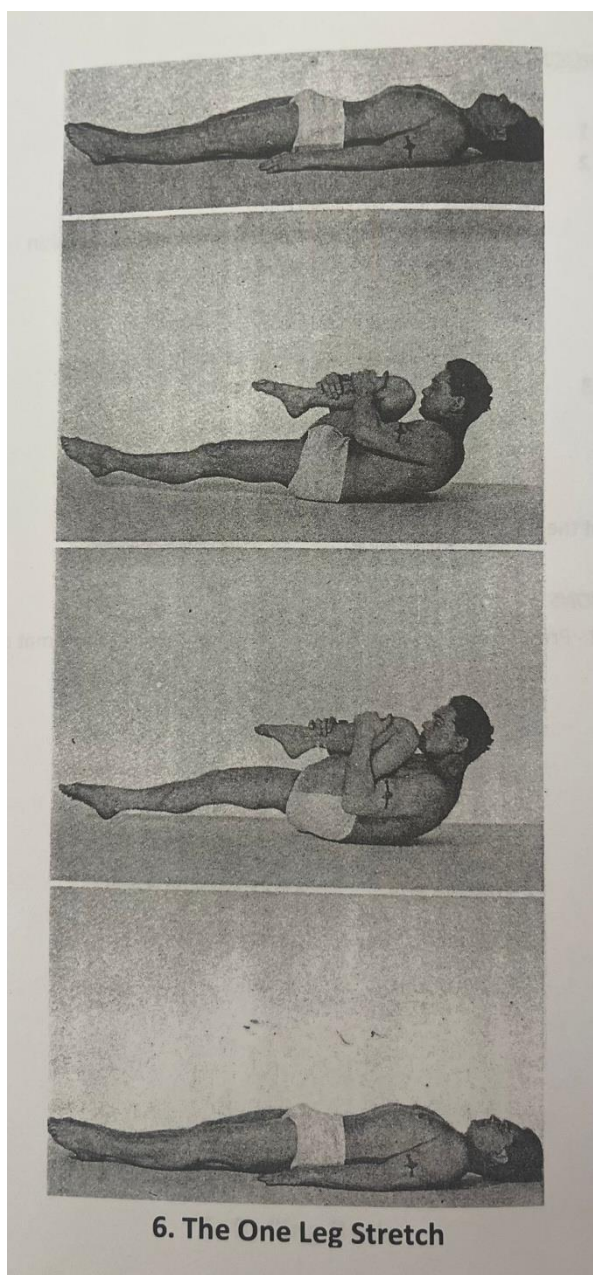
Anexo D – *The One Leg Circle (both ways)*



