

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

ANA JÚLIA TOSTE BLASQUES

ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE FLEXIBILIDADE E ALONGAMENTO
EM AULAS DE DANÇA

VIÇOSA – MINAS GERAIS

2019

ANA JÚLIA TOSTE BLASQUES

**ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE FLEXIBILIDADE E
ALONGAMENTO EM AULAS DE DANÇA**

Monografia apresentada ao Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Dança.

Orientadora: Profa. Dra. Juliana Carvalho Franco da Silveira

VIÇOSA

2019

**Ficha catalográfica preparada pela Biblioteca Central da Universidade
Federal de Viçosa - Câmpus Viçosa**

M

B644e
2019 Blasques, Ana Júlia Toste, 1998-
Estudo exploratório sobre flexibilidade e alongamento em
aulas de dança / Ana Júlia Toste Blasques. – Viçosa, MG, 2019.
92 f. : il. (algumas color.) ; 29 cm.

Inclui anexos.

Inclui apêndices.

Orientador: Juliana Carvalho Franco da Silveira.

Monografia (graduação) - Universidade Federal de Viçosa.

Referências bibliográficas: f. 46-48.

1. Dança. 2. Exercícios de alongamento. 3. Alongamento
(Fisiologia). 4. Metodologia. I. Universidade Federal de Viçosa.
Departamento de Artes e Humanidades. Graduação em Dança.
II. Título.

CDD 22. ed. 792.8



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA**

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso da estudante ANA JÚLIA TOSTE BLASQUES, matrícula 89724.

Título: “ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE FLEXIBILIDADE E ALONGAMENTO EM AULAS DE DANÇA”.

Juliana Carvalho Franco da Silveira

Profa. Juliana Carvalho Franco da Silveira (Orientadora) – Curso de Dança – UFV

Patrícia

Profa. Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira – Curso de Educação Física – UFV

Evanize

Profa. Evanize Kelli Siviero Romarco – Curso de Dança – UFV

Viçosa, 21 de novembro de 2019.

AGRADECIMENTOS

A todas as divindades por minha vida, família e amigos.

Aos meus pais e ao meu irmão, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

A todos os meus amigos, especialmente para Glauber, Aline, Letícia, Pedro, Amanda e Theo, por estarem ao meu lado nos momentos difíceis, me apoiando e incentivando.

Ao Bernardo e ao Josimáteus, dois anjos em minha vida, pelos ensinamentos que ajudaram na escrita desta monografia.

Ao curso de Dança, pelo apoio incondicional em todas as instâncias, desde dos funcionários aos professores, proporcionando a ampliação dos meus conhecimentos.

A professora Juliana, pela orientação, apoio, confiança, paciência e todo o ensinamento dado durante esta monografia.

A professora Evanize Siviero e a professora Cláudia Patrocínio por compor a banca examinadora.

As professoras Laura Pronsato, Christina Fornaciari, Andréa Bergallo, Lara Ferreira, Evanize Siviero, Cláudia Patrocínio e Bianca Morais pela disponibilidade em participar das entrevistas e contribuir nesta pesquisa.

RESUMO

Esta monografia apresenta estudo exploratório sobre aplicação do alongamento em aulas de dança. Para realização da pesquisa, inicialmente foi realizada revisão de literatura sobre os conceitos de alongamento e flexibilidade, sua fisiologia, os tipos de alongamento apresentados pelos diversos autores e sua aplicação no contexto da Dança. Num segundo momento, foram realizadas entrevistas com professoras do curso de Dança e de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, com o objetivo de compreender como essas professoras utilizam a prática do alongamento em suas aulas e seu conhecimento acerca do tema. Os dados advindos das entrevistas foram articulados com a revisão teórica realizada. Mais especificamente, esta pesquisa visou refletir sobre estratégias consideradas mais apropriadas ao treinamento de flexibilidade, discutir em que momento da aula de dança e que tipo de alongamento seria mais recomendado. Outros aspectos pesquisados estão relacionados à duração dos alongamentos e faixa etária dos alunos. Foi possível observar, por meio da revisão bibliográfica e das entrevistas, que há lacunas tanto nas pesquisas teóricas sobre a prática do alongamento, quanto na atuação de profissionais da área da Dança. Essas lacunas podem dificultar os caminhos dos graduandos ao se tornarem profissionais que atuam na área da dança. A importância desta pesquisa está no fato de que a flexibilidade é uma habilidade necessária para os artistas da dança, porém ainda pouco conhecida em profundidade, o que demonstra a necessidade de que novos estudos sobre o tema sejam desenvolvidos.

Palavras-chaves: Dança; Alongamento; Flexibilidade; Metodologia.

ABSTRACT

This monograph presents an exploratory study about the application of stretching in dance classes. Therefore, initially, a bibliographic review was done regarding the concepts of stretching and flexibility, their physiology, the types of stretching presented by various authors and their application in the context of Dance. In a second moment, professors of the Dance and the Physical Education courses of the Federal University of Viçosa were interviewed, in order to understand how they utilize the practice of stretching in their classes, as well as their knowledge about the subject. The data from the interviews were articulated with the theoretical review. More specifically, this research aimed to reflect on strategies considered more appropriate to the training of flexibility, to discuss in which moment of a dance class and what types of stretching are better recommended. Other researched aspects are related to the duration of the stretching exercises and the age group of the students. It was possible to notice, through the bibliographic review and the interviews, that there are gaps both in the theoretical research on stretching practices and in the professional practices of the Dance field. These gaps can hamper the undergraduate students' paths, when becoming professionals, acting either as dancers or as teachers. The importance of this research lies on the fact that flexibility is a necessary ability to dance artists, yet not well-known in depth, which shows the necessity of the development of new studies about the theme.

Keywords: Dance; Stretching; Flexibility; Methodology.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Alongamento estático.....	18
Figura 2 – Alongamento dinâmico.....	20
Figura 3 – Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva.....	21
Figura 4 – Alongamento passivo.....	22
Figura 5 – Alongamento ativo.....	24

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FNP – Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva

ADM – Amplitude de Movimento

UMT – Unidade Músculo Tendínea

OTG – Órgão Tendinoso de Golgi

UFV – Universidade Federal de Viçosa

DES – Departamento de Educação Física

UFOP – Universidade Federal de Ouro Preto

APAE – Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais

3S – Scientific Stretching for Sport

MG – Minas Gerais

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. ALONGAMENTO: FISIOLOGIA, TIPOS E APLICAÇÕES NAS PRÁTICAS DA DANÇA	12
2.1. Alongamento e flexibilidade	12
2.2. Fisiologia do alongamento.....	13
2.3. Tipos de alongamento.....	18
2.3.1. Alongamento Estático.....	19
2.3.2. Alongamento Balístico ou Dinâmico	21
2.3.3. Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva – FNP	23
2.3.4. Alongamento Passivo e Ativo	24
2.4. Aplicação dos alongamentos na área da dança	26
3. ENTREVISTAS: ANÁLISE E DISCUSSÃO	30
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
APÊNDICES	49
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	49
APÊNDICE B – Roteiro de perguntas para as entrevistas	52
ANEXO	53
ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa (UFV)	53
ANEXO B – Entrevista com a professora Andréa Bergallo Snizek.....	55
ANEXO C – Entrevista com a professora Bianca Morais Cruz.....	64
ANEXO D – Entrevista com a professora Christina Gontijo Fornaciari	69
ANEXO E – Entrevista com a professora Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira	72
ANEXO F – Entrevista com a professora Evanize Kelli Siviero Romarco	75

ANEXO G – Entrevista com a professora Lara Souza Ferreira	84
ANEXO H – Entrevista com a professora Laura Pronsato	89

1. INTRODUÇÃO

Ao longo da graduação em Dança na Universidade Federal de Viçosa (UFV), a pesquisadora sentiu necessidade de aprofundar a pesquisa sobre flexibilidade, pois considerou que as orientações e metodologias abordadas não foram suficientes para o entendimento da complexidade do tema. Ao realizar revisão bibliográfica sobre alongamento e flexibilidade, foram encontradas poucas pesquisas sobre o treinamento de flexibilidade na área da Dança, o que demonstra a importância de que novos estudos sejam realizados.

A flexibilidade é uma habilidade importante para os artistas da dança. Segundo Tirloni *et al* (2008), é caracterizada pela amplitude de movimento (ADM), de uma única articulação ou de uma série de articulações ao se movimentarem de maneira confortável e livre de dor. Os autores observam que a flexibilidade envolve um conjunto de componentes que se alongam, entre os quais citam: músculos, tecido conjuntivo, tendões, ligamentos, cápsulas articulares e pele.

“O alongamento é uma das técnicas mais utilizadas para se obter o aumento da ADM, porém não há um consenso sobre a frequência e o tempo necessário de alongamento para se obter ganho de flexibilidade” (TIRLONI, 2008, p. 48). Podemos completar que também não há consenso sobre qual técnica de alongamento seria mais eficaz e em qual momento da atividade física deveria ser inserida.

Essa falta de consenso em relação à prática do alongamento tem consequências que podem ser sentidas no âmbito da dança, onde a prática do alongamento é familiar, porém, de um modo geral, pouco estudada em profundidade, além de pouco abordada por pesquisas acadêmicas. No entanto, o alongamento é essencial para o artista da dança. Como comenta Simmel (2015), há uma grande variedade de exercícios de alongamento que estão integrados a passos de dança, por ser uma prática que requer um grande alcance de movimentos.

Portanto, esta pesquisa teve como objetivo fazer uma revisão bibliográfica dos diversos temas relacionados a flexibilidade e alongamento e relacioná-los às práticas da dança, mais especificamente, às aulas de dança. A revisão teórica foi articulada com entrevistas realizadas com professoras do curso de Dança e de Educação Física da UFV. Ao longo da pesquisa, diferentes aspectos são discutidos, como estratégias consideradas mais apropriadas ao treinamento de flexibilidade, em que momento da aula o alongamento é mais recomendado, fatores que podem atrapalhar ou melhorar a flexibilidade, entre outros pontos.

No Capítulo 2, são apresentadas definições de flexibilidade e alongamento, a fisiologia do alongamento, que inclui estrutura muscular, tendões, ligamentos, fáscia, proprioceptores, seguidas da discussão sobre os diversos tipos de alongamento: estático, dinâmico/balístico, Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP), ativo e passivo.

A partir disso, serão apresentadas pesquisas em que foram aplicados diversos tipos de alongamentos. Devido à falta de pesquisas na área da Dança, foram utilizadas muitas pesquisas em desportos, apresentadas com o objetivo de iniciar a discussão acerca de qual alongamento seria mais recomendado nas práticas da dança. Essas pesquisas trazem também informações relacionadas com estruturas musculares, articulares, assim como valências físicas como força e potência.

No Capítulo 3, foi realizada análise e discussão do conteúdo das entrevistas, conteúdo que foi articulado com informações trazidas no Capítulo 2. Foram realizadas entrevistas com 7 professoras que responderam a 9 perguntas-base que são relacionadas à aplicação do alongamento em suas aulas e tiveram como objetivo aprofundar o entendimento acerca do tema alongamento e flexibilidade em aulas de dança. As entrevistas foram gravadas, transcritas e enviadas às entrevistadas para revisão. Para análise dos dados, foram divididas em fichas para cada pergunta. Esta monografia foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa, parecer nº 3.515.104, em anexo. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e permitiram que seus dados fossem identificados nesta pesquisa e em futuras publicações que utilizem o texto das entrevistas.

