

**Universidade de Brasília - UnB**

Instituto de Letras

Departamento de Línguas Estrangeiras e Tradução

Curso de Letras - Tradução Inglês

RAQUEL BEZERRA DE GODOY

**UM EXERCÍCIO DE TRADUÇÃO:**

*TRADUZINDO THE COMPLETE GUIDE TO JOSEPH H.  
PILATES' TECHNIQUES OF PHYSICAL CONDITIONING*

Brasília

2014

**RAQUEL BEZERRA DE GODOY**

**UM EXERCÍCIO DE TRADUÇÃO:**

*TRADUZINDO THE COMPLETE GUIDE TO JOSEPH H.  
PILATES' TECHNIQUES OF PHYSICAL CONDITIONING*

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção de menção na disciplina Projeto Final do Curso de Letras – Tradução, sob a orientação da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Flávia Lamberti e da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Cristiane Roscoe Bessa, do curso de Letras – Tradução da Universidade de Brasília.

Brasília

2014

**RAQUEL BEZERRA DE GODOY**

**UM EXERCÍCIO DE TRADUÇÃO:**

*TRADUZINDO THE COMPLETE GUIDE TO JOSEPH H.  
PILATES' TECHNIQUES OF PHYSICAL CONDITIONING*

Projeto Final apresentado junto ao curso de Letras – Tradução – Inglês da Universidade de Brasília como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel.

Aprovado em \_\_\_\_ de dezembro de 2014.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Flávia Cristina Cruz Lamberti Arraes – Universidade de Brasília

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Cristiane Roscoe Bessa – Universidade de Brasília

---

Prof<sup>ª</sup>. M<sup>a</sup>. Débora Cabral Lima – Universidade de Brasília

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a todos os colegas e profissionais de tradução, os quais acreditam no poder e importância dessa profissão como mediadora para a aproximação de povos e culturas.

## AGRADECIMENTOS

Este projeto final representa o encerramento de mais um ciclo muito importante na minha vida, e não seria possível efetivar sem a ajuda e o apoio imprescindível de várias pessoas.

Agradeço primeiramente a minha família pelo amor, zelo e paciência, em especial aos meus pais por estarem sempre ao meu lado, confiarem no meu potencial e se esforçarem ao máximo para proporcionar a mim e a minha irmã a melhor educação e uma vida tranquila e confortável pautada em valores; à minha irmã e ao meu cunhado por me apoiarem nas decisões tomadas e por me darem forças para não desistir frente às dificuldades; e a todos os meus familiares.

Sou grata aos meus amigos que me acompanham desde os tempos de escola e trazem tanta alegria e diversão para a minha vida; aos colegas e amigos que fiz ao longo destes quatro anos de curso de Tradução na UnB, pelas alegrias e tristezas, pela convivência, pelas dificuldades enfrentadas e superadas em trabalhos e provas, e pelo aprendizado.

Agradeço à Universidade de Brasília e aos professores que desempenharam um papel muito importante na minha formação acadêmica, contribuindo para meu crescimento profissional. Em especial, às minhas orientadoras Flávia Lamberti e Cristiane Bessa por terem me acompanhado ao longo deste último semestre que, com muita paciência, me apoiaram e orientaram contribuindo para que este trabalho fosse concretizado. Ademais, agradeço à professora Débora Cabral por compor a minha banca de examinadores.

Por fim, sou grata a todas as pessoas que, de alguma forma, participaram ou influenciaram minha formação e meu crescimento como tradutora ao longo desses quatro anos.

## RESUMO

Este projeto tem como objetivo propor uma tradução para o português do “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”, de Allan Menezes, que foi realizada com o intuito de manter a função do gênero manual do original no texto de chegada, transmitir informações de forma clara e precisa, e ajustar o texto de partida ao gênero no ambiente de recepção. O presente trabalho centralizou-se nas particularidades do gênero textual manual e nas diferenças entre as línguas de partida e de chegada, mais especificamente relativas às questões terminológicas, de equivalência e de substituição de referentes culturais. Adotou-se no âmbito da reflexão teórica o conceito de “tradução-substituição” apresentado por Cristiane Roscoe Bessa (2010) e os procedimentos técnicos da tradução descritos por Heloísa Barbosa (2004). Apresentaram-se ainda, em forma de relatório, as principais dificuldades enfrentadas ao longo do processo tradutório e as soluções encontradas pela tradutora.

Palavras-chave: Pilates. Tradução técnica. Gênero manual. Elementos culturais.

## **ABSTRACT**

This work aims to propose a translation into Portuguese of “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” written by Allan Menezes, which was conducted aspiring to maintain the function of the original text in the translated text, i.e., to pass on information in a clear and precise way, and to adjust the source text to the genre in the target culture. This academic work was centered on the particularities of the genre of manuals and on the differences between the source culture and the target culture, more specifically related to terminological issues of equivalence and of the substitution of cultural referents. For this purpose, this work has adopted the concept of “translation-substitution” presented by Cristiane Roscoe Bessa (2010) and the translation procedures described by Heloísa Barbosa (2004). Furthermore, it addressed in the form of a report the main difficulties encountered throughout the translation process and the solutions adopted by the translator.

**Keywords:** Pilates. Technical translation. The genre of manuals. Cultural elements.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO 1 - REFLEXÃO TEÓRICA .....</b>	<b>15</b>
1.1- Tipologia e Gênero Textual .....	15
1.1.1 - O Manual .....	20
1.2 - O Texto Técnico.....	22
1.2.1 - Tradução Técnica .....	24
1.3 - Original, Cultura de Chegada e Substituição .....	25
1.4 - Procedimentos Técnicos da Tradução .....	29
<b>CAPÍTULO 2 – PROCESSO TRADUTÓRIO .....</b>	<b>34</b>
2.1 - Termos e expressões de Pilates e Yoga.....	36
2.2 - Termos e expressões de áreas afins.....	42
2.3 – Termos populares versus Termos técnicos .....	50
2.4 - Dificuldades encontradas na tradução dos exercícios .....	57
2.5 – Uso de procedimentos técnicos da tradução .....	62
2.6 – Outras adequações à cultura-meta .....	70



<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS. ....</b>	<b>72</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>74</b>
<b>ANEXO A - TEXTO DE CHEGADA .....</b>	<b>79</b>
<b>ANEXO B - GLOSSÁRIO .....</b>	<b>80</b>



## INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos regulares traz muitos benefícios à saúde: acelera o metabolismo, melhora a postura, diminui o risco de doenças, regula o sono, e muitos outros. Cientes disso, mais e mais pessoas começam a se exercitar, levando a um grande crescimento do promissor mercado de *fitness*. O Brasil ocupa hoje o primeiro lugar na América Latina e o segundo no mundo em número de academias, atendendo mais de seis milhões de pessoas<sup>1</sup>. Segundo dados do SEBRAE, entre 2007 e 2012, houve um crescimento de 133% no número de micro e pequenas empresas desse setor<sup>2</sup>.

No entanto, algumas pessoas não gostam ou não se sentem à vontade para fazer esportes, correr ou malhar; outras não conseguem praticar certos tipos de atividade física por causa de alguns fatores, como: idade avançada, lesões, ou no caso das mulheres, gravidez. Por isso, o método Pilates é a alternativa perfeita para aqueles que desejam trabalhar corpo e mente; prevenir doenças e lesões; aumentar a flexibilidade; ganhar força muscular; trabalhar a respiração; etc.

Nos anos 20, o alemão Joseph Hubertus Pilates criou a Contrologia: o controle consciente de todos os músculos, o equilíbrio entre corpo e mente. Essa ficou conhecida posteriormente como Pilates, em homenagem ao seu criador. O método tem como base a anatomia, a fisiologia e os princípios da cultura oriental, e os seus exercícios são inspirados em movimentos da yoga, ginástica artística e balé, além do movimento natural dos animais<sup>3</sup>. Joseph Pilates publicou dois livros: o primeiro “Your Health: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education” (1934), e o segundo “Return to Life Through Contrology” (1945). Após a sua morte, os seus seguidores difundiram e desenvolveram as técnicas do método cada um a sua maneira.

---

<sup>1</sup> Brasil lidera setor em toda a América do Sul e é o segundo maior do mundo. Disponível em: <<http://economia.ig.com.br/empresas/comercioservicos/2013-06-27/setor-de-fitness-e-mercado-de-academias-movimentam-mais-de-r-2-bilhoes-no-pais.html>> Acesso em: 16 set. 2014

<sup>2</sup> Fitness: oportunidades e competitividade no avanço do mercado. Disponível em: <<http://www.sebraemercados.com.br/fitness-oportunidades-e-competitividade-no-avanco-do-mercado/>> Acesso em: 16 set. 2014

<sup>3</sup> Joseph Pilates. Disponível em: <<http://revistapilates.com.br/joseph-pilates/>> Acesso em: 14 ago. 2014

Os exercícios de Pilates têm como foco fortalecer a “powerhouse” (centro de força), ou seja, os músculos da região central do tronco, os quais ajudam na estabilidade do corpo e na sustentação da coluna. Segundo Joseph Pilates,

Pilates desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente, e eleva o espírito. Através do Pilates, você primeiro adquire o controle completo do seu próprio corpo e, depois, através da repetição adequada de seus exercícios, você gradual e progressivamente consegue ritmo e coordenação natural em todas suas atividades subscientes<sup>4</sup>.

Além disso, os seus praticantes utilizam equipamentos (Pilates Estúdio) e/ou o peso do próprio corpo (Pilates Solo), e técnicas de respiração para promover a integração corpo e mente, produzindo resultados eficazes e duradouros. Não há contraindicação. O Pilates é recomendado para ajudar na reabilitação de pacientes que possuam alguma lesão e sofram com dores, uma vez que seus exercícios são de baixo impacto e com poucas repetições<sup>5</sup>. Por esse motivo, o método atrai cada dia mais e mais adeptos em todo o mundo.

No Brasil, o título de pioneira do Pilates é dado a Alice Becker Denovaro, que, em 1991, abriu o primeiro estúdio em Salvador. A partir daí, outras pessoas começaram a introduzir o método em outros lugares do Brasil, como Ruth Rachou, em 1993; e Inélia Garcia, em 1996. Em 2010, foi fundada no Rio de Janeiro a ABRAPI (Aliança Brasileira de Pilates)<sup>6</sup>. Assim, o Pilates se expandiu e se difundiu de tal modo que há milhares de praticantes espalhados por todo o Brasil e o método está sendo usado até mesmo em hospitais públicos. Segundo Glaucia Adriana, o público cresce cerca de 35% ao ano no país<sup>7</sup>.

O “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” foi escrito por Allan Menezes. Devido a um acidente durante um jogo de rugby, o autor sofreu durante anos de dores nas costas, até o dia que começou a frequentar um estúdio de Pilates em Londres. Lá encontrou a cura para o seu problema. Percebendo, por experiência própria, que o método poderia ser aplicado em

---

<sup>4</sup> 30 frases famosas de Joseph Pilates. Disponível em: <<http://www.canalpilates.com.br/frases-de-joseph-pilates>> Acesso em: 24 out. 2014

<sup>5</sup> A Força do Pilates. Disponível em: <[http://www.istoe.com.br/reportagens/164519\\_A+FORCA+DO+PILATES](http://www.istoe.com.br/reportagens/164519_A+FORCA+DO+PILATES)> Acesso em: 22 ago. 2014

<sup>6</sup> Pilates no Brasil. Disponível em: <<http://physiopilates.com/no-brasil>> Acesso em: 24 out. 2014

<sup>7</sup> Pilates cresce no DF e conferência debate capacitação de profissionais Disponível em: <[http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2014/10/24/interna\\_cidadesdf,454095/pilates-cresce-no-df-e-conferencia-debate-capacitacao-de-profissionais.shtml](http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/cidades/2014/10/24/interna_cidadesdf,454095/pilates-cresce-no-df-e-conferencia-debate-capacitacao-de-profissionais.shtml)> Acesso em: 10 nov. 2014

pessoas que sofriam de dores na coluna e que havia um mercado para isso, Allan se tornou instrutor no “Alan Herdman Studios”. Em 1986, introduziu o Pilates na Austrália, tornando-se, assim, um dos precursores do método no hemisfério sul. Allan Menezes até desenvolveu o seu próprio método, o *Menezes Pilates Method*.

A segunda edição do manual foi publicada em 2004 nos Estados Unidos, com o intuito de ser “uma versão atualizada da rotina de exercícios desenvolvida por Joseph Pilates no início dos anos 20”<sup>8</sup> (MENEZES, 2004, p. 11, tradução da autora deste trabalho). Essa apresenta a história, a importância, os princípios e as técnicas do método Pilates, e contém um programa completo de exercícios. O livro logo se tornou um *best-seller* e chegou a ser usado por institutos que ensinam o método Pilates, como o “Pilates Institute” no Reino Unido. Além disso, foi usado pelo curso de Osteopatia da Universidade de Western Sydney devido à quantidade de exercícios prescritos. Em 2009, recebeu uma tradução para o espanhol<sup>9</sup>. Allan Menezes propõe transmitir informações sobre a prática de Pilates de forma clara e de fácil entendimento para um público abrangente, de iniciantes a profissionais da área. O principal objetivo do autor é que os leitores aprendam o método e consigam realizar os exercícios para alcançar um condicionamento físico e mental melhor.

O meu interesse pelo Pilates surgiu ao procurar uma atividade física nova. Assim como tantas outras pessoas, eu não me sentia à vontade de ir a uma academia e não gostava de praticar esportes. Acabei me entregando ao sedentarismo, porém sabia que a prática regular de atividades físicas era muito importante para a minha saúde. Desse modo, em 2010, busquei algo diferente de tudo aquilo que estava acostumada e acabei encontrando o Pilates. Foi amor à primeira aula. Assim, comecei a praticá-lo regularmente e percebi que, com as suas técnicas inovadoras, eu estava melhorando o condicionamento físico, a postura, a respiração, e até problemas na coluna que nem sabia que existiam.

Pelo motivo acima descrito e por ter interesse na área técnica de tradução, escolhi traduzir no meu projeto final o manual de Allan Menezes. Ele despertou a minha curiosidade, pois foi escrito para um público abrangente, de iniciantes a profissionais da área, contendo tanto termos técnicos como populares e/ ou explicações, com o intuito de que todos possam entendê-lo de forma fácil e precisa;

---

<sup>8</sup> Texto original: “[...]an up-to-date version of the exercise routine developed by Joseph Pilates in the early 1920s.”

<sup>9</sup>Allan Menezes. Disponível em: <<http://www.pilates.net/Allanbio.htm>> Acesso em: 26 ago. 2014

apresenta exercícios de Pilates Solo voltados para aliviar a dor na lombar e melhorar o condicionamento físico; e pelo papel do autor no desenvolvimento das técnicas de Pilates. Apesar de já existirem muitas publicações sobre o método no mercado, após uma pesquisa dos livros disponíveis na Livraria Cultura, foi possível perceber que há muitos exercícios iguais entre eles, e esses não possuem os diferenciais descritos acima. Além disso, não existe uma tradução do “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” para o português.

Considero importante proporcionar o acesso a essas informações aos profissionais da área e aos leigos que estão interessados em aprender sobre o Pilates. O manual apresenta explicações sobre a história do método, seus princípios e técnicas, um programa completo de exercícios de Pilates Solo - desde o aquecimento até específicos para melhorar as dores nas costas -, com os requisitos e instruções de como fazê-los. Há ainda muitos desafios para a sua tradução, como as características do gênero textual manual; as diferenças entre a cultura de partida e a de chegada; a manutenção da sua função de transmitir informações sobre a prática do Pilates de forma clara e precisa; a adequação desse texto à cultura-meta; a linguagem, os termos técnicos e populares empregados; e conceitos como a *B-Line* e a *Stable Spine*, típicos do *Aussie Pilates* e do *Menezes Pilates Method*.

Este projeto foi realizado com o intuito de apresentar uma tradução para o português de alguns trechos do livro “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”, de Allan Menezes, a qual preserve a função do original e esteja adequada ao gênero manual na cultura de chegada. Portanto, o leitor e o ambiente de recepção foram os norteadores deste processo tradutório. Ademais, o objetivo do trabalho é expor as características pertencentes ao gênero manual; aprofundar a discussão sobre a presença de elementos culturais no texto técnico e na tradução técnica; demonstrar a importância da cultura-meta e do público alvo; apresentar em forma de relatório as dificuldades que surgiram durante o processo tradutório e as soluções encontradas para que a função do original fosse mantida na tradução, e para que esse estivesse adequado ao gênero manual na cultura-meta; e elaborar um glossário com termos pertencentes às áreas de ciências da saúde.

No âmbito da metodologia, os seguintes passos foram seguidos para a elaboração deste trabalho:

1. Leitura e seleção de alguns trechos do “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”, de Allan Menezes: história de Joseph Pilates, princípios do método, termos de movimentos e anatômicos, e dez exercícios. Essa seleção fez-se necessária uma vez que o guia possui cerca de 200 páginas e o projeto final exige a tradução de 40 laudas de 1.350 caracteres com espaços. Há, no total, 137 exercícios. Os dez exercícios traduzidos neste trabalho foram escolhidos segundo os seguintes critérios: trabalham uma parte do corpo diferente, pertencem a cada um dos capítulos presentes (Alongamentos, Básicos, Intermediários, Avançados, etc), e não têm como pré-requisito muitos dos exercícios mostrados anteriormente;

2. Realização da tradução do original com pesquisa em manuais de Pilates e yoga e textos paralelos em português, com o intuito de ajudar a entender como esse gênero textual é escrito e estruturado no Brasil, e consultar a terminologia das áreas de ciências da saúde;

3. Leitura de textos teóricos e elaboração da reflexão teórica;

4. Revisão da tradução e elaboração de relatório;

5. Leitura do texto traduzido feita por leitores-teste para certificar de que a terminologia e as descrições dos exercícios foram ajustadas de forma correta e de acordo com o que realmente é usado nas áreas das ciências da saúde, por exemplo, fisioterapia e educação física; e

6. Elaboração de glossário.

Este projeto está dividido em dois capítulos e, em anexo, estão o texto de chegada e o glossário com definições e equivalentes dos termos pertencentes às áreas de ciências da saúde. No primeiro capítulo, são apresentados o embasamento teórico e os procedimentos técnicos usados para traduzir o texto “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”. Este capítulo está dividido em quatro seções: (1) tipologia e gênero textual, com uma subseção contendo as características do manual; (2) texto técnico e tradução técnica; (3) original, cultura de chegada e substituição; e (4) procedimentos técnicos utilizados, descritos no livro “Procedimentos Técnicos da Tradução” de Heloísa Barbosa (2004). No segundo capítulo, apresentou-se, em forma de relatório, as principais dificuldades encontradas durante o processo tradutório e consequentes soluções.

A seguir, apresentam-se os resultados obtidos.

## CAPÍTULO 1 – REFLEXÃO TEÓRICA

Serão apresentados neste capítulo o embasamento teórico e os procedimentos técnicos usados para traduzir o texto “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”, de Allan Menezes. As reflexões teóricas expostas abaixo exerceram um papel importante para entender o original, suas características, objetivo e função, uma vez que se trata de um manual da área de Pilates com foco no receptor e com um público abrangente. Além disso, foram utilizados procedimentos para identificar estratégias na tomada de decisões.

Dividiu-se em quatro seções: a primeira discorre sobre a tipologia e o gênero textual, com uma subseção contendo as características do manual; a segunda sobre o texto técnico e a tradução técnica; a terceira sobre o original, a cultura de chegada e a substituição; e a quarta apresenta os procedimentos técnicos utilizados, descritos no livro “Procedimentos Técnicos da Tradução”, de Heloísa Barbosa (2004).

### 1.1 – Tipologia e Gênero Textual

Os tipos textuais são “estruturas disponíveis na língua” usadas pelos falantes para organizar o seu discurso. Esses apresentam traços linguísticos específicos, como tempos verbais, pessoa do discurso predominante, estrutura, unidade semântica e sintática, etc. (PAREDES SILVA, 1999 apud SILVEIRA, 2005, p. 40). Segundo a autora, as tipologias textuais eram tradicionalmente divididas em narração, descrição e dissertação, pressupondo-se uma certa homogeneidade textual.

De acordo com Travaglia (2002, p. 205), o “tipo” de texto instaura um modo de interação, uma maneira de interlocução segundo perspectivas que podem ser variadas. Os textos constituem formas híbridas e instáveis, sendo impossível estabelecer tipologias estanques e mutuamente excludentes (AZENHA JR, 1997, 1999 apud CAMARGO, 2007, p. 47).