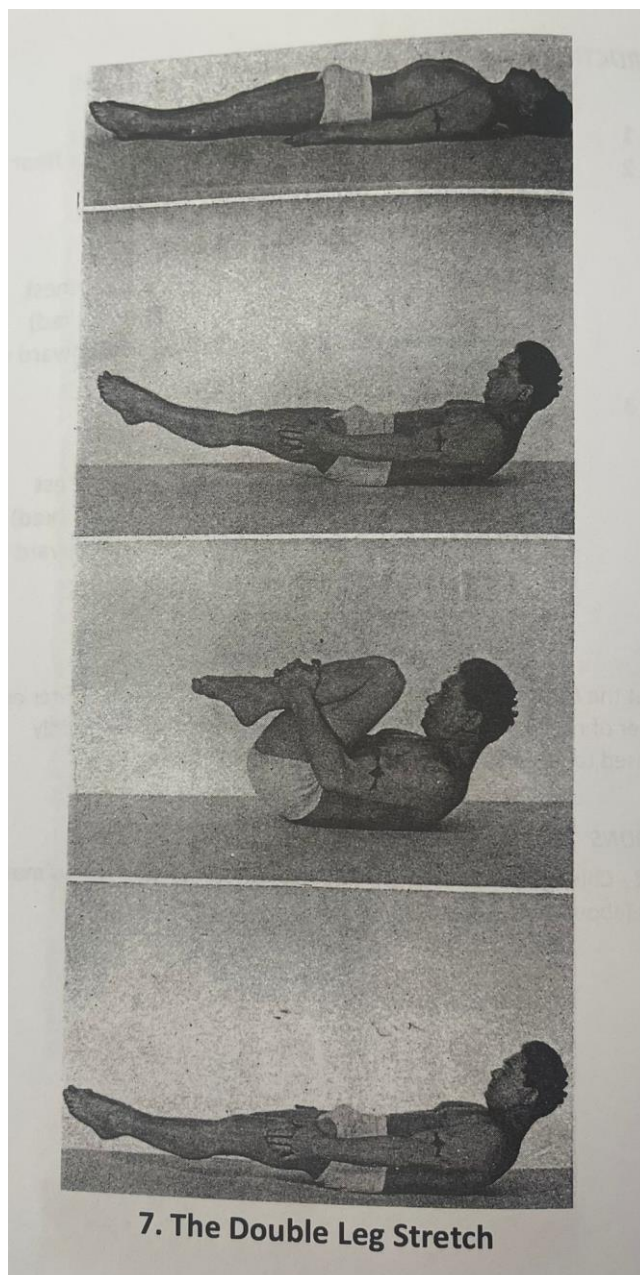
Anexo E – *Rolling Back*



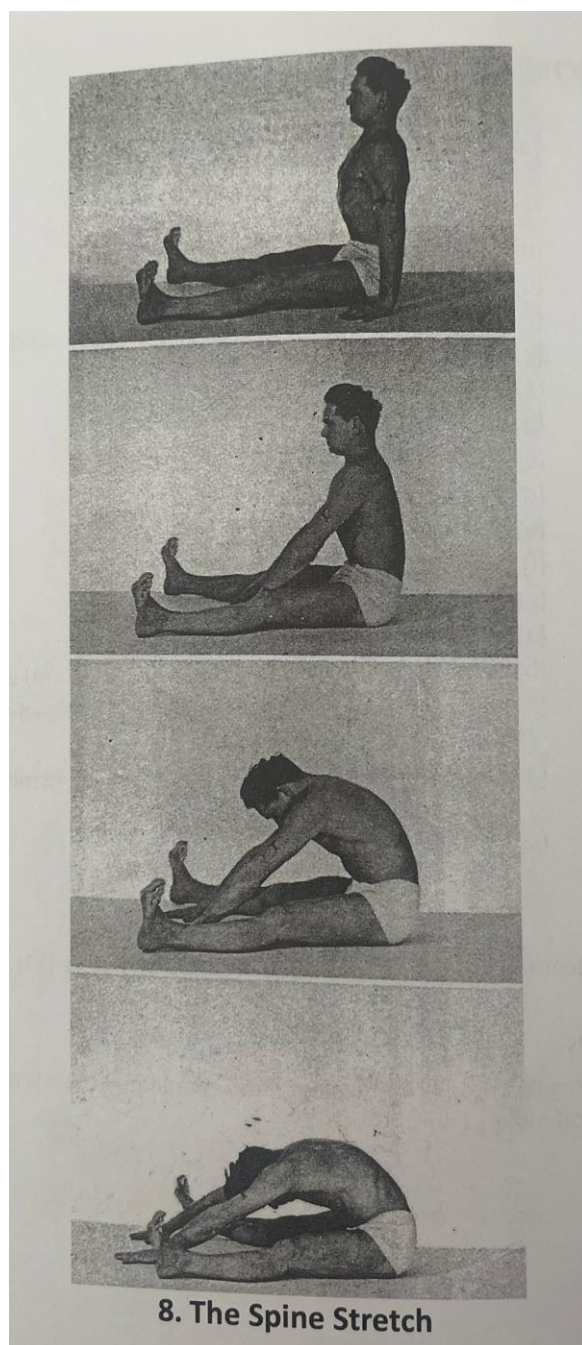
Anexo F – *The One Leg Stretch*



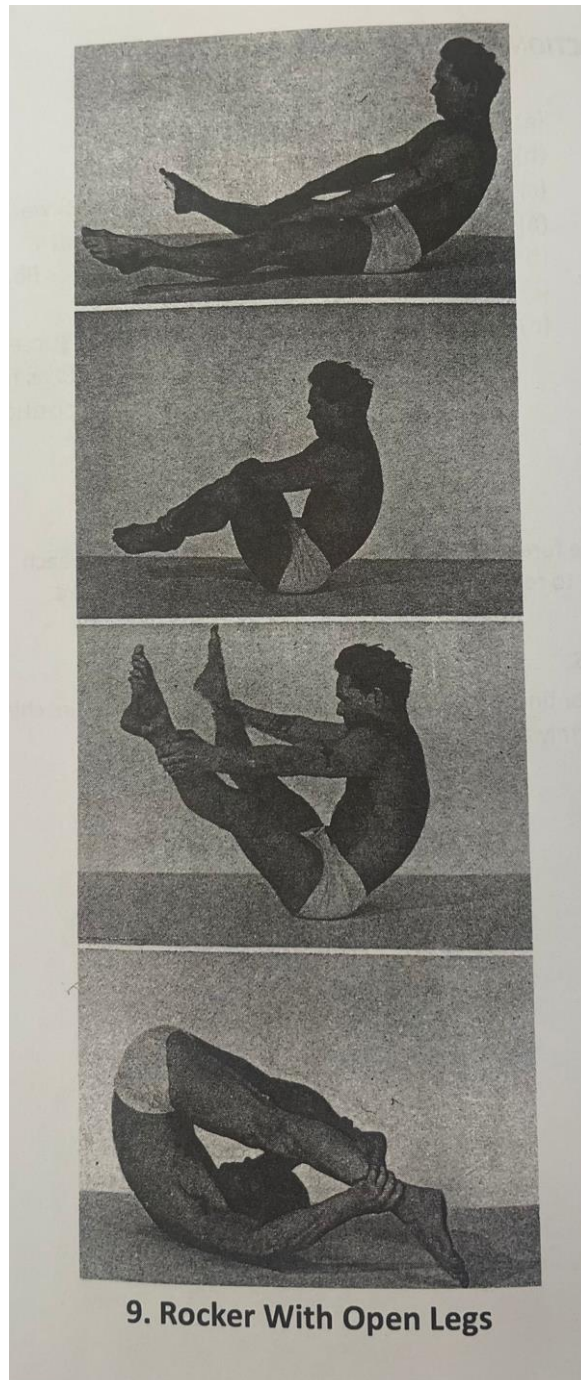
Anexo G – *The Double Leg Stretch*



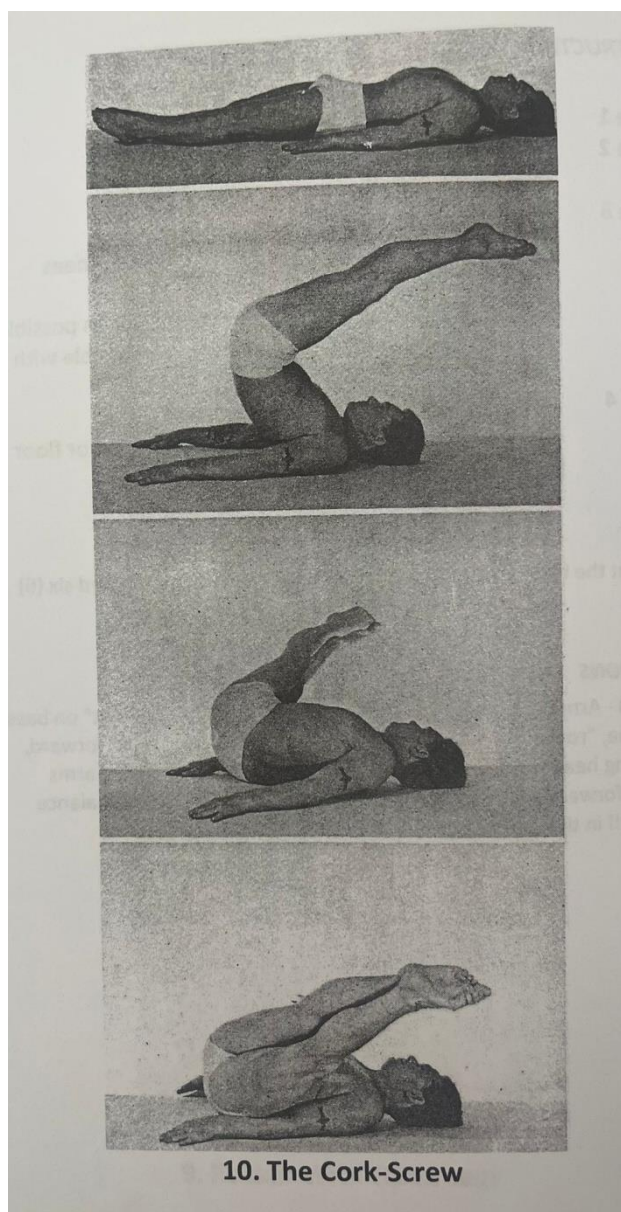