2. ALONGAMENTO: FISIOLOGIA, TIPOS E APLICAÇÕES NAS PRÁTICAS DA DANÇA

2.1. Alongamento e flexibilidade

Os termos flexibilidade e alongamento, muitas vezes, são utilizados como sinônimos, no entanto, nesta pesquisa, serão diferenciados de acordo com os autores de referência. A flexibilidade será considerada, nesta pesquisa, como indicador do grau de mobilidade das articulações, como proposto por Sölveborn (1997). Como o grau de mobilidade pode envolver uma ou mais articulações, a flexibilidade consistirá “[n]o máximo alcance articular de movimento em uma articulação ou em uma série de articulações” (HARVEY *et al*, 2002 *apud* FERNADES *et al*, 2006, p. 69, 70). Importante destacar que a flexibilidade envolve a capacidade de mover uma ou mais articulações de modo suave, indolor, com facilidade e sem restrições (KISNER E COLBY, 2016).

Em consonância com os autores mencionados acima, McGinnis (2015, p. 269) explica que “a flexibilidade de uma articulação refere-se à amplitude de movimento dentro dos planos nos quais ela é projetada para se mover”. Está, portanto, relacionada à amplitude de movimento e é uma habilidade que pode ser melhorada através de exercícios de alongamento, conforme sugerido por Júnior (2004), Frost (2009), Badaro *et al* (2007), entre outros.

Badaro *et al* (2007) esclarecem que a flexibilidade está relacionada com a extensibilidade das unidades musculotendíneas que atravessam a articulação e que é resultado do trabalho de alongamento refletido na amplitude do movimento articular. Desse modo, o alongamento “[...] significa intervenção que aplica tensão aos tecidos moles, induz ao aumento na extensibilidade destes tecidos, sendo amplamente administrado para aumentar a mobilidade articular [...]” (HARVEY *et al*, 2002 *apud* FERNANDES *et al*, 2006, p. 69)

Importante destacar que a continuidade dos exercícios de alongamento é essencial para a manutenção da flexibilidade:

A flexibilidade adquirida com exercícios de alongamento dificilmente permanecerá com abandono do treinamento. Assim, a continuidade dos exercícios de alongamento e o conhecimento dos motivos que possam ter provocado o encurtamento são essenciais para conservar a amplitude de movimento (JÚNIOR, 2004, p. 176).

A flexibilidade: “facilita o aperfeiçoamento das técnicas esportivas, aumentam a capacidade mecânica muscular e articular gerando uma economia no gasto calórico que é um

fator que pode diminuir o risco de contusões ou lesões, melhora da agilidade, velocidade e força.” (TUBINO E MOREIRA, 2003 *apud* CASTRO; LIMA, 2017, p. 198)

Dantas (1999, p. 57) define flexibilidade como “qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão”, definição que está em sintonia com os autores citados acima. Porém, Dantas (1999, p. 97) apresenta uma definição diferente de alongamento, que considera como uma “forma de trabalho que visa a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos”. A definição de alongamento como intervenção que aplica tensão para o ganho de flexibilidade, apresentada acima por outros autores, é denominada por Dantas (1999, p. 98) de flexionamento: “forma de trabalho que visa obter uma melhora da flexibilidade através da viabilização de amplitudes de arcos de movimento articular superiores às originais.”

A diferença de nomenclatura que aparece entre os diferentes autores pesquisados será também identificada no texto das entrevistas realizadas para esta pesquisa.

2.2. Fisiologia do alongamento

Nesta seção, veremos que o alongamento envolve diferentes tecidos corporais, como o muscular, o conjuntivo e o nervoso.

O alongamento é uma manobra terapêutica utilizada para aumentar a mobilidade dos tecidos moles por promover aumento do comprimento das estruturas que tiveram encurtamento adaptativo, podendo ser definido também como técnica utilizada para aumentar a extensibilidade musculotendínea e do tecido conjuntivo periarticular, contribuindo para aumentar a flexibilidade articular, isto é, aumentar a amplitude de movimento (ADM). (KISNER E COLBY *apud* ALENCAR E MATIAS, 2010, p. 230)

Segundo Júnior (2006, p. 196), os “exercícios de alongamento para desenvolver a flexibilidade devem modificar permanentemente a extensão do sistema muscular”, o que é confirmado por Marques (2012, p. 11), quando diz que “a melhora da flexibilidade está relacionada com o aumento da extensibilidade dos músculos [...]”. Em termos fisiológicos, a extensibilidade do músculo acontece devido ao maior comprimento das fibras causado pelo aumento do número e do tamanho de sarcômeros, unidade funcional do músculo.

Segundo Júnior (2006) e Badaro *et al* (2007), o músculo esquelético é composto de milhares de fibras contráteis individuais cilíndricas, sendo longas, finas e multinucleadas. Cada fibra muscular é composta por várias miofibrilas e cada miofibrila é composta de vários

sarcômeros (unidade funcional do músculo), que se apresentam em série e proporcionam ao músculo capacidade de relaxar e contrair.

Alter (2001, p. 43) explica que as fibras musculares são incapazes de alongar-se sozinhas, portanto, para ocorrer o alongamento, uma força externa ao músculo deve ser recebida, “entre essas forças estão a gravidade, o momento (movimento)¹, a força dos músculos antagonistas no lado oposto da articulação e a força fornecida por outra pessoa ou por alguma parte do próprio corpo”. Bricio (2006) esclarece que o músculo é capaz de se adaptar às mudanças que são impostas sobre ele, alterando suas características funcionais e sua composição estrutural. Durigon (1995) explica que, quando o músculo é alongado, são identificadas duas fases de alteração: uma fase dinâmica, período em que o comprimento do músculo está se alterando, e uma fase estática, quando o músculo está estabilizado em novo comprimento.

Segundo Alencar e Matias (2010, p. 232), os efeitos do alongamento podem ser divididos em agudos ou imediatos, que são resultados da flexibilização do componente elástico da unidade musculotendínea, e em crônicos, que são resultados de um remodelamento adaptativo da estrutura muscular, explicado pelo acréscimo de número de sarcômeros em série, aumentando o comprimento muscular. Júnior (2006, p. 193) aponta que para obter o efeito crônico é preciso que a tensão aplicada permaneça por um determinado tempo ou que se supere ligeiramente o limite elástico do tecido.

Kisner e Colby (2016) esclarecem que a força do alongamento aplicada ao músculo é transmitida para as fibras musculares por meio do tecido conjuntivo para dentro e ao redor das fibras. Portanto, ao estudar alongamento, é essencial considerar que não apenas o tecido muscular está envolvido, mas também o tecido conjuntivo, que está presente nos ligamentos, tendões, cápsulas articulares, além de envolver fibras musculares e os músculos propriamente ditos.

O tecido conjuntivo é um tecido de conexão que forma uma grande matriz extracelular presente em todo o corpo. Essa matriz extracelular tem sido denominada de fáscia, por diferentes estudiosos e pesquisadores. Klinger e Schleip (2015, p. 3) esclarecem que “[...] a nova terminologia proposta no primeiro *Fascia Research Congress* define fáscia como todos os tecidos conjuntivos com fibras de colágeno que podem ser vistos como elementos de uma rede de transmissão de força tensional por todo o corpo”. De acordo com essa nova

1 Momento, segundo McGinnis (2015), também pode ser chamado de momento de força ou torque. “O efeito de giro causado por uma força é chamado de torque” (MCGINNIS, 2015, p. 130)

terminologia, a fáscia conecta desde as células entre si, até músculos, ossos, órgãos em uma rede tensional distribuída por todo o corpo:

O tecido conjuntivo conecta fibras musculares com fibras musculares, músculos com músculos e músculos a ossos (KJAER, 2004). O tecido conjuntivo conecta cada célula do corpo às vizinhas e possivelmente, o mecanismo interno de cada célula ao estado mecânico do corpo como um todo (INGBER, 2006; SILVER, 2006) (TURVEY E FONSECA, 2014, p. 145, tradução nossa).

Thomas Myers, importante pesquisador sobre a fáscia, utiliza a nomenclatura sugerida no *Fascia Research Congress*. Observa que na medicina, a palavra “fáscia” geralmente “é aplicada de forma mais estreita às grandes lâminas e aos tecidos entrelaçados que recobrem ou cercam os músculos individuais [...]” (MYERS, 2016, p. 19). No entanto, para o autor “fáscia” é algo indivisível, o qual denomina de rede fascial ou “rede de colágeno”.

O músculo está dentro da fáscia e conectado a ela, sendo que “há pouca separação funcional entre os músculos e a fáscia” (ROLF, 1999 *apud* JÚNIOR, 2006, p. 181). Segundo Júnior (2006, p. 180), as modificações no comprimento das fibras musculares, provocadas pelo alongamento, não ocorrem somente nos componentes contráteis e não contráteis do músculo, mas em toda a estrutura musculofascial.

Simmel (2015, p. 147) comenta que “o alongamento parece ser mais eficaz quando a cadeia miofascial envolvida no movimento do corpo é mais longa (Myers, 1997)”. “A palavra miofáscia designa feixes ligados uns aos outros, [e faz referência à] natureza inseparável de tecido muscular (mio) e sua consequente rede de tecido conjuntivo (fáscia) [...]” (MYERS, 2016, p. 5). Portanto, segundo Simmel (2015), o que faz com que os alongamentos em dança “sejam altamente eficazes são as longas cadeias miofasciais envolvidas”. Além disso, Simmel (2015) comenta que a dança permite uma grande variedade de movimentos multidirecionais, o que favorece um bom treinamento das capacidades de força e elasticidade do sistema fascial.

Simmel (2020) comenta sobre a importância dos movimentos da dança para o treinamento fascial:

Movimentos que colocam carga aos tecidos fasciais ao longo de várias amplitudes de extensão enquanto usam sua flexibilidade elástica parecem ser especialmente eficientes. Como muitos exercícios de dança exigem uma grande amplitude de movimentos e uma variedade de ângulos, a dança oferece amplo repertório de exercícios para manter e treinar a força, a elasticidade e a capacidade de cisalhamento do tecido fascial (SIMMEL, 2020, p. 159).

Júnior (2006, p. 182) observa as seguintes características mecânicas apresentadas pela fáscia durante o alongamento: “capacidade de regular a tensão, juntamente com os músculos

que influenciam a força contrátil; capacidade de resistir à carga de alto impacto; capacidade de recuperar-se da deformação e adaptar-se a uma nova extensão.”

Como apresentado anteriormente, o colágeno é um elemento importante da fáscia. Segundo Junqueira e Carneiro (2013), o colágeno é o tipo mais abundante de proteína do organismo, representando 30% do peso seco em animais vertebrados e representa aproximadamente 80% a 90% do peso seco do tecido conjuntivo, segundo Renström (1993 *apud* JÚNIOR, 2006).

Kisner e Colby (2016) e Alter (2001) comentam que as principais propriedades físicas do colágeno são a grande força de tração e relativa inextensibilidade. Kisner e Colby (2016, p. 82) observam que “as fibras de colágeno [...] resistem à deformação tensiva”, o que faz com que sejam as principais constituintes de estruturas como ligamentos e tendões. Os autores explicam como funciona o comportamento mecânico das fibras de colágeno:

[...] se alongam com rapidez quando sujeitas a cargas leves (as fibras onduladas se alinham e retificam). Com cargas maiores, a tensão nas fibras aumenta e as fibras se enrijecem. As fibras resistem fortemente à força tensiva, mas, com cargas contínuas, as pontes entre as fibras de colágeno começam a quebrar (KISNER E COLBY, 2016, p. 82).

Os tendões são cordões rígidos que prendem os músculos aos ossos (Alter, 2001, p. 60), sua principal função é transmitir tensão dos músculos para os ossos, produzindo o movimento. Segundo Júnior (2006) e Junqueira e Carneiro (2013), os tendões são tecidos conjuntivos densos que contêm colágeno, elastina, proteoglicana² e água, sendo composto principalmente de colágeno tipo I e de quantidades menores do colágeno tipo III, IV, V e VI.

