

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

DEPARTAMENTO DE ARTES CORPORAIS

LICENCIATURA EM DANÇA

JÚLIA MARTINS PORTUGAL

LESÕES NA DANÇA:

O corpo e suas singularidades

Orientação: Profa. Dra. Jussara Miller

CAMPINAS

2021

JÚLIA MARTINS PORTUGAL

LESÕES EM DANÇA

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Estadual de Campinas como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Dança.

CAMPINAS

(2021)

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca do Instituto de Artes
Sílvia Regina Shiroma - CRB 8/8180

P838L Portugal, Julia Martins, 1998-
Lesões na dança : O corpo e suas singularidades / Julia Martins Portugal. –
Campinas, SP : [s.n.], 2021.

Orientador: Jussara Corrêa Miller.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Instituto de Artes.

1. Dança - Estudo e ensino. 2. Lesões corporais. 3. Práticas corporais. 4.
Educação somática. I. Miller, Jussara Corrêa, 1967-. II. Universidade Estadual de
Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: Dance injuries: The body and its singularities

Palavras-chave em inglês:

Dance - Study and teaching

Personal injuries

Corporal practices

Somatic education

Titulação: Licenciada em Artes - Dança

Banca examinadora:

Angela de Azevedo Nolf

Karine Jacon Sarro

Data de entrega do trabalho definitivo: 14-12-2021

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer aos meus pais Andréia Martins e Luiz Eduardo Portugal pelo carinho, atenção e apoio durante toda a minha vida. Agradeço à minha orientadora Jussara Miller por aceitar conduzir o meu trabalho de pesquisa, pelo incentivo e pela dedicação do seu tempo. Também agradeço à Universidade Estadual de Campinas e a todos os mestres que contribuíram com a minha formação acadêmica e profissional durante a minha trajetória com a dança. E por fim, agradeço aos meus colegas de classe e todas as pessoas que passaram pela minha vida durante a graduação. Em específico, agradeço a minha amiga Ana Guimarães, que morou comigo durante 3 anos, e minha amiga Bruna Pinheiro que está se formando junto comigo no curso de Dança. Obrigada pelo apoio em todos os meus desafios pessoais e por terem acompanhado os meus processos na dança.

RESUMO

Nessa pesquisa foi explorado o acometimento de lesões na dança, assim como suas principais causas e algumas precauções que podem colaborar na prevenção de lesões. Foram apresentadas algumas diferenças nas estruturas corporais e a importância de ter consciência de que cada corpo possui suas singularidades, bem como, serão feitas algumas comparações e problematizações que envolvem a dança como prática corporal. Também foram abordadas as principais causas de lesões na dança, trazendo diferentes cenários que podem ser propícios para que essas lesões aconteçam e como evitá-las, pensando também no desenvolvimento da consciência corporal para auxiliar na prevenção de lesões. Por fim, o estudo culminou na importância da educação somática no ensino em dança e nos processos de aprendizagem, e como ela influencia a quebra de uma pedagogia autoritária, na qual a imagem estética é priorizada em detrimento ao bem-estar dos dançarinos. A pesquisa foi fundamentada nas autoras Ana Claudia Pedone, Liane Simmel e Sylvie Fortin, e nas referências trazidas pelo autor Jeffrey A. Russel.

Palavras-Chave: lesões na dança; práticas corporais; educação somática; ensino em dança.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1: O CORPO QUE DANÇA.

1.1 O corpo e suas singularidades

1.2 Dança e práticas corporais

CAPÍTULO 2: O ACOMETIMENTO DE LESÕES E PRECAUÇÕES

2.1 Flexibilidade e alongamento

2.2 Padrões de movimento inadequados e repetição excessiva

2.3 Falta de tônus muscular e fortalecimento

2.4 Distúrbios alimentares e estética corporal

2.5 A Fadiga muscular e falta de descanso

2.6 O processo de recuperação e seus cuidados

CAPÍTULO 3: EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ENSINO EM DANÇA

3.1. Aprender a aprender

3.2. A relação professor-aluno

3.3 O ensino em dança

3.4 A técnica clássica

CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INTRODUÇÃO

Nessa pesquisa será explorado o acometimento de lesões na dança, assim como suas principais causas e algumas precauções que podem colaborar na prevenção de lesões. No primeiro capítulo serão apresentadas algumas diferenças nas estruturas corporais e a importância de ter consciência de que cada corpo possui suas singularidades, além de algumas comparações e problematizações que envolvem a dança como atividade física. O segundo capítulo apresentará as principais causas de lesões na dança, abordando diferentes cenários que podem ser propícios para que essas lesões aconteçam e como evitá-las. O terceiro e último capítulo abordará o desenvolvimento da consciência corporal como auxiliar na prevenção de lesões e a importância da educação somática no ensino em dança e nos processos de aprendizagem, e como ela influencia a quebra de uma pedagogia autoritária, na qual a imagem estética é priorizada em detrimento ao bem-estar dos dançarinos.

O interesse pela pesquisa surgiu devido ao meu histórico pessoal de lesões, envolvendo a falta de cuidado e conhecimento do meu próprio corpo, assim como a falta de instruções sobre maneiras de realizar determinado movimento de forma adequada.

Em conjunto com a escrita do TCC, estou realizando uma iniciação científica¹ com a Professora Doutora Karine Sarro, abordando a instabilidade de tornozelo no ballet como foco da pesquisa. O interesse pelo tema surgiu de acordo com duas lesões que tive no tornozelo esquerdo e a instabilidade que tenho no tornozelo direito, e como isso me influenciou e influencia nas aulas de dança. O projeto escrito propõe a investigação da relação entre a instabilidade de tornozelo e a aterrissagem de saltos e equilíbrio dinâmico no ballet clássico.

A partir das minhas experiências no curso de Dança da Unicamp, pude perceber o meu interesse pelo estudo do corpo humano, as aulas de anatomia e cinesiologia foram extremamente importantes no meu processo de querer escrever sobre lesões futuramente. O contato com a educação somática no curso me despertou também outras curiosidades que contribuíram para a escrita do meu TCC, eu aprendi a olhar o meu

¹ Tema da Iniciação Científica (IC): "Influência da instabilidade de tornozelo no desempenho de saltos e no equilíbrio dinâmico de dançarinas amadoras", com orientação da Profa. Dra. Karine Jacon Sarro.

próprio corpo com mais cuidado e atenção, trabalhando a minha consciência corporal e novas formas de observar as movimentações na dança. Ao perceber que o contato com a educação somática me ajudou a perceber a minha dança de forma distinta, passei a me interessar pela relação entre o acometimento de lesões e a falta de percepção corporal, buscando por fim, relacionar a prevenção das lesões com a educação somática, e também com diversas questões como flexibilidade, tônus muscular, alimentação, fadiga muscular, processo de recuperação, padrões de movimentação etc.

CAPÍTULO 1: O CORPO QUE DANÇA.

1.1 O corpo e suas singularidades

Ao falar de um dançarino ou bailarino, estamos falando de um corpo humano que se movimenta com constância. Apesar do corpo humano ter características próprias que os diferenciam de outros seres vivos, os corpos são diferentes entre si, cada qual com suas características próprias, seja um corpo mais alto ou mais baixo, mais estreito, mais largo, com ossos menores, ossos maiores, encaixes diferentes etc.