Anexo H – *The Spine Stretch*



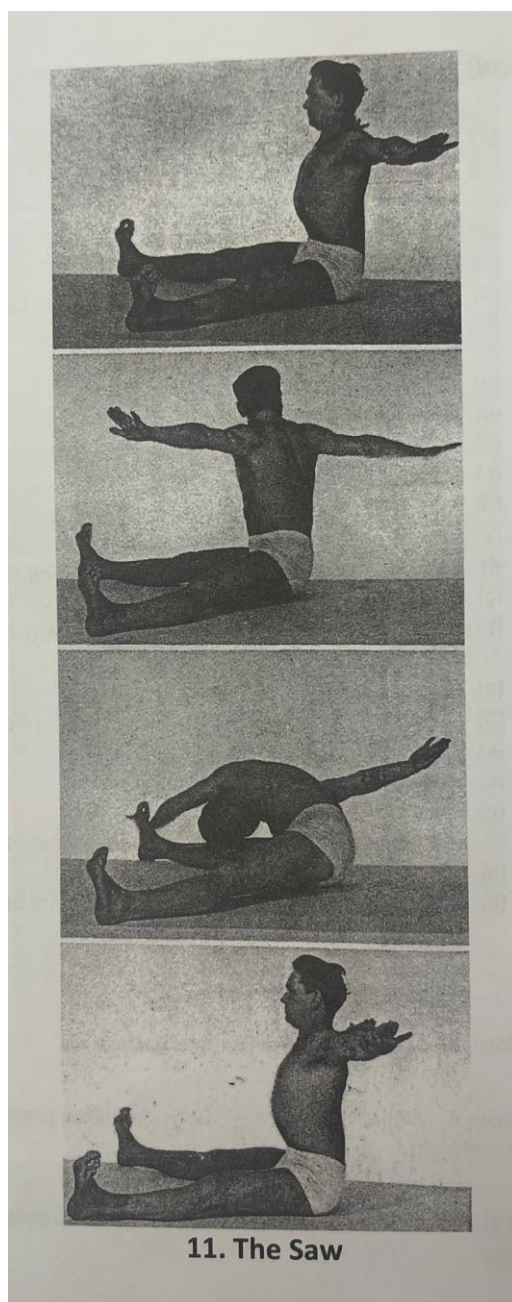
Anexo I – *Rocker With Open Legs*



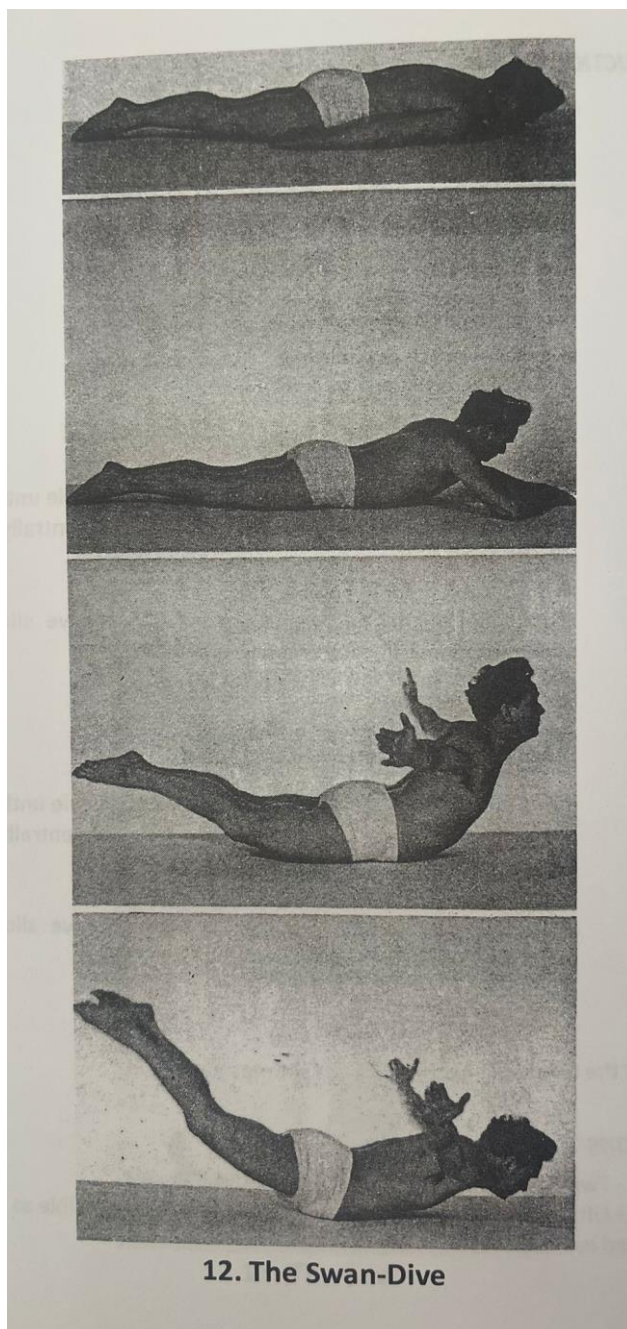
Anexo J – *The Cork-Screw*



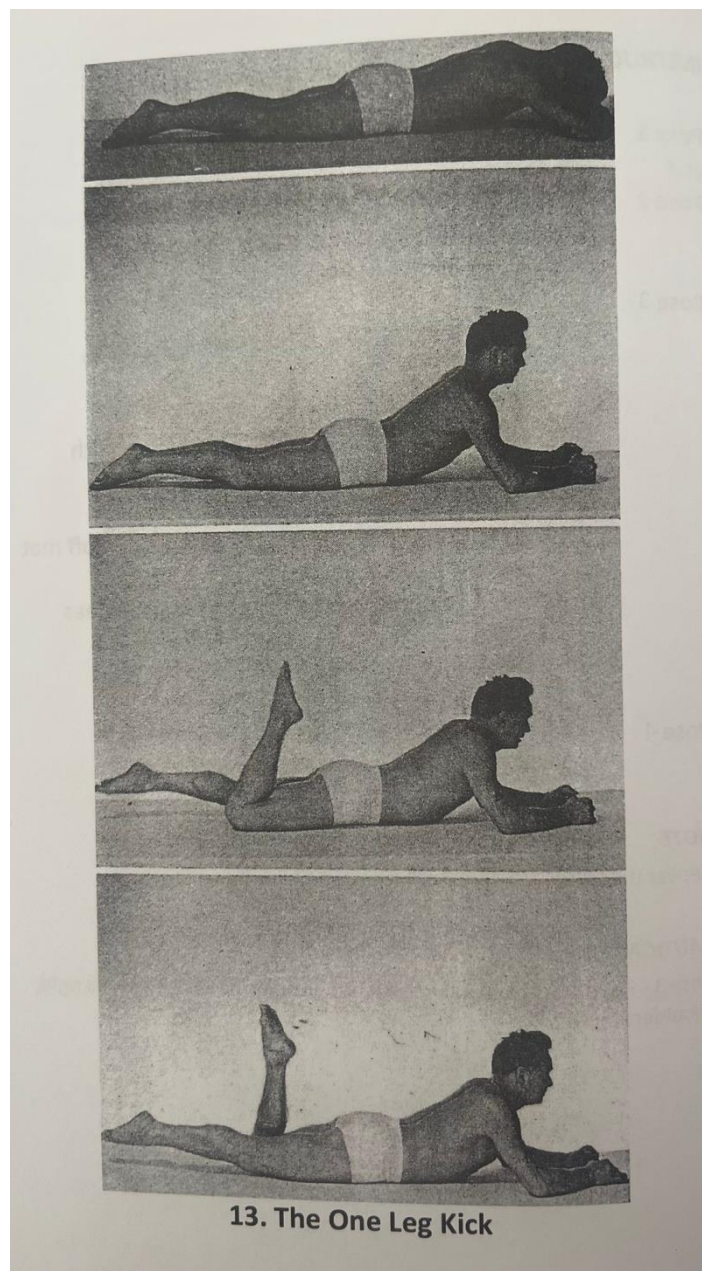
Anexo K – *The Saw*



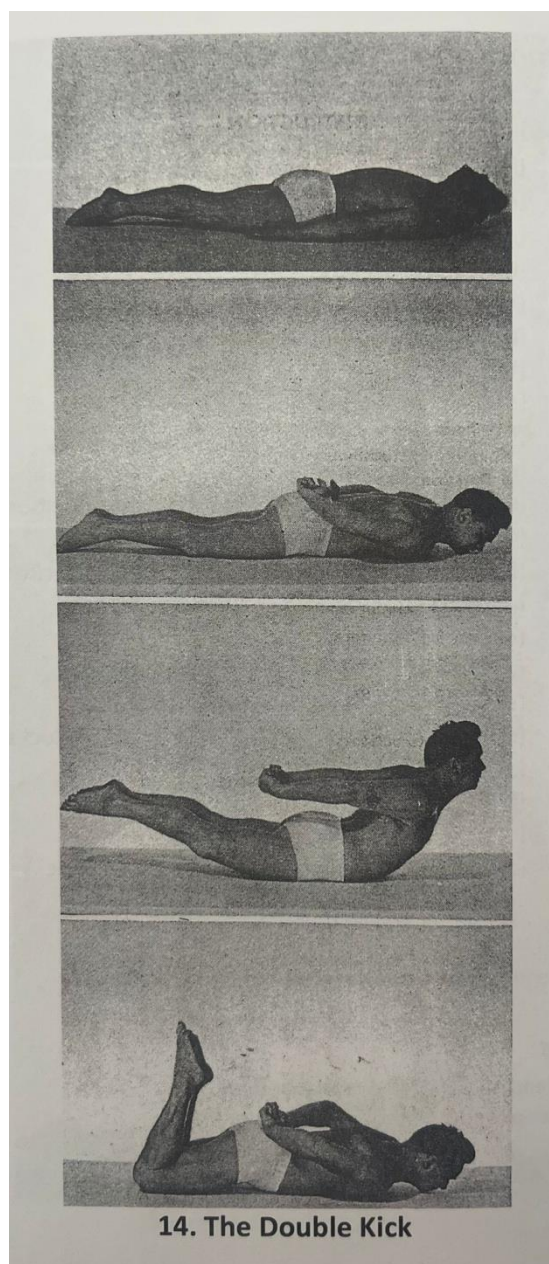
