



SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE DANÇA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Av. Presidente Vargas, 583 B Salas 2206 e 2207 - Centro | Tel/Fax: 2531-7541 | 2224-5913

CEP: 20071-003 - Rio de Janeiro - RJ | [www.spdrj.com.br](http://www.spdrj.com.br) | [sindicato@spdrj.com.br](mailto:sindicato@spdrj.com.br)

CNPJ: 27.287.614/0001-52

SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE DANÇA

# Dança de Salão

**Apostila de conteúdo e referências  
Para a Prova Teórica**



SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE DANÇA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Av. Presidente Vargas, 583 B Salas 2206 e 2207 - Centro | Tel/Fax: 2531-7541 | 2224-5913

CEP: 20071-003 - Rio de Janeiro - RJ | www.spdrj.com.br | sindicato @spdrj.com.br

CNPJ: 27.287.614/0001-52

## Apostila de conteúdo e referências para a prova teórica de Dança de Salão

### DANÇA DE SALÃO

#### Preâmbulo

Através dessa apostila, buscamos trazer algumas informações que serão importantes e necessárias para compreensão dos ritmos mais praticados em dança de salão, assim bem como suportar uma visão mais ampla na orientação profissional de cada um de nós.

NOMENCLATURAS COREOGRÁFICAS DISCUTIDAS E ACORDADAS NOS ENCONTROS DO “SYLLABUS DO BOLERO CARIOCA”, promovidos pela APDS/RJ em sucessivos encontros entre 2013 e 2014 nas efemérides da SDS (Semana da Dança de Salão), e que propõe sejam adotadas doravante:

1 – Movimentos básicos do Bolero Carioca - Base Frontal e Lateral / Saída e Entrada à Frente da Dama / Cruzado / Giro / Caminhada / S

2 – Movimentos intermediários do Bolero Carioca

Nessa fase acordou-se serem agrupados em “Famílias”, assim teremos:

Família Trocadilho – (linear; plano; circular; ...) / Família Leque – (simples; duplo; com mudança de lado; com mudança de direção; ...) / Família Caminhada – (Corte liso; Corta Costura; túnel; Chapéu; ...) / Família Giro – (à direita; à esquerda; Pião; ...)

Em todas as etapas dos encontros, ficou acordado que as reflexões não interferirão nos “apelidos” nem nas nomenclaturas individuais das academias, apenas buscaremos ao longo do tempo termos uma terminologia comum a todo o segmento.

#### LEI

**O PODER EXECUTIVO SANCIONA A LEI 5828/2010, QUE DECLARA COMO PATRIMÔNIO IMATERIAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO A DANÇA DE SALÃO.**

Em 22 de setembro de 2010, foi publicada no Diário Oficial do Poder Executivo a sanção da lei 5828/2010, que declara como Patrimônio Imaterial do Estado do Rio de Janeiro a Dança de Salão, oriunda do Projeto de Lei nº 2871/2010, autoria do Deputado Alessandro Molon.

É fundamental destacar a importância deste fato para todos os profissionais, praticantes e amantes da Dança de Salão. Ao se tornar Patrimônio Imaterial do Estado, a Dança de Salão passa a ser preservada, divulgada e tutelada pelo Governo e suas estruturas. O Poder Executivo deverá de agora em diante participar de forma efetiva para difusão popular da Dança de Salão, seu desenvolvimento contribuir com incentivos e patrocínios, sempre visando a sua manutenção e prática em nosso Estado.

LEANDRO AZEVEDO FONSECA

## ANÁLISA BIOMECÂNICA DA COLUNA VERTEBRAL NO MOVIMENTO CAMBREÉ DA DANÇA DE SALÃO

Monografia apresentada em cumprimento às Exigências para a obtenção do grau no Curso de Graduação em Educação Física na Universidade Estácio de Sá.

Professor-Orientador

Homero de Silva Nahum Junior

A dança é pouco investigada no domínio científico, especialmente no contexto mecânico e fisiológico, em geral as investigações estão concentradas nas abordagens educacionais ou técnicas. Assim, o presente trabalho objetivou modelar e estimar a angulação lombar no movimento de *cambreé*. Para tanto, foram avaliadas 30 voluntárias praticantes de Dança de Salão no Rio de Janeiro tal estimativa pode deter validade no processo de conscientização dos profissionais da área na adaptação anátomo-fisiológica da coluna vertebral durante sua prática. Argumento utilizado foi o de fazer uma análise biomecânica do movimento cambreé da dança de salão no qual é exigido um certo grau de flexibilidade e empenho técnico para a realização deste movimento. Com este intuito investigou-se 30 praticantes voluntárias de Dança de Salão, tomando as variáveis: idade (anos), massa (kg), estatura (cm), tempo de prática (meses), frequência semanal de treino, comprimento (pol), elevação da lombar (pol) e ângulo da lombar na execução do movimento de *cambreé*. Observou-se que a elevação da lombar demonstrou alta covariância com o tempo de prática, como esta apresentou uma variabilidade de 100,84%, houve impacto sobre o ângulo formado na lombar  $158,42^\circ \pm 31,17\%$ . Isto está em conformidade com as exigências do movimento e com o ponto de apoio fornecido pelo bailarino. Portanto, é possível concluir que existe uma excessiva angulação na execução do movimento, o que aumenta a pressão entre os discos da coluna lombar.

**Palavras-chave:** Dança de salão, Cambreé, Biomecânica, Coluna Lombar

### Resumo

Este trabalho surgiu, principalmente, do interesse de estudar a dança, bem como de estudar algo que contribuísse para a conscientização dos profissionais envolvidos nesta área para que possam enxergá-la como uma atividade física que se não for administrada de forma correta pode vir a acarretar problemas para a saúde do praticante. O argumento utilizado foi o de fazer um análise biomecânica do movimento cambreé da dança de salão onde é exigido um certo grau de flexibilidade e empenho técnico para a realização deste movimento. Trata-se, aqui, de uma técnica relacionada ao campo profissional ou não, tendo em vista a sua popularidade no meio das aulas e nos bailes. Sendo assim, consideramos sua correspondente interação entre professores e alunos em busca da sua melhor performance na dança. A proposta desta análise se dá pelo fato de haver estudos científicos que nos mostram implicações diretas de certos arcos de movimentos com os limites das estruturas anátomo-fisiológicas do nosso corpo. Portanto especificou-se como pesquisa a dança

praticada com objetivo técnico na execução do movimento através do movimento cambreé na dança de salão, tendo como objetivo analisar biomecanicamente o perfil da coluna na posição de cambreé. A dança adotada como atividade física sistemática, de alta performance, hobby, ou mesmo lazer, assume uma configuração específica dentro do cenário estrutural fisiológico, redimensionando-se a partir da correlação da dança com as adaptações da postura global do corpo humano. É por este caráter transformador que chamamos a atenção de todos, para onde se encontra intrínseca a expressão de valores físicos e a qualidade de vida de seus praticantes. O trabalho foi desenvolvido com dançarinos de zouk com mais de um ano de prática sendo eles profissionais ou não, das principais academias de dança e bailes do Rio de Janeiro.

## 1- INTRODUÇÃO

A dança existe desde a pré-história. Como os homens desta época não tinham uma linguagem verbal definida, usavam a dança e artefatos para se relacionarem e conviverem em sociedade. Era frequente o uso desta arte para acalmar um deus irado ou fazer um ritual (ORDONES, 1990). A dança é considerada, para todos os povos, em todos os tempos, um meio de comunicação e expressão. Este se materializa através dos movimentos dos corpos, organizados em sequências significativas e de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica. É um modo de existir, pois representa a magia, religião, trabalho, festa, amor e morte. Os homens dançaram e continuam dançando em todos os momentos solenes de sua existência (GARAUDY, 1980). A dança dá sustentação, força e sentido aos pronunciamentos verbais e posições no espaço que o homem executa ao se relacionar com o grupo (GAIARSA, 1995). Ela nasce da necessidade de comunicação com o transcendental, de conhecer o desconhecido, de estar em relação com o outro. É uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado - *corpo, espírito e coração*. Em Garaudy (1980), a dança é tomada como um meio de meditação e um esporte completo. Quando se faz uma relação da linguagem musical com a corporal, é observada uma reação sobre a conduta do ser humano (MATEUS, 1997). A Terapia Através da Dança é um exercício físico lúdico, que exerce efeito de auto massagem em duplo sentido através de contrações musculares. Os músculos não só renovam os próprios líquidos orgânicos como também, pelas suas variações de volume ao se contraírem, massageiam todos os tecidos próprios (GAIARSA, 1995).

### 1.1 JUSTIFICATIVA E RELEVÂNCIA

Poucos estudos têm sido publicados sobre a relação entre dança e lesão no bailarino, levando ao desconhecimento do mesmo no que diz respeito aos cuidados necessários a serem tomados durante esta prática (ALMEIDA 1998).

Devido a carência de estudos sistematizados que contemplem a área tem-se justificativa das afirmações inapropriadas no que tange a Dança de Salão, seu desenvolvimento, sua prática e ainda ideias pré-concebidas sem caráter científico comprobatório acarretando desconhecimento no meio acadêmico e na sociedade como um todo. Portanto, ignorando o verdadeiro percurso da Dança de Salão em na sociedade e sua relevância na cultura (Tabela 1).