Alguns corpos têm mais facilidade com a questão da flexibilidade, seja pela quantidade de produção de colágeno, por uma instabilidade articular, ou até mesmo um encaixe entre ossos que permite uma maior amplitude de movimento. Entretanto, assim como alguns corpos são mais flexíveis, outros corpos com menos flexibilidade podem se beneficiar de uma estabilidade maior e um risco menor de lesões por hiper mobilidade articular.

Cada estrutura corporal tem suas singularidades que influenciam diretamente na forma como o corpo deve ser trabalhado na dança. Saber reconhecer o próprio corpo e, no caso dos professores, reconhecer os corpos dos alunos e suas diferenças, é importante na manutenção de práticas corporais mais saudáveis e com menores riscos de lesões. O excesso do uso do corpo na dança, quando relacionado ao abuso dos limites corporais, a falta de conhecimento anatômico, padrões de movimentos inadequados e a falta de preparação corporal, podem ser complicadores quando nos referimos às lesões na dança.

Os diversos fatores que contribuem no acometimento de lesões serão abordados mais detalhadamente no próximo capítulo. Entretanto, ao reconhecer os limites físicos de cada corpo, é possível reduzir o acometimento de lesões e chegar a uma evolução técnica que respeite os processos de cada um.

1.2 Dança e práticas corporais

A dança é reconhecida como uma das mais prazerosas formas de práticas corporais. Ela proporciona o desenvolvimento das habilidades rítmicas, expressivas e psicomotoras, bem como a percepção corporal, espacial e social (PEDONE, 2011).

O bailarino pode ser equiparado a um atleta profissional devido às capacidades corporais necessárias para alguns tipos de performance, além de todo o desenvolvimento artístico na dança que torna o trabalho ainda mais árduo. Entretanto, quando pensamos em esforço físico, tanto os bailarinos, quanto os atletas utilizam de suas capacidades físicas, o que requer disciplina e dedicação, e que pode acarretar em uma série de lesões quando ocorre um treino intensivo sem os cuidados necessários.

Em contraste com a maioria dos atletas que se comprometem com treinos diários de curta duração, dançarinos participam de uma rotina de aulas de técnica e dedicam a maior parte de seu tempo para ensaios e criações de novos trabalhos. Além das rotinas de ensaios, aulas e do desenvolvimento pessoal como artista, a dança requer algumas especificidades como o uso do *en dehors*. Algumas técnicas de jazz, dança contemporânea e principalmente a técnica clássica, exigem muito da articulação do quadril, uma vez que diversos dos seus passos realizam rotação externa excessiva dessa articulação.

O ballet clássico é uma das técnicas de dança que mais exigem dos membros inferiores, sendo muitas vezes praticada por dançarinos de jazz, dança moderna e contemporânea. Além dos desafios mecânicos, existe uma estética a ser seguida que explora a amplitude dos movimentos, o equilíbrio e a flexibilidade dos dançarinos. Esses padrões associados às especificidades musculares e esqueléticas diferenciam o balé clássico das atividades desportivas, conduzindo assim a bailarina clássica a um grupo muito peculiar de lesões associadas (KRONMAL, 1992).

O estudo das lesões na dança é algo recente e que tem sido mais estudado na Europa e na América do Norte. Existe uma dificuldade em identificar as lesões na dança, e dentre os fatores que dificultam o reconhecimento dessas lesões, pode-se destacar a tolerância à dor dos bailarinos e a falta de importância atribuída aos incômodos sentidos em sala de aula ou em algum ensaio. Outra questão importante é a forma como os professores lidam com o incômodo dos alunos e bailarinos, se os forçam

a continuar suas movimentações mesmo com dor ou tentam entender o que está acontecendo e indicam o repouso no momento do incômodo.

A dança é sem dúvidas associada com inúmeras lesões (ALLEN et al, 2013). Uma dificuldade ao acessar e monitorar as lesões na dança é o modo como os dançarinos processam a dor. Dançarinos exibem um maior limiar de dor (o quanto de dor é necessário para eles perceberem ela) e uma maior tolerância à dor (a habilidade desprezar a dor enquanto participam de uma atividade física) do que não-dançarinos. (TAJET-FOXELL e ROSE, 1995).

A rotina na dança pode gerar uma série de dores musculares, principalmente quando determinado trabalho requer o uso repetitivo de um grupo muscular específico, o que também pode ocasionar em fadiga muscular. Da mesma forma, o trabalho da flexibilidade na dança gera alguns incômodos no momento dos alongamentos, pois muitas vezes o músculo se encontra tensionado ou rígido. Esses fatores dificultam a relação do bailarino com a dor, pois estes tendem a distinguir mal a dor que é normal e a dor associada com uma lesão.

A noção de que sem dor não há resultado foi incorporada pela cultura artística e esportiva. (GREGO et al, 1999) afirmam que para o bailarino a arte justifica a dor e, no palco, “o show deve continuar”. Logo, muitos atletas e dançarinos acreditam que é necessário quebrar as barreiras da dor para atingir o resultado desejado, e isso pode acarretar a superação dos limites estruturais considerados seguros para o corpo (PEDONE, 2011). Investigações que incluem lesões em dançarinos durante suas carreiras relatam que 84% a 95% dos dançarinos são afetados (THOMAS e TARR, 2009). A extremidade inferior tem mostrado repetidamente ser a parte do corpo mais comum de se lesionar nos bailarinos (BYHRING e BO, 2002).

A busca pela perfeição técnica pode levar os dançarinos a ultrapassarem seus limites corporais, principalmente quando não há uma instrução clara do que deve ser feito. Nesses casos, a consciência corporal atua como aliada dos bailarinos, pois os permitem conhecer melhor os seus limites físicos, assim como, professores e instrutores que estudam e analisam o corpo de forma consciente, podem dar instruções específicas para cada pessoa, o que contribui na redução das lesões.

O tipo de técnica praticada pode afetar diferentes partes do corpo, o que também influencia na localização das lesões. Por exemplo, no ballet clássico os membros inferiores são mais utilizados do que os membros superiores, principalmente pelo público feminino, já na dança contemporânea a extremidade superior do corpo e o tronco são mais usados quando comparadas ao ballet clássico, pois faz uso de movimentações e exercícios no chão, e manobras com parceiros que envolvem a soltura do peso e envolvimento dos membros superiores. Portanto, saber reconhecer o trabalho realizado em diferentes técnicas de dança, ajuda a priorizar as partes do corpo que merecem uma maior atenção e cuidado quando pensamos em preparo físico e prevenção de lesões.