Segundo Alter (2001, p. 61), os ligamentos ligam osso com osso; diferente do tendão, eles unem os ossos em suas extremidades. Sua principal função é sustentar uma articulação segurando os ossos no lugar. O ligamento é formado por colágeno tipo I e tipo III (Júnior, 2006).

Os tendões são formados por fibras colagenosas colocadas em paralelo ou entrelaçadas umas com as outras, já os ligamentos orientam-se em múltiplas direções, tendo uma mistura maior de fibras colagenosas elásticas e finas entrelaçadas entre os feixes paralelos. Segundo Júnior (2006), a quantidade de elastina é de 3% a 5% e de colágeno é de 70% a 80%. Sendo assim, os ligamentos são um pouco mais maleáveis e flexíveis do que o tendão, mas fortes, rígidos e inextensíveis para não ceder facilmente as forças aplicadas.

² Estrutura tridimensional formada por uma ou mais cadeias de glicosaminoglicanos, composta de ácido urônico e hexosamina.

Júnior (2006, p. 210) comenta que, apesar do tendão ter pouca elastina, “aproximadamente 2%, o tecido elástico do tendão tem a função de conservar a energia para manter o tônus durante o relaxamento, transmitir energia sofrendo pouca deformação e manter a forma ondulada do tecido”. Os exercícios de alongamento são importantes para o aumento da capacidade dos tecidos tendíneos para que não ocorram lesões musculares.

Segundo Johns e Wright (1962) *apud* Alter (2001), o tendão fornece apenas aproximadamente 10% de resistência total do movimento, já os ligamentos e a cápsula articular contribuem com aproximadamente 47% da resistência total para o movimento. Portanto, os ligamentos e os tendões são extremamente importantes na determinação da amplitude de movimento (ADM) final de uma articulação.

“A capacidade do corpo de mover-se livremente, ou seja, sem restrições e com controle durante atividades funcionais, depende da mobilidade passiva dos tecidos moles e do controle neuromuscular ativo” (KISNER E COLBY, 2016, p. 78). Os tecidos moles que podem comprometer a mobilidade são os músculos, com seus elementos contráteis e não contráteis, e os vários tipos de tecidos conjuntivos (tendões, ligamentos, cápsulas articulares), sendo que, na maioria dos casos, o que limita a mobilidade, é “a diminuição da extensibilidade do tecido conjuntivo” (KISNER E COLBY, 2016, p. 78).

Peterson & Renström (1995) *apud* Júnior (2006, p. 214) distinguem dois tipos de estabilidade, influenciadas por fatores ativos e passivos: a estabilidade ativa, que é mantida pela atividade muscular e está sob controle do indivíduo, e a estabilidade passiva, que é mantida principalmente pelos próprios ligamentos.

Júnior (2006, p. 215) aponta para possíveis erros nos exercícios de alongamento, como o alinhamento incorreto do corpo, pode desalinhar os diferentes tecidos e refletir-se na orientação dos ossos, tornando a articulação instável. Alongamentos com forte tensão podem causar rompimento parcial ou total de suas fibras.

As alterações mecânicas que ocorrem nas estruturas musculartoarticulares são informadas pelos proprioceptores. Esse mecanismo possibilita: “[...] verificar a posição dos tecidos a respeito do alongamento, da contração e da velocidade, influenciando a tonicidade muscular, a execução motora, e a percepção somática cognitiva” (ROWINSKI, 1993 *apud* JÚNIOR, 2006, p. 199).

O termo propriocepção foi introduzido por Charles Scott Sherrington em 1906. Sherrington (1906) considera que os proprioceptores incluem os receptores nervosos nos músculos e em seus órgãos acessórios, como tendões, articulações, vasos sanguíneos etc.

A capacidade de perceber posição e movimento, ou seja, a propriocepção consciente, depende basicamente das informações levadas ao sistema nervoso central pelos fusos neuromusculares e órgãos neurotendíneos, sendo possível, entretanto, que os receptores das articulações tenham pelo menos um papel subsidiário nessa função (MACHADO, 2014, p. 99).

Sendo assim, importante o estudo desses mecanismos proprioceptores para aplicação dos exercícios de alongamento.

Machado (2014) explica que os fusos neuromusculares são cápsulas conjuntivas em forma de fuso que envolvem fibras musculares, denominadas fibras interfusais. Júnior (2006 *apud* Guyton, 1986, p. 205) esclarece que a função do fuso muscular é “informar alterações na velocidade e a extensão (comprimento) muscular”, aspecto que será relevante na prática do alongamento.

Simon Frost (2009) esclarece que, quando ocorre o rápido alongamento da musculatura, o fuso muscular envia um sinal para a medula espinhal e responde fazendo com que o músculo alongado contraia e resista à direção do movimento, como uma proteção para inibir o movimento extremo em alta velocidade. Completa que, com a prática regular de atividade física, o fuso muscular fica “menos sensível à força e permite maior movimento com mais velocidade” (FROST, 2009, p. 12). Sendo assim, a diminuição da sensibilidade pode trazer uma melhor flexibilidade musculo-articular em modalidades de dança que possuem movimentos com grandes amplitudes e/ou velocidade. Entretanto, é necessário uma percepção e conhecimento corporal dos limites musculo-articulares para que não ocorra lesões.

Segundo Dantas (1999) e Júnior (2006), o órgão neurotendinoso denominado Órgão Tendinoso de Golgi (OTG) está localizado entre a fibra muscular e o tendão, na porção profunda do músculo. Júnior (2006, p. 209) explica que o OTG responde melhor a contração do que a extensão muscular. Frost (2009) esclarece que o OTG é ativado quando o fuso muscular e os músculos já estão sobrecarregados ao ponto que possa ocorrer uma ruptura muscular, e tem a função de relaxar, alongar a musculatura. Durante a contração muscular, o OTG descarrega um impulso nervoso capaz de inibir a contração muscular e provoca o relaxamento da musculatura (Júnior, 2006, p. 209), auxiliando no alongamento.

2.3. Tipos de alongamento

Os alongamentos são diversificados e categorizados de diferentes formas por diversos autores. Para esta pesquisa utilizamos a nomenclatura mais apresentada pelos autores

pesquisados, entre os quais estão Frost (2009), Júnior (2006), Alter (2001), Kisner e Colby (2016), Sölvenborn (1997), Fernandes *et al* (2006), Cançado (2014). Foram inseridas figuras ao longo do texto com o objetivo de contribuir para a compreensão dos diferentes tipos de alongamento. A maioria das figuras trazem imagens de bailarinos no contexto da técnica do balé, pois foram as imagens, encontradas nesta pesquisa, que apresentam melhor qualidade em termos de posicionamento do corpo e exemplificação do tipo de alongamento. No entanto, é importante ressaltar que todas as modalidades da dança utilizam diferentes tipos de alongamento.

Frost (2009) propõe diferenciar o que considera como alongamento plástico e elástico. Essa diferenciação está relacionada ao tempo de permanência da flexibilidade alcançada pelo alongamento.

Segundo o autor, o alongamento elástico ocorre quando o tecido muscular é alongado utilizando-se grande força e curta duração. Observa que, nesse caso, após remoção da força, o tecido muscular retorna ao seu comprimento de repouso, obtendo um ganho de flexibilidade temporário.

Já o alongamento plástico

[...] é uma mudança mais permanente em comprimento e extensão [...] O alongamento plástico ocorre em fibras não elásticas de colágeno dentro dos músculos, moldando-as numa posição mais longa. Elas serão encurtadas somente por meio de contrações musculares sem alongamento. [...] Geralmente, para se alcançar a deformação plástica utiliza-se da técnica do alongamento estático com baixa força e longa duração (FROST, 2009, p. 9).

Segundo Tirloni *et al* (2007, p. 48) “é importante salientar que, quando se fala de ganho em longo prazo, o tecido muscular não aumenta de tamanho só pela viscoelasticidade, mas também pelo número de sarcômeros”.

Outras divisões propostas por diferentes autores para os tipos de alongamento são: alongamento estático, dinâmico ou balístico, Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva – FNP, alongamento ativo e passivo. Essas divisões serão apresentadas a seguir.

2.3.1. Alongamento Estático

No alongamento estático, “os tecidos moles são alongados apenas um pouco além do ponto de resistência do tecido e, então, mantidos na posição alongada com uma força constante durante certo período” (KISNER E COLBY, 2016, p. 88, 89). Nesse tipo de alongamento,

segundo Alter (2001), a amplitude de movimento máxima (ADM) é atingida lentamente, procedimento que pode, ou não, ser repetido.

Figura 1: Alongamento Estático



Fonte: Franklin (2012). **Condicionamento físico para dança**. Capa.

Em relação ao tempo de sustentação do alongamento, Sölveborn (1997) sugere que se permaneça por 5 a 10 segundos. No entanto, “Kisner e Colby afirmaram que os ganhos obtidos com alongamentos de curta duração são transitórios e atribuídos a uma folga temporária entre os filamentos de actina e miosina nos sarcômeros; para eles, alongamentos com duração mais longa, trazem ganhos mais duradouros” (TIRLONI *et al*, 2007, p. 48).

Tirloni *et al* (2007, p. 47), ao comparar em diferentes grupos o tempo de alongamento de 15, 60, 90 e 120 segundos, relatam que “o ganho de ADM foi maior nos grupos 90 e 120 segundos [...], sendo que o grupo de 120 segundos apresentou a maior média. Portanto, concluíram que quanto maior o tempo de sustentação do alongamento, maior o ganho de flexibilidade.

Kisner e Colby (2016) sugerem também que o alongamento estático seja progressivo, de modo que os tecidos encurtados sejam mantidos em uma posição alongada e confortável até que um grau de relaxamento seja sentido e, então, os tecidos devem ser alongados um pouco mais e mantidos na nova posição máxima por um tempo adicional.

Mathews e Fox (1983) *apud* Figueiredo (1994) explicam que, quando há aplicação do alongamento estático, os Órgãos Tendinosos de Golgi são distendidos, resultando em inibição

da contração, ou, em outras palavras, em relaxamento dos músculos implicados no alongamento. Em consequência a distensão é maior e menos dolorosa.

Alter (2001), Kisner e Colby (2016) e Júnior (2006) consideram ser um método eficaz no aumento do ADM, pois implica em poucos riscos de lesões, quando aplicado de forma correta, podendo ser realizado em qualquer local pois sua aprendizagem é fácil e independe da presença de um parceiro. Outro benefício do alongamento estático é que pode ser utilizado como parte do aquecimento, como comenta Júnior (2006).

A desvantagem do alongamento estático apresentada por Júnior (2006) é que, por ser de fácil aprendizagem e realização, muitas vezes, desconsideram-se alguns detalhes de posicionamento do grupo musculartoarticular (sua origem, inserção, ação, tipos das fibras musculares), podendo ocorrer um alinhamento incorreto do corpo, colocando em risco a Unidade Músculo Tendínea (UMT) e a articulação.

Em suas observações em aulas que frequenta, a pesquisadora tem observado que o alongamento estático tem sido aplicado em aulas de Jazz, no início da aula, e em aulas de Balé Clássico, no meio da aula, entre a barra e o centro.

2.3.2. Alongamento Balístico ou Dinâmico

Júnior (2006, p. 241) define alongamento balístico como um movimento composto, onde, a primeira fase constitui um movimento de força contínua em que se usa um movimento acelerado pela contração concêntrica³ dos agonistas e a segunda fase é um movimento em inércia, sem contração muscular. Na segunda fase do alongamento balístico, há uma contração excêntrica⁴ da musculatura para controlar o retorno do movimento.

O alongamento dinâmico é “determinado pelo maior alcance do movimento voluntário, utilizando-se a força dos músculos agonistas e o relaxamento dos músculos antagonistas” (JÚNIOR, 2006, p. 240). Sendo que “o alongamento dinâmico se diferencia do alongamento balístico em razão de este último atuar como uma sequência do alongamento dinâmico, com várias insistências na amplitude final do movimento.” (JÚNIOR, 2004, p. 245).