A falta de informação por parte dos bailarinos sobre o seu próprio corpo em questões anatômicas, biomecânicas e fisiológicas, questões estas que estão diretamente ligadas à prática da dança no que se refere ao rendimento técnico e o “máximo” de segurança. A informação correta, pode favorecer a redução do número de lesões. Na Dança de Salão há movimentos que exigem técnica apurada e conhecimento das estruturas anátomo-fisiológicas que constituem o no corpo. Esses movimentos executados de forma incorreta podem acarretar problemas para à saúde do praticante. Com isso se torna necessário um estudo minucioso de todos os detalhes desta prática, e assim buscar o melhor desempenho com os cuidados devidos. Tal qual destacado anteriormente, há aqui também escassez de literatura (Tabela1).

A dança pode ser tomada como atividade física, quando assume parte no cotidiano com frequência sistemática, ao que se observa nas academias, nas escolas, nas escolas de dança, nos estúdios, imprimindo favorecimentos fisiológicos e biomecânicos em seus praticantes (RANGEL, 1996).

Pressupõe-se neste trabalho que a Dança de Salão já faça parte do quadro inovativo em que se encontra a Educação Física atual. Profissionais e praticantes, afirmam a contemporaneidade desta Dança. Observando a existência das novas tendências da Educação Física. De acordo com DaCosta (1988) a adaptação apropriada da Educação Física e do Esporte, previsível para a prática a partir de grupos sociais e de segmentos marginais, define-se essencialmente dentro do marco cultural, em face à necessidade de serem propostas exercícios e jogos com base nas aspirações, símbolos, valores e tradições das pessoas e grupos, bem como se respeitando peculiaridades regionais.

A opção da Dança de Salão como renovação à Educação Física defendida por DaCosta (1988) e reafirmada por Fretz (2004) não exclui os padrões de atividades físicas geradas pela técnica e pela ciência, mas sobretudo regula o seu uso segundo oportunidade, solicitação dos praticantes, possibilidades locais, propósitos (por exemplo prevenção de saúde, recuperação social, auto realização individual e grupal) e outras imposições.

## 1.2 OBJETIVO

Este trabalho visa modelar e estimar a angulação lombar no movimento de *cambreé*. Tal estimativa pode deter validade no processo de conscientização dos profissionais da área na adaptação anátomo-fisiológica da coluna vertebral durante sua prática.

## 2 - A DANÇA

Em toda a sua existência, desde os tempos mais remotos até os dias de hoje, inúmeros conceitos e definições, atribuições e fins diversos foram reservados à dança, bem como ainda continuam sendo. Enquanto arte, expressão cultural, linguagem, atividade física, terapia, entretenimento, ou meio educacional, a dança é algo que estará sempre presente dentro do ambiente social (DANTAS, 1998).

De acordo com Elias (1994) todo indivíduo constitui-se de tal maneira que precisam de outras pessoas para que existam antes dele para poder crescer. Uma das condições fundamentais da existência humana é a

presença simultânea de diversas pessoas inter-relacionadas. Historicamente comprovada, a dança de salão esteve presente nas culturas das sociedades desde o século XVIII, atravessou séculos, desenvolveu-se em concomitância às sociedades e continua sendo praticada por distintas gerações. A dança é um dos processos de linguagem corporal que o homem utiliza para comunicar e desenvolver-se socialmente, não deixando de ressaltar que sua prática como atividade física atua com efeitos positivos na energia motriz e condutora ativa do nosso corpo, assim como o equilíbrio, a postura, o ritmo e a flexibilidade. Possibilita também, a criação de sensações ou de estados de espírito, normalmente de caráter estético, que desperta a autoestima e contribui na melhoria em lidar com situações de estresse e tensão (ALMEIDA, 1998).

Assim, quando os bloqueios são desvendados, as barreiras logo são transpostas, o indivíduo percebe que pode e deve buscar a sua felicidade, o seu prazer que por vezes encontra-se mais perto ou ao seu alcance do que ele imaginava ser (FRETZ, 2004).

## 2.1 A DANÇA DE SALÃO

A dança de salão é considerada como um forte mecanismo de socialização, e de toda e qualquer mudança na evolução social (ALMEIDA, 1998). Ao dançar, o casal deve estar atento aos aspectos de:

- Postura, o mesmo que posicionamento do corpo;
- Controle do condutor com o conduzido.
- Passadas seguras e firmes, o mesmo que deslocamento ritmado ao som da música, adquirido pelo condicionamento e experiência continuada e repetida;
- Criatividade, o mesmo que expressão momentânea e original do sentimento musical;
- Ritmo, o mesmo que forma integrada da pessoa com a melodia por meio dos passos;
- Elegância, o mesmo que harmonia da vestimenta do dançarino conforme a música e o ambiente.

A dança de salão é importante para a cultura do Rio de Janeiro pela educação e socialização que transmite e todos os preconceitos socioculturais que supera, é uma fatia da nossa cultura porque esteve presente em diferentes momentos da história dessa Cidade representa a evolução do lazer que a sociedade atravessa em diferentes épocas. Basta olhar revistas e filmes antigos para observar a presença e a constância da dança de salão no meio sociocultural, através do ritmo do samba, representa a cultura do Rio de Janeiro. O samba é uma das poucas coisas da sua cultura que o carioca preserva, porque o Rio de Janeiro é reconhecido mundialmente como o pólo do mais puro samba brasileiro (ALMEIDA 1998).

A dança serve para desenvolver sensibilidade estética, divertir, fazer amigos, ouvir músicas e exercitar o corpo, pessoas de todas as idades podem praticá-la. Como em todas as danças, a dança de salão exige muita técnica e prática com uma diferença: o casal pode apresentá-la em qualquer lugar. Pode ser na boate, em qualquer baile, ou mesmo nas festas. Basta tocar a música e o casal pode demonstrar o que sabe. É uma dança que une todas as classes sociais, sem distinção de cor e raça. No salão, o dançarino pode demonstrar o que sabe, cada um no seu estilo próprio adquirido no aprendizado. A dança de salão é uma atividade social, depois um lazer. Porque ela socializa, desinibe, combate a tensão, melhora a postura, aumenta a confiança, dá agilidade e equilíbrio, bem-estar físico e coordenação motora (ALMEIDA,2004; ALMEIDA 1998).

Para pessoas de idade, a dança torna-se uma excelente terapia. Muitos se entregam de corpo e alma, reúnem grupos para irem aos bailes, descobrindo uma nova forma de viver.

## 2.2 INTEGRAÇÃO SOCIAL

A dança de salão desenvolve e cultiva as pessoas pela troca de ideias entre elas e também serve como forma de aproximação das mesmas, desinibindo e facilitando a comunicação entre elas. Crescem as facilidades nas áreas profissionais. Serve também como integração familiar, pois a maioria dos lugares reservados para a prática de dança de salão são ambientes onde os adeptos podem levar suas famílias e amigos, tanto para o aprendizado como para a diversão. Sem distinção de idades, todos podem dançar. Meadet *alli*, referiu-se a esse processo de socialização, como o desenvolvimento de "outro generalizado", e é através desse outro generalizado, através da adoção do papel de outros, que o processo social pode influenciar e controlar o comportamento dos indivíduos nele envolvidos. Só por intermédio dos processos de socialização é que qualquer sociedade pode continuar existindo, se esse processo fracassar, a sociedade extinguir-se-á, na pior das hipóteses, ou converter-se-á numa sociedade muito diferente, na melhor das hipóteses. Assim, a sociedade não só controla os movimentos, mas, também modela a nossa identidade(FREITAS,2000).

Entende-se aqui Integração Social, não unicamente como a participação das pessoas na vida em sociedade como cidadãos conscientes de seus direitos civis e políticos, mas principalmente como integrantes de um grupo específico, com realidade e características sociais próprias (PEREIRA, 2005). A capacidade de auto definição do esquema corporal e da lateralidade são aptidões que somente o trabalho contínuo e sistematizado favorece à luz da valorização e percepção dos sentidos, visando um objetivo determinado (FOUCAULT, 1985).

## 2.3 HISTÓRICO DA DANÇA DE SALÃO NO BRASIL

A dança de salão enquadra-se na categoria de dança popular que se origina de causas sociais, causas políticas ou acontecimentos destacados do momento. A dança popular difere da dança folclórica por ser uma manifestação do momento, enquanto a folclórica é uma tradição que se mantém através dos tempos e é originada por festas ligadas à natureza, fatos históricos, acontecimentos religiosos ou tradição cultural transmitida de geração para geração. Um dança popular pode se tornar uma dança folclórica quando deixa de ser uma manifestação social momentânea, saindo de moda e deixando de existir, passando a ser praticada apenas para fins de apresentação de espetáculo com o intuito de preservação cultural. É o que ocorre com a dança “quadrilha”, que foi no século XIX uma dança de salão bastante popular e hoje é uma dança folclórica realizada durante festas de São João.

A dança popular já era praticada acerca de 3 mil anos, tanto pela comunidade quanto pela família. Como dança popular pode se citar a Polca, a Mazurca, a Quadrilha, a valsa, o xótis, que foram danças estrangeiras introduzidas no século XIX no Brasil, sendo gradativamente moldada e misturadas gerando as danças brasileiras. Desse processo obtemos o maxixe, a lambada e o samba de salão.