CAPÍTULO 2: O ACOMETIMENTO DE LESÕES E PRECAUÇÕES

As lesões na dança geralmente não acontecem sem um aviso prévio. Predisposição anatômica, mecanismos típicos de compensação, fadiga, nervosismo e pressão nas performances, baixa energia, dieta inadequada, desidratação ou simplesmente o excesso de treino pode levar a um afastamento relacionado a alguma lesão (SIMMEL, 2014). O corpo pode ficar sobrecarregado, nesse caso, a pausa e o tratamento adequado são os primeiros passos para o retorno aos estúdios de dança. Portanto, uma análise das possíveis causas de lesões na dança é importante tanto para a prevenção de lesões futuras, quanto para melhorar o cuidado com o corpo que dança.

2.1 Flexibilidade e alongamento

A flexibilidade é uma condição corporal muitas vezes desejada pelos dançarinos. Entretanto, a busca pela flexibilidade pode ser um fator que contribui para o acometimento de lesões quando associada a práticas excessivas, na qual o esforço para ser flexível pode ser prejudicial quando feito de modo constante e agressivo, sem uma preocupação com os limites de cada corpo. Da mesma forma, um alongamento inadequado, ou a falta de alongamento antes das práticas corporais também pode ser prejudicial e influenciar no acometimento de lesões.

Ao falar de flexibilidade, podemos falar na flexibilidade das articulações, que dependendo do estilo de dança praticado, trabalha diferentes partes do corpo. A flexibilidade depende da estrutura óssea das articulações; do comprimento e da elasticidade dos ligamentos, tendões e da cápsula articular; do comprimento e da elasticidade dos músculos; e da elasticidade e deslizamento dos nervos (SIMMEL, 2014). Dentre alguns fatores externos que influenciam na flexibilidade, podemos citar: o alongamento e o aquecimento do corpo como pontos positivos, pois a flexibilidade melhora de acordo com o aumento da temperatura corporal e o trabalho de diversas posições de alongamento; e o estresse, a tensão emocional e a fadiga como pontos negativos que reduzem a flexibilidade.

Uma condição conhecida na dança é a hipermobilidade, ou seja, quando a flexibilidade geral do corpo ou de uma articulação específica é considerada acima da média. A hipermobilidade pode ser considerada erroneamente como algo positivo, entretanto, articulações muito flexíveis são expostas a uma grande tensão e correm, portanto, o risco de desgaste precoce (SIMMEL, 2014). A hipermobilidade leva a instabilidade da própria articulação e também, do corpo inteiro, o que torna o equilíbrio mais difícil.

Assim como a flexibilidade, o equilíbrio também é uma condição importante a ser trabalhada na dança. A hipermobilidade atrapalha o equilíbrio do corpo, que busca a estabilidade em uma articulação instável. Os dançarinos devem usar a flexibilidade a seu favor, mas não devem ser hipermóveis. No caso de uma hipermobilidade localizada, não deve-se treinar a flexibilidade, mas sim trabalhar com a estabilização associada aos treinos de força. Quando um dançarino possui hipermobilidade e continua trabalhando apenas no aumento da flexibilidade, este irá sofrer com um corpo instável e terá ainda mais dificuldades para alcançar o equilíbrio, podendo levar ao desgaste precoce e aumentando o risco de lesões naquela articulação.

A hipomobilidade também é uma condição existente e muitas vezes é atribuída ao encurtamento dos músculos. Entretanto, o comprimento estrutural do músculo não se altera, o que influencia na hipomobilidade é a flexibilidade ou elasticidade reduzida do músculo. Esta flexibilidade reduzida do músculo pode ser vista em casos de desequilíbrio muscular, na qual um músculo “encurtado” se opõe a um antagonista enfraquecido. A mobilidade da articulação é prejudicada, pois mesmo na posição de descanso, a articulação não está centrada, como pode ser observado na figura abaixo:

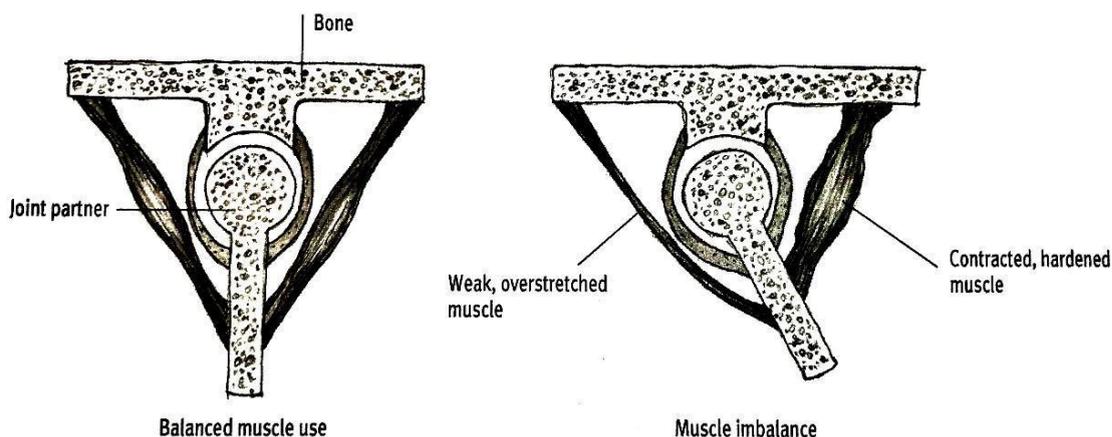


Figura 1: Mesmo em posição de repouso a articulação não fica centrada no caso de desequilíbrio muscular. (Figura retirada do livro *Dance Medicine* - Liane Simmel).

A assimetria sobrecarrega as estruturas, desde as cartilagens à cápsulas articulares, até os músculos e ligamentos.

O desequilíbrio muscular é uma condição que também pode ser encontrada em dançarinos pelo excesso de alongamento e enfraquecimento de um lado, e a contração e endurecimento do outro, o que causa o desequilíbrio do funcionamento da articulação e coordenação muscular. Esse problema é comum na articulação do quadril, devido ao uso do *en dehors* em algumas práticas corporais, principalmente no ballet clássico. A rotação externa é hipervalorizada, reduzindo a capacidade de rotação interna.

O treinamento unilateral, ou seja, quando se treina apenas uma direção do movimento, esquecendo a direção oposta, pode levar a um desequilíbrio muscular. Os músculos rotadores ficam contraídos, preferindo a rotação externa até em movimentos do dia a dia. Esse desequilíbrio na articulação pode levar a uma degeneração precoce. Por isso é importante utilizar exercícios que equalizam o movimento da articulação. Alguns músculos podem ser trabalhados em excesso nas aulas de dança, enquanto outros são esquecidos, nestes casos, os treinos extras ajudam a equalizar esses movimentos, podendo trabalhar as direções opostas com exercícios fora da sala de aula.

Ao citar a busca pela flexibilidade de modo consciente, também incluímos os alongamentos que fazem parte da rotina dos dançarinos. O alongamento é importante, pois prepara o corpo para as práticas, que em boa parte utilizam das amplitudes corporais, explorando os limites articulares e a elasticidade dos músculos. Uma boa

preparação do corpo com alongamento e aquecimento adequado, auxilia na prevenção de lesões. O alongamento melhora a flexibilidade, mas também pode diminuir o tônus muscular, por isso é importante entender qual o melhor alongamento para aquele momento e quanto tempo manter cada posição.

O excesso de alongamento antes de uma prática que também precisará de força muscular pode ocasionar em lesões, pois o corpo estará “mais solto” e com tônus muscular reduzido. Por isso, em aulas específicas de alongamento, na qual é utilizado todo o tempo da aula para o trabalho da flexibilidade, não é recomendado fazer alguma outra atividade que precisa dos músculos mais ativos.

A falta de alongamento também pode gerar lesões, como distensões musculares. Ao realizar grandes amplitudes de movimento sem estar alongado ou forçar além do necessário, poderá ocorrer um estiramento do músculo. Desta forma, o alongamento antes das aulas deve ser feito de forma consciente.

Dentre tudo o que foi citado, fica claro a importância de professores conscientes e que pensam na estrutura de suas aulas de acordo com as condições da turma. Saber reconhecer as diferenças corporais de cada aluno é importante, pois assim, pode-se passar um direcionamento para o aluno, seja com a falta de força, estabilidade, flexibilidade etc.

O momento de alongamento e aquecimento do corpo deve ser feito com consciência, instruindo os alunos a respeitarem os seus limites e prestarem atenção no que estão sentindo naquele momento, voltando a atenção para as respostas do próprio corpo. Também deve-se pensar no tempo da aula que será usada para esses momentos, incluindo variáveis como: o clima naquele dia, sendo que nos dias mais frios o corpo precisa ser mais aquecido; se existe algum aluno com dor ou lesionado; se os alunos fizeram alguma aula de dança ou atividade física antes, e se terão mais atividades no restante do dia.

2.2 Padrões de movimento inadequados e repetição excessiva

O modo como um movimento é realizado impacta diretamente no corpo do bailarino. Muitas das lesões exclusivas da dança se devem a um treinamento inadequado e principalmente ao desenvolvimento de hábitos motores e coordenativos que induzem o alinhamento equivocado da estrutura do esqueleto pelo sistema muscular (PEDONE, 2011).

Em várias situações, a dança foca na estética dos movimentos, onde o produto final se torna mais importante que o caminho realizado pelo corpo. Ao pensar na forma pela forma, não pensamos na movimentação de forma consciente. O caminho utilizado para chegar naquele produto é um dos pontos mais importantes quando pensamos em cuidado com o corpo.

Lesões podem acontecer em situações na qual os alunos não entendem o movimento por completo e tentam imitá-lo pensando no produto final. O movimento feito de forma errada, além de poder ocasionar uma lesão momentânea, também pode virar um vício. Esse vício se instala no corpo do bailarino, fazendo com que toda vez que o movimento for realizado, alguma parte do corpo seja sobrecarregada, podendo ser desgastada com o tempo.

Dentro de alguns vícios que se instalam no corpo dos bailarinos pela repetição de um padrão de movimento errado, e também pela falta de orientação de um professor, o *en dehors* recebe um destaque especial. Podemos definir o *en dehors* como a rotação lateral das coxas, na qual os pés e os joelhos em consequência dessa rotação, ficam virados para fora, buscando um ângulo de 180° nos pés.

Na busca pela rotação externa das pernas, muitos dançarinos forçam essa posição além dos seus limites, uma prática que pode resultar em complicações como a pronação dos pés (CIMELLI e CURRAN, 2012) dor nas costas associada com inclinação anterior da pelve, e dor nas articulações dos membros inferiores (CLIPPINGER, 2007)

O aprendizado inadequado de tal organização de movimento pode levar o bailarino a forçar o pé a rotar para fora em vez de pensar na rotação das coxas. Para segurar os pés em *en dehors*, os bailarinos usam do atrito contra o solo, o que pode prejudicar a estrutura dos joelhos, quadris e costas, o que teria como resultado um grupo

previsível de lesões, que podem incluir tendinites, irritações das facetas articulares, inflamações crônicas, estresse muscular e até fraturas (PEDONE, 2011).

Para a realização adequada do *en dehors*, os rotadores externos precisam de força para manter a rotação, nesse caso o movimento partiria das coxas e não dos pés, na qual os rotadores externos trabalhariam para manter essa posição. Em casos em que não existe o trabalho de força nesse músculo, tende-se a girar os pés e usar o atrito com o chão para manter a rotação externa.

Portanto, o entendimento das possibilidades articulares do corpo e o trabalho de força muscular associado, são de importância primordial na prática dessa posição. A rotação externa excessiva e feita de forma incorreta representa perigo para a saúde das articulações dos membros inferiores, comprovando que o caminho utilizado para chegar no *en dehors* é mais importante que o *en dehors* em si, e que deve ser realizado um trabalho de força associado dos rotadores externos.

2.3 Falta de tônus muscular e fortalecimento

A dança exige um condicionamento físico dos bailarinos, pois trabalha com o corpo e o expõe a diversas movimentações, podendo acarretar em lesões por falta de preparação física. Apesar do condicionamento que a dança pode proporcionar, muitas vezes ela não é suficiente para preparar o corpo para responder aos diversos tipos de impactos que um trabalho constante do corpo requer. Uma investigação com bailarinos sugeriu que o treino corporal inadequado foi um dos primeiros contribuintes das lesões na dança (RAMEL e MORITIX, 1994).

As aulas de dança não englobam todas as particularidades que cada corpo precisa, sendo importante a adoção de treinos extras fora das aulas de dança. Por mais completa que uma aula seja, cada corpo é singular e precisa de algum tipo de atenção específica, nesse caso, os treinos de força podem ser uma boa opção, pois contribuem para um fortalecimento mais completo do corpo, além de contribuírem na prevenção de lesões. Baixos níveis de força e potência muscular tem sido um preditivo para lesões na dança (ANGIOI et al, 2009). Ou seja, os treinos de força podem servir não apenas como

um complemento para a técnica e a performance, mas também para reduzir as chances de lesões.

Uma parte do corpo que merece atenção é o *core*, também podendo ser tratado como o centro do corpo ou centro de força (GREENE, 2010) nas aulas de dança. O *core* engloba todas as musculaturas que envolvem o centro do corpo e contribuem para uma maior estabilização da coluna vertebral e suas curvaturas, além da melhora da postura e do controle nos movimentos que necessitam da ativação desses músculos.

O *core* é composto pelo reto do abdômen, os oblíquos interno e externo, e o transversos do abdômen em sua parte anterior. Na parte posterior temos o eretor da espinha, o quadrado do lombo, os multífidos, e os glúteos mínimo e médio. Além disso, os músculos do assoalho pélvico também fazem parte do *core*, pois se conectam ao fim da coluna vertebral. Esse conjunto de músculos atua como o centro de força do corpo que proporciona controle e estabilidade para a dança, o que merece atenção e requer a manutenção de exercícios que contribuam no desenvolvimento de força dessas musculaturas. A baixa estabilidade do *core* foi identificada como um fator de risco para lesões nos membros inferiores (WILLSON et al, 2005) e superiores (PEATE et al, 2007).

Além da importância dos treinos de força do *core*, saber ativá-los e usá-los ao seu favor na dança é um trabalho que envolve a consciência corporal. O que será abordado no capítulo 3.

2.4 Distúrbios alimentares e estética corporal

Uma alimentação adequada é de extrema importância para aqueles que praticam alguma atividade física, quando falamos de bailarinos, pode-se perceber alguns padrões de comportamento não saudáveis para manter o peso “ideal”. Os distúrbios alimentares são uma discussão que afetam muitos dançarinos (NASCIMENTO, LUNA e FONTENELLE, 2012). e uma nutrição subótima tem sido associada às lesões em dançarinos (BENSON et al, 1989).

Dentro do universo do ballet clássico, podemos perceber que alguns bailarinos, principalmente mulheres, podem adotar dietas restritas devido aos estereótipos que são cobrados na dança. O conceito de um corpo ideal tem passado por transformações, em alguns ambientes já podemos perceber uma evolução de pensamento e um maior respeito pelo corpo de cada pessoa. Entretanto, esse conceito ainda existe em alguns ambientes, principalmente em companhias de ballet clássico. Até mesmo em sala de aula, dentro de algumas academias de dança, colocam o corpo magro como uma meta a ser seguida, na qual as alunas mais magras são colocadas como exemplo a ser seguido.

Esse padrão de corpo pode ocasionar diversos problemas, como a falta de uma dieta balanceada e saudável, e a falta de consumo de líquidos. A desnutrição e desidratação do corpo podem gerar problemas irreversíveis para a saúde, além de prejudicar a performance dos bailarinos. Deixar de comer antes de longos ensaios irá causar uma sensação de fraqueza, em alguns casos tonturas e mal-estar. A falta de uma alimentação correta pode tornar a sensação de fraqueza constante, prejudicando a concentração dos bailarinos e diminuindo a capacidade do corpo de responder às cargas de exercícios físicos. O resultado final pode ser o acometimento de lesões, desnutrição ou outros problemas de saúde.

2.5 A Fadiga muscular e falta de descanso

Outra questão importante nesse universo da dança é a falta de descanso para o corpo, principalmente em momentos de preparação para algum trabalho ou apresentação. A fadiga tem sido colocada como um fator de risco para lesões em atividades físicas (VETTER e SYMONDS, 2010). A falta de pausas e um descanso adequado, impossibilita o corpo de se recuperar como deveria depois de uma aula ou ensaio intenso. Dessa forma, o corpo pode ficar mais fraco, com a intensificação da fadiga muscular e respondendo com mais dificuldade ao que é cobrado.

A falta de descanso causa estresse e diminuição do rendimento nas atividades, e ao forçar o corpo cansado, este pode não responder como o esperado, podendo ocorrer lesões. A fadiga muscular de regiões específicas pode ser causada pela repetição excessiva dos mesmos movimentos em coreografias, ao trabalhar determinado grupo

muscular com intensidade. Com isso, a falta de descanso não possibilita a recuperação correta desses grupos musculares, aumentando também o risco de lesões por falta de força e cansaço.

Ao falar de fadiga muscular e a falta de um tempo de descanso correto, também podemos citar a repetição excessiva de movimentos nos ensaios de coreografias específicas. A repetição de alguns saltos e quedas, podem gerar algum tipo de lesão, ainda mais se estiverem sendo realizados com um padrão de movimentação errado e não orgânico. O impacto dos saltos e quedas pode ser prejudicial a diferentes partes do corpo, principalmente ao joelho, e também ao tornozelo quando pensamos nos riscos de entorse.

Nessas situações, não depende apenas do cuidado dos dançarinos, mas também dos supostos coreógrafos, que deveriam priorizar movimentações com menos riscos. No caso de movimentos mais arriscados, devem ser estudados os caminhos que o corpo faz para chegar no movimento pedido, além da atenção do coreógrafo para corrigir algum padrão de movimento que pode prejudicar o corpo. Em alguns casos, para evitar uma repetição excessiva, o movimento em si não deve ser realizado todas as vezes, “marcando” em alguns momentos para evitar o desgaste do corpo.

2.6 O processo de recuperação e seus cuidados

Além de citar os fatores que geram lesões, é importante citar os cuidados depois que uma lesão acontece, e o seu processo de recuperação. O bailarino lesionado muitas vezes não respeita o período de recuperação e volta às suas atividades antes do tempo previsto. O tratamento de uma lesão não está ligado apenas ao tempo de recuperação, mas também aos cuidados necessários nesse processo, como o acompanhamento em um fisioterapeuta. Uma primeira lesão mal curada pode gerar lesões repetidas no mesmo local, pela falta de um tratamento correto e uma consequente recuperação inadequada.

Quando uma lesão acontece, existe uma resposta inflamatória, que nada mais é que um mecanismo natural de proteção e defesa do corpo. Essa inflamação age como um sinal para o sistema imunológico que dará início ao processo de recuperação.

Idealmente, a restauração dos tecidos é feita pela regeneração das células: as células não danificadas se dividem e substituem o tecido destruído. Todo o tecido volta a exercer a sua função quando o processo de cicatrização for realizado por completo (SIMMEL, 2014).

O processo de recuperação também pode ser feito pelas células de tecidos conectivos, que invadem a área danificada e produzem mais tecidos conectivos, que substituem uma boa parte do tecido original. O tecido de cicatrização é firme e inflexível, o que impede uma função completa. A recuperação de um tecido cicatricial é comum em músculos, o que explica porque pequenas lesões musculares podem levar a restrições na flexibilidade ao longo prazo (SIMMEL, 2014).

Quando ocorre uma lesão, o tempo de descanso é crucial para o processo de recuperação. Se a área danificada for colocada sob tensão muito cedo, as conexões recém-formadas dentro do tecido vão se desfazer (SIMMEL, 2014). Com isso, o corpo terá que começar todo o processo do início, o que atrasa o processo de recuperação e aumenta a formação de tecido cicatricial.

Portanto, é de extrema importância respeitar o tempo de recuperação do corpo e ter a colaboração dos professores e coreógrafos em não forçar o dançarino a voltar às suas atividades antes do tempo previsto. Ao falar da recuperação de uma lesão, também é importante abordar a adrenalina nas apresentações e como isso pode afetar o corpo de quem está dançando.

“O show deve continuar” é uma frase usada em casos de lesões de última hora e que o dançarino deve entrar no palco mesmo assim. A emoção e a adrenalina do momento podem tornar a dor menos intensa, então quando o dançarino usa o seu corpo machucado para dançar no palco, ele pode extrapolar seus limites sem perceber, piorando a lesão após a apresentação e tornando o seu tempo de recuperação ainda mais longo. Nesses casos deve-se pesar o que vale a pena no momento e se os riscos não seriam grandes demais.

CAPÍTULO 3: EDUCAÇÃO SOMÁTICA E ENSINO EM DANÇA

No capítulo anterior foram citadas diversas situações que poderiam gerar lesões na dança, sendo elas: falta de alongamento e aquecimento ou excesso de alongamento; padrões de movimentos inadequados e repetição excessiva; falta de tônus muscular e fortalecimento; alimentação precária, fadiga muscular e falta de descanso; e processo de recuperação inadequado após uma lesão. Dentre essas situações citadas, pode-se reparar a influência no modo como o corpo é cuidado e preparado no dia a dia para dançar e a incidência de lesões. A edificação do corpo glorioso, invencível e produtivo do discurso dominante não prioriza a qualidade de vida dos bailarinos e seus processos, mas sim o resultado final, tornando qualquer atitude necessária para alcançar esse corpo glorioso, mesmo que se pague um preço alto com o próprio corpo.

Algumas práticas institucionalizadas do meio profissional e pré-profissional funcionam ainda frequentemente conforme uma pedagogia autoritária, na qual a imagem estética é priorizada em detrimento ao bem-estar dos dançarinos. Diante uma pedagogia autoritária, na década de 1970 a educação somática penetrou o meio da dança, e recebeu uma definição na segunda edição do Dicionário de Dança Larousse de 2007: “Campo disciplinar que emerge de um conjunto de métodos que tem por objeto o aprendizado da consciência do corpo em movimento no espaço”.

A Educação Somática é um campo de pesquisa que abarca diferentes métodos e técnicas corporais que partem da percepção e da escuta do corpo por meio das sensorialidades, considerando a unidade corporente numa relação dialógica entre o interno e o entorno. Trabalha-se o autoconhecimento e a atenção ao corpo considerando a sua integralidade – o soma – com uma abrangência de pesquisa processual não hierárquica entre as áreas da Arte, da Educação e da Saúde (MILLER, 2020. p. 177).

No *International handbook of research in arts education*, publicado em 2007, Green pinta um quadro da procura pedagógica sobre o corpo em dança iniciado com uma seção intitulada “Somatic dance research”. A autora explica que o termo somática

não é um rochedo, mas sim um termo guarda-chuva, na qual várias orientações coexistem. Pode ser trabalhado um método específico ou uma abordagem somática, mas todos adotam uma pedagogia que repousa sobre o convite feito aos dançarinos de tomar decisões por meio de uma experiência sensível que reconhece a singularidade de seu corpo (GEBER; WILSON, 2010). É o que Green chama de autoridade somática ou autoridade interna.

Segundo Sylvie Fortin (1999), há vários motivos para o interesse de dançarinos pela educação somática, como o aprimoramento da técnica e a prevenção e cura de traumas, além da possibilidade de aumentar as capacidades expressivas do dançarino. A autora tem formação no método Feldenkrais, entre outros, e defende que as práticas somáticas repensam as regras estabelecidas anteriormente no mundo da dança, buscando criar novos caminhos de resposta, pois o grande foco não está no produto final, mas sim em como se executa a ação.

A educação somática tem se mostrado importante não apenas na visão do professor que a aplica em suas aulas, mas também para os alunos que estudam dança e querem passar o seu conhecimento para futuros alunos. A adequação de incluir a educação somática na formação artística é cada vez mais reconhecida, contudo sua presença nas instituições de dança ainda parece instável.

O meu primeiro contato com a educação somática foi em uma academia de dança na cidade de Lorena - SP, em 2016, na qual a professora Layla Mulinari trabalha com Eutonia. Após esse primeiro contato, pude conhecer mais a educação somática dentro do curso de dança da Unicamp, com professoras como Marisa Lambert, Julia Ziviani e Silvia Geraldi. A educação somática possui diversos métodos e abordagens, portanto, nesse texto serão citados apenas alguns métodos que eu tive contato na minha trajetória na dança.

3.1 Aprender a aprender

Os diversos métodos de educação somática existentes foram criados por pesquisadores pioneiros que desenvolveram sistemas personalizados de aprendizagem prática baseados no conhecimento somático como modo de melhorar, muitas vezes, seu

próprio funcionamento sensório-motor (GERALDI, 2011). Em algumas das aulas de técnica do curso de dança, pude ter contato com o Método Feldenkrais² através da professora Silvia Geraldi. Feldenkrais descrevia seu método como uma maneira de aprender a aprender, trabalhando a percepção corporal com a ideia de que para compreender o movimento é preciso senti-lo, notando diferenças sutis entre uma ação e outra.

Se queremos aprender, precisamos afinar nossa capacidade de sentir (FELDENKRAIS, 1977), e posso dizer que a minha capacidade de sentir se transformou depois que eu entrei no curso de dança, pois aprendi a olhar para a minha dança de forma diferente, pensando não apenas na estética dos movimentos, mas também nos caminhos que o meu corpo percorre. O contato com a educação somática me ensinou a buscar novas formas de sentir o movimento e entender pequenas mudanças nos padrões de movimentação, além de trabalhar a melhora da minha percepção corporal.

Em diversas aulas de dança, ainda podemos observar o professor com uma postura autoritária, na qual o aluno não tem liberdade para se autocorriger ou questionar alguma sensação corporal. O professor age como o único detentor do conhecimento, sendo a única pessoa que pode corrigir seus alunos, esquecendo da importância do aluno desenvolver um autoconhecimento de seu corpo. O aluno também precisa desenvolver a capacidade de se autocorriger e analisar o próprio corpo, sentindo as diferenças e sabendo reconhecer a sua própria organização corporal, o que contribui para a manutenção de um corpo atento e até mesmo mais disponível para absorver as correções sugeridas pelo professor

O Método Feldenkrais aborda a aprendizagem orgânica com a premissa de que a melhora é mais eficaz quando baseada na qualidade do processo e não em seu resultado final. A busca apenas pela estética da dança ignora os caminhos e o processo de execução do movimento, se contrapondo à aprendizagem orgânica, em que o importante não é o que se faz, mas como se faz. Ao observarmos o nosso corpo realizar um

² Moshe Feldenkrais (1904 - 1984) foi um dos grandes pioneiros do campo da educação somática. Para criar seu método ele se valeu de um profundo conhecimento de diversas áreas como engenharia, física, artes marciais, biomecânica, neurologia, cibernética, desenvolvimento humano e psicologia.

determinado movimento com atenção e compreendermos como ele se processa em nosso interior, podemos tomar consciência de nossas limitações e tentar revertê-las ativamente.

Na prática de Feldenkrais, a capacidade de livre escolha está diretamente associada ao refinamento da capacidade de discernirmos pequenas diferenças em nossas ações, explorando um modo pessoal de realização. Ao permitir que o dançarino enxergue os seus padrões de movimentação, ampliando a sua percepção corporal, este melhora sua capacidade de buscar novos caminhos de realização do movimento, potencializando conexões ignoradas e priorizando a organicidade cinética de seu corpo. Para o dançarino, a educação somática deve ser um meio e não um fim, pois não só melhora uma competência motora específica, porém ainda leva o estudante a uma direção de integridade, curiosidade, qualidade de presença em si, entre outros.

Dentre os benefícios que a educação somática proporciona, ainda existe o desafio de integrar o conhecimento adquirido nas aulas de educação somática nas aulas de técnicas mais tradicionais. Não é difícil ver dançarinos perfeitamente alinhados ao final de uma aula de educação somática, retornarem a seus hábitos na sua aula de dança no dia seguinte (FORTIN, 1999). Desse modo, o desafio se torna não apenas trazer mudanças nas aulas de educação somática, mas pensar em meios de manter essas mudanças no dia a dia e levá-las para as aulas de dança. Segundo Fortin, a educação somática corre o risco de se tornar uma forma de alívio temporário ou um condicionamento físico extra diante de uma rotina de dança intensa, ao invés de proporcionar mudanças profundas na maneira de pensar o corpo. Portanto, se torna um desafio para o professor e seus alunos, tentar buscar formas de manter as transformações somáticas no corpo, levando-as para outras aulas de danças.

3.2 A relação professor-aluno

A Eutonia³ está dentro de uma das abordagens somáticas, na qual a pessoa acessa a sabedoria que é própria do corpo. No movimento eutônico, o importante não é a forma do movimento, mas seu percurso, seu processo de construção. Não importa o resultado, mas como se faz o movimento e o que se sente no trajeto da execução.

Durante o meu breve contato com a Eutonia e a partir de algumas leituras, alguns questionamentos foram levantados sobre a relação professor-aluno em sala de aula. Pois nesse método, a relação aluno e professor é baseada na colaboração e confiança, eliminando qualquer nuance de hierarquia ou autoritarismo em sala de aula. O professor ensina o aluno a prestar atenção nos limites do próprio corpo, trabalhando conforme as suas possibilidades corporais e está a todo o momento atento para incentivar as possíveis transformações de cada indivíduo.

Dentre os questionamentos levantados, um deles foi o professor que usa apenas um aluno como modelo do que seria ideal em sua aula. Nesse caso, o professor descarta toda a singularidade corporal de cada aluno. O bom aluno muitas vezes é visto como aquele que se molda de acordo com o corpo do docente, descartando o fato de que cada corpo é individual e com limites corporais diferentes. Explorar a singularidade de cada aluno, além de descartar a idéia de um corpo ideal, diminui a competitividade entre os alunos, visando o respeito e admiração pela individualidade de cada um.

A Eutonia busca manter a saúde física e mental do bailarino, preocupando-se também com treinos incessantes que estressam os tecidos e lesionam-nos (GANDOLFO, 2011). A fim de prevenir e tratar lesões, orienta-se o estudo da anatomia, fisiologia e mecânica do movimento, sensibilizando o indivíduo aos seus próprios limites. Além de estimular a procura de novos caminhos para os mesmos movimentos, aliviando agressões às estruturas corporais.

³ Gerda Alexander (1908 - 1994), uma professora alemã/dinamarquesa, desenvolveu a prática somática Eutonia. Gerda esteve em contato com as vanguardas das artes, da educação e da cultura do movimento no início do século XX, e a partir dos anos 30, começou a desenvolver seu método inovador por meio dos seus estudos entre movimento e musicalidade, novas pedagogias e neurociências. Através da Eutonia, ela colaborou com diversos centros médicos, instituições pedagógicas e de formação artística na Europa, América do Norte e do Sul e Oriente Médio. Gerda Alexander foi uma pioneira entre as criadoras de práticas de educação somática no mundo, sua escola em Copenhague treinou profissionais por 45 anos.

3.3 O ensino em dança

Diante da abordagem sobre alguns dos diversos métodos dentro da Educação Somática, podemos pensar sobre a importância de incluí-la no ensino em dança, como meio de melhorar a qualidade das aulas, o bem-estar dos alunos e prevenir lesões, seja pela falta de consciência corporal, pela busca incessante da estética e do resultado final, ou pela exploração além dos limites corporais.

A inclusão da educação somática nos programas de formação em dança levantou certas resistências. Algumas instituições enxergam a educação somática como algo desnecessário ou um retrocesso nas técnicas em dança, atrapalhando o desenvolvimento das habilidades dos alunos. Entretanto, a educação somática busca trabalhar com o indivíduo de dentro para fora, tornando este mais consciente do próprio corpo, mais disposto a ouvir e compreender o que o coreógrafo ou professor quer, buscando em seus corpos o melhor caminho para chegar no resultado requisitado.

Merce Cunningham dizia que, após uma dança, o mundo não é nunca mais o mesmo. Nós poderíamos também afirmar que, depois de um processo em educação somática, o mundo não é nunca mais o mesmo (FORTIN, 2011). É perceptível a diferença entre os bailarinos que já tiveram contato com práticas somáticas, e posso dizer que na minha experiência, eu também não sou mais a mesma dançarina e aluna depois desse contato. A educação somática é um verdadeiro laboratório de percepção (SUQUET, 2006), o que favorece o desenvolvimento de uma autoridade interna respeitosa das estruturas do corpo, tornando o bailarino menos vulnerável aos impactos sobre a sua saúde acerca do discurso dominante na dança.

Em algumas grandes companhias de dança ainda é visto um comportamento autoritário dos coreógrafos. Em geral, os coreógrafos estão mais em sincronia com a visão artística deles do que com as necessidades físicas dos dançarinos, o que contribui no acometimento de lesões pela falta de cuidado e entendimento do corpo dos dançarinos. Nessa ordem de idéias, a educação somática torna-se uma verdadeira práxis a ser incluída nos programas de formação em dança (FORTIN, 2011), assim como nas aulas e nas companhias de dança.

3.4 A técnica clássica

Como defende Pirkko Markula, todas as práticas corporais são capazes de ser potencialmente emancipadoras ou opressivas. O ballet clássico foi tratado durante muito tempo como uma técnica opressora, que pode gerar diversas lesões nos dançarinos, seja pela busca pela estética e pelo virtuosismo, ou pela forma como os professores ensinam essa técnica em sala de aula. O meu contato com a técnica clássica iniciou-se em 2006, quando eu tinha 8 anos de idade na cidade de Cruzeiro - SP, desde então, passei por momentos de fazer várias aulas de clássico durante a semana, até alguns momentos de pausa ou afastamento da técnica. Os desafios citados nos capítulos anteriores, assim como as causas das lesões em dança, são mais comuns dentro da técnica clássica e das abordagens utilizadas em sala de aula.

O modo como um conhecimento é passado pode ser mais importante do que o conhecimento em si, o que torna possível usar a técnica do ballet a favor do próprio corpo, contrapondo os conceitos de que o ballet não é saudável para os dançarinos. A minha visão sobre o ballet se transformou quando eu tive contato com as aulas da Professora Angela Nolf no curso de dança da Unicamp, que utiliza de abordagens somáticas dentro das aulas de ballet e nos faz olhar para os movimentos de forma diferente, entendendo sua importância para o corpo do dançarino. A partir dessas aulas, pude respeitar mais os meus limites corporais nas aulas de clássico e entender como trabalhar o meu corpo melhor, pensando nos caminhos e na mecânica do movimento, e não apenas na estética. Assim sendo, mesmo em contato com outros professores de ballet clássico, sinto que os ensinamentos se mantiveram presentes no meu corpo e o meu modo de fazer as aulas se transformou positivamente.

Portanto, o ballet é uma técnica rígida ou a forma como ela foi ensinada durante muito tempo que a tornou rígida aos olhos dos bailarinos? Assim como o ballet clássico, outras técnicas são extremamente codificadas e menos criticadas pelos dançarinos. O entendimento e a capacidade de criar e ensinar dança influencia diretamente na forma como uma determinada técnica acessa os corpos dos dançarinos, pois quanto mais conhecemos a mecânica de um corpo, mais nos capacitamos a ensinar qualquer técnica que seja (MONTEIRO, 2011).

O balé pode ser apresentado ao aluno como uma maneira de sentir, perceber e conhecer seu corpo e seu funcionamento, para que ele possa trabalhá-lo tecnicamente com base nesse conhecimento. É possível trabalhar a técnica com consciência e respeitando os limites corporais, utilizando da mecânica do corpo para explorar as movimentações e melhorar o condicionamento físico de acordo com o que a técnica clássica tem a oferecer. O balé não precisa ser associado a um treinamento rígido imposto ao corpo, e sim introduzido respeitando o processo individual e a constituição física de cada um.

Portanto, tanto o balé clássico quanto outras técnicas de dança podem ser opressoras e negativas quando pensamos no acometimento de lesões, concluindo assim a importância do modo como o conhecimento é passado em sala de aula, priorizando o bem-estar e a saúde física dos dançarinos, ou a estética e o resultado final.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com essa pesquisa pretendeu-se aprofundar as questões que envolvem o acometimento de lesões na dança e como alguns fatores podem ajudar na prevenção destas. Foram trabalhados os cuidados que auxiliam na diminuição das lesões em sala de aula, assim como foram investigadas suas principais causas. O cuidado com o corpo se mostrou presente em toda a pesquisa, priorizando alguns tópicos como: tempo de descanso e fadiga muscular; treinos de força como complementos para as aulas de dança, auxiliando no fortalecimento corporal; alongamento adequado de acordo com a atividade corporal proposta; alimentação adequada; padrões de movimentação e repetição excessiva; recuperação após uma lesão; e o reconhecimento das singularidades de cada corpo. O cuidado com o corpo também se relacionou com a consciência corporal do dançarino e o ensino na dança, trazendo a educação somática como auxiliar na prevenção das lesões em sala de aula e, também, a importância da relação professor-aluno.

A escrita do TCC me proporcionou investigar o acometimento de lesões na dança, pensando em diversos cenários que podem contribuir para as lesões acontecerem.

A partir desses estudos, seja na escrita do TCC, ou na realização da IC, pude confirmar o meu interesse sobre o tema das lesões na dança e a curiosidade em me aprofundar sobre os estudos do corpo que dança. Pesquisar sobre lesões e a manutenção dos cuidados com o corpo é importante, pois pode auxiliar os dançarinos a dançarem por mais tempo e com mais qualidade, reduzindo o número de lesões.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLEN, N. NEVILL, A. M. BROOKS, J. H.M. KOUTEDAKIS, Y. and WYON, M. A. The effect of a Comprehensive Injury Audit Program on injury Incidence in Ballet: A 3-Year Prospective Study. **Clin J Sport Med**, 2013.

ANGIOI, M. METSIOS, G. S. KOUTEDAKIS, Y. TWITCHETT, E. and WYON, M. A. Physical fitness and severity of injuries in contemporary dance. **Med Probl Perform Art**, 2009.

BENSON, J. E. GEIGER, C. J. EISERMAN, P. A. and WARDLAW, G. M. Relationship between nutrient intake, body mass index, menstrual function, and ballet injury. **J Am Diet Assoc**, 1989.

BRESOR, L. Svocêdent bodies: daneste pedagogy and the soma. (Org.). **International handbook of research in arts education**. São Paulo: Springer, 2007.

BYHRING, S. and BO, K. Musculoskeletal injuries in the Norwegian National Ballet: a prospective cohort study. **Scand J Med Sci Sports**, 2002.

CIMELLI, S. N. and CURRAN, A. S. Influence of turnout on foot posture and its relationship to overuse musculoskeletal injury in professional contemporary dancers: a preliminary investigation. **J Ann Podiatr Med Assoc**, 2012.

CLIPPINGER K. **Dance Anatomy and Kinesiology**. Champaign: Human Kinetics, 2007.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. 6.ed. São Paulo: Summus, 1977.

FORTIN, S. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança, **Cadernos do GIPE-CIT**, Salvador, 1999.

FORTIN, S. Nem do lado direito, nem do lado avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In: **O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis**. Seminários de dança. Joinville, 2011.

GANDOLFO, L. Eutonia: a flexibilidade do tônus muscular na dança. In: **O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis**. Seminários de dança. Joinville, 2011.

GEBER, P. and WILSON, M. Teaching at the interface of dance science and somatics. **J Dance Med Sci**, 2010.

GREGO, L. G. MONTEIRO, H. L. PADOVANI, C. R. e GONÇALVES, A. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte**, 1999.

KRONMAL, R. A. Spurious Correlation and the Fallacy of the Ratio Standard Revisited. **Journal of the Royal Statistical Society. Series A (Statistics in Society)**. V(156), 1993.

MARKULA, P. Coming into one's self: Foucault's technologies of the self and mindful fitness. **Sociology of Sport Dialal**, 2004.

MILLER, J. Técnica Klauss Vianna. In: BOLSANELLO, D. **Os pioneiros da educação somática no Brasil**. (V.3). Curitiba. Ed. Juruá, 2020.

MONTEIRO, Z. A influência do trabalho de Madame Béziers no ensino do balé. In: **O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis. Seminários de dança**. Joinville, 2011.

NASCIMENTO, A. L. Luna, J. V. e FONTENELLE, L. F. Body dysmorphic disorder and eating disorders in elite professional female ballet dancers. **Ann Clin Psychiatry**, 2012.

PEATE, W. F. BATES, G. LUNDA, K. FRANCIS, S. and BELLAMY, K. Core strength: a new model for injury prediction and prevention. **J Occup Med Toxicol**, 2007.

PEDONE, A. C. Lesões provenientes da dança: uma revisão da literatura científica. In: **O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis. Seminários de dança**. Joinville, 2011.

RAMEL, E. and MORITIX, U. Self-reported musculoskeletal pain and discomfort in professional ballet dancers in Sweden. **Scand J Rehabil Med**, 1994

RUSSELL, J. A. Preventing dance injuries: current perspectives. **Open Access Journal of Sports Medicine**, 2013.

SIMMEL, L. **Dance medicine in practice**, 2014.

SUQUE, A. O corpo em ant: um aboratoire de a perestepion. (Orgs.), **Histoire du corpo, os mutations du regard: o XXe siècle**. Paris: Seuil, 2006. p. 393-415.

TAJET-FOXELL, B and ROSE, F. D. Pain and pain tolerance in professional ballet dancers en pointe. **Br J Sports Med**, 1995.

THOMAS, H. TARR, J. Dancers' perceptions of pain and injury: positive and negative effects. **J Dance Med Sci**, 2009.

VETTER, R. E. and SYMONDS, M. L. Correlations between injury, training intensity, and physical and mental exhaustion among college athletes. **J Strength Cond Res**, 2010.

WILLSON, J. D. DOUGHERTY, C. P. IRELAND, M. L. and DAVIS, I. M. Core stability and its relationship to lower extremity function and injury. **J Am Acad Orthop Surg**, 2005.