Anexo L – *The Swan-Dive*



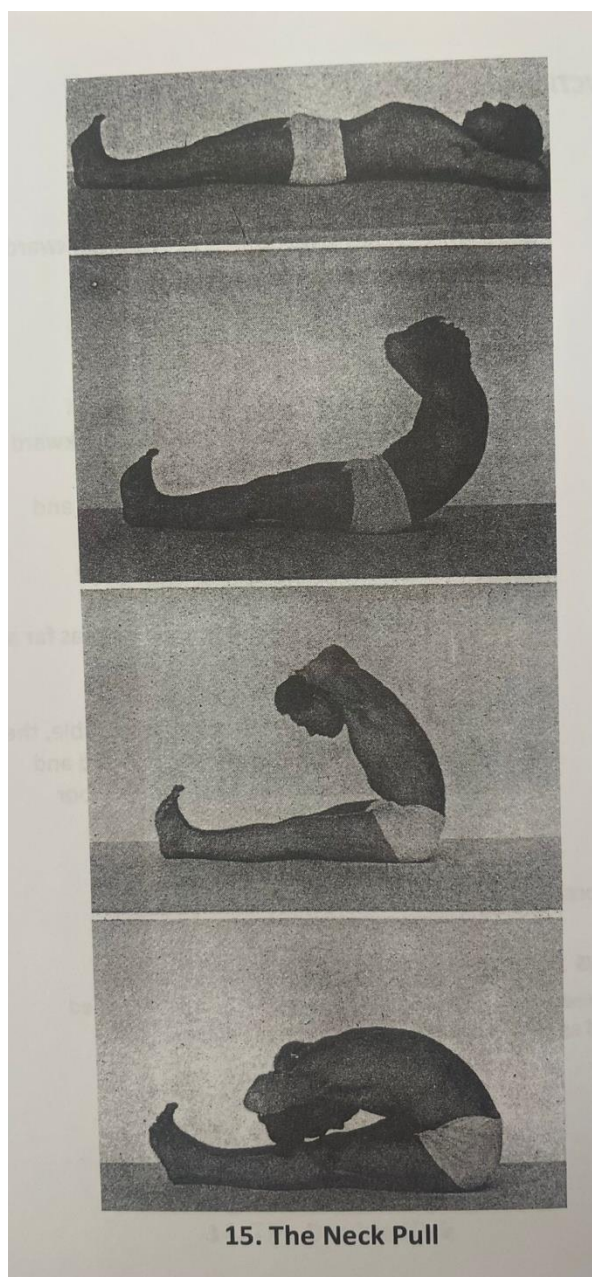
Anexo M – *The One Leg Kick*



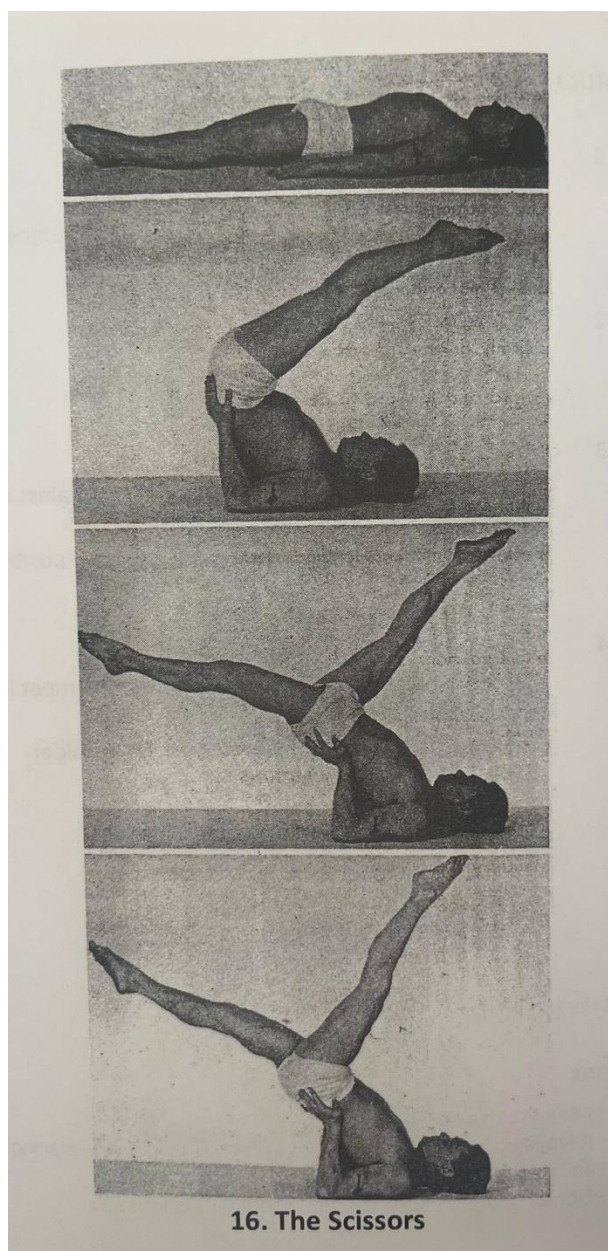
Anexo N – *The Double Leg Kick*



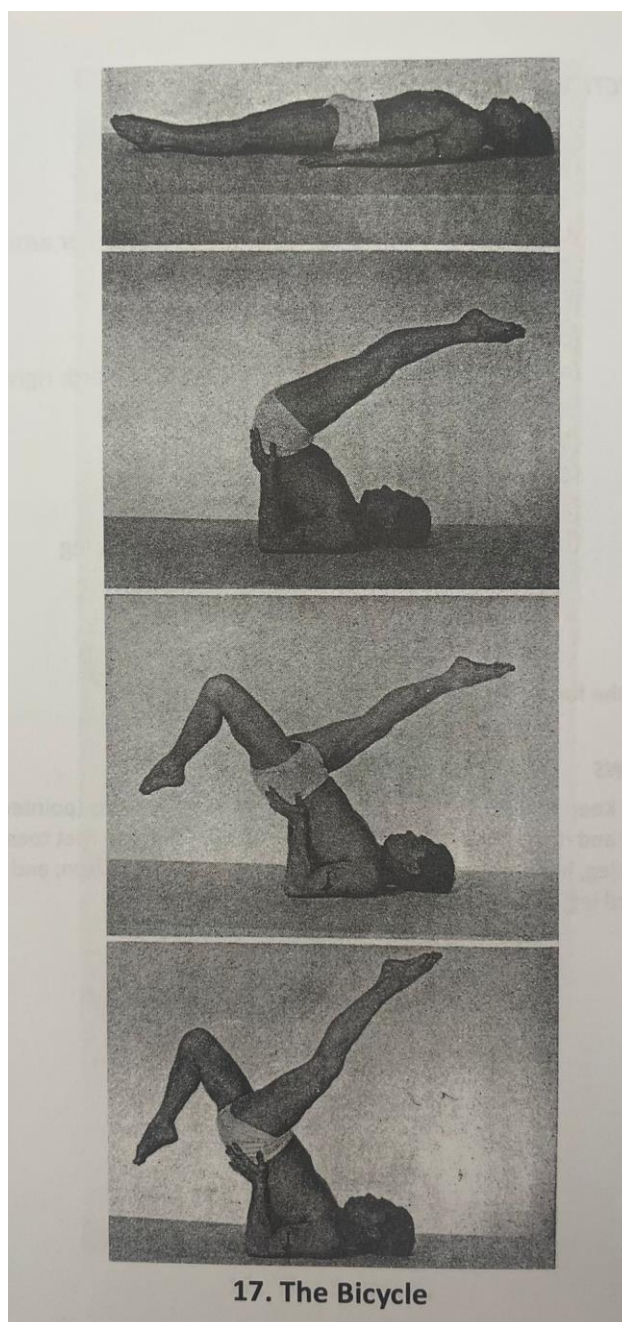
Anexo O – *The Neck Pull*



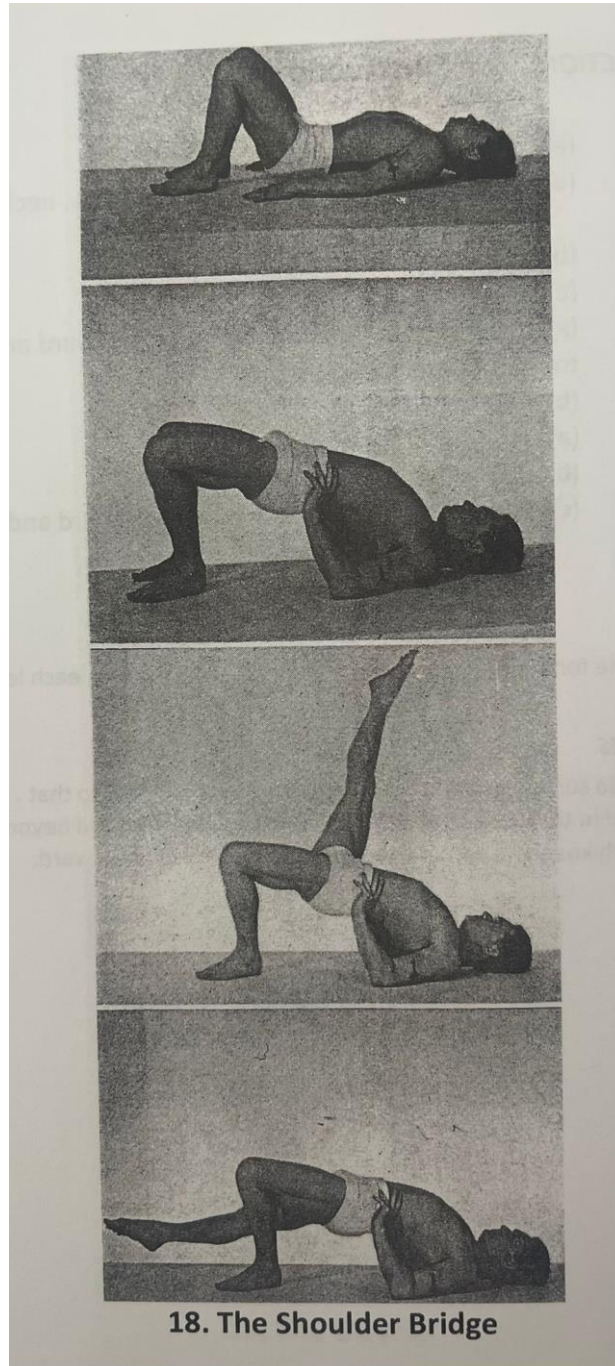
Anexo P – *The Scissors*



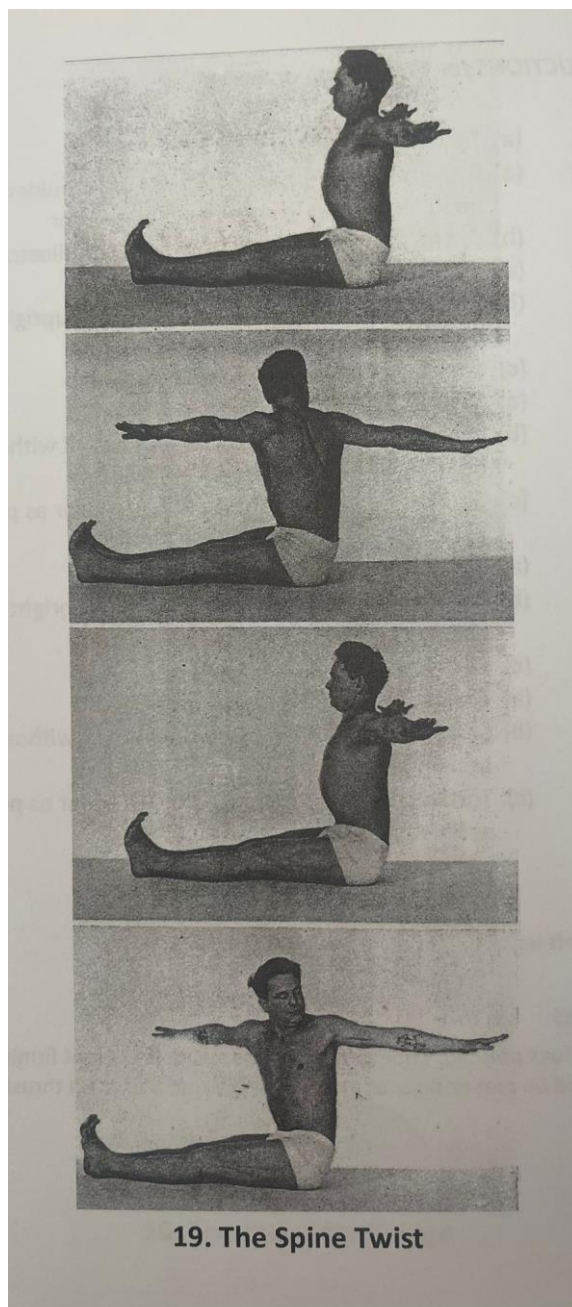
Anexo Q – *The Bicycle*



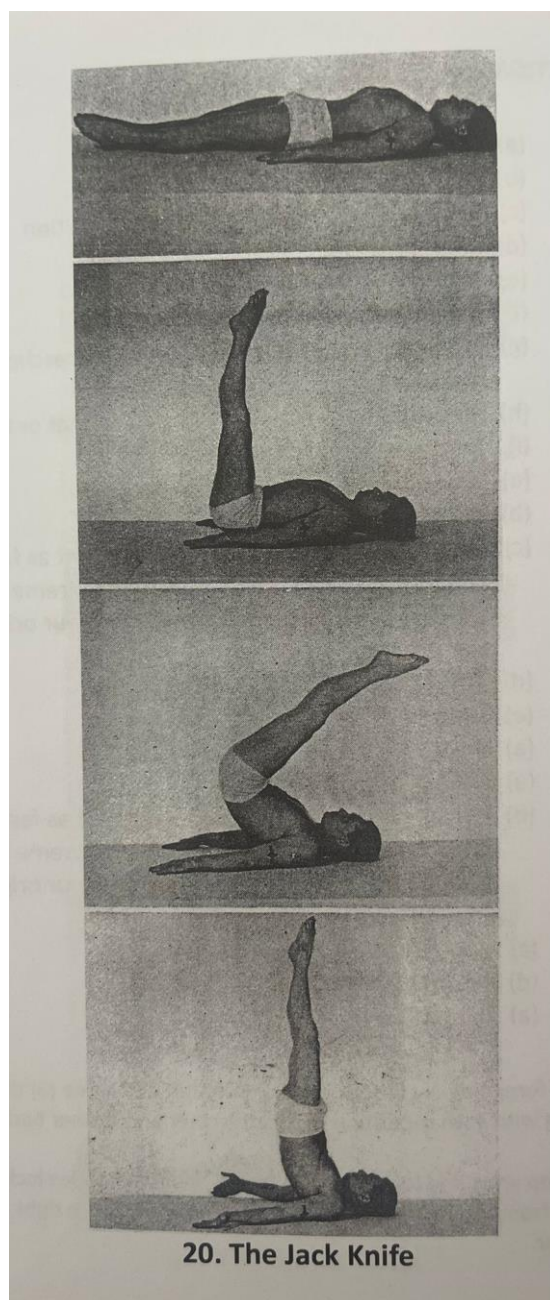
Anexo R – *The Shoulder Bridge*



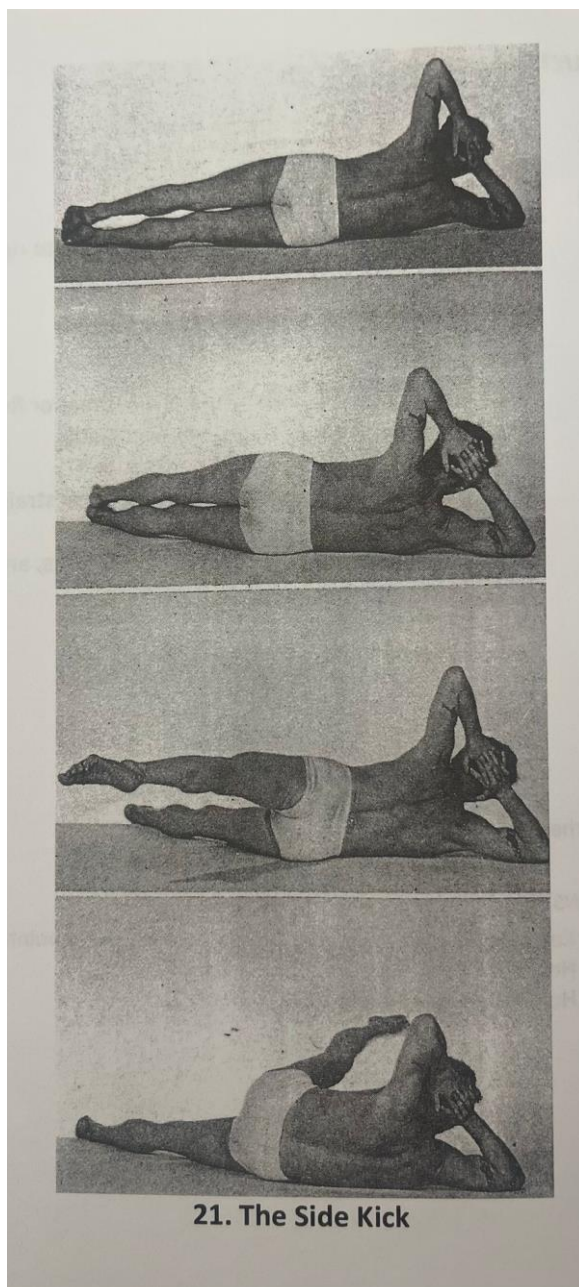
Anexo S – *The Spine Twist*