Acima foram citadas apenas as danças de salão. Porém devemos também citar outras danças populares que não são danças de salão como a lambaeróbica e dança de rua, por exemplo. Por ser uma manifestação do momento, uma dança pode surgir a partir de outra(s), bem como desaparecer ou sofrer modificações ao passar dos anos. Um exemplo de dança que desapareceu no Brasil é o maxixe, e um exemplo de uma dança que está em constante evolução, gerada a partir de várias danças (principalmente do maxixe) e sofrendo influências de outras danças, como tango argentino, é o samba de gafieira.

A dança de salão também é conhecida como uma dança social por ser praticada com objetivos claros de socialização e diversão de casais, propiciando o estreitamento de relações sociais de romance e amizade, dentre outras. Com relação ao termo salão, fica claro que é devido à necessidade de salas grandes, os salões, para que se possa realizar as evoluções da dança e realizar festas de confraternização dançantes.

### 2.3.1 Surgimento

A dança de salão surgiu na Europa, no período Renascentista, tornando-se uma forma de lazer tanto entre os plebeus como entre os nobres. Foram os portugueses que, no século XXI, introduziram a dança de salão no Brasil. A cultura, música e dança foram formadas pela mistura de culturas dos imigrantes que aqui chegaram.

Nos séculos XVII e XVIII, a Espanha exercia grande influência cultural sobre os países latinos. Um exemplo disso são as danças sapateadas. Aos poucos, Paris foi substituindo Madri como inspiração na moda e na cultura do Brasil. Algumas danças importantes de Paris foram a gaiivota e o minueto.

Na Inglaterra, surgiram as *country dances*, gerando as contradanças e quadrilhas, bailadas em conjunto, que dominaram Paris e, de lá, vieram para o Brasil.

Entretanto, a dança de salão a dois, onde a dama dependia apenas de seu cavalheiro e vice-versa, só surge no final do século XVIII, com a valsa dos povos germânicos.

A dança criou raízes no Rio de Janeiro com a vinda da Corte Portuguesa, no início do século XIX, tendo mudado radicalmente os costumes e a vida social dos senhores de engenho. A partir daí, qualquer evento era motivo para um baile. A mulher passou a aparecer em público e a ser notada pela elegância das roupas e delicadeza dos gestos.

Surgiram, então, as salas de música ou de dança. Os colégios femininos passaram a ensinar a dança e a música, tidas como elementos obrigatórios de etiqueta. Paralelamente, lecionava-se também canto, composição, piano e música. Professores europeus foram trazidos para atualizar os membros da nobreza.

Em 1839, os mestres Milliet e Chevalier implantaram a música de orquestra. as orquestras passaram a tocar nos bailes oferecidos pela nobreza. As contradanças, valsas e quadrilhas reinaram absoluta.

O francês Philippe Caton chegou à Corte em 1840 e optou por ensinar em sua casa e na residência dos alunos boleros de salão e minuetos à moda de Buenos Aires e Montevideú.

A primeira dança a dois enlaçada a chegar ao Brasil foi a valsa, por volta de 1837, tendo desenvolvido características próprias, como andamentos lentos e modulações semelhantes às da polca. Sempre foi uma dança aristocrática, sendo dançada até hoje em bailes de debutantes e casamentos.



### 2.3.1.1 Polca

Surgida na Boêmia em 1830 como uma dança rústica, tornou-se dança de salão ao chegar a Praga, em 1837. Foi dançada pela primeira vez no Brasil em 1845, por uma companhia francesa de teatro, no Teatro São Pedro.

A polca foi chamada de “valsa pulada”, pois tinha-se que levantar o pé. Tornou-se mania, gerando a criação da Sociedade Constante Polca, além de bailes oferecidos pelo Hotel Itália, localizado no Largo do Rocio, atual Praça Tiradentes.

Apesar de ter se tornado uma febre, a polca enfrentou a oposição de moralistas, que criticavam o fato de o homem tocar a cintura da mulher e dar pulinhos.

Para acompanhar os movimentos da nova técnica, modificou-se o desenho da saia-balão das damas. A dama da sociedade burguesa passou a mostrar o pé e a se oferecer ao seu par masculino, um verdadeiro baque nos costumes da época.

### 2.3.1.2 Lundu

Em Perna (2003) tem-se que urbanamente, o lundu foi o primeiro gênero musical a fazer sucesso no Brasil no início do século XIX. Praticado pela sociedade menos favorecida, o lundu não era uma dança a dois, agarrada. Era uma dança campestre.

As primeiras referências a esse gênero, o definiam como uma dança indecente. Foi adotado também pelos portugueses, tendo se tornado popular em Portugal e dançado elegantemente pela melhor sociedade de Lisboa, mas indecentemente pela gente comum.

No final do Século XVIII, o lundu vira canção solista e invade os salões da média e alta burguesia como canção e dança refinada, passando a ser apresentado nos teatros, quer como dança, quer como canção solista. A dança era caracterizada por umbigadas, contrações abdominais.

### 2.3.1.3 Xótis

Dança de salão mais lenta que a polca, de origem alemã, chegando a Paris por volta de 1848. No Brasil, foi apresentada pela primeira vez no Rio com o nome de *schottisch*. Chorões do século XIX compuseram xótis com versos, acompanhados ao violão, virando modinhas. O xote nordestino herdou o uso de figuras pontuadas na melodia, mas seu andamento ligeiro e sua marcação rítmica são diversos da dança original.

### 2.3.1.4 Sociedades dançantes

A “Assembleia Estrangeira” foi a primeira sociedade dançante. Em 1845, foi substituída pela sociedade “Cassino Fluminense”, situada no Catete, de cujos bailes D. Pedro II e dona Teresa Cristina, ainda jovens, eram frequentadores assíduos. Houve outras associações semelhantes ao Cassino. Em 1868, existiam mais de 14 sociedades recreativas.

Era uma época de preconceitos, em que nas aulas de dança treinavam homens com homens. Com a entrada de mulheres para ajudar na aula prática, surge uma nova profissão: o madamismo. As moças de elite, nessa época, não podiam frequentar as aulas, tendo que se contentar com aulas particulares e práticas em saraus.

Esse período foi marcado pela grande proliferação dos anúncios de cursos de dança e das notícias dos bailes e saraus da moda. A criação dos bondes de ferro contribuiu para um crescimento ainda maior da dança, tendo em vista que facilitou o acesso aos locais de festa, bem como o retorno para casa.

#### 2.3.1.5. Maxixe

O fim da Guerra do Paraguai em 1870 gerou mudanças radicais no Rio de Janeiro, quando foram promovidos vários bailes de comemoração. Foi o fim do reinado da polca. Com o aumento da população urbana, as atividades sociais se intensificaram, o que representou o nascimento do movimento musical e de dança no Rio. Nesse momento, nasceu o maxixe, o choro e o samba. Entretanto, o pós-guerra trouxe momentos difíceis para a elite, ocasionando o fechamento dos salões e teatros cariocas.

O maxixe foi a primeira dança urbana de salão dançada a dois, ao som, inicialmente, de polca, xóti e mazurka e, posteriormente, ao som de músicas brasileiras baseadas no tango. A dança de salão europeia era seguida pela elite e copiada pelos menos favorecidos. Foi desse processo de cópia, de adaptação, que nasceu o maxixe, com seus requebros e volteios. Herdou elementos do tango no que tange à parte rítmica. Da polca, herdou o andamento, com alguns trejeitos do lundu. Os músicos tiveram que adaptar o ritmo em função dos requebros do corpo que complicavam a dança de salão.

O maxixe era dançado em locais que não atendiam à moral e aos bons costumes da época, como em bailes de negros e nas gafieiras da Cidade Nova, onde os homens de classe mais favorecida iam atrás da sensualidade das mulheres de classes inferiores e das prostitutas.

O maxixe se difundiu na cidade através dos clubes carnavalescos, como o clube dos democráticos. Passou a ser mostrado à sociedade privilegiada nos teatros de revista. No início do século XX, o maxixe fez sucesso nos palcos europeus, sendo estruturado pelo dançarino Duque, diminuindo sua sensualidade, com requintes coreográficos e postura mais clássica., chamando-o de tango brasileiro. O sucesso de Duque em Paris foi aplaudido por uns e criticado por outros, que diziam ter ele deturpado a versão original do maxixe. Mal comparando, o professor e dançarino Jaime Arôxa poderia ser chamado de “Duque da década de 1990”, pois estruturou o samba de gafieira e incorporou passos de tango argentino, o que também gerou controvérsias.

O maxixe reinou nos palcos do teatro de revista da Praça Tiradentes por 40 anos, quando cedeu espaço ao fox-trot e ao charleston norte-americanos, na década de 1930 e, posteriormente, ao samba como estilo musical e também ao samba de gafieira, como dança de salão, na década de 1940.

Na primeira fase do jazz, ganham destaque no Brasil, no início do século XX, o cakewalk, o Blue, o charleston, o one-step. Na segunda fase, o boogie-woogie, o swing, o rock-and-roll, o twist dentre outros.

O maxixe possui diversos passos que hoje são usados no samba de gafieira, na lambada e no forró.

#### 2.3.2 Belle époque carioca

Na primeira década da República, os bailes da sociedade carioca estavam em baixa, o que significa que a evidência da dança de salão neste período deveu-se às camadas mais pobres.