Em consonância com Júnior (2006, 2004), Sölveborn (1997), considera que o movimento balístico é característica do alongamento dinâmico. Fernandes *et al* (2006, p. 71)

3 Encurtamento do músculo durante a contração.

4 Quando o músculo alonga-se durante a contração.

definem o alongamento balístico como “o exercício [que] é realizado através de torque aplicado para gerar movimento dinâmico rápido, até o limite de arco de movimento da articulação envolvida.”

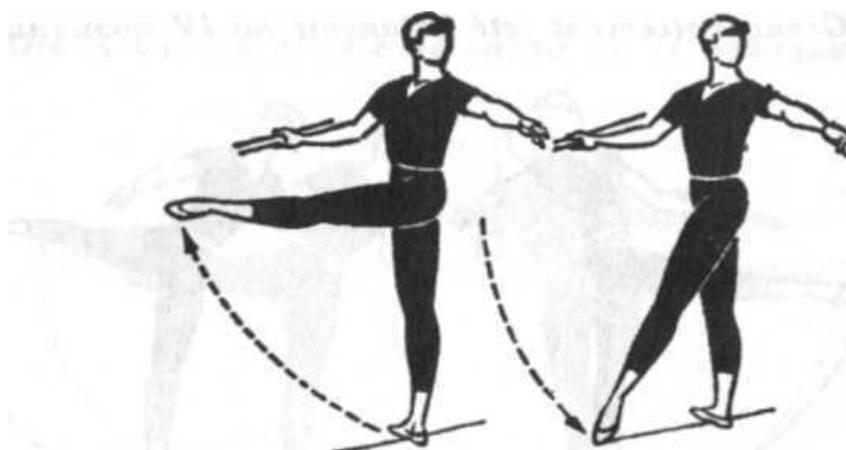
Mathews e Fox (1983 *apud* FIGUEIREDO, 1994, p. 16) explicam que “no alongamento balístico o ressalto e espasmo causam ativação dos fusos musculares que, por sua vez, produzem contração do músculo que está sendo alongado.”

Júnior (2006, 2004) e Fernandes *et al* (2006) chamam a atenção para a importância de dosar a intensidade deste tipo de alongamento, pois, na busca por ampliar o ADM, podemos ultrapassar o limite do tecido e provocar microlesões ou rompimento parcial ou total de suas fibras, pois a reposta reflexa do efeito do alongamento intenso aumenta a rigidez da UMT.

Alter (2001) considera como vantagem do alongamento balístico o desenvolvimento de flexibilidade dinâmica, muito utilizada nas práticas da dança, em passos como o *grand battement*, por exemplo, que é um movimento da técnica do balé, no qual o bailarino lança a perna com força e agilidade com máximo alcance de movimento e retorna à posição inicial com contração muscular agonista excêntrica.

O alongamento balístico (uma das técnicas de alongamento dinâmico) pode ser fundamental para evitar lesões e aumentar a eficiência, especialmente em atividades de alta velocidade e grandes amplitudes como as ginásticas e a dança. Esta forma de alongamento diminui a resistência à deformação através do aquecimento local preparando a musculatura para aquele tipo de atividade a ser realizada (MAGEE; ZACHANEWSKI; QUILLEN, 2007). (MARQUES, 2012, p. 13).

Figura 2: Alongamento dinâmico



Fonte: Site Naspontas.com.br⁵

⁵ <http://naspontas.com.br/2016/04/12/memorizar-sequencias-da-barra-como/grand-battement/> Acesso em 14 nov. 2019.

2.3.3. Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva – FNP

Segundo Júnior (2006, p. 242), em geral, o método Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP) “combina alternadamente contração e relaxamento dos músculos agonistas e antagonistas”. Este método impede a contração prolongada dos músculos alongados pela inibição dos fusos e pela ativação do Órgão Tendinoso de Golgi, tendo duas fases: a ativa (contração) e a fase passiva (relaxamento), que ocorrem em dois movimentos diferentes.

Figura 3: Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva



Fonte: Faculdade Inspirar⁶

Segundo McAtee (1998, p. 1-2), a FNP “é uma modalidade terapêutica desenvolvida no final dos anos de 1940 e início dos anos de 1950 por Herman Kabat, com a ajuda fundamental de duas fisioterapeutas, Margaret ‘Maggie’ Knott e Dorothy Voss.”. McAtee (1998, p. 2) explica ainda que “no final da década de 1970, fisioterapeutas e instrutores de atletas começaram a usar as técnicas de FNP com o objetivo de facilitar a flexibilidade e amplitude de movimentos em pessoas saudáveis”.

Júnior (2006) considera que o método FNP pode desenvolver a flexibilidade mais rapidamente que em outros métodos apresentados anteriormente; combina força e flexibilidade, trazendo maior equilíbrio de força e estabilidade para a articulação; melhora a resistência e a circulação sanguínea e possibilita maior ganho de ADM, o que é corroborado por vários

6 <https://www.inspirar.com.br/cursos/extensao/teoria-e-pratica-da-facilitacao-neuromuscular-proprioceptiva-fnp/>. Acesso em 18 de nov. 2019

pesquisadores (M.A. Moore e Hutton, 1980; Prentice, 1983; Sady, Wortman e Blanke, 1982; Tanigawa, 1972, Beaulieu, 1981; Cherry, 1980; Cornelius, 1983; Holt n.d.; Holt e Smith, 1982; Holt, Travis e Okita, 1970; Perez e Fumasoli, 1984; Sullivan, Markos e Minor, 1982; Surburg, 1983) apresentados por Alter (2001).

Alter (2001) observa “que nem todas as técnicas de FNP produzem os mesmos resultados positivos”, e que o indivíduo deve estar motivado. Nesse tipo de método, utiliza-se de companheiro e é preciso considerar a dificuldade que ele terá em observar as compensações dos grupos musculares.

Segundo Júnior (2006), o método FNP também não é indicado para quem não tem uma recuperação completa de uma lesão.

2.3.4. Alongamento Passivo e Ativo

No alongamento passivo, os movimentos são realizados por um agente externo, sendo ele uma pessoa ou um equipamento (Alter, 2001, p. 176) ou ainda outro seguimento corporal do indivíduo (Fernandes *et al*, 2006, p. 71).

Figura 4: Alongamento passivo



Fonte: Site Bailarinando⁷

⁷ <https://bailarinahtri.wordpress.com/tag/corpo/> Acesso em 24 nov. 2019.

Fernandes *et al* (2006) consideram o alongamento passivo como “[...] tipo de proposta que é realizada sem a presença de contração voluntária dos músculos agonistas dos movimentos que estão sendo realizados.”

Kisner e Colby (2016) observam que, quando o indivíduo atua para ampliar o ADM, essa prática é denominada de alongamento assistido:

Uma força de alongamento externa no final da amplitude de movimento, mantida ou intermitente, aplicada com pressão adicional e por meio de contato manual ou um dispositivo mecânico, alonga uma unidade musculotendínea encurtada e os tecidos conjuntivos periarticulares, movendo a articulação limitada um pouco além do ADM disponível. Se o paciente estiver o mais relaxado possível, é chamado de alongamento passivo. Se o paciente auxiliar o movimento da articulação para uma ADM maior, é chamado de alongamento assistido. (KISNER E COLBY, 2016, p. 75)

Segundo Júnior (2006), é importante que a pessoa esteja com a musculatura relaxada, pois, se houver contração durante o alongamento passivo, o alcance do movimento será menor. Se o treinador imprimir mais força para vencer a resistência muscular, ocorrerá uma contração excêntrica da musculatura alongada, com aumento considerável de lesões. Sugere-se, portanto, exercícios com leve ou moderada força para vencer a resistência muscular, para que não ocorra uma contração excêntrica da musculatura, sempre observando as respostas do executante: expressão facial, contração da musculatura etc., sendo importante a comunicação clara durante o alongamento.

Júnior (2006) aponta ainda que o alongamento passivo permite, com a ajuda externa, ajustar o membro corporal numa postura ótima para o desenvolvimento da flexibilidade, particularmente quando são necessárias amplitudes extremas de movimentos ou quando há presença de encurtamentos musculares acentuados.

Alter (2001, p. 178) considera que o “alongamento passivo é indicado porque o agonista ou motor principal é muito fraco para mover a articulação ou porque tentativas para inibir o músculo antagonista não são bem-sucedidas.” Importante ressaltar que, segundo Jacobs (1976 *apud* Alter, 2001), esse alongamento não é favorável para recuperar o ADM muscular após lesão, pois pode ocasionar uma compensação muscular de uma musculatura menos flexível para uma mais flexível.

Em relação ao alongamento ativo, Alter (2001) esclarece que é realizado pelo uso voluntário da musculatura e pode ser dividido em balístico ou estático.

Cançado (2014) e Fernandes *et al*, (2006) observam que o alongamento ativo é realizado pela contração voluntária dos músculos agonistas do executante. No mesmo sentido, Kisner e

Colby (2016) denominam de alongamento ativo aquele que o indivíduo executa sozinho, o que denominam de auto-alongamento. Ressaltam a importância de se informar de forma correta quem irá executar o alongamento, para que o corpo possa estar alinhado de forma apropriada.

Entre os benefícios do alongamento ativo, apresentados por Frost (2009), estão o fortalecimento dos músculos contraídos e a redução da resistência de alongamento dos músculos alongados.

Figura 5: Alongamento ativo



Fonte: Site Youtube.com:⁸ Insight: Ballet Glossary - Arabesques

2.4. Aplicação dos alongamentos na área da dança

Segundo Badaro *et al* (2007) a falta de estudos que esclareçam a importância do alongamento e da flexibilidade, relacionando suas técnicas com os diferentes desportos, contribui muito para a falta de conhecimento dos profissionais que atuam na área.

Não só a falta de estudos que relacionam a técnicas dos diferentes desportos, mas também com a dança como citado anteriormente. Sendo assim, justifica-se a importância e realização desta e de outras pesquisas.

Badaro *et al* (2007 *apud* Oliveira *et al*, 2011) apontam que o alongamento é qualidade essencial para um bom desempenho físico, tanto para a realização de atividades da vida diária, como para melhorar a performance no meio desportivo. A prática do mesmo pode ser desenvolvida antes do treinamento, como parte do aquecimento muscular e após atividades físicas.

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=SmRrfm1ihGg&t=4s> Acesso em 18 nov. 2019.

Ao realizar revisão bibliográfica sobre o tema, foi possível observar que não há consenso entre os autores em relação à discussão sobre alongamento antes ou depois de aquecimento e/ou de exercícios físicos. É uma discussão complexa, o que demonstra a necessidade de que novas pesquisas sejam realizadas.

Júnior (2006) comenta que o alongamento como um elemento do aquecimento difere, em termos de duração, do alongamento que tem por objetivo desenvolver a flexibilidade. Esclarece que, para o desenvolvimento da flexibilidade solicita-se um tempo maior do que o tempo de alongamento para aquecimento.

Entretanto, diversos autores observam que o aquecimento muscular deve ser precedido do alongamento, pois o aquecimento traz benefícios como a diminuição da rigidez muscular. Júnior (2006) sugere, por exemplo, que, na presença de encurtamento muscular, pode-se realizar uma corrida de 5 a 10 minutos antes de se realizar o alongamento.

O treinamento da capacidade física flexibilidade faz parte da preparação física de atletas de diversas modalidades esportivas. Além de estar presente na rotina de treinamento dos atletas, os exercícios de alongamento são comumente realizados antes de uma competição com os objetivos de reduzir o risco de lesões e melhorar o desempenho (SHELLOCK e PRENTICE, 1985; SAFRAN *et al*, 1989). (FANTINI, 2006, p. 15).

Nesse ponto, é importante destacar que as demandas de um bailarino profissional podem se assemelhar às dos atletas, devido ao alto nível de exigência de força muscular, flexibilidade e resistência. Portanto, devido à dificuldade de encontrar estudos que abordem alongamento nas práticas da dança, nesta pesquisa, serão feitas correlações entre estudos de alongamento em práticas esportivas e em práticas da dança.

Mais do que classificados como atletas, os bailarinos possuem algumas características corporais específicas (GUPTA *et al*, 2004) e são em primeiro plano, artistas, devendo ser criativos enquanto executam passos difíceis na frente de um público ao vivo (HAMILTON *et al*, 1992). Eles deixam, muitas vezes, o aspecto de atleta fora de questão, e fazem aulas e ensaios que aumentam o risco lesivo (WIESLER *et al*, 1996), pois são realizados sem periodização e recuperação adequada (BOWLING, 1989), trocando a otimização do treino pela repetição objetivando a perfeição (MARQUES, 2012, p. 19).

Hamilton *et al* (2006) *apud* Marques (2012) apontam que os saltos e as aterrissagens no balé clássico sugerem um impacto de três a cinco vezes o peso corporal, sendo importante que o bailarino faça um trabalho de fortalecimento e flexibilidade das musculaturas para evitar lesões. Para adquirir o nível de flexibilidade adequado, os bailarinos utilizam as três técnicas de alongamento: alongamento dinâmico ou balístico; estático; e a facilitação neuromuscular

proprioceptiva (FNP) (KARLOH, 2010; ALENCAR; MATIAS, 2010 *apud* MARQUES, 2012) e, podemos completar, utilizam também alongamento ativo e passivo.

Em sua pesquisa, Bandy (1998 *apud* Fagundes, 2016) constatou que quando tratamos de aumento de ADM pelo alongamento estático, os ganhos são superiores, sendo ainda o padrão de treinamento para o aumento de flexibilidade. Mas ainda têm dúvidas quanto à eficácia do alongamento estático na melhoria do desempenho atlético.

Alencar e Matias (2010) apontam, por meio de vários estudos, que cargas agudas de alongamento passivo podem diminuir o desempenho em movimentos que utilizem de máxima força e/ou potência, apresentando que os alongamentos estáticos e FNP são os que mais comprometem a produção de força e discutem que isto ocorre pela redução da rigidez musculotendínea, reduzindo a eficácia do músculo na geração de força, pois é essa rigidez musculotendínea que permite maior produção de força pela contração dos seus componentes. Entretanto, os mesmos autores observam que é importante a prática do alongamento após atividades em que as fibras musculares tenham sido recrutadas para evitar encurtamentos musculares, devido às fortes e sucessivas contrações musculares.

Neves (2011) fez uma revisão crítica da literatura sobre os efeitos do alongamento na performance da corrida, que teve como objetivo identificar a influência do alongamento estático. Os resultados encontrados mostraram que o alongamento estático, comparado ao alongamento dinâmico, não foi eficaz para a performance da corrida, comprovado pela redução da velocidade nos testes de desempenho. Sendo assim, os resultados encontrados nesta revisão de literatura, estão em concordância com os diversos estudos que mostraram que o alongamento estático pode prejudicar gravemente a contração muscular, força máxima, produção de força explosiva e potência.

Em um revisão de literatura, Marques (2012) aponta que o alongamento balístico/dinâmico pode ser fundamental para evitar lesões e aumentar a eficiência, especialmente em atividades de alta velocidade e grandes amplitudes como as ginásticas e a dança, pois esta forma de alongamento diminui a resistência à deformação através do aquecimento local preparando a musculatura para aquele tipo de atividade a ser realizada (MAGEE; ZACHANEWSKI; QUILLEN, 2007).

Simmel (2020) observa que as práticas da dança incluem uma ampla variedade de métodos de alongamento. Comenta que o alongamento ativo e o balístico/dinâmico são naturalmente integrados à maioria dos passos de dança e que o alongamento passivo é mais comum de ser utilizado para aumentar a flexibilidade geral.

Portanto, é importante que o professor de dança e/ou o bailarino avaliem qual o melhor tipo de alongamento a ser aplicado. Nessa avaliação, deve-se considerar os exercícios ou movimentos que serão feitos, observando as amplitudes de movimento, a força e a potência muscular, a frequência desses exercícios ou movimentos, para, então, definir em que momento ou em quais momentos o alongamento vai ser aplicado.

3. ENTREVISTAS: ANÁLISE E DISCUSSÃO

Ao realizar esta pesquisa e, a partir de estudos, discussões e revisões bibliográficas, ficou clara a importância de entender como o conhecimento sobre flexibilidade e alongamento está sendo aplicado na área da Dança. Sendo assim, foram feitas entrevistas com cinco professoras do curso de Dança da Universidade Federal de Viçosa (UFV), uma professora do Departamento de Educação Física (DES/UFV) referência na área de flexibilidade e alongamento e uma aluna do curso de Educação Física da UFV que ministra aulas de flexibilidade, chamada Via Flex, em uma academia na cidade de Viçosa – MG. O objetivo das entrevistas foi analisar e discutir o conhecimento das entrevistadas sobre flexibilidade e/ou alongamento e entender como o treino de flexibilidade vem sendo aplicado às aulas. Para análise e discussão, diferentes conteúdos dos textos apresentados anteriormente foram utilizados.

Todos os entrevistados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e permitiram que seus dados pessoais fossem identificados nesta pesquisa e em publicações futuras que utilizem o texto das entrevistas.

As entrevistas foram semiestruturadas, compostas de 9 perguntas, que foram feitas para 6 dos 7 entrevistados para basear as discussões. Apenas a entrevista da professora de Via Flex na academia, não seguiu a mesma ordem de perguntas e algumas não foram feitas, pois sua aula é especificamente de flexibilidade e alongamento.

As entrevistas foram gravadas por voz, transcritas e enviadas para revisão dos professores. Todas as entrevistas e o roteiro de perguntas estão anexadas neste texto. Além das 9 perguntas-base foram feitas outras perguntas sobre os seguintes temas: aulas anteriores ao trabalho na universidade, trabalho desenvolvido em companhias de dança, comportamento muscular, necessidade de aprofundamento sobre flexibilidade e alongamento, entre outros.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa, parecer nº 3.515.104, que consta como anexo.

As professoras entrevistadas, Andréa Bergallo, Christina Fornaciari, Evanize Siviero, Laura Pronsato e Lara Ferreira, atuam no curso de Dança da UFV, a professora Cláudia Patrocínio atua no Departamento de Educação Física e a professora Bianca Morais atua em uma academia da cidade de Viçosa-MG e é aluna do curso de graduação em Educação Física. As disciplinas ministradas no curso de Dança abordam os seguintes conteúdos: Dança Contemporânea, Balé Clássico, Música e Movimento, Danças Brasileiras, Dança e Educação

Especial, Dança e Educação Somática, Desenvolvimento Humano e Dança e Arte do Movimento.

As disciplinas acima citadas são majoritariamente práticas. Entre as disciplinas teóricas, as professoras entrevistadas ministram: Práticas Pedagógicas no Segmento do Ensino Fundamental, Estágio, Didática, Video-Dança, que é cadastrada pelo sistema da UFV como disciplina de Dança Contemporânea V, Produção Artística e Tópicos Especiais.

A professora Cláudia leciona disciplinas no Departamento de Educação Física da UFV, sendo elas Ginástica Artística, Ginástica I, que segundo a entrevista, “engloba a análise de movimentos, a parte aeróbica de um aula de ginástica”, Ginástica II, que segundo a entrevista “engloba a atividade física e exercício físico voltado para gestantes”, Hidroginástica, *Step e Jump*, *Crossfit* e Fundamentos Pedagógicos das Atividades Circenses.

A professora Lara informou também que leciona aulas fora da Universidade em uma academia, onde ministra aulas de Balé Clássico, Jazz, Dança Contemporânea e alongamento. A professora Andréa também já trabalhou em escolas e como ensaiadora, assistente de direção, bailarina e professora em companhias como Carlota Portela, Balé Contemporâneo do Rio de Janeiro, companhias da Ana Vitória e Lia Rodrigues. Como já apresentado anteriormente, a professora Bianca Morais aplica aulas de alongamento, chamadas Via Flex em uma academia na cidade de Viçosa – MG.

Neste capítulo, serão apresentadas análise e discussão sobre o conteúdo das entrevistas. Como nos lembra Dantas (1999), é importante que os profissionais que atuam na condução de atividades físicas tenham conhecimento sobre aspectos anatômicos, biomecânicos e cinesiológicos dos movimentos, o que pode contribuir para a decisão de qual alongamento aplicar em suas aulas. No entanto, como dito anteriormente, há dificuldade em encontrar artigos, monografias, teses, dissertações que relacionam as modalidades de dança com estudos dos tipos de alongamento. Portanto, a realização das entrevistas teve como propósito, nesta pesquisa, observar e discutir como os diversos pontos sobre alongamento estão sendo abordados em contextos específicos no âmbito da dança.

Para a 2ª pergunta: “Há quanto tempo você ministra aulas de dança?” a professora Laura foi uma das entrevistadas com mais experiência contabilizando 29 anos incluindo seus anos antes da faculdade. A professora Andréa, que trabalha em universidades desde 1996, iniciou sua prática docente na Universidade da Cidade no Rio de Janeiro, atuou por muitos anos na Faculdade Angel Vianna e também ministrou aulas na Universidade Federal do Rio de Janeiro. A professora Evanize ministra aulas em universidades desde 1998, iniciando suas aulas na UFV

em 2006, e sempre deu aulas, desde sua adolescência. A professora Christina iniciou a docência em 2005, mas foi em 2006 que começou a ministrar aulas em universidades, como professora de expressão corporal no curso de Artes Cênicas da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). A professora Cláudia iniciou suas atividades como docente em 2008 e a professora Lara Ferreira, desde os seus 15 anos ministra aulas, totalizando 9 anos até o momento, e atua como professora na UFV desde o início de 2019. Com relação as aulas da professora Bianca Morais, Via Flex, ela ministra há pouco tempo, iniciou em agosto de 2019, totalizando aproximadamente um mês e meio até a data da entrevista.

Como podemos observar nos dados apresentados acima, os anos de experiência são diversificados. As professoras entrevistadas iniciaram suas práticas docentes em décadas diferentes, tiveram formações específicas e desenvolvem metodologias variadas em suas aulas. As professoras observaram que definições e aprendizados vão se alterando com o passar dos anos, diferenciando até mesmo conforme a formação e a turma de alunos. Um exemplo dessa diferença apareceu em perguntas feitas às professoras Evanize e Andréa: ambas comentaram que alunos de décadas anteriores tinham mais consciência de que deveriam chegar mais cedo para se preparar corporalmente antes da aula ou ensaios e laboratórios. Hoje isso ainda acontece, mas de forma tênue, pois os alunos vêm de diversas áreas e podem não ter tido experiências com a dança e/ou companhias. Sendo assim, é necessário que se incluam nas aulas o alongamento, organizando o plano de aula conforme a necessidade e, assim, o conteúdo, tanto da modalidade de dança quanto de alongamento, pode ficar horizontalizado e não ser aprofundado, pois o horário em aula, durante o semestre, pode ficar apertado.

As respostas obtidas para a 3ª pergunta: “Qual a faixa etária dos seus alunos?” englobou várias faixas etárias, desde crianças a idosos. A faixa etária dos estudantes da UFV vai, principalmente, dos 17 a 20 anos, mas há também alguns alunos na faixa dos 30 ou 40 anos. As professoras Laura e Christina já deram aulas para crianças e idosos. A professora Lara Ferreira também dá aulas para crianças. A professora Cláudia Patrocínio disse ter alunos de 17 a 40 anos. A professora Andréa disse que na Faculdade Angel Vianna, no Rio de Janeiro, as turmas abrangiam uma faixa etária maior, de 18 anos a 65 anos. A professora Evanize respondeu que, em seu trabalho com a APAE (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais), a mencionada associação traz alunos ao curso de Dança para a disciplina de Dança e Educação Especial, cuja faixa etária vai desde 9 anos de idade, a adolescentes e adultos com até 24 anos. A professora Bianca respondeu que seus alunos têm desde 16 até 60 anos de idade. Portanto, a faixa etária dos estudantes é bem variada.

Analisando os dados acima, foi possível observar que a faixa etária é majoritariamente de adultos, mas as professoras dão ou já deram aulas também para crianças e idosos. Nesse contexto, é importante observar que o desenvolvimento da flexibilidade é diferente nas diversas faixas etárias, pois as crianças possuem maior facilidade para desenvolver a flexibilidade do que os idosos, por diversos fatores, inclusive articulares e de formação colagenosa, sendo necessário o cuidado e o preparo do professor para qual alongamento aplicar em aulas.

Dantas (1999, p. 186) considera que, do nascimento até os três anos de idade, o desenvolvimento da flexibilidade deve ser “o mais natural e o menos forçado possível”. Nessa faixa etária, não devem ser aplicados grandes arcos de movimento que forcem as estruturas articulares, o que pode ser explicado pelo incompleto desenvolvimento morfológico dos ligamentos, músculos, tendões e ossos, considerados como “componentes frágeis”. Portanto, para o aumento da flexibilidade em crianças é importante aplicar exercícios que estimulem a criança a “realizar movimentos amplos e o mais próximo possível do arco articular máximo” (DANTAS, 1999, p. 186).

Já para a idade dos três até os seis anos pode-se iniciar um treinamento específico de flexibilidade, inserindo exercícios em jogos lúdicos. Dantas (1999) observa que “para obter sucesso, o trabalho com a criança na segunda infância deverá se apoiar nas características psicológicas principais nessa faixa etária: extrema curiosidade, dificuldade de fixar a atenção por longos períodos de tempo, tendência à imitação, experimentação de novas sensações, imaginação, etc.” (DANTAS, 1999, p. 189).

A professora Lara ministra aulas para alunos do curso de Pedagogia da UFV que irão, futuramente, lecionar aulas para crianças. Em entrevista, ela comentou que nessas aulas são aplicados jogos, junto com textos. Não ficou claro se nessas aulas são desenvolvidas práticas de alongamento.

Apesar de não ser a mesma faixa etária, a professora Evanize apontou que nas aulas com os alunos da APAE o alongamento vem “costurado” junto com outros exercícios propostos, pois os alunos acabariam perdendo o interesse em atividades alongamento, perdendo facilmente o interesse.

Para a faixa etária que vai dos seis, sete até doze anos, a flexibilidade pode ser mais desenvolvida e trabalhada, pois, segundo Dantas (1999), é nessa faixa etária que são adquiridos níveis de flexibilidade que se possuirá ao longo da vida. No final da adolescência a estrutura óssea já apresenta uma ossificação mais desenvolvida, sendo assim, os exercícios para o desenvolvimento da flexibilidade podem ser idênticos aos aplicados com adultos.

Com o passar dos anos as articulações e os ossos vão sendo muito prejudicadas, portanto, para os idosos os exercícios de alongamento devem vir com a proposição de manter o bem-estar e a saúde das articulações, ossos, músculos e ligamentos, para prevenir ou minimizar complicações do aparelho locomotor: “é importante para o idoso manter índices de flexibilidade, porque com isso, consegue-se interromper a redução natural da flexibilidade. Assim, os efeitos dos exercícios de alongamento são positivos independentemente do aumento da flexibilidade.” (JÚNIOR, 2006, p. 178).

As respostas para a pergunta 4: “Qual a carga horária da(s) sua(s) aula(s)?” foi, em sua maioria, de 60 horas semestrais para cada disciplina que é oferecida no semestre. Para a professora Laura, por exemplo, a disciplina de Danças Brasileiras possui 60 horas semestrais, 4 horas por semana, sendo a única disciplina do presente semestre com práticas corporais, com aulas práticas e teóricas. A professora Andréa não considera essa diferença entre aulas práticas e teóricas, por já considerar que as aulas práticas possuem pouco tempo, fazendo com que o conteúdo teórico seja abordado a partir de textos para serem lidos em casa enquanto as aulas práticas articulam os textos e reflexões aos trabalhos corporais. A professora Lara também ministra disciplinas de 60 horas semanais, 4 horas de aula por semana. No presente semestre, está ministrando duas disciplinas de Balé, uma de Música e Movimento e possui apenas uma disciplina, Desenvolvimento Humano e Dança, de 30 horas semestrais, 2 horas de aula por semana. Também ministra aulas na academia, mas que não soube responder qual a carga horária de suas aulas no momento da entrevista. A professora Cláudia também apresentou, em sua maioria, a carga horária de 60 horas semestrais, mas que também ministra uma disciplina, Fundamentos Pedagógicos das Atividades Circenses, com 30 horas semestrais, sendo 2 horas de aula por semana, uma teórica e uma prática.

Como já explicitado na abordagem à pergunta 2, algumas professoras acreditam que a carga horária é pouca para a explicação tanto dos diversos alongamentos quanto para a aplicação do que foi planejado em aula. Além disso, as professoras podem não ter a intenção de realmente explicar sobre flexibilidade e alongamento nas suas aulas por não ser a proposição de conteúdo das aulas.

As professoras entrevistadas que já foram ou são alunas de graduação apontam que sentiram falta de uma melhor explicação sobre alongamento e flexibilidade ao longo de seus cursos. Contudo é importante que o aluno também tenha autonomia em procurar mais informações quando sente a necessidade ou a falta de algum conteúdo nas aulas.

A professora Evanize considera que, nas aulas o alongamento pode vir junto com outros exercícios propostos e que os alunos acabam não percebendo que os exercícios já possuem alongamento. Destaca que o aluno, ao descobrir alguma articulação encurtada, deve trabalhar o exercício de forma diferente, com mais conscientização do movimento. Entretanto, tanto a professora Evanize quanto a professora Andréa observam que os alunos vêm mudando com o passar do tempo, o que torna necessário a mudança da metodologia de aula a cada ano.

As definições para a 5ª pergunta: “Como você define os termos flexibilidade e alongamento?” podem ser divididas em 2 grupos distintos com suas ramificações.

Para a professora Cláudia, flexibilidade é “uma valência física”. sendo valência física, também chamada de qualidade física, entre outras denominações, aptidões potenciais físicas de uma pessoa, passíveis de treinamento, classificadas em diversos tipos: força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio, entre outras. Para a professora Christina, “flexibilidade é a capacidade do corpo, em termos de músculo, esqueleto e articulações, de ter uma boa amplitude de movimento”, definição também apresentada pela professora Evanize, porém com outras palavras. Portanto, as definições das professoras Cláudia, Evanize e Christina parecem ter sentido equivalente, ou seja, a flexibilidade é vista como um atributo ou uma capacidade física. O sentido de flexibilidade apresentado pelas professoras acima mencionadas está em sintonia com as definições apresentados por diversos autores, como Sölvenborn (1997), Fernandes *et al* (2006), Kisner e Colby (2016), McGinnis (2015), Júnior (2004), Badaro *et al* (2007), Frost (2009), Castro e Lima (2017), Dantas (1999), apresentados no Capítulo 2 desta pesquisa.

Para as professoras Lara, Andréa, Laura e Bianca, flexibilidade “[...] envolve, vamos dizer assim, maior amplitude do movimento.” (professora Lara). Portanto, as professoras citadas consideram flexibilidade como o ganho de amplitude de movimento, o que é denominado de flexionamento por Dantas (1999) e como alongamento por autores, como Júnior (2004), Sölveborn (1997), Badaro *et al* (2007), entre outros, apresentados no Capítulo 2.

Já alongamento, para as mesmas entrevistadas, é, segundo a professora Lara, “um aquecimento das articulações, é o acordar, o despertar do corpo”, a professora Andréa trata estes dois termos relacionando-os com investimento de força, onde a flexibilidade envolve investimento de força e o alongamento não. Portanto para estas professoras as definições de flexibilidade e alongamento estão em sintonia à definição apresentada por Dantas (1999) para flexionamento e alongamento, sendo alongamento “forma de trabalho que visa a manutenção

dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível.” (DANTAS, 1999, p. 97).

Alongamento, para a professoras Christina é “o processo pelo qual se adquire flexibilidade”, sentido equivalente ao apresentado pela professora Evanize. Apenas a professora Cláudia apresentou definição relativamente diferente, dizendo que “alongamento é um método utilizado para manutenção dessa flexibilidade, quando a gente fala de treino de flexibilidade eu adoto o termo flexionamento” (professora Cláudia). O termo flexionamento foi introduzido pelo pesquisador Estélio Dantas (1999), portanto, foi possível observar que a professora Cláudia segue a nomenclatura definida por Dantas (1999). A professora Christina apontou, na entrevista, que o livro “1004 Exercícios de Flexibilidade” dos autores Ascension Ibanez Riestra e Javier Torreadella Flix vêm “guiando-[a]”. Esses autores definem flexibilidade: “como a capacidade mecânica fisiológica que se relaciona com o conjunto anatômico-funcional de músculos e articulações que intervêm na amplitude dos movimentos.” (RIESTRA E FLIX, 2003, p. 15).

Portanto, a partir da análise do sentido dos termos flexibilidade e alongamento apresentado pelas diferentes professoras, foi possível observar que há um uso diferenciado desses termos pelas entrevistadas.

Para a pergunta 6: “Em que momento da(s) sua(s) aula(s) você faz o treino de flexibilidade e/ou alongamento?”, as professoras Cláudia e Christina fazem o alongamento no início de suas aulas, lembrando que para a professora Cláudia alongamento é “um método utilizado para manutenção” (professora Cláudia) da flexibilidade, onde a mesma em entrevista apontou que este alongamento é apenas para preparar a articulação, e para a professora Christina alongamento é “o processo pelo qual se adquire flexibilidade”. A professora Andréa, segundo as suas definições de alongamento e flexibilidade, faz o alongamento no início de suas aulas e faz um trabalho de flexibilidade após uma preparação com alongamento, aquecimento e fortalecimento, lembrando novamente que, em entrevista, para a professora Andréa “flexibilidade tem uma investimento de força, é quando eu tento ir além daquilo que é” e alongamento é quando não tem esse investimento de “força”, sendo assim, suas definições equivalem aos do autor Dantas (1999) para flexionamento e alongamento. A professora Lara, respondeu que, às vezes, ela aplica após a barra, antes de ir para o centro, no caso do Balé, ou no fim, mas que nunca faz no início, lembrando que alongamento para a professora Lara é “um momento de preparar as articulações” (professora Lara) e flexibilidade envolvendo maiores amplitudes de movimento. Já a professora Laura não define o momento da prática do

alongamento, comentou que, em suas aulas, pratica mais alongamento do que flexibilidade, segundo suas definições para os termos, onde alongamento, para a professora Laura é “alongar a musculatura [...], mas não necessariamente pensando em flexibilidade no sentido de amplitude de movimento”, que equivalem às definições das professoras Lara, Andréa e do autor Dantas (1999). Laura permite que os alunos se alonguem de acordo com as necessidades, não sendo necessariamente no início ou no fim das aulas, podendo ser antes dos exercícios para não machucar e após algum exercício. A professora Evanize aplicava o alongamento no início das suas aulas de Dança Contemporânea e de Dança e Educação Somática, quando as ministrava, mas com relação às aulas com os alunos da APAE, o alongamento vem junto com as movimentações propostas pelos jogos e brincadeiras, aplicados pelos alunos da disciplina, fazendo “uma espécie de aquecimento das partes do corpo [mais] do que o alongamento propriamente dito” (professora Evanize), lembrando que as definições para alongamento e flexibilidade para a professora Evanize são equivalentes às apresentadas no Capítulo 2 pelos autores Sölvenborn (1997), Kisner e Colby (2016), Júnior (2004), entre outros, que definem flexibilidade como uma qualidade física e alongamento como o treinamento para o aumento da flexibilidade.

Para a pergunta número 7: “Você conhece diferentes tipos de alongamento? Se sim, quais?”, 5 das 7 professoras entrevistadas informaram que conhecem diferentes tipos de alongamento. A professora Evanize apresentou 5 tipos de alongamento, definindo-os como estático, dinâmico, ativo, passivo e isométrico, e outro tipo apenas mencionado vagamente, sobre o qual a entrevistada não trouxe definição, disse apenas que “tem um que é uma junção de todos...”. O alongamento isométrico, citado pela professora Evanize talvez possa ser associado à FNP, pois, segundo McAtee (1998, p. 1) “A FNP é uma forma de alongamento que usa uma contração isométrica antes do alongamento...”. Como apresentado no final do Capítulo 2, segundo Marques (2012), os bailarinos utilizam o FNP como uma das técnicas para o aumento da flexibilidade.

A professora Cláudia respondeu que conhecia 3 tipos de alongamento, definindo-os como: passivo, ativo e balístico. A professora Christina respondeu que conhecia diferentes tipos de alongamento, mas acabou explicitando apenas um, o qual denominou de “os *ásanas* da *yoga*” (professora Christina). A professora Lara disse ter conhecimento de algumas posições da *yoga*, e do alongamento denominado de 3S, que aprendeu quando era aula da graduação em Dança com a professora Evanize. O 3S – *Scientific Stretching for Sport*, segundo McAtee (1998) é uma das versões do alongamento por FNP.

A professora Andréa também citou o 3S, mas afirmando não ser alongamento e sim flexibilidade, segundo suas definições para os termos, e observou que existe “um alongamento mais ativo e um menos ativo, mas, com esse tempo [10 e 20 segundos (citado anteriormente na resposta)]”, que acreditamos aqui, sejam os alongamentos ativo e estático.

Para a pergunta 8, “Qual(is) alongamento(s) você aplica na(s) sua(s) aula(s)? Porquê?”, foram obtidas diversas respostas: a professora Christina aplica alongamentos mesclados com os *ásanas* da *yoga*, citado anteriormente, e exercícios propostos pelos alunos. Os *ásanas* da *yoga* trabalham o alongamento associado ao fortalecimento muscular, por meio de posições específicas para cada *ásana* e da respiração. Pode ser uma boa alternativa para as aulas de Arte do Movimento, cuja ementa da disciplina aborda teorias do pensador em dança Rudolf Laban, sendo que suas práticas podem necessitar de grandes amplitudes articulares, velocidade e potência. Com relação aos exercícios propostos pelos alunos não foi possível observar quais tipos de alongamento são aplicados neste semestre. A pesquisadora observa que, quando foi matriculada nesta disciplina, os exercícios eram, de fato, variados e a única condição que a professora Christina colocava era que fosse feito de forma continuada, começando pela cabeça indo até os pés, de pé ao chão.

Entretanto é necessário que o professor observe qual o melhor alongamento a ser aplicado, atendendo-se às posições, grupos musculares e alinhamento, dependendo do que for abordado a cada aula.

A professora Cláudia faz “um revezamento entre o ativo e o passivo” pois propõe em suas aulas atividades em duplas, procurando a integração entre os alunos, e quando precisa que o momento do alongamento seja mais rápido a professora aplica o alongamento ativo. Na entrevista, a professora respondeu que não utiliza grandes amplitudes de movimento (ADM), mesmo no caso da disciplina de Ginástica Artística. Explicou que oferece apenas uma preparação das articulações para a aula, pois afirma que, de acordo com a ementa da disciplina, os estudantes “não estão aqui para serem ginastas, estão aqui para aprender e ensinar os movimentos ginásticos.” (professora Cláudia), completando que performances de alto nível não são cobradas.

A professora Andréa respondeu que não faz um trabalho direcionado para a “musculatura fina” e sim para a “grande musculatura”, trabalhando ações musculares perceptíveis aos alunos, para então ir introduzindo noções de anatomia, biomecânica e alinhamento postural. Entende-se aqui que, assim como a professora Evanize comentou, o alongamento vem costurado junto com exercícios de fortalecimento muscular. Sendo assim,

como a professora Andréa leciona a disciplina de Dança Contemporânea, que trabalha com exercícios que exigem potência muscular, o alongamento balístico/dinâmico pode ser, também, recomendado por possibilitar ganho de amplitude de movimento, força e potência da musculatura. Contudo, é necessário que o professor possa indicar durante as aulas como o alongamento pode ajudar ou atrapalhar a flexibilidade da articulação, dependendo da modalidade e da disciplina em questão.

A professora Lara aplica o 3S por ser o único que ela tem mais conhecimento, pois trabalha consciência corporal juntamente com a respiração e também aplica, às vezes, as posições da *yoga*, trabalhando com a respiração, mas que possui pouco conhecimento, trazendo apenas algumas posições. Apesar de ser o único que tem mais conhecimento e aplicado na maioria das suas aulas, o 3S, um dos métodos da FNP, possui respostas positivas ao aumento da ADM em pesquisas, mas para a disciplina que a professora Lara leciona, Balé Clássico, é importante o conhecimento dos outros tipos de alongamento, como, por exemplo o balístico, que é visto em exercícios de *grand battement*, já apresentado neste texto, e o alongamento estático, por ser um dos mais indicados para o aumento efetivo do ADM, para a melhor abertura em *grand jetés* e *grand écartés*.

A professora Laura, após breve explicação dos tipos de alongamento, pois não tinha conhecimento sobre a diferenciação entre eles, respondeu que em suas aulas provavelmente trabalha com alongamento passivo, ativo e estático. Por não ter conhecimento dos tipos de alongamento, pode ser que suas escolhas sobre o tipo de alongamento a ser utilizado nas disciplinas de Danças Brasileiras fiquem limitadas. A autora desta pesquisa, em sua experiência como estudante nas mencionadas disciplinas, observa que os exercícios de alongamento realmente ficavam por conta de cada aluno, que ficava responsável pelos alongamentos após os laboratórios. Entretanto, em entrevista e como já apontado na pergunta 6, o alongamento é feito antes e depois dos laboratórios, não sendo necessariamente no início e no fim da aula. Contudo, pelos alunos não terem conhecimento básico sobre os tipos e os exercícios de alongamento, quando os alunos tem a liberdade de se alongar conforme suas necessidades, a escolha pode ser feita de forma errada.

A professora Evanize disse que não aplica alongamento estático para os alunos da APAE, pois, como já citado anteriormente, eles perdem atenção facilmente e a prática do alongamento acaba vindo com os jogos e brincadeiras propostos. Para as aulas de Dança Contemporânea, ela utilizava mais o alongamento dinâmico junto com sequências para também ir aquecendo o corpo, mas utilizava também, em alguns momentos, o alongamento estático.

Com relação às aulas com os alunos da APAE, é importante ressaltar o que foi discutido em entrevista com a própria entrevistada, que é necessário a observação da característica de cada aluno para saber a melhor aplicação do alongamento. Nos exemplos apresentados pela professora Evanize, como a deficiência física e a paralisia cerebral, cada caso específico deve ser analisado separadamente. É importante que cada aluno receba atendimento individual e que seus limites sejam respeitados.

Pergunta 9: “Qual a duração do alongamento na aula?” Nas respostas, constam durações de 5 a 8 minutos até 30 a 40 minutos. A professora Cláudia apresentou a menor duração, de 5 a 8 minutos. Em seguida, vem a professora Lara, que indica que nas suas aulas a prática do alongamento tem duração de 10 a 12 minutos. As professoras Andréa e Christina responderam que a duração do alongamento nas aulas podem ser de 30 a 40 minutos, mas que ao longo do semestre ela vai sendo mais curta, chegando entre 15 e 20 minutos. Nas aulas da professora Evanize, o alongamento tem por volta de 30 minutos de duração. A professora Laura respondeu que a duração do alongamento nas suas aulas não é fixa, depende dos alunos e do que é feito em sala de aula.

Duas professoras apontaram que a duração do alongamento em suas aulas tende a diminuir ao longo do semestre. A pesquisadora observa que, quando não ocorria alongamento ou o alongamento era rápido, isso acontecia porque a carga horária ia ficando apertada com as provas, havia cancelamento de aulas, algumas vezes, por diferentes motivos, fatores externos, como o clima do dia, que interferiam nas práticas sugeridas pelas professoras e devido às outras demandas de outras disciplinas ministradas pelas professoras.

Existem diversos fatores que podem modelar a metodologia e o tempo de alongamento a ser aplicado. Segundo Dantas (1999) os fatores endógenos (internos), são:

- Idade: “Quanto mais velha a pessoa, menor sua flexibilidade” (Dantas, 1999, p. 60), pois os tendões e fâscias vão ficando mais densos;
- Sexo: as mulheres tendem a ser mais flexíveis que os homens, isso ocorre por diferenças hormonais e menor densidade muscular que os homens;
- Individualidade biológica: estrutura óssea, elasticidade dos músculos, patologias genéticas, entre outros;
- Somatotipo: a quantidade de massa muscular;
- Estado de condicionamento físico: se é sedentário ou não;
- Tonicidade muscular: grau de firmeza dos tecidos musculares;
- Respiração;

- Concentração.

Os fatores exógenos (externos) são a hora do dia, temperatura ambiente, como mencionado na entrevista pela professora Andréa, que utiliza alongamentos mais “ativos” em dias frios, e o tipo de exercício. Importante ressaltar que Dantas (1999) observa que o aquecimento proporciona aumento da flexibilidade dos tecidos corporais, já os exercícios intensos podem causar fadiga e, então, diminuir a flexibilidade.

Estes fatores não devem ser analisados separadamente para fins de desenvolver diferentes metodologias de alongamento, em situações diversas.

Contudo, pode-se concluir que o tempo hábil para desenvolver a flexibilidade de todas as articulações e musculaturas mais requisitadas tendem a ser de 20 a 30 minutos, sendo uma média apresentada nas entrevistas e observado pela pesquisadora. Entretanto é necessário mais pesquisas bibliográficas e práticas sobre o assunto.

As aulas da professora Bianca ocorrem tanto no período da manhã, início da noite e de noite, revezando os horários com outra professora, já formada em Educação Física, sendo que a outra professora buscou orientações com um profissional de Belo Horizonte – MG. Juntaram assim a experiência em aulas de dança da professora Bianca e a experiência da outra professora para estruturar a aula ministrada na Via Flex que já existia na academia, mas que não estava sendo oferecida. As aulas foram colocadas estrategicamente antes e depois de aulas de ginástica, para que então os alunos possam se alongar com tempo hábil para a próxima aula e/ou após uma aula.

Importante observar a quantidade de alunos que a professora Bianca recebe, que são relativamente poucos, entre 5 e 8 pessoas fixas, se comparados com as turmas de disciplinas em universidades, que abrigam, em média, 20 alunos. A menor quantidade de alunos pode contribuir na aplicação de exercícios de alongamento, com uma atenção mais individualizada e com exercícios mais específicos para o desenvolvimento da flexibilidade.

Outro ponto a ser destacado das entrevistas, que é de extrema importância para a área da dança, são os treinamentos em companhias de Dança e rotina em épocas de turnê, festivais, competições, apresentações, etc.

Em relação à preparação do corpo para atividades físicas, Dantas (1999, p. 158) considera que “o objetivo básico deste período é aperfeiçoar as qualidades físicas obtidas no período preparatório, ajustando-as conforme as necessidades da *performance*”.

Algumas perguntas específicas foram feitas para a professora Andréa – que tem experiência variada em companhias de dança, com relação às aulas e preparação do corpo em

época de ensaios para apresentações. Um dos primeiros pontos que ela traz é que são mundos totalmente diferentes no contexto da universidade e das companhias de dança. No caso das companhias, é comum que os bailarinos cheguem com 40 minutos de antecedência da aula para se preparar, pois os professores até chegam a dar algum aquecimento/alongamento mas de forma muito breve, o que também depende muito do perfil da companhia e do coreógrafo. O bailarino profissional costuma ter mais consciência em relação à importância de se preparar para as práticas da dança, portanto, sabe que não pode chegar para aula, ensaio ou laboratório etc., sem estar preparado fisicamente, o que pode ocasionar lesões graves no decorrer das apresentações.

Concluindo a análise das entrevistas, ficou clara a importância de se analisar os diversos pontos abordados de forma articulada. Portanto, os diferentes aspectos sobre alongamento e flexibilidade não podem ser analisados separadamente, pois um depende do outro e os diversos aspectos se misturam nos contextos variados, sendo esses contextos aulas de dança e/ou trabalhos em companhias de dança.

Levando em consideração as informações advindas das entrevistas e da pesquisa bibliográfica, o professor, então, deve considerar se a aula de dança vai requisitar grandes amplitudes de movimento ou força e potência muscular, além de observar quais as musculaturas e articulações serão mais requisitadas. Deve também avaliar a quantidade de alunos e sua faixa etária, a experiência do aluno com a dança ou com a modalidade específica e observar fatores externos, como a hora do dia e a temperatura ambiente, para, então, avaliar qual o melhor tipo de alongamento a ser aplicado e em qual momento da aula: antes ou depois da aula ou junto com outros exercícios propostos. Todos esses pontos dependerão dos anos de experiência, formação e metodologias do professor.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa bibliográfica e da análise das entrevistas foi possível notar diferentes aspectos em relação à prática do alongamento em aulas de dança. A escassez de estudos e pesquisas que abordam a aplicação do alongamento na área da Dança acaba se refletindo na prática. Por mais que as aulas de dança incluam, há séculos, exercícios de alongamento, parece não haver clareza sobre sua aplicação em diferentes contextos, o que pôde ser observado nas entrevistas realizadas para esta pesquisa. Foi possível observar que, tanto os autores que são referência nos estudos sobre flexibilidade e alongamento, quanto as professoras entrevistadas utilizam ambos termos com sentidos diferentes e possuem entendimentos diversos e, por vezes, opostos, em relação aos diferentes tipos de alongamento e sua aplicação.

Dada a importância da aplicação do alongamento em aulas e modalidades de dança, dos diversos tipos de alongamento existentes e da necessidade de conhecimento da biomecânica do corpo humano, os profissionais da área da Dança precisam se capacitar para que estejam habilitados a fazer escolhas mais apropriadas em relação aos exercícios que serão aplicados em suas aulas, de acordo com a modalidade de dança abordada.

Assim, por meio da revisão bibliográfica e das entrevistas, foi possível observar que há lacunas nos conteúdos e nas abordagens à prática do alongamento. A primeira dificuldade observada está relacionada às diferentes definições dos termos flexibilidade e alongamento, apresentadas tanto pelos autores pesquisados, quanto pelas professoras entrevistadas. Através das entrevistas, foi possível observar que há diferença na nomenclatura utilizada pelas professoras, no entanto, a aplicação pode ser semelhante. Essa diferença de nomenclatura, se não for explicitada, pode confundir o estudante em relação aos propósitos de cada exercício, pois alongamento como manutenção de flexibilidade é uma proposta bem diferente de alongamento como ganho de flexibilidade.

Outra lacuna, observada pela pesquisadora em sua vivência como graduanda, está relacionada aos conhecimentos sobre fisiologia do alongamento, que envolvem identificação dos vários tipos de tecidos – como músculos, tendões, ligamentos – envolvidos nos exercícios e sua relação com a prática do alongamento, pois os links de aspectos fisiológicos com a prática de exercícios nem sempre são explicitados. Foi apenas ao longo do desenvolvimento desta pesquisa que a pesquisadora teve ciência das novas abordagens aos estudos da fásia, descoberta feita por meio de conversas com a orientadora da pesquisa e por meio da revisão

bibliográfica. O entendimento da continuidade da fásia é um aspecto de extrema importância na área da dança para que os exercícios sejam executadas de forma eficaz e correta.

Ao longo da pesquisa foi possível observar lacunas relacionadas à avaliação de qual tipo de alongamento seria mais adequado para ser aplicado em cada aula e/ou modalidade de dança, pois não foram encontradas pesquisas que relacionem diferentes estilos de dança à aplicação do alongamento. Pesquisas apontam que o bailarino deve utilizar todos os tipos de alongamento, mas que a aplicação mais indicada de qual alongamento utilizar depende se a aula irá requisitar grandes amplitudes de movimento ou força e potência muscular. Também foi possível identificar a importância de que sejam realizadas mais pesquisas que tragam informações sobre o momento em que o alongamento ou o treino de flexibilidade deve ser proposto.

Mais uma dificuldade observada está relacionada à duração da aplicação do alongamento e/ou do treino de flexibilidade nas aulas. Nas entrevistas, foram explicitadas diversas durações, portanto, foi perceptível a necessidade de que mais pesquisas bibliográficas e práticas sobre o assunto sejam realizadas, pois a maioria das pesquisas abordadas neste estudo apontam para dados apenas de duração na posição do alongamento e não do tempo total para o melhor desenvolvimento da flexibilidade de todas as articulações que serão requisitadas para as aulas e/ou modalidades específicas.

Como foram observadas diferentes faixas etárias nas entrevistas, que vão desde crianças até idosos, é importante ressaltar que cada professor aprofunde seus conhecimentos sobre como o trabalho de flexibilidade deve ser abordado nas diversas faixas etárias. Outros aspectos que merecem atenção estão relacionados aos fatores internos dos alunos e/ou bailarinos, como sexo, individualidade biológica, entre outros e aos fatores externos, como temperatura ambiente, hora do dia e o tipo de exercício que será aplicado.

Também não foram encontrados estudos que explicitem como se dá a aplicação do alongamento em companhias de dança, tema brevemente apontado por uma das entrevistadas, que merece ser aprofundado por novas pesquisas.

Outra lacuna observada a partir das entrevistas está relacionada à curta carga horária destinada à explicitação dos diferentes aspectos abordados acima sobre aplicação do alongamento nas aulas de dança, o que pode dificultar a aprendizagem dos graduandos. Nesse contexto, é importante que os discentes explicitem suas dúvidas e dificuldades aos professores durante as aulas. Outro aspecto observado pela pesquisadora em sua vivência como graduanda foi que, muitas vezes, conteúdos específicos são abordados em diferentes disciplinas, como, por exemplo, no caso das disciplinas de Anatomia, Fisiologia, Cinesiologia e disciplinas de

práticas da dança, mas, nem sempre, os links entre as informações são explicitados. Além disso, é importante considerar que nem todos os assuntos podem ser abordados exaustivamente num curso de graduação, portanto, é importante que os alunos, além de explicitarem suas dúvidas aos professores, tomem a iniciativa de pesquisar quando sentirem dificuldade e/ou necessidade de aprofundar em determinados conteúdos.

Portanto, foi notória a importância e a necessidade de que novas pesquisas acerca da flexibilidade e do alongamento no âmbito da Dança sejam realizadas, abordando diversos aspectos como tipos de alongamento, duração e momento mais adequado para sua aplicação nas diferentes práticas da dança. O aprofundamento das pesquisas pode contribuir para que professores, alunos, graduandos, bailarinos, coreógrafos e outros profissionais da dança, possam ter acesso a informações mais precisas sobre como praticar e aplicar alongamentos em aulas de dança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEIXO, Gabriela Salles. **Efeitos agudos e crônicos de diferentes durações do estímulo de alongamento na amplitude de movimento articular**. 2010. Monografia (Especialização em Musculação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.
- ALENCAR, Thiago; MATIAS, Karina. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, p. 230-234, mai./jun. 2010.
- ALTER, Michael J. **Ciência da Flexibilidade**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- BADARO, Ana Fátima Viero *et al.* Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. **Revista Saúde**, Santa Maria, v. 33, n. 1, p. 32-36, 2007.
- BRICIO, Rachel Soares. **Análise da reversibilidade das modificações nas propriedades mecânicas musculares produzidas pelo alongamento muscular e fortalecimento em posição alongada**: um estudo de follow-up. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2006.
- CANÇADO, Gustavo Henrique da Cunha Peixoto. **Efeito de 10 semanas de treinamento e destreinamento da flexibilidade com as técnicas ângulo constante e torque constante nas variáveis biomecânicas e sensoriais nos músculos posteriores da coxa de adultos jovens**. 2014. Tese (Doutorado em Ciências do Esporte) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.
- CASTRO, Reinaldo; LIMA, William A. Comparação da força e flexibilidade para membros inferiores em homens e mulheres de acordo com os valores considerados como saudáveis. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulos, v. 11, n. 65, p. 196-208, mar./abr. 2017.
- DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade**: alongamento e flexionamento. 4ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- DURIGON, O.F.S. O alongamento muscular. **Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo**, v. 2, n. 1, p. 40-44, jan./jul. 1995.
- FAGUNDES, Lucas Stortini. **Exercícios excêntricos e suas aplicações na fisioterapia esportiva: uma revisão de literatura**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialista em Fisioterapia Esportiva) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2016.
- FANTINI, Cynthia Helena. **Efeito agudo do alongamento passivo-estático dos extensores do joelho na força de reação vertical do solo e na técnica de movimento durante saltos verticais**. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2006.
- FERNANDES, André *et al.* **Cinesiologia do alongamento**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

FIGUEIREDO, Fabiana C. **O alongamento nas academias: A postura dos professores nas aulas.** 1994. Monografia (título de Licenciatura em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1994.

FRANKLIN, Eric. **Condicionamento físico para dança.** Barueri: Manole, 2012.

FROST, Simon. **Alongamento.** São Paulo: Phorte, 2009.

JÚNIOR, Abdallah A. **Exercícios de Alongamento: anatomia e fisiologia.** 2ª edição. Barueri: Manole, 2006.

JÚNIOR, Abdallah A. **Flexibilidade e alongamento: saúde e bem-estar.** Barueri: Manole, 2004.

JUNQUEIRA, L. C.; CARNEIRO, José. **Histologia básica: texto e atlas.** 12ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios terapêuticos: fundamento e técnicas.** Barueri: Manole, 2016.

MACHADO, Ângelo; HAERTEL, Lúcia Machado. **Neuroanatomia funcional.** 3ª Ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2014.

MARQUES, Bárbara Pressali. **Estiramentos musculares em bailarinos: etiologia e prevenção.** 2012. Monografia (Título de Especialista em Treinamento Esportivo) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

MCATEE, Robert E. **Alongamento facilitado.** São Paulo: Manole, 1998.

MCGINNS, Peter M. **Biomecânica do esporte e do exercício.** 3ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2015.

MYERS, Thomas. **Trilhos anatômicos: Meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento.** Barueri: Manole, 2016.

NEVES, Lilian Clemente. **Os efeitos agudos do alongamento na performance da corrida: uma revisão crítica da literatura.** 2011. Trabalho de conclusão de curso (Título de Especialista em Fisioterapia com ênfase em Ortopedia) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011.

OLIVEIRA, Josiele Corim de. A motivação para a prática de alongamento por mulheