



Escola Superior de Dança  
Instituto Politécnico de Lisboa

**A ação do calcanhar nas mudanças de direção como potenciador da estabilidade corporal na manutenção da rotação externa: estudo aplicado no 2º ano de Técnica de Dança Clássica, do Curso Básico de Dança do Ensino Artístico Especializado, na Escola de Dança Ana Mangericão**

Margarida Saraiva Carlos

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

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

Setembro de 2020





Escola Superior de Dança  
Instituto Politécnico de Lisboa

**A ação do calcanhar nas mudanças de direção como potenciador da estabilidade corporal na manutenção da rotação externa: estudo aplicado no 2º ano de Técnica de Dança Clássica, do Curso Básico de Dança do Ensino Artístico Especializado, na Escola de Dança Ana Mangericão**

Margarida Saraiva Carlos

Orientadora: Professora Doutora Vera Amorim

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

Setembro de 2020



## Agradecimentos

A conclusão de mais um ciclo de estudos e todo o trabalho nele investido não seria possível sem a participação de vários intervenientes, a quem não posso deixar de declarar o meu apreço.

À professora Vera Amorim, pela assertividade na sua orientação e, principalmente, pela confiança transmitida em todo este processo. É sem dúvida uma fonte de inspiração pela sua garra, cultura e sabedoria, que almejo um dia conseguir alcançar.

A todos os professores do Mestrado em Ensino de Dança por, de uma forma ou de outra, me terem inspirado a crescer como profissional, a querer aprender mais e a ser melhor como professora e pessoa.

À professora Susana Rodrigues, por todas as partilhas e por ser também ela uma fonte de inspiração e aprendizagem. À professora Ana Mangericão por toda a confiança e disponibilidade, e por me fazer sentir tão bem recebida na sua escola.

Às alunas do 2º ano da Escola de Dança Ana Mangericão, por me permitirem ensinar, mas também aprender com elas. Sem elas nada teria sido possível.

À minha turma de mestrado, por ter proporcionado um ano de cooperação e de partilhas tão positivas. Um agradecimento especial às minhas queridas amigas Ana Cláudia, Filipa Pedro e Vanessa Amaral, por tornarem este 2º ano menos solitário, sendo ao mesmo tempo um incentivo e um apoio.

À Ana Seixas, por ser a precursora deste meu caminho profissional, pelo apoio constante e, acima de tudo, pela amizade.

Ao meu pai, o meu coorientador não oficial, pela sua ajuda irrepreensível, além do apoio incondicional a todo o momento. A ele e à minha mãe, tenho a agradecer por terem sempre uma palavra de sabedoria e de apoio e por acreditarem sempre em mim, quando por vezes nem eu própria acredito.

Ao Jorge, pelo suporte que representa.



## Resumo

A unidade curricular Estágio I e II, do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, engloba o presente relatório de estágio realizado na Escola de Dança Ana Mangericão, no ano letivo 2019/2020. O estágio foi enquadrado na área disciplinar Técnica de Dança Clássica, e foi implementado numa turma do 2º ano do Curso Básico de Dança. A presente investigação teve como objetivo promover a estabilidade corporal dos alunos, mantendo a rotação externa, através do trabalho de mudanças de direção.

Ao implementar a metodologia de investigação-ação, foi inicialmente feita uma pesquisa sobre conceitos como *en dehors*, estabilidade corporal, postura, a ação do calcanhar nas mudanças de direção e as direções do movimento, como forma de fundamentação teórica, necessária para a planificação do plano de ação. Na componente prática, ao implementar um conjunto de aulas que dessem ênfase à importância do calcanhar, quer nas mudanças de direção, quer numa simples descida de um *rise*, pretendia-se melhorar a estabilidade corporal dos alunos e, conseqüentemente, fazer um reforço do *en dehors* dos mesmos. Como forma de medição foi utilizada a gravação audiovisual de dois exercícios específicos, em dois tempos distintos, no início e fim de estágio, sendo que as últimas foram peças criadas autonomamente pelas alunas, devido à permanência em habitação própria causada pelo surto Covid-19. Estas permitiram observar as diferenças relativas à estabilidade corporal e possíveis melhorias alcançadas.

Pretendia-se facultar os alunos com uma estratégia que os direcionasse para uma evolução de forma consciente, dado que a estabilidade corporal na manutenção da rotação externa é uma qualidade técnica de difícil aquisição. Esperava-se com esta investigação aumentar o equilíbrio em exercícios que contenham mudanças de direção no centro, reforçar o trabalho do *en dehors*, estimular o trabalho de centro e o controlo postural dinâmico, e reforçar a estabilidade da perna de apoio, promovendo um trabalho mais estável no centro.

Concluiu-se que o trabalho das mudanças de direção é um potenciador da estabilidade corporal por obrigar a um foco mais cuidado na perna de apoio. Concluiu-se também que os resultados terão ficado fragilizados devido à fase de adaptação a aulas virtuais, tendo havido uma paragem considerável do trabalho técnico por parte das alunas.

**Palavras chave:** técnica de dança clássica, mudanças de direção, *en dehors*, estabilidade corporal.



## Abstract

The curricular unit of Internship I and II, within the Master Degree in Dance Teaching, conceded by the Higher School of Dance of the Lisbon Polytechnic Institute, encompasses the present internship project to be held at Ana Mangericão Dance School, in the academic year of 2019/2020. This investigation is within the area of Classical Dance Technique, and it was implemented with a 2nd year group of the Basic Dance Course of Specialized Artistic Education.

By implementing the methodology research-action, it was firstly made a research of some concepts such as *en dehors*, body stability, posture, the action of the heel in direction changes and the directions of the movement, as a form of theoretical foundation, necessary for the planning of the action plan. In the practical component, by implementing a set of classes that emphasize the importance of the heel, either in the changes of direction, or on a simple lowering of an *elevé*, it was expected to improve the students' corporal stability and, as a consequence, to make a reinforcement of their *en dehors*. As a form of measurement, the audiovisual recording of two specific exercises was used in two different periods, in the beginning and end of the internship, the last being pieces created by the students themselves, due to the home schooling situation caused by the outbreak Covid-19. These allowed us to observe the differences regarding the corporal stability and possible improvement achieved.

We pretended to provide the students with a strategy that directed them to a conscious evolution, since the corporal stability in the maintenance of the external rotation is a technical quality of difficult acquisition. This investigation was expected to increase balance in exercises that have changes of direction in the center, to reinforce the *en dehors*, to stimulate the core work and the postural dynamic control, and to reinforce the stability of the supporting leg, promoting a more stable work in the center of the studio.

It was concluded that the work of changes in direction is an enhancer of corporal stability for demanding a more careful focus on the supporting leg. It was also concluded that the results were affected due to the process of adapting to virtual classes, and there was a considerable break in technical work by the students.

**Keywords:** Classical dance technique, changes of direction, *en dehors*, body stability.



## **Abreviaturas e Siglas**

CM – Centro de Massa

EAE – Ensino Artístico Especializado

EDAM – Escola de Dança Ana Mangericão

LA – Lecionação Autónoma

OE – Observação Estruturada

PA – Participação Acompanhada

POA – Participação em Outras Atividades

RAD – Royal Academy of Dance

TDC – Técnica de Dança Clássica



# Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>3</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>5</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>7</b>
<b>Abreviaturas e Siglas</b> .....	<b>9</b>
<b>Índice</b> .....	<b>11</b>
<b>Índice de Figuras</b> .....	<b>13</b>
<b>Índice de Tabelas</b> .....	<b>13</b>
<b>Conceitos Operacionais</b> .....	<b>15</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>17</b>
<b>Capítulo I: Enquadramento Geral</b> .....	<b>19</b>
1. Ensino Artístico Especializado .....	19
2. Caracterização da escola cooperante .....	19
2.1. Royal Academy of Dance .....	21
2.2. Oferta Educativa da Escola Cooperante .....	21
2.3. Recursos Físicos e Humanos da Escola Cooperante .....	22
3. Caracterização da amostra .....	23
4. Identificação do Problema .....	24
5. Objetivos.....	25
5.1. Objetivos gerais.....	25
5.2. Objetivos Específicos .....	25
<b>Capítulo II: Enquadramento Teórico</b> .....	<b>27</b>
1. Técnica de Dança Clássica .....	27
2. <i>En dehors</i> .....	28
2.1. <i>En Dehors</i> na Adolescência .....	29
3. Estabilidade corporal .....	30
3.1. Postura.....	31
3.2. Perna de Apoio .....	32
3.3. Direções do movimento .....	33
3.4. Ação do pé.....	36
<b>Capítulo III: Enquadramento metodológico</b> .....	<b>39</b>
1. Metodologia de investigação .....	39

2.	Instrumentos de recolha de dados .....	39
2.1.	Diário de Bordo .....	40
2.2.	Grelhas de observação .....	41
2.3.	Gravação audiovisual.....	41
2.4.	Questionário.....	41
3.	Plano de Ação/Calendarização.....	42
3.1.	Procedimentos.....	43
<b>Capítulo IV: Estágio – Apresentação e análise de resultados .....</b>		<b>47</b>
1.	Estágio.....	47
1.1.	Observação – fase 1 .....	47
1.2.	Participação Acompanhada .....	49
1.3.	Observação – fase 2 .....	51
1.4.	Lecionação autónoma – Exercícios de avaliação .....	52
1.5.	Lecionação autónoma – Fase de desenvolvimento.....	54
1.6.	Plano de aula nº 1.....	55
1.7.	Plano de Aula nº 2 .....	57
1.8.	Plano de Aula nº 3 .....	60
1.9.	Finalização do estágio.....	62
1.10.	Participação em Outras Atividades .....	63
2.	Análise de resultados .....	65
3.	Questionário.....	69
<b>Reflexão Final.....</b>		<b>73</b>
<b>Referências.....</b>		<b>77</b>
<b>Apêndices .....</b>		<b>I</b>
	Apêndice A – Consentimento Livre e Informado .....	III
	Apêndice B – Grelha de Observação nº 1 .....	V
	Apêndice C – Plano de Exercícios (Lecionação Acompanhada) .....	IX
	Apêndice D – Exercícios de Avaliação .....	XV
	Apêndice E – Plano de Exercícios nº 2 .....	XVII
	Apêndice F – Tabela comparativa de resultados.....	XXXI
	Apêndice G – Gravações Audiovisuais Comparativas.....	XLI
	Apêndice H – Questionário .....	XLIII

## Índice de Figuras

Figura 1 - Escola de Dança Ana Mangericão .....	20
Figura 2 - Diagrama RAD dos cantos do estúdio .....	33
Figura 3 - <i>Battement degagé devant, à la seconde e derrière en face</i> .....	34
Figura 4 - Battement degagé croisé devant e derrière .....	35
Figura 5 - Battement degagé effacé devant e derrière .....	35
Figura 6 - Battement degagé écarté devant e derrière .....	36
Figura 7 – Respostas à pergunta 1. ....	69
Figura 8 – Respostas à pergunta 3. ....	71
Figura 9 – Respostas à pergunta 4. ....	72

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Carga horária semanal do EAE na escola cooperante .....	22
Tabela 2 - Síntese de utilização dos Instrumentos de Recolha de Dados.....	40
Tabela 3 - Calendarização do Estágio .....	43
Tabela 4 - Estrutura de aula por parte da professora titular.....	44
Tabela 5 - Problemáticas observadas na PA.....	50
Tabela 6 - Características comportamentais da turma.....	58
Tabela 7 - Vídeos aptos para avaliação .....	67
Tabela 8 – Respostas à pergunta 2.....	70



## Conceitos Operacionais

Técnica de Dança Clássica: técnica com movimentos baseados na rotação externa da articulação coxofemoral, onde se denota uma grande força e controlo muscular para execução de qualquer movimento, sem nunca descorar a leveza e delicadeza do mesmo (Amberg, 1949). Esta técnica desafia constantemente qualquer praticante, e exige uma grande dedicação para que sejam encontrados resultados satisfatórios.

Estabilidade Corporal: capacidade de manutenção do equilíbrio estático ou dinâmico sem que seja necessário comprometer a postura do bailarino. É essencial uma boa estabilidade corporal para que o bailarino consiga executar os diversos movimentos da técnica de dança clássica corretamente sem que para isso tenha que ajustar a sua base de suporte - ou com um passo, ou agarrando a barra (Vaganova, 1969). É para isso necessário a ativação de diversos músculos responsáveis por manter esta qualidade de movimento, como os músculos do *core* e músculos responsáveis pela rotação externa (Cook, 2003).

Perna de Apoio: ambas as pernas podem ser identificadas conforme o trabalho que executam no momento. Durante o movimento há uma perna que faz o movimento em si (perna de trabalho) e outra que suporta todo o corpo, onde deve estar o eixo do mesmo, e esta denomina-se como perna de apoio. O próprio nome é identificativo da sua função, ou seja, servir de apoio para todo o corpo, para que possam ser feitos os movimentos de forma clara e correta.

En Dehors: conceito que pode ter mais que um significado, e tanto se pode referir a movimentos de rotação como à rotação externa da articulação coxofemoral (Amberg, 1949). Neste relatório de estágio o significado que será usado com maior frequência será o último, a rotação externa da articulação, estando sempre relacionado com a ação muscular necessária para se atingir o *en dehors* máximo de cada indivíduo.



## Introdução

A unidade curricular Estágio I e II, do Mestrado em Ensino de Dança, pertencente à Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, engloba o presente projeto de estágio, aplicado na Escola de Dança Ana Mangerição. Foi implementado numa turma de 2º ano do Curso Básico de Dança do Ensino Artístico Especializado, no ano letivo 2019/2020. Pretendia-se com esta investigação promover a estabilidade corporal dos alunos, mantendo a rotação externa, através do trabalho de mudanças de direção.

Enquadrado na área disciplinar Técnica de Dança Clássica, pretendia-se promover a estabilidade corporal na rotação externa através de mudanças de direção. É de extrema importância a aquisição de um alto nível de estabilidade corporal por parte de qualquer bailarino, pelo que o trabalho consciente desde cedo desta característica se torna essencial no percurso escolar de um aluno de dança. Após pesquisa, concluiu-se que os grupos musculares responsáveis pela estabilidade corporal são idênticos aos responsáveis pelo *en dehors*. Considerando que a ação do calcanhar nas mudanças de direção nada mais é que a manutenção do *en dehors* durante esses momentos, trabalhando estes aspetos, trabalhar-se-á como consequência a estabilidade corporal. Pretendia-se com esta relação tornar a presente investigação numa mais valia para a evolução técnica dos alunos.

Objetivava-se então, através do reforço muscular responsável pelo *en dehors* e pela estabilidade corporal, aumentar o equilíbrio em exercícios que contivessem mudanças de direção no centro, usar as mudanças de direção para reforçar o trabalho do *en dehors*, estimular o trabalho de centro para melhorar o controlo postural estático e dinâmico e reforçar o trabalho da perna de apoio, para que finalmente se pudesse responder à seguinte questão: de que forma o trabalho do calcanhar nas mudanças de direção pode potenciar a estabilidade corporal, mantendo a rotação externa?

Para que fossem abordados todos os conceitos e procedimentos necessários à realização do estágio curricular, este foi dividido em 4 capítulos. No primeiro capítulo foi feito um enquadramento geral, onde se apresenta a escola cooperante, a oferta educativa da mesma, a caracterização da amostra, a identificação do problema e os objetivos a alcançar ao longo do estágio. No segundo capítulo, é feito o enquadramento teórico e são definidos os conceitos base deste projeto. Inicia-se com uma breve contextualização da origem da técnica de dança clássica, seguindo da análise do *en dehors*, da estabilidade corporal, da postura, da importância da perna de apoio, das direções do movimento e da ação do calcanhar. Foi

também neste capítulo que se fez a ligação entre as diferentes funções dos grupos musculares em estudo, especialmente os músculos adutores e abdutores, que basearam toda a prática levada a cabo no estágio curricular. No terceiro capítulo foi feito o enquadramento metodológico, onde se define a metodologia investigação-ação, onde se enumeram os instrumentos de recolha de dados e se descrevem os procedimentos no que toca à planificação de todo o estágio. Por fim, no capítulo quatro é descrito o processo completo do estágio, contemplando também uma análise dos dados recolhidos.

Posteriormente foi feita uma breve reflexão sobre todo o processo de investigação, assim como dos resultados obtidos e aprendizagens importantes que devem permanecer numa prática profissional futura. Por fim enumeram-se as referências do documento e ainda os apêndices, como complemento ao estudo.

# Capítulo I: Enquadramento Geral

## 1. Ensino Artístico Especializado

O Ensino Artístico Especializado [EAE] vem oferecer uma diversidade educacional diferente aos alunos. Traz novas linguagens e novas perspetivas de ver o que os rodeia, tornando-os indivíduos mais completos. Segundo Batalha (2004) “(...) o Ensino Artístico (...) não deve ser um luxo mas parte integrante da Educação dos jovens” (p. 9). A autora afirma ainda que a dança promove a experiência criativa, que respeita o perfil artístico de cada aluno e que promove o desenvolvimento pessoal.

Sendo este sistema de ensino uma articulação da escola de ensino artístico com a escola de ensino regular, é importante ter em atenção algumas disciplinas que não serão frequentadas pelos alunos do Curso Básico de Dança, na escola regular. No 2º ciclo os alunos serão dispensados das aulas de Educação Física e de Formação Musical, e a disciplina Educação Moral e Religiosa é facultativa. Na escola de ensino artístico serão adicionadas três disciplinas: Técnicas de Dança, Expressão Criativa e Música (Portaria 225/2012, Anexo I).

## 2. Caracterização da escola cooperante

O estágio foi realizado na Escola de Dança Ana Mangerição [EDAM], identificada na figura 1. Esta escola localiza-se em São Domingos de Rana, no concelho de Cascais e foi fundada em 1977, pela professora e diretora Ana Mangerição (Escola de Dança Ana Mangerição [EDAM], 2020a).

Figura 1 – Escola de Dança Ana Mangericão



Figura 1 - Escola de Dança Ana Mangericão  
(EDAM, 2020d)

A escola implementa a metodologia da Royal Academy of Dance [RAD] nas aulas de técnica de dança clássica e da Imperial Society of Teachers of Dancing nas aulas de técnica de dança contemporânea, oferecendo a possibilidade aos alunos de participarem em exames regulares, que visam a obtenção de um certificado (EDAM, 2020a).

Com o interesse de transmitir aos seus alunos os conhecimentos básicos de arte, desenvolve durante o ano letivo diversos espetáculos para incentivar os seus alunos a evoluir e aperfeiçoar a sua técnica e expressão. Define como objetivo de escola inculcar o interesse da dança aos seus alunos, assim como da música, teatro e expressões, como complemento de conhecimentos adquiridos no ensino básico, para que possam desenvolver a disciplina individual e de grupo (EDAM, 2020f).

Esta escola considera importante formar públicos interessados em arte e por isso têm vindo a aumentar o leque de formações externas, nomeadamente perante professores e alunos do 1º ciclo. É ainda uma escola que se orgulha de manter uma importante relação com a comunidade, não só através de espetáculos periódicos e apresentações para os encarregados de educação, como também através de projetos desenvolvidos em conjunto com a Junta de freguesia de São Domingos de Rana e com a Câmara Municipal de Cascais, e ainda com escolas oficiais e entidades particulares.

## **2.1. Royal Academy of Dance**

A RAD foi fundada em Inglaterra, em 1920, e foi ganhando terreno por diversos países. Atualmente, este sistema de ensino está presente em 84 países, incluindo Portugal. Esta instituição criou padrões de ensino de dança igual para todas as escolas que a integram, e para isso tem cursos de professores em todos os países onde estão presentes (Royal Adacemy of Dance Portugal, 2020b).

Os alunos fazem exames periodicamente, onde são avaliados por examinadores especialistas da técnica, sendo posteriormente diplomados com o nível correspondente ao grau do exame. Existem diversos níveis, não havendo uma idade específica para cada um deles. “(...) a idade não é barreira para o sucesso” (Royal Academy of Dance Portugal, 2020a), pelo que será o professor a decidir quando os alunos estão prontos para passar por esta experiência.

Há um conjunto de *syllabus*, cadernos onde se descreve e define os conteúdos a aprender em cada nível, que são acessíveis aos professores e alunos. Estes são encorajados a estudá-los, especialmente antes dos exames. Os níveis iniciam-se no *Pre-Primary* e *Primary*, e só depois passam para os oito níveis gerais seguidos de seis vocacionais (Royal Academy of Dance, 2019).

## **2.2. Oferta Educativa da Escola Cooperante**

A oferta educativa desta escola divide-se por aulas do Curso Livre de Dança e do Curso Básico de Dança do EAE. Conta também com a companhia de Dança Jovem EDAM (EDAM, 2020g) e com o Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea, criado no presente ano letivo (EDAM, 2020b).

No início do presente ano letivo, a escola albergou nas suas instalações parte da escola de dança Jazzy, e foram-lhe cedidas as turmas de curso livre, à exceção das seguintes: Nível 00 e 0 para alunos do pré-escolar, nível 1 a 4 para alunos do 1º ciclo, sendo as últimas de Iniciação ao Movimento (EDAM, 2020d). Relativamente ao EAE de Dança, tem integrado o 2º e 3º ciclo de escolaridade, tendo apoio financeiro por parte da DGEstE (Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares) através de Contrato Patrocínio (EDAM, 2020c). Na tabela 1 apresenta-se a divisão, por parte da escola cooperante, da carga horária previamente definida a nível nacional (Portaria 225/2012, Artigo 18º) pelo Ministério da Educação e Ciência.

Tabela 1 – Carga horária semanal do EAE da escola cooperante

Carga Horária Semanal do EAE	
2º ciclo	
1º e 2º ano	5 x 1h30 de Técnica de Dança (Clássica e Moderna); 1 x 1h30 de Expressão Criativa; 1 x 1h30 de Música.
3º ciclo	
3º ano	6 x 1h30 de Técnica de Dança (Clássica e Moderna); 1 x 1h30 de Práticas de Dança Complementares; 1 x 1h30 de Música.
4º ano	7 x 1h30 de Técnica de Dança (Clássica e Moderna); 1h30 de Práticas de Dança Complementares; 1h30 de Música.
5º ano	10 x 1h30 de Técnica de Dança (Clássica e Moderna); 1h30 de Música;

Tabela 1 - Carga horária semanal do EAE na escola cooperante (EDAM, 2020c)

### 2.3. Recursos Físicos e Humanos da Escola Cooperante

As instalações atuais da EDAM foram construídas de raiz com o intuito de servir uma escola de dança, pelo que tanto as condições de todo o edifício como as dimensões dos estúdios são muito adequados à prática a que se propõem. A instituição conta com 4 estúdios de dança, sendo 3 destes os principais e utilizados nas aulas de dança, com os devidos equipamentos (quer de chão, som, dimensão). O estúdio mais pequeno é geralmente utilizado nas aulas de música ou noutras situações excecionais, tais como ensaios por parte dos alunos.

Relativamente aos recursos humanos, a escola conta com uma equipa de 9 professores entre as aulas do EAE e do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea:

- 1 professor de música;
- 2 professoras de dança que lecionam apenas no Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea;
- 6 professoras que lecionam no EAE, sendo que todas lecionam Técnica de Dança Clássica e Moderna, e três delas lecionam também Expressão Criativa e Práticas Complementares de Dança.

### 3. Caracterização da amostra

Esta investigação foi primeiramente pensada para ser implementada numa turma do 3º ano do curso básico de dança do EAE, ou seja, com alunos entre 11 e 12 anos de idade. Posteriormente, aquando do início do estágio, foi acordado que este se iria inserir antes numa turma de 2º ano de EAE, com alunos entre os 10 e os 11 anos.

A turma tem um total de 17 alunas, todas do sexo feminino. Quase todas as alunas iniciaram a sua formação no 1º ano do EAE em Dança, à exceção de uma (aluna 4) que iniciou neste mesmo ano. Anteriormente já era aluna da escola, mas apenas no ensino livre. A professora titular já é professora desta turma pelo segundo ano consecutivo.

Estando estas alunas no início da adolescência, é importante saber algumas características desta faixa etária, que podem influenciar o trabalho feito pelas mesmas, por ser uma fase tão importante e peculiar do seu desenvolvimento. A adolescência (Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro, & Gomes, 2007) é a fase do desenvolvimento humano onde acontece um maior número de descobertas, revelações e desilusões. Inicia-se por volta dos 11 anos e termina por volta dos 21. É nesta fase que o adolescente ganha maturidade e começa a ter uma maior compreensão do seu corpo, da sua mente, da vida social e da sociedade em geral. Segundo os autores existem três fases da adolescência: inicial, intermédia e final.

A fase inicial é a fase onde se inserem os alunos que fazem parte da população deste projeto. É nesta fase que há um maior desenvolvimento físico, pois os corpos sofrem grandes mudanças a vários níveis, e o adolescente é constantemente obrigado a adaptar-se a estas mudanças. Estas vão inevitavelmente influenciar as restantes vivências do mesmo e, conseqüentemente, a sua perceção da sociedade e de si mesmo.

Segundo Tavares et al. (2007), há um conjunto de alterações significativas que se dão no corpo do adolescente entre os 11 e 12 anos, que podem influenciar diretamente uma aula de dança clássica. Nas raparigas, algumas destas características são:

- “Início do aumento do peso corporal” (p. 68);
- “Pico do crescimento da altura” (p. 68);
- “Pico de crescimento dos músculos e órgãos internos e início do alargamento das ancas” (p. 68);
- “Menarca (primeiro período menstrual)” (p. 68).

As alterações mais significativas a nível da totalidade do corpo acontecem mais cedo nas raparigas que nos rapazes, onde este desenvolvimento acontece por volta dos 13 ou 14 anos (Tavares et al., 2007). É então essencial ter em atenção estas mudanças corporais que devem ser tidas em conta na abordagem do professor perante os alunos.

#### **4. Identificação do Problema**

Uma das grandes características da TDC é a constante rotação externa da articulação coxofemoral presente em todos os movimentos. Esta rotação, denominada de *en dehors*, é um desafio constante na vida de um bailarino, devido às suas exigências a nível físico. Ter o conhecimento científico base de como funciona a rotação externa no corpo humano é essencial para um trabalho feito com correção, e deve ser introduzido gradualmente, dependendo da idade do aluno. Também essencial para uma técnica irrepreensível é a estabilidade corporal, considerada uma das dificuldades que se observam frequentemente em aula ao se conjugar com a rotação externa (Vaganova, 1969). Para isso é importante que se trabalhe conscientemente a perna de apoio, que irá permitir ao bailarino alcançar estabilidade enquanto mantém a rotação externa da articulação.

Tal como as bases de todas as áreas do conhecimento devem ficar bem consolidadas de modo a permitirem uma evolução em matérias mais complexas, o mesmo acontece com as mudanças de direção. A partir do momento em que a matéria é apreendida, passa a acompanhar a prática até ao fim do seu percurso. Para que as mudanças de direção sejam efetuadas corretamente, há uma ação específica do calcanhar da perna de apoio, que tem que avançar ou recuar, dependendo da nova direção que toma, que é indispensável para a manutenção do *en dehors* em todos os momentos.

Visto que a manutenção do *en dehors* nas mudanças de direção é uma forma de trabalhar a força da perna de apoio, pretende-se com este estudo comprovar que este foco na ação do calcanhar irá promover uma maior estabilidade corporal nas alunas no 2º ano do EAE em Dança.

## 5. Objetivos

Sendo a estabilidade corporal um trabalho constante desta técnica, neste estágio será proposto um conjunto de objetivos que vão ao encontro deste tema, tentando melhorar a técnica dos alunos envolvidos. Das diversas ferramentas existentes para trabalhar a estabilidade corporal, foram escolhidas as mudanças de direção e, mais concretamente, a ação do calcanhar, para trabalhar a rotação externa em movimento, obrigando a um trabalho constante e ativo da mesma e dos músculos por ela responsáveis. Espera-se então que, como consequência, a estabilidade corporal sofra uma evolução.

Durante o processo pretende-se então responder à seguinte pergunta: de que forma o trabalho do calcanhar nas mudanças de direção pode potenciar a estabilidade corporal, mantendo a rotação externa? Para responder a esta pergunta organizou-se um conjunto de objetivos que irão levar ao desenvolvimento do estágio.

### 5.1. Objetivos gerais

1. Promover a estabilidade corporal na rotação externa, através de mudanças de direção.

### 5.2. Objetivos Específicos

1. Aumentar o equilíbrio em exercícios que contenham mudanças de direção no centro;
2. Usar as mudanças de direção, dando ênfase ao trabalho do calcanhar, para reforçar o trabalho do *en dehors*;
3. Estimular o trabalho do *core* para melhorar o controlo postural dinâmico;
4. Reforçar a estabilidade da perna de apoio, para promover um trabalho de centro mais estável.



## Capítulo II: Enquadramento Teórico

### 1. Técnica de Dança Clássica

A dança sempre existiu como forma de expressão de sentimentos e emoções. Inicialmente em rituais, passando posteriormente para a religião e para a comunicação com o divino. Só mais tarde foi ligada ao entretenimento, onde começou a ter regras mais precisas. Esta instituição de regras foi feita primeiramente pela corte. “A dessacralização foi obra da Igreja; a metodização foi obra da corte” (Sasportes & Ribeiro, 1991, p. 9). Enquanto nos tempos primórdios a dança aparecia única e exclusivamente como uma forma de transmissão de emoções, à medida que se foi dando a sua evolução, os passos e movimentos começaram a sobrepor-se à expressão.

No século XVI Catherine de Medici apresentou o *Ballet de Cour* ao mundo com *Le Ballet Comique de la Reine*, que ficou conhecido como um dos primeiros *ballets*, e apenas no século XVII os *ballets de cour* foram instalados e padronizados pelo Rei Luís XIV. A dança foi evoluindo e especificando-se cada vez mais, e sob a alçada do rei começaram a codificar-se sistemas de treino de dança onde o *en dehors* começou a ter mais importância e onde apareceram as cinco posições básicas de pés que ainda hoje se implementam. O rei Luís XIV criou também as primeiras escolas: Académie Royale de Danse, em 1661, e Académie Royale de Musique, em 1669. Nos finais do século XVII e inícios do século XVIII, com a popularização do *Opéra-ballet*, o *ballet* começou a ser mais exigente e, conseqüentemente, começou a exigir-se um trabalho mais sério da rotação externa (Minden, 2005).

Notou-se um crescendo de preocupação pela estética desta técnica até que, no século XVIII, apareceu Noverre com as suas ideias de dança expressiva, onde afirmava que a dança não podia ser só movimento, mas sim que tinha que transmitir algum tipo de emoção (Pasi, 1991). Marie Sallé e Marie-Anne de Cupis de Camargo foram duas bailarinas rivais do século XVIII conhecidas pela História como tendo sido duas impulsionadoras da mudança no *ballet*. Trouxeram roupas mais leves que ajudavam no movimento, cabelos soltos e sapatos sem salto. Rejeitaram as noções convencionais que até então se viviam (Minden, 2005).

Apesar de ter uma origem longínqua, a TDC continua a ser atual e “(...) a ser utilizada como estruturante e enquanto tal a ser-lhe reconhecida grande eficácia consolidante” (Almeida, 2006, p. 17). Tal como a autora afirma, comprova-se este reconhecimento através

do currículo das diversas escolas ou companhias espalhadas por todo o mundo, que se servem desta técnica para crescimento de cada aluno ou bailarino.

Segundo Batalha (2004), o Corpo em Dança tem que ser um corpo preciso e eficiente, “(...) deve ser um Corpo tecnicamente disponível” (p. 39), daí que as técnicas de dança sejam tão importantes para que seja possível atingir-se um domínio técnico-formal. Atualmente é possível ver uma enorme evolução em todas as vertentes ligadas à TDC. Esta serve de base para muitas outras danças e distingue-se pelas suas formas, ritmos, elegância e harmonia (Gurquel, 2010). Uma das maiores características desta técnica é o trabalho intenso da rotação externa da articulação coxofemoral. Esta rotação acontece “(...) so that the feet are always pointing outward. This apparently “unnatural” turn-out is determined by definite anatomical, mechanical and aesthetic reasons” (Amberg, 1949, p. x).

## **2. *En dehors***

Para um correto estudo e prática da TDC é necessário conhecer a anatomia humana, afim de se trabalhar os movimentos inerentes à técnica de forma correta. Pretende evitar-se qualquer tipo de excessos que poderão provocar lesões, “(...) procurando sempre o equilíbrio e a harmonia de acordo com as leis naturais da coordenação, postura correcta e actividade muscular” (Almeida, 2006, p. 53). Uma das características mais vincadas nesta técnica, tal como mencionado anteriormente, é o *en dehors*. É um termo com mais do que um significado, que deve ser do conhecimento de qualquer praticante: além de representar a direção do movimento no que diz respeito a rotações, chama-se *en dehors* à rotação externa dos membros inferiores a partir da articulação coxofemoral, indispensável para se atingir a maior amplitude possível de movimento dos mesmos. Sem a rotação externa, a amplitude das pernas ficaria extremamente limitada, pois o seu movimento seria travado pelo acetábulo, pequena cavidade onde encaixa a articulação coxofemoral (Vaganova, 1969). Não havendo qualquer tipo de envolvimento da pélvis ou da coluna, a amplitude da perna à frente seria apenas 80°, ao lado 45°, e atrás 20° (Huwyler, 2002), impedindo qualquer praticante de alcançar a amplitude de movimento desejada. A rotação externa vai libertar a cabeça do fémur, permitindo assim um maior alcance do movimento (Vaganova, 1969).

Os glúteos máximos, em conjunto com outros pequenos músculos, são os responsáveis primários pela rotação externa da articulação coxofemoral (Huwyler, 2002; Neumann, 2010). Com a ativação destes elementos, o movimento alcança a sua maior amplitude. O *en dehors* só é possível caso haja uma coordenação entre o controlo de toda a perna, a pélvis, a coluna e

os músculos abdominais. Assim é possível encontrar-se a postura correta nesta técnica. Segundo Huwyler (2002), quase todos os músculos envolvidos no movimento das pernas têm inserção na pélvis ou na coluna lombar, daí que a estabilização destas duas partes do corpo seja tão importantes para o movimento de pernas ou ainda para a estabilidade da perna de apoio, tão importante em qualquer praticante de dança.

## **2.1. *En Dehors* na Adolescência**

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano muito peculiar pois dão-se várias transformações no corpo do indivíduo. A capacidade de rotação externa também sofre alterações e é importante que o professor de dança esteja ciente destas para que não estimule um trabalho que possa ter consequências não desejadas. Segundo Huwyler (2002), durante toda a fase de crescimento, a capacidade de rotação externa no indivíduo aumenta, no entanto é também frequente acontecer que os alunos passem por uma fase do seu crescimento mais instável, onde se denota uma maior descoordenação e onde podem chegar a mostrar um ângulo de rotação externa diferente em cada perna. O autor afirma que nestas idades há um aumento da capacidade da rotação externa, no entanto o professor deve estar atento a todas as transformações do corpo do aluno para que o possa guiar a fazer um trabalho com correção.

Sabendo que muitos praticantes de TDC consideram os pés como uma referência para um melhor ou pior *en dehors*, torna-se essencial que o professor evite maus alinhamentos de pés com joelhos, transmitindo aos alunos a importância de um trabalho correto. Como visto anteriormente, o *en dehors* refere-se à rotação externa da articulação coxofemoral, e não dos pés. Os pés mudam a sua direção, ficando a apontar para fora, apenas para manter o alinhamento com a restante perna. Uma habituação a um trabalho errado será posteriormente de difícil correção, além de poder criar lesões como lordose ou outra lesão na coluna, assim como lesões nos pés ou joelhos (Ryan & Stephens, 1987). É o papel do professor conseguir guiar os alunos a um trabalho correto que os permita dançar sem lesões, tornando a sua prática mais duradoura e saudável.

### 3. Estabilidade corporal

Segundo Gray Cook (2003), a estabilidade é a capacidade do corpo controlar a força ou o movimento, e é um dos pilares para o trabalho de força, de velocidade ou ainda de agilidade. Uma má estabilidade corporal causa um maior esforço para efetuar o mesmo movimento, e pode também ser percussora de lesões. Qualquer praticante de dança deve almejar uma ótima estabilidade corporal para que consiga dançar de forma mais eficiente, acusando menos cansaço. É por isto que a estabilidade é uma característica que inicia o seu trabalho nos primeiros anos do estudo de dança clássica e que se mantém durante toda a vida de um bailarino. Segundo Vaganova (1969), a estabilidade de que se fala é trabalhada primeiramente nos exercícios de barra, onde os alunos devem ganhar consciência da sua perna de apoio e da distribuição do peso do corpo na mesma. É fundamental que os alunos consigam tirar a mão de apoio da barra e manter o seu equilíbrio, quer seja numa posição estática, quer seja em movimento. Desta maneira será reforçado o controlo corporal necessário para o trabalho posterior, no centro do estúdio.

Cook (2003) afirma que, para se trabalhar a estabilidade corporal deve começar-se pela coluna e sua correta colocação. Para que tal aconteça é essencial o uso do *core*, que é a combinação entre os músculos do tronco (músculos abdominais e músculos das costas) e da zona pélvica (Cook, 2003; Kibler, Press, & Sciascia, 2006). O *core* vai ser um dos responsáveis pela estabilidade do corpo e controlo dos membros, ou seja, pela manutenção da postura, quer estática, quer dinâmica.

Para trabalhar a estabilidade numa só perna de apoio, os músculos adutor longo e glúteo médio entram também em ação (Dieën, Leeuwen, & Faber, 2015). Os glúteos vão ter o papel de estabilizadores sobre a perna de apoio e permitir força de movimento à perna de trabalho (Kibler et al., 2006). Há então uma combinação de músculos que, corretamente ativados, irão contribuir para uma boa estabilidade corporal, e nos quais os praticantes de dança se deverão focar.

*Center of Mass*, ou Centro de Massa [CM], é aquilo a que se designa o ponto de um corpo onde a massa se equilibra em todas as direções. Numa forma regular como uma esfera, esse ponto seria precisamente no centro, no corpo humano irá depender da estrutura de cada indivíduo. É a partir desse ponto que qualquer indivíduo poderá encontrar o equilíbrio, sendo essencial alinhar o CM com a base de suporte do corpo (MacKinnon & Winter, 1993). Quando tentamos equilibrar um garfo no dedo, estamos nada mais nada menos que à procura

do centro de massa desse objeto. Estando em 1ª posição, o centro de massa do corpo estará alinhado com o centro da base de suporte do mesmo, aproximadamente entre os dois calcâneos. Ao efetuar-se um *battement tendu à la seconde*, o centro de massa passará a estar alinhado com um ponto específico do pé de suporte. Há nestes casos um deslocamento horizontal do CM. Assim, o corpo move-se como um só segmento, havendo rotações à volta do tornozelo e adaptações no posicionamento da bacia, para manutenção da postura. Neste caso espera-se que haja uma maior adaptação da parte superior do corpo – tronco e membros – do que da parte inferior, que deve manter-se estável (Dieën et al., 2015). Por haver um grande envolvimento de adaptação da bacia quando se pensa no CM para manutenção da estabilidade, Horak e Nashner (1986) intitularam esta estratégia como *Hip Strategy*. Em bailarinos verificou-se que “As postural sway of the dancers increased [...] they utilized a hip strategy to maintain balance” (Simmons, 2005, p. 96). Segundo Pedersen, Erleben e Sparring (2006), é pensando no CM que é possível encontrar a estabilidade numa só perna de apoio, sendo essencial controlar a sua trajetória (MacKinnon & Winter, 1993).

### 3.1. Postura

“The integration of visual, vestibular, and somatosensory information is the basis for establishing and maintaining postural control in everyday functional tasks, and in specialized movements such as those required for sport and dance” (Simmons, 2005, p. 87).

A postura pode definir-se como o “(...) correto alinhamento dos segmentos corporais, seja para manter posições estáticas (postura estática) seja durante as ações motoras (...) (postura dinâmica)” (Xarez, 2012, p. 135). Uma boa postura é importante no quotidiano, mas tem uma especial importância na prática de dança, onde esta é testada constantemente. Na TDC é essencial ter uma boa postura para que os movimentos sejam posteriormente executados com correção técnica. Segundo Minden (2005), é então importante pensar em diversos aspetos, tais como:

- Manter os joelhos alinhados com os pés e os últimos bem assentes no chão, sem supinação ou pronação;
- A anca deve ter uma posição neutra, não deixando que a mesma incline para a frente ou para trás, e deve estar alinhada com o centro da base de apoio;
- Os ombros estão alinhados, as omoplatas afastadas e pressionando ligeiramente para baixo para dar suporte aos braços;

- A parte de trás do pescoço está alongada e relaxada.

Além disso o *core* tem que estar ativo para poder suportar toda a postura (Dieën et al., 2015).

### 3.2. Perna de Apoio

Existe um conjunto de cinco músculos que são usados em movimentos de adução que são também importantes na estabilização da perna de apoio. Estes são: adutor longo, adutor curto, adutor magno, músculo grácil e músculo pectíneo, todos eles localizados no interior da coxa. Este conjunto de músculos é também importante no trabalho da rotação externa (Haas, 2010; Huwyler, 2002), pelo que é possível trabalhar em simultâneo estas duas vertentes: estabilidade corporal e *en dehors*. Caso um aluno esteja em *demi pointe* em 1ª posição, ao ativar estes músculos vai aumentar a estabilidade na pélvis e, conseqüentemente, melhorar a sua postura nessa mesma posição (Haas, 2010). Tendo em conta que os músculos responsáveis pelo *en dehors* e pela estabilidade corporal fazem parte do mesmo grupo de músculos, pode dizer-se que, caso um aluno esteja a trabalhar corretamente a sua rotação externa, vai estar também a estabilizar todo o seu corpo, contribuindo assim para um trabalho mais assertivo.

Enquanto que o balanço anterior/posterior do corpo se reflete no controlo do tornozelo, o balanço na direção medial/lateral já é da responsabilidade do controlo da anca, entrando os músculos adutores e abdutores em ação (Winter, Prince, Frank, Powell, & Zabjek, 1996). Tendo em conta que o CM se altera lateralmente quando se transfere o peso de duas para uma perna de apoio, a estabilidade corporal nessa mesma perna vai depender do controlo da anca, entrando em ação os músculos nela presentes: músculos adutores (da parte interna da coxa) e abdutores (da parte externa da coxa), cada um com a sua função. Segundo Harvey (2008), os músculos abdutores da anca são os responsáveis por manter a horizontalidade da pélvis num equilíbrio em apenas uma perna de apoio. Caso não aconteça esta contração muscular, a pélvis irá descair no lado da perna de trabalho, causando uma postura incorreta e uma menor estabilidade corporal. Kibler et al. (2006) afirmam ainda que os glúteos vão ter um papel importante na estabilização da perna de apoio, permitindo uma força de movimento na perna de trabalho.

Analisando a informação acima, é possível observar que trabalhando a rotação externa corretamente, com ativação dos músculos por ela responsável, vai estar a trabalhar-se em

simultâneo a estabilidade corporal. Tratando-se esta investigação do estudo das mudanças de direção e de uma possível melhoria consequente da estabilidade corporal, percebe-se a importância da perna de apoio neste contexto. As mudanças de direção são efetuadas sempre numa só perna de apoio, pelo que é essencial que haja estabilidade quando efetuada esta função. Esta atinge-se trabalhando os mesmos grupos musculares responsáveis pelo *en dehors*, sendo por isso trabalhos diferentes, mas que se completam.

### 3.3. Direções do movimento

O método RAD tem uma forma de numeração específica para cada canto e parede do espaço, assim como ilustrado na figura 2. Esta numeração poderá auxiliar os alunos aquando das mudanças de direção, especialmente no início do trabalho das mesmas, por ser uma forma fácil de identificar cada canto, e de se poder traspor esta forma de identificação para qualquer sala em que se encontrem.

Figura 2 – Diagrama RAD dos cantos do estúdio

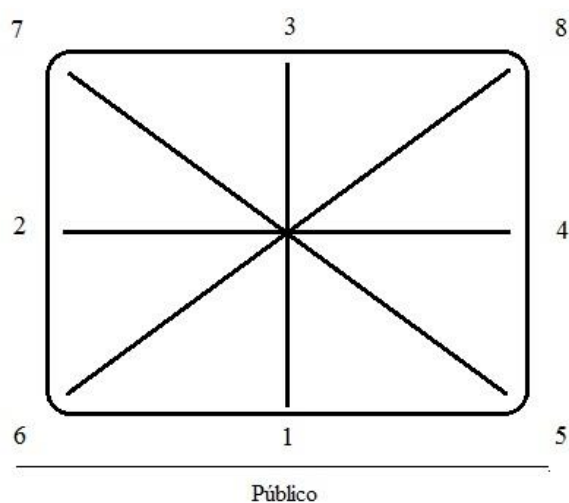


Figura 2 - Diagrama RAD dos cantos do estúdio  
(Royal Academy of Dance (Great Britain), 2015)

As mudanças de direção podem ocorrer através de diversas direções do movimento, e para isso é essencial que os alunos compreendam as noções de *croisé*, *effacé*, *en face* e *écarté*. Estas direções estão relacionadas com a posição que o corpo toma no espaço, tomando em consideração uma frente específica do mesmo, que num palco convencional seria o público. Para efeitos de descrição, considerar-se-á a 5ª posição como referência, sabendo que qualquer

movimento poderá ser efetuado numa destas direções, como exemplo, *battement tendu devant en face* ou *croisé*.

#### En face:

Tendo em consideração o diagrama apresentado anteriormente, do método da RAD, para que o bailarino se encontre *en face* deve estar virado para a frente do espaço, ou para o público. Neste caso referimo-nos ao ponto 1. A partir daí poderá fazer qualquer tipo de movimento, desde que o corpo continue virado para este ponto, conforme ilustrado na figura 3.

Figura 3 – *Battement degagé devant, à la seconde e derrière en face*



Figura 3 - *Battement degagé devant, à la seconde e derrière en face*  
(Minden, 2005, p. 102 e 103)

#### Croisé:

Esta direção já está relacionada com as diagonais do espaço, para onde o bailarino está virado. Estando este em 5ª posição, as pernas deverão cruzar-se perante a perspetiva do público, tal como visível na figura 4. A perna da frente será sempre a correspondente ao ombro que se encontra mais perto do público. Imaginemos que a perna direita se encontra à frente. Para que a posição se encontre em *croisé* devemos colocar-nos virados para o ponto 5, de forma a que o ombro direito se encontra mais perto da frente do estúdio. Resultaria de igual forma se a perna esquerda estivesse em frente, e o tronco em direção ao ponto 6.

Figura 4 – *Battement degagé croisé devant e derrière*



Figura 4 - *Battement degagé croisé devant e derrière*  
(Minden, 2005, p. 102 e 103)

*Effacé:*

Também relacionada com as diagonais, esta direção é oposta à anterior. A perna que se encontra à frente na 5ª posição é sempre a mesma que o ombro mais distante da frente do estúdio, ou do público. Visualmente as pernas já não estarão cruzadas na perspetiva do público, mas ambas serão visíveis em toda a sua extensão. Em termos práticos, para que um bailarino esteja em *effacé* com a perna direita em frente, terá que estar virado para o ponto 6, de modo a que o ombro esquerdo seja o mais próximo do público, tal como ilustrado na primeira imagem da figura 5.

Figura 5 – *Battement degagé effacé devant e derrière*



Figura 5 - *Battement degagé effacé devant e derrière*  
(Minden, 2005, p. 102 e 103)

### Écartè:

Esta direção, além de estar relacionada com as diagonais do espaço, tal como as duas anteriores, está relacionada com movimentos unicamente *à la seconde*, sendo uma forma de identificação mais específica. Caso um bailarino esteja em posição de *battement degagé à la seconde*, saberemos automaticamente que este se encontra *en face*. Caso esteja direcionado para uma das diagonais, este estará em posição de *battement degagé écartè devant* ou *derrière*, conforme a figura 6.

Figura 6 – *Battement degagé écartè devant e derrière*



Figura 6 - *Battement degagé écartè devant e derrière*  
(Minden, 2005, p. 103)

Todas estas direções podem ser combinadas num mesmo exercício, exigindo um trabalho técnico específico relacionado com o calcanhar da perna de apoio, tema central deste relatório. Para efeitos desta investigação, a direção *écartè* não será trabalhada, por não fazer parte do programa de conteúdos do ano em questão.

### **3.4. Ação do pé**

A posição dos pés no chão é de extrema importância no que diz respeito à estabilidade corporal, quer estática quer dinâmica, pois são estes que servem de base de sustento de todo o corpo. O trabalho do pé deve então ser feito de forma consciente. O pé tem a capacidade de pronação e supinação, necessários para vários movimentos da TDC, como um *demi plié* ou um *relevé*, respetivamente (Haas, 2010). O uso excessivo de qualquer um destes movimentos vai fazer com que o pé desajuste o seu apoio no chão, causando um maior apoio no bordo interno ou no bordo externo e, conseqüentemente, criando uma maior instabilidade de movimento. A capacidade de pronação e supinação do pé é essencial para que o corpo faça os

ajustes necessários à manutenção do equilíbrio, no entanto o mau uso destas capacidades vai influenciar negativamente a mobilidade do pé (Cote, Brunet, Gansneder, & Shultz, 2005).

Segundo Haas (2010), muitos alunos de dança têm a tendência de forçar o *en dehors* unicamente através dos pés, por ser a forma mais visível de trabalho, e conseguir criar uma ilusão de ótica que consegue enganar um olho pouco treinado. Além de esta forma de trabalho não ser correta, pois o *en dehors* é, como mencionado anteriormente, a rotação externa da articulação coxofemoral, pode até criar lesões no arco médio do pé, por haver um uso exagerado da musculatura do mesmo, ou ainda no joelho, devido à torção que é feita como consequência.

O que acontece nestes casos específicos, segundo Xarez (2012), é que o pé está em constante pronação, fazendo com que o peso do corpo seja suportado pelo bordo interno do pé. Tendo em conta que este é o segmento mais distal do corpo, e que é a base de suporte do mesmo, qualquer alteração no seu suporte vai influenciar o equilíbrio do indivíduo (Cote et al., 2005). Para que seja possível atingir o maior grau de estabilidade, é fundamental que o peso corporal esteja distribuído igualmente pelos três pontos de apoio do pé: “(...) cabeça do 1.º metatarso, cabeça do 5.º metatarso e calcâneo” (Xarez, 2012, p. 138). Um apoio correto dos pés no chão vai permitir um melhor equilíbrio assim como facilitar o trabalho muscular, permitindo até um relaxamento dos músculos e tendões.

Nas mudanças de direção, a ação de todo o pé é de extrema importância pois é esta que dita a forma como o movimento vai ser feito. Qualquer mudança de direção terá que ser feita na meia ponta, levantando ligeiramente o calcanhar (Minden, 2005), ou seja, a cabeça do 1º e 5º metatarsos mantêm-se no chão, enquanto o calcâneo sobe ligeiramente. Para isto é necessário um controlo do *en dehors*, e também dos músculos adutores e glúteos médios.

Segundo (Fewster, 1986), no caso de um exercício de *battement tendu* onde ocorre mudança de direção, o calcanhar só se poderá mover em simultâneo com a ida da perna de trabalho para o *battement tendu*, e nunca antes. A mudança de direção corporal só pode acontecer quando o movimento inicia, e não quando termina.



## **Capítulo III: Enquadramento metodológico**

### **1. Metodologia de investigação**

Tendo em conta que esta investigação está inserida no âmbito da educação, e respeitando os objetivos propostos, será usada uma metodologia de investigação qualitativa: a metodologia de investigação-ação. Segundo Cohen, Manion e Morrison (2007), investigação-ação é uma ferramenta que visa mudar e melhorar o alvo de investigação. É uma metodologia frequentemente usada na área da educação por estar preparada para testar métodos de aprendizagem e de ensino, trabalhar sobre atitudes e valores, promover o desenvolvimento de professores, ou até trabalhar para a mudança de comportamentos.

Máximo-Esteves (2008) afirma que existem diferentes motivações para a procura desta metodologia de investigação por parte dos professores: procuram melhorar a sua prática, melhorando conseqüentemente a aprendizagem da criança, procuram melhorar e dar o seu contributo para a evolução da profissão, entre outras. Na verdade, esta metodologia pode ser usada em qualquer situação que envolva pessoas, tarefas ou problemáticas que precisem de solução, e torna-se atrativa por ser uma mistura de investigação com ação, permitindo que o investigador implemente a sua prática no campo (Cohen et al., 2007). Devido a esta proximidade que o investigador tem da própria investigação, é essencial que este saiba manter as suas opiniões, perspetivas ou crenças distanciadas da população em causa, de modo a que não influencie os resultados de todo o trabalho.

Esta metodologia de investigação tem como procedimentos a divisão do tempo de ação por diversas etapas, havendo uma calendarização das mesmas, e objetivos definidos para cada uma delas. É comum que no final de cada etapa haja uma avaliação por parte do investigador, de modo a perceber qual a evolução decorrida até então (Sousa, 2005).

### **2. Instrumentos de recolha de dados**

Instrumentos de recolha de dados são os instrumentos usados para recolher informações observadas durante o processo de investigação, que visam facilitar o tratamento e análise de dados (Sousa, 2005). A escolha dos instrumentos a usar para cada investigação é essencial para o sucesso da mesma, pelo que os instrumentos de recolha de dados usados no presente estágio foram: diário de bordo, grelhas de observação, gravação audiovisual e questionário, tal como explicitado na tabela 2.

Tabela 2 – Síntese da utilização dos Instrumentos de Recolha de Dados

Síntese de utilização dos Instrumentos de Recolha de Dados		
Instrumento	Fase de aplicação	Objetivo
Diário de Bordo	Todo o processo	Recolher informações coletivas ou individuais da turma, quer relacionadas com a técnica, quer com comportamentos; Permitir uma reflexão frequente das aulas observadas e lecionadas, para posterior avaliação
Grelhas de Observação	Fase de observação	Direcionar a observação para aspetos específicos como postura, rotação externa ou perna de apoio.
Gravação audiovisual	Início e fim da fase de leção autónoma	Criar um método comparativo entre duas fases distintas, como forma de avaliar resultados depois de realizado o estágio.
Questionário	Fim da fase de leção autónoma	Averiguar qual a perceção das alunas da matéria estudada durante toda a investigação e das melhorias por elas sentidas.

Tabela 2 - Síntese de utilização dos Instrumentos de Recolha de Dados

## 2.1. Diário de Bordo

O diário de bordo é um método de descrição usado por um observador. Neste relata-se todo o tipo de acontecimento que tenha ocorrido, desde comportamentos observados, a comentários feitos, ou até a reflexões feitas pelo próprio observador. É um instrumento útil para registar uma série de observações por ordem cronológica, facilitando mais tarde a análise feita ao documento (Sousa, 2005). Segundo Turabian (2007), tirar notas assertivas ajuda na produção de informação útil, sendo necessário ter atenção à forma como se processam os registos, para não se correr o risco de criar uma grande quantidade de informação que não servirá o seu propósito.

Este instrumento de recolha de dados serviu o propósito de registar características técnicas específicas de cada aluna, de modo a poder construir um plano de ação adaptado à turma em questão. Foi usado em toda a extensão do estágio, tendo-se tornado útil na fase de

análise, precisamente por permitir relembrar cronologicamente todos os acontecimentos passados.

## **2.2. Grelhas de observação**

Este tipo de observação está dividido por categorias pré-definidas, onde o observador não tende a divagar fora dos seus objetivos. É uma forma de observação previamente estruturada, o que a torna mais objetiva e eficaz. “Há uma preocupação do máximo rigor no registo das acções concretas que interessa observar (...)” (Sousa, 2005, p. 113).

Esta ferramenta foi utilizada na fase inicial de observação, tendo sido feita uma categorização de elementos importantes para o início da intervenção prática, onde foram apontadas características técnicas de todas as alunas.

## **2.3. Gravação audiovisual**

Segundo Sousa (2005), este instrumento de recolha de dados é uma ferramenta muito útil para qualquer investigador, por permitir gravar e reproduzir os acontecimentos tal como eles sucederam. No ramo da educação tem-se tornado muito popular por permitir ao investigador rever as vezes necessárias uma situação específica para que consiga retirar o máximo de informação possível. Outra das grandes vantagens desta técnica é que consegue criar documentos que podem ser analisados e discutidos posteriormente.

Este instrumento foi utilizado no início e final de estágio de forma a criar dois registos que pudessem ser posteriormente analisados, e de onde seriam retirados os resultados necessários que seriam submetidos a análise a fim de se chegar às conclusões finais.

## **2.4. Questionário**

Um questionário é uma técnica de investigação, pois consiste na recolha de informação através de uma série de perguntas feitas a um grupo de indivíduos (Sousa, 2005). Para a elaboração de um questionário há uma série de apontamentos a ter em conta (Cohen et al., 2007): numa fase inicial é preciso ter atenção a certas questões éticas, como manter a confidencialidade e informar os indivíduos sobre a investigação. Posteriormente acontece a elaboração do questionário, onde há diversos tipos de perguntas e respostas, que devem ser escolhidos de forma a servirem os objetivos da investigação. Por fim é necessário fazer uma

análise de todas as respostas, e respetiva reflexão. Campenhoudt e Quivy (2008) afirmam ainda que as questões devem ser claras e precisas, para que as respostas possam ser assertivas e não se desviem do assunto de interesse.

Na presente investigação, o questionário foi utilizado na fase final do estágio, de forma a averiguar a perceção das alunas relativamente ao trabalho desenvolvido. Pretendia-se conhecer a sua opinião no que diz respeito à própria evolução técnica, para que fosse feita uma comparação de resultados e perceções, e também verificar se as alunas conseguiram fazer uma ligação entre a evolução sentida e as características técnicas que tinham sido trabalhadas anteriormente.

### **3. Plano de Ação/Calendarização**

O artigo 9º do Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança prevê uma carga horária total de 60 horas de participação e de lecionação na escola cooperante, distribuídas da seguinte forma:

- a) 8 horas de observação estruturada [OE];
- b) 8 horas de participação acompanhada [PA];
- c) 40 horas de lecionação autónoma [LA];
- d) 4 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas realizadas na escola cooperante [POA].

O estágio teve uma duração total de 6 meses presenciais, que não permitiram que se completassem todas as horas previstas devido a toda a situação gerada pelo surto Covid-19, e ao fecho de todas as instituições de ensino por parte do governo a 16 de março de 2020. Posteriormente houve mais 2 meses de aulas virtuais dedicadas à observação da turma no novo sistema de ensino, onde foi feita uma adaptação por parte de todos os intervenientes, de modo a poder atingir-se o maior número de objetivos programados no início do ano letivo. Na tabela 3 pode observar-se a distribuição de horas efetuadas neste estágio nas suas diferentes fases, totalizando 70,5 horas, sendo 61,5 horas em regime normal e 9 horas em regime virtual.

Tabela 3 – Calendarização do Estágio

Calendarização				
Nº horas / Mês	OE	PA	LA	POA
Outubro	4h			
Novembro	3h	9h		
Dezembro	2h		4,5h	
Janeiro			13,5h	
Fevereiro			9h	1,5h
Março	1,5h		4,5h	
Abril (virtual)				6h
Maió (virtual)				3h
<b>TOTAL</b>	<b>19,5h</b>	<b>9h</b>	<b>31,5h</b>	<b>10,5h</b>

Tabela 3 - Calendarização do Estágio

Para que a distribuição das horas de implementação de estágio não tivesse implicações com as atividades da própria escola, o plano delineado inicialmente previa uma flexibilidade na alteração de aulas para que as mesmas não coincidisse com preparação de espetáculos, provas ou aulas abertas.

### 3.1. Procedimentos

O estágio teve início a 18 de outubro de 2019, com a primeira aula de observação. Nesta pretendia perceber-se, além de outros aspetos, a estrutura de aula levada a cabo pela professora titular nas aulas de TDC. Ficou a saber-se que a primeira parte de todas as aulas era constituída por exercícios de barra no chão, baseado no método de Boris Kniaseff, e apenas depois continuariam nos exercícios técnicos, trabalhando uma fase de aula específica. As aulas de TDC da turma em questão tinham a duração de 90 minutos e tinham a frequência de três vezes por semana, onde em cada dia seria trabalhada uma fase de aula, conforme a tabela 4.

Tabela 4 – Estrutura de aula por parte da professora titular

Estrutura de aula do 2º ano do EAE	
Dia da semana	Estrutura de Aula
Segunda feira	Barra no Chão + barra
Quarta feira	Barra no Chão + centro
Sexta feira	Barra no Chão + <i>allegro</i>

Tabela 4 - Estrutura de aula por parte da professora titular

A presença no estágio só iria acontecer segunda e sexta-feira, pelo que esta organização de aula foi adaptada de forma a que fosse possível observar as alunas em todas as fases de aula, principalmente na barra e no centro, fases estas diretamente relacionadas com o tema da investigação. O plano de observação inicial, que visava observar grupos de 4 ou 5 alunas por aula, quer na barra, centro e *allegro*, teve que ser modificado para que se pudesse observar cada aluna em todas as fases, ao invés de observar algumas em exercícios de barra, outras em exercícios de centro, e outras em *allegro*. Foi então organizado um sistema de grelhas de observação que permitissem uma análise mais generalizada de cada categoria (estabilidade, *en dehors* e postura), onde fosse possível observar mais alunas por aula. A observação na fase inicial do estágio foi essencial para planear uma intervenção mais individualizada, mas foi usada ao longo de todo o estágio, a fim de avaliar o progresso sentido.

Para a fase de Participação Acompanhada, onde acontece uma colaboração entre estagiário e professor titular da turma, foi sugerido pela professora titular que se fizesse um pequeno plano de exercícios para enquadrar nas suas aulas. Para isso foi feito um conjunto de exercícios que servissem como introdução do tema da investigação às alunas.

Na fase de Lecionação Autónoma o plano de ação anteriormente traçado sofreu alterações por se constatar que apenas eram atribuídos 45 minutos de aula ao estágio, ao invés dos 90 minutos pensados inicialmente. As aulas completas que estavam planeadas foram substituídas por planos que comportassem apenas uma fase de aula específica, onde se excluiu à priori a fase de *allegro*, por não estar diretamente relacionada com o tema do projeto de investigação. Optou-se por fazer exercícios de barra num dos dias, e exercícios de centro no outro.

Devido a estas e outras características da organização da própria escola cooperante e professora titular, o plano de ação inicial foi sofrendo alterações, e acabou por ser construído gradualmente, acompanhando melhor as necessidades dos alunos, assim como as possibilidades de lecionação por parte do estágio. Ainda assim foi possível seguir a linha de

pensamento inicial pelo que as alterações acima descritas, que levaram a uma diminuição dos planos de aula totais, não foram significativas no que diz respeito às estratégias a implementar.



## Capítulo IV: Estágio – Apresentação e análise de resultados

### 1. Estágio

Todo o estágio é composto pelas quatro fases enumeradas anteriormente: observação, participação acompanhada, lecionação autónoma e participação em outras atividades. A fase de observação não foi levada a cabo de forma seguida, estando esta presente em diversos momentos do estágio. Por essa razão, a descrição do estágio será apresentada por ordem cronológica, para melhor compreensão e ligação dos acontecimentos.

#### 1.1. Observação – fase 1

Após reunião com a direção da EDAM, em conjunto com a professora orientadora, foram acordados os dias e o horário em que se marcaria presença na escola para levar a cabo o estágio curricular. Estes seriam:

- Segunda-feira, das 15h30 às 17h;
- Sexta-feira, das 14h às 15h30.

Iniciou-se o estágio a 18 de outubro, sexta-feira, com a primeira aula de observação. Este primeiro contacto com a amostra serviu para dar a conhecer o projeto à turma em questão, entregar o documento de consentimento livre e informado às alunas (pf. consultar Apêndice A), assim como observar o nível técnico geral da turma ou possíveis dificuldades a ser trabalhadas relativas ao tema da presente investigação. Foi perceptível nesta aula que exercícios de barra no chão, especialmente baseados no método de Boris Kniaseff, estavam muito presentes no dia a dia destas alunas e faziam parte de todas as aulas de TDC. Esta primeira aula foi também fundamental para se perceber a relação da professora titular com as alunas, o ritmo levado a cabo em aula e a resposta geral por parte das alunas a marcações de exercícios, correções ou indicações diversas. Foi nesta fase que se percebeu o próprio ambiente da escola e seu funcionamento.

Em primeira análise, as alunas mostravam uma boa disciplina em sala de aula, mostrando-se atentas às correções da professora, contribuindo assim para um bom ritmo de aula. Foi notório que os exercícios feitos já estavam apreendidos, havendo, no entanto, algumas dúvidas ainda presentes relativamente à composição dos mesmos. No que diz respeito à memorização, era notória a necessidade por parte de praticamente toda a turma de

auxiliares de memória constantes dos exercícios, de correções ou de ritmos. Eram frequentes várias paragens durante a aula para descrições pormenorizadas dos exercícios e de aspetos técnicos mais sensíveis em cada um deles, mesmo tendo a aula o mesmo plano de exercícios desde o início do ano letivo.

Para obter todas as informações técnicas necessárias ao início da intervenção com as alunas, foi criada uma grelha de observação individual (pf. consultar Apêndice B) com três parâmetros principais a avaliar: postura, rotação externa e perna de apoio. Para registar outras informações pertinentes, fez-se uso do diário de bordo. Aí estariam disponíveis informações sobre comportamentos, ritmo de aula, apontamentos técnicos a ter em atenção em alguma aluna específica, e qualquer outra informação importante para o futuro contacto prático com a turma.

Desta primeira fase de observação concluiu-se que a turma no geral, apesar de ter boas noções do trabalho do *en dehors*, precisava de constantes auxiliares de memória de forma a trabalhar os músculos certos para que os movimentos fossem feitos corretamente. A postura era mantida com frequência em exercícios de barra, consequência de um bom trabalho feito a nível da condição física, no entanto no centro era notória uma maior dificuldade na manutenção da mesma. Isto deve-se à noção pouco apreendida do trabalho fundamental da perna de apoio, algo que ainda não teria sido percebido pela turma toda, e também do *core*.

Tendo sido o trabalho do *en dehors* tão aprofundado no ano anterior, as alunas mostravam saber como trabalhá-lo, no entanto, em movimentos simples como *rises*, a manutenção do *en dehors* já era deixada de parte. De certa forma, o trabalho do calcanhar, mesmo não existindo mudanças de direção, seria um ponto a trabalhar no futuro, desde os movimentos mais simples aos mais complexos. Foi exatamente a partir deste ponto que se iniciou a fase de lecionação autónoma.

As mudanças de direção foram introduzidas no presente ano letivo pela professora titular, unicamente nos exercícios de centro e em alguns apontamentos nos exercícios de *allegro*. Movimentos como *fouetté de adagio à terre*, *chassé*, *temps lié*, *piqué posé* ou *tombé* estavam presentes no plano de exercícios posto em prática no momento de observação, indo ao encontro do trabalho que iria ser realizado com maior ênfase durante a investigação. Assim a continuidade de ensino e a ligação técnica entre o plano de exercícios da professora titular e professora estagiária estariam assegurados.

Com esta primeira fase de observação conclui-se que:

- A perna de apoio tinha um trabalho pouco consciente e consistente;

- O *en dehors* não era mantido na perna de apoio com frequência;
- Notava-se uma fraca ativação do *core* em movimentos com maior velocidade ou com mudanças de direção;
- Movimentos com transferências de peso de uma perna para outra, como *temps lié* ou *chassé*, não eram terminados corretamente, ficando a perna de trabalho final pouco alongada;
- O calcanhar não avançava suficientemente em movimentos como *piqué posé en avant* ou *temps lié en avant*.

A partir destes pontos foi organizada a seguinte fase do estudo, a participação acompanhada.

## 1.2. Participação Acompanhada

Para dar início à fase de PA, e perante sugestão da professora titular, foi criado um pequeno plano de exercícios que poderia ser posto em prática no fim de cada aula. Além de este ser o primeiro contacto prático com as alunas, onde se estabeleceria a relação professor-aluno, estas aulas tinham como principal objetivo a introdução da ação do calcanhar, como tema principal da investigação, em diferentes contextos:

- A manutenção do *en dehors* e conseqüente avanço do calcanhar na descida de *demi pointe*;
- O avançar do calcanhar em movimentos com deslocação, como *temps lié*, *chassé* ou *piqué posé*;
- O avançar do calcanhar no *fouetté de adagio*;
- O avançar ou recuar do calcanhar nas mudanças de direção durante um *battement tendu*.

Foi então criado um pequeno plano de exercícios (pf. consultar Apêndice C) que visasse introduzir às alunas os pontos acima enumerados. Este plano continha três exercícios de barra, um de centro e um de *allegro*. Pretendia-se com este plano identificar um conjunto de aspetos técnicos alvo que fossem posteriormente trabalhados na fase de Lecionação Autónoma, garantindo desta forma que a investigação fosse direcionada para a amostra em questão. Neste plano de exercícios os braços estariam maioritariamente na cintura, tal como acontecia até então nas aulas da professora titular, respeitando a matéria que as alunas já saberiam nesta

altura. As principais dificuldades observadas em cada um dos exercícios, enumeradas na tabela 5, foram a ponte para o trabalho a efetuar posteriormente.

Tabela 5 – Problemáticas observadas na PA

Problemáticas observadas na Participação Acompanhada		
	Exercícios	Prestação Técnica
Barra	<i>Plié</i> com <i>rise</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manutenção instável do <i>en dehors</i> em <i>demi pointe</i>;</li> <li>- Descida feita sem controlo, dobrando os joelhos e desalinhando a anca para ser mais fácil ‘empurrar’ os calcanhares para a frente;</li> <li>- Dificuldade geral em descer de <i>demi pointe</i> corretamente, sem <i>plié</i>.</li> </ul>
	<i>Battement</i> <i>Tendu</i> com <i>Temps lié</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confusão geral entre <i>piqué posé</i> e <i>tombé</i>;</li> <li>- <i>Piqué posé en avant</i>: perna de trás não alonga totalmente em algumas alunas; calcanhar nem sempre avança;</li> <li>- Algumas alunas desalinham a anca ao efetuar um <i>temps lié</i>.</li> </ul>
	<i>Fouetté</i> de <i>adagio</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Chassé</i>: calcanhar da perna que inicia sai do chão antes do tempo;</li> <li>- Algumas alunas fazem o <i>chassé</i> sem começar com <i>plié</i>;</li> <li>- <i>Fouetté de adagio à terre</i>: tendência para colocar peso na perna de trabalho, obrigando a anca a subir por não fazer ajuste espacial da mesma; movimento frequentemente efetuado com o joelho constantemente a dobrar, em algumas alunas;</li> </ul>
Centro	<i>Battement</i> <i>Tendu</i> com Mudanças de Direção	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior dificuldade em assimilar a ação do calcanhar nas mudanças de direção com <i>battement tendu</i>;</li> <li>- Tendência em fazer a mudança de direção ao fechar o <i>b. tendu</i>, ao invés de fazer a alteração em simultâneo com a abertura do mesmo;</li> <li>- Direções do movimento ainda estão mal apreendidas, causando um tempo de reação maior à marcação e execução do exercício;</li> </ul>
	<i>Sautés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Direções do exercício corretas;</li> <li>- Dificuldade em fechar 5ª posição durante os saltos;</li> <li>- Algumas alunas não mantêm o alinhamento dos pés com os joelhos durante os saltos;</li> <li>- Algumas alunas não tocam com os calcanhares no chão durante o <i>plié</i>.</li> </ul>

Tabela 5 - Problemáticas observadas na PA

Ao longo das 9 horas de Lecionação Acompanhada foram notórias as melhorias técnicas por parte das alunas, mostrando que a grande maioria compreendeu a matéria dada. Não obstante concluiu-se também que apesar de as alunas compreenderem o conceito da ação do calcanhar, muitas das vezes esta ação não era efetuada, pelo que não ficou totalmente apreendida fisicamente. Para que os exercícios fossem executados com correção, havia uma necessidade constante de auxiliares de memória que as fizesse recordar os pormenores, caso contrário contentar-se-iam em fazer corretamente a sequência do exercício. Houve inclusive uma aluna que, ao se voluntariar para fazer a marcação do exercício com *fouetté de adagio*, descreveu e efetuou corretamente a sequência do exercício, sem tomar qualquer atenção às características técnicas mais importantes, como a manutenção do *en dehors* e avanço do calcanhar.

Para fomentar o espírito crítico e para que as alunas visualisassem e analisassem as mudanças de direção, foram criados grupos para alguns exercícios. Desta forma, o grupo que estava de fora observava e percebia melhor as correções dadas pela professora. Por vezes eram elas próprias a ter que apontar algum elemento técnico feito de forma errada, o que obrigava a que estivesse concentrada na matéria em questão. Além destas situações, as alunas eram muitas vezes encorajadas a identificar, antes da execução dos exercícios, os principais pontos sensíveis dos mesmos para que os conseguissem efetuar logo com correção.

Tendo em conta que as alunas tinham a aula dividida entre duas professoras diferentes, foi fulcral a ligação feita pelas mesmas. Tanto a professora titular mencionava exercícios ou correções específicas da professora estagiária, como o contrário também acontecia. Tal fez com as alunas criassem pontes de raciocínio entre os diferentes exercícios com maior facilidade e, conseqüentemente, trabalhassem os aspetos das mudanças de direção presentes na investigação com ambas as professoras.

### **1.3. Observação – fase 2**

A partir da ligação feita por ambas as professoras entre os diferentes planos de exercícios, pretendia-se nesta segunda fase de OE aferir se as melhorias sentidas nas aulas pertencentes à PA seriam mantidas na aula da professora titular. Para tal seriam dedicadas duas aulas de observação antes de se prosseguir para a LA.

Em todas as alunas se verificaram melhorias e consciência de trabalho em certos aspetos técnicos, apesar de muitos pormenores serem ainda esquecidos. Estes últimos eram

principalmente visíveis em movimentos específicos trabalhados de forma diferente nos exercícios da professora titular. Por exemplo, num exercício de *classical walks* com mudanças de direção, em que a ação do calcanhar seria semelhante às mudanças de direção no *battement tendu*, foi rara a aluna que conseguiu fazê-los corretamente, ainda que a professora titular tenha lembrado a ação correta a realizar. Tal mostra que até ao momento ainda não tinha sido feita a relação entre matérias.

Foram analisadas algumas dificuldades em conteúdos de natureza mais simples que teriam que ser trabalhados posteriormente, por ser essencial a sua correta execução nos exercícios dedicados às mudanças de direção. Tais dificuldades evidenciavam-se com:

- Efetuar um *battement tendu* fechar em paralelo, para só depois ajustar a posição, oscilando a anca;
- Descer de 5ª posição em *demi pointe* para *pied plat* com muitos ajustes da anca, não trabalhando corretamente o *en dehors*;
- *En dehors* pouco trabalhado em posições como *retiré*;

Sentiram-se ainda assim melhorias gerais no que diz respeito a *chassés*. Estes já eram maioritariamente feitos com correção, começando com o *plié* devido, mantendo o *en dehors* e as ancas alinhadas. Por outro lado, movimentos como *fouetté de adagio* continuavam a ser feitos sem que o calcanhar avançasse o suficiente em cerca de metade da turma.

O ponto de partida seguinte seria trabalhar movimentos mais simples, como a descida de *demi pointe* o mais *en dehors* possível e sem baloiçar a anca e trabalhar *chassés* e *temps liés* sem mudanças de direção. Por estes movimentos terem um avanço do calcanhar semelhante ao das mudanças de direção, pretendia-se consolidar estes conceitos antes de iniciar trabalhos mais complexos.

#### **1.4. Lecionação autónoma – Exercícios de avaliação**

Para dar início a esta fase, e por se pretender que o método de avaliação de resultados fosse a comparação de duas gravações audiovisuais em diferentes fases da investigação, começou por se gravar os exercícios planeados para este fim. Estes seriam então registados no início da fase de LA e, posteriormente, no fim da mesma. Estes dois exercícios (pf. consultar Apêndice D), de diferentes dinâmicas, permitiriam analisar a estabilidade corporal em diferentes contextos: num exercício de *pirouettes en dehors* com mudanças de direção, onde teria que haver controlo na rotação, usando uma dinâmica mais forte através dos *relevés*, e

num exercício de *adagio* com mudanças de direção, com movimentos mais lentos e elevação de pernas, obrigado a um controlo diferente muscular para se manter a postura. Em ambos os exercícios, a perna de apoio tem um papel fundamental que foi trabalhado ao longo desta fase de estágio.

Partindo do princípio que as alunas ainda não tinham um trabalho de braços muito presente nas suas aulas, fazendo geralmente os exercícios com as mãos na cintura, houve alguma dificuldade em decorar os exercícios para a gravação, especialmente no que toca à coordenação entre membros superiores e inferiores. Este processo de aprendizagem unido à gravação efetiva dos exercícios teve uma duração bastante longa, tendo chegado quase aos 40 minutos. Ainda assim, ao longo das gravações, foi necessário auxiliar com as contagens e com a sequência dos exercícios, mostrando pouca autonomia geral na execução de mesmos.

Para a gravação em si, a turma foi dividida em três grupos, com lugares marcados para que fosse mais fácil associar as mesmas à gravação final. A enumeração das alunas em cada grupo seria feita, através da perspetiva da câmara, da esquerda para a direita, começando na fila da frente e indo posteriormente para a fila de trás. Os grupos seriam:

- Grupo A: alunas 1 a 6;
- Grupo B: alunas 7 a 11;
- Grupo C: alunas 12 a 17.

No exercício de preparação para *pirouettes en dehors*, a maior dificuldade sentida foi nos equilíbrios e na manutenção da posição em *demi pointe*. Era notória uma maior preocupação com o controlo da rotação e não tanto com o *relevé*, e uma falta de atenção à ativação do *core*, fazendo com que a *pirouette* não tivesse dinâmica e, conseqüentemente, tornasse mais difícil a manutenção do equilíbrio. Algo a corrigir posteriormente seria a posição de *retiré* que estava, na sua maioria, com o *en dehors* pouco trabalhado.

No exercício de *adagio*, a perna de apoio não manteve o *en dehors* durante os exercícios, pelo que a ação do calcanhar nas mudanças de direção não esteve presente. Foi também notória a falta de importância que as alunas deram à perna de apoio para a manutenção da estabilidade, algo importante de ser trabalhado posteriormente. A perna de trabalho muitas vezes não tinha a extensão necessária nos movimentos propostos, acabando por baloiçar e contribuir para o desequilíbrio no exercício. No *piqué posé en avant* o calcanhar nem sempre avançou para que o *en dehors* da perna de apoio fosse mantido, assim como no *fouetté de adagio* o calcanhar não avançou suficientemente em todas as alunas.

Todas as fragilidades sentidas nestes exercícios seriam trabalhadas durante o restante estágio, sendo divididas em movimentos mais simples para uma maior facilidade de apreensão.

### **1.5. Lecionação autónoma – Fase de desenvolvimento**

Inicialmente estava previsto que a LA fosse dividida em cinco fases, cada uma delas com diferentes planos de aula e objetivos. Ao longo do desenvolvimento do estágio essa previsão sofreu alterações que iriam ao encontro das características específicas da turma. Assim, durante toda a fase de LA foram feitos três planos de aula no total (conforme adiante se descreve), sendo que o último não foi trabalhado tanto tempo quanto suposto devido à situação de pandemia que se iniciou em meados de março. Cada plano de aula foi mantido por algumas semanas para que houvesse oportunidade dos exercícios serem bem consolidados e trabalhados, permitindo assim a apreensão da matéria necessária para evoluir para exercícios mais complexos.

As alterações mencionadas acima prenderam-se principalmente com três aspetos. Um desses aspetos seria a conclusão de que algumas das propostas pensadas teriam sido demasiado ambiciosas. Tendo em conta que a turma já tinha a base de aula que seria levada a cabo durante todo o ano, à exceção de pequenos acrescentos nos exercícios, como braços, ou junção de alguns elementos novos nos exercícios de *allegro*, e que assim a maioria dos conteúdos estava já introduzida, a partir destes foi possível comparar aos que se prendia trabalhar. Mesmo havendo a liberdade de introduzir alguns conteúdos novos, desde que adequados ao nível técnico da turma, tomou-se a decisão de eliminar alguns do plano, tais como *fouetté de adagio* a 45° no centro. Outro aspeto que levou à diminuição de planos de aula inicialmente pensados, prendeu-se com a dificuldade na implementação dos exercícios devido à fragilidade na memorização dos mesmos por parte das alunas. Esta dificuldade pode ser consequência da pouca variação de exercícios no dia a dia das alunas nas aulas de TDC. Houve então necessidade de repetir várias vezes o mesmo plano de aula para que pelo menos a maioria das alunas estivesse confiante nos exercícios ao ponto de se concentrar na correção técnica pretendida. Por fim, o plano de ação inicial tinha em conta aulas de 90 minutos completas, quando na realidade só seria possível usar 45 minutos em cada aula para a implementação do estágio. Apesar de por vezes a professora titular ter cedido partes da sua

aula ou até a aula completa, no total o tempo de contacto com as alunas diminuiu, o que obrigou a alguns ajustes no plano de ação.

### **1.6. Plano de aula nº 1**

No primeiro plano de aula, implementado desde 13 de dezembro até 17 de janeiro, num total de cinco aulas, e devido ao tempo disposto por aula para o aplicar, optou por se fazer apenas exercícios de barra. Neste plano não seriam ainda introduzidas mudanças de direção, mas seriam tema predominante conteúdos como *chassé*, *temps lié* ou *piqué posé*. Pretendia-se que as alunas trabalhassem transferências de peso de uma perna para outra para as levar a pensar no ajuste do calcanhar para a manutenção do *en dehors* em cada um desses movimentos. Houve também insistência em descidas de *demi pointe* para *pied plat*, onde teriam também que pensar no avanço dos calcanhares, para que começassem a fortalecer os músculos responsáveis pelo *en dehors*, como os glúteos e os adutores (Huwyler, 2002). Por último seria essencial dar ênfase à perna de apoio em todos os exercícios para despertar uma consciência para a sua importância no trabalho da estabilidade corporal. O trabalho de braços seria introduzido também nesta aula.

Logo na primeira aula em que os exercícios foram implementados, onde naturalmente a maior preocupação por parte das alunas seria executar os exercícios na ordem correta de conteúdos, houve um avanço positivo no trabalho realizado. A ideia de empurrar o chão com a perna de apoio e crescer para criar a imagem de ‘mais espaço’ nas articulações teve alguns resultados positivos, com queixumes de dor quando esse trabalho era realmente feito, causada pela ativação muscular pouco usual. Nem todas as alunas sentiram este trabalho, mas foi importante iniciá-lo nesta fase para comecem desde cedo a trabalhar a perna de apoio com maior consciência.

Depois de quatro aulas começou a ser possível não marcar alguns exercícios, começando estes a ficar memorizados. No geral, as alunas conseguiam fazer os exercícios corretamente, incluindo todos os aspetos que foram enfatizados ao longo deste plano de aula, no entanto havia uma necessidade constante por parte das mesmas em ouvir repetidamente os pontos principais a ter em atenção na execução dos exercícios. Caso não houvesse nenhum auxiliar de memória antes destes, as correções dadas anteriormente já não seriam postas em prática e voltavam a regredir. Caso fossem constantemente orientadas, conseguiam fazer os exercícios com cuidado e correção técnica.

Outros aspetos que não se prendem diretamente com o *en dehors* nem com a ação do calcanhar propriamente dita, é a questão dos braços. Tendo em conta que o trabalho de braços apenas começou a ser feito por ambas as professoras no fim do 1º período, altura em que este plano de aula foi introduzido, era natural que as alunas mostrassem alguma dificuldade na coordenação dos membros superiores com os inferiores, assim como no alinhamento e na correta posição dos primeiros. Sabe-se que os braços ajudam na manutenção da postura e na ativação dos músculos das costas, músculos estes que são também necessários na manutenção da estabilidade corporal (Cook, 2003). Este trabalho por parte das alunas era ainda imaturo, pelo que necessitava de especial atenção durante as aulas.

Neste primeiro plano de aula foi possível melhorar os elementos enumerados inicialmente (*chassé*, *temps lié* e *piqué posé*), no entanto estes serão elementos presentes até ao fim do estágio, visto que cumprem com as premissas da investigação no que diz respeito à ação do calcanhar, e que são elementos que, embora compreendidos, ainda teriam quer ser trabalhados corretamente com maior consistência. Foi também visível uma evolução relativamente ao alinhamento corporal, assim como à manutenção do *en dehors* em ambas as pernas. Inicialmente apenas a perna de trabalho era pensada aquando da ativação *en dehors*, mas ao longo deste período viu-se também uma melhoria no *en dehors* da perna de apoio.

Alguns casos específicos são também importantes de frisar. A aluna 14, de comportamento e empenho exemplar, teve resultados muito satisfatórios, tendo corrigido muitos dos aspetos trabalhados durante o presente plano de aula. Trabalha corretamente o *en dehors* de ambas as pernas, conseguindo mantê-lo nos movimentos enumerados anteriormente. A maior dificuldade sentida nesta aluna relacionava-se com o fechar da 5ª posição. Quer fosse o fecho de um *battement tendu* ou com a descida de *demi pointe*, a sua anca baloiçava muito com o esforço de manter os pés numa 5ª posição quase perfeita.

Na outra extremidade do espetro, a evolução observada na aluna 12 foi muito fraca. A mesma mostrou falta de coordenação assim como uma fraca noção postural e de ativação muscular geral na execução dos movimentos. As distrações frequentes também contribuíram para a falta de apreensão da matéria por parte desta aluna.

No geral, a turma teve uma boa resposta aos exercícios propostos e mostrou compreender os aspetos técnicos trabalhados. Assim, pode concluir-se que os objetivos previstos para este primeiro plano de exercícios foram cumpridos, mesmo que tenham ainda que ser aprimorados.

## 1.7. Plano de Aula nº 2

O plano de aula nº 2 (pf. consultar Apêndice E), que já contava com mudanças de direção, foi implementado desde 20 de janeiro até 28 de fevereiro, sendo consolidado num total de dez aulas. Ao contrário do primeiro plano, este já incluiria exercícios de barra e de centro, sendo que cada secção seria trabalhada em dias diferentes. Foi acordado com a professora titular que os exercícios de barra seriam aplicados à segunda-feira, e os de centro à sexta-feira. Desta forma seria possível que o trabalho das duas se complementasse e, assim, dar às alunas uma melhor organização semanal do trabalho a realizar.

Com o objetivo de estimular a estabilidade corporal numa só perna de apoio, estiveram presentes neste plano de aula movimentos com transferência de peso de duas para uma perna, tal como de *chassé de côté* diretamente para *retiré devant*. Pretendia-se assim trabalhar a correta colocação do peso numa só perna, algo necessário nas mudanças de direção. Por outro lado, movimentos como *fouetté de adagio à terre*, que eram frequentemente executados com o peso distribuído pelas duas pernas, ao invés de estar apenas na perna de apoio, como suposto, passaram a ser feitos a 45°. Desta forma, as alunas ver-se-iam obrigadas a transferir todo o peso para a perna de apoio e, conseqüentemente, a manter um bom alinhamento da perna de trabalho e da pélvis.

É importante salientar o comportamento geral da turma. Enquanto no início do processo de investigação o comportamento era, no geral, adequado a uma aula, ao longo do tempo algumas alunas começaram a destabilizar a turma, sendo esta conduta extensível a outras aulas, incluindo na escola de ensino regular. Este comportamento prolongou-se até ao fim da fase de LA, havendo queixas de vários professores, tanto nas aulas do EAE como na escola de ensino regular. Tal comportamento prejudicou a evolução de algumas alunas, devido a uma menor concentração e empenho. Na tabela 6 podem observar-se algumas características comportamentais, positivas e negativas, de toda a turma, a partir desta fase do processo.

Figura 6 – Características comportamentais da turma

Características comportamentais da turma	
Aluno	Comportamento/Atitude
1	Aplicada mas distrai-se facilmente com as colegas. No entanto mostra interesse em aprender e tem uma boa capacidade de apreensão da matéria.
2	Geralmente concentrada e interessada na aula, tentando aplicar as correções dadas, dentro das dificuldades técnicas sentidas. Tem, no entanto, facilidade em se distrair com as colegas.
3	Muito insegura na execução e memorização dos exercícios, duvidando de tudo o que faz. Tal reflete-se na pouca ativação muscular na execução dos movimentos.
4	Muito tímida e pouco participativa, mas capaz de interiorizar as indicações dadas pelas professoras. Por vezes distraída, mas sem destabilizar o trabalho da turma.
5	Aluna atenta que se esforça por acompanhar o desenrolar da aula. Consegue fazer ligações entre matérias e recorda-se com facilidade de matéria tratada em aulas passadas. É, no entanto, conversadora.
6	Distraída e com tendência para chamar a atenção de outros para conversas a meio da aula, destabilizando assim a turma.
7	Aluna distraída e conversadora que ora se mostra empenhada, ora se mostra relaxada relativamente ao trabalho a executar.
8	Geralmente concentrada, mas muito insegura. Prefere fazer os movimentos pequenos para que sejam menos ‘notórios’ do que executá-los corretamente. Por vezes distraída, mas sem destabilizar a turma.
9	Além de ser uma aluna que se distrai com facilidade, mostra geralmente uma atitude desafiadora e não gosta de ser corrigida. É frequentemente chamada à atenção devido a conversas com colegas.
10	Aluna trabalhadora, mas por vezes distraída, obrigando a repetição de correções individuais com frequência.
11	Aluna aplicada que está geralmente concentrada na aula e nas indicações das professoras. Interioriza as mesmas e tenta aplica-las no próprio corpo.
12	Aliado a um baixo nível técnico, não mostra empenho nas aulas. É relaxada fisicamente e muito distraída, conversando frequentemente com as colegas, e destabilizando a turma.
13	Aluna geralmente concentrada, que acata e interioriza as indicações das professoras.
14	Aluna exemplar e a mais trabalhadora da turma, sendo frequentemente premiada pelos seus esforços. Está sempre atenta e apreende as correções dadas de forma a evoluir tecnicamente.
15	Por vezes mostra um comportamento não adequado a uma sala de aula, tendo a tendência de conversar e brincar com as colegas, destabilizando a turma.
16	Por vezes distraída, mas, ainda assim, aplicada. É frequentemente chamada à atenção por conversar em sala de aula.
17	Aluna distraída que, apesar de ter grandes capacidades físicas, tem alguma dificuldade em aceitar correções. É conversadora e destabiliza a turma com o seu comportamento.

Tabela 6 - Características comportamentais da turma

Relativamente à execução técnica dos novos exercícios, houve alguma dificuldade sentida na introdução das direções nos exercícios de barra. Anteriormente apenas trabalhavam as direções no centro, pelo que a execução de alguns movimentos *effacé* trouxe alguma confusão geral à turma. Por esta razão, o conjunto de exercícios da barra demorou algum tempo a ser introduzido e assimilado convenientemente, havendo necessidade de marcar os exercícios em quase todas as aulas.

Houve neste plano uma maior ênfase nas forças de oposição, para uma melhor estabilidade corporal. Após trabalharem a consciência na perna de apoio, no 1º plano de aula, começariam agora a pensar no alongamento geral de todo o corpo. Por exemplo, para conseguirem equilibrar-se num *arabesque* a 45°, deveriam pensar que a perna de apoio queria furar o chão, mas que simultaneamente o tronco queria chegar ao teto; a perna de trabalho queria tocar numa parede, o braço da frente em *alongé* queria tocar na parede oposta. Esta imagética ajudou as alunas a perceber que todo o corpo deve estar em uníssono e que qualquer segmento corporal deve estar ativo. Com esta ideia viram-se algumas melhorias no que toca à estabilidade corporal no centro, principalmente no que diz respeito a equilíbrios estáticos. Mesmo na barra foi possível ver equilíbrios em *demi pointe* na posição de *retiré* ou *cou de pied* mais duradouros, por começarem não só a ganhar resistência muscular, como também por começarem a incluir todo o corpo ativamente no equilíbrio.

Neste plano de aula foram repetidos os exercícios que serviriam de avaliação de resultados, tanto para que se mantivessem memorizados, como para que as alunas tivessem oportunidade de aplicar as indicações trabalhadas até então nestes exercícios específicos. Devido à ideia das oposições, começou a ver-se uma melhoria no *relevé retiré* e também nas *pirouettes en dehors*. Numa altura em que os exercícios foram repetidos com a intenção de pensarem nas oposições, houve alunas, como a aluna 11, que conseguiram fazer a *pirouette* corretamente, chegando a suspender no final da mesma, antes de descer para 5ª posição.

Algo sentido anteriormente em praticamente toda a turma, tanto na introdução dos exercícios de avaliação, como nas aulas do primeiro plano de exercícios, foi o pouco *en dehors* aplicado na posição *retiré*, quer *devant*, quer *derrière*. No exercício de preparação para *pirouettes en dehors*, este *retiré* com pouca rotação externa resultava em energia insuficiente na rotação, que impedia que o movimento chegasse ao fim corretamente. Para tal, foi dado às alunas o objetivo de terminarem todas as *pirouettes* com o joelho da perna de trabalho a apontar para a parede lateral correspondente, ou seja, caso as alunas estivessem a fazer uma *pirouette en dehors* para o lado direito, teriam que terminar a mesma com o joelho a apontar

para a parede 2 (pf consultar figura 2). Assim, aliando as duas ideias anteriores, as alunas ganharam uma maior consciência do terminar do movimento, e conseguiram suspender com maior facilidade a *pirouette* antes de fecharem 5ª posição.

No que diz respeito à ação do calcanhar nas mudanças de direção, o trabalho começou a ser interiorizado. Notaram-se menos erros na ação do calcanhar, mesmo quando as mudanças de direção eram feitas em elementos diferentes, como por exemplo, no *battement fondu*, em que a mudança de direção tinha que ser feita aquando do *plié*. Graças a esta consciencialização iniciada no 1º plano de aula, o *en dehors* da perna de apoio era mantido com maior frequência. O trabalho da mesma melhorou nos exercícios de barra e nos de centro, apesar de nos últimos não ser tão visível, por se aumentar o nível de dificuldade dos exercícios devido à ausência de um apoio: a barra. Ainda assim, ainda havia alunas que por vezes se esqueciam da ação do calcanhar, como as alunas 3, 8, 9, 15 ou 17. Todas elas tinham capacidades para efetuar os exercícios corretamente, mas por vezes a própria distração impedia que o fizessem.

No geral a turma mostra compreender a matéria trabalhada, e consegue também pô-la em prática, quando se mantém concentrada. Neste 2º plano de aula foram frequentes as aulas que não tiveram qualquer tipo de avanço devido ao comportamento de diversos elementos da turma, ou de distrações individuais que resultavam em esquecimentos e, conseqüentemente, à repetição de erros anteriormente corrigidos. Por esta razão, houve uma oscilação entre aulas no que diz respeito ao nível técnico mostrado pelas alunas, não permitindo uma evolução contínua da turma.

### **1.8. Plano de Aula nº 3**

Devido ao avanço técnico insuficiente no bloco de aulas anteriores, a barra do plano nº 2 seria mantida quase integralmente, e apenas os exercícios de centro seriam novos. O plano anterior foi trabalhado durante um período razoável de tempo, principalmente por ter sido possível lecionar aulas completas com alguma frequência, aumentando assim o tempo de contacto com a turma. Apesar disso, havia ainda erros na execução de vários exercícios, provocados por distrações e dificuldade de memorização. Assim, havendo ainda possibilidade de melhorar e evoluir com os exercícios anteriores de barra, estes seriam mantidos à exceção de alguns que foram modificados de modo a preparar melhor os exercícios de centro.

Este último bloco de aulas teve início a 28 de fevereiro e terminou a 9 de março, com a entrada das medidas excepcionais ligadas à pandemia causada pelo Covid-19. Foi por isso um bloco de aulas interrompido, que em vez de ser trabalhado durante nove aulas, foi apenas trabalhado em quatro, e cujos objetivos não foram levados a cabo até ao fim.

Neste novo plano de aula foram criados exercícios com um maior grau de dificuldade no que toca às mudanças de direção, onde se juntaram os elementos principais estudados ao longo do processo da LA, assim como um aumento de velocidade em alguns momentos. Por essa razão a complexidade dos exercícios aumentou, o que veio dar um estímulo acrescido às alunas que responderam de forma entusiasta ao novo desafio. Foram incluídos *pas de bourrées* em diversos exercícios, e mais equilíbrios numa só perna de apoio, como passagens por *retiré*. Os *pas de bourrées*, que no plano de exercícios anterior não eram feitos corretamente, passando quase sempre por uma fase em que as pernas estariam paralelas, começaram a mostrar melhorias. Grande parte das alunas já conseguia manter o *en dehors* também neste movimento. As restantes alunas, no entanto, não tiveram qualquer evolução a este nível.

Na introdução destes exercícios é de notar que a memorização dos mesmos já foi mais rápida, o que teve implicações imediatas no ritmo de aula, não surgindo tantas dúvidas relacionadas com distrações ou esquecimentos. Tal como aconteceu desde início, nas aulas onde se introduzem exercícios novos, a técnica fica ligeiramente esquecida. Pode no entanto dizer-se que, desta vez, parte dos elementos que tinham vindo a ser trabalhados ao longo do processo de estágio foram imediatamente feitos com correção, mostrando que começavam a fazer a correta execução os movimentos de forma mais automática. Neste grupo de elementos técnicos incluem-se o *battement tendu* com mudanças de direção, o *fouetté de adagio à terre* e o *pas de bourrée*.

Este plano de aula específico não foi implementado tempo suficiente para que tivesse permitido uma apreensão dos exercícios novos e da matéria neles contida, no entanto conseguiu-se concluir através destas quatro aulas que as alunas tiveram uma boa evolução ao longo de todo o processo de investigação, tendo ficado com a matéria estudada bem apreendida. As mudanças de direção acabaram por ser bem executadas sem ser preciso corrigir a turma no geral, o que permitiu que as alunas comesçassem a prestar mais atenção à perna de apoio, tão importante para toda a TDC, e especialmente para a estabilidade corporal. Este plano de exercícios seria essencial para que o trabalho ficasse completo pois teria nele incluídos movimentos que estimulavam a estabilidade corporal numa só perna de apoio. As

transferências de peso de *plié* em 2ª posição para uma perna só, tanto para *retiré* como para a extensão da perna de trabalho a 45°, que começaram a ser trabalhadas no plano de aula anterior em exercícios de barra, seriam enfatizadas, desta vez nos exercícios de centro. Os novos exercícios, com uma maior quantidade de mudanças de direção em cada um, também iriam contribuir para um maior controlo e trabalho da perna de apoio, completando assim o trabalho feito ao longo do estágio.

### **1.9. Finalização do estágio**

Conforme indicado no artigo 9º do capítulo IV do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, foram “suspensas as atividades letivas e não letivas e formativas com presença de estudantes em estabelecimentos de ensino públicos, particulares e cooperativos e do setor social e solidário de educação pré-escolar, básica, secundária e superior”, suspensão esta que acabou por ser prorrogada até final do ano letivo para diversos casos, incluindo alunos do ensino básico. Tal impossibilitou a continuação do estágio presencialmente, tendo todas as aulas passado a ser lecionadas através da aplicação Zoom. Quando esta medida foi publicada, faltavam apenas duas semanas para a interrupção letiva da Páscoa, semanas estas que, por terem sido a fase de adaptação por parte da escola cooperante, não permitiram o contacto entre professora estagiária e escola cooperante. Após a interrupção letiva, foi permitida a continuação do trabalho do estágio, havendo liberdade no que toca ao envio de tarefas às alunas ou outra atividade pretendida. Perante uma paragem de já quatro semanas, em que as alunas não trabalharam os exercícios do último plano de aula, e em que já não sobravam muitas aulas de estágio, resolveu-se que o trabalho prático iria terminar com a última aula presencial.

Havia, no entanto, material necessário para a avaliação de resultados por recolher, pelo que foi pedido às alunas que gravassem os exercícios de avaliação em casa, tendo sido disponibilizados as gravações feitas no início do estágio, assim como as músicas e os exercícios escritos, para que pudessem lembrar, tirar dúvidas e, posteriormente, gravar no tempo correto da música. Este pedido foi feito no início do 3º período e os mesmos foram enviados entre 11 de abril e 5 de maio. Devido às condições que cada aluna tinha em casa, algumas gravações apresentavam problemáticas relacionadas com o espaço físico disponível para o efeito, quer no que diz respeito à gravação em si, quer no que diz respeito à execução dos exercícios. É por isso de frisar que os vídeos foram registados em contexto amador, não permitindo a avaliação pretendida na sua totalidade.

Posteriormente foi dado a preencher às alunas um questionário que visava averiguar as diferenças sentidas pelas mesmas no que dizia respeito à estabilidade corporal, à manutenção do *en dehors* durante os exercícios e à apreensão das mudanças de direção.

### **1.10. Participação em Outras Atividades**

Para que o estágio ficasse completo, era necessária a participação em atividades exteriores à lecionação em sala de aula, que visassem contribuir para uma noção de funcionamento da escola fora das aulas regulares, quer fosse com a participação em espetáculos, quer na sua organização ou outras atividades diversas. No presente caso, esta participação em outras atividades realizadas pela escola cooperante pode dividir-se em duas fases. Inicialmente, e a pedido da escola de ensino regular das alunas, foi feita uma coreografia que viesse celebrar o dia dos afetos. Numa segunda fase, e devido a toda a situação gerada pelo Covid-19, que obrigou a que todos continuassem o seu trabalho a partir das próprias habitações, foi feita a observação de aulas neste novo molde de forma a fazer-se uma reflexão de toda a situação extraordinária que se vivia então.

No que diz respeito à primeira fase, foi possível ver as alunas num outro contexto de trabalho, visto que a coreografia proposta seria contemporânea e não clássica. Além de esta experiência permitir observar o trabalho da turma numa diferente perspetiva, permitiu também que houvesse uma aproximação diferente entre alunas e professora. Ficou a cargo da professora estagiária a ideia e estrutura geral da coreografia, que envolvia dividir as turmas em dois grupos para que, o primeiro trabalhasse os sentimentos, de forma individual, e o segundo trabalhasse os afetos, a par. Cada aluna ou cada par escolhiam um sentimento ou afeto específico e teriam que criar uma sequência de 8 tempos que o representasse. A junção de tudo foi feita entre ambas as professoras, e o terminar foi organizado pela professora titular da turma. Assim, em apenas uma aula de 90 minutos, foi criada uma pequena coreografia que pudesse ser apresentada na escola para celebrar o dia dos Afetos.

Foi interessante ver como a atitude das alunas mudou, mostrando-se mais descontraídas, mas ao mesmo tempo trabalhadoras. Algumas alunas mantiveram-se mais concentradas que outras, mas todas completaram o trabalho proposto. Foi também possível observar melhor a personalidade de algumas alunas que, na aula de TDC se mostravam caladas e mais tímidas, mas neste momento se mostraram mais criativas e ativas.

Relativamente à fase de observação realizada durante o estado de emergência em que o país se encontrava, em que todos faziam o trabalho a partir de casa, foi possível analisar de que forma o ensino teve que ser adaptado, que dificuldades surgiram nessas adaptações, e que aspetos positivos ou negativos se retiram desta nova fase. A escola cooperante usou a aplicação *Google Classroom*, onde criaram diferentes pastas para cada uma das disciplinas existentes, onde os professores podiam partilhar comentários ou tarefas. Era também em cada uma dessas pastas que estariam disponíveis os *links* para as aulas virtuais a realizar através da plataforma *Zoom*. Os horários originais do ano letivo foram mantidos, no entanto as aulas passaram de 90 para 60 minutos.

Foram observadas nove horas neste novo sistema de ensino, em que a professora titular optou por trabalhar apenas exercícios de condição física ou exercícios de pontas. Todos os exercícios eram já conhecidos das alunas, o que facilitou na transmissão de tarefas. Devido ao plano de exercícios efetuados nestas aulas, não foi possível tirar conclusões relacionadas com a investigação, mas foi proveitoso ver a adaptação da professora e das alunas às aulas virtuais.

Sendo esta uma realidade nunca vivida, a adaptação das aulas de presenciais para virtuais, e o que fazer nas mesmas, dependeu de cada professor. Neste caso, a professora titular optou por não fazer aula normal de barra, centro e *allegro*, por não existirem as condições necessárias para a execução da mesma. Assim, as alunas tiveram um trabalho de manutenção física com os exercícios de condição física, e mantiveram o trabalho de pontas, ainda em fase de iniciação. Surgem algumas dificuldades no que diz respeito a estas aulas:

- Para que não haja sobreposição de sons, é necessário que todas as alunas permaneçam com o microfone desligado, tornando mais lento o processo de esclarecimento de dúvidas;
- Muitas vezes não há condições em casa para que a câmara consiga captar o corpo inteiro das alunas, principalmente quando há deslocamento no espaço, tornando impossível para o professor avaliar e corrigir;
- No caso específico da plataforma *Zoom*, o posicionamento dos alunos muda com alguma frequência numa mesma aula, o que torna mais difícil encontrar um aluno específico quando é necessário corrigi-lo;
- É frequente a saída de alunas da aula, por falhar na *internet*, ficando com o fio condutor da aula interrompido.

Por outro lado, ao estar cada aluna em sua casa, não há oportunidade de conversa entre elas, mantendo-se assim mais concentradas. Além dos inconvenientes mencionados em cima,

é de frisar que as alunas estiveram um período inteiro sem trabalhar uma aula de TDC, interrompendo assim a evolução que até então estavam a sofrer. Não só os objetivos do estágio não foram totalmente cumpridos, como também não o foram os objetivos anuais da turma em questão, onde estavam inseridas mais aulas, assim como espetáculos e outras apresentações, também importantes para o desenvolvimento artístico das alunas. Não obstante, todas se adaptaram bem à nova realidade, tendo uma prestação razoável em aula.

## **2. Análise de resultados**

De forma a avaliar os resultados da presente investigação, fez-se a análise de duas gravações audiovisuais comparativas (pf. consultar Apêndice G), onde é possível observar em dois exercícios distintos, a fase inicial e final da LA no que diz respeito à prestação técnica de cada aluna nos diferentes momentos mencionados. Pretendia-se com estas gravações analisar a evolução de cada aluna relativamente a vários aspetos técnicos relacionados com a estabilidade corporal e com a manutenção da rotação externa durante os exercícios. A partir desta análise, objetivava-se concluir não só um resultado geral, mas vários resultados, dependendo do parâmetro em análise. Apesar de ser a melhoria da estabilidade corporal que se pretendia atingir, era também importante analisar-se o alongamento de todo o corpo, a rotação externa da perna de apoio, a ativação do *core*, ou outros aspetos de relevo para esta investigação. Estes aspetos, que são nada mais que meios para atingir um fim, neste caso da estabilidade corporal, podem ser melhorados, mesmo que a última não tenha sido ainda atingida. Caso isso aconteça, considera-se ainda assim um resultado positivo no decurso de toda a investigação.

Para melhor compreensão do progresso das alunas, foi elaborada uma tabela comparativa de resultados (pf. consultar Apêndice F), onde é possível observar os parâmetros que sofreram melhorias, e os que se mantiveram como na fase inicial. Foram sobretudo avaliados parâmetros como a estabilidade corporal numa só perna de apoio, ativação do *core*, *en dehors* da perna de apoio, *en dehors* da perna de trabalho, avanço do calcanhar nos movimentos que assim o exigem, entre outros. Como seria espectável, a evolução de cada aluna foi diferente, e umas alunas evoluíram nuns parâmetros e outras noutros, pelo que se fará uma síntese destes resultados de forma a haver uma melhor avaliação geral da investigação.

É de frisar que, no momento de entrega dos vídeos, as alunas tinham cessado as aulas de TDC entre 4 a 8 semanas antes, pelo que a forma física de algumas não seria a mesma comparada à última aula presencial. Foi por isso importante inserir a data de entrega da última gravação de cada aluna, de forma a tentar fazer uma ponte entre resultados e tempo de inatividade no que diz respeito à TDC. Por outro lado, houve algumas problemáticas no que diz respeito à gravação dos exercícios por parte das alunas. Aquando do pedido feito no início do 3º período, foram dadas várias indicações para uma correta gravação dos exercícios. Tais foram:

- Colocar a câmara de filmar em frente a cada uma, no ponto 1 do diagrama de cantos e paredes do estúdio (pf. consultar fig. 2), à altura dos ombros;
- Garantir que o corpo todo é visível, mesmo com o movimento existente nos exercícios;
- Gravar com a música original ou com o próprio vídeo enviado da fase inicial de estágio;
- Fazer a gravação com o vestuário adequado à aula de TDC;
- Fazer a gravação com um fundo liso (sem muita mobília), para facilitar a visualização.

Foi pedido que fossem cumpridos estes pré-requisitos dentro da possibilidade de cada habitação, sendo expectável que nem todos os vídeos ficassem como pretendido. Grande parte das alunas apresentaram-se vestidas a rigor, no entanto tal nem sempre se verificou. Relativamente ao tempo dos exercícios, as alunas escolheram não usar música nas gravações, pelo que a velocidade e ritmo ficaram comprometidos. Foi notório, em grande parte das alunas, um decréscimo do brio relativamente às aulas presenciais. Tal prende-se por um lado ao ambiente do trabalho, sendo que a habitação de cada uma está geralmente relacionada com tempos de relaxamento ou convívio e não de trabalho físico, e também à entrega deste trabalho de forma totalmente autónoma, sem supervisão de nenhum professor. Por estas razões, considera-se importante apresentar a quantidade de gravações finais que foram utilizadas para avaliação em cada um dos exercícios, apresentação esta disponível na tabela 7.

Tabela 7 – Vídeos aptos para avaliação

Vídeos aptos para avaliação		
	<i>Pirouette en Dehors</i>	<i>Adagio</i>
Entregues e utilizáveis	<b>12</b>	<b>13</b>
Não entregues	4	2
Não utilizáveis	1	2

Tabela 7 - Vídeos aptos para avaliação

Pode observar-se na tabela acima que no exercício de *pirouette en dehors* apenas 12 alunas conseguiram fazer uma gravação satisfatória que permita uma avaliação clara, enquanto que no exercício de *adagio* apenas 13 alunas o conseguiram. Ao ser feita a avaliação e o balanço evolutivo das alunas, estas passarão a ser as únicas contempladas nas gravações finais dos exercícios.

Observando atentamente a tabela presente no Apêndice F, é possível verificar um conjunto de fatores comuns à turma na fase inicial da LA. Cerca de 65% da turma (11 alunas) não fazia um *retiré* em *en dehors* ou, pelo menos, no maior *en dehors* que cada uma consegue atingir. Este aspeto, que não tem uma ligação direta com a estabilidade corporal, influencia-a em grande escala, pelo simples facto de que, para trabalhar a posição no maior *en dehors* possível, os glúteos estarão a trabalhar de forma mais eficaz. Visto que estes fazem parte do principal grupo de músculos que contribuem para a estabilidade corporal (Dieën et al., 2015), ao trabalhar melhor o *en dehors* de uma posição, estará a melhorar-se também a estabilidade corporal. Grande parte da turma mostrou melhorias a este respeito: das 11 alunas que tinham que melhorar este aspeto, 5 melhoraram, 3 não entregaram os vídeos, e 3 mantiveram a dificuldade. Contando apenas com 12 vídeos utilizáveis do exercício das *pirouettes*, pode afirmar-se que apenas 25% da turma mostra ainda dificuldades na manutenção do *en dehors* no *retiré*.

Através da estratégia das oposições, em que as alunas tinham que imaginar que todos os segmentos do seu corpo eram setas, e que partes opostas deviam apontar para lados opostos, foi possível ver uma melhoria na estabilidade. No caso do exercício das *pirouettes*, onde se pretendia ver uma suspensão das mesmas em *demi pointe*, houve uma melhoria visível em 8 alunas da turma. Retirando as 5 alunas cujas gravações não são utilizáveis, 1 gravou sem música, retirando a suspensão do exercício e aumentando a velocidade do mesmo. Retirando então estas 6 alunas, pode afirmar-se que 8 em 11 (73%) melhoraram na sua suspensão das

*pirouettes* e na estabilidade corporal presente nesse exercício, ou seja, apenas 27% manteve as dificuldades relativas a estes aspetos.

É também possível ver, através das gravações iniciais, a falta de importância dada à perna de apoio, visível através dos incorretos alinhamentos da mesma com o pé, a falta de trabalho do *en dehors*, ou o fraco alongamento da mesma. Comparando as gravações iniciais às finais de ambos os exercícios, vê-se uma pequena melhoria na turma no que diz respeito ao alongamento da perna de apoio, essencial para ganhar uma maior estabilidade corporal. Inicialmente cerca de 53% das alunas mostravam dificuldade no trabalho da perna de apoio, número este que diminuiu para 30% na fase final de avaliação. Por outro lado, algumas alunas mantiveram erros anteriormente efetuados, como o incorreto alinhamento dos joelhos com os pés, ou o constante dobrar da perna de apoio durante o exercício. Em parte destas alunas, estes erros estavam já corrigidos em março, notando-se assim uma regressão no tempo de trabalho em casa.

Relativamente às mudanças de direção e à ação efetiva do calcanhar nas mesmas, houve uma melhoria razoável nos vídeos finais do exercício de *adagio*. Das 13 alunas totais, 6 alunas (46%) melhoraram na sua execução do *fouetté de adagio* e 4 alunas (31%) melhoraram no *piqué posé en avant*. Especialmente este último movimento, onde além da adaptação da perna de apoio, tem que existir uma estabilidade na posição posterior de *arabesque*, houve dificuldades ao longo de todo o processo de investigação. Era frequente acontecer que, quando as alunas eram chamadas à atenção para fazerem o movimento, a grande maioria da turma conseguia efetuá-lo corretamente, avançando o calcanhar de forma a que a perna de apoio ficasse *en dehors*. Quando não eram chamadas à atenção, o *en dehors* na perna de apoio era esquecido com regularidade. Sabendo que as gravações foram efetuadas autonomamente em casa, era de prever que tal resultado se repetisse, especialmente depois de várias semanas sem trabalharem TDC. No que diz respeito ao *fouetté de adagio*, houve uma melhoria maior por o avanço do calcanhar ser o aspeto principal na execução do movimento. Além dessas 6 alunas que mostraram uma melhoria na execução, outras tentaram avançar mais o calcanhar, mas não conseguiram fazê-lo sem dobrar o joelho da perna de apoio, não atingindo assim a melhoria esperada.

Apesar das mudanças de direção nos conteúdos anteriormente falados não terem sido totalmente apreendidas fisicamente, é de notar que, ainda assim, ajudaram a melhorar a estabilidade corporal das alunas. Das 13 alunas cujas gravações são contabilizadas no exercício de *adagio*, 7 (53%) tiveram uma melhoria acentuada na estabilidade corporal,

conseguindo fazer os exercícios de avaliação sem desequilíbrios, mantendo as linhas corporais corretas e melhorando o *en dehors*. É visível uma melhoria geral da postura, onde o *core* teve uma ativação mais frequente e consistente, permitindo inclusive aumentar a elevação de pernas, por haver um maior controlo sobre todo o corpo.

Podem considerar-se estas melhorias como sendo melhorias a longo prazo, visto que são resultados posteriores ao terminar do estágio. Em média, as gravações foram enviadas 4,6 semanas após o fecho das escolas, semanas essas em que as alunas não fizeram nenhuma aula técnica, e em que duas dessas semanas corresponderam ao período de férias escolares. Comparando as gravações finais às últimas aulas presencias, nota-se uma regressão em alguns aspetos, pelo que as melhorias avaliadas serão, à partida, melhorias que ficarão presentes no futuro.

### 3. Questionário

Pelo facto de o estágio não ter sido completado como previsto, e sabendo que as gravações finais poderiam não corresponder às expectativas, foi entregue às alunas um questionário (pf. consultar Apêndice H) que visava averiguar qual a sua perceção do trabalho realizado, e se esse tinha sofrido melhorias. Nestes estavam presentes 6 perguntas, variáveis entre perguntas diretas e indiretas, que permitiam às alunas um preenchimento simples e que ao mesmo tempo iria expor a perceção de cada uma do trabalho realizado.

A primeira questão, cujas respostas estão presentes na figura 7, pretendia averiguar se o trabalho das mudanças de direção tinha tido resultados positivos para as alunas.

Figura 7 – Respostas à pergunta 1.

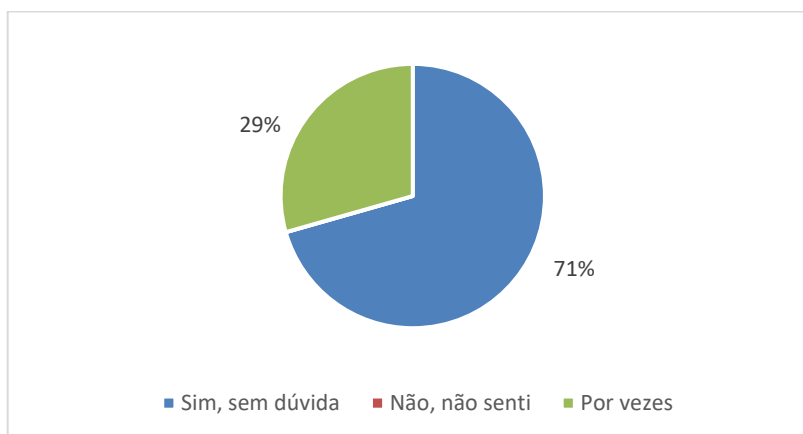


Figura 7 – Respostas à pergunta 1.

A grande maioria da turma mostrou realmente uma evolução no trabalho específico das mudanças de direção, o que ajudou a ganhar maior resistência muscular, conseguindo as alunas manter o *en dehors* e a estabilidade corporal com maior facilidade. No entanto, esta melhoria não foi sentida na totalidade da turma, pelo que nem todas as respostas correspondem à avaliação feita.

No que diz respeito à pergunta seguinte, onde se pretendia saber quais as principais dificuldades sentidas no decurso deste trabalho específico, as respostas foram organizadas em várias categorias, conforme a tabela 8.