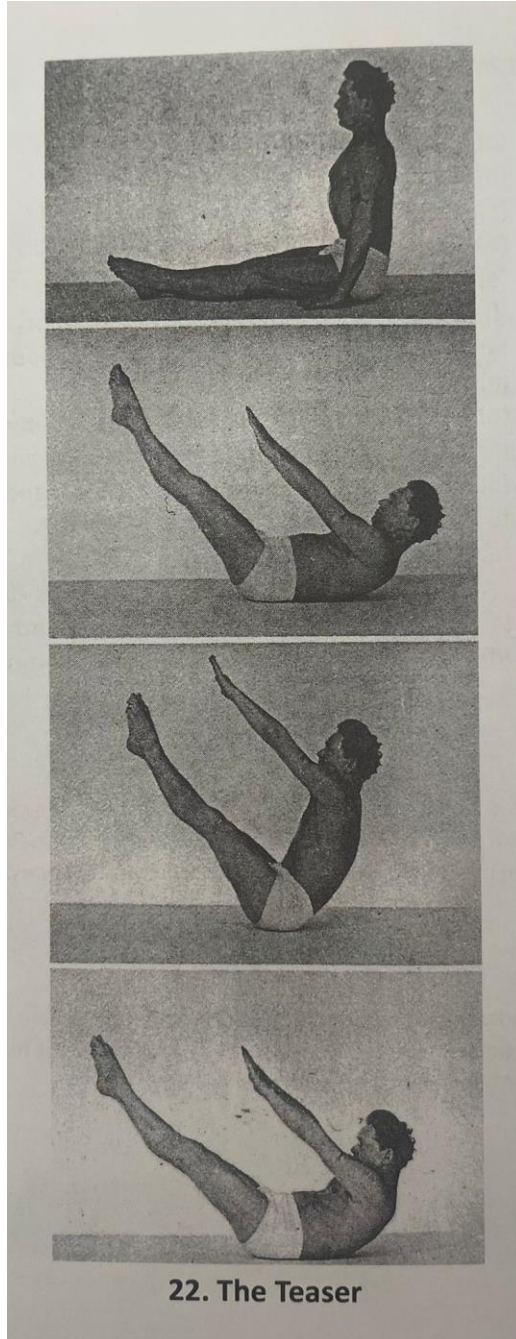
Anexo T – *The Jack Knife*



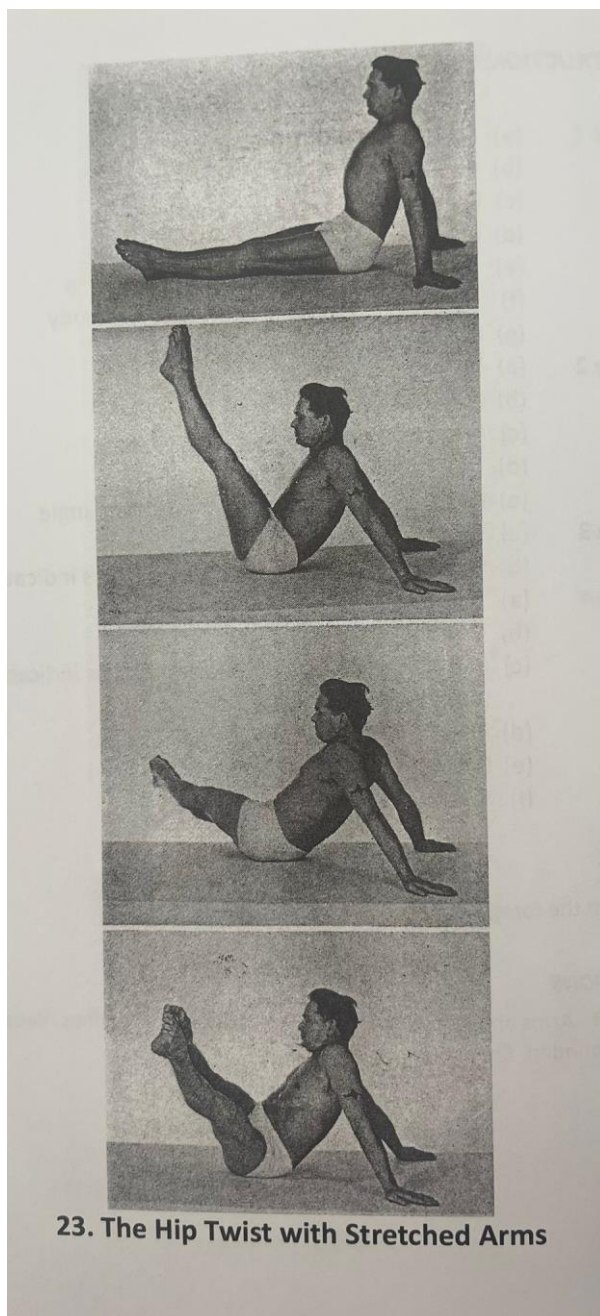
Anexo U – *The Side Kick*



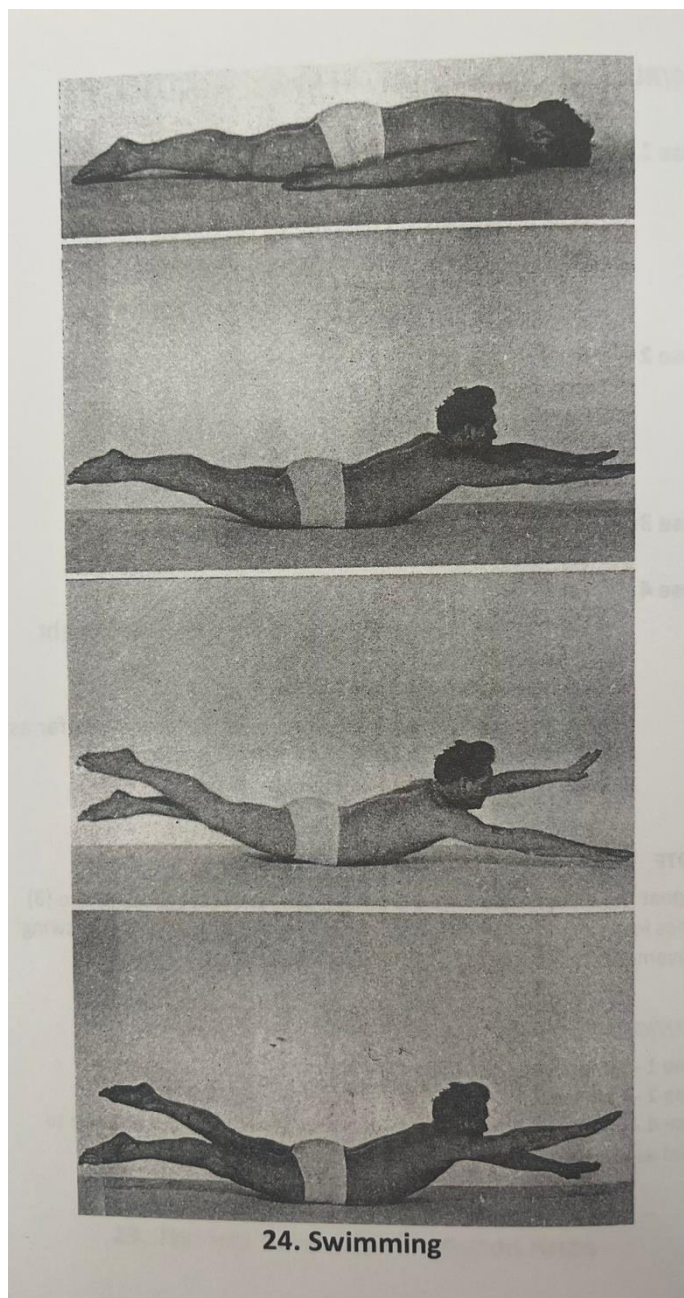
Anexo V – *The Teaser*



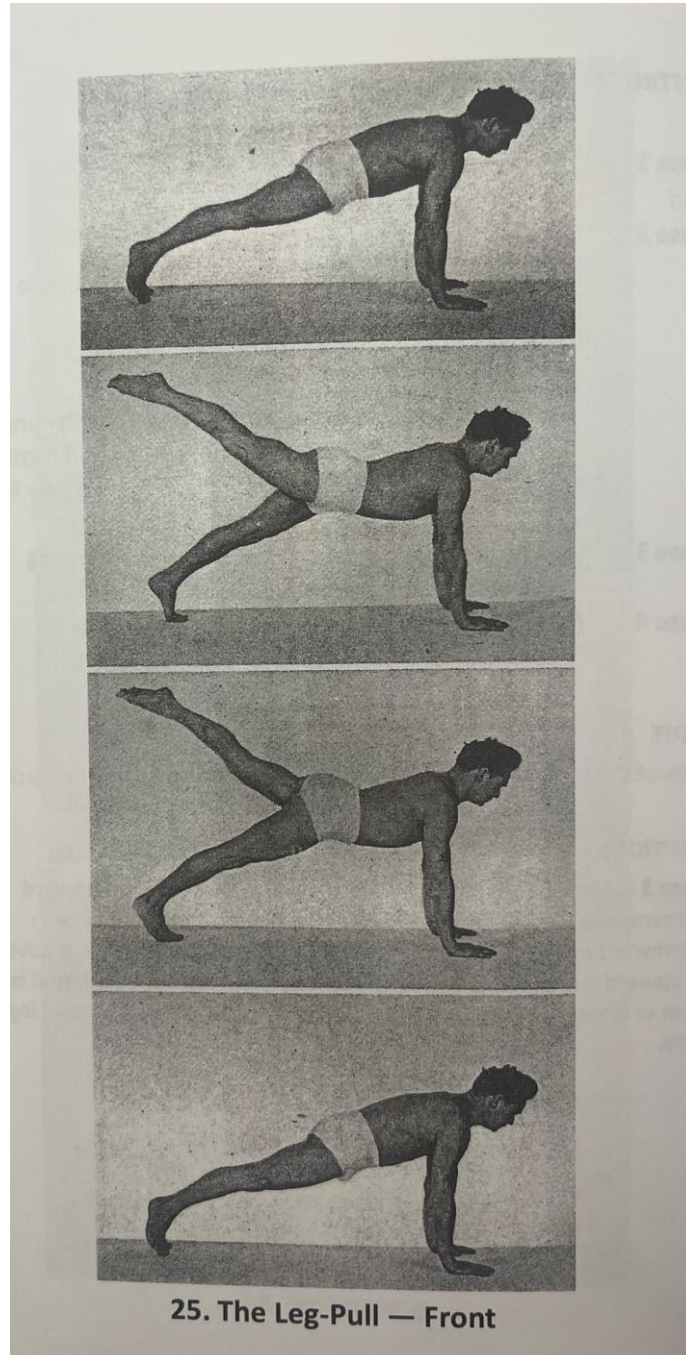
Anexo W – The Hip Twist with Stretched Arms