Travaglia (2002) propõe os seguintes tipos: a) texto descritivo, dissertativo, injuntivo, narrativo; b) argumentativo *stricto sensu* e argumentativo não-*stricto sensu*; c) preditivo e não preditivo; d) texto do mundo comentado e do mundo narrado; e) lírico, épico/narrativo e dramático. Abaixo, o autor esquematiza as características principais dos “tipos fundamentais” presentes na perspectiva “a”:

	Descrição	Dissertação	Injunção	Narração
<b>Perspectiva do enunciador/ produtor do texto</b>	Enunciador na sua perspectiva do espaço em seu conhecer.	Enunciador na perspectiva do conhecer, abstraindo-se do tempo e do espaço.	Enunciador na perspectiva do fazer posterior ao tempo da enunciação.	Enunciador na perspectiva do fazer/ acontecer inserido no tempo.
<b>Objetivo do enunciador</b>	O que se quer é caracterizar, dizer como é.	Busca-se o refletir, o explicar, o avaliar, o conceituar, expor ideias para dar a conhecer, para fazer saber, associando-se à análise e à síntese de representações.	Diz-se a ação requerida, desejada, diz-se o que e/ou como fazer; incita-se à realização de uma situação.	O que se quer é contar, dizer os fatos, os acontecimentos, entendidos como os episódios, a ação em sua ocorrência.
<b>Forma como se instaura o interlocutor</b>	Como o <i>voyeur</i> do espetáculo.	Como ser pensante, que raciocina.	Como aquele que realiza aquilo que se requer, ou se determina que seja feito, aquilo que se deseja ou seja feito ou aconteça.	Como o assistente, o espectador não participante, que apenas toma conhecimento, se inteira do(s) episódio(s) ocorrido(s).
<b>Tempo referencial</b> (o tempo da ocorrência no mundo real em sua sucessão cronológica)	Simultaneidade das situações.	Simultaneidade das situações.	Indiferença à simultaneidade ou não das situações.	Não simultaneidade das situações, portanto, sucessão.
<b>Tempo da</b>	Pode haver ou não	Pode haver ou não	O tempo referencial é	Pode haver ou não

<b>enunciação</b> (o momento da produção/recepção do texto que pode ou não coincidir com o referencial)	coincidência entre o tempo da enunciação e o referencial, podendo o da enunciação ser posterior, simultâneo ou anterior.	coincidência entre o tempo da enunciação e o referencial, podendo o da enunciação ser posterior, simultâneo ou anterior.	sempre posterior ao da enunciação.	coincidência entre o tempo da enunciação e o referencial, podendo o da enunciação ser posterior, simultâneo ou anterior.
--	--	--	------------------------------------	--

Tabela 1 – Características fundamentais dos tipos expostos por Travaglia (2002)<sup>10</sup>.

Segundo Marcuschi (2002), os tipos textuais são “definidos por seus traços linguísticos predominantes”, os quais, em conjunto, formam “sequências tipológicas de base que podem ser bastante heterogêneas mas relacionadas entre si”. Assim, segundo o autor, quando se define o tipo textual de um texto se está definindo o predomínio de um tipo das seguintes sequências:

- Textos narrativos: temporal;
- Textos descritivos: localização;
- Textos expositivos: analíticas ou explicativas;
- Textos argumentativos: contrastiva explícita;
- Textos instrutivos (ou injuntivos): imperativa.

Os textos são “híbridos” – não possuem apenas uma tipologia textual, já que, de acordo com Travaglia (2002), esses podem conter uma combinação, conjugação e intercâmbio de tipos, apresentando outros da mesma tipologia em sua composição, podendo haver um dominante.

Tendo como base o acima exposto, o “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” é um exemplo de conjugação de tipos, visto que esse apresenta mais de um tipo de uma mesma tipologia: injunção, narração e descrição. Além disso, há “relações hierárquicas entre si” (TRAVAGLIA, 2007, p. 1299), ou seja, um tipo predominante: a injunção ou instrução.

Essa tem como objetivo principal incitar à ação (TRAVAGLIA, 2002, p. 210). Apresenta ordens, pedidos, conselhos, prescrições etc., de como uma situação deve ser realizada; e faz uso de formas verbais como o imperativo, presente do indicativo,

<sup>10</sup> Quadro retirado do texto “Tipos, gêneros e subtipos textuais e o ensino de língua materna”, Travaglia (2002), p. 210.

infinitivo etc., de acordo com determinada situação comunicativa. O seu público é abrangente: pessoas de diferentes níveis sociais e de escolaridade, de várias idades, com interesses diferentes, etc. Assim, é preciso “equilibrar as coisas” e facilitar a linguagem, sendo objetivo e conciso, para não atrapalhar a compreensão do sentido do texto.

O texto fonte também apresenta narração e descrição. Na tabela abaixo, há trechos retirados dele que exemplificam os tipos textuais presentes, como descrito por Travaglia (2002) e Marcuschi (2002):

TIPO TEXTUAL	EXEMPLOS
<b>Injunção</b>	<i>“Starting Position:</i> On a mat, sit upright on your sitz bones with your legs extended straight in front of you. Flex your feet as you press through your heels, at the same time keeping your heels together. Squeeze the inner thighs together. Grow tall out of your spine as if sliding up a pole. Raise your arms out to the sides at shoulder height, palms down, stretching through the fingertips; lift the ribs away from the hips, and stretch the crown of your head to the ceiling (Figure i).” (MENEZES, 2004, p. 127)
<b>Narração</b>	“In 1912 Joe went to England, where he became a boxer, circus performer, and self-defense instructor. When World War I erupted he and other German nationals were incarcerated in Lancaster and on the Isle of Man as enemy aliens.” (MENEZES, 2004, p. 1)
<b>Descrição</b>	“The skeletal system is comprised of 226 bones. The important areas of mobilization, in combination with the muscles, include all the major joints.” (MENEZES, 2004, p. 19)

Tabela 2 – Exemplificação da tipologia textual encontrada no texto fonte.

O gênero textual é, segundo Paredes Silva (1999), o emprego efetivo desses tipos textuais em “situações reais de comunicação”. São os “textos materializados”, os quais exercem funções sócio-comunicativas específicas (TRAVAGLIA, 2007; MARCUSCHI, 2002). Berkenkotter e Huckin (1995 apud LUZÓN, 2005, p. 286)

caracterizam o gênero textual como estruturas retóricas dinâmicas que são modificadas com o tempo e de acordo com as necessidades comunicativas dos usuários da comunidade de discurso no qual esse está inserido. Assim, Bakhtin, em seu trabalho “Estética da Criação Verbal” (1997), enfatiza que

A **riqueza** e a **variedade** dos gêneros do discurso são **infinitas, pois a variedade virtual da atividade humana é inesgotável**, e cada esfera dessa atividade comporta um repertório de gêneros do discurso que vai **diferenciando-se e ampliando-se** à medida que a própria esfera se desenvolve e fica mais complexa (BAKHTIN, 1997, p. 280) (grifou-se).

Com o intuito de explicar com mais clareza as diferenças entre tipo e gênero textual, Marcuschi (2002) elabora o seguinte:

TIPOS TEXTUAIS	GÊNEROS TEXTUAIS
1. constructos teóricos definidos por propriedades linguísticas intrínsecas;	1. realizações linguísticas concretas definidas por propriedades sócio-comunicativas;
2. constituem sequências linguísticas ou sequências de enunciados e não são textos empíricos;	2. constituem textos empiricamente realizados cumprindo funções em situações comunicativas;
3. sua nomeação abrange um conjunto limitado de categorias teóricas determinadas por aspectos lexicais, sintáticos, relações lógicas, tempo verbal;	3. sua nomeação abrange um conjunto aberto e praticamente ilimitado de designações concretas determinadas pelo canal, estilo, conteúdo, composição e função;
4. designações teóricas dos tipos: narração, descrição, injunção e exposição.	4. exemplos de gêneros: telefonema, sermão, carta comercial, carta pessoal, romance, bilhete, aula expositiva, reunião de condomínio, horóscopo, receita culinária, bula de remédio, lista de compras, cardápio, instruções de uso, outdoor, inquérito policial, resenha, edital de concurso, piada, conversa espontânea, conferência, carta eletrônica, bate-papo virtual, aulas virtuais etc.

Tabela 3 – Quadro sinóptico sobre as distinções entre tipos textuais e gêneros textuais (Marcuschi, 2002).

O gênero textual do original traduzido neste trabalho é um manual. As suas principais características serão abordadas na seção a seguir.

### 1.1.1 – O Manual

O manual descreve detalhadamente como algo deve ser utilizado, operado, instalado, etc. Faz parte dos textos instrucionais, uma vez que o seu objetivo é instruir ou orientar. Deve informar de forma objetiva, coesa e simplificada, sem espaços para ambiguidades e linguagem complexa, pois a má compreensão do texto pode causar acidentes e até levar a morte. “É um texto que busca precisão e tem uma finalidade - é feito para alguém fazer algo” (CAVACO-CRUZ, 2014 apud PEREIRA; MÓDOLO, 2014). O manual, assim como todos os outros textos, possui particularidades. Desse modo, até mesmo esse gênero possui “subgêneros”, como manual do usuário, manual de instrução, manual de serviço, manual de treinamento, entre outros (RAMAKER, 2007, p. 2).

Devido a sua característica instrucional, a escrita é vista como “uma ferramenta, em vez de uma forma de comunicação e expressão” (RAMAKER, 2007, p. 3, tradução da autora)<sup>11</sup>. A função do manual é passar de forma transparente e precisa a informação, para que essa seja processada rapidamente e colocada logo em prática. Por isso, geralmente, os autores de manuais não são escritores, ou seja, são profissionais da área, os quais devem conhecer o produto para escrever de forma clara, correta e útil. É o caso de Allan Menezes, autor do manual traduzido neste trabalho, pois ele é instrutor de Pilates e desenvolveu o seu próprio método, o *Menezes Pilates Method*.

Os manuais também possuem restrições, uma vez que os autores recebem de uma área especializada um conteúdo complexo, devido ao nível de tecnicidade, e devem simplificá-lo, sem omitir informações importantes, tornando-o prático e eficaz para a compreensão do público. No entanto, deve-se tomar cuidado para não “insultar a inteligência do leitor”<sup>12</sup> ou fazer com que ele não entenda completamente nada por causa do tipo de registro ou termos técnicos usados (RAMAKER, 2007, p. 8 e 9). O autor deve atender na sua escrita os interesses tanto da empresa quanto do leitor, ou seja, vender o produto (avisando sobre os riscos para diminuir a responsabilidade da empresa), e fazer com que o receptor entenda as informações e perigos sem perder o

---

<sup>11</sup> Texto original: “[...] as a tool rather than a form of communication and expression.”

<sup>12</sup> Texto original: “[...] not to insult the reader’s intelligence or leave them completely confused by the language and wording of the text.”

interesse. O receptor é o foco do manual, portanto esse fica restrito à cultura no qual foi produzido.

Definir exatamente a qual subgênero do manual o “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” pertence revela-se difícil, pois, apesar de apresentar características comuns com outros manuais, como: instruções, verbos no imperativo e no presente do indicativo, presença de fotos, fatos e detalhes, pesquisa, autor especialista na área e foco no público; esse apresenta uma característica principal que o distingue: o leitor enxerga este tipo de manual de forma diferente dos manuais de instrução de eletrônicos ou outros produtos, pois o objetivo principal do receptor é conhecer o método Pilates e aprender como fazer os exercícios. Portanto, o leitor o procura, pois tem interesse, e o vê como um meio de alcançar um condicionamento físico e mental melhor.

Há ainda outras características, como: não há uma empresa por trás do escritor; Allan Menezes é o autor do seu produto e o “vendedor”, ou seja, ele conhece a área e sabe os seus interesses e propósitos, por isso o seu nome não será omitido do texto, pois apresentá-lo transmite confiabilidade aos leitores; o autor faz uso de terminologia da área técnica, mas com explicações para que todo o público possa entender, e utiliza também termos populares, como *hamstrings*, *shoulder blades*, etc., em vez de termos específicos de um discurso com mais alto nível de complexidade; apresenta um glossário de termos anatômicos e de movimentos com as suas explicações; a linguagem empregada é pessoal e o autor se aproxima do leitor, como se estivesse em uma conversa próxima; há explicações e imagens mentais construídas no texto, como:

- “**Imagine that a huge beach ball** is being pumped up between your arms and, breathing in, resist as the arms are pressed open to the sides” (MENEZES, 2004, p. 101) (grifou-se);
- “**Imagine que há uma bola de praia bem grande** sendo inflada entre os braços e, quando inspirar, resista à medida que os braços são abertos para os lados”;
- “Standing upright, **imagine replacing the area between your ribs and hips with a very large apple**. Remove the core from the apple and throw it away.” (MENEZES, 2004, p. 24) (grifou-se);

- “Em pé, **imagine substituir a área entre as suas costelas e o quadril por uma maçã enorme**. Retire o meio dela e jogue fora.”.

O manual, além de ser um texto instrucional, é um gênero textual usado nas mais diversas áreas especializadas e tem, portanto, características de um texto técnico, as quais serão delimitadas a seguir.

## 1.2 – O Texto Técnico

O “texto especializado” (Berman, 1971), o “texto técnico” (Newmark, 1981), ou o “texto pragmático” (Aubert, 1988) tem como função disseminar informações e transmitir conhecimento “de forma clara e imparcial”. Para isso, segundo Mesquita (2004), esse possui as seguintes características principais: linguagem monossêmica (apenas um sentido), vocabulário específico ou léxico especializado, objetividade, emprego de voz passiva (com o intuito de despersonalizar o texto) e preferência pelo emprego do tempo verbal presente.

De acordo com Mesquita (2004), o texto técnico é, muitas vezes, rotulado como “inferior” e “menor” quando comparado ao texto literário. Para a autora, esse desprestígio se deve ao fato da neutralidade, uma vez que se acredita que o autor não seria um “produtor de ideias”, pois não deixa “marcas” de sua autoria. Por esse motivo, Mesquita (2004) expõe que, no Brasil, há poucos estudos no meio acadêmico sobre o texto técnico, e esses poucos existentes se limitam a defini-lo e a apresentar as suas modalidades de texto.

A comunicação do texto técnico é especializada, a qual se difere da comunicação geral pelos seguintes fatores: interlocutor (emissor com conhecimento específico da área e receptor abrangente), temática, situações comunicativas e especificidades da mensagem produzida (CABRÉ, 1999 apud DAL CORNO 2010, p. 178). Segundo a autora, os emissores devem ser profissionais da área com conhecimento específico da temática; os receptores podem variar, desde especialistas qualificados até o público em geral. Assim, os interlocutores norteiam como determinada temática é abordada. Já, as situações comunicativas devem manter o

caráter referencial. Portanto, as mensagens produzidas e o código utilizado serão moldados para tal. Segundo (a definição) de Cabré (1999),

Definimos um texto especializado como uma produção linguística que serve para expressar e transmitir conhecimento especializado, que tem uma série de características linguísticas que lhe conferem especificidade no conjunto de textos produzidos em uma língua, e que apresenta uma série de **características pragmáticas que determinam os elementos específicos do processo de comunicação (tema, usuários e situação comunicativa)**. (CABRÉ, 1999 apud DAL CORNO, 2010, p. 182) (grifou-se)

Apesar da sua linguagem especializada e da terminologia, o texto técnico também sofre influência do tema, público, situação comunicativa e função, nos quais está inserido. Portanto, assim como outros tipos textuais, o texto técnico não deve necessariamente ser considerado homogêneo e estanque, mas uma estrutura multidimensional, híbrida e exposta a variações culturais (POLCHLOPEK; AIO; ALMEIDA, 2010); (AZENHA, 1997, 1999 apud CAMARGO, 2007).

O “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”, apesar de ser um manual, o qual contém terminologia especializada da área de ciências da saúde, propõe transmitir informação sobre a prática de Pilates de forma clara e de fácil entendimento para um público abrangente. O principal objetivo do autor é que os leitores aprendam o método e consigam realizar os exercícios para se beneficiar e alcançar um condicionamento físico e mental melhor. Portanto, este manual está inserido na área técnica e é pragmático, pois prioriza o uso do texto.

O prefácio escrito por Peter Green, coordenador do curso de Osteopatia da Universidade de Western Sydney, atesta o que foi apresentado acima:

The combination of precise detail and helpful illustrations provides a clear and easy-to-understand resource for both the novice and the Pilates professional. Those who can benefit from this book range from triathletes to ballet dancers, from new mothers to those who suffer from lower-back pain. (MENEZES, 2004, p. X)

Desse modo, o tradutor deve ter como objetivo produzir uma tradução com foco na função desse manual e no receptor final, para que tanto leigos como profissionais do Pilates da cultura de chegada possam compreendê-lo e consigam aplicar os ensinamentos e exercícios descritos.



### 1.2.1 – Tradução Técnica

Apesar de desempenhar um papel importante no mundo globalizado, de corresponder a aproximadamente 90% da produção tradutória no mundo a cada ano (KINGSCOTT, 2002 apud BYRNE, 2006, p. 2) e de ser ampla por abranger vários gêneros textuais distintos, a tradução técnica é considerada principalmente em meios acadêmicos como o “patinho feio da tradução” (BYRNE, 2006, p. 1) (tradução da autora)<sup>13</sup>. Essa pode sofrer o mesmo tipo de “preconceito” que o texto técnico. Byrne (2006) apresenta as seguintes crenças relativas à tradução técnica: essa é considerada “inferior” à literária, pois se acredita que possui menos valor estilístico; não é uma atividade criativa, já que o conhecimento dessa e de sua terminologia fazem com que não haja dificuldades e obstáculos; e é necessário que o tradutor seja especializado em determinada área.

No entanto, essas visões são restritas, pois considerando o que foi exposto na seção anterior sobre o texto técnico, percebe-se que outros aspectos estão presentes no processo tradutório técnico. Esse processo, portanto, não é apenas uma transferência um-para-um. Assim, de acordo com Robinson (2003 apud BYRNE, 2006, p. 15), “os tradutores não traduzem palavras, eles traduzem o que as pessoas fazem com as palavras”<sup>14</sup> (tradução da autora deste trabalho; grifos do autor). Assim sendo, a definição de tradutor, segundo Azenha (1999), elucida qual deveria ser a estratégia adotada por um tradutor no decorrer do processo tradutório técnico,

A partir das características específicas das culturas envolvidas e das instruções da tarefa de tradução, uma estratégia de trabalho, que ao mesmo tempo, (1) **preserve a referência à instância que transfere o saber específico [...]** e (2) **possa ser eficaz na cultura para a qual o texto é transportado**. (AZENHA JR, 1999 apud POLCHLOPEK; AIO; ALMEIDA, 2010, p. 33) (grifou-se).

De acordo com o acima exposto, por vezes, o tradutor deverá saber avaliar a função do original e reproduzi-la na cultura de chegada; ter criatividade e sensibilidade; reconstruir as intenções do autor; saber qual o veículo de divulgação e os propósitos da tradução; e conhecer a área e o assunto do texto a ser traduzido. Em último caso, um profissional da área poderá fazer a revisão da terminologia e de

<sup>13</sup> Texto original “[...] the ugly duckling of translation [...]”.

<sup>14</sup> Texto original “translators don’t translate words they translate what people do with words”.

questões de ordem estilístico-discursivas (POLCHLOPEK; AIO; ALMEIDA, 2010, p. 34).

Assim, a tradução técnica deixa de ser apenas um fenômeno lingüístico, mas um fenômeno cultural, incluindo os níveis lexical, semântico, sintático e, principalmente, pragmático (ROSCOE-BESSA, 2010, p. 20). Como a língua faz parte de uma cultura, “os textos técnicos também estão expostos a variantes culturais estilísticas, lexicais, sintáticas...” (POLCHLOPEK; AIO; ALMEIDA, 2010, p. 29). Portanto, os seus níveis podem variar devido ao contexto específico no qual estão inseridos e também devido ao uso do texto. Ainda, “a tradução ‘não é uma operação apenas linguística’, e sim ‘uma operação sobre fatos associados a um contexto cultural’” (MOUNIN, 1963 apud ROSCOE-BESSA, 2010, p. 42).

Devido à amplitude dos textos técnicos, decerto a tradução de cada gênero textual será distinta. Logo,

Tendo em vista que a realidade cultural da comunidade de chegada é diferente da realidade do original, adequações serão necessárias para essa nova conjuntura (AZENHA, 1999).

Essas “adequações” serão abordadas no tópico a seguir.

### **1.3 – Original, Cultura de Chegada e Substituição**

Como já exposto acima, o original “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” é um manual, o qual tem como objetivo passar de forma transparente e precisa as informações sobre a prática do Pilates. Sua função e conseqüente preservação no texto de chegada predominam sobre a terminologia das áreas das ciências da saúde.

Para priorizar as características fundamentais do gênero, optou-se, neste trabalho, por seguir a linha teórica da “domesticação” (Venuti, 2002), “tradução comunicativa” (Newmark, 1981) ou “tradução-substituição” (Roscoe-Bessa, 2010), uma vez que a tradução foi “centrada no leitor e na cultura-meta [...] sendo prioridade o ambiente de recepção” (ROSCOE-BESSA, 2010, p. 13). Com o intuito de expressar a mensagem naturalmente, essa não será “uma simples comunicação, mas uma

apropriação do texto estrangeiro que serve a propostos domésticos” (VENUTI, 2002 apud ROSCOE-BESSA, 2010, p. 31). Isso ocorre pois, segundo Vinay e Darbelnet, o texto produzido na cultura de chegada poderia: ter significado diferente do original, ou simplesmente não ter significado; não ter correspondência no contexto cultural de chegada, e, se tiver, não estar no mesmo registro linguístico (1977 apud BARBOSA, 2004, p. 24).

Roscoe-Bessa (2010) discorre sobre a “imprecisão” do termo equivalência, uma vez que esse conceito vem sendo discutido ao longo da história dos estudos da tradução, porém com variações “de acordo com o paradigma vigente”. É possível depreender que cada teórico em uma dada época terá a sua definição de equivalência e de qual deverá ser o papel do tradutor para que a tradução seja “equivalente” ao original.

Desse modo, prezou-se durante o processo tradutório deste trabalho, o conceito de que “a tradução é equivalente ao seu original, quando ela tem uma função equivalente àquela do original” (HOUSE, 2001 apud ROSCOE-BESSA, 2010, p. 47), ou seja, é um “equivalente funcional”. Porém, o que seria essa função? House cita Lyons, o qual a define como: “a função de um texto é a aplicação ou uso deste em uma situação” (1969 apud ROSCOE-BESSA, 2010, p. 67). No caso do original traduzido aqui, a função dele é transmitir informações corretas e de fácil entendimento sobre a prática do Pilates para os seus receptores a fim de que esses consigam aplicá-las com o propósito de alcançar um melhor condicionamento físico e mental.