Tabela 8 – Respostas à pergunta 2.

Principais dificuldades sentidas	
Respostas	Quantidade
Manter o equilíbrio	9
Avançar/recuar o calcanhar o suficiente	8
Conseguir ajustar o calcanhar através do trabalho do <i>en dehors</i>	12
Coordenação	4

Tabela 8 – Respostas à pergunta 2.

De facto, era frequentemente observado que, parte das alunas, tentasse executar o avanço do calcanhar através do balanço da pélvis, ou com o joelho dobrado. Em nenhuma das situações esse trabalho está a ser feito através dos músculos responsáveis pelo *en dehors*, pelo que a resposta mais comum está de acordo com o observado em aula e nas próprias gravações finais. A manutenção do equilíbrio, ou seja, da estabilidade corporal, foi também um desafio. Por vezes, quando o movimento era feito com demasiado balanço do tronco ou da pélvis, as alunas acabavam por perder o equilíbrio, não conseguindo assim manter a posição desejada. Sentia-se nestes casos uma falta de ativação do *core*, essencial para o controlo da postura e do equilíbrio.

Na pergunta 3 questionava-se se o trabalho das mudanças de direção tinha ajudado na manutenção do *en dehors* nos exercícios de centro, apresentando-se as repostas na figura 8.

Figura 8 – Respostas à pergunta 3.

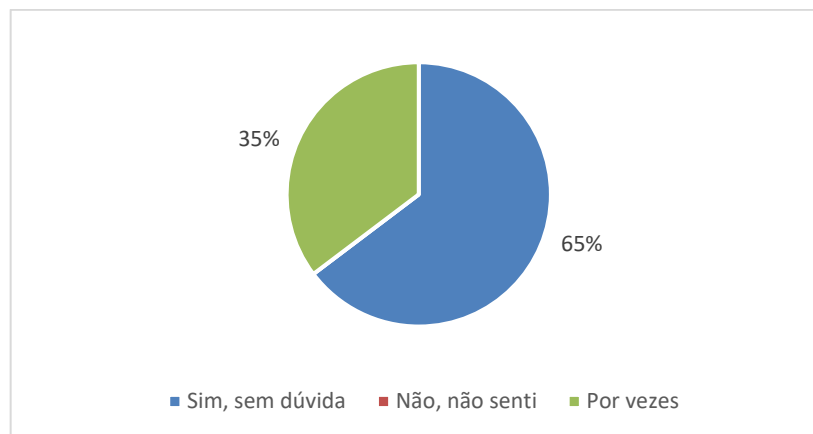


Figura 8 – Respostas à pergunta 3.

É possível observar que a maioria da turma considera que o trabalho das mudanças de direção foi efetivamente uma condicionante positiva à manutenção do *en dehors* nos exercícios de centro. As alunas compreenderam que o trabalho muscular feito para o avançar ou recuar do calcanhar era o mesmo necessário para a manutenção do *en dehors*, mesmo quando nem sempre conseguiam concretizar corretamente os movimentos.

Relacionada com a pergunta anterior, pretendia-se agora averiguar quais as justificações das alunas à resposta anterior, de forma a fazê-las refletir sobre o trabalho realizado. Esta questão, no entanto, não foi bem-sucedida, tendo as respostas sido evasivas e pouco conclusivas.

Por fim pretendia-se averiguar se o trabalho realizado nas mudanças de direção tinha contribuído para uma evolução na estabilidade corporal, e porquê. As respostas presentes na figura 9 mostram que cerca de 59% das alunas considera que sim, que tinham melhorado a sua estabilidade corporal, e 41% apenas sentiu essa melhoria por vezes. É de notar que, na avaliação feita a este mesmo parâmetro através das gravações audiovisuais, concluiu-se que 53% das alunas melhoraram a sua estabilidade corporal, pelo que corresponde às respostas das mesmas. Quando foi pedida uma justificação, as respostas foram inconclusivas, apesar de ter sido mencionado que as mudanças de direção ajudavam a um trabalho abdominal importante para os exercícios do centro.

Figura 9 – Respostas à pergunta 4.

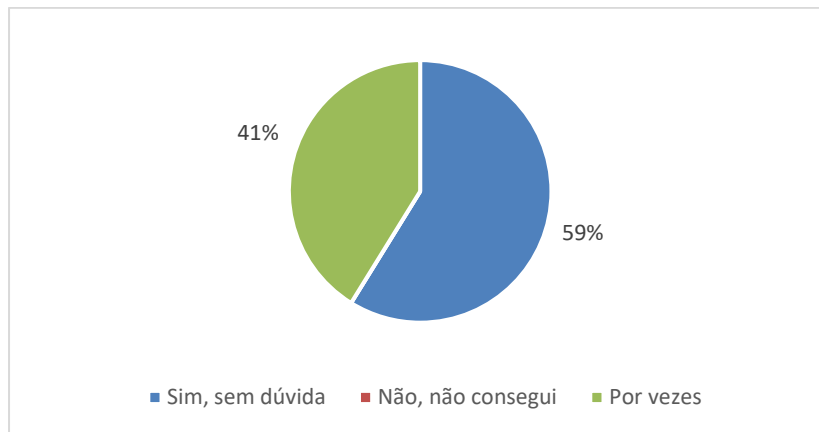


Figura 9 – Respostas à pergunta 4.

O conjunto de respostas recebidas foi positivo, tendo mostrado que as alunas perceberam a ligação entre as diferentes matérias, conseguindo na sua maioria aproveitá-las para evoluir tecnicamente. É também possível que parte dos resultados ao questionário tenham sido influenciados no sentido de poder haver respostas que foram dadas pensando que era essa a resposta correta. Apesar de a avaliação desta investigação ser feita única e exclusivamente através das gravações audiovisuais, é interessante perceber até que ponto os conteúdos lecionados foram totalmente compreendidos pelas alunas. Mesmo que os resultados não tenham sido 100% positivos, é importante que as alunas tenham pelo menos interiorizado a importância do trabalho feito para que possam continuar a evoluir no futuro.

## Reflexão Final

A Técnica de Dança Clássica é um mundo complexo e cada vez mais exigente. Para ser possível atingir os níveis técnicos visíveis na atualidade, considera-se essencial que o trabalho deva respeitar todos os conteúdos e elementos técnicos e artísticos da prática, sem nunca descorar o respeito pelo corpo, neste caso, pelo corpo do aluno. Perceber os mecanismos do corpo e de que forma estes se devem manipular de forma a chegar a um objetivo técnico é um passo primário para uma melhor execução. Com a experiência vem também o conhecimento, no entanto, mesmo em idades tão tenras como as da turma estudada, onde o conhecimento do próprio corpo ainda é imaturo, é importante estimular esse estudo para que os movimentos comecem não só a ser executados, como também compreendidos. Assim, estes serão mais eficientes e as alunas estarão menos propícias a criar lesões.

Considera-se que há escassez de informação relativamente à temática investigada, no que diz respeito à anatomia humana. Não foi encontrada, até à data, muita informação que una a dança à cinesiologia, obrigando a uma procura externa à dança de forma a conhecer-se os grupos musculares presentes nos movimentos estudados. Ainda assim, foi sentida uma falta de informação, especialmente no que toca à perna de apoio, a sua importância na estabilidade corporal, e quais os músculos responsáveis pela mesma. Dentro do panorama descrito, considera-se que o enquadramento teórico englobou os aspetos essenciais à pesquisa prática levada a cabo no estágio curricular presente neste estudo, ainda assim, este poderia ter sido mais aprofundado.

As alunas em questão iniciaram o trabalho das mudanças de direção no presente ano letivo, trabalho este que irá acompanhá-las de agora em diante, pelo que era importante que este ficasse bem consolidado para que a execução de movimentos mais complexos no futuro não ficasse comprometida. Para que tal fosse possível, foi feita uma desconstrução dos conteúdos que se pretendia trabalhar durante o ano letivo, introduzindo assim aos poucos certas características dos mesmos, facilitando a compreensão por parte das alunas e contribuindo para uma melhor aprendizagem de todo o processo.

No que diz respeito ao tema da investigação pretendia-se, com o trabalho das mudanças de direção, despertar nas alunas a atenção para a perna de apoio. Esta tem um papel direto nas mudanças de direção, e esse trabalho poderia ajudar na estabilidade corporal no sentido em que, tendo uma perna de apoio mais trabalhada, e sendo esta tão importante para se atingir a estabilidade corporal, esta última iria melhorar como consequência. Por outro lado, visto que

para efetuar uma mudança de direção corretamente, o que se está na verdade a trabalhar é o controlo do *en dehors* e os músculos por ele responsável, esperava-se também melhorar a rotação externa nos exercícios de centro. Pôde concluir-se que o trabalho das mudanças de direção ajudou a uma melhor evolução técnica e a uma melhor estabilidade corporal geral. O trabalho das mudanças de direção foi um meio para atingir uma melhor perceção da perna de apoio, tornando esta investigação positiva, mesmo que os resultados não tenham sido todos correspondentes.

Este ano letivo teve certas especificidades, nunca antes vividas por nenhum dos intervenientes, que tiveram influência nos resultados obtidos. Permitiram também uma nova aprendizagem, onde todos tiveram que adaptar-se a uma realidade diferente da normal, tentando evitar o máximo possível qualquer prejuízo nas aprendizagens dos alunos. Relativamente a esta investigação, considera-se que esta alteração nos moldes de ensino a meio do ano letivo, obrigando a uma fase de adaptação, veio fragilizar os resultados obtidos, tendo parte das alunas mostrado uma melhor prestação nas últimas aulas presenciais, comparando às gravações por elas entregues. Por outro lado, veio mostrar quais os resultados mais duradouros, que potencialmente estarão presentes no próximo ano letivo, precisamente por ter havido uma pausa de sensivelmente quatro semanas entre a última aula presencial e as gravações efetuadas pelas alunas.

Ponderando os aspetos a melhorar neste processo, e falando especialmente da última fase do estágio, em que o distanciamento era ainda uma novidade e em que a adaptação ao novo regime de ensino foi uma realidade para todos – professores, alunos, estagiários, e restantes intervenientes – considera-se que seria vantajoso abordar os alunos de uma forma mais direta, aquando do pedido de gravação audiovisual dos exercícios de avaliação. Foi dada uma confiança leviana que, apesar de ter tido alguns resultados positivos, teve outros negativos e desnecessários. Caso houvesse outra situação semelhante a esta, seria proveitoso fazer um teste de gravação com um exercício simples e curto (como a junção de 2 *demi pliés* e um *rise*) de forma a poder dar *feedback* às alunas relativamente à qualidade da gravação. Todas as indicações dadas relativamente à execução da gravação seriam também mencionadas na aula, em conversa com as alunas, ao invés de aparecerem apenas como instruções escritas.

Após terminado o estágio curricular e a escrita do presente relatório, é importante refletir sobre um possível seguimento da investigação. Tendo em conta que o plano de ação pensado inicialmente não foi terminado, devido aos imprevistos causados pela pandemia, eventualmente este plano de trabalho poderia ser repetido em condições normais de ensino, a

fim de se verificar a efetividade do estudo. Seria também vantajoso enfatizar o trabalho da perna de apoio e do *en dehors*, podendo haver exercícios específicos que trabalhassem especificamente estes aspetos, quiçá até em exercícios de condição física. Nos resultados finais obtidos verificou-se ainda alguma fragilidade no alongamento e força da perna de apoio, pelo que um reforço muscular neste sentido seria um passo na direção pretendida.

Durante toda a investigação, incluindo a fase de pesquisa, a de observação ou as outras fases de intervenção direta com as alunas, destaca-se a importância da prática pedagógica levada a cabo ao longo deste processo, que se deverá levar para a prática profissional futura na área da docência. Mesmo que a um nível menos aprofundado, considera-se de extrema importância a observação individualizada em cada turma, de forma a perceber quais as suas necessidades gerais e individuais. Assim, qualquer planificação de aulas será realmente adaptada à turma em si, contribuindo não só para uma aprendizagem mais coesa como também mais eficaz.

(...) the teacher must understand the technique being taught implicitly, not only with regard to the movements themselves, but in terms of an intimate knowledge of what is happening inside the body performing those movements. This, too, points to an anatomical approach to teaching. (Ryan & Stephens, 1987, p. 55)



## Referências

- Almeida, V. M. G. V. A. R. (2006). *Estudo comparativo de duas metodologias de ensino da dança vocacional no contexto da técnica de dança clássica: Nível elementar* [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal.
- Amberg, G. (1949). *Ballet in America: The emergency of an american art*. New York: Mentor Books.
- Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana Serviço de Edições.
- Campenhoudt, L. V., & Quivy, R. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th Ed.). London: Routledge - Taylor & Francis Group.
- Cook, G. (2003). *Athletic body in balance: Optimal movement skills and conditioning for performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Cote, K. P., Brunet, M. E., Gansneder, B. M., & Shultz, S. J. (2005). Effects of pronated and supinated foot postures on static and dynamic postural stability. *Journal of Athletic Training*, 40(1), 41–46. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março. *Diário da República n.º 52/2020, 1º Suplemento, Série I*. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros
- Dieën, J. H., Leeuwen, M., & Faber, G. S. (2015). Learning to balance on one leg: Motor strategy and sensory weighting. *Journal of Neurophysiology*, 114(5), 2967–2982. doi:10.1152/jn.00434.2015
- Escola de Dança Ana Mangericão (2019a). *A Escola*. Disponível em <https://www.edam.pt>
- Escola de Dança Ana Mangericão (2020b). *Curso Profissional*. Disponível em <https://www.edam.pt>

- Escola de Dança Ana Mangericão (2020c). *Ensino artístico especializado*. Disponível em <https://www.edam.pt>
- Escola de Dança Ana Mangericão (2020d). *Estrutura de Ensino*. Disponível em <https://www.edam.pt>
- Escola de Dança Ana Mangericão (2020e). *Instalações*. Disponível em <https://www.edam.pt>
- Escola de Dança Ana Mangericão (2020f). *Objetivos*. Disponível em <https://www.edam.pt>
- Escola de Dança Ana Mangericão (2020g). *PCD*. Disponível em <https://www.edam.pt>
- Escola Superior de Dança (2012). *Regulamento do estágio do mestrado em ensino de dança*. Disponível no *website* da Escola Superior de Dança: <http://www.esd.ipl.pt>
- Fewster, B. (1986). *For the study of classical ballet: A second year programme (revised 1991)—Centre work*. Lisboa: Escola Superior de Dança.
- Gurquel, A. (2010). *Tratado de danza clásica basada en la metodología de elongación*. Buenos Aires: Balletin Dance.
- Haas, J. G. (2010). *Dance anatomy*. Champaign: Human Kinetics.
- Harvey, L. (2008). *Management of spinal cord injuries: A guide for physiotherapists*. London: Elsevier Ltd.
- Horak, F. B., & Nashner, L. M. (1986). Central programming of postural movements: Adaptation of altered support-surface configurations. *Journal of Neurophysiology*, 55(6), 1369–1381. doi:10.1152/jn.1986.55.6.1369
- Huwyler, J. S. (2002). *The dancer's body: A medical perspective on dance and dance training*. United Kingdom: Dance Books.
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198. doi:10.2165/00007256-200636030-00001
- MacKinnon, C. D., & Winter, D. A. (1993). Control of whole body balance in the frontal plane during human walking. *Journal of Biomechanics*, 26(6), 633–644. doi:10.1016/0021-9290(93)90027-c

- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão panorâmica da investigação-acção*. Porto: Porto Editora.
- Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York: Fireside.
- Neumann, D. A. (2010). Kinesiology of the hip: A focus on muscular actions. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 40(2), 82–94. doi:10.2519/jospt.2010.3025
- Pasi, M. (1991). *A dança e o bailado: Guia histórico das origens a Bêjart*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Pedersen, C., Erleben, K., & Sparring, J. (2006). Ballet balance strategies. *Simulation Modelling Practice and Theory*, 14(8), 1135–1142. doi:10.1016/j.simpat.2006.09.009
- Portaria 225/2012, de 30 de julho. *Diário da República nº146/2012, Série I*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- Royal Academy of Dance (2019). *Classes*. Disponível em <https://www.royalacademyofdance.org>
- Royal Academy of Dance (Great Britain). (2015). *Vocational graded examinations in dance: Set exercises and variations*. London: Royal Academy of Dance Enterprises, Ltd.
- Royal Academy of Dance Portugal (2019a). *Exames*. Disponível em <https://www.royalacademyofdance.pt>
- Royal Academy of Dance Portugal (2019b). *Início*. Disponível em <https://www.royalacademyofdance.pt>
- Ryan, A. J., & Stephens, R. E. . (Eds.). (1987). *Dance medicine: A comprehensive guide*. Chicago: Pluripress.
- Sasportes, J., & Ribeiro, A. P. (1991). *História da dança*. Lisboa: Imprensa Nacional - Casa da Moeda.
- Simmons, R. W. (2005). Sensory organization determinants of postural stability in trained ballet dancers. *International Journal of Neuroscience*, 115(1), 87–97. doi:10.1080/00207450490512678
- Sousa, A. B. (2005). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte.

- Tavares, J., Pereira, A. S., Gomes, A. A., Monteiro, S. M., & Gomes, A. (2007). *Manual de psicologia do desenvolvimento e aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Turabian, K. L. (2007). *A manual for writers of research papers, theses, and dissertations: Chicago style for students and researchers*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Vaganova, A. (1969). *Basic principles of classical ballet: Russian ballet technique* (4th ed.). New York: Dover Publications, Inc.
- Winter, D. A., Prince, F., Frank, J. S., Powell, C., & Zabjek, K. F. (1996). Unified theory regarding A/P and M/L balance in quiet stance. *Journal of Neurophysiology*, 75(6). doi:10.1152/jn.1996.75.6.2334
- Xarez, L. (2012). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Lisboa: Edições FMH.

# Apêndices



## **Apêndice A – Consentimento Livre e Informado**

Exmo. Sr. Encarregado de Educação

Durante o presente ano letivo 2019/2020 pretende-se que o seu educando participe num estudo de investigação-ação, realizado por Margarida Saraiva Carlos, no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, Lisboa. Este estudo tem como título **A ação do calcanhar nas mudanças de direção como estabilizador da rotação externa na Técnica de Dança Clássica, no 2º ano do Curso Básico de Dança do Ensino Artístico Especializado**, e pretende compreender em que medida a ação do calcanhar para a manutenção da rotação externa durante o movimento, pode promover uma maior estabilidade corporal. É por isso importante que o seu educando participe neste estudo.

A gravação audiovisual será a principal ferramenta de medição de resultados e, para tal, vimos por este meio pedir autorização para a recolha de imagem nas aulas de Técnica de Dança Clássica do seu educando. Asseguramos deste já que todo o material recolhido será para uso exclusivamente académico, onde se manterá a confidencialidade dos dados recolhidos sobre o aluno.

Prevê-se que este estudo, orientado pela Professora Doutora Vera Amorim, seja concluído no ano de 2020, e desde já se convida vossa excelência a assistir à apresentação do Relatório Final, com data a determinar. A participação do seu educando nesta investigação é voluntária e apenas será filmado se assim o consentir.

Agradecemos toda a atenção disponibilizada.

Margarida Saraiva Carlos

Depois de ler as informações acima, eu \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, Encarregado(a) de Educação do aluno(a)  
\_\_\_\_\_,  
declaro que **autorizo** / **não autorizo** (riscar o que **não** interessa) a participação do meu  
educando na investigação-ação levada a cabo por Margarida Saraiva Carlos, assim como a  
recolha de dados e imagens necessárias, no ano letivo de 2019/2020.

Data

Assinatura

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Apêndice B – Grelha de Observação nº 1

Grelhas de Observação Individual Fase 1			
Aluno	Postura e estabilidade	Rotação externa	Perna de apoio
1	- Alguma dificuldade em manter a postura em movimentos mais dinâmicos e com mais amplitude, como nos <i>grand battements</i>	- Faz os exercícios corretamente mas oferece pouca resistência de movimento, não trabalhando devidamente os músculos adutores para fortalecer o <i>en dehors</i> .	- Perna de apoio pouco consciente, vacila muito e não mantém o <i>en dehors</i> em movimentos como <i>piqué posé en avant</i> .
2	- O tronco balança com o movimento da perna de trabalho, mostrando pouco controlo da postura	- Não aparenta ter muita rotação externa. - Deve trabalhar o <i>en dehors</i> de forma mais consistente.	- Pouca estabilidade da perna de apoio. - Má manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio
3	- Mostra pouca ativação do <i>core</i> e, conseqüentemente, pouca estabilidade dinâmica; - Falta de força geral para uma boa manutenção de postura, inclusivamente nos saltos.	- Rotação externa muito boa mas pouco trabalhada. É pouco persistente nos exercícios.	- Não mantém o <i>en dehors</i> da perna de apoio durante os exercícios.
4	- Boas capacidades gerais. Parece ter noção de postura e de extensão de pernas. - Consegue manter a postura e alongamento geral em movimentos como <i>grand battement</i>	- Boa manutenção do <i>en dehors</i> em exercícios como <i>rond de jambe à terre</i> ; - Boa manutenção do <i>en dehors</i> em saltos mas pouca extensão de pernas nos mesmos.	- A perna de apoio pode estar mais alongada e <i>en dehors</i> . - O calcanhar avança razoavelmente no <i>piqué pousé en avant</i> mas isso não acontece sempre.
5	- Boa postura e manutenção da mesma em exercícios. Quando a postura cede, deve-se à não ativação do <i>core</i> ; - A extensão da perna de trabalho nem sempre se mantém, como por exemplo no <i>rond de jambe</i> ;	- Mostra mais <i>en dehors</i> na perna direita que na esquerda; - Em movimentos como o <i>grand battement à la seconde</i> , o <i>en dehors</i> não é mantido desde o início mas sim apenas ativado a meio do movimento.	- Não mantém o <i>en dehors</i> em movimentos como <i>piqué posé en avant</i> - Perna de apoio estável em movimentos mais lentos, mas em movimentos mais dinâmicos já deixa a perna de apoio vacilar.

Aluno	Postura e estabilidade	Rotação externa	Perna de apoio
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantém a postura durante os exercícios mas canaliza frequentemente tensão para os ombros;</li> <li>- Alinhamento do pé com a perna é por vezes perdido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouca ativação dos músculos responsáveis pelo <i>en dehors</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bom alongamento da perna de apoio, mas pouco <i>en dehors</i> na mesma.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa noção de postura quer no chão quer em pé. Mostra conseguir mantê-la em movimento, como por exemplo em exercícios como <i>rond de jambé à terre</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tem um <i>en dehors</i> razoável e consegue mantê-lo durante o movimento quando concentrada. Perna de trabalho bem alongada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No geral mantém a perna bem alongada, à exceção de movimentos mais dinâmicos como <i>grand battement</i>.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No chão não mostra ter controlo sobre a sua postura (costas e anca), assim como extensão de pernas. Há neste caso pouca ativação muscular geral.</li> <li>- Na barra mostra conseguir manter a postura em movimento e manter o alinhamento geral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tem um controlo razoável do <i>en dehors</i>, exceto em exercícios de chão, onde os músculos responsáveis não são trabalhados convenientemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldade na manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio;</li> <li>- Pouca estabilidade na perna de apoio quando perna de trabalho está elevada.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apesar de conseguir um bom alinhamento de pernas e anca, o tronco tende a inclinar para a frente e a mostrar tensão nos ombros.</li> <li>- Muito bom controlo da bacia no <i>grand rond de jambe en dehors</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação externa boa, e muito boa manutenção da mesma durante os exercícios.</li> <li>- Mantém a perna de trabalho bem alongada durante todos os exercícios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio. Mantém-na bem alongada durante os exercícios.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa manutenção de postura durante os exercícios, mostrando controlo corporal.</li> <li>- Tem uma boa extensão de pernas;</li> <li>- Tende a relaxar as pernas ou os pés em exercícios de barra no chão.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa rotação externa</li> <li>- Manutenção da mesma durante os exercícios, quer na perna de trabalho, quer na perna de apoio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bom uso do calcanhar nas mudanças de direção na maioria das vezes, com a perna de apoio alongada e <i>en dehors</i></li> <li>- <i>Fouetté de adagio à terre</i> feito corretamente, mantendo as duas pernas <i>en dehors</i>.</li> </ul>

Aluno	Postura e estabilidade	Rotação externa	Perna de apoio
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa manutenção da postura aquando de movimentos das pernas;</li> <li>- Tendência para subir os ombros ou colocá-los ligeiramente para a frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação externa razoável;</li> <li>- <i>En dehors</i> mantido apenas na perna de trabalho, no centro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio pouco frequente;</li> <li>- Avanço insuficiente do calcanhar nas mudanças de direção, para uma boa manutenção do <i>en dehors</i>;</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificuldade em manter a postura em situação de esforço;</li> <li>- Mostra alguma tensão nas costas.</li> <li>- Mostra pouca estabilidade corporal no centro, não conseguindo alongar os pés corretamente do <i>b. tendu</i>;</li> <li>- Fragilidade no <i>core</i>;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidade em 2ª posição fraca.</li> <li>- <i>En dehors</i> razoável, mas que não é trabalhado de forma consciente;</li> <li>- Fraca manutenção do <i>en dehors</i> em todos os exercícios;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanço insuficiente do calcanhar da perna de apoio nas mudanças de direção;</li> <li>- <i>En dehors</i> da perna de apoio é mantido com pouca frequência;</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa postura e boa manutenção da mesma durante os exercícios. Tem um bom alinhamento corporal, uma boa extensão de pernas e pés;</li> <li>- Por vezes as pernas perdem o alinhamento durante o exercício e só alongam no fim do mesmo;</li> <li>- Mostra controlo do <i>core</i> em exercícios com mais dinâmica e amplitude.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa rotação externa assim como controlo da mesma nos exercícios.</li> <li>- Boa flexibilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna de apoio mantém-se estável na maioria do tempo;</li> <li>- Avanço do calcanhar feito corretamente em movimentos como <i>fouetté de adagio</i>.</li> </ul>

Aluno	Postura e estabilidade	Rotação externa	Perna de apoio
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bom controlo abdominal e consequentemente uma boa estabilidade corporal, quer no chão quer no centro.</li> <li>- Muito boa extensão de pernas;</li> <li>- Não mantém anca estável de cada vez que fecha um <i>battement tendu</i>, balouçando a anca para conseguir fechar mais a 5ª posição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa rotação externa, que é trabalhada consciente e constantemente em todos os exercícios de chão e centro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa estabilidade na perna de apoio;</li> <li>- Boa manutenção do <i>en dehors</i>;</li> <li>- Bom avanço do calcanhar nas mudanças de direção;</li> <li>- No <i>fouetté de adagio à terre</i>, apesar de avançar o calcanhar ao máximo, a perna de apoio está a dobrar ligeiramente aquando destes avanços.</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ativação do <i>core</i> insuficiente para que possa manter a postura assim como ter uma maior estabilidade corporal nos exercícios de centro.</li> <li>- Muito boa extensão de pernas, mas pouca energia em movimentos como <i>grand battement</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa rotação externa, mas trabalho da mesma pouco consistente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A perna de apoio nem sempre mantém o <i>en dehors</i> durante os exercícios de centro;</li> <li>- Calcanhar não avança ao máximo nas mudanças de direção;</li> <li>- Calcanhar não avança em movimentos como <i>piqué posé en avant</i>.</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa postura no chão, mas tem alguma facilidade em relaxar as pernas durante os exercícios.</li> <li>- Manutenção da postura no centro pouco consistente;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bom <i>en dehors</i>, mas por vezes perde a manutenção do mesmo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanço razoável do calcanhar da perna de apoio nas mudanças de direção mas a postura ‘desmancha’ nessas situações;</li> <li>- Em movimentos como <i>piqué posé en avant</i> o calcanhar não avança, ficando a perna de apoio paralela.</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muitas capacidades naturais.</li> <li>- Boa colocação da anca e boa extensão de pernas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Boa rotação externa mas pouca persistência na sua manutenção;</li> <li>- Esquecimento da sua manutenção cada vez que desce de meia ponta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanço razoável do calcanhar da perna de apoio nas mudanças de direção mas a postura ‘desmancha’ nessas situações;</li> <li>- Movimentos como <i>piqué posé en avant</i> feitos em paralelo (calcanhar não avança).</li> </ul>

## Apêndice C – Plano de Exercícios (Lecionação Acompanhada)

### BARRA

#### Exercício 1: *Plié e Rise*

<i>Plié com Rise – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 1ª posição, mão esquerda na barra	
1-2	–	
3-4	Sobre braço 1ª p., abre 2ª p.	
1-4	2 <i>demi plié</i> em 1ª posição	
5-8	<i>Grand plié</i> em 1ª posição	1º <i>port de bras</i>
1-6	3 <i>rises</i> em 1ª posição	
7-8	<i>B. degagé à la seconde</i> , pausa 2ª posição	
1-16	% 2ª e 5ª posição, fica em 5ª posição	
1-8	<i>Rise</i> em 5ª, junta pernas e pés	Bç 1ª posição
1-4	<i>Demi detourné</i>	
5-8	Desce sem <i>plié</i> , <i>b. tendu à la seconde</i> , fecha 1ª p.	Abre bç. 2ª p.

#### Objetivo:

- Avançar calcanhar a cada descida do *rise* para *pied plat*, de forma a manter as posições com a rotação externa máxima. Este movimento irá preparar qualquer mudança de direção por trabalhar a manutenção do *en dehors* com foco no avanço máximo do calcanhar;
- Manutenção da postura em todo o exercício enquanto a rotação externa é trabalhada em cada posição, como forma de fortalecer a parede abdominal e as costas, essenciais para uma boa estabilidade corporal.

Exercício 2: *Battement Tendu* com *Temps Lié*

<i>Battement Tendu</i> com <i>Temps Lié</i> – Barra		
Música	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 5ª posição, braços em <i>bras bas</i>	
1-4	Braço sobre 1ª p., coloca na cintura	
1-4	<i>2 b. tendu devant</i>	
5-8	<i>b. tendu devant</i> , pausa 4ª p. e volta	
1-4	<i>b. tendu devant en fondu</i>	
5-8	<i>b. degagé en fondu, piqué pousé en avant</i>	( <i>pied plat</i> )
1-12	% <i>à la seconde</i>	
13-16	<i>B. degagé à la seconde, soutenu p/ demi pointe</i> e desce sem <i>plié</i>	

Objetivo:

- Sempre que é feito um *temps lié*, ambas as pernas devem ficar na sua rotação externa máxima, e para isso o calcanhar da perna que inicia o movimento tem que ser colocada de forma correta no chão. Este movimento prepara qualquer *piqué posé* ou *tombé*, movimentos utilizados no exercício de adágio da aula da professora titular;
- Manutenção do alinhamento da anca em cada *temps lié*, fortalecendo a postura e, conseqüentemente, aumentando a estabilidade corporal.

Exercício 3: Preparação para *fouettés* de *adagio*

Preparação para <i>fouettés</i> de <i>adagio</i> – Barra		
Música	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 5ª posição, braços em <i>bras bas</i>	
1-4	Braço sobre 1ª p., coloca na cintura	
1-2	<i>Chassé en avant</i> , fica em <i>b. degagé derrière</i>	
3-4	<i>Temps lié</i> , fica em <i>b. degagé devant</i>	
5-6	<i>Fouetté de adagio à terre</i> , perna à <i>la seconde</i>	Vira para barra
7-8	Sobe perna 45°, fecha à frente	
1-8	% à <i>la seconde</i> , com <i>fouetté</i> para <i>arabesque</i>	Vira para lado esq.
1-16	% esquerda	

Objetivo:

- Forçar os músculos responsáveis pelo *en dehors* e trabalhar o avanço do calcanhar no *fouetté de adagio*, movimento usado no exercício de *adagio* da aula lecionada pela professora titular;
- Alongar perna de apoio durante a mudança de direção.

## CENTRO

### Exercício 4: *Battement Tendu*

<i>Battement Tendu - Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: 5ª posição <i>croisé</i> , braços em <i>bras bas</i>	
1-4	Braço sobre 1ª p., coloca na cintura	
1-4	2 <i>B. tendu devant croisé</i>	
5-8	2 <i>B. tendu à la seconde</i> , fecha atrás	
1-4	2 <i>B. tendu derrière croisé</i>	
5-6	<i>Temps lié en avant en face</i> , fica <i>b. degagé derrière</i>	Bç, em <i>arabesque</i> para <i>pirouette</i>
7-8	<i>Plié</i> 4ª posição, <i>pirouette en dehors</i> , fecha atrás <i>croisé</i>	Bç. 1ª, coloca na cintura
1-16	% esquerda	

#### Objetivo:

- Preparar o exercício da aula da professora titular de *Classical Walks* ao trabalhar o avanço do calcanhar nas mudanças de direção;
- Alongar perna de apoio em cada mudança de direção e, conseqüentemente, trabalhar os músculos adutores e glúteos, responsáveis pelo *en dehors*.

*ALLEGRO*

Exercício 5: *Petit Sauts*

<i>Petit Sauts - Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
4/4	Posição inicial: 5ª posição <i>croisé</i> , perna direita frente, braços em <i>bras bas</i>	Ponto (5)
1-4	Braço sobre 1ª p., coloca na cintura	
1-4	1 <i>changement</i> + 3 <i>soubressauts</i>	(6)
5-8	1 <i>changement</i> + 3 <i>soubressauts</i>	(7)
1-4	1 <i>changement</i> + 3 <i>soubressauts</i>	(8)
5-8	1 <i>changement</i> + 3 <i>soubressauts</i>	(5)
1-8	% 1 <i>changement</i> e 1 <i>soubressaut</i> em cada direção	
1-4	% 1 <i>changement</i> em cada direção	
5	<i>Changement</i> para (6)	
6-8	Alonga e termina	
	% esquerda	

Objetivo:

- Trabalhar de forma precisa as diferentes direções do estúdio num exercício dinâmico como os saltos;
- Manter o *en dehors* durante o salto.



## Apêndice D – Exercícios de Avaliação

### Exercício 1: Preparação para *pirouette en dehors*

Preparação para <i>pirouette en dehors</i> – Centro		
Música	Descrição	Observações
6/8	Posição inicial: 5ª posição <i>en face</i> , perna direita em frente	<i>Bras bas</i>
1-2	Sobre braços 1ª p., abre 2ª p.	
1	<i>Retiré devant</i>	Bç. <i>bras bas</i> , 1ª p.
2-3	Fica	
4	Desce	
5	<i>Plié</i> 5ª p.	Bç. 3ª p.
6-7	¼ <i>pirouette en dehors</i> , fica em cima	Bç. 1ª p.
8	Desce 5ª	Bç. 2ª p.
1-8	%	
1-8	% com ½ <i>pirouette en dehors</i>	
1-2	<i>Chassé de côté</i> , fica em <i>plié</i> 2ª p.	
3-4	<i>Retiré devant</i> ½ ponta, perna direita	Bç. 1ª p.
5-8	Fecha 5ª p., <i>b tendu à la seconde</i> , fecha atrás % esquerda	Bç. 2ª p.

#### Objetivo:

- Trabalhar a precisão da perna de trabalho no *relevé*;
- Trabalhar a suspensão das *pirouettes*;
- Controlar as rotações;
- Trabalhar sensação de oposições (pé ‘fura o chão’, cabeça quer tocar no teto).

Exercício 2: *Adagio*

<i>Adagio – Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
6/8	Posição inicial: 5ª posição <i>effacé</i> , braços em <i>bras bas</i>	(6)
1-2	Braços sobem 1ª p., abre 2ª p.	
1-4	<i>Developpé devant</i>	Bç. 1ª – 3ª p.
5	<i>Fondu</i>	
6-8	<i>Piqué posé</i> , sobe perna 45º <i>derrière</i>	2º <i>arabesque</i>
1	<i>Fondu</i>	
2-3	<i>Pas de bourrée dessous</i> , fica <i>plié</i>	Bç. 1ª p.
4	<i>Dégagé devant en fondu</i>	
5-6	<i>Fouetté de adagio</i> para 1º <i>arabesque</i> (2)	Bç. 2ª p. – 1º <i>arabesque</i>
7-8	<i>Plié, pas de bourrée dessous</i> (5) % esquerda	1º <i>port de bras</i>

Objetivo:

- Trabalhar controlo postural durante todo o exercício;
- Estabilizar perna de apoio;
- Trabalhar o *core* para manutenção da estabilidade corporal;
- Avançar calcanhar no *piqué posé en avant* e no *fouetté de adagio*.

## Apêndice E – Plano de Exercícios nº 2

### BARRA

#### Exercício 1: *Plié*

<i>Plié – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
6/8	Posição inicial: 1ª posição, mão esquerda na barra	<i>Bras bas</i>
1-2	Sobre braço 1ª p., abre 2ª p.	
1-4	<i>2 demi plié</i> em 1ª posição	1º <i>port de bras</i>
5-8	<i>Grand plié</i> em 1ª posição	1º <i>port de bras</i>
1-6	3 <i>rises</i> em 1ª posição	
7-8	<i>Chassé de côté</i> , fica 2ª posição % 2ª e 5ª posição, fica em 5ª posição	
1-8	<i>Rise</i> em 5ª, junta pernas e pés	Bç 1ª posição
1-4	Sobe bç. 5ª p.	
5-6	<i>Demi detourné</i>	Abre bç. 2ª p.
7-8	Desce sem <i>plié</i> , <i>b. tendu à la seconde</i> , fecha 1ª p. % esquerda	

- Dar ênfase ao *chassé* para que o mesmo seja feito conscientemente, com os calcanhares no chão em toda a sua duração, e com a ação de deslizar pelo chão (uma das dificuldades sentidas nas aulas anteriores);

Exercício 2: *Battement Tendu*

<i>Battement Tendu – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 5ª posição, <i>bras bas</i>	
1-4	Braço sobre 1ª, abre 2ª p.	
1-4	2 <i>B. tendu devant</i> , ultimo fecha <i>plié</i> % <i>en croix</i>	
1-3	3 <i>b. tendu devant effacé</i>	Bç. 1ª p.
4	<i>b. tendu à la seconde, en face</i>	Bç. 2ª p.
5-7	3 <i>b. tendu derrière effacé</i>	Bç. 1ª p.
8	<i>b. tendu à la seconde, en face</i>	Bç. 2ª p.
1-8	<i>Cou de pied devant, passé en arrière</i> % inverso	Bç. 1ª p.
1-8	Equilíbrio <i>cou de pied devant</i>	

- Inserir mudanças de direção na barra para que, com o apoio da mesma, sejam feitos os ajustes corretos e necessários ao calcanhar da perna de apoio.

Exercício 3: *Battement Glissé*

<i>Battement Glissé – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: 5ª posição, <i>bras bas</i>	
1-4	Sobe braço 1ª p., abre 2ª p.	
1-4	4 <i>b. glissé devant</i>	
5-8	2 <i>coupé passé</i>	Bç. 1ª p., abre
1-4	<i>Chassé en avant à terre, temps lié en arrière</i>	Bç. 1ª p. e volta
5-8	<i>Fouetté de adagio en dehors, até barra</i>	
1-4	4 <i>b. glissé à la seconde</i>	
5-8	2 <i>coupé passé</i>	
1-4	<i>Chassé de côté, temps lié de côté</i>	
5-8	<i>Fouetté de adagio en dehors</i>	
	% Esquerda	

- Enfatizar o movimento do calcanhar em movimentos como *temps lié*, *chassé* ou *fouetté*, para uma manutenção constante do *en dehors*;

Exercício 4: *Rond de Jambe à terre*

<i>Rond de Jambe à terre – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: 5ª posição, <i>bras bas</i>	
1-4	Sobe braço 1ª p., abre 2ª p.	
1-4	<i>Rond de jambe en dehors</i>	
5-8	<i>2 rond de jambes en dehors</i>	
1-2	<i>Relevé lent devant,</i>	
3-4	<i>Fondu, piqué posé en avant</i>	1º arabesque
5-6	<i>Soutenu</i> para ½ ponta, desce	Bç. 1ª p.
7-8	<i>B. tendu à la seconde</i> , fecha atrás	Bç. 2ª p.
	% inverso, <i>demi detourné</i>	
	% esquerda	

- Manter a rotação externa no máximo das capacidades de cada aluna, mantendo ao mesmo tempo o alinhamento da anca aquando do *rond de jambe*;
- Fazer o ajuste do calcanhar no *piqué posé*.

Exercício 5: *Battement Fondu*

<i>Battement Fondu – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 5ª posição, <i>bras bas</i>	
1-4	Sobe braço 1ª p., abre 2ª p.	
1-4	<i>2 b. fondu devant, 45º</i>	Bç. 2ª p.
5-8	<i>Fouetté de adagio en dehors</i> até barra	
1-4	<i>2 b. fondu à la seconde</i>	
5-8	<i>Fouetté de adagio en dedans</i>	
1-4	<i>B. fondu effacé devant</i>	Bç. 1ª, abre
5-8	<i>B. fondu à la seconde</i>	%
1-8	% inverso	
1-16	<i>Soutenu</i> para ½ p., <i>cou de pied devant</i> , equilíbrio	

- Introduzir a ação do calcanhar nas mudanças de direção em movimentos com *plié*, como é o caso do *battement fondu*, com apoio da barra;
- Manter o alinhamento da perna de trabalho aquando do *fouetté de adagio*.

Exercício 6: *Petit Battement Sur le Cou de Pied*

<i>Petit Battement sur le Cou de Pied – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 5ª posição, <i>bras bas</i>	
1 e	<i>Chassé de côté.</i> , até 2ª posição <i>plié</i>	<i>Demi seconde</i>
2	Coloca <i>cou de pied devant</i>	<i>Bras bas</i>
1-8	8 <i>petit battement</i> sem acento	
1-7	Desce 5ª, <i>chassé de côté</i> , <i>relevé cou de pied derrière</i>	Abre bç. 2ª p., 1ª p.
8	Desce <i>pied plat</i>	<i>Bras bas</i>
1-16	% inverso % mas com 4 <i>petit battement</i> com acento <i>devant</i> e depois com acento <i>derrière</i>	
1-16	Equilíbrio <i>cou de pied devant</i>	

- Estimular a estabilidade corporal através de transferências de peso, que obrigam a um ajuste rápido do eixo.

Exercício 7: *Adagio*

<i>Adagio</i> – Barra		
Música	Descrição	Observações
3/4	Posição inicial: 5ª posição, <i>bras bas</i>	
1-2	Sobe bç 1ª p., abre 2ª p.	
1-2	<i>Chassé en avant</i> até 4ª p.	Bç 1ª p.
3-4	Sobe perna <i>devant</i> 90°	Abre 2ª p.
5	<i>Fondu</i>	
6-8	<i>Piqué posé en avant</i> , fecha	1º <i>arabesque</i>
1-2	<i>Chassé de côté</i> até 2ª p.	Bç. 1ª p.
3-4	Sobe perna <i>à la seconde</i> 45°	Bç. 2ª p.
5-8	<i>Fouetté de adagio</i> até barra, fecha	
1-2	<i>Chassé en arrière</i>	Bç. 1ª p.
3-4	Sobe perna <i>derrière</i> 90°	
5-8	<i>Soutenu</i> , vira para esquerda	Bç. 1ª p.
1-8	Sobe <i>retiré devant</i> , equilíbrio % esquerda	

- Manter as ancas alinhadas com o restante corpo depois de cada *chassé*;
- Estimular a estabilidade corporal através de transferências de peso, que obrigam a um ajuste rápido do eixo.

Exercício 8: *Grand Battement*

<i>Grand Battement – Barra</i>		
Música	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: 5ª posição, <i>bras bas</i>	
1-2	Sobe bç 1ª p., abre 2ª p.	
1-2	<i>Grand battement devant</i>	
3-4	Fica	
5-6	<i>Grand battement devant</i>	
7-8	Fica	
1-8	<i>GB devant, à la seconde, derrière, fica.</i> % inverso, <i>demi detourné</i> % esquerda	

Objetivo:

- Alongar perna de apoio de cada vez que o movimento é feito;
- Controlar toda a postura quando são feitos os *grand battements* mais rápidos.

## CENTRO

### Exercício 9: *Port de Bras*

<i>Port de Bras – Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
6/8	Posição inicial: 5ª posição <i>croisé</i> , braços em <i>bras bas</i>	(5)
1-4	Sobe braços 5ª p., abre 2ª p.	
5-8	<i>Piqué posé en avant</i> para 5ª p. em <i>demi pointe</i>	Bç. 5ª p.
1-2	<i>Temps lié en avant</i>	1º <i>port de bras</i>
3-4	<i>Temps lié de côté en face</i> , fecha frente.	(1)
5-6	<i>Temps lié en arrière croisé</i>	(6)
7-8	Desce braços <i>bras bas</i>	
%	Esquerda	

#### Objetivo:

- Manter o *en dehors* em toda a duração do exercício, trabalhando a transferência de peso de uma para outra perna;
- Fazer o correto trabalho do calcanhar de apoio nas mudanças de direção;
- Coordenar trabalho dos membros inferiores e superiores de forma a contribuir para uma melhor estabilidade corporal;
- Trabalhar o foco como característica específica de um exercício de *port de bras*.

Exercício 10: *Battement Tendu*

<i>Battement Tendu – Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: 5ª posição <i>croisé, bras bas</i>	(5)
1-4	Braço sobre 1ª, abre 3ª p.	Em oposição à perna da frente
1-8	<i>2 B. tendu devant</i>	Abre bç 2ª no fim
1-4	<i>Temps lié en avant</i> , abre bç 2ª p.	Bç 1º <i>port de bras</i>
5-8	<i>Chassé en arrière</i>	
%	<i>À la seconde en face</i>	Bç. 2ª p.
%	Inverso, último fecha atrás Esquerda	

Objetivo:

- Manter o *en dehors* em toda a duração do exercício, trabalhando a transferência de peso de uma para outra perna;
- Fazer o correto trabalho do calcanhar de apoio nas mudanças de direção;
- Coordenar trabalho dos membros inferiores e superiores de forma a contribuir para uma melhor estabilidade corporal.

Exercício 11: *Adagio*

<i>Adagio – Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
6/8	Posição inicial: 5ª posição <i>effacé</i> , braços em <i>bras bas</i>	(6)
1-2	Braços sobem 1ª p., abre 2ª p.	
1-4	<i>B. développé devant</i>	Bç. 1ª – 3ª p.
5	<i>Fondu</i>	
6-8	<i>Piqué posé</i> , sobe perna 45º <i>derrière</i>	2º <i>arabesque</i>
1	<i>Fondu</i>	
2-3	<i>Pas de bourrée dessous</i> , fica <i>plié</i>	Bç. 1ª p.
4	<i>Dégagé devant en fondu</i>	
5-6	<i>Fouetté de adagio</i> para 1º <i>arabesque</i> (2)	Bç. 2ª p. – 1º <i>arabesque</i>
7-8	<i>Plié, pas de bourrée dessous</i> (5) % esquerda	1º <i>port de bras</i>

Objetivo:

- Manter a estabilidade corporal durante todo o exercício, ativando o *core* os músculos responsáveis pela rotação externa;
- Manter a rotação externa de ambas as pernas durante o exercício;
- Avançar calcanhar nas mudanças de direção, mantendo a perna de apoio bem alongada.