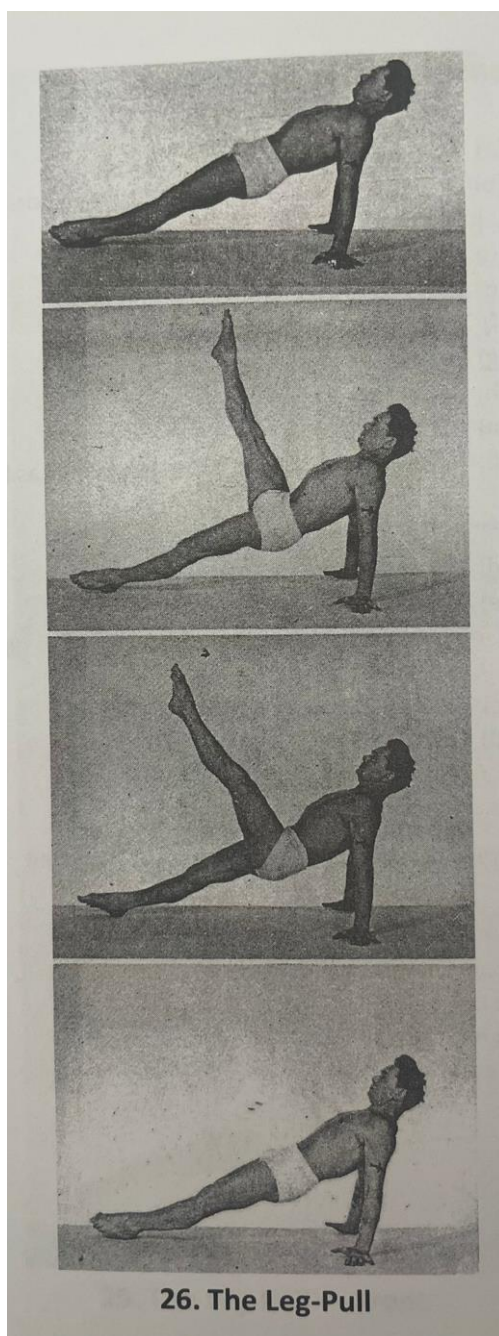
Anexo X – *Swimming*



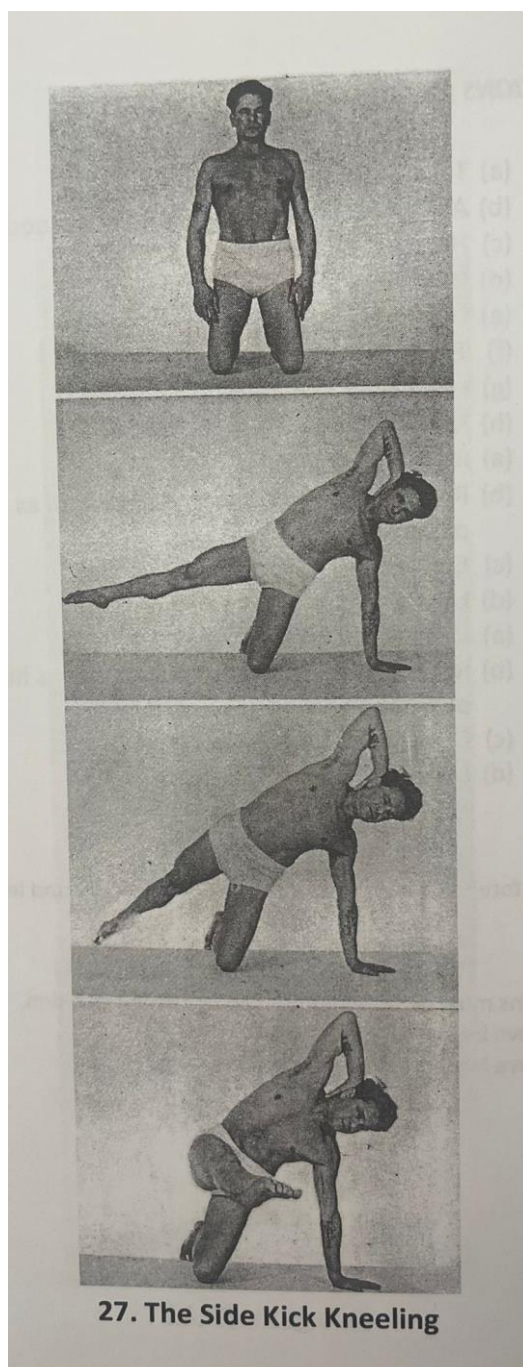
Anexo Y – The Leg – Pull – Front



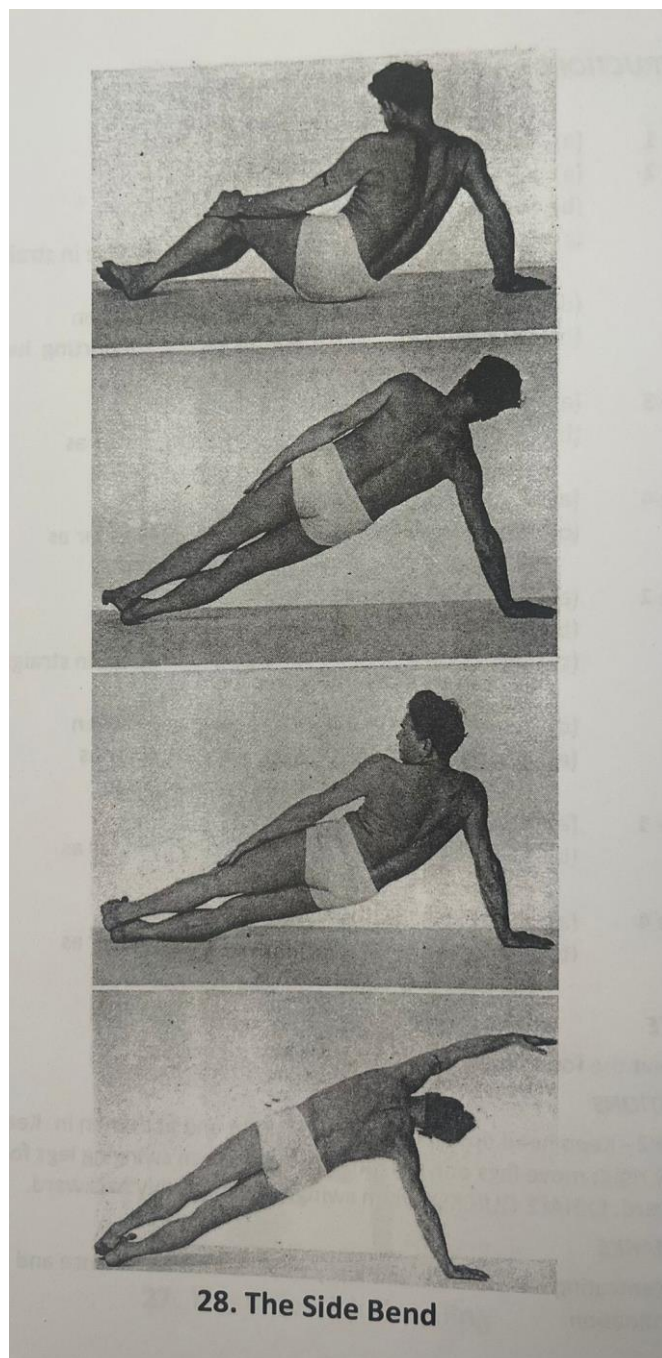
Anexo Z – The Leg Pull



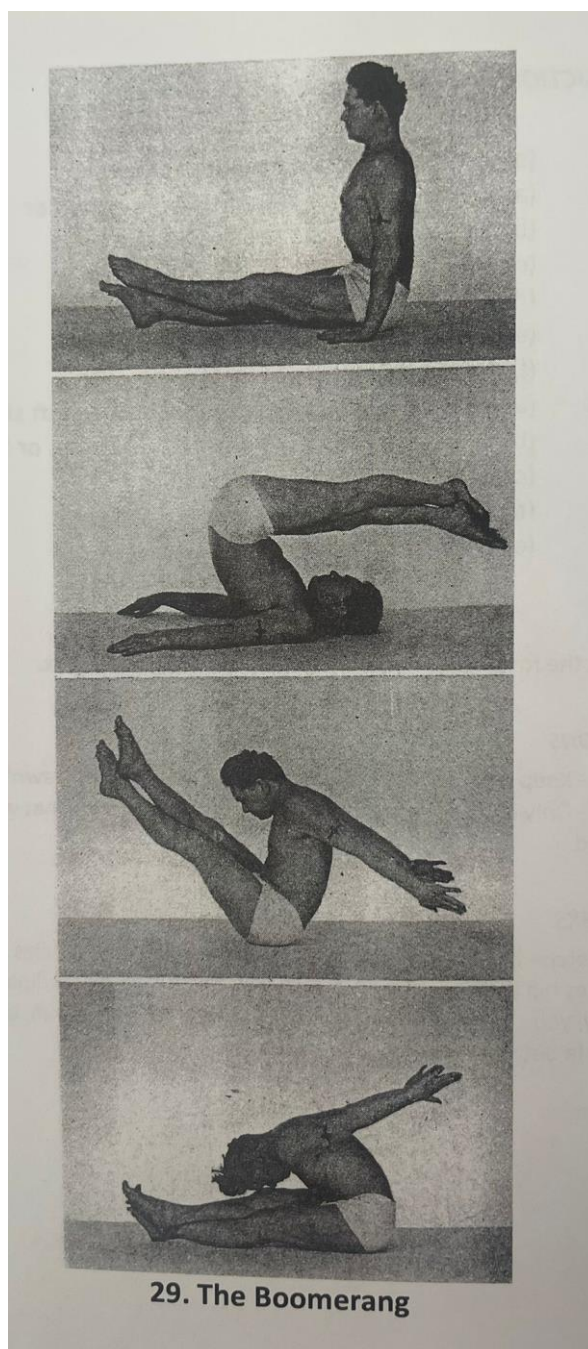
Anexo AA – The Side Kick Kneeling



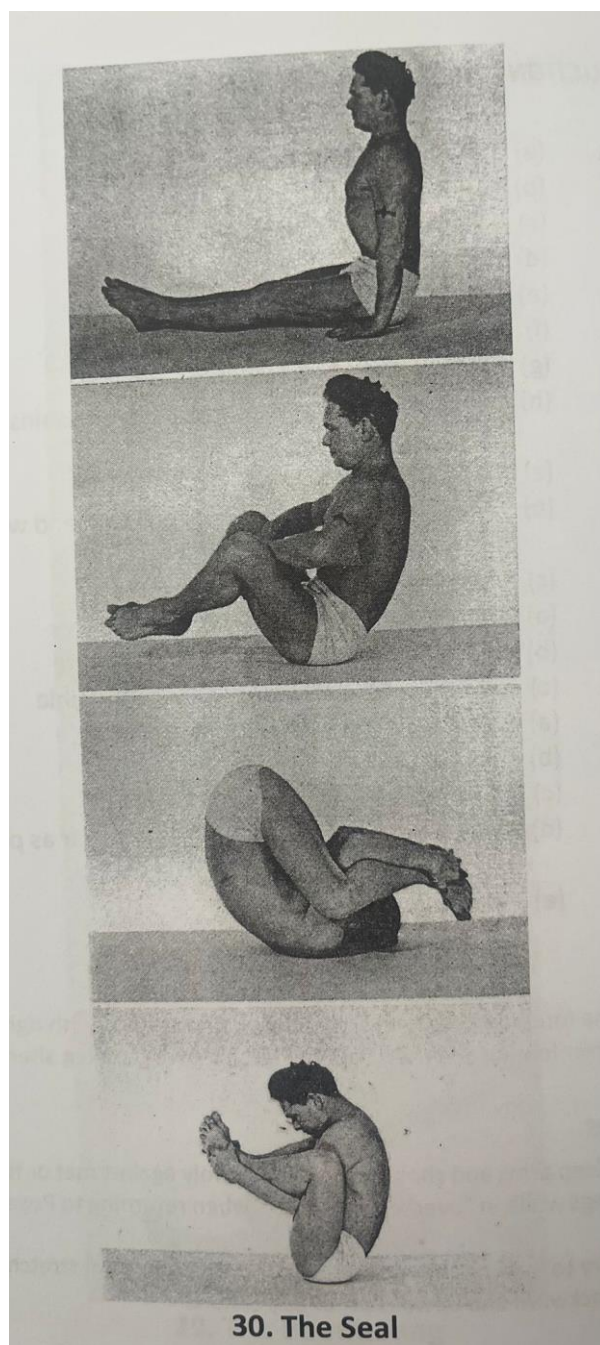
Anexo AB – *The Side Bend*



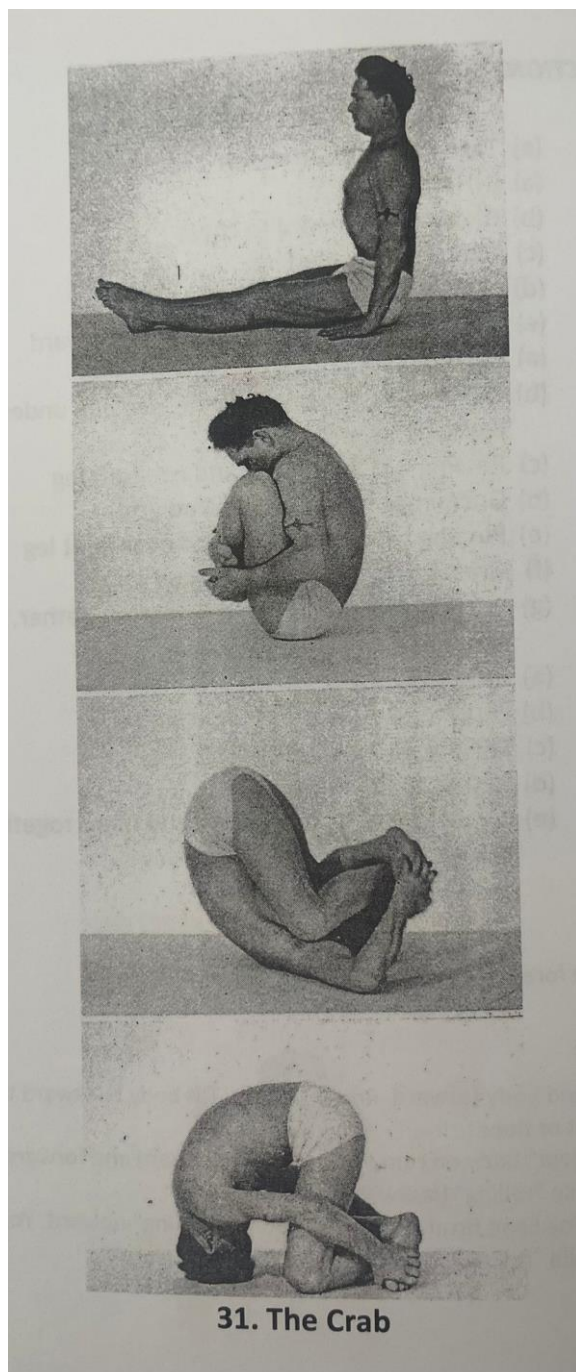
Anexo AC – *The Boomerang*



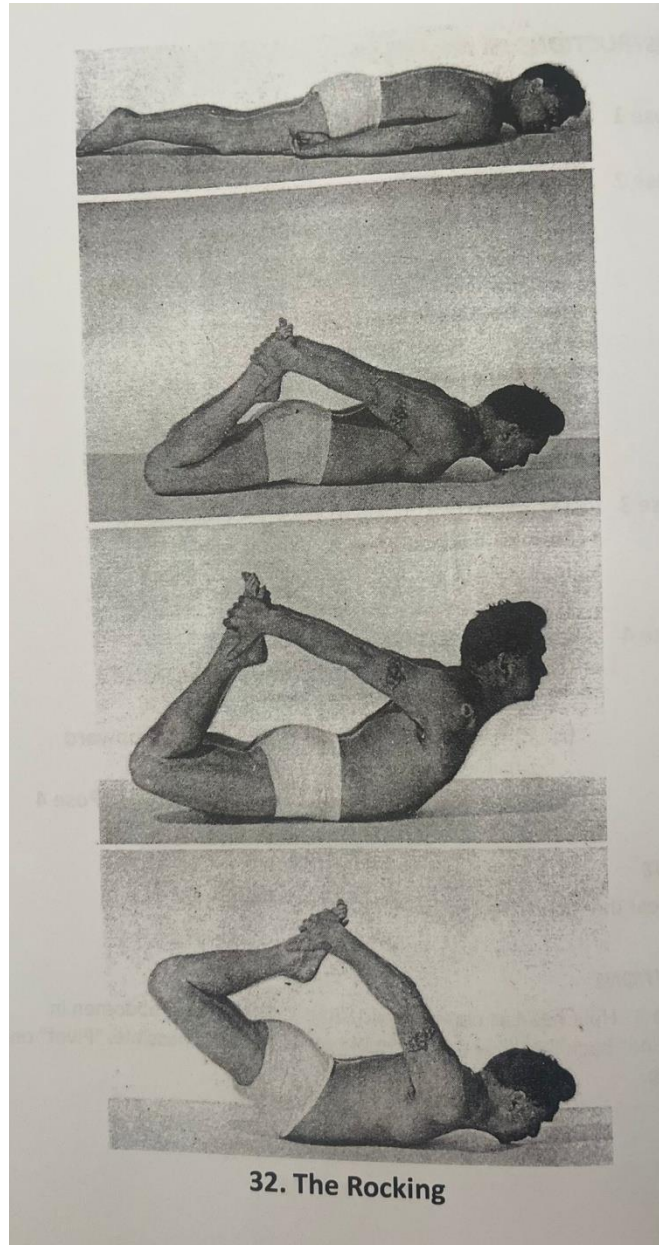
Anexo AD – *The Seal*



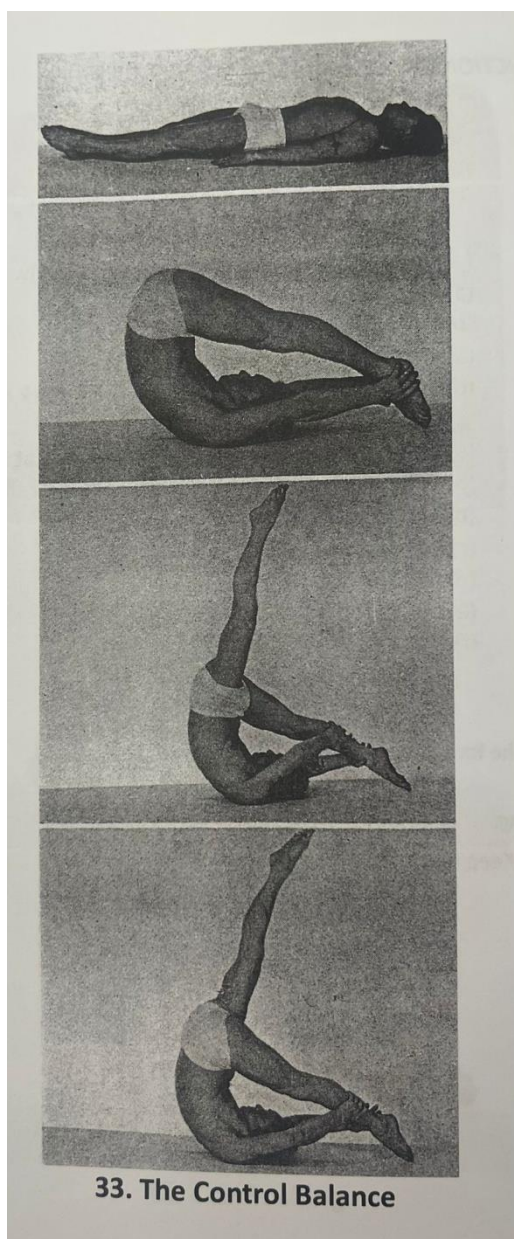
Anexo AE – *The Crab*



Anexo AF- *The Rocking*



Anexo AG – *The Control Balance*



Anexo AH – *The Push Up*