Em 1898, a elite retoma o poder, assinalando o início da *belle époque* carioca. O Cassino Fluminense fundiu-se com o Clube dos Diários, mantendo-se como clube da elite. No mesmo ano, foi publicado o livro “Manual de Dança”. Os bailes retomaram o *glamour* do tempo do Império. Dançava-se polca, quadrilha, mazurka e *schottisch*. O lundu, a polca e o maxixe, danças com raízes africanas, começaram a ser aceitos. No final de 1910, a burguesia já freqüentava gafieiras e cabarés da Cinelândia e da Praça Tiradentes.

### 2.3.2.1 Quadrilha

Dança realizada por grupos em filas de pares de dançarinos, dançada pela Corte Imperial e hoje lembrada de forma folclórica nas festas juninas. Era uma dança acelerada e cheia de movimentação, onde as damas usavam vestidos decotados e com grandes caudas, ao passo que os cavalheiros vestiam casacas, sobrecasacas e fraques.

### 2.3.2.2 Samba

A raiz do samba foi o batuque africano, que já era dançado antes do seu surgimento, em filas ou em rodas, acompanhado por palmas. Essa dança era chamada de umbigada. O batuque originou-se na Angola e no Congo. É a dança mais antiga no Brasil, considerada o único divertimento do negro escravo. Dança de inspiração sexual, é dançada em roda, da qual participam os bailarinos, os músicos e os espectadores.

A introdução do batuque (baixão) é executada pelo violeiro. No centro da roda fica um dançarino-solista que se incumbem da coreografia, que consiste em forte marcação dos quadris, sapateados, palmas e estalar dos dedos. O bailarino solista escolhe o par dentre pessoas da roda, através das umbigadas.

O samba se tornou gênero musical no final do século XIX, mas somente em 1917 é que foi gravado oficialmente o primeiro samba (“Pelo telefone”), na casa de Tia Ciata. Este samba tinha grande influência do maxixe.

Entretanto, como dança de salão, o samba só surgiu na década de 1930, após o declínio do maxixe e firmou-se na década de 1940. Hoje, é chamado de samba de gafieira.

Em 1928, a Turma do Estácio resgatou a origem africana do samba de roda, criando a primeira escola de samba, onde a percussão se fez mais presente.

Ficou clara a existência de dois tipos de samba: aquele influenciado pela música de baile, ideal para dançar samba de gafieira; e marchinhas, que se adaptavam melhor à procissão linear ao longo de uma rua. Atualmente, nota-se um terceiro estilo: as rodas de samba, realizadas nos bares do Rio.

Em meados do Século XX (décadas de 40 e 50), inúmeras orquestras no Rio faziam sucesso, como a do Carlos Machado, a Fonfon, a do Maestro Zacarias e a Tabajara, que se apresentavam nos cassinos e nos dancings da cidade, como o

“*Dancing Brasil*”, o “*Belas Artes*” e o “*Avenida*”. Com a ida da capital federal para Brasília e com o crescimento do *rock*, a dança de salão entrou em decadência de vez, juntamente com esses estabelecimentos. Diversos cantores famosos foram descobertos quando eram *crooners* nos *dancings*. Os cabarés e os *dancings* foram por muitos anos lançadores de músicas

Com o surgimento das discotecas no final da década de 60, a dança de salão ficou restrita às gafieiras tradicionais como a Elite e a Estudantina, no Centro do Rio, e aos bailes de clubes sociais, como o Tijuca Tênis Clube. Todas as academias fecharam. Na década de 70, a dança de salão desapareceu para os jovens de classe média. Na década de 80, os mais velhos eram os jovens da década anterior e já não dançavam, desaparecendo por completo a dança de salão, só retomando com a explosão da lambada, em 1988, e com o forró, em 1997.

## 2.4 AS DANÇAS DE SALÃO CARIOCAS

### 2.4.1. Bolero carioca

Criação carioca, é completamente diferente do bolero dançado no exterior. O bolero antigo era dançado “dois para lá, dois para cá”, a dois, lentamente. O bolero atual é mais enlaçado do que agarrado. As primeiras modificações do bolero, foram retiradas dos movimentos dos filmes de Fred Astaire e do tango argentino.

Atualmente, o bolero é *sui generis*, mas sua maneira de dançar difere de academia para academia. Alguns alunos seguem a melodia, ao passo que em outras academias não, pois os passos são basicamente os mesmos, sem nenhuma interpretação musical. No Rio, o bolero é dançado com qualquer ritmo musical lento.

### 2.4.2. Soltinho

Também considerado uma dança com estilo próprio, o soltinho é derivado do *swing*, do *rock* e do *jive*. Dançado com o ritmo *swing* ou *fox-trot*, ou qualquer ritmo de andamento rápido, como o *rock*. Poucas danças de salão nacionais conseguiram repercussão como o samba, o bolero e o soltinho, com exceção do forró nordestino, que possui diversas variações, e da lambada, que hoje em dia está mais lenta e é dançada ao som do *Zouk*.

### 2.4.3 Tango argentino

Ressurgiu no Rio de Janeiro em 1988, através de Eric Müller e Jeusa Vasconcellos. Período denominado de “Movimento do Tango”. Em 1988, foi fundado o Clube do Tango do Brasil, pelo prof. Jorge Paulo. Outros nomes importantes surgiram, inclusive professores argentinos que vieram se fixar no Rio.

Na verdade, o tango é composto por três ritmos distintos: o tango, o *vals* e a milonga. No Brasil, o *vals* é chamado de tango-vals, por ser uma valsa tocada por um conjunto de tango, com frase melódica. Já a milonga, tem um aspecto menos formal e mais alegre. Na década de 90, foram adaptados ao samba de gafieira diversos passos do tango argentino.

### 2.4.4 Lambada

Surgiu em meados da década de 1970 no Pará descendendo do carimbó, com influência de ritmos caribenhos como o merengue, chegando na Bahia e em São Paulo no final da década de 1980. Foi criado o grupo Kaoma, onde o vocalista era um brasileiro, fazendo sucesso internacional. O sucesso da lambada foi responsável pela volta dos jovens à dança de salão. No Rio de Janeiro.

Da lambada, surgiu o movimento musical chamado Zouk, que significa festa em Kreole (dialeto da Martinica). No Brasil, não se dança da mesma forma que no Caribe, mas da mesma forma que a lambada, só que mais lenta e sensualmente. Por isso, alguns defendem que não se deve chamar a dança dançada ao som de Zouk de Zouk, mas de lambada.

#### 2.4.5 Forró

No Nordeste, o forró jamais deixou de ser tocado, ao passo que na região Sudeste, ficou um bom tempo restrito aos guetos nordestinos, como a feira de São Cristóvão, e às festas de São João, sendo nesta região, uma generalização do baião, xote, xaxado, coco, arrasta-pé dentre outros.

A moda do forró na região Sudeste começou quando um grupo de estudantes conheceu a cidade de Itaúnas, no Espírito Santo, onde tiveram contato com o forró e passaram a chamar de forró de Itaúnas. O forró tomou conta da região Sudeste com o nome de forró pé-de-serra, por buscar o tradicional, e forró universitário, em alusão aos estudantes. Considerado o forró mais autêntico do ponto de vista da dança e das bandas, a base instrumental é o triângulo, a sanfona e a zabumba. De outro lado, existe o forró moderno ou eletrônico, considerado um forró brega.

Tal riqueza rítmica potencializa os problemas anteriormente citados, particularmente quando a literatura indica que as características técnicas e estéticas levam a uma prática com movimentos nada anatômicos, conduzindo o bailarino a um grupo de lesões associadas; a maioria das lesões deve-se a erros de técnica e de treinamento. Complementando, Lima (1995) destacou que a dança é o envolvimento no mundo artístico através de uma prática complexa e extremamente técnica, o qual exige de seu praticante desempenho de atleta. Dentre os estudos que enfatizam os riscos causados pela a (1983), Gonçalves et alli (1989) e Mota e Maia (1992), os quais salientam que as estruturas do organismo são afetadas em função da forma de execução, quantidade e especificidade do movimento. Juli (1983) acrescenta que, quando a atividade física é levada a certos limites, solicitando ao máximo dos músculos e tendões, ossos e articulações, pode atuar como agente patológico sobre o aparelho locomotor. Para Sampaio (1996), certas tendências e deformações imperceptíveis inicialmente podem se agravar, como problemas de coluna, observados nas posturas quase sempre erradas. Segundo Kadel et alli (1992), a formação de um bailarino inicia precocemente, pois é necessário desenvolver amplamente habilidades físicas como força, amplitude articular, flexibilidade, resistência, coordenação, velocidade e equilíbrio para uma performance adequada. Na dança, a maioria das lesões deve-se a erros de técnica e de treinamento Schafle (1996).

O treinamento executado pelos bailarinos, segundo Coltro e Campello (1987), muito pouco ou quase nada se refere especificamente à musculatura abdominal, assim, ao mesmo tempo em que se trabalha exaustivamente a extensão da coluna lombar (fortalecendo os músculos para vertebrais e alongando os abdominais), o fortalecimento da musculatura abdominal fica ao encargo do “encaixe de quadril”, retroversão pélvica, ou seja, contração isométrica dessa musculatura. O que é insuficiente para a manutenção do equilíbrio entre esses dois importantes grupos musculares, mantenedores da postura da coluna lombar. Desta forma, a coluna lombar fica exposta a lesões, pelo não fortalecimento e cuidado desta área.

A técnica incorreta e precoce provoca lesões que, muitas vezes, acabam com a carreira do bailarino. Isto pode ocorrer quando se trabalha excessivamente um só movimento (Guimarães). A dança, como qualquer atividade física que requer contrações repetidas de certos grupos musculares, possui seu próprio conjunto de lesões associadas.

### 3 BIOMECÂNICA

Palazzi, Hernandez e Perez (1988) relatam que a dança quando praticada com dedicação objetivando a perfeição pode ser comparada aos esportes de competição, no que se refere ao número de horas praticadas diariamente, o que destaca a necessidade de avaliação biomecânica da dança como um todo (COSTA, 2005), especialmente da Dança de Salão, devido a número de praticantes no Rio de Janeiro (ALMEIDA, 1997).

A partir do relato destes autores pode-se pensar em dança como uma atividade com grande probabilidade de ocorrência de lesões pela alta exigência sofrida por alguns segmentos corporais, conforme destacaram Costa (2005), Lima et alli (2004) e Cruz etalli (2004), dentre esses pode-se citar a articulação da coluna vertebral. As afecções do sistema musculoesquelético, particularmente as algias vertebrais, constituem um problema tão sério na sociedade moderna, (ALEXANDRE, MORAES, 2001)

A coluna vertebral é o eixo do corpo e deve conciliar dois imperativos mecânicos contraditórios: rigidez e a flexibilidade. De fato, a coluna vertebral em conjunto pode ser considerada como um mastro do navio (KAPANDJI, 2000).

Partindo de uma visão mais ampla do movimento de *cambreé*, significa arqueado, curvado, segundo Kapandji (2000), as amplitudes globais da flexão-extensão da coluna vertebral, considerada no seu conjunto entre o sacro e o crânio, a coluna vertebral constitui o equivalente a uma articulação com três graus de liberdade: permite movimentos de flexão-extensão, inclinação lateral e rotação axial.

Segundo CAILLIET (2001) o movimento de *cambrée* através da hiperextensão lombossacra pode provocar dor radicular causada por protusão do disco intervertebral. Quando a coluna lombossacra se estende, o núcleo do disco migra para frente. Se o disco estiver extrusado, essa posição acavala a raiz nervosa, fazendo com que o fragmento a comprima causando danos à saúde.

A busca constante e intensa destinada ao crescimento do saber, percorre várias etapas com a superação das dificuldades na elaboração dos estudos sejam eles pela sua especificidade ou pelo potencial de abrangência, conforme defendido por Vieira (2001), desta forma a abordagem plena da dança justifica-se e faz-se necessária, portanto tem-se um quadro de requisito necessário e suficiente.

### 3.1 NOÇÃO DE BIOMECÂNICA

Biomecânica é a ciência que a partir dos conceitos da mecânica clássica, analisa os sistemas biológicos e fisiológicos (NORDIN, FRANKEL, 2003). A mecânica clássica busca compreender como as forças atuam sobre os corpos (HALL, 2000; MCGINNIS, 2002; NORDIN e FRANKEL, 2003). De acordo com Hall (2000), força pode ser considerada como um impulso ou tração agindo sobre um corpo e suas características dependem da sua magnitude, direção, sentido e ponto de aplicação. A análise biomecânica, procura observar os tipos de força, que poderão manter ou alterar o estado de repouso ou de movimento de um corpo. Salienta-se que alguns tipos de força atuam internamente em um corpo dentre estas, encontra-se a força de tração que promove o estiramento do mesmo (HALL, 2000). Os movimentos dos segmentos corporais ocorrem devido à força de tração exercida durante a contração muscular na qual os músculos tracionam os segmentos ósseos. Enquanto os segmentos ósseos estão sob tensão outras estruturas corporais, como por exemplo, as cartilagens, sofrem a ação da força de compressão que promove o esmagamento (achatamento) da mesma. Portanto, são forças que agem internamente em um corpo, porém com ações inversas promovendo o movimento dos segmentos corporais (MCGINNIS, 2002). Em uma apresentação de dança os movimentos de extensão e flexão dos joelhos, ocorrem diversas vezes sob a ação destas forças, que não irão necessariamente deslocar o corpo da bailarina no espaço. Para que isto ocorra, outras forças devem compor o sistema, as denominadas forças externas, pois caracterizam a interação do corpo com o meio que o circunda (OKUNO e FRATIN, 2003).

Nesta interação uma força é exercida sobre o corpo da bailarina em direção e sentido do solo, sendo conhecida como força gravitacional a qual representa a atração dos corpos em relação à Terra. Esta força atua sobre os corpos mesmo que estejam ou não em contato o que acontece, por exemplo, quando a bailarina executa o movimento *cambreé*. Devido à força gravitacional ele cai em direção ao solo pois, a direção e o sentido desta apontam sempre para o centro da Terra (OKUNO e FRATIN, 2003). A partir do momento que os corpos entram em contato outra força de mesma direção e sentido oposto passa a atuar perpendicularmente às superfícies em contato sendo denominada como força normal ou de reação. Todavia se esta força tiver a mesma magnitude da força gravitacional estas originarão uma resultante nula e o corpo permanece em repouso, caso contrário esta tenderá a impulsionar o corpo da bailarina para cima. No entanto, a força de contato Normal não é suficiente para que a bailarina se movimente percorrendo o espaço pois sua linha de ação se dá na direção vertical, sendo necessário a ação da força de atrito que também ocorre na interação dos corpos em movimento ou prestes a se movimentar. Sua linha de ação é paralela às

superfícies em contato, na direção horizontal e em sentido oposto às forças externas aplicadas, oferecendo deste modo resistência ao movimento (OKUNO e FRATIN, 2003).

Quando sobre um corpo atuam somente a força gravitacional e a força de contato Normal o atrito será nulo. A resistência oferecida pela força de atrito é conhecida como coeficiente de atrito estático que representa o valor máximo desta. Porém, ela só será observada se houver uma força atuando na direção horizontal mesmo que esta não seja capaz de mover este corpo. A partir do momento que o mesmo começa a se mover, a força de atrito cinético passará a se opor ao movimento (CALÇADA, 2000; HALLIDAY, 2002).

### 3.2 COLUNA LOMBAR

O segmento da coluna lombar é formado por cinco vértebras lombares que apresentam em sua porção anterior o corpo vertebral que são estruturados para sustentar cargas compressivas e são progressivamente mais largos do que em vértebras da região torácica e cervical devido a maior sobrecarga que suportam (HAMILL e KNUTZEN, 1999). Deve-se salientar que a vértebra L5 possui características distintas das demais vértebras lombares pois exerce a transição entre a região lombar e o sacro. O corpo desta vértebra apresenta uma forma cuneiforme com uma altura anterior maior que a posterior. Devido a esta diferença de altura a vértebra L5 forma com o primeiro segmento sacral o ângulo lombo sacral que resulta na convexidade anterior da coluna lombar. Deste modo, as alterações promovidas pelo movimento da pelve podem aumentar ou diminuir esta convexidade (NORKIN e LEVANGIE, 2001). Entre as vértebras encontra-se o disco intervertebral composto pelo núcleo pulposo constituído de água e colágeno e pelo anel fibroso que apresenta um arranjo em xadrez nos quais as fibras de colágeno encontram-se entrelaçadas (HALL,2000). Esta disposição das fibras permite que estas sejam capazes de resistir a forças rotacionais. A função do disco intervertebral é distribuir as cargas compressivas e restringir o movimento excessivo (HAMILL e KNUTZEN, 1999). Durante as atividades cotidianas os movimentos de flexão extensão e flexão lateral tenderão a causar estresse de compressão e tração sobre o disco enquanto a rotação irá produzir estresse tangencial (NORDIN e FRANKEL, 2003).

O disco intervertebral responde hidrosticamente as cargas que lhe são impostas de forma que sobre alta compressão ele se achata e se expande lateralmente criando uma sobrecarga tensiva sobre o anel fibroso a qual pode ser quatro a cinco vezes maior que a carga axial aplicada (HAMILL e KNUTZEN, 1999) A degeneração torna esta estrutura menos hidratada o que compromete sua capacidade de armazenar energia, elasticidade e distribuição de cargas (NORDIN e FRANKEL, 2003).

Os ligamentos longitudinais anterior e posterior também pertencem a porção anterior da vértebra enquanto o primeiro localiza-se na parte anterior do corpo vertebral e limita o movimento de extensão da coluna o segundo situa-se posteriormente a este dentro do canal medular e limita o movimento de flexão (HAMILL e KNUTZEN, 1999).

A porção posterior das vértebras lombares é constituída pelo arco neural, as articulações intervertebrais, os processos transversos e espinhosos e ligamentos. O alinhamento das facetas nas articulações intervertebrais determina o movimento deste segmento da coluna que nesta região formam um ângulo de quarenta e cinco graus em relação ao plano frontal (NORDIN e FRANKEL, 2003). As facetas auxiliam na sustentação das cargas impostas ao disco intervertebral enquanto o arco neural e as junções intervertebrais resistem as forças tangenciais e os processos transversos e espinhosos são locais de inserção dos músculos paravertebrais (HAMILL e KNUTZEN, 1999). Os ligamentos que correspondem à porção posterior limitam os movimentos da coluna resistindo as forças que lhes são aplicadas e podem estar relacionados da seguinte forma:

- Ligamento Supra e Inter-espinhoso - resistem ao atrito e a flexão da coluna.
- Ligamento Intertransversal – resiste à flexão lateral.
- Ligamento Amarelo – que apresenta um comportamento elástico alongando-se na flexão e contraindo-se na extensão

- Ligamento interapofisário – limita o movimento de rotação.

Além destes ligamentos nesta região podem ser encontrados os ligamentos ilíolombares compostos por cinco feixes que estão conectados aos processos transversos de L4 e L5 inserindo-se nas cristas ilíacas e são importantes estabilizadores de L5 impedindo seu deslocamento anterior. Uma fásia denominada toracolombar também reveste a região lombar transmitindo uma tensão longitudinal aos processos espinhosos de L1 à L4, que pode aumentar a capacidade dos músculos extensores da coluna resistirem à aplicação de carga (NORKIN e LEVANGIE, 2001)

Para cada movimento a coluna lombar apresenta uma amplitude que pode ser estimada somando-se o movimento de cada unidade funcional formada por duas vértebras e um disco intervertebral na tabela (2) é possível encontrar os valores aproximados e quais os músculos responsáveis por cada movimento.

Tabela 2: Amplitude por Unidade Funcional

<b>Movimento</b>	<b>Amplitude em graus</b>	<b>Músculos</b>
Flexão	40 °	Reto abdominal, oblíquo externo e interno, Psoas.
Extensão	30 °	Eretor da espinha, espinhais profundos.
Flexão lateral	20 ° à 30 °	Oblíquo interno e externo, reto abdominal, eretor de espinha, espinhais profundos, quadrado lombar.
Rotação	5 °	Oblíquo interno e externo, eretor da espinha, espinhais profundos .

A pelve e a coluna lombar possuem uma relação entre seus movimentos, quando o tronco é flexionado a pelve se inclina anteriormente e durante a extensão, posteriormente. Tal associação contribui para maior amplitude de movimento estabelecendo desta forma o ritmo lombopélvico (NORKIN e LEVANGIE, 2001).

Ao avaliar os efeitos das cargas aplicadas sobre as vértebras lombares pode-se dizer que em uma posição ereta, a carga axial produzida pelo peso do corpo, pela força muscular e carga externa são menores do que em uma posição sentada pois, nesta posição a curvatura lombar é retificada não havendo de acordo com a regra do paralelogramo dissipação de força (HAMILL e KNUTZEN, 1999). O posicionamento das vértebras na curvatura lombar forma um ângulo de 30° decompondo a carga axial em um componente vertical que causa compressão e um componente tangencial que causa cisalhamento (OKUNO e FRATIN, 2003). Portanto, é importante observar que um aumento da curvatura lombar ou a flexão do tronco leva à um aumento do componente tangencial ao qual as vértebras são menos resistentes favorecendo a ocorrência de lombalgia e deslocamento anterior da vértebra (HALL, 2000). A retificação que ocorre em uma posição sentada ou mesmo por uma postura incorreta promove um aumento da compressão das vértebras que tem o disco intervertebral para amenizar e distribuir as cargas que apresenta uma pressão intra discal que pode ser estimada através de

$$P = F / A \quad \text{Onde: } P = \text{pressão} \quad F = \text{força} \quad A = \text{área}$$



Os movimentos nos quais pode ser encontrado as maiores magnitudes para pressão intradiscal são a flexão e flexão lateral da coluna especialmente se tiver associada a uma rotação que se ultrapassarem o limite de resistência do anel fibroso pode provocar herniações do disco (HAMILL e KNUTZEN, 1999). Tal afirmação pode ser explicada pelo fato da flexão da coluna ser controlada pelos músculos extensores que realizam contração excêntrica limitando a extensão e velocidade em que esta ocorre, gerando um grande estresse sobre as vértebras lombares (NORKIN e LEVANGIE, 2001). Geralmente uma protusão de uma hérnia de disco ocorre no lado oposto em que ocorre a compressão, na flexão por exemplo o lado anterior é comprimido enquanto o núcleo se desloca posteriormente podendo romper o anel fibroso (NORDIN e FRANKEL, 2003). A extensão excessiva da coluna cria altas cargas compressivas sobre o arco neural e processos espinhosos e transversos podendo ocasionar fraturas.

A ação harmônica entre os músculos flexores e extensores em conjunto com pressão intra-abdominal (PIA) promovem a estabilidade da coluna que tem por função amenizar o estresse sobre este segmento. A PIA é promovida pela contração dos músculos abdominais em especial o transverso do abdômen e o diafragma enrijecendo-o contribuindo para sua estabilidade (HALL, 2000).

Além de hérnias de disco e fraturas por estresse as lesões mais comuns são as fraturas traumáticas e lesões dos tecidos moles como contusão distensão muscular e entorse ligamentares. No contexto da dança do ventre os movimentos realizados podem desencadear lombalgias devido a uma postura incorreta, como aumento da curvatura lombar, durante sua execução que podem levar a lesões mais graves em decorrência do estresse ocasionado pela repetição excessiva dos movimentos.

## **4 - MATERIAIS E MÉTODOS**

### **4.1 TIPO DE PESQUISA**

O trabalho se define como experimental por extrapolar o levantamento de características de um grupo de voluntários, buscando o modelo de uma situação (CERVO,1996).

### **4.2 SELEÇÃO DE SUJEITOS**

Experimento 1 – o grupo de voluntárias que responderam ao questionário foi constituído por praticantes pertencentes à cidade do Rio de Janeiro, salientado que foi selecionada uma academia de dança de salão. Obteve-se no total à 30 voluntárias.

### **4.4 LIMITAÇÃO DA PESQUISA**

### **4.5 TRATAMENTO ESTATÍSTICO**

#### **4.5.1 Análise Descritiva**

Para a análise descritiva foram utilizadas tabelas de frequência simples e cruzada. Além destas foram calculadas a média e a mediana, medidas de tendência central que indicam o centro do conjunto de dados e o desvio padrão e coeficiente de variação, medidas de dispersão que apontam a variabilidade entre os dados (COSTA NETO, 1995).

## 5 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O grupo avaliado não apresentou uniformidade nas variáveis: Idade, Tempo, Frequência e elevação, dado que  $CV > 20,00\%$ . Portanto, para estas a tendência central é definida pela mediana (md) e a dispersão pelo coeficiente de variação. Nos demais casos, a caracterização do grupo se deu pela média e pelo desvio-padrão (s), pois a variabilidade apresentou-se baixa. Destaca-se também que o erro-padrão ( $\square$ ) apresentou inferior a 3,50%, logo há expectativa de que os resultados se repitam na população de bailarinos de dança de salão (Tabela 1 e Figura 1).

Apesar disto, o tempo de prática demonstrou para aquela estatística uma estimativa elevada, todavia isto era esperado, pois conforme destacado por Fretz (2004), trata-se de uma modalidade que apresenta um crescimento destacado nos últimos anos, logo há o favorecimento da adesão à prática, o que explica, pelo menos em parte, a variabilidade daquela variável. Porém, faz-se necessário destacar que o tamanho do grupo de voluntárias pode ter influenciado nas estimativas, dado que o número de bailarinas foi pequeno.

A variável elevação guardou baixa covariância com todas as demais variáveis, exceto a Tempo, isto indica a existência, pelo menos para o grupo avaliado, de independência entre as variáveis (Tabela 2). Porém, a alta estimativa com a elevação talvez ratifique as considerações de Costa (2005) ao considerar que bailarinas experientes detêm maior consciência corporal. A mesma autora, então toma como maior a probabilidade daquelas profissionais realizarem os movimentos com uma amplitude adequada. Isto é especialmente possível no contexto deste trabalho, ao se tomar a periodicidade semanal de treinamento. Esta favorece o desenvolvimento do vocabulário motor, como também possibilita a melhora de performance pelo intra-conhecimento entre o casal de bailarinos.

A progressão da execução do movimento de cambreado, inicia-se com os bailarinos em paralelo, determinando um ângulo zero na coluna lombar da bailarina. Nesta situação, as variáveis biomecânicas, posicionamento do centro de gravidade, distribuição de força sobre a lombar e percentual da força peso sustentada pela aquela articulação mantêm as características de repouso. Todavia, ao terminar a progressão a bailarina encontra-se com o seu centro de gravidade deslocado para trás, a priori o sistema de força sofreria uma perturbação, tendendo à instabilidade, desequilíbrio. Porém, o bailarino detém a função de ponto de apoio para o movimento, o que o leva a aproximar o seu centro de gravidade do solo. Tal situação recupera a estabilidade do sistema bailarino-bailarina, pois ela neste instante tem o corpo apoiado sobre os seus membros inferiores e o suporte fornecido pelo bailarino, o que aproxima os centros de gravidade de cada indivíduo, levando ao deslocamento do centro de gravidade do sistema para uma posição próxima ao ponto médio do afastamento das partes.

Destaca-se que quanto maior for a amplitude imposta pela bailarina, maior será a projeção do centro de gravidade para promover a estabilidade do sistema, aproximando o seu corpo do solo à medida que flexiona os joelhos. No grupo de bailarinas investigado a angulação encontrada foi para mediana de  $138,42^\circ \pm 31,17\%$ , tal angulação convergiu à expectativa, sendo elevada, conforme o movimento exige, especialmente por utilizar o bailarino como principalmente ponto de apoio, o que possibilita à bailarina maior projeção posterior do centro de gravidade e por conseguinte maior angulação final. Tal amplitude articular não foi observada por Costa (2005) nas bailarinas de Dança do Ventre em virtude da especificidade do movimento de maior uniformidade daquelas bailarinas.

Em relação à pressão intradiscal é possível perceber que na posição inicial ocorre uma melhor distribuição da força peso sobre as vértebras lombares tendo os espaços intervertebrais preservados. Na posição final a distribuição do peso torna-se prejudicada devido a diminuição da área de contato, em decorrência da compressão posterior das vértebras, causada pela grande amplitude de movimento, gerando também maior forçanuma área de contato reduzida levando a um aumento da pressão intradiscal.



Figura 3: Progressão do Movimento de *Cambreé* – Posição 2

O tempo de prática e a frequência às aulas apresentaram alta variabilidade (Tabela 1) no grupo avaliado, isto é um indício do potencial destas variáveis como características práticas na projeção, por exemplo através do movimento de cambreé pode-se exigir que a bailarina tenha uma maior amplitude angular no instante descendente do movimento e mensuração e desenvolvimento das metodologias de aula aplicada de acordo com a atividade a ser realizada e de maneira consciente.

Dado, que provavelmente, são aquelas variáveis que determinam a amplitude angular que a bailarina pode atingir. Especialmente, a Tempo de Prática (Tabela 2) que apresentou alta covariância com a Elevação, ou seja, são variáveis que no grupo estudado não guardaram independência. Apesar disto, a estimativa de correlação linear de Pearson foi classificada como média ( $r = 0,52$ ), o que determinou um coeficiente de explicação muito baixo ( $r^2 = 0,27$ ), ou seja sem valor prático. Tal quadro pode ser um indicativo de que o teste de elevação aplicado não condiz com as exigências da modalidade.

## 6 - CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

Objetivando modelar a angulação na coluna lombar durante o movimento de *cambreé*, tomou-se a estimativa em 30 praticantes de dança de salão. A estimativa de tendência central foi concentrada na mediana de  $158,42^\circ \pm 31,17\%$ , além disto o grupo apresentou considerável covariância da elevação com o tempo de prática, demonstrando que é aquela variável a determinante da angulação da coluna lombar. A amplitude angular identificada pode favorecer a ocorrência de lesão, em virtude do aumento da pressão entre

os discos, dado pela redução da área de contato e aumento da força na região em virtude do ângulo alcançado.

Recomenda-se que o estudo seja refeito com auxílio do processamento de sinais biológicos, especificamente eletromiografia, pois desta forma pode estimar a força desenvolvida na região, bem como a realização de fadiga. Também é recomendável considerar as estimativas em uma situação real de dança, pois assim haverá o enquadramento da angulação na forma como ela efetivamente é empregada.

Além disto, a seleção de bailarinas com tempo de prática uniforme pode melhor favorecer a estimativa da angulação, dado que estas variáveis estão relacionadas. O emprego de um número maior de bailarinas e a avaliação epidemiológica de ocorrência de lombalgia se fazem necessários em virtude da avaliação das possibilidades de realização de lesão.

Finalmente, o apoio fornecido pelo bailarino carece de avaliação, uma vez que a amplitude conseguida pela bailarina depende necessariamente do suporte disponibilizado por ele.

## **Bachata: da República Dominicana para o mundo**

Nascida na República Dominicana a bachata começou a ser conhecida pelo mundo a partir da década de 60, quando o músico dominicano José Manuel Calderón gravou uma canção do ritmo em estúdio pela primeira vez. Desde então, este estilo musical vem evoluindo, trazendo novos instrumentos e somando elementos de Black music e R&B, entre outros, que influenciaram sua popularização. Da mesma forma, a dança foi apresentando mudanças através das décadas, incorporando movimentos de outras danças latinas e revelando diferentes estilos de execução, diretamente ligados as peculiaridades de cada região.

“Hoje em dia temos músicas com velocidades diferentes assim como estilos diferentes de dançar como, por exemplo, a bachata urbana, o bachatango, o estilo mais contemporâneo e corporal dançado pelo casal espanhol que é tricampeão mundial de bachata, o estilo mais clássico que é forte na Itália e o estilo dominicano”, explica Rodrigo Piano, dançarino que ao lado da parceira Laura, vem desenvolvendo um trabalho com foco na bachata no Brasil. Eles relatam que o ritmo, apesar de ainda pouco difundido aqui, é extremamente popular em diversos países, com destaque para os EUA e continente europeu. “Lá fora, onde se dança salsa, dança bachata, elas são como um par”, comenta Laura.

## **Musicalização para professores**

Por Renan Melo

Quem sou eu? Onde já toquei?

- Pianista desdeos 7anos
- Formado pelaUFRJ
- Escola de danças MariaOlenewa
- Escola de danças AliceArja
- PetiteDanse
- DeborahColker
- Grupocorpo
- TeatroMunicipal
- DalalAchcar
- FestivalEntreatos

- Provas para o Miami CityBallet
- Prova para o TulsaBallet

# 1-Conhecimento básico de compassos e música

## O que é música?

Música é composta de: Melodia

Harmonia

Ritmo

1.1 O que é melodia?

Conjunto de sons dispostos em ordem sequencial

1.2 O que é harmonia?

Conjunto de sons dispostos em ordem simultânea

1.3 O que é ritmo?

Ordem e proporção em que estão dispostos os sons que constituem a melodia e a harmonia

1.4 Compasso

**Compasso** - é a divisão de um trecho musical em séries regulares de tempos;

- é o agente métrico do ritmo.

**Ritmo** é a maneira como se sucedem os valores na música.

A melodia:  O ritmo desta melodia: 

Os compassos são separados por uma linha vertical, chamada **barra de compasso** ou **travessão**.



1.5- Compasso

A **Fórmula de compasso**, colocada no começo de cada peça musical, indica, geralmente por números em forma de fração, o tamanho do compasso e também sugere as possíveis interpretações. O numerador indica quantas figuras cabem no compasso e o denominador a sua espécie.

$$\frac{3}{4} = \frac{\text{QUANTIDADE de Valores}}{\text{QUALIDADE de Valores}}$$

## 1.6 – Compasso – Unidade de tempo

**Unidade de tempo (U.T.)** ou **tempo** é o valor que se toma por unidade de movimento. Tempo é o elemento unitário em que se "decompõe" o compasso. Por sua vez, o tempo se divide em partes de tempo. Conforme o número de tempos os compassos são classificados:

unário	- 1 tempo	quinário	- 5 tempos	nonário	- 9 tempos
binário	- 2 tempos	senário	- 6 tempos	decenário	- 10 tempos
ternário	- 3 tempos	setenário	- 7 tempos	etc.	
quaternário	- 4 tempos	octonário	- 8 tempos		

Obs.: O compasso de um tempo (unário ou unitário) é contestado por alguns teóricos; todavia ele é bastante comum nas obras de compositores modernos (B. Bartók, I. Stravinsky, E. Widmer e outros).



## 1.7- Compasso-Tipos

**Compasso simples** é aquele que tem por unidade de tempo uma figura simples (não pontuada). Apresenta como característica principal uma subdivisão binária ou quaternária dos seus tempos.

Por exemplo:  $\text{♩} = 1 \text{ tempo} \rightarrow \text{♪} = 2 \text{ tempos}$   $\text{♩} = 1/2 \text{ de tempo, etc.}$

**Compasso composto** é aquele que tem como unidade de tempo uma figura composta (pontuada). Apresenta como característica principal uma subdivisão ternária dos seus tempos.

Por exemplo:  $\text{♩} = 1 \text{ tempo} \rightarrow \text{♩} = 2 \text{ tempos}$   $\text{♩} = 1/3 \text{ de tempo, etc.}$

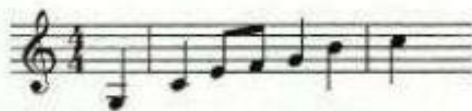


## 1.8- Compasso

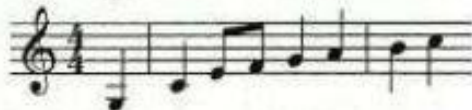
Anacruse, ritmo tético, ritmo acéfalo

Ritmo anacrústico:

- terminação masculina



- terminação feminina

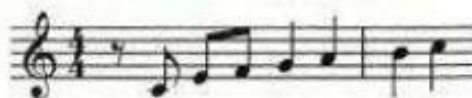


Ritmo acéfalo:

- terminação masculina



- terminação feminina



Ritmo tético:

- terminação masculina



- terminação feminina



1- Sinais de intensidade

2- Sinais de intensidade

2.1- Acento métrico



## 2.2- Síncope

Parte fraca do tempo prolongada até a parte forte do tempo seguinte:

## 2.3- Contratempo

## 4 – Samba

De origem africana (Angola), trazido para o Novo Mundo (Américas) pelas mãos dos escravos, é uma das danças de umbigada (Semba), que juntamente com o Samba de Roda, Jongo ou Caxambu, derivam-se do Batuque, que foi a primeira dança permitida pelos colonizados a ser praticada pelos negros escravos no Recôncavo Baiano.