Exercício 12: *Pirouette en Dehors*

<i>Pirouette en Dehors – Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
2/4	Posição inicial: 5ª posição, perna direita em frente, <i>bras bas</i>	(1)
1-4	Braço sobe 1ª p., abre 2ª p.	
1-2	<i>Chassé de côté</i> , fica em 2ª p.	
3-4	<i>Retiré devant</i> direto	Bç 1ª p.
5-8	<i>Plié 5ª p.</i> , <i>relevé retiré devant</i>	Bç. 3ª p. para 1ª p.
1-8	%	
1-2	<i>Chassé de côté</i> , fica em 2ª p.	
3-4	<i>Retiré devant</i> direto	
5-8	<i>Plié 5ª p.</i> , <i>pirouette en dehors</i> , fecha frente	Bç. 3ª p. para 1ª p.
1-8	%, fecha atrás	
	% esquerda	

Objetivo:

- Estimular estabilidade corporal, através de transferências de peso de 2ª posição para *retiré*;
- Trabalhar o alongamento da perna de apoio através do *relevé* como preparação para *pirouette*;
- Estimular a suspensão da *pirouette* em ½ ponta através da preparação da mesma com os *relevés*.

Exercício 13: *Pirouette en dehors* com mudança de direção

<i>Pirouette en dehors</i> com mudança de direção – Centro		
Música	Descrição	Observações
6/8	Posição inicial: 5ª posição <i>en face</i> , perna direita em frente	<i>Bras bas</i> (1)
1-2	Sobre braços 1ª p., abre 2ª p.	
1	<i>Retiré devant</i>	Bç. <i>bras bas</i> , 1ª p.
2-3	Fica	
4	Desce	
5	<i>Plié</i> 5ª p.	Bç. 3ª p.
6-7	¼ <i>pirouette en dehors</i> , fica em cima	Bç. 1ª p.
8	Desce 5ª	Bç. 2ª p.
1-8	%	
1-8	% com ½ <i>pirouette en dehors</i>	
1-2	<i>Chassé de côté</i> , fica em <i>plié</i> 2ª p.	
3-4	<i>Retiré devant</i> ½ ponta, perna direita	Bç. 1ª p.
5-8	Fecha 5ª p., <i>b tendu à la seconde</i> , fecha atrás % esquerda	Bç. 2ª p.

Objetivo:

- Manter a estabilidade corporal durante todo o exercício, ativando o *core* e os músculos responsáveis pela rotação externa;
- Controlar a postura corporal com diminuição da superfície de apoio;
- Trabalhar o controlo da mudança de direção;
- Trabalhar a estabilidade corporal através do equilíbrio em *retiré*.

Exercício 14: *Pirouette en dedans*

<i>Pirouette en dedans – Centro</i>		
Música	Descrição	Observações
6/8	Posição inicial: 5ª posição <i>croisé, bras bas</i>	(5)
1-4	Sobe bç. 1ª p., abre 2ª p.	
1-2	<i>B. degagé devant</i>	
3-4	Transfere peso para 4ª p. aberta, foco (6)	Bç. 3ª p.
5-8	<i>Pirouette en dedans</i>	Bç. 1ª p.
1-2	<i>Chassé de côté</i> , para esquerda	Bç. 2ª p.
3-4	<i>Pas de bourrée dessous</i> , fica <i>plié</i>	
5-8	<i>Chassé en avant effacé</i> (6) % começando em (6), em (7) e em (8).	

Objetivo:

- Mudar de frente em cada repetição do exercício, de modo a dar a volta ao estúdio;
- Estimular a compreensão das posições do corpo no espaço (*croisé e effacé*), mudando a frente;

## Apêndice F – Tabela comparativa de resultados

Análise comparativa das Gravações Audiovisuais				
Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
1	<p><i>Retiré</i> pouco <i>en dehors</i>; Perna de apoio paralela quando em <i>demi pointe</i>; Suspensão das <i>pirouettes</i> pouco frequentes; Pouca estabilidade corporal geral, estando constantemente a ajustar as posições.</p>	<p><u>11 de abril:</u> Erros na execução do exercício; Melhorias no <i>en dehors</i> do <i>retiré</i>; Pouca estabilidade em <i>demi pointe</i>; Pouco controlo nas rotações – chão de madeira aparentemente escorregadio, sem sapatilhas de clássico.</p>	<p>Calcanhar não avança no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i>; Dificuldade em manter a estabilidade no <i>arabesque</i>; Joelho e pé desalinhados no <i>plié</i>; Peso mal distribuído no <i>fouetté de adagio à terre</i> – perna de trabalho com peso; Falta de ativação do <i>core</i>;</p>	<p><u>11 de abril:</u> Erro na execução do exercício e gravação que não permite visualizar o corpo todo da aluna; Melhoria na estabilidade no <i>arabesque</i>; Melhoria no <i>fouetté de adagio</i>, para o lado direito; Melhoria aparente no avanço do calcanhar no <i>piqué posé</i>;</p>
2	<p><i>Retiré</i> pouco <i>en dehors</i>; Boa manutenção do <i>en dehors</i> da perna de apoio; Falta de controlo nas rotações; Movimentos pouco assertivos; Suspensão das <i>pirouettes</i> razoável, mas com postura descaída;</p>	<p>Não entregou</p>	<p>Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> nem no <i>fouetté de adagio</i>; Perna de apoio pouco alongada no <i>fouetté de adagio</i>; Falta de ativação do <i>core</i>; Dificuldade na estabilidade corporal com a perna de trabalho <i>en l'air</i>; Dificuldade na manutenção da altura da perna de trabalho.</p>	<p><u>20 de abril:</u> Gravação feita com roupa desadequada que impossibilita uma avaliação correta e sem música; Melhoria no avanço do calcanhar no <i>fouetté de adagio</i> mas movimento feito com a perna de apoio constantemente a dobrar. Melhoria no alongamento da perna de apoio no restante tempo.</p>

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
3	Perna de apoio não estica até ao fim nas rotações; Boa manutenção do <i>en dehors</i> da perna de apoio; Energia insuficiente em todo o exercício, não passando sequer pelo <i>retiré</i> ; Equilíbrio em <i>demi pointe</i> fraco; Pouca contração muscular.	<u>12 de abril:</u> Perna de apoio alongada; <i>Retiré</i> mais visível durante as rotações; Melhoria na suspensão das <i>pirouettes</i> ; Boa manutenção do <i>en dehors</i> em todo o exercício; Alinhamento errado dos braços.	Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> nem no <i>fouetté de adagio</i> ; Dificuldade na estabilidade corporal com a perna de trabalho <i>en l'air</i> ; Pernas relaxadas e constantemente a dobrar; Falta de ativação do <i>core</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso distribuído pelas duas pernas e com perna de apoio dobrada; Falta de coordenação entre membros.	<u>12 de abril:</u> Melhoria acentuada na estabilidade corporal assim como no alongamento da perna de apoio e de trabalho; Avanço insuficiente do calcanhar no <i>piqué posé</i> e no <i>fouetté de adagio</i> ; Peso distribuído corretamente no <i>fouetté de adagio</i> ; Melhoria na coordenação de membros inferiores e superiores.
4	Fraco <i>en dehors</i> em todo o exercício, incluindo no <i>retiré</i> ; Suspensão das <i>pirouettes</i> fraca; Energia insuficiente nos <i>relevés</i> ; Braços muito subidos; Estabilidade corporal geral pouco frequente.	<u>13 de abril:</u> <i>En dehors</i> no <i>retiré</i> melhorado; Movimento mais assertivo; Estabilidade corporal geral melhorada; Rotações mais curtas controladas e com melhor suspensão; Alinhamento dos braços melhorado;	Falta de ativação do <i>core</i> ; Dificuldade na estabilidade corporal com a perna de trabalho <i>en l'air</i> ; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso mal distribuído; Perna de apoio pouco alongada; Dificuldade na manutenção da elevação da perna em <i>arabesque</i> .	<u>13 de abril:</u> Melhoria na estabilidade corporal; Melhoria na ativação do <i>core</i> ; Melhoria no alongamento e elevação da perna de trabalho; Melhoria no alongamento da perna de apoio; Pés não visíveis;

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
5	<p><i>Retiré</i> pouco <i>en dehors</i>;  Dificuldade na manutenção do <i>en dehors</i> da perna de apoio;  Perna de apoio pouco alongada;  Equilíbrio em <i>demi pointe</i> fraco;  Pouca energia na ação de <i>relevé</i>, impossibilitando a suspensão do movimento.</p>	<p><u>19 de abril:</u>  Gravação sem música e exercício feito a metade do tempo;  Pés não visíveis na gravação;  Retiré mais <i>en dehors</i>;  Maior assertividade nos movimentos;  Suspensão das <i>pirouettes</i> inexistente.</p>	<p>Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> nem no <i>fouetté de adagio</i>;  Dificuldade na estabilidade corporal com a perna de trabalho <i>en l'air</i>;  Falta de ativação do <i>core</i>;  <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso distribuído pelas duas pernas e com perna de apoio dobrada;</p>	<p><u>19 de abril:</u>  Gravação que dificulta a visualização total do corpo e exercício feito sem música e ao dobro da velocidade;  <i>Fouetté de adagio</i> feito com perna de apoio a dobrar;  Postura comprometida com frequência.</p>
6	<p><i>Retiré</i> pouco <i>en dehors</i>, especialmente na perna esquerda;  Suspensão das <i>pirouettes</i> pouco frequentes;  Perna de apoio sem trabalho de <i>en dehors</i>;  Pouca energia na ação de <i>relevé</i>, impossibilitando a suspensão do movimento;  Falta de ativação do <i>core</i>.</p>	<p><u>12 de abril:</u>  Melhoria no <i>en dehors</i> geral do exercício;  <i>Retiré</i> continua pouco <i>en dehors</i>;  Melhoria acentuada na suspensão das <i>pirouettes</i>;  Melhoria na estabilidade corporal geral do exercício.</p>	<p>Dificuldade na estabilidade corporal, especialmente no <i>arabesque</i>;  Falta de ativação do <i>core</i>;  Ambas as pernas pouco alongadas;  Falta de controlo do movimento;  Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i>;</p>	<p><u>12 de abril:</u>  Melhoria no avanço do calcanhar no <i>piqué posé</i> e no <i>fouetté de adagio</i>;  Melhoria no alongamento das pernas;  Dificuldade na estabilidade no <i>arabesque</i>;  Melhoria no alongamento de ambas as pernas;  Fracá ativação do <i>core</i>.</p>

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
7	<p><i>Retiré</i> pouco <i>en dehors</i> e sem fixar a posição; Sobe os ombros frequentemente quando tenta equilibrar; Suspensão das <i>pirouettes</i> pouco frequente; Manutenção razoável do <i>en dehors</i> da perna de apoio.</p>	<p><u>13 de abril:</u> <i>Retiré</i> ainda pouco <i>en dehors</i>; <i>Retiré</i> com a posição fixa mais frequentemente; Ombros mantêm-se colocados; Melhoria na suspensão das <i>pirouettes</i>; Braços com os cotovelos caídos com frequência.</p>	<p>Posição do <i>retiré</i> não fixa; Não há continuidade de movimento; Dificuldade na estabilidade corporal com a perna de trabalho <i>en l'air</i>; Ambas as pernas pouco alongadas durante o exercício; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i>; <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso distribuído por ambas as pernas; Falta de ativação do <i>core</i>.</p>	<p><u>13 de abril:</u> Melhoria na qualidade de movimento; Melhoria na estabilidade corporal geral; Pernas mais alongadas, com exceção do <i>arabesque</i>; Calcanhar não avança o suficiente do <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté</i>, mas melhoria na restante execução; Melhoria na ativação do <i>core</i> durante o exercício.</p>
8	<p>Anca sobe com o <i>retiré</i>; Falta de energia nos <i>relevés</i>, não dando impulso suficiente para os rotações; Suspensão das <i>pirouettes</i> fraca; Perna de apoio paralela quando em <i>demi pointe</i>; 2ª posição muito curta; Falta de ativação do <i>core</i> e muita tenção nos ombros. Suspensão das <i>pirouettes</i> fraca.</p>	<p><u>11 de abril:</u> Melhor colocação pélvica no <i>retiré</i>; Melhor assertividade de movimento; Perna de apoio mantém o <i>en dehors</i> com mais frequência; Melhoria na suspensão das <i>pirouettes</i>. 2ª posição corrigida.</p>	<p>Movimento incompleto, não passa por todas as posições; Dificuldade na coordenação dos braços; Dificuldade na estabilidade corporal com perna de trabalho <i>en l'air</i>; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i>; Falta de ativação do <i>core</i>; Perna de trabalho não alonga o suficiente no <i>arabesque</i>.</p>	<p><u>11 de abril:</u> Melhoria na qualidade e coordenação de movimento; Melhoria na estabilidade corporal; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i>; Melhoria no avanço do calcanhar no <i>fouetté de adagio</i>; Perna de trabalho não alonga o suficiente no <i>arabesque</i>.</p>

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
9	<i>Retiré</i> pouco <i>en dehors</i> ; Descoordenação de braços com o resto do corpo; Suspensão das <i>pirouettes</i> fraca; Ombros sobem com frequência; 2ª posição curta; Falta de ativação do <i>core</i> .	Não entregou	Falta de ativação do <i>core</i> ; Estabilidade corporal com apenas uma perna de apoio pouco frequente; Calcanhar com avanço razoável no <i>piqué posé</i> e <i>fouetté de adagio</i> ; Perna de apoio dobra no <i>fouetté de adagio</i> ;	Não entregou
10	Dificuldade no correto alinhamento pélvico; <i>Retiré</i> pode estar mais <i>en dehors</i> ; Fracas ativação do <i>core</i> ; Alinhamento dos braços desigual; Perna de apoio não alongada; Ombros sobem com frequência; Suspensão das <i>pirouettes</i> fraca;	<u>12 de abril:</u> Gravação sem música e exercício feito a metade do tempo; <i>Retiré</i> pode estar mais <i>en dehors</i> ; Melhoria no alongamento da perna de apoio; Melhoria na postura; Suspensão das <i>pirouettes</i> fraca; Instabilidade em <i>demi pointe</i> ; Fracas manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio.	Falta de ativação do <i>core</i> ; Falta de controlo do <i>en dehors</i> em todo o exercício; Joelhos e pés desalinhados; Estabilidade corporal pouco frequente; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> com peso distribuído por ambas as pernas; <i>Fouetté de adagio</i> feito com perna de apoio a dobrar.	<u>12 de abril:</u> Gravação sem música, e exercício feito a metade da velocidade; Melhoria na manutenção da altura da perna de trabalho; Falta de ativação do <i>core</i> ; Falta de controlo do <i>en dehors</i> ; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> com perna de apoio a dobrar.

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
11	Tendência para subir ombros e cotovelos; Suspensão das <i>pirouettes</i> pouco frequente, especialmente para o lado esquerdo; Razoável manutenção do <i>en dehors</i> da perna de apoio;	<u>16 de abril:</u> Melhoria na colocação dos ombros; Melhoria na suspensão das <i>pirouettes</i> ; Maior estabilidade corporal geral ao longo do exercício.	Falta de ativação do <i>core</i> ; Estabilidade corporal razoável; Avanço razoável do calcanhar no <i>piqué posé</i> ; Falta de força para avançar calcanhar no <i>fouetté de adagio</i> , indo busca-la ao tronco; Tensão acumulada nos ombros;	<u>16 de abril:</u> Falta de ativação do <i>core</i> ; Fraco alongamento da perna de trabalho; Fraco avanço do calcanhar no <i>fouetté de adagio</i> ; Melhoria na colocação dos braços e ombros.
12	<i>Retiré</i> pouco <i>en dehors</i> ; Fraco ativação do <i>core</i> ; Descontrole na ação dos braços; Perna de apoio pouco <i>en dehors</i> e pouco alongada; Pouca energia na ação do <i>relevé</i> ; Suspensão nas <i>pirouettes</i> fraca; Fraco estabilidade pélvica; Dificuldade em fixar a posição <i>retiré</i> nas <i>pirouettes</i> .	Não entregou	Falta de ativação do <i>core</i> ; Falta de controlo do <i>en dehors</i> em todo o exercício; Estabilidade corporal fraca; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i> ; Ambas as pernas pouco alongadas durante o exercício; <i>Fouetté de adagio</i> com peso distribuído por ambas as pernas; <i>Fouetté de adagio</i> feito com perna de apoio a dobrar.	<u>15 de abril:</u> Gravação feita com vestuário desadequado e sem música, não sendo possível fazer uma avaliação tão certa; Fraco ativação do <i>core</i> ; Ambas as pernas pouco alongadas; <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso mal distribuído e com perna a dobrar; Joelho desalinhado.

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
13	Pouca energia na ação de <i>relevé</i> ; 1ª posição de braços baixa; Suspensão nas <i>pirouettes</i> razoável; <i>Retiré</i> pode estar mais <i>en dehors</i> ; Ombros não são mantidos na sua correta colocação; Boa manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio.	<u>11 de abril:</u> Maior assertividade no movimento; 1ª posição continua baixa; Melhoria na suspensão das <i>pirouettes</i> ; Melhoria no <i>en dehors</i> do <i>retiré</i> ; Correta colocação dos ombros durante o exercício;	Estabilidade corporal razoável; Avanço insuficiente do calcanhar no <i>piqué posé</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso distribuído por ambas as pernas ou com perna de apoio a dobrar; Bom alinhamento de pernas – joelhos e pés; Boa manutenção do <i>en dehors</i> da perna de apoio; Braços pouco alongados.	<u>11 de abril:</u> Melhoria na estabilidade corporal geral; Maior elevação de pernas; Melhoria no avanço do calcanhar no <i>piqué posé</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> feito corretamente e com avanço satisfatório do calcanhar; Melhoria na qualidade de movimento dos braços.
14	Dificuldade na estabilidade pélvica ao fechar 5ª posição; Suspensão das <i>pirouettes</i> razoável; <i>Retiré</i> pode estar mais <i>en dehors</i> ; Tronco inclinado para perna de apoio durante o <i>retiré</i> ; Boa manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio.	<u>16 de abril:</u> Melhoria na suspensão das <i>pirouettes</i> , especialmente para o lado direito; Melhoria no <i>en dehors</i> do <i>retiré</i> ; Melhoria na inclinação do tronco.	Estabilidade corporal razoável; Avanço razoável do calcanhar no <i>piqué posé</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> feito com perna de apoio a dobrar; Bom alinhamento de pernas – joelhos e pés; Boa manutenção do <i>en dehors</i> da perna de apoio; Boa ativação do <i>core</i> .	<u>16 de abril:</u> Melhoria na estabilidade corporal geral; Melhoria no avanço do calcanhar no <i>piqué posé</i> e no <i>fouetté de adagio</i> ; Maior elevação de pernas; Boa ativação do <i>core</i> ; Melhoria no controlo do <i>en dehors</i> durante todo o exercício.

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
15	<p>Fraca ativação do <i>core</i>;  Braços relaxados e desalinhados em partes do exercício;  Dificuldade na manutenção do <i>en dehors</i> da perna de apoio;  Suspensão das <i>pirouettes</i> fraca;  Dificuldade na estabilidade corporal geral.</p>	Não entregou	<p>Falta de ativação do <i>core</i>;  Dificuldade em manter <i>en dehors</i> da perna de apoio;  <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso distribuído por ambas as pernas e com metatarsos a recuar ao invés de calcanhar avançar;  Perna de trabalho não alonga na totalidade;  Estabilidade corporal numa só perna de apoio razoável;  Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i>.</p>	Não entregou
16	<p>Suspensão das <i>pirouettes</i> pouco frequente;  Pouca ativação do <i>core</i>;  Dificuldade na manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio;  Braços com pouca ativação muscular;</p>	<p><u>5 de maio:</u>  Gravação que impossibilita a avaliação, devido a aluna só ser visível dos joelhos para cima.</p>	<p>Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ou no <i>fouetté de adagio</i>;  <i>Fouetté de adagio</i> feito com peso distribuído por ambas as pernas;  Dificuldade em manter <i>en dehors</i> da perna de apoio;  Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i>.</p>	<p><u>5 de maio:</u>  Gravação que impossibilita avaliação, devido a aluna só ser visível dos joelhos para baixo.</p>

Exercício	Preparação para <i>Pirouette en Dehors</i>		<i>Adagio</i>	
Aluno	Gravação inicial	Gravação final	Gravação inicial	Gravação final
17	Falta de ativação do <i>core</i> ; Braços com pouca ativação muscular; Suspensão das <i>pirouettes</i> pouco frequente; Boa manutenção do <i>en dehors</i> na perna de apoio;	<u>5 de maio:</u> Melhoria na ação dos braços; Suspensão das <i>pirouettes</i> pouco frequentes; Falta de resistência no movimento que ajudaria numa melhor estabilidade corporal.	Falta de ativação do <i>core</i> , fazendo com que o tronco saia do eixo; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ; <i>Fouetté de adagio</i> feito com o peso distribuído por ambas as pernas; Estabilidade corporal razoável;	<u>5 de maio:</u> Melhoria na ativação do <i>core</i> e da correta colocação do tronco; Melhoria na estabilidade corporal numa só perna de apoio; Calcanhar não avança o suficiente no <i>piqué posé</i> ;



## Apêndice G – Gravações Audiovisuais Comparativas

Apresentam-se na tabela seguinte os *links* de acesso às gravações audiovisuais comparativas.

Gravações Audiovisuais Comparativas	
<i>Adagio</i>	
Fase Inicial – Grupo 1	<a href="https://cutt.ly/PflrPk6">https://cutt.ly/PflrPk6</a>
Fase Final – Grupo 1	
Fase Inicial – Grupo 2	<a href="https://cutt.ly/NflrU4d">https://cutt.ly/NflrU4d</a>
Fase Final – Grupo 2	
Fase Inicial – Grupo 3	<a href="https://cutt.ly/6flrY1V">https://cutt.ly/6flrY1V</a>
Fase Final – Grupo 3	
<i>Preparação para Pirouette en Dehors</i>	
Fase Inicial – Grupo 1	<a href="https://cutt.ly/OflrTIJ">https://cutt.ly/OflrTIJ</a>
Fase Final – Grupo 1	
Fase Inicial – Grupo 2	<a href="https://cutt.ly/xflrE6q">https://cutt.ly/xflrE6q</a>
Fase Final – Grupo 2	
Fase Inicial – Grupo 3	<a href="https://cutt.ly/PflrWdj">https://cutt.ly/PflrWdj</a>
Fase Final – Grupo 3	



## Apêndice H – Questionário

### Questionário às alunas do 2º ano do EAE, da EDAM

Começo por vos agradecer mais uma vez pelo vosso empenho em todo o processo do meu estágio. Sem dúvida que sem a vossa participação, esta investigação não teria sido possível. Este questionário finaliza o processo de investigação que temos vindo a trabalhar, pelo que a resposta de todas é muito importante. O preenchimento do mesmo deverá demorar cerca de 5 minutos.

O questionário é anónimo e não há respostas certas ou erradas, responde apenas com honestidade.

---

1. Tendo em conta as mudanças de direção e a ação do calcanhar que temos vindo a trabalhar, sentiste que esse trabalho resultou?
  - Sim, sem dúvida;
  - Não, não senti;
  - Por vezes.
  
2. Quais as principais dificuldades sentidas no avançar ou recuar do calcanhar nas mudanças de direção? Identifica 3.
  
3. Sentiste que a insistência na ação do calcanhar te ajudou a manter o *en dehors* no centro?
  - Sim, sem dúvida;
  - Não, não senti;
  - Por vezes.
  
- 3.1. Em qualquer das opções escolhidas anteriormente, explica porquê.
  
4. Sentiste que a insistência na ação do calcanhar te ajudou a melhorar a estabilidade corporal no trabalho de centro?

- Sim, sem dúvida;
- Não, não senti;
- Porquê vezes.

4.1. Em qualquer das opções escolhidas anteriormente, explica porquê.