House apresenta a dicotomia *overt* e *covert translation*, porém os termos que serão usados neste trabalho são os propostos em português por Roscoe-Bessa: “tradução explícita” e “tradução velada”, respectivamente. Essa dicotomia não é estanque. Como a “tradução explícita” é mais direta e “estrangeirizadora” (Venuti, 1995), pois “o original não sofre alterações; esse é transplantado para um novo meio sem que se tenha em mente o leitor final” (cf. ROSCOE-BESSA, 2010, p. 51); essa não se enquadra no presente trabalho. Assim sendo, a “tradução velada” será abordada com maiores detalhes a seguir.

A tradução velada funcionaria como texto fonte na cultura-meta. Essa desempenha a mesma função comunicativa e tem o mesmo “valor” tanto no contexto de partida como no de chegada, assim possui uma equivalência funcional. Além disso,

sua recepção deveria ser como a de um original pelo leitor final. Esse se torna “o agente norteador do processo tradutório” (ROSCOE-BESSA, 2010), visando produzir sobre esse um efeito o mais próximo possível do que foi produzido sobre os leitores do original (NEWMARK, 1981 apud BARBOSA, 2004, p. 52). Nesta esfera, a tradução velada se assemelha à “tradução comunicativa”, a qual segundo Reiss e Vermeer é

[...] uma tradução que, pelo menos linguisticamente, não se percebe tratar-se de tradução, uma tradução que, na cultura de chegada, tenha a mesma função e que, ao mesmo tempo, consiga equivaler ao original em suas dimensões sintática, semântica e pragmática. (REISS; VERMEER, 1991 apud ROSCOE-BESSA, 2010, p. 29)

Apesar da velha crença de que os textos técnicos são “áridos” (POLCHLOPEK; AIO; ALMEIDA, 2010, p. 27), pois se constituem apenas de terminologia da área, segundo Roscoe-Bessa (2010), os textos técnicos de consumo rápido podem possuir poucos, ou muitos, elementos culturais do contexto no qual foram produzidos. Desse modo, o tradutor pode analisar, de acordo com o gênero textual e o objetivo da tradução, se esses itens devem ser substituídos. Segundo a autora, essa estratégia é bem-vinda na “tradução velada”. Para Aubert (2000), devem ser avaliados

tipologia textual, perfil dos destinatários pretendidos (o que, por sua vez, abre um novo leque de variáveis, englobando desde a consideração do grau motivacional dos participantes da interação comunicativa até o nível socioeconômico ou sociocultural dos destinatários), os suportes materiais (mídias utilizadas), e tantos outros, configurando contextos de atualização distintos (AUBERT, 2000 apud ROSCOE-BESSA, 2010, p. 74).

Segundo House, a tradução velada apresenta dificuldades para o tradutor “com relação à avaliação de aspectos culturais”, ou seja, com relação à identificação e tradução (ou adaptação) desses aspectos. Para este fim, o tradutor pode mesmo “trair” o original apagando quase, se não completamente, a presença do texto de partida no de chegada; e, por vezes, alterar o registro e o âmbito da linguagem/ texto, a fim de manter a equivalência funcional (ROSCOE-BESSA, 2010, p. 61). No entanto, para que a “tradução velada” se efetue e que a função comunicativa do original seja mantida em outro contexto, o tradutor está autorizado a empregar um “filtro cultural”, que ajudará no ajuste do texto fonte, substituindo elementos culturais para que esse se adeque pragmaticamente aos moldes daquele gênero na cultura local.

Contudo, House demonstra certa preocupação em relação a essas “liberdades” do tradutor, uma vez que a substituição de certos elementos culturais pode causar mal-entendidos, os quais levam a inadequações e interpretações erradas. A autora recomenda que o tradutor tenha bom-senso na hora de considerar as expectativas do público-alvo, o objetivo do texto, o contexto temporal e o local, nos quais a tradução será produzida e “consumida”, pois “as especificidades de cada caso nortearão a avaliação e consequente decisão do tradutor” (ROSCOE-BESSA, 2010). Após essa “filtragem” e a alteração dos elementos culturais ou mesmo morfossintáticos, a tradução pode ser considerada uma “tradução-substituição”.

Decerto, após todo o processo tradutório, no qual o texto fonte será filtrado, modificado e substituído por uma tradução, a qual poderá exercer sua função na cultura de chegada, a importância do original será questionada. Por mais que sofra todas essas alterações e possa, no final, não parecer mais o mesmo, esse tem o seu valor, pois desse decorreu “a necessidade de tradução” (ROSCOE-BESSA, 2010, p. 78).

O original “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” traduzido neste trabalho exigiu da tradutora, além do cuidado com a tradução da terminologia das áreas de ciências da saúde, certo discernimento na avaliação dos elementos culturais presentes. Decerto, o objetivo em mente do texto de chegada foi que esse funcionasse na cultura-meta como um original, mantendo a função do gênero manual (transmitir informações de forma clara e precisa), e fazendo com que os receptores finais tivessem a mesma experiência que os do texto fonte.

Nesse sentido, a consulta a manuais em português foi de grande valia, pois esses ajudaram a tradutora a compreender como esse tipo de gênero é escrito e estruturado no Brasil. Além disso, o uso de textos paralelos, como o livro “O Corpo em Movimento”, de Chris Jarmey, colaborou na consulta da terminologia de anatomia e dos movimentos anatômicos. A participação de leitores-teste na revisão do texto traduzido foi também significativa para certificar que a terminologia e as descrições dos exercícios foram ajustadas de forma correta e de acordo com o que realmente é usado na área do Pilates.

A seguir, apresentam-se os principais procedimentos técnicos utilizados durante o processo tradutório para satisfazer os objetivos pretendidos, ou seja, para que o texto tenha uma mesma função na cultura-meta.

## 1.4 – Procedimentos Técnicos da Tradução

No âmbito de procedimentos ou estratégias para a busca de opções de equivalência, utilizou-se Barbosa (2004). Esta obra apresenta uma tentativa de recaracterizar e recategorizar os procedimentos técnicos da tradução descritos pioneiramente por Vinay e Darbelnet em 1958 (BARBOSA, 2004, p. 11). Segundo a autora, os procedimentos técnicos visam tentar responder a pergunta “como traduzir?” e estabelecer o que ocorre durante o processo tradutório. Com esta finalidade, o livro foi estruturado em torno das duas principais tensões (modos de traduzir) identificadas pela autora nos estudos de tradução: tradução livre vs. tradução literal; e tradução técnica vs. tradução literária, cada “lado” listando os seus procedimentos técnicos.

Serão apresentados nesta seção apenas os três principais procedimentos técnicos que se mostraram necessários durante o processo tradutório do texto “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”: omissão, reconstrução de períodos e adaptação, com o intuito de manter a função do original equivalente na tradução.

Esses foram extraídos de um total de treze procedimentos presentes na proposta de caracterização feita por Barbosa (2004), na qual a autora combinou as ideias dos teóricos examinados, reagrupando e eliminando alguns dos procedimentos descritos, e adotando uma terminologia adequada com o intuito de padronizar e eliminar as diferentes denominações. Os procedimentos serão listados abaixo seguindo a ordem da frequência na qual foram empregados na tradução.

O primeiro procedimento é a **omissão**. Essa “consiste em omitir elementos do TLO (texto na língua original) que, do ponto de vista da LT (língua da tradução), são desnecessários ou **excessivamente repetitivos**” (BARBOSA, 2004, p. 68) (grifou-se). Segundo a autora, na tradução do inglês para o português, isso ocorre principalmente com os pronomes pessoais, uma vez que na língua inglesa a presença do sujeito é obrigatória tornando o texto “excessivamente repetitivo”. Já na língua portuguesa faz-se o uso corrente de orações com sujeito indeterminado (expresso muitas vezes pelo uso da partícula “se”, como índice de indeterminação do sujeito) ou com sujeito

elíptico. Abaixo, seguem alguns exemplos de substituições dos pronomes pessoais feitas no texto traduzido.

Original	Tradução
Stand up out of <b>your</b> chair. <b>You</b> may notice that <b>your</b> upper body first leaned forward over <b>your</b> knees, before <b>you</b> came to the standing position. (MENEZES, 2004, p. 24)	Levante-se de uma cadeira. <b>Note</b> que a parte superior do corpo inclinou-se para a frente, antes de <b>ficar</b> em pé.
As <b>we</b> progress <b>we</b> discover at the end of a session that our energy levels have increased. The days do not seem as long, and <b>we</b> look forward to physical and mental challenges without regarding them as insurmountable problems. <b>We</b> sleep better, <b>we</b> awake more refreshed, and <b>our</b> physical and mental reflexes are more highly tuned. (MENEZES, 2004, p. 21)	À medida que <b>progride, descobre</b> ao final de cada aula que os níveis de energia aumentaram. Os dias não parecem mais tão longos e <b>você</b> almeja desafios físicos e mentais sem vê-los como problemas insuperáveis. <b>Você dorme</b> melhor, <b>acorda</b> mais revigorado e os reflexos físicos e mentais estão mais calibrados.
<b>I</b> often tell clients to think of this not as exercise (especially when <b>I</b> see them making the all too common mistake of puffing up their cheeks and blowing their breath out through pursed lips during exercise) but simply as movement. (MENEZES, 2004, p. 31)	Geralmente, <b>falo</b> aos meus clientes para não verem isso como um exercício (principalmente quando os <b>vejo</b> cometendo o erro comum de encher as bochechas de ar e soltá-lo com a boca tensa), mas simplesmente como um movimento.

Tabela 4 – Exemplos de omissão.

Observa-se ainda, nos exemplos acima, que os pronomes possessivos foram omitidos frequentemente ao longo do texto traduzido. Esses foram mantidos em apenas poucos casos.

No segundo exemplo, há o uso da 1ª pessoa do plural “we”. De acordo com Chamadoira (1997 apud MESQUITA, 2004), isso ocorre, pois “o autor tem a intenção de conquistar o seu interlocutor”. No entanto, a partir da consulta a outros manuais de

Pilates na língua de chegada, percebeu-se que, na maioria das vezes, usa-se o verbo na 3ª pessoa do singular e o pronome de tratamento “você”, explícito ou elíptico. Portanto, decidiu-se adequar a tradução ao que já é corrente nos outros exemplos deste gênero na cultura-meta.

O segundo procedimento é a **reconstrução de períodos**. Essa “consiste em redividir e reagrupar os períodos e orações do original ao passá-los para a LT” (BARBOSA, 2004, p. 70). Segundo a autora, esse procedimento é necessário na tradução do inglês para o português, pois os períodos na primeira língua são muito curtos, resultando em um tom infantil na segunda. Alguns períodos do original foram reconstruídos na tradução e, dessa forma, substituídos para que a linguagem estivesse adequada a esse gênero na língua meta.

Original	Tradução
His studies also included Eastern forms of exercise. <u>When he merged</u> these with his Western studies of physiology and movement, what has become known as the Pilates method was born. Pilates named his method Contrology. (MENEZES, 2004, p. 1)	<u>Ao unir</u> estudos ocidentais de fisiologia e movimento e as formas orientais de se exercitar, nasceu a Contrologia, conhecida mais tarde como método Pilates.
These principles may at first appear simple and logical in their individual <u>parts</u> . <u>But</u> it can be challenging to remember all of them at the same time when performing even a basic exercise. (MENEZES, 2004, p. 21)	Esses princípios, separadamente, podem parecer, à primeira vista, simples e <u>lógicos</u> , <u>mas</u> pode ser bem difícil lembrar de todos ao mesmo tempo na hora de fazer um exercício básico.

Tabela 5 – Exemplos de reconstrução de períodos.

No primeiro exemplo, optou-se por transformar os três períodos do original em apenas um período na tradução. No primeiro período, o autor fala dos estudos feitos por Pilates sobre as formas orientais de exercícios, e, no segundo, faz referência a eles usando o pronome demonstrativo “these”. Portanto, como o assunto dos dois



períodos está interligado, decidiu-se uni-los, fazendo com que a leitura do texto em português fluísse com mais naturalidade. Além disso, antecipou-se a informação de como Pilates batizou o seu método, uma vez que, no texto em inglês, não ficou claro que “Contrologia” era o nome do método, o qual ficou conhecido mais tarde como “Pilates”.

No segundo exemplo, os dois períodos no original também foram transformados em apenas um período na tradução. O segundo período é subordinado ao primeiro, devido à presença da conjunção subordinada adversativa “but”. No português, essas orações são geralmente separadas pela vírgula. Portanto, decidiu-se uni-las para adequar a tradução à estrutura sintática da língua-meta.

O terceiro, e último, procedimento utilizado foi a **adaptação**. Essa é empregada quando “a situação toda a que se refere a TLO não existe na realidade extralingüística dos falantes da LT” (BARBOSA, 2004, p. 76). Assim, substitui-se por um equivalente na realidade extralingüística da cultura de chegada.

Apresenta-se abaixo uma das situações na qual esse procedimento foi utilizado.

Original	Tradução
If you do this exercise at home, you can use <b>cans of beans</b> in place of weights. (MENEZES, 2004, p. 100)	Se fizer o exercício em casa, <b>potes de palmito em conserva ou garrafas de óleo</b> podem ser usados no lugar das tornozeleiras.

Tabela 6 – Exemplo de adaptação.

No exemplo, o autor sugere ao leitor usar “latas de feijão” para fazer o exercício em casa. Provavelmente, esse alimento enlatado é encontrado facilmente nas casas dos leitores da Austrália (país onde o autor vive) e dos Estados Unidos (onde o livro foi publicado). A partir de uma pesquisa no Google, percebeu-se que o peso dessas latas pode variar de 400g a 3kg. Como o feijão enlatado não é tão comum no Brasil, optou-se por procurar produtos que tenham formato e peso parecidos, e que sejam encontrados facilmente nas casas brasileiras. Assim, “latas de feijão” foram substituídas por “potes de palmito em conserva” e “garrafas de óleo”.

Outros exemplos desse e de outros procedimentos serão apresentados a seguir no capítulo sobre o “Processo Tradutório”, no qual estão expostas as dificuldades e soluções encontradas para fazer com que a função do original seja mantida na tradução.

## CAPÍTULO 2 – PROCESSO TRADUTÓRIO

O processo tradutório do “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”, de Allan Menezes, apresentou muitos desafios para a tradutora. Esses desafios advêm do desconhecimento de termos técnicos de áreas das ciências da saúde, da falta de contato prévio com textos do gênero manual em inglês e da tentativa de manter e de ajustar a função desse gênero na cultura de chegada.

Assim, a tradução centralizou-se nas particularidades e diferenças do gênero manual e entre as culturas de partida e de chegada, nas questões terminológicas, de equivalência e de substituição de referentes culturais, com o objetivo de produzir um texto que funcionasse na cultura-meta como o original, mantendo a função do gênero manual e fazendo com que os receptores finais tivessem a experiência esperada para um manual de Pilates.

Desse modo, essa tradução foi norteadada pelo ambiente de recepção, com base em linha teórica previamente definida (Roscoe-Bessa, 2010), com o intuito de adequar o texto traduzido ao gênero manual na cultura de chegada e, ainda, de manter a função de transmitir informações sobre a prática do Pilates de forma correta e de fácil entendimento para que os receptores finais consigam aplicar o método a fim de alcançar um melhor condicionamento físico e mental.

Nesse sentido, adotou-se uma metodologia de tomada de decisões com base na consulta a fontes no português do Brasil. Essas fontes abrangem consulta em manuais, revistas de divulgação, vídeos, sites de instrução acerca do Pilates e da yoga, assim como em publicações especializadas – científicas e didáticas – referentes à Anatomia, Fisioterapia e Educação Física, e a leitores-teste especialistas na área de Pilates e Educação Física. Essas fontes mais precisamente foram:

- 1) manuais de Pilates em português: “Pilates - uma abordagem anatômica” de Paul Massey, “Pilates” de Jose Rodriguez, entre outros;
- 2) manuais de yoga em português: como o do site [eyoga.com.br](http://eyoga.com.br);
- 3) livro “O Corpo em Movimento”, de Chris Jarmey;
- 4) site da Revista Pilates;

- 5) sites de áreas afins, como “MdeMulher”, “Exercícios de Academia”, “Aula de Anatomia” e “Minha Vida”;
- 6) especialistas nas áreas de ciências da saúde: Márcio Tadeu dos Santos, formado em Educação Física pela Universidade de Brasília e em Pilates pela D&D Pilates, pós-graduado em fisiologia do exercício pela Universidade Veiga de Almeida; e Thayane Dias Lopes Rogério, formada em Fisioterapia, em Pilates e Cinesiologia pela D&D Pilates, e instrutora de Pilates no estúdio Unit Pilates;
- 7) vídeos no YouTube, usados com o intuito de entender alguns termos presentes nos exercícios, por exemplo “ocean breath out”; e
- 8) ferramentas de tradução, *Linguee*, e dicionários monolíngües e bilíngües online, como *Word Reference*, *TheFreeDictionary* e Infopédia.

A abordagem teórica e metodológica adotada assim como a identificação e escolha de procedimentos técnicos da tradução (Barbosa, 2004) adequados para determinada situação foram estratégias essenciais ao longo do processo tradutório. A seguir são apresentados os principais aspectos dos desafios e das dificuldades enfrentados pela tradutora ao longo da referida tradução, com explicações e esclarecimentos das decisões tomadas.

Esses aspectos são divididos em seis seções:

1. Termos e expressões de Pilates e Yoga;
2. Termos e expressões de áreas afins (Educação Física, Fisioterapia, Anatomia e Dança);
3. Termos populares versus Termos técnicos;
4. Dificuldades encontradas na tradução dos exercícios;
5. Uso de procedimentos técnicos da tradução: omissão, reconstrução de períodos, adaptação, equivalência e modulação; e
6. Outras adequações à cultura-meta.

## 2.1 – Termos e expressões de Pilates e Yoga

### 2.1.1 - *Contrology*

*Contrology* é o nome dado por Joseph Pilates ao seu método de condicionamento físico. No livro “Return to Life Through Contrology”, ele a define como a união completa entre mente, corpo e espírito. O termo é muito usado na área de Pilates e foi encontrado em várias publicações brasileiras, como:

- a “Revista Pilates”: Pilates foi levado para o campo de concentração da ilha de Man, onde começou a desenvolver intensamente o seu conceito de exercícios, que chamou de “**contrologia**”<sup>15</sup>;
- no manual “SESI Pilates na Indústria”: Inicialmente, foi chamado de “Contrologia”, o qual Pilates dizia que o método começava com o controle da mente sobre os músculos. [...] A contrologia começa no controle mental sobre os músculos. (JOSEPH H. PILATES); e
- no livro “O Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental” de Inélia Garcia e Carol Kolyniak Filho: É essa criação original, batizada como Contrologia pelo seu criador, que se denomina, hoje, como o Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia).

Assim, optou-se por seguir os exemplos dos textos paralelos e traduzir *Contrology* como “Contrologia”.

---

<sup>15</sup> Joseph Pilates. Disponível em: <<http://revistapilates.com.br/joseph-pilates/>> Acesso em: 14 ago. 2014

### 2.1.2 - Powerhouse

A *powerhouse* é um conceito típico do método Pilates. Segundo o site *AboutHealth*, essa é definida como: “The center of your body, the area between your bottom ribs and the top of your pubic bone, is your powerhouse. It includes the abdominals, the pelvic floor, the muscles around the hip joint, and the muscles of the lower back”<sup>16</sup>.

Foi observado em textos paralelos escritos em português do Brasil o uso do termo em inglês, ou a sua tradução:

- É também conhecido como “Power House”, ou casa de força, centro de força<sup>17</sup>.
- **1. Centro de Força (Powerhouse):** o método Pilates tem grande preocupação com este princípio. Ele leva em consideração toda a parte abdominal, tanto na parte anterior quanto posterior. Segundo o princípio do exercício, qualquer movimento só pode ser iniciado após a ativação do centro de força do corpo. A finalidade aqui é deixar a musculatura bem trabalhada para diminuir a sobrecarga na região lombar<sup>18</sup>.

Desse modo, optou-se por traduzir como “centro de força”, pois já é uma tradução comum na área de Pilates.

### 2.1.3 - B-Line

O conceito da *B-line* é típico do *Aussie Pilates*, sendo até mesmo uma marca registrada, tal como na citação: “Contrology<sup>®</sup>, Reformer<sup>®</sup>, and B-Line<sup>®</sup> are all

<sup>16</sup> The Powerhouse. Disponível em: <<http://pilates.about.com/od/pilates/terms/g/Powerhouse.htm>> Acesso em: 10 nov. 2014

<sup>17</sup> Os 6 princípios do Pilates. Disponível em: <<http://revistapilates.com.br/2009/04/20/os-6-principios-do-pilates/>> Acesso em: 21 out. 2014

<sup>18</sup> Os seis princípios do Pilates. Disponível em: <<http://www.espacoergo.com.br/blog/os-seis-principios-do-pilates/>> Acesso em: 14 ago. 2014

Registered Trademarks in Australia and are used with permission by the Pilates Institute of Australasia” (MENEZES, 2004). Segundo Peter Green, coordenador do curso de Osteopatia da Universidade de Western Sydney, o conceito foi criado pelo próprio Allan Menezes, “Allan has now gone a step further: his introduction of the concept of the B-Line-Core has once again set the standard for others to follow” (MENEZES, 2004, p. X). Como apresentado no original, o termo foi criado a partir da ideia de que esta linha está atrás (*behind*) da linha dos ossos do quadril. O autor propõe ainda que as mulheres podem chamá-la de *Bikini line* e os homens de *Belt line*.

Esse termo é muito recorrente, aparecendo mais de cem vezes (ao longo do texto completo). Desse modo, o seu equivalente teve que ser pensado e repensado muitas vezes. Em português, não foi encontrada uma forma de manter essa ligação entre todos esses nomes começados com a letra “B” (behind, bikini e belt) e ainda transmitir a mesma ideia. Além disso, segundo a instrutora de Pilates Thayane Rogério, esse termo é usado em português como “linha B line”. No entanto, a tradutora achou que essa tradução não seria adequada para a compreensão pelo receptor final. Portanto, pensou em algumas opções de termo equivalente: Linha B; abdômen; ou manter a ideia de linha, necessária na explicação para encontrar a localização dessa, e traduzir como Linha Abdominal. Segundo a especialista na área, essa última opção funciona e está correta, assim esse foi o equivalente escolhido.

Essa escolha pode ser observada nos seguintes trechos:

Original	Tradução
<p style="text-align: center;"><b>The B-Line</b></p> <p>The concept of the <b>B-Line</b> is a new approach to abdominal control. The emphasis of the <b>B-Line</b> is on the exactness of the movement and how best to engage the lower abdominals. The <b>B-Line</b>, together with correct foot placement, is the foundation of good posture. (MENEZES, 2004, p. 23)</p>	<p style="text-align: center;"><b>A Linha Abdominal</b></p> <p>O conceito de <b>linha abdominal</b> é uma nova abordagem do controle do abdômen. O seu foco é a precisão do movimento e qual a melhor forma de trabalhar os músculos abdominais inferiores. A <b>linha abdominal</b>, em conjunto com o posicionamento correto dos pés, é a base da boa postura.</p>

Engage the <b>B-Line</b> . (MENEZES, 2004, p. 94)	Contraia a <b>linha abdominal</b> .
The term <b>B-Line</b> comes from visualizing that the line lies <i>behind</i> the line of the hipbones. (MENEZES, 2004, p. 23)	O termo <b>linha abdominal</b> vem da percepção que a linha está atrás da linha dos ossos do quadril.

Tabela 7 – Exemplos da tradução “Linha Abdominal”.

#### 2.1.4 - *Stable Spine*

A *Stable Spine* também é uma marca registrada usada pelo *Pilates Institute of Australasia* e pelo *Body Control Australasia*. Assim como a *B-line*, este conceito ainda não é muito comum em outros contextos fora do *Aussie Pilates*. Segundo a explicação contida no livro, para alcançar a *stable spine* deve-se “Do this by curling the pelvis up, lightly grasping your buttocks with your hands, and then pressing the hips away from the ribs and towards the feet as you imprint the spine onto the floor” (MENEZES, 2004, p. 40). Assim, se deitado na posição supino, apóia-se a coluna completamente no chão (*imprinting*); já se o praticante estiver em pé ou sentado, a postura deve estar ereta, com coluna e ombros retos.

Foi encontrado em textos paralelos o uso de equivalentes como “estabilizar” e “coluna estabilizada”<sup>19</sup> para fazer referência a esse conceito. São exemplos:

- Em posição de prancha, com os pés no slide, as mãos apoiadas, os braços estendidos na linha dos ombros, a coluna estabilizada.<sup>20</sup>
- Mantenha a coluna estabilizada e bem apoiada no solo enquanto faz os movimentos de dissociação das pernas.<sup>21</sup>

<sup>19</sup> A maldita dor nas costas. Disponível em: <<http://vida-estilo.estadao.com.br/noticias/comportamento,a-maldita-dor-nas-costas,437347>> Acesso em: 13 nov. 2014

<sup>20</sup> Aula de Pilates + funcional da Angélica. Disponível em: <<http://m.mdemulher.abril.com.br/dieta/aula-pilates-funcional-angelica-atividade-fisica-773615>> Acesso em: 13 nov. 2014

<sup>21</sup> Pilates para o verão. Disponível em: <<http://www.blogdasaude.com.br/saude-fisica/2011/12/22/pilates-para-o-verao/>> Acesso em: 13 nov. 2014



A *stable spine* é recorrente ao longo do texto e foi traduzida por “coluna estabilizada”. A seguir, são apresentados alguns trechos retirados do original e da tradução para ilustrar o seu uso.

Original	Tradução
Decompress the spine. Engage the B-Line Core and maintain the <b>Stable Spine</b> . (MENEZES, 2004, p. 78)	Relaxe a coluna. Contraia o centro da linha abdominal e mantenha a posição da <b>coluna estabilizada</b> .
The entire back must be flat, in the <b>Stable Spine</b> position. (MENEZES, 2004, p. 94)	A coluna deve estar totalmente apoiada, na posição da <b>coluna estabilizada</b> .

Tabela 8 – Exemplos da “Coluna Estabilizada”.

### 2.1.5 - Ocean breath out

A *ocean breath* é conhecida também como “hissing breath” e “victorious breath”. Segundo o site *YogaAbout*, essa é um tipo de respiração “is most often used in association with the practice of yoga poses, especially in the vinyasa style. Vinyasa yoga is breath-synchronized movement, and the breath used is Ujjayi breath”<sup>22</sup>.

Essa respiração possui este nome devido ao som emitido principalmente na expiração: “As you become comfortable with your exhalations, maintain the slight constriction of the throat on your inhalations, as well. You will notice your breath making an ‘ocean’ sound, softly moving in and out, like ocean waves.”<sup>23</sup>

O termo mais usado em português é “respiração vitoriosa”. Esse uso pode ser observado nos trechos seguintes retirados de textos paralelos:

- Ujjayi Pranayama (Respiração Vitoriosa) é uma técnica que auxilia a indução de estados meditativos e o relaxamento completo do organismo. [...] Ao

<sup>22</sup> Ocean breath – Ujjayi Pranayama. Disponível em: <<http://yoga.about.com/od/breathing/a/ujjayi.htm>> Acesso em: 19 ago. 2014

<sup>23</sup> How to practice Ujjayi Breath in Yoga. Disponível em: <<http://www.yogaoutlet.com/guides/how-to-practice-ujjayi-breath-in-yoga>> Acesso em: 14 nov. 2014

respirar, você deve ouvir um contínuo som emitido pela passagem do ar pela garganta. É um som não muito alto, audível apenas para você ou para outra pessoa que esteja sentada muito próxima de você. Ilustrativamente, é possível imaginar o som do oceano ao respirar<sup>24</sup>.

- O Ujjayi pranayama, ou respiração vitoriosa, controla o fluxo de ar que entra nos pulmões tornando a respiração mais regular, profunda e prolongada. [...] Abra novamente a boca e emita este «haaaa» respirando para dentro. Feche a boca a meio da respiração, para prolongar a fricção suave na garganta. Mais uma vez, o som assemelhar-se-a ao mar<sup>25</sup>.

Quando houve mudança de classe gramatical, *ocean breath* foi traduzida de formas diferentes. O substantivo *ocean breath out* foi adaptado como “respiração vitoriosa”. Já nos casos em que esse aparece na forma de verbo, o equivalente usado foi “expire lenta e profundamente”, uma vez que se optou por apresentar uma explicação de como a expiração deve ser feita, a fim de que o leitor entenda de forma fácil e rápida.

Seguem a seguir alguns exemplos.

Original	Tradução
We call this the “ <b>ocean breath out.</b> ” It sounds like an ocean wave hitting the beach, loud at first and then slowly tapering off at the end. (MENEZES, 2004, p. 26)	Essa é conhecida como “ <b>respiração vitoriosa</b> ”. O som parece com o de uma onda batendo na praia, intenso no início e esvaecendo vagarosamente no final.
Engage B-Line and <b>ocean breathe out</b> to contract forward. (MENEZES, 2004, p. 85)	Contraia a linha abdominal, <b>expire lenta e profundamente</b> para inclinar o tronco para a frente.
Breathe in to hold the leg toward you,	Inspire e segure a perna no ar, então

<sup>24</sup> Ujjayi Pranayama – a respiração vitoriosa. Disponível em: <<http://www.yogabrasil.org/pranayama/relaxamento/374-ujjayi-pranayama-a-respiracao-vitoriosa>> Acesso em: 09 set. 2014

<sup>25</sup> Ujjayi Pranayama. Disponível em: <<http://aprenderioga.com/ujjayi-pranayama/>> Acesso em: 13 nov. 2014

then <b>ocean breathe out</b> to slowly lower the leg to the floor, still squeezing the Core. (MENEZES, 2004, p. 78)	<b>expire lenta e profundamente</b> e vá abaixando a perna devagar, ainda lembrando de contrair o centro.
--	---

Tabela 9 – Exemplos da “ocean breath out”.

## 2.2 – Termos e expressões de áreas afins

### 2.2.1 – Educação Física e Fisioterapia

#### 2.2.1.1 - Physical Fitness

Houve a dúvida de qual seria o termo correto em português: aptidão física ou condicionamento físico. Logo, é necessário distingui-los. A Organização Mundial da Saúde define aptidão física como “a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória (1978 apud GUEDES; GUEDES, 1995). Segundo Rasch (1991), essa “é a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem fadiga indevida, e com ampla energia, para usufruir de atividades no lazer e satisfazer emergências imprevistas” (RASCH, 1991 apud SILVA; OLIVEIRA, 2002)<sup>26</sup>.

Barbanti (1994), em seu “Dicionário de Educação Física e do Esporte”, apresenta a seguinte definição para “Condicionamento Físico”: “ato ou efeito de condicionar o corpo, tornando-o apto para realização de tarefas motoras específicas. O condicionamento físico é dirigido para o desenvolvimento equilibrado de todas as capacidades relacionadas à condição física”.

No *TheFreeDictionary* há diferentes acepções de *physical fitness*, porém algumas são de áreas distintas como a odontologia e a medicina veterinária. A *Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health*, define o termo como “a **state of physiologic well being** that is achieved through a combination of good diet, regular physical exercise, and other practices that promote good health” (grifou-se).

<sup>26</sup> Prevenção de lesões no ciclismo indoor – uma proposta metodológica. Disponível em: <[http://www.aleixo.com/arquivos/artigos\\_ptg/Prevenção%20de%20lesões%20no%20ciclismo%20indoor-%20uma%20proposta%20metodológica.pdf](http://www.aleixo.com/arquivos/artigos_ptg/Prevenção%20de%20lesões%20no%20ciclismo%20indoor-%20uma%20proposta%20metodológica.pdf)> Acesso em: 14 out. 2014.

Já o glossário disponível no site *CDC – Centers for Disease Control and Prevention*, define como “The **ability to carry out daily tasks** with vigor and alertness, without undue fatigue, and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and respond to emergencies. Physical fitness includes a number of components consisting of cardiorespiratory endurance (aerobic power), skeletal muscle endurance, skeletal muscle strength, skeletal muscle power, flexibility, balance, speed of movement, reaction time, and body composition”<sup>27</sup> (grifou-se).

Segundo o site *Built Lean*, “You may be surprised to learn that the simple question “**What is Physical Fitness?**” has confounded exercise physiologists and fitness organizations for decades who have tried to respond with an equally simple answer. More recently, the answer has been reduced to the following simple definition: *Physical Fitness (D/F) – A measure of the body’s ability to function efficiently and effectively in work and leisure activities, resist hypokinetic diseases (diseases from sedentary lifestyles), and to meet emergency situations.*”<sup>28</sup>

Tendo como base as definições apresentadas acima, no trecho a seguir *physical fitness* foi traduzido como “aptidão física”:

Original	Tradução
Others in the camp who were disabled by wartime diseases also benefited from Joe’s innovative approach to <b>physical fitness</b> . (MENEZES, 2004, p. 1)	Outros no campo, debilitados pelas doenças dos tempos de guerra, também se beneficiaram da sua abordagem inovadora da <b>aptidão física</b> .

Já no segundo trecho abaixo, optou-se por traduzir *physical fitness* como “condicionamento físico”, uma vez que tendo como base a definição de Barbanti (1994), o estúdio aberto por Clara e Joseph Pilates buscava condicionar o corpo, melhorando a saúde física. Ainda, no Brasil, o termo é comumente usado em relação a academias de musculação, estúdios de Pilates e yoga, etc.

<sup>27</sup> Glossary of terms. Disponível em: <<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/glossary/>> Acesso em: 14 out. 2014.

<sup>28</sup> Physical Fitness: What is Physical Fitness? Disponível em: <<http://www.builtlean.com/2012/02/21/physical-fitness/>> Acesso em: 16 nov. 2014

Original	Tradução
“We talked so much about health and the need to keep the body healthy, we decided to open a <b>physical fitness</b> studio” (MENEZES, 2004, p. 2)	“Conversamos tanto sobre saúde e a necessidade de manter o corpo saudável, que decidimos abrir um estúdio de <b>condicionamento físico.</b> ”

Tabela 10 – Exemplos da tradução “physical fitness”.

### 2.2.1.2 - Athletic Movement

Foram encontradas em português, duas opções para a tradução de *athletic movement*: “padrão de movimento” e “habilidade motora”. Foi feita uma análise do uso dos dois termos em textos da área da Educação Física. São exemplos:

- O desenvolvimento dos padrões fundamentais de movimento como andar, correr, saltar, arremessar, etc. segue uma sequência de estágios, representando níveis graduais de proficiência, isto é, de controle motor.<sup>29</sup>
- As Habilidades Motoras Básicas são: Locomotoras (correr e saltar), as Estabilizadoras (equilibrar e rolar) e as Manipuladoras (arremessar, receber, chutar, rebater e quicar).<sup>30</sup>
- O domínio das habilidades motoras fundamentais é básico para o desenvolvimento motor de crianças. Certos movimentos locomotores como: (1) correr, (2) pular, (3) girar ou (4) manipulativos como: (a) arremessar (b) apanhar (c) chutar e (d) impedir são exemplos de habilidades motoras fundamentais dominadas pela criança, de início, separadamente. Esses movimentos, gradualmente, combinam-se e aperfeiçoam-se, por meio de uma série de formas, tornando-se habilidades esportivas.<sup>31</sup>

<sup>29</sup> Padrões Motores Fundamentais. Disponível em: <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/05/padroes-motores-fundamentais.pdf>> Acesso em: 14 out. 2014

<sup>30</sup> Habilidades Motoras Básicas. Disponível em: <[http://educacaofisicanagrandefloripa.blogspot.com.br/2012/12/habilidades-motoras-basicas\\_472.html](http://educacaofisicanagrandefloripa.blogspot.com.br/2012/12/habilidades-motoras-basicas_472.html)> Acesso em: 14 out. 2014

<sup>31</sup> Habilidades Motoras Fundamentais. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd173/habilidades-motoras-fundamentais.htm>> Acesso em: 14 out. 2014.

Segundo a revista *Men's Fitness*, são exemplos de *athletic movement*: “sprint, jump, throw, swing, push, rotate, reach and extend, squat, hold and pull”<sup>32</sup>. No site neozelandês *Sport Performance*, há a única definição encontrada para o termo: “The definition of athletic movement (AM) is fast, powerful reactive movement from stationary and non-stationary positions. AM encompasses the traditional capacities - speed, agility and quickness - as well as **movement patterns** specific to land-based sports”<sup>33</sup> (grifou-se).

O próximo passo foi pesquisar o que seriam os *movement patterns*. No site *Family Times Fitness*, há a definição “Fundamental Movement Patterns are patterns that allow the body to be coordinated in those simple, basic movement patterns of lateral motion, weight transfer, forward motion, up and down motion, and coordinating upper and lower body movements.”, e a seguinte lista de movimentos: “walking, bending, reaching, squatting, running, kicking, shuffling, moving around people and objects, eye-hand coordination, eye-body coordination”<sup>34</sup>.

Assim, decidiu-se traduzir *athletic movements* como “padrões de movimentos”, uma vez que, segundo os trechos acima, os “padrões de movimento” seriam o conceito mais restrito, e as “habilidades motoras” os englobam e os subdividem de acordo com a sua natureza.

### 2.2.1.3 - Range of Motion/ Movement (ROM)

Segundo o site *AboutHealth*, “Range of motion (ROM) is a term commonly used to refer to the movement of a joint from full flexion to full extension. Exercise physiologist and physical therapists measure range of motion in a joint with an

<sup>32</sup> The top 10 athletic movements. Disponível em: <<http://www.mensfitness.com/training/pro-tips/top-10-athletic-movements/slide/4>> Acesso em: 21 ago. 2014

<sup>33</sup> Fundamentals of athletic movement. Disponível em: <[http://sportperformance.co.nz/resources/athletic\\_movement.pdf](http://sportperformance.co.nz/resources/athletic_movement.pdf)> Acesso em: 14 out. 2014.

<sup>34</sup> What are fundamental movement patterns. Disponível em: <<http://www.familytimefitness.com/fitnessqandavideos/FundamentalMovementPatters.php>> Acesso em: 14 out. 2014.

instrument called a goniometer that measures joint range of motion in degrees from the starting position.”<sup>35</sup>

O equivalente em português “Amplitude de Movimento (ADM)” foi encontrado em uma fonte científica na Internet, com a seguinte definição: “é o deslocamento angular de uma articulação (ENOKA, 2000)”, ou seja, o movimento completo dentro de uma articulação.

A figura abaixo ilustra a medição da amplitude de movimento do cotovelo usando um goniômetro.



Figura 1 – Medição com goniômetro. Fonte: <<http://medicine.academic.ru/24850/goniometer>> Acesso em: 11 nov. 2014

#### 2.2.1.4 - *Crunches and situps*

Em inglês, os dois termos se distinguem em sua execução: “Both situps and crunches require you to lie on your back with knees bent. With situps you may need additional assistance -- either with a partner holding your feet in place or by hooking your feet around a secure object for stability. When executing a **crunch you only need to bend forward far enough so that your shoulders are off the ground. Situps require you to lift your entire back off the ground during execution.**”<sup>36</sup> (grifou-se).

<sup>35</sup> What is Range of Motion (ROM)? Disponível em:

<[http://sportsmedicine.about.com/od/glossary/g/ROM\\_def.htm](http://sportsmedicine.about.com/od/glossary/g/ROM_def.htm)> Acesso em: 11 nov. 2014.

<sup>36</sup> Situps vs. Crunches. Disponível em: <<http://www.livestrong.com/article/441343-situps-vs-crunches/>> Acesso em: 11 nov. 2014.

A diferença pode ser melhor compreendida com as imagens abaixo:

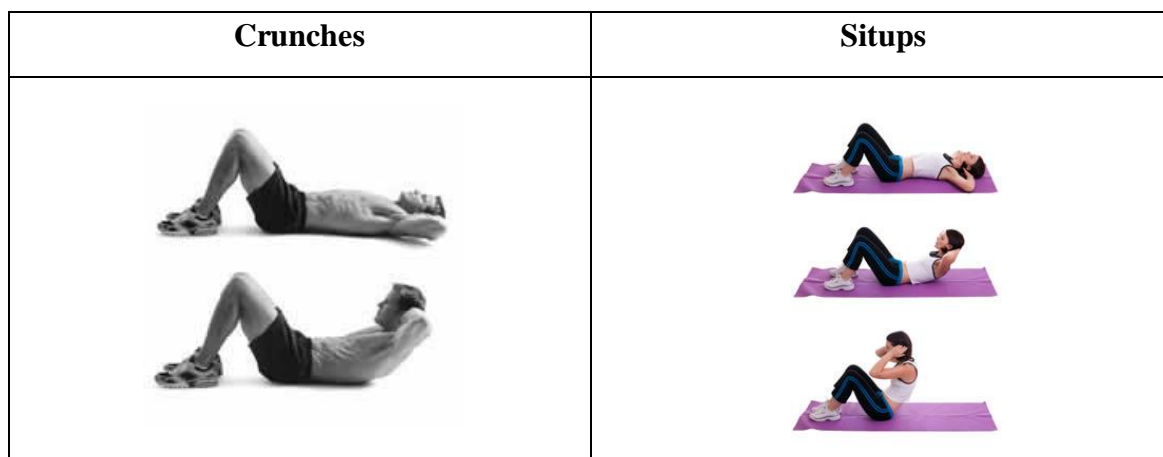


Figura 2 – Diferença entre “crunches” e “situps”. Fonte: <  
<http://www.differencebetween.info/difference-between-crunches-and-sit-ups>> Acesso em: 11 nov.  
 2014

Após uma pesquisa, percebeu-se que, no Brasil, a maioria desses exercícios tem o nome de “abdominal”, com as suas variações: abdominal oblíquo, abdominal inferior, abdominal com as pernas elevadas, etc<sup>37</sup>. Como neste trecho do original não há a necessidade de ser específico sobre o tipo de exercício abdominal a ser executado, decidiu-se traduzir da seguinte forma:

Original	Tradução
<p>In many workout routines, most of the abdominal strength is achieved by performing <b>crunches, situps</b>, or some other manner of forward contraction or flexion of the body.</p> <p>(MENEZES, 2004, p. 22)</p>	<p>Em muitas rotinas de exercícios, alcança-se a maior parte da força abdominal com <b>abdominais</b> ou outro tipo de exercício de contração ou flexão nessa região.</p>

Tabela 11 – Exemplo da tradução de “crunches, situps”.

<sup>37</sup> Confira o ranking dos 13 melhores abdominais para secar e definir a barriga. Disponível em: <  
<http://www.minhavidade.com.br/fitness/galerias/15500-confira-o-ranking-dos-13-melhores-abdominais-para-secar-e-definir-a-barriga/4>> Acesso em: 11 nov. 2014



## 2.2.2 – Anatomia

### 2.2.2.1 - 226 bones

Há no original a seguinte informação “The skeletal system is comprised of 226 bones”. No entanto, o número de ossos não condiz com o encontrado em outras fontes:

- “Just in case you forgot, we humans have a total of 206 sizable bones in our bodies. There are also 6 additional bones, 3 in each ear, known as the ossicles (little bones). So the grand total is 212.”<sup>38</sup>
- “By adulthood, your skeleton contains just 206 bones.”<sup>39</sup>
- “É clássico admitir o número de 206 ossos.”<sup>40</sup>

Isso pode ter sido um erro de digitação. No entanto, acredita-se que não seja o caso, uma vez que essa segunda edição do manual seria uma versão revisada e atualizada da primeira. Considerando que o autor é da área de Pilates e tem, portanto, conhecimento sobre anatomia, e como ainda há divergência no número de ossos do corpo humano, optou-se por manter o número 226, apesar de não se saber ao certo em que fonte Allan Menezes se baseou para transmitir essa informação.

---

<sup>38</sup> Bones... How many, and what they do? Disponível em:

<<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=6884>> Acesso em: 21 out. 2014

<sup>39</sup> Skeleton – bone growth. Disponível em:

<<http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/body/factfiles/bonegrowth/femur.shtml>> Acesso em: 21 out. 2014

<sup>40</sup> Sistema esquelético. Disponível em:

<<http://www.auladeanatomia.com/osteologia/generalidades.htm>> Acesso em: 21 out. 2014.

### 2.2.3 – Dança

#### 2.2.3.1 - Labanotation

O termo *Labanotation* faz parte do mundo da dança e das artes cênicas. Esse deriva do nome do coreógrafo Rudolf von Laban e diz respeito a uma vertente do Sistema Laban. Segundo Ciane Fernandes (2006) citando Cohen (1978), essa:

descreve padrões de colocação de peso, mudanças em nível e direção no espaço, duração do movimento (tempo e ritmo), padrões de toque, orientação e padrões desenhados no chão.

Ainda, “funciona bem como registro exato de uma coreografia, deixando os aspectos qualitativos para a interpretação de cada dançarino, conforme a intenção do diretor da reconstrução” (FERNANDES, 2006).

Tendo como base o livro “O Corpo em Movimento: o sistema Laban/Bartenieff na forma e pesquisa em artes cênicas”, foi feita a decisão de usar o termo existente no português “Labanotação”, uma vez que esse já é conhecido e usado nas suas áreas afins.

#### 2.2.3.2 - *Grand rond de jambe, pliés, ports de bras*

*Grand rond de jambé, pliés e ports de bras* são nomes de passos do balé. Esses são usados em francês, portanto, decidiu-se mantê-los. Os textos paralelos abaixo corroboram com essa decisão:

- Os principais passos do adágio são pliés, développés, grand fouettés en tournant, dégagés, grands rond de jambes, rond de jambe en l'air, coupés, battements tendus, attitudes, arabesques, preparação para piruetas e piruetas.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Dicionário de Ballet. Disponível em: <<http://www.corpoedanca.com.br/dicionario.htm>> Acesso em: 15 nov. 2014.

- O exercício de *rond de jambe à terre* pode vir combinado com *assemble soutenu*, *grand plié* em 4ª posição, preparação para *tour*, para *foutés*, *souplesse*, *souplesse* em *rond* em 4ª *allongé*, 4ª ou 5ª posição, *balances* em atitude, em *arabesque*, em *passe*.<sup>42</sup>

### 2.3 - Termos populares versus Termos técnicos

Ao longo do texto, Allan Menezes prefere usar termos populares em vez de termos técnicos das áreas de ciências da saúde para se referir às partes do corpo humano. Abaixo, estão listados os seguintes exemplos: *buttocks*, *rib cage*, *belly button/ navel*, *shoulder blades*, *hamstrings*, *tailbone*, *breastbone* e *knuckles*. Serão apresentados nos tópicos a seguir a definição de cada um desses termos populares e a respectiva forma como esses foram substituídos para que estivessem adequados ao objetivo da tradução e à cultura de chegada.

#### 2.3.1 *Buttocks*

Segundo o *TheFreeDictionary*, *buttocks* são “either of the two rounded prominences on the human torso that are posterior to the hips and formed by the gluteal muscles and underlying structures”, ou seja, a sua tradução, de acordo com essa definição, seria “nádegas”. Não é comum chamar esta parte do corpo assim, então, o leitor poderia achar estranho e até engraçado. Portanto, pensou-se nas seguintes opções para a sua tradução: “bumbum” e “glúteos”. Porém, como no original optou-se por colocar um termo mais popular, e, no português, há vários termos populares para essa parte do corpo, decidiu-se traduzir *buttocks* por “bumbum”.

---

<sup>42</sup> Dicas de dança para professores. Disponível em: <<http://www.dicasdedanca.com.br/dicas-de-danca-para-professores-ordenacao-dos-exercicios-na-barras-6-rond-de-jambe-a-terre.html>> Acesso em: 15 nov. 2014.

Os textos paralelos abaixo ajudam a demonstrar o uso desse termo na descrição de exercícios:

- **Agachamento com halteres:** De pé, pernas afastadas na largura do quadril, braços estendidos ao lado do corpo, segurando um halter em cada mão. Flexione os joelhos, levando o bumbum para trás como se fosse se sentar. Os joelhos não devem ultrapassar a linha dos pés. Volte ao início devagar.<sup>43</sup>
- "O pilates fortalece o corpo como um todo. Além disso, previne lesões, melhora a postura e traz mais energia para o dia a dia", diz o fisioterapeuta e instrutor de pilates Carlos Renó, do The Pilates Studio Brasil, em São Paulo. Segundo ele, fazendo as séries de 2 a 3 vezes por semana, os resultados de um bumbum mais empinado começam a aparecer em um mês.<sup>44</sup>

### 2.3.2 - Rib Cage

Segundo o site *MedicineNet*, "**Rib cage:** The structure formed by the thoracic vertebrae and ribs, the sternum (breastbone), and the costal cartilages (that attach the ribs to the sternum)". Em português, há os termos "caixa torácica" e "tórax", os quais designam a mesma área. Apesar de "caixa torácica" ter um paralelismo com *rib cage*, decidiu-se traduzir o termo como "tórax", uma vez que se mantém o significado: "O tórax se localiza na região superior do tronco, é definido anteriormente pelo osso esterno, lateralmente pelas costelas e posteriormente pela coluna vertebral"<sup>45</sup>; e após consultas a textos paralelos, percebeu-se que esse é mais usado na descrição de exercícios.

<sup>43</sup> Exercícios potentes para levantar o bumbum. Disponível em:

<<http://corpoacorporo.uol.com.br/fitness/treino-localizado/exercicios-potentes-para-levantar-o-bumbum/1566>> Acesso em: 12 nov. 2014

<sup>44</sup> Pilates em casa: série fácil para ficar com o bumbum durinho e empinado. Disponível em:

<<http://mdemulher.abril.com.br/dieta/fotos/atividade-fisica/pilates-casa-serie-ficar-bumbum-empinado-durinho-776598.shtml#1>> Acesso em: 12 nov. 2014.

<sup>45</sup> Músculos do tórax. Disponível em: <<http://www.auladeanatomia.com/sistemamuscular/torax.htm>> Acesso em: 13 nov. 2014.

### 2.3.3 – *Belly button/ Navel*

*Belly button* e *navel* são termos populares para *umbilicus*<sup>46</sup>. No original, *navel* ocorre cinco vezes ao longo dos oito princípios do Pilates e *belly button* ocorre apenas uma vez. Não se sabe bem ao certo o motivo dessa alternância entre os dois termos.

Em português, há o termo “umbigo”, o qual vem do latim “umbilicus”. Tanto *belly button* quanto *navel* foram traduzidos como “umbigo”. São apresentados a seguir alguns exemplos de ocorrência desses termos.

Original	Tradução
There is generally little or no feeling of abdominal contraction in the area below the <b>navel</b> . (MENEZES, 2004, p. 23)	Geralmente não se sente muito a contração abdominal na área abaixo do <b>umbigo</b> .
Go to the center of this line (two to three inches below the <b>belly button</b> ) and press with your fingers. (MENEZES, 2004, p. 23)	Vá para o centro dessa linha (de 5 a 7 centímetros abaixo do <b>umbigo</b> ) e pressione com os dedos.

Tabela 12 – Exemplos da tradução de “belly button” e “navel”.

### 2.3.4 - *Shoulder blades*

Segundo o site *MedicineNet*, “**shoulder blade**: The familiar flat triangular bone at the back of the shoulder. Known familiarly as the wingbone or, medically, as the scapula. The word ‘scapula’ (with the accent on the first syllable) is Latin. The Romans always employed the plural ‘scapulae’, the shoulder blades. Because the shoulder blade resembles the blade of a trowel (a small shovel), the word ‘scapula’ is

<sup>46</sup> Belly button. Disponível em: <<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=2448>>  
Acesso em: 16 nov. 2014

thought to have come from the Greek ‘skaptein’ meaning ‘to dig’<sup>47</sup>.

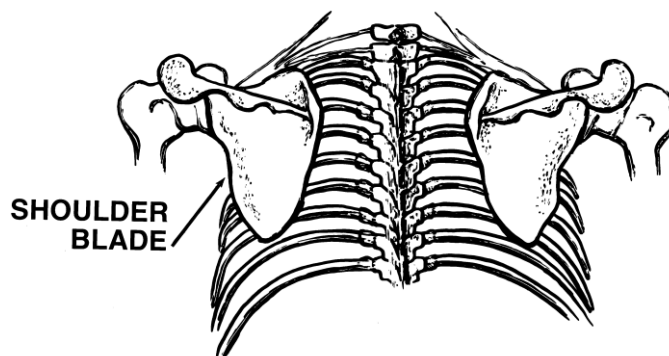


Figura 3 – Shoulder blades. Fonte: <  
[http://waswww.marysrosaries.com/collaboration/index.php?title=File:Shoulder\\_Blade\\_\(PSF\).png](http://waswww.marysrosaries.com/collaboration/index.php?title=File:Shoulder_Blade_(PSF).png)>  
 Acesso em: 12 nov. 2014

A partir da definição apresentada acima, percebe-se que esse é um termo popular muito usado em países de língua inglesa. No Brasil, há o termo “pá das costas”, mas esse não é popular em todas as regiões. Assim, *shoulder blades* foi traduzido como “escápulas”.

### 2.3.5 - Hamstrings

Os *hamstrings* são “one of the prominent tendons at the back of the knee. The hamstrings are the side walls of the hollow behind the knee (popliteal space). Both hamstrings connect to muscles that flex the knee. **The term is sometimes used to refer to the muscles in the back of the thigh.** A pulled hamstring is a common athletic injury.”<sup>48</sup> (grifou-se)

<sup>47</sup> Shoulder blades. Disponível em:

<<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=8207>> Acesso em: 12 nov. 2014

<sup>48</sup> Definition of hamstring. Disponível em:

<<http://www.emedicinehealth.com/script/main/art.asp?articlekey=3651>> Acesso em: 12 nov. 2014

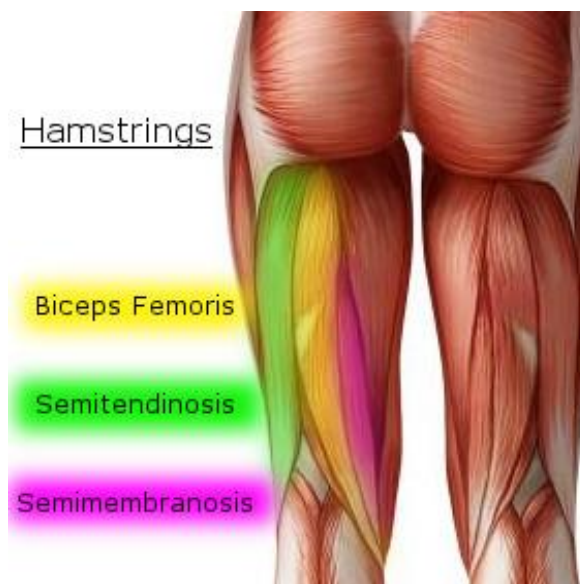


Figura 4 – Hamstring Muscles. Fonte: < <http://www.physioprescription.com/wp-content/uploads/2014/06/hamstrings.jpg>> Acesso em: 12 nov. 2014

Como na definição apresentada acima, nos contextos do original, o termo *hamstrings* está se referindo aos músculos, não aos tendões. Em português, esses são conhecidos como “músculos da coxa” ou “músculos isquiotibiais”. No entanto, a primeira opção é muito ampla, pois abrange músculos das regiões ântero-lateral, posterior e póstero-medial. Já o grupo dos “isquiotibiais” é composto apenas pelos três seguintes músculos: bíceps femoral, semitendíneo e semimembranoso.<sup>49</sup> Assim, optou-se por traduzir *hamstrings* como “músculos da região posterior das coxas (isquiotibiais)”, com o intuito de apresentar o termo técnico, mas com a explicação para que os leitores leigos possam entender.

A seguir, apresenta-se as ocorrências do termo e a sua respectiva tradução.

Original	Tradução
Imagine walking upstairs and feeling your <b>hamstrings</b> firmly engaging. (MENEZES, 2004, p. 31)	Imagine-se subindo as escadas e sentindo os <b>músculos da região posterior da coxa (isquiotibiais)</b> trabalhando [...]
This stretch should be felt comfortably in the spine and mildly to strongly in the	O alongamento deve ser agradável na coluna e de leve a forte nos <b>músculos da</b>

<sup>49</sup> Músculos da coxa. Disponível em: <<http://www.auladeanatomia.com/sistemamuscular/coxa.htm>> Acesso em: 12 nov. 2014

hamstrings. (MENEZES, 2004, p. 66)	região posterior da coxa (isquiotibiais).
------------------------------------	---

Tabela 13 – Exemplos da tradução de “hamstrings”.

### 2.3.6 – *Tailbone*

*Tailbone* é o nome popular dado ao último osso da coluna vertebral<sup>50</sup>. Não há ocorrência do seu nome técnico (*coccyx*) no original, demonstrando a estratégia do autor em usar nomes populares para que os leitores leigos possam entender o texto. No entanto, na tradução essa característica foi novamente perdida, pois não há um termo popularmente usado para nomear essa parte do corpo. Portanto, traduziu-se *tailbone* por “cóccix”.

### 2.3.7 – *Breastbone*

Segundo o site *MedicineNet*, *breastbone* é o “Familiar name for the sternum, the long flat bone in the middle of the front of the chest”<sup>51</sup>. Assim como no exemplo acima (“2.3.6 - *tailbone*”), o termo técnico *sternum* não ocorre no texto original.

Além disso, não há um nome popular para esse osso no português. Desse modo, *breastbone* foi traduzido como “esternão”.

<sup>50</sup> Tailbone. Disponível em: <<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=39748>>  
Acesso em: 16 nov. 2014

<sup>51</sup> Breast bone. Disponível em: <<http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=10321>>  
Acesso em: 16 nov. 2014





Figura 5 – Esterno. Fonte: < <http://www.drsergio.com.br/IMGsos/ESTERNO%2001.gif>> Acesso em: 16 nov. 2014

### 2.3.8 - *Knuckles*

Os *knuckles* são articulações das mãos que ficam mais aparentes quando essas são fechadas em punho.



Figura 5 – Knuckles. Fonte: < <http://tipnut.com/projectpics/knuckles.jpg>> Acesso em: 13 nov. 2014

No Brasil, é comum as crianças usarem esses “ossinhos” para contar o número de dias em cada mês do ano. Apesar dessa prática, não há um nome popular para essas articulações da mão. Portanto, decidiu-se substituir *knuckles* por “dedos”.

Original	Tradução
<p>Grip the pole and rotate the right wrist forward as far as possible so that <b>the knuckles are pointing toward the floor.</b> (MENEZES, 2004, p. 179)</p>	<p>Segure e empurre o pulso para frente o máximo que conseguir de forma que <b>os dedos estejam completamente voltados para baixo [...]</b></p>

Tabela 14 – Exemplo de “knuckles”.

## 2.4 - Dificuldades encontradas na tradução dos exercícios

### 2.4.1 - Nomes dos exercícios

Após consultar manuais de Pilates publicados em português no Brasil, percebeu-se que não há um padrão de como o nome dos exercícios são apresentados. Na maioria, os nomes são mantidos em inglês, pois na área de Pilates ainda há o uso corrente de estrangeirismos, por exemplo, o nome dos aparelhos: *cadillac*, *wall unit*, *reformer*, *step chair*, *ladder barrel*, entre outros.<sup>52</sup>

Portanto, como o objetivo desta tradução foi manter a função do original no ambiente de recepção, adequar o texto de chegada ao gênero comum na cultura-meta e fazer com que os receptores finais compreendam a informação transmitida de forma rápida e coesa, foi feita a decisão de traduzir os nomes dos exercícios e de usar os nomes em inglês. Esses foram organizados da seguinte forma:

- Cem: Básico  
*The Hundreds: Basic*
- Alongamento da Lombar  
*Lumbar Stretch*
- Braços: Posição para Todos os Exercícios de Supino  
*Arm Weights: Position for All Supine Routines*

### 2.4.2 – Números

No original os números presentes nos exercícios, por exemplo, número de repetições, ângulos e medidas, foram escritos por extenso. No entanto, tendo como base manuais em português de Pilates, optou-se por deixá-los em sua forma numérica,

---

<sup>52</sup> Aparelhos. Disponível em: <[http://www.metalifepilates.com.br/metalife-pilates/aparelhos/?id\\_ad=558&utm\\_source=Site-Institucional&utm\\_medium=Botao-Link-Mais-Aparelhos&utm\\_campaign=MLPI-LINK](http://www.metalifepilates.com.br/metalife-pilates/aparelhos/?id_ad=558&utm_source=Site-Institucional&utm_medium=Botao-Link-Mais-Aparelhos&utm_campaign=MLPI-LINK)> Acesso em: 14 nov. 2014

pois acredita-se que, assim, o leitor pode visualizar e entender a informação mais rapidamente. São exemplos:

Original	Tradução
<p><b>REPETITIONS:</b> Up to three sets of <b>ten</b> to <b>twelve</b> repetitions. (MENEZES, 2004, p. 94)</p>	<p><b>Repetições:</b> até três séries de <b>10</b> a <b>12</b> repetições.</p>
<p>Lie on your back (supine) with the feet flat on the floor and the knees bent at <b>forty-five</b> degrees. (MENEZES, 2004, p. 78)</p>	<p>Deite de barriga para cima (supino) com os pés apoiados completamente no chão e os joelhos dobrados em um ângulo de</p>

Tabela 15 – Exemplos de números.

#### 2.4.3 - *to engage*

Este verbo é o mais recorrente nos exercícios. Geralmente aparece acompanhado de *abdominals*, *stomach*, *muscles*, *B-Line*, entre outros. Segundo o *TheFreeDictionary*, *to engage* possui os seguintes significados (serão apresentados apenas os que possuem alguma relação com o contexto): “To obtain or contract for the services of; **employ**. **To draw into; involve**. **To require the use of**; occupy. To involve oneself or become occupied; **participate**.”

Os significados destacados possuem o sentido de envolver, trabalhar, ativar. No entanto, dependendo do contexto, esses não funcionam muito bem para que o leitor entenda qual ação deve ser tomada. Portanto, tendo como base o conhecimento da tradutora sobre os exercícios de Pilates, a ajuda dos leitores-teste das áreas de ciências da saúde e de manuais de Pilates em português publicados no Brasil, foi feita a decisão de, na maioria das vezes em que esse ocorre, traduzi-lo como “contrair”.

Abaixo, seguem alguns exemplos, nos quais esse verbo possui o sentido de “contrair”.

Original	Tradução
Squeeze the backs of the knees together <b>to engage</b> the adductors (this will take the pressure off the front of the thighs). (MENEZES, 2004, p. 85)	Pressione as partes de trás dos joelhos uma contra a outra para <b>contrair</b> os músculos adutores (isso vai tirar a pressão da parte frontal das coxas).
Stand up and <b>engage</b> the B-Line Core. (MENEZES, 2004, p. 179)	Em pé, <b>contraia</b> o centro da linha abdominal.

Nos exemplos a seguir o verbo *to engage* e o seu substantivo *engagement* foram traduzidos segundo o seu significado de “empregar”, “trabalhar”.

Original	Tradução
Now <b>engage</b> the B-Line (lower abs) strongly and you will feel the pelvic floor start to <b>engage</b> . (MENEZES, 2004, p. 24)	Agora <b>contraia</b> a linha abdominal (abdômen inferior) com força e sentirá o assoalho pélvico também começar a <b>trabalhar</b> .
This seemingly small modification has a significant effect on core (abdominal) control and its <b>engagement</b> in preparation for the exercise. (MENEZES, 2004, p. 25)	Essa mudança aparentemente pequena tem um efeito significativo no controle central (do abdômen) e no seu <b>trabalho</b> na preparação para o exercício.
When there is no control (no toning “connection” or “ <b>engagement</b> ”), they are being underutilized. (MENEZES, 2004, p. 29)	Quando não há controle (sem “conexão” ou “ <b>trabalho</b> ” na tonificação), estão sendo subutilizados.

Tabela 16 – Exemplos da tradução de “to engage”.

#### 2.4.4 - *Breathe into the armpit/ Breathe into the upper back*

“Breathing into...” foi encontrado em exemplos como os a seguir:

- How does it feel **to breathe** easily **into your back**? You may feel your torso filling like a barrel, expanding slightly all the way around. You may feel your lungs separating as they expand, like wings.<sup>53</sup>
- It may seem silly that you can **breathe into your shoulders**. But keep letting go of what you are thinking and continue to practice anyway. Envision the shoulders letting go as you **breathe oxygen into that area of your body**.<sup>54</sup>  
(grifou-se)

Esta seria uma forma mais correta e relaxante de respirar. Para que a respiração seja mais profunda e relaxante, deve-se inspirar “para dentro” de alguma parte do corpo (ombros, costas, axilas, etc.), ou seja, essa tem que expandir.

Decidiu-se traduzir *breathe into...* como “respire para dentro...”, uma vez que assim transmiti-se a mensagem de qual parte do corpo deve “receber” o ar e ser expandida.

#### 2.4.5 - *Scoop the abdominals*

No Pilates, *scoop the abdominals* significa “[...] to lengthen and deepen the abdominals in toward the spine, feeling as if we are hollowing out the abdominal area.”<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Claim your space, breathe into your back. Disponível em: <<http://www.traumahealed.com/articles/claim-your-space-breathe-into-your-back.html>> Acesso em: 19 ago. 2014

<sup>54</sup> Breathing for life: Shelley Negelow teaches us practical steps for letting go of stress. Disponível em: <<http://www.thefreelibrary.com/Breathing+for+life%3a+Shelley+Negelow+teaches+us+practical+step+s+for+...-a0116037384>> Acesso em: 15 nov. 2014.

<sup>55</sup> Scoop the abs. Disponível em: <<http://pilates.about.com/od/pilatesterms/g/ScoopAbs.htm>> Acesso em: 15 nov. 2014

O abdômen deve ficar como na figura abaixo:



Figura 7 – Scooping the abdominals. Fonte: < <http://0.tqn.com/d/np/pilates/114-1.jpg>> Acesso em: 13 nov. 2014

Foi feita a decisão de traduzir *scoop the abdominals* como “curve o abdômen”.

#### 2.4.6 - “*shoulder blades drawn into the pocket*”

O intuito aqui é aproximar uma escápula da outra para que os ombros fiquem retos e o peito para fora<sup>56</sup>, como na imagem abaixo.

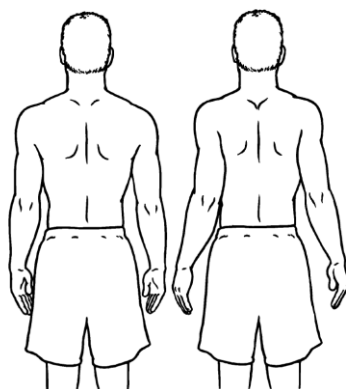


Figura 9 – Shoulder blades drawn into the pocket. Fonte: < <http://3.bp.blogspot.com/-VPihp6rGZqc/T8wtHjvaRjI/AAAAAAAAABFI/Cu2OWyGHNnE/s1600/0290000944shld101m.png>> Acesso em: 13 nov. 2014

<sup>56</sup> Are your shoulders in your back pockets? Disponível em: <<http://www.yogatuneup.com/blog/2012/02/01/are-your-shoulders-in-your-back-pockets/>> Acesso em: 15 nov. 2014

No manual de yoga do site *eyoga.com.br*, há a seguinte ação requisitada pelos instrutores: “Escápulas para dentro – Escápulas são os dois ossos grandes e chatos, localizados na parte superior das costas. Leve-as profundamente para dentro do corpo em direção aos ísquios como se quisesse uni-las”.<sup>57</sup>

Tendo como base o texto paralelo acima, o comando *shoulder blades drawn into the pocket* foi traduzido como “direcione as escápulas para dentro das costas”.

## 2.5 – Uso de procedimentos técnicos da tradução

O uso de procedimentos técnicos fez-se necessário durante o processo tradutório para ajustar o texto de chegada a fim de que esse possua a mesma função do original e esteja adequado à cultura-meta.

Seguem a seguir exemplos nos quais esses procedimentos foram utilizados.

### 2.5.1 - Omissão

Omitem-se elementos do texto de partida os quais são considerados excessivamente repetitivos no texto de chegada. Segundo Barbosa (2004), na tradução do inglês para o português, isso é comum com os pronomes pessoais. Os pronomes pessoais *I* (1ª pessoa do singular) e *you* (3ª pessoa do singular) foram omitidos em algumas situações por meio do uso de sujeito elíptico e sujeito indeterminado com o uso da partícula “se” como índice de indeterminação do sujeito. Já o pronome pessoal *we* (1ª pessoa do plural) foi completamente omitido da tradução, sendo substituído pelo pronome de tratamento “você” e pelos sujeitos elíptico e indeterminado. Além disso, a maioria dos pronomes possessivos também foi omitida.

São apresentados abaixo alguns exemplos em que houve omissão desses pronomes.

---

<sup>57</sup> Manual do iniciante. Disponível em:  
<<http://www.namaskaryoga.com.br/downloads/200907Yoga.PDF>> Acesso em: 15 nov. 2014.

Original	Tradução
<p>Once <b>we</b> achieve continual mental focus, <b>we</b> realize that simple movements are actually quite complex. (MENEZES, 2004, p. 21)</p>	<p>Quando <b>se alcança</b> a concentração de forma contínua, <b>percebe-se</b> que os movimentos simples são, na verdade, bem complexos.</p>
<p><b>You</b> will notice that throughout the text <b>I</b> have used the phrase “breathe in <i>to</i> raise <b>your</b> arms” (or raise <b>your</b> leg, or make any other movement), rather than “breathe in <i>as you</i> raise <b>your</b> arms” (or make whatever movement). (MENEZES, 2004, p. 25)</p>	<p>Na instrução, o seguinte comando foi usado: “Inspire <i>para</i> levantar os braços” (levantar a perna ou fazer qualquer movimento), em vez de “Inspire <i>à medida que levanta</i> os braços” (ou faz qualquer movimento).</p>
<p>Base the amount of the weights you use on your strength. <b>You</b> can use heavier weights for Exercise 28-2, as no rotation of the joint is involved. If <b>you</b> do this exercise at home, <b>you</b> can use cans of beans in place of weights. (MENEZES, 2004, p. 100)</p>	<p>Use tornozelas de peso de acordo com a sua força nos braços. <b>Você</b> pode aumentar o peso no exercício 28-2, como nesse não há rotação das articulações. Se <b>fizer</b> o exercício em casa, potes de palmito em conserva ou garrafas de óleo podem ser usados no lugar das tornozelas.</p>

Tabela 17 – Exemplos de omissão.

### 2.5.2 – Reconstrução de períodos

Na reconstrução de períodos redividi-se ou reagrupa-se períodos e orações do original no texto traduzido. Segundo Barbosa (2004), no inglês os períodos são muito curtos, portanto, na tradução para o português esse procedimento é necessário para adequar a linguagem ao gênero na língua-meta.

A seguir, são apresentados alguns exemplos de períodos que foram reconstruídos na tradução realizada neste projeto.



Original	Tradução
<p><b>KEY POINTS:</b> <u>On every breath out,</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Press your buttocks onto your heels.</u></li> <li>2. <u>Lengthen your chest to your knees.</u></li> <li>3. If you feel any discomfort in the knees, place a cushion behind the knees.</li> </ol> <p>(MENEZES, 2004, p. 62)</p>	<p><b>Pontos importantes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>A cada expiração, pressione o bumbum nos calcanhares e leve o peito em direção aos joelhos</u></li> <li>2. Se você sentir algum desconforto nos joelhos, apóie-os em uma almofada.</li> </ol>
<p>By working from the inside out, you develop a greater understanding of <u>the body</u>. <u>Smaller</u> muscle groups come into use, and you begin to discover muscles you never knew you <u>had— or</u> you may realize that what you once thought was fat actually hides a muscle!</p> <p>(MENEZES, 2004, p. 3)</p>	<p>Trabalhando de dentro para fora, você entende melhor o seu corpo, usa grupos de músculos menores e começa a descobrir músculos que nem sabia que existiam ou até percebe que onde achava que era só gordura, na verdade escondia um músculo!</p>
<p>Place your fingers on the insides of the <u>hipbones</u>. <u>Press</u> firmly.</p> <p>(MENEZES, 2004, p. 78)</p>	<p>Posicione os dedos na parte de dentro dos ossos do <u>quadril e pressione</u> com firmeza.</p>
<p>Imagine walking upstairs and feeling your hamstrings firmly <u>engaging</u>. <u>Imagine</u> picking up a baby or other load and feeling your abdominal muscles supporting your <u>back, or</u> even lifting an object from an awkward position and feeling in total control of all the muscles in your <u>body— all</u> without having to think about these connections happening!</p> <p>(MENEZES, 2004, p. 31)</p>	<p>Imagine-se subindo as escadas e sentindo os músculos da região posterior da coxa (isquiotibiais) trabalhando, pegando um bebê, ou outro peso, e sentindo os músculos abdominais apoiando as <u>costas, ou</u> até levantando um objeto de uma posição difícil e sentindo o controle total de todos os músculos do <u>corpo</u>. <u>Tudo</u> isso sem pensar sobre todas as conexões que estão acontecendo!</p>

Tabela 18 – Exemplos de reconstrução de períodos.

### 2.5.3 – Adaptação

A adaptação consiste em substituir e recriar uma situação da cultura de partida na de chegada, uma vez que essa realidade extralingüística não existe, ou não é comum, para os leitores da tradução.

#### 2.5.3.1 - *tennis player, rugby fullback, or baseball pitcher*

No original, três esportes e suas posições são usados para exemplificar a dificuldade de se empregar o método Pilates quando o instrutor não os conhece. São eles: “tennis player, rugby fullback, or baseball pitcher”. O tênis, o rugby e o críquete, um esporte parecido com o beisebol, estão entre os 10 esportes mais populares na Austrália<sup>58</sup>, onde o livro foi escrito e publicado pela primeira vez. Por esse motivo, as escolhas do autor são justificáveis, uma vez que o manual técnico deve estar vinculado à cultura no qual foi produzido.

Na tradução, optou-se por mudar o referencial, trazendo-o para a cultura de chegada, a cultura brasileira. Como o futebol e o vôlei são os dois esportes com mais praticantes no Brasil (30,4 milhões e 15,3 milhões), esses foram os escolhidos para substituir o rugby e o beisebol, respectivamente. Apesar do tênis não figurar entre os esportes mais populares no país<sup>59</sup>, esse foi mantido, pois é muito conhecido no Brasil.

Para a escolha das posições, foi feita a tentativa de procurar algumas que fossem semelhantes às que aparecem no original. O *fullback* no rugby é “Traditionally the full-back has always been the last line of defence. [...] is also an important point of attack either as a decoy runner or taking the ball in hand”<sup>60</sup>, ou seja, funciona como

<sup>58</sup> Esportes australianos. Disponível em: <<http://www.australia.com/pt-br/explore/things-to-do/australian-adventure/nat-australian-sport.aspx>> Acesso em: 16 out. 2014.

<sup>59</sup> Esportes mais populares no Brasil. Disponível em: <<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/quais-os-esportes-mais-populares-no-brasil.html>> Acesso em: 16 out. 2014.

<sup>60</sup> Position guide: full-back. Disponível em: <[http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/rugby\\_union/rules\\_and\\_equipment/6310057.stm](http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/rugby_union/rules_and_equipment/6310057.stm)> Acesso em: 16 out. 2014.

defesa, mas também como “contra-ataque”, por isso a posição do futebol escolhida para substituí-lo foi “zagueiro”.

Já o *baseball pitcher* é “the player who throws the baseball from the pitcher's mound toward the catcher to begin each play, with the goal of retiring a batter, who attempts to either make contact with the pitched ball or draw a walk”. No vôlei, o saque começa um jogo. No entanto, diferentemente do arremesso do beisebol, todos os jogadores sacam, ou seja, não é uma posição, mas um fundamento. Assim, na tradução substituiu-se *baseball pitcher* por “levantador do vôlei”.

### 2.5.3.2 - *Greyhound's stomach*

Allan Menezes, para explicar ao leitor como o abdômen deve ficar no *scoop the abdominals*, propõe a seguinte imagem: *imagine a greyhound's stomach*. O *greyhound* é a raça mais rápida entre os cães, por esse motivo é um cachorro usado em corridas, principalmente na Grã-Bretanha.



Figura 8 – Greyhound. Fonte: < <http://www.londondogforum.co.uk/images/wgw2.jpg> > Acesso em: 13 nov. 2014

Decerto, a imagem da barriga do *greyhound* ajuda a entender como o abdômen deve ser contraído durante o exercício. No entanto, no Brasil, as corridas de cachorro

não são comuns, pois não são legalizadas por ser uma prática de apostas<sup>61</sup>. Portanto, a raça não é muito conhecida pelos brasileiros.

Assim, sugeriu-se a substituição da imagem proposta pelo autor por um referente que fosse adequado e passível de maior compreensão pelo receptor final. Optou-se por traduzir *imagine a greyhound's stomach* como “imagine o interior de uma concha”.

#### 2.5.4 – Equivalência

O procedimento técnico equivalência “consiste em substituir um segmento de texto da LO (língua original) por um outro segmento da LT (língua de tradução) que não o traduz literalmente, mas que lhe é funcionalmente equivalente” (BARBOSA, 2004, p. 67).

##### 2.5.4.1 - Surgeon General

*Surgeon General* é equivalente ao posto de Ministro da Saúde no Brasil como mostrado pela definição presente no site *SurgeonGeneral.gov*: “As the Nation’s Doctor, the Surgeon General provides Americans with the best scientific information available on how to improve their health and reduce the risk of illness and injury. [...] The Surgeon General is nominated by the President of the United States with advice and consent of the United States Senate for a four-year term of office. The Office of the Surgeon General is part of the Office of the Assistant Secretary for Health in the U.S. Department of Health and Human Services.”<sup>62</sup>

As substituições feitas estão expostas na tabela abaixo:

<sup>61</sup> Corridas de Cachorro – Esportes Perigosos. Disponível em: <<http://www.cachorrogado.com.br/cachorros/corridas-cachorro/>> Acesso em: 15 nov. 2014

<sup>62</sup> About the Office of the Surgeon General. Disponível em: <<http://www.surgeongeneral.gov/about/index.html>> Acesso em: 02 set. 2014

Original	Tradução
<p>A recent report by the <b>surgeon general of the United States</b>[...] (MENEZES, 2004, p. 2)</p>	<p>O relatório recente do <b>Ministro da Saúde dos Estados Unidos</b>[...]</p>
<p>Based on these proven benefits the <b>surgeon general’s office</b> formerly recommended that all Americans exercise for forty minutes three times per week. (MENEZES, 2004, p. 2)</p>	<p>Em função desses benefícios, o <b>Ministério da Saúde dos Estados Unidos</b> recomendou a todos os cidadãos americanos que se exercitassem três vezes na semana por quarenta minutos.</p>

Tabela 19 – Exemplos da tradução de “surgeon general”.

#### 2.5.4.2 - *Potbelly*

Segundo o *TheFreeDictionary*, *potbelly* significa “a distended or protuberant belly” e é uma gíria para a palavra *paunch*, “barriga, pança”. Considerando ser uma gíria e ter caráter informal, pensou-se nas seguintes opções para a sua tradução: “barriguinha” e “pancinha”. No entanto, para que a tradução ficasse de acordo com o contexto apresentado no original e com a imagem presente, decidiu-se atribuir um qualificativo mais “forte” que apenas uma “barriguinha”. Abaixo, são apresentados os trechos do original e as traduções do termo *potbelly*.

Original	Tradução
<p>Now imagine if she had loose abdominals (or, worse, a <b>potbelly</b>)! She would fall over instantly. (MENEZES, 2004, p. 22)</p>	<p>Se ela tivesse um abdômen fraco, ou pior uma <b>barriguinha saliente</b>, cairia na mesma hora.</p>

Tabela 20 – Exemplo da tradução de “potbelly”.

### 2.5.5 – Modulação

Segundo Barbosa (2004), a modulação consiste na reprodução de uma mensagem do original no texto de chegada, mas com uma mudança no ponto de vista, devido à diferença na visão de mundo entre duas línguas.

#### 2.5.5.1 - *supine e prone*

Os termos *supine* e *prone* designam descrições da posição anatômica quando o indivíduo se encontra deitado. Segundo as definições contidas no original dadas por Allan Menezes, *supine* significa deitar-se “on the back” e *prone* “on the stomach”. Os dois termos foram traduzidos como “supino” e “prono”. No entanto, apesar da tradução dos significados não apresentar muitas dificuldades, foi necessário usar o procedimento técnico “modulação”, uma vez que, no português do Brasil, essas posições anatômicas são descritas de forma distinta. Desse modo, “mudou-se o ponto de vista”.

Esses termos possuem outras denominações, como:

- **POSIÇÃO SUPINA ou DECÚBITO DORSAL – o corpo está deitado com a face voltada para cima.**
- **POSIÇÃO PRONA ou DECÚBITO VENTRAL – o corpo está deitado com a face voltada para baixo<sup>63</sup>. (grifou-se)**

Assim como Allan Menezes, aqui também optou-se por usar termos mais populares para as explicações, com o intuito de priorizar o entendimento rápido do texto. São eles: “deitado de barriga para cima” e “deitado de barriga para baixo”, respectivamente.

---

<sup>63</sup> Posição anatômica. Disponível em:

<<http://www.auladeanatomia.com/generalidades/posicaoanatomica.htm>> Acesso em: 06 nov. 2014

## 2.6 – Outras adequações à cultura-meta

### 2.6.1 - Sistema de Medidas

Apesar de o autor morar na Austrália, país o qual adota o Sistema Internacional de Unidades<sup>64</sup>, o livro foi publicado nos Estados Unidos. Portanto, apresenta unidades de medida do sistema imperial. Por se tratar de um manual, o qual deve transmitir informação de forma clara, a tradução deve estar adequada à cultura-meta. Assim, as unidades de medida de comprimento *inch* e *foot*, e a de massa *pound* presentes no texto foram convertidas usando o conversor online *Metric Conversions*<sup>65</sup>. 1 inch = 2,54 cm; 1 foot = 0,30 m; e 1 pound = 450 g.

Porém, após as conversões, houve a necessidade de arredondá-las, pois não deram resultados exatos.

Exemplos de conversão *inches* para “centímetros” e *foot* para “metros”:

Original	Tradução
<b>two to three inches</b> below the belly button	de <b>5 a 7 centímetros</b> abaixo do umbigo
approximately <b>twenty-four inches</b> from the buttocks.	aproximadamente <b>60 cm</b> de distância do bumbum.
<b>twelve inches long</b>	<b>30 cm</b> de comprimento
approximately <b>five feet long</b>	aproximadamente <b>1,5 m</b>

Exemplos de conversão *pounds* para “quilos”:

Original	Tradução
a weight of <b>four to eight pounds</b>	um pesinho de <b>2 a 4 quilos</b>

Tabela 21 – Exemplos de conversão de medidas.

<sup>64</sup> Sistema Internacional de Medidas. Disponível em: <<http://lim1.cptec.inpe.br/~rlim/docs/02SIUINMETRO.pdf>> Acesso em: 15 nov. 2014.

<sup>65</sup> Metric Conversions. Disponível em: <<http://www.metric-conversions.org>> Acesso em: 19 ago. 2014

Também optou-se por colocar números em vez da sua escrita por extenso, pois acredita-se que assim, o leitor pode visualizar e entender a informação mais rapidamente.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este Projeto Final foi realizado com o intuito de propor uma tradução para o português do “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning”, de Allan Menezes. Por se tratar de um texto do gênero manual, o qual pertence à área de ciências da saúde, esse tem como função transmitir informações de forma clara e precisa, pois possui uma finalidade: ensinar sobre o método Pilates e como os exercícios devem ser praticados.

Ainda, esse trabalho teve como proposta aprofundar a discussão sobre o texto técnico e a tradução técnica, a qual desempenha um papel tão importante no mundo globalizado, porém, devido a algumas crenças, pode ainda ser considerada como “inferior” em relação à tradução literária. Desse modo, buscou-se apresentar a tradução técnica como uma atividade a qual exige criatividade do tradutor para analisar a terminologia e os elementos culturais presentes no texto de partida e ajustá-los ao ambiente de recepção.

Demonstrou-se o papel da cultura-meta como norteadora das decisões tomadas ao longo do processo tradutório e a importância do receptor final. Portanto, as principais dificuldades encontradas ao longo da tradução se encontram no âmbito de manter a função do texto original no texto traduzido. Para isso, foi feito o uso de procedimentos técnicos, como omissão, reconstrução de períodos e adaptação, com o intuito de adequar a tradução ao gênero na cultura de chegada, fazendo ajustes nos níveis sintático, semântico e lexical.

Além das características apresentadas acima, o texto de partida também possui terminologia das áreas de ciências da saúde, principalmente de anatomia, fisioterapia e educação física. A consulta a textos paralelos foi de grande valia, pois ajudou a tradutora na tradução dos termos técnicos e também na compreensão de como esse gênero é estruturado na língua portuguesa. Ademais, a participação de leitores-teste foi significativa para certificar que a terminologia e as adequações feitas estavam de acordo com o que é corriqueiro na literatura disponível no Brasil.

Em conclusão, a tradução do “The Complete Guide to Joseph H. Pilates’ Techniques of Physical Conditioning” exigiu da tradutora criatividade para analisar e

ajustar o texto traduzido à cultura-meta, com o intuito de manter a função do original de transmitir informações corretas e precisas aos receptores finais, para que esses consigam conhecer e entender o método Pilates e praticar os seus exercícios a fim de alcançar um condicionamento físico e mental melhor.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAKHTIN, Mikhail. **Estética da Criação Verbal**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BARBANTI, Valdir José. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BARBOSA, Heloísa Gonçalves. **Procedimentos Técnicos da Tradução**: uma nova proposta. 2. ed. Campinas: Pontes, 2004.

