



## EFEITO DO MÉTODO PILATES NO TREINAMENTO DE BAILARINOS.

### Resumo

BARTALINE, Erika Perez  
COTE, Armindo Silveira  
MAIA, Juliana Landolfi (Orientadora)

O método Pilates foi criado por Joseph Humbertus Pilates na década de 1920, baseado em um conceito inicialmente denominado Contrologia, cujo foco era o controle consciente, a qualidade e desenvolvimento de todos os movimentos executados pelo praticante. Utilizando técnicas primordiais de concentração, respiração, centralização, controle, eficácia e fluidez de execução dos movimentos além de alinhamento postural que dialogam diretamente com as habilidades físicas necessárias a todos os bailarinos. O treinamento de um bailarino contém elementos direcionados a postura, força, flexibilidade e grande amplitude de movimentos articulares além de precisão em giros sobre o eixo corporal buscando assim o controle perfeito da técnica e maximização de suas capacidades expressivas. Nesse sentido, torna-se relevante avaliar quais seriam os efeitos do método Pilates no treinamento dos bailarinos. O Objetivo deste estudo será verificar por meio de uma revisão sistemática de artigos acadêmicos relacionados aos efeitos do método Pilates no treinamento de bailarinos. Quanto a metodologia será realizada uma revisão sistemática cujo recorte temporal abrange livros e artigos publicados entre 2000 a 2016. Será realizado uma busca sistemática no site de busca BIREME, acessando base de dados MEDLINE, LILACS, PUBMED, SCIELO e CAPES nos idiomas inglês e português. Os critérios de inclusão serão artigos de intervenção com Pilates, disponíveis na íntegra em inglês e português, relacionados a aplicação do método Pilates em bailarinos. Este trabalho encontra-se em fase de projeto portanto, não apresentando resultados ou conclusões.

**Palavras-chave:** core, dança, equilíbrio, ballet, força e flexibilidade.