Após a decadência do primeiro grande Ciclo produtivo do Brasil Colônia (cana de açúcar), migrou juntamente com a Capital do Império para o sudeste (Rio de Janeiro), onde em decorrência de circunstâncias variadas (contato com culturas trazidas pelos comerciantes e visitantes à capital do Império; a emigração em busca de melhores dias; mudança de atitude social), evoluiu rapidamente dando origem a várias e bem-sucedidas espécies.

### Samba Carioca

O Samba faz parte de um conjunto de importantes elementos dos quais se valeram os crioulos (descendentes dos escravos) para manutenção da cultura herdada do continente africano, através dos negros trazidos para o território brasileiro como mãos de obra escravas. O “como” reverter a agressividade e deboche dos escravos libertos; o temor da elite social à proximidade residencial dos alforriados e a discriminação às tradições religiosas e cultural trazidas da África, foi o mais importante fator de sucesso. Enquanto a luta para a ascensão educacional, técnico-profissional e econômico-salarial ainda perduram até nossos dias.



O Samba praticado inicialmente no Estácio era, **amaxixado** (fortemente influenciado pelo Maxixe, até que Alcebíades Barcelos, o Bide, inventasse o “**Surdo**”, instrumento que tiraria a forma rítmica semelhante aos tambores militares e daria ao Samba uma forma mais alongado, mais sincopada – o **Samba Novo**, foi um sucesso total, tanto no meio radiofônico quanto nas Escolas de Samba.

A região da **Pequena África** (Praça Onze) era um fervor, visitada por simpatizantes vindos das mais distantes regiões pobres da capital, atraídos pela prostituição, diversão, ganho econômico fácil e religiosidade. E ao retornar para seus redutos, levavam o desejo de praticar o Samba nos moldes do Samba Novo da região visitada. Na Mangueira foi assim, e Carlos Cachça compôs o primeiro Samba Novo em 1923. E quando Angenor de Oliveira, o Cartola, mudou-se do Catete para o morro da Mangueira, trouxe consigo a motivação, rapidamente se adaptando à comunidade, juntamente com alguns outros moradores, fundaram a Estação Primeira da Mangueira.

Mano Elói, morador de Madureira, frequentador da Praça Onze e visitante assíduo da Mangueira, também levou para o seu bairro o que viu e mais tarde viria fundar pelo menos três escolas de Samba (Prazer da Serrinha, Deixa Malhar e Império Serrano).

Duke Ellington famoso band-leader norte-americano disse certa vez, que o **blues** é sempre cantado por uma terceira pessoa, “aquela que não está ali” e soa como uma metáfora para a causa fascinante do Jazz: **a sincopa**, - a batida que falta. A canção, observe-se não seria acionada pelos dois amantes, mas por um terceiro que falta – o que os arrasta e fascina. A sincopa, sabe-se, é **a ausência no compasso da marcação de um tempo (fraco)que, no entanto, repercute noutro mais forte**. Tanto no **Jazz** quanto no **Samba** a sincopa atua de modo especial, incitando o ouvinte a preencher o tempo vazio com a marcação corporal – palmas, meneios, balanços, dança. É o corpo que também falta – **no apelo da sincopa**.

Na música brasileira, a principal aproximação técnica com o **Jazz** ocorreu através do **Choro**, feito inicialmente por negros e mulatos, que valorizava instrumentos de sopro como o **saxofone, clarineta, cavaquinho, bandolim**, etc., também adotando como processo de composição o livre improviso.

Ao adentrar e ser aceito nos salões, sendo observadas técnicas de conquistas tão bem desenvolvidas no Rocio Pequeno (Pequena África), o Samba adquire uma nova roupagem, não só a camisa listrada (**Samba Show**) é substituída pelo paletó com colete e gravata, mas também os chinelos e sandálias dão lugar aos sapatos lustrosos, já as damas, requintadas na indumentária! O formato da dança agora mais equilibrado e reto, as coreografias menos agressivas, o Samba começa a “flertar” com os ritmos europeus chegantes dentro de um modismo temporário. Nesse período o **bolero**, e a **balladamericana** estavam chegando em “alta”, fazendo surgir o **Samba Canção**. Que dançado de rosto colado, com coreografias mais retas, porém sem perder a base do samba, era o ritmo da moda! Quanto dançado a dois, suas coreografias herdaram do bolero o cruzado, “**cruzadinho**”; o **puladinho** do “semba africano” (cabriolar, dançar como cabrito), e outros.

No início da década de sessenta, há grande influência do **Jazz americano**, no samba “das praias”, era assim chamado o samba praticado por grupos que se reuniam nas praias e bares da zona sul, fazendo surgir o **Samba Bossa Nova**, bastante original no sentido criativo, introduziram o **repique de mão**, o **piano**, a **viola eletrônica**, que imitava a guitarra. O resultado era uma melodia americanizada, mesclada com batidas abraileirados, suas interpretações eram marcadas por um tom suave, intimista e sussurrado. Dançado a dois, apresentava coreografias praticamente sem inovações, herdando quase tudo dos ritmos anteriores. Com a chegada ao Brasil do **Rock and Roll**, ritmo que no seu país originou-se do **Country** e do **Blue**, com grande apelo místico; **coreografias afastadas; movimentos aéreos**, fez com que surgisse nos anos sessenta o **Samba Rock**. Modismo que até hoje provoca profundas e graves modificações na forma de dançar o samba a dois. E assim cada modismo rítmico chegado influenciava e agregava sua coreografia às já existentes. Entre outros citamos o **Reggae**, a **Salsa** fazendo surgir o **Samba Reggae** e **Samba Salsa**. O **Tango argentino** e o **Swingamericano** deixaram marcas profundas no samba dançado a dois, dando origem ao **SambaSwing** e **Samba Tangado**. Do Tango as **tiradas de pernas**, pegadas (passos aéreos acrobáticos), enquanto do Swing “balanço” fez aparecer o “**Sambo balanço**” que muito se apoderou das tiradas de pernas

do tango, tornando o samba mais lento e coreografado, para felicidade dos pés menos hábeis e velozes. E nessa trajetória temos ultimamente a grande influência do **Soul, Hip Hop** e do **Funk** que fazem surgir o **Samba Funkeado**, coreograficamente apresentando outra grande modificação na forma de dançar o samba a dois, pois apresenta movimentos mais “**elásticos**”, paradas bruscas “**breaks**”, o que tira a harmonia no deslocamento circulatório dos casais no salão de dança. Tecnicamente apoiado no mesmo deslocamento da acentuação rítmica do Samba Rock, partindo do compasso binário (2/4) do samba carioca para a adaptação ao quaternário (4/4) do funk americano, causando naquele que observa a sensação deque se está dançando “fora do ritmo”.

Nas **Gafieiras** o comportamento não era tão diferente dos salões de bailes, a indumentária era ainda mais requintada, o paletó podia ser substituído pelo Casacão, era “chic” as damas encaparem os sapatos com o tecido da saia. Os desenhos coreográficos eram os mesmos apresentados nos outros salões, todos os **gêneros musicais** e **espécies de samba** eram aceitos e dançados no ambiente. Devido ser um ambiente de menores dimensões, em virtude do menor custo de locação imobiliária, a disciplina coletiva no salão de dança deveria ser ainda maior, não eram permitidos excessos, ficavam proibidos os passos acrobáticos (passos aéreos, entende-se aqueles nos quais os casais tenham menos de três apoios no solo ao coreografar suas danças); coreografias afastadas, era a dança “**peito a peito**”; correto direcionamento do casal ao circularem no salão, e para isso surgiram o “**Fiscal de Salão**” e o “Estatuto da Gafieira”.

## Fique por dentro:

29/04 – Dia Internacional da Dança

21/07 – Dia do Dançarino de Salão

04/09- Aniversário da Associação dos profissionais e Dançarinos de Salão (APDS/RJ)

22/09 – Promulgação da Lei Estadual 5828/2010 – Dança de Salão Patrimônio Imaterial do RJ.

Novembro – Semana da Dança de Salão (última semana plena de novembro dedicada às comemorações de dança de salão). Evento chancelado pela APDS/RJ.

02/12 – Dia do Samba

13/12- Dia do Forró

### SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DA DANÇA/RJ

(Fundado 17 de maio de 1985, 1ª Presidenta Helba Nogueira).

Presidenta atual biênio 2019/2020 – Elizabeth Espinelli

Vice-Presidente – Marluce Medeiros.

### COMISSÃO ARTÍSTICA DE DANÇA DE SALÃO

## Referências

Syllabus do Bolero – Associação dos Profissionais e Dançarinos de Salão/RJ – Coordenação Jaime José - 2015

- Costa, Jaime José – Caminhos do Samba Carioca. Rio de Janeiro, 2017

[www.google.com](http://www.google.com)

Monografia Leandro Azevedo Fonseca – Análise biomecânica da coluna vertebral no movimento Cambreé da dança de salão – Universidade Estácio de Sá

Musicalização por Renan Melo

<http://site.dancaempauta.com.br/bachata-as-10-de-rodrigo-e-laura-piano/>

LE 3440/200 – Semana da Dança de Salão – Última semana plena.

LE 5828/2010 – DS – Patrimônio Imaterial Cultural do RJ

<http://site.dancaempauta.com.br/bachata-as-10-de-rodrigo-e-laura-piano/>