BYRNE, Jody. **Technical translation**: usability strategies for translating technical documentation. Holanda: Springer, 2006.

CAMARGO, Diva Cardoso de. Uma Análise de Semelhanças e Diferenças na Tradução de Textos Técnicos, Jornalísticos e Literários. **Delta**: São Paulo, v. 20, n. 1, jun. 2004. Disponível em: <  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-44502004000100001&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-44502004000100001&lng=pt&nrm=iso)> Acesso em: 07 out. 2014.

\_\_\_\_\_. Tradução e Tipologia Textual. **Tradução & Comunicação**, revista brasileira de tradutores, n. 16, 2007.

DAL CORNO, Giselle Olívia Mantovani. Texto técnico e texto de divulgação técnica: a influência do público-alvo na seleção de referenciação de termos. BARROS, Lidia Almeida; ISQUERDO, Aparecida Negri (orgs.). **O léxico em foco**: múltiplos olhares. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.

**Dicionário Priberam da Língua Portuguesa**. Disponível em:

<<http://www.priberam.pt/dlpo/>> Acesso em: 21 ago. 2014.

ENOKA, R.M. **Bases neuromecânicas da cinesiologia**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2000

EYoga.com.br. **Guia do Iniciante**. jun. 2009. Disponível em: <  
<http://www.namaskaryoga.com.br/downloads/200907Yoga.PDF>> Acesso em: 19 ago.  
2014.

FERNANDES, Ciane. **O Corpo em Movimento**: o sistema Laban/ Bartenieff na  
forma e pesquisa em artes cênicas. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2006.

Fisioterapia Manual. **Pilates**. Disponível em:  
<<http://fisioterapiamanual.com.br/blog/areas-da-fisioterapia/pilates-3/>> Acesso em:  
22 ago. 2014.

GARCIA, Iria Werlang. **A tradução do texto técnico-científico**. Rio Grande do Sul,  
v. 28, p. 75-85, 1992.

GUEDES, Dartagnan P.; GUEDES, Joana E. R. P. **Exercício Físico na Promoção da  
Saúde**, Londrina: Midiograf, 1995.

JARMEY, Chris. **O corpo em movimento**: uma abordagem concisa. Tradução de  
Paulo Laino Cândido. Barueri: Manole, 2008.

Jillian Hessel. **Pilates from A to Z**. Disponível em: <  
[http://www.jillianhessel.com/pilates\\_glossary.html](http://www.jillianhessel.com/pilates_glossary.html)> Acesso em: 24 out. 2014.

**Linguee**. Disponível em: < <http://www.linguee.com.br>> Acesso em: 21 ago. 2014.

LUZÓN, Maria José. Genre Analysis in Technical Communication. **IEEE  
Transactions on Professional Communication**, vol. 48, n. 3, p. 285-295, set. 2005.  
Disponível em: < <http://cdh.sc.edu/~hawkb/readings/luzon-genre.pdf>> Acesso em: 7  
out. 2014.

MARCUSCHI, Luiz Antônio. Gêneros textuais: definição e funcionalidade. In: DIONÍSIO, Ângela Paiva; MACHADO, Anna Rachel; BEZERRA, Maria Auxiliadora (org.). **Gêneros textuais & ensino**. 2.ed. Rio de Janeiro: Lucerna, 2002. p.19-36.

MASSEY, Paul. **Pilates**: uma abordagem anatômica. Barueri: Manole, 2012.

MENEZES, Allan. **The Complete Guide to Joseph H. Pilates' Techniques of Physical Conditioning**: with special help for back pain and sports training. 2. ed. Califórnia: Hunter House, 2004.

MESQUITA, Elisabete Maria de Carvalho. Algumas considerações sobre os textos técnico e jornalístico. **Linguagem**: estudos e pesquisa, Catalão, vol. 4-5, n. 1, 2004.

Disponível em: <

<http://www.revistas.ufg.br/index.php/lep/article/view/32601/17331>> Acesso em: 25 out. 2014.

PEREIRA, Luiz Costa Jr.; MÓDOLO, Marcelo. Manual de Instrução. **Língua Portuguesa**, São Paulo, ano 9, n. 103, p. 10 – 13, mai. 2014. Disponível em: <  
<http://revistalingua.uol.com.br/textos/103/manual-de-instrucao-311334-1.asp>> Acesso em: 28 ago. 2014.

PILEGAARD, Morten. Translation of Medical Research Articles. TROSBORG, Anna (Ed.). **Text Typology and Translation**. Amsterdam: John Benjamins Publishing Co., 1997.

POLCHLOPEK, Silvana; AIO, Michelle; ALMEIDA, Hutan. Tradução Técnica: das armadilhas às responsabilidades do tradutor. **In-Traduções**, Florianópolis, v.2, n. 3, p. 26-39, 2010. Disponível em: <

<http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/intraducoes/article/view/1774/1978>> Acesso em: 25 out. 2014.

RAMAKER, Sara. **The genre of technical manuals**. Grand Valley State University, Allendale, 2007. Disponível em: < [www2.gvsu.edu/chappesa/genre.doc](http://www2.gvsu.edu/chappesa/genre.doc)> Acesso em: 05 out. 2014.

Revista Pilates. **Joseph Pilates**. Disponível em: <<http://revistapilates.com.br/joseph-pilates/>> Acesso em: 19 ago. 2014.

RODRIGUEZ, José. **Pilates**. Tradução de Maria Lúcia Cumo. São Paulo: Marco Zero, 2007.

ROSCOE-BESSA, Cristiane. **A Tradução-Substituição**. 1. ed. Brasília: Editora do Centro, 2010.

SANTOS, Maria Teresa. Tradução, divulgação científica e Terminologia – um ensaio exploratório. **In-Traduções**, Florianópolis, v. 4, n. 7, p. 24-38, 2012.

SESI. Departamento Regional do Paraná. **SESI Pilates na indústria**. Curitiba: SESI/PR, 2013.

SILVEIRA, Maria Inez Matoso. **Análise de gênero textual: concepção sócio-retórica**. Maceió: EDUFAL, 2005.

**Sinônimos**. Disponível em: <<http://www.sinonimos.com.br>> Acesso em: 21 ago. 2014.

**The Free Dictionary**. Disponível em: <<http://www.thefreedictionary.com/>> Acesso em: 21 ago. 2014.

TRAVAGLIA, Luiz Carlos. **Das relações possíveis entre tipos na composição de gêneros**. Anais [do]. 4o Simpósio Internacional de Estudos de Gêneros Textuais. Uberlândia, 2007. Disponível em: <  
<http://linguagem.unisul.br/paginas/ensino/pos/linguagem/eventos/cd/Port/75.pdf>>  
Acesso em: 09 out. 2014.

\_\_\_\_\_. Tipos, gêneros e subtipos textuais e o ensino de língua materna. In: BASTOS, Neusa Barbosa. (Org.). **Língua portuguesa**: uma visão em mosaico. São Paulo: EDUC, 2002.

**Word Reference.** Disponível em: <<http://www.wordreference.com/pten/>> Acesso em: 21 ago. 2014.

**ANEXO A – TEXTO DE CHEGADA**



## ANEXO B – GLOSSÁRIO

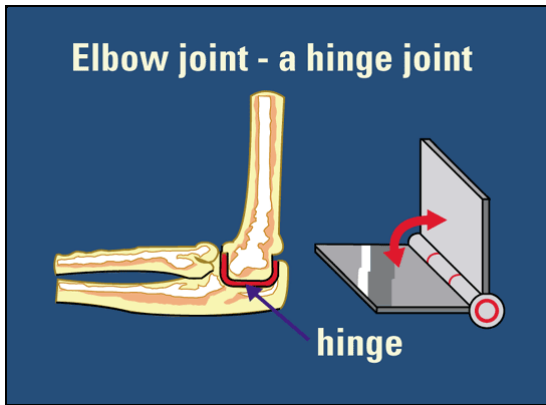
Os termos apresentados neste glossário foram selecionados segundo o critério de ocorrência e importância para o entendimento do texto, uma vez que a maioria dos termos não apresenta explicações ao longo do original. Esses fazem parte das áreas de medicina, fisioterapia e educação física.

Este glossário foi organizado na forma de fichas terminológicas, as quais foram baseadas no “Manual de Terminologia” (2002), de Silvia Pavel e Diane Nolet. Segundo as autoras, as fichas terminológicas devem conter: a definição do termo, o contexto no qual esse ocorre, exemplos de uso, notas ou observações, e as fontes nas quais esse foi encontrado.

A seguir, os termos estão organizados em ordem de ocorrência nos trechos escolhidos para a realização deste trabalho.

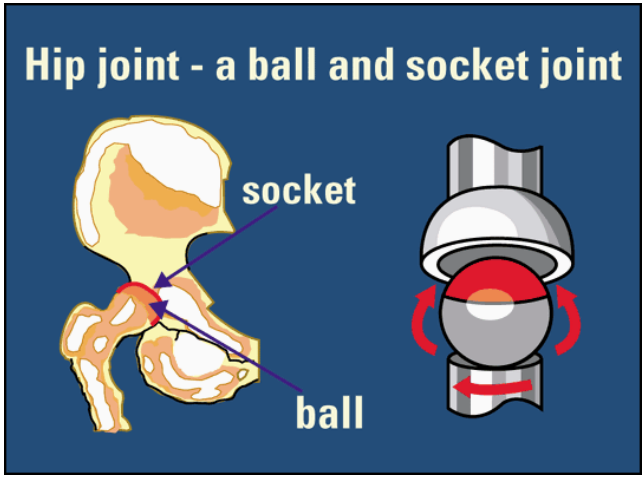
Área temática	Medicina/ anatomia
Termo em inglês (classe de palavra)	Skeletal system (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“The skeletal system includes all of the bones and joints in the body. Each bone is a complex living organ that is made up of many cells, protein fibers, and minerals. The skeleton acts as a scaffold by providing support and protection for the soft tissues that make up the rest of the body. The skeletal system also provides attachment points for muscles to allow movements at the joints.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.innerbody.com/image/skelfov.html">http://www.innerbody.com/image/skelfov.html</a> &gt; Acesso em 14/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“The skeletal system is comprised of 226 bones.” (MENEZES, 2004, p. 19)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Sistema esquelético (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“O <b>sistema esquelético</b> é essencial nesse processo de movimentação e é formado por uma grande quantidade de ossos perfeitamente interligados que recebe o nome de <b>esqueleto</b>.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.mundoeducacao.com/biologia/sistema-">http://www.mundoeducacao.com/biologia/sistema-</a></p>

	esqueletico.htm> Acesso em: 14/11/14
Contexto e fonte	“O sistema esquelético é composto de ossos e cartilagens.”  <b>Fonte:</b> < <a href="http://www.auladeanatomia.com/osteologia/generalidades.htm">http://www.auladeanatomia.com/osteologia/generalidades.htm</a> > Acesso em: 14/11/14
Observações	

Área temática	Medicina/ fisioterapia
Termo em inglês (classe de palavra)	Hinge joints (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“A hinge joint is a common class of synovial joint that includes the ankle, elbow, and knee joints. Hinge joints are formed between two or more bones where the bones can only move along one axis to flex or extend.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;<a href="http://www.innerbody.com/image_skel07/skel31.html">http://www.innerbody.com/image_skel07/skel31.html</a>&gt; Acesso em 14/11/14</p>  <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.jeron.je/anglia/learn/sec/science/humans3/hinge_.gif">http://www.jeron.je/anglia/learn/sec/science/humans3/hinge_.gif</a>&gt; Acesso em 14/11/14</p>
Contexto e fonte	“Hinge joints: for example, ankle, knee, and elbow.” (MENEZES, 2004, p. 19)
Termo em português (classe de palavra)	Articulação em dobradiça (substantivo)
Definição em português e fonte	“Gínglimo ou Articulação em Dobradiça: as superfícies

	articulares permitem movimento em um só plano.”  <b>Fonte:</b> < <a href="http://www.auladeanatomia.com/artrologia/sinovias.html">http://www.auladeanatomia.com/artrologia/sinovias.html</a> > Acesso em: 14/11/14
Contexto e fonte	“Articulação em dobradiça – permite o movimento de flexão e extensão – se movem em um único eixo em ângulos retos aos osso envolvidos. Ex.: articulação do cotovelo”  <b>Fonte:</b> < <a href="http://www.anato.ufrj.br/material/GarciaArtrologia.pdf">http://www.anato.ufrj.br/material/GarciaArtrologia.pdf</a> > Acesso em: 14/11/14
Observações	Há o termo técnico “gínglimo” para designar esse tipo de articulação. No entanto, como o autor tem preferência por termos populares, optou-se por usar o equivalente “articulação em dobradiça”.

Área temática	Medicina/ fisioterapia
Termo em inglês (classe de palavra)	Rotational joints (substantivo)
Definição em inglês e fonte	“Ball-and-socket joints are a special class of synovial joints that enjoy the highest freedom of motion in the body thanks to their unique structure. The shoulder and hip joints are the only ball-and-socket joints in the human body due to the need for great motion at the end of the body’s limbs and the vast amount of musculature needed to move and support such flexible joints.”  <b>Fonte:</b> < <a href="http://www.innerbody.com/image_skel07/skel34.html">http://www.innerbody.com/image_skel07/skel34.html</a> > Acesso em 14/11/14

	 <p><b>Fonte:</b> &lt;<a href="http://www.jeron.je/anglia/learn/sec/science/humans3/ballsoc6.gif">http://www.jeron.je/anglia/learn/sec/science/humans3/ballsoc6.gif</a>&gt; Acesso em: 14/11/14</p>
Contexto e fonte	“Rotational joints (Ball and socket): hip, shoulder, wrist.” (MENEZES, 2004, p. 19)
Termo em português (classe de palavra)	Articulação em pivô (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“<i>Trocóide ou Articulação em Pivô</i>: Quando o movimento é exclusivamente de rotação. A articulação é formada por um processo em forma de pivô rodando dentro de um anel ou um anel sobre um pivô.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.auladeanatomia.com/artrologia/sinovias.html">http://www.auladeanatomia.com/artrologia/sinovias.html</a>&gt; Acesso em: 14/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Articulação trocóide ou pivô</p> <p>Um cilindro ósseo como um pino gira dentro de um anel ósteo-fibroso.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.anato.ufrj.br/material/GarciaArtrologia.pdf">http://www.anato.ufrj.br/material/GarciaArtrologia.pdf</a>&gt; Acesso em: 14/11/14</p>
Observações	Assim como o exemplo anterior, apesar de haver o termo técnico “trocóide” para designar esse tipo de articulação, optou-se por usar o equivalente mais popular “articulação em pivô”.

Área temática	Medicina/ anatomia
Termo em inglês (classe de palavra)	Connective tissue (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“Connective tissue is the material inside your body that supports many of its parts. It is the "cellular glue" that gives your tissues their shape and helps keep them strong. It also helps some of your tissues do their work. Cartilage and fat are examples of connective tissue.”</p> <p><b>Fonte:</b>  <a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/connectivetissuedisorders.html">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/connectivetissuedisorders.html</a>  Acesso em 14/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“The entire skeleton is held together by muscles, tendons, ligaments, and connective tissue.”  (MENEZES, 2004, p. 19)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Tecido conjuntivo (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“O tecido conjuntivo caracteriza-se pela grande variedade de células e pela abundância de matriz extracelular. O termo conjuntivo significa algo que junta e vem do verbo conjuntar, relativo a ligar, ajuntar. Esse tecido foi assim denominado porque une tecidos, servindo para conexão, sustentação e preenchimento.”</p> <p><b>Fonte:</b>  <a href="http://facos.edu.br/moodle27/pluginfile.php/28399/mod_resource/content/1/Tecido_Conjuntivo_apostila.pdf">http://facos.edu.br/moodle27/pluginfile.php/28399/mod_resource/content/1/Tecido_Conjuntivo_apostila.pdf</a>  Acesso em: 14/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Os <b>tecidos conjuntivos</b> são os responsáveis pelo estabelecimento e manutenção da forma do corpo, fazendo a ligação entre as diferentes células e órgãos, mantendo-os unidos e dando suporte mecânico. Em uma analogia simples, em que os órgãos e células seriam os tijolos de uma parede, o tecido conjuntivo seria como o cimento que os une.”</p> <p><b>Fonte:</b>  <a href="http://www.infoescola.com/biologia/tecido-conjuntivo/">http://www.infoescola.com/biologia/tecido-conjuntivo/</a>  Acesso em: 14/11/14</p>
Observações	

Área temática	Medicina/ educação física
Termo em inglês (classe de palavra)	Obliques (substantivo)

Definição em inglês e fonte	<p>“The external oblique muscle is one of the largest parts of the human trunk. It is one of the outermost of the abdominal muscles, extending from the crest of the ilium to the pectorals. [...] The external obliques on either side not only help rotate the trunk, but they perform a few other vital functions. The muscle helps pull the chest, as a whole, downwards, which compresses the abdominal cavity.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.healthline.com/human-body-maps/external-oblique-muscle">http://www.healthline.com/human-body-maps/external-oblique-muscle</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“You should feel the lower-back muscles (lumbar multifidis) and the <b>side muscles (obliques)</b> drawing in tightly, and then the front abdominal section— this is the B-Line Core.”</p> <p>(MENEZES, 2004, p. 24) (grifou-se)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Oblíquos (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“Os músculos oblíquos do abdômen se dividem em dois grupos: internos e externos. O músculo abdominal externo é o maior e mais visível dos três músculos abdominais planos, já o músculo oblíquo interno está situado debaixo daquele e, por isso, é externamente visível.</p> <p>Ambos os grupos musculares se estendem ao longo da superfície lateral do tronco e entram parcialmente pelo peito. Além disso, apesar do nome, os músculo oblíquos estão localizadas também na parte frontal do abdômen, se entrelaçando com os grandes tendões na linha branca média da barriga.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://fitseven.com.br/musculos/guias-de-exercicios/musculos-obliquos-do-abdomen">http://fitseven.com.br/musculos/guias-de-exercicios/musculos-obliquos-do-abdomen</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p><b>“Músculos oblíquos do abdômen</b></p> <p>Além do transverso do abdômen, já citado, temos basicamente mais dois grandes músculos na região oblíqua:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oblíquo externo do abdômen;</li> <li>- Oblíquo interno do abdômen;</li> </ul> <p>Basicamente, estes músculos atuam na rotação do tórax e auxiliam nos movimentos de flexão. Por isso, ao realizar, por exemplo, o abdominal convencional, já existe uma atuação dos músculos oblíquos, assim como na maioria dos movimentos em que os abdominais realizam a estabilização. Por isso, as cargas de treinamento para este músculo tem de serem muito bem pensadas, para não causar uma sobrecarga desnecessária e nem hipertrofiar este músculo em excesso, o</p>

	<p>que causaria uma linha de cintura muito mais larga. Por isso, é fundamental que o seu treino seja bem pensado, para que haja uma solicitação correta destes músculos.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;<a href="http://www.treinomestre.com.br/exercicios-abdominais-como-deve-ser-o-treino-para-obliquos/">http://www.treinomestre.com.br/exercicios-abdominais-como-deve-ser-o-treino-para-obliquos/</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Observações	

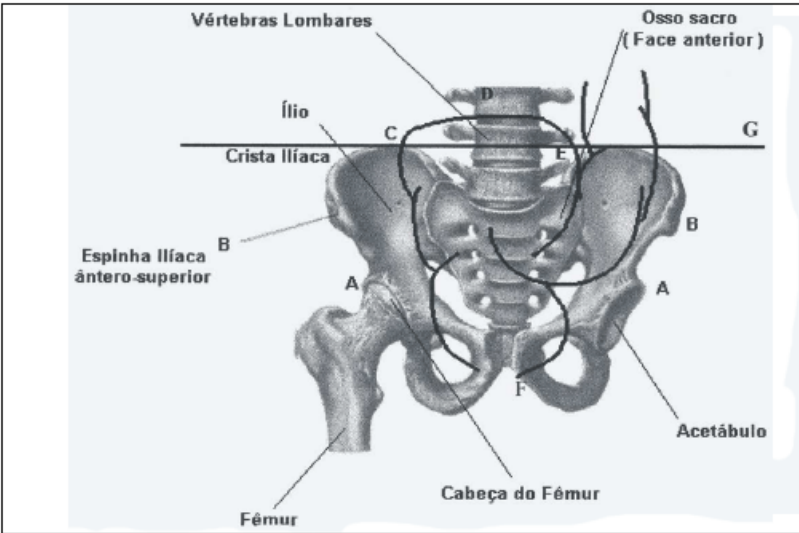
Área temática	Medicina
Termo em inglês (classe de palavra)	Lumbar multifidus (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“The multifidus muscle is one of the smallest yet most ‘powerful’ muscle that gives support to the spine. Most people have the misconception that small is insignificant but it is not the case when it comes to this particular muscle. Multifidus muscle is a series of muscles that are attached to the spinal column. These series of muscles are further divided into two groups which include the superficial muscle group and the deep muscle group.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.coreconcepts.com.sg/mcr/multifidus-smallest-yet-most-powerful-muscle/">http://www.coreconcepts.com.sg/mcr/multifidus-smallest-yet-most-powerful-muscle/</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“You should feel the <b>lower-back muscles (lumbar multifidus)</b> and the side muscles (obliques) drawing in tightly, and then the front abdominal section— this is the B-Line Core.”</p> <p>(MENEZES, 2004, p. 24) (grifou-se)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Músculo Multifido Lombar (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“Músculo Multifido Lombar se localiza de forma ascendente a partir do dorso do sacro até as vértebras torácicas e cervicais e o seu papel é promover a estabilização vertebral independente da posição da coluna vertebral.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.nbfit.com.br/arquivos/pdf/nbfit_dorlombard.pdf">http://www.nbfit.com.br/arquivos/pdf/nbfit_dorlombard.pdf</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“As fibras laminares profundas do músculo multifido lombar são fundamentais para proteção articular e estabilidade, sendo que sua atrofia resulta em perda da</p>

	<p>estabilidade dinâmica da coluna lombar (25). De acordo com um estudo biomecânico <i>in vitro</i>, o multífido lombar contribui com 2/3 para o aumento da rigidez da coluna lombar (26).”</p> <p><b>Fonte:</b>  <a href="http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-51502010000400011&amp;script=sci_arttext">http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-51502010000400011&amp;script=sci_arttext</a> &gt;  Acesso em: 15/11/14</p>
Observações	


Área temática	Medicina
Termo em inglês (classe de palavra)	Pelvic floor (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“Pelvic floor (PF) muscles function to support pelvic floor organs, assist in urinary and fecal continence, aid in sexual performance (orgasm), stabilize connecting joints, and act as a venous and lymphatic pump for the pelvis.”</p> <p><b>Fonte:</b>  <a href="http://www.beyondbasicsphysicaltherapy.com/pelvic-floor-anatomy">http://www.beyondbasicsphysicaltherapy.com/pelvic-floor-anatomy</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Doing so should strongly engage the pelvic floor while also supporting the Core stabilization muscles.”  (MENEZES, 2004, p. 24)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Assoalho pélvico (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“O assoalho pélvico consiste em um conjunto de músculos, ligamentos e tecido de sustentação que reveste a abertura inferior da bacia. Os músculos do assoalho pélvico estão localizados entre as coxas, na região dos genitais mantendo a continência urinária e fecal e tem papel importante na esfera sexual.”</p> <p><b>Fonte:</b>  <a href="http://www.oncofisio.com.br/o-que-e-assoalho-pelvico">http://www.oncofisio.com.br/o-que-e-assoalho-pelvico</a> &gt;  Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Músculos do assoalho pélvico fortes dão melhor apoio ao peso extra da gravidez, ajudam no segundo estágio do trabalho de parto e, ao aumentar a circulação, auxiliam na recuperação do períneo (área entre a vagina e o ânus) após o nascimento do bebê por parto normal. Quando feitos regularmente, esses exercícios ajudam a prevenir a manifestação da incontinência urinária e do prolapso.”</p> <p><b>Fonte:</b></p>



	< <a href="http://brasil.babycenter.com/a1500507/exerc%C3%ADcios-para-os-m%C3%ADsculos-do-assoalho-p%C3%A9lvico-exerc%C3%ADcios-de-kegel">http://brasil.babycenter.com/a1500507/exerc%C3%ADcios-para-os-m%C3%ADsculos-do-assoalho-p%C3%A9lvico-exerc%C3%ADcios-de-kegel</a> > Acesso em: 15/11/14
Observações	

Área temática	Medicina
Termo em inglês (classe de palavra)	anterior superior iliac spine (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“a projection at the anterior end of the iliac crest—called also <i>anterior superior spine</i>”</p> <p><b>Fonte:</b>          &lt; <a href="http://www.merriam-webster.com/medical/anterior%20superior%20iliac%20spine">http://www.merriam-webster.com/medical/anterior%20superior%20iliac%20spine</a> &gt; Acesso em: 14/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“With your finger, trace a straight line from the top of one hipbone (anterior superior iliac spine) to the other.”          (MENEZES, 2004, p. 23)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Espinha íliaca ântero-superior (substantivo)
Definição em português e fonte	 <p><b>Fonte:</b>          &lt; <a href="http://www.scielo.br/img/revistas/rcbc/v30n1/a02fig1.gif">http://www.scielo.br/img/revistas/rcbc/v30n1/a02fig1.gif</a> &gt; Acesso em: 14/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Espinha íliaca ântero-superior: palpando o contorno da crista íliaca, dirigindo-se anteriormente, percebe-se uma projeção óssea, a espinha íliaca ântero-superior.”</p>

	<p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://imagingonline.com.br/biblioteca/Leandro_Nobeschi/Anatomia%20de%20superf%C3%ADcie%20e%20palpat%C3%B3ria%20do%20quadril%20e%20da%20regi%C3%A3o%20gl%C3%BAtea.pdf">http://imagingonline.com.br/biblioteca/Leandro_Nobeschi/Anatomia%20de%20superf%C3%ADcie%20e%20palpat%C3%B3ria%20do%20quadril%20e%20da%20regi%C3%A3o%20gl%C3%BAtea.pdf</a>&gt; Acesso em: 14/11/14</p>
Observações	

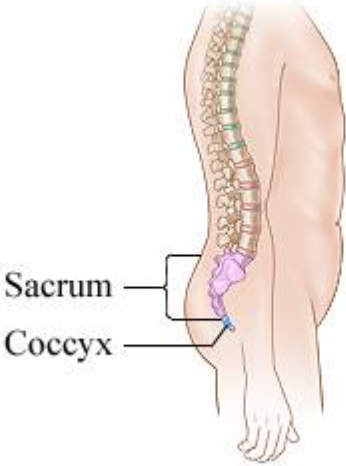
Área temática	Medicina
Termo em inglês (classe de palavra)	latissimus dorsi muscles (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“The latissimus dorsi muscle, whose name means ‘broadest muscle of the back,’ is one of the widest muscles in the human body. Also known as the ‘lat’, it is a very thin triangular muscle that is not used strenuously in common daily activities but is an important muscle in many exercises such as pull-ups, chin-ups, lat pulldowns, and swimming.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.innerbody.com/image_musc10/musc36.html">http://www.innerbody.com/image_musc10/musc36.html</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>  <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://jonbarron.org/sites/default/files/latissimus-dorsi.jpg">http://jonbarron.org/sites/default/files/latissimus-dorsi.jpg</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	“pulling a weight downward and behind the head, with arms out to the sides, to work the latissimus dorsi muscles”

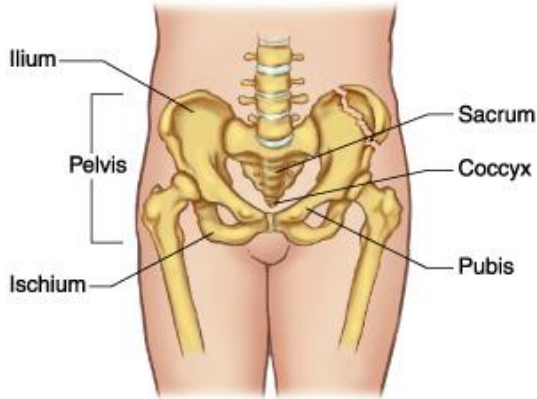
	(MENEZES, 2004, p. 28)
Termo em português (classe de palavra)	Latíssimo do dorso (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“Músculo grande dorsal (Latíssimo do dorso) (02) É plano e amplo, tem formato triangular. Recobre a região lombar e posterior da parte inferior do tórax, correndo em direção ao úmero. Em latim latísumus dorsi. Também é conhecido com latíssimo do dorso.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.ebah.com.br/content/ABAAABD6AAL/pratica-sistema-muscular-iii">http://www.ebah.com.br/content/ABAAABD6AAL/pratica-sistema-muscular-iii</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“LATÍSSIMO DO DORSO Região Posterior do Tórax</p> <p><u>Inserção Medial:</u> Processos espinhosos da 6ª últimas vértebras torácicas e todas lombares, crista do sacro, 1/3 posterior da crista ilíaca e face externa da 4 últimas costelas <u>Inserção Lateral:</u> Sulco intertubercular <u>Inervação:</u> Nervo Toracodorsal (C6 - C8) <u>Ação:</u> Adução, extensão e rotação medial do braço. Depressão do ombro.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.auladeanatomia.com/sistemamuscular/dorso.htm">http://www.auladeanatomia.com/sistemamuscular/dorso.htm</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Observações	

Área temática	Medicina/ fisioterapia
Termo em inglês (classe de palavra)	Atrophy (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“<b>Muscle atrophy</b> is when muscles waste away. The main reason for muscle wasting is a lack of physical activity.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.healthline.com/symptom/muscle-wasting">http://www.healthline.com/symptom/muscle-wasting</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Another common result of the body’s overcompensation following an injury is wastage (atrophy) of muscles that fail to get used as often as they should.” (MENEZES, 2004, p. 38)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Atrofia (substantivo)

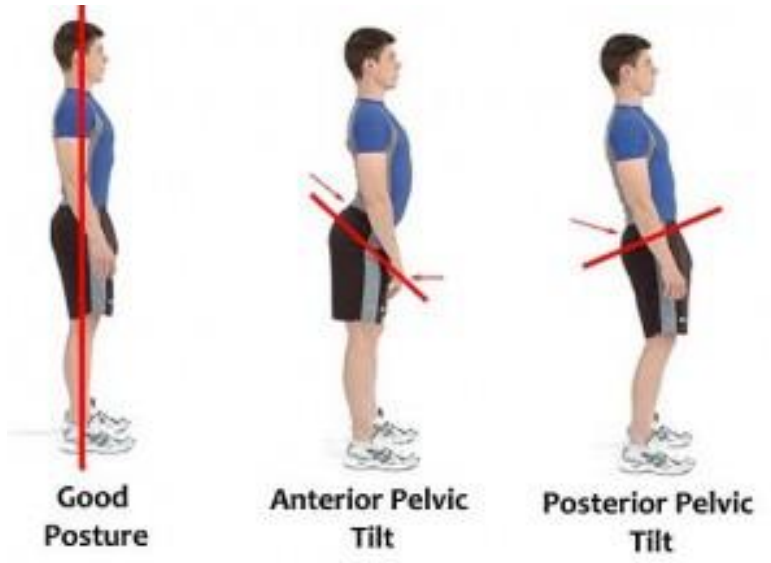
Definição em português e fonte	<p>“A atrofia muscular é a emaciação ou perda do tecido muscular. Na maioria das pessoas, a atrofia muscular é provocada pela utilização insuficiente dos músculos. As pessoas com trabalhos sedentários, condições médicas que limitam movimentos, ou a diminuição dos níveis de atividade podem provocar a perda do tônus muscular e desenvolver a atrofia. Este tipo de atrofia pode ser revertida com exercícios e uma melhor alimentação.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/atrofia-muscular">http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/atrofia-muscular</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“O tratamento mais eficaz para a atrofia muscular é a prática de exercícios físicos com resistência, desde que a atrofia muscular não tenha sido causada por um problema neurológico.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;<a href="http://www.tuasaude.com/tratamento-para-atrofia-muscular/">http://www.tuasaude.com/tratamento-para-atrofia-muscular/</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Observações	

Área temática	Medicina/ anatomia
Termo em inglês (classe de palavra)	Sacrum (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“The sacrum is a shield-shaped bony structure that is located at the base of the lumbar vertebrae and that is connected to the pelvis. The sacrum forms the posterior pelvic wall and strengthens and stabilizes the pelvis. Joined at the very end of the sacrum are two to four tiny, partially fused vertebrae known as the coccyx or ‘tail bone’. The coccyx provides slight support for the pelvic organs but actually is a bone of little use.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/19464.htm">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/19464.htm</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>

	 <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="https://myhealth.alberta.ca/health/aftercareinformation/_layouts/15/healthwise/media/medical/hw/h9991288_004_pi.jpg">https://myhealth.alberta.ca/health/aftercareinformation/_layouts/15/healthwise/media/medical/hw/h9991288_004_pi.jpg</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Now, remaining in this position, imagine two coins— one placed under your lumbar spine (at navel level), and the other placed under your sacrum (located where the spine meets the tailbone, just below the lumbar spine)” (MENEZES, 2004, p. 40)</p>
Termo em português (classe de palavra)	Osso sacro (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“O sacro tem a forma de uma pirâmide quadrangular com a base voltada para cima e o ápice para baixo. Articula-se superiormente com a 5ª vértebra lombar e inferiormente com o cóccix. O sacro é a fusão de cinco vértebras e apresenta 4 faces: duas laterais, uma anterior e uma posterior.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.auladeanatomia.com/osteologia/sacro.htm">http://www.auladeanatomia.com/osteologia/sacro.htm</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“A sacro-ileíte é a lesão inflamatória típica da articulação sacro-ílica, que é a junção articular entre o osso sacro (componente da coluna vertebral) e osso íliaco (componente da bacia), localizada lateralmente à coluna vertebral. Pode desencadear dor lombar muito incapacitante em atletas, tanto amadores, quanto profissionais.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.webrun.com.br/h/noticias/dores-entre-a-bacia-e-a-coluna-podem-ser-a-sacro-ileite/13038">http://www.webrun.com.br/h/noticias/dores-entre-a-bacia-e-a-coluna-podem-ser-a-sacro-ileite/13038</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>

Área temática	Medicina/ anatomia
Termo em inglês (classe de palavra)	Pelvis (substantivo)
Definição em inglês e fonte	 <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.mdguidelines.com/images/Illustrations/fr_pelvi.jpg">http://www.mdguidelines.com/images/Illustrations/fr_pelvi.jpg</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p> <p>“Located in the lower torso, the pelvis is a sturdy ring of bones that protects the delicate organs of the abdominopelvic cavity while anchoring the powerful muscles of the hip, thigh, and abdomen. Several bones unite to form the pelvis, including the sacrum, coccyx (tail bone), and the left and right coxal (hip) bones.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.innerbody.com/anatomy/skeletal/lower-torso/pelvis">http://www.innerbody.com/anatomy/skeletal/lower-torso/pelvis</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	“The pelvis may be tucked to provide a feeling of flattening the back (this especially happens when lying on the floor or standing against a wall).” (MENEZES, 2004, p. 23)
Termo em português (classe de palavra)	Pelve (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“Pelve A pelve compreende os dois ossos do quadril, ou ilíacos, e o sacro/coccix.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.oquadril.com.br/novo/index.php/pelve/">http://www.oquadril.com.br/novo/index.php/pelve/</a> &gt; Acesso em: 15/11/14</p>

Contexto e fonte	<p>“A pelve tem fundamental importância na proteção dos órgãos localizados na cavidade pélvica, também atua como ponto de fixação para os músculos do períneo e dos membros inferiores.</p> <p>Servindo para sustentar o tronco e promover uma área para inserção das extremidades inferiores, atuando na transferência de peso para os membros inferiores. É limitada anteriormente pela sínfise púbica ou púbis, lateralmente pelos ossos do quadril (íleo, ísquio e púbis), posteriormente pelo sacro e cóccix e inferiormente pelo diafragma da pelve, este último separando a pelve do períneo.</p> <p>A pelve da mulher serve ainda para outra função vital: proteger os órgãos reprodutores e o feto em desenvolvimento!”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;<a href="http://www.fisiobemviver.com.br/links/43/anatomia-da-pelve-humana.html">http://www.fisiobemviver.com.br/links/43/anatomia-da-pelve-humana.html</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Observações	

Área temática	Fisioterapia/ biomecânica
Termo em inglês (classe de palavra)	Posterior tilt (substantivo)
Definição em inglês e fonte	 <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.crossfitignitesydney.com.au/wp-content/uploads/2012/11/Pelvic-Tilt-300x225.jpg">http://www.crossfitignitesydney.com.au/wp-content/uploads/2012/11/Pelvic-Tilt-300x225.jpg</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>

Contexto e fonte	“Tilt the pelvis under slightly (posterior tilt) to correct the arch.” (MENEZES, 2004, p. 41)
Termo em português (classe de palavra)	inclinação posterior da pelve (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“b. <u>Inclinação pélvica posterior</u></p> <p>As espinhas ilíacas póstero-superiores da pelve movem-se posteriormente e inferiormente, aproximando-se assim da face posterior do fêmur à medida que a pelve roda para trás ao redor das articulações dos quadris.</p> <p>Isso resulta em extensão do quadril e flexão da coluna lombar:</p> <p>Os músculos que provocam esse movimento são os extensores do quadril e flexores do tronco.</p> <p>Quando em pé e a linha de gravidade do tronco cai posteriormente ao eixo das articulações do quadril, o efeito é uma inclinação pélvica posterior. A estabilidade pode ser proporcionada pelos flexores de quadril e extensores da coluna.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/pelvica.htm">http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/pelvica.htm</a>&gt; Acesso em: 15/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Durante anos, os especialistas de design, ergonomia e medicina reconheceram a importância das cadeiras projetadas para controlar a inclinação posterior da pelve.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://atec.com.br/download/imprensa/press_releases/01_aeron_ergo_pelvic.pdf">http://atec.com.br/download/imprensa/press_releases/01_aeron_ergo_pelvic.pdf</a>&gt; Acesso em: 14/11/14</p>
Observações	

Área temática	Medicina/ anatomia
Termo em inglês (classe de palavra)	Spine (substantivo)
Definição em inglês e fonte	<p>“The column of bone known as the vertebral column, which surrounds and protects the spinal cord. The spine can be categorized according to level of the body: i.e., cervical spine (neck), thoracic spine (upper and middle back), and lumbar spine (lower back). See also vertebral column.”</p> <p><b>Fonte:</b></p>



	< http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=5529> Acesso em: 16/11/14
Contexto e fonte	“Draw the abdominals as close to the spine as possible and breathe normally.” (MENEZES, 2004, p. 23)
Termo em português (classe de palavra)	Coluna vertebral (substantivo)
Definição em português e fonte	<p>“A coluna vertebral, também chamada de espinha dorsal, estende-se do crânio até a pelve. Ela é responsável por dois quintos do peso corporal total e é composta por tecido conjuntivo e por uma série de ossos, chamados vértebras, as quais estão sobrepostas em forma de uma coluna, daí o termo coluna vertebral. A coluna vertebral é constituída por 24 vértebras + sacro + cóccix e constitui, junto com a cabeça, esterno e costelas, o <i>esqueleto axial</i>.</p> <p>Superiormente, se articula com o osso occipital (crânio); inferiormente, articula-se com o osso do quadril (Íliaco).</p> <p>A coluna vertebral é dividida em quatro regiões: <b>Cervical, Torácica, Lombar e Sacro-Coccígea</b>.</p> <p>São 7 vértebras cervicais, 12 torácicas, 5 lombares, 5 sacrais e cerca de 4 coccígeas.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;http://www.auladeanatomia.com/osteologia/coluna.htm&gt; Acesso em: 16/11/14</p>
Contexto e fonte	<p>“Pode ser por algum esforço físico (por exemplo, uma entorse da coluna), por lesão do disco intervertebral (hérnia de disco) ou até mesmo como manifestação de alguma doença sistêmica que pode comprometer a coluna vertebral (por exemplo, artrite reumatóide).”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;http://www.abcdasaude.com.br/ortopedia-e-traumatologia/mitos-e-verdades-sobre-a-coluna-vertebral&gt; Acesso em: 16/11/14</p>
Observações	

Área temática	Medicina/ anatomia
Termo em inglês (classe de palavra)	Torso (substantivo)

Definição em inglês e fonte	<p>“<i>Torso</i>: The human body excluding the head and limbs; trunk.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;<a href="http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/torso">http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/torso</a>&gt; Acesso em: 16/11/14</p>										
Contexto e fonte	<p>“Pilates defined the body’s center as the area between the ribs and the hips at both the front and the back of the torso.” (MENEZES, 2004, p. 22)</p>										
Termo em português (classe de palavra)	Tronco (substantivo)										
Definição em português e fonte	<p>“Classicamente o corpo humano é dividido em: cabeça, pescoço, tronco e membros. Cada uma dessas partes se subdivide, conforme quadro abaixo:</p> <table border="1" data-bbox="603 795 1366 1120"> <tr> <td>Cabeça</td> <td>Crânio e face</td> </tr> <tr> <td>Pescoço</td> <td>Pescoço</td> </tr> <tr> <td>Tronco</td> <td>Tórax, abdome e pelve</td> </tr> <tr> <td>Membro Superior</td> <td>Ombro (raiz), braço, antebraço e mão (parte livre)</td> </tr> <tr> <td>Membro Inferior</td> <td>Quadril (raiz), coxa, perna e pé (parte livre)</td> </tr> </table> <p><b>Quadro 1. Divisão do corpo humano.”</b></p> <p><b>Fonte:</b> &lt; <a href="http://portal.virtual.ufpb.br/biologia/novo_site/Biblioteca/Livro_3/2-Anatomia_Humana.pdf">http://portal.virtual.ufpb.br/biologia/novo_site/Biblioteca/Livro_3/2-Anatomia_Humana.pdf</a>&gt; Acesso em: 16/11/14</p>	Cabeça	Crânio e face	Pescoço	Pescoço	Tronco	Tórax, abdome e pelve	Membro Superior	Ombro (raiz), braço, antebraço e mão (parte livre)	Membro Inferior	Quadril (raiz), coxa, perna e pé (parte livre)
Cabeça	Crânio e face										
Pescoço	Pescoço										
Tronco	Tórax, abdome e pelve										
Membro Superior	Ombro (raiz), braço, antebraço e mão (parte livre)										
Membro Inferior	Quadril (raiz), coxa, perna e pé (parte livre)										
Contexto e fonte	<p>“As flexões em T são uma variação mais complexa das <u>flexões tradicionais</u> que inclui no exercício a elevação de um dos braços e o simultâneo giro do tronco.”</p> <p><b>Fonte:</b> &lt;<a href="http://fitseven.com.br/musculos/guias-de-exercicios/flexoes-em-t">http://fitseven.com.br/musculos/guias-de-exercicios/flexoes-em-t</a>&gt; Acesso em: 16/11/14</p>										
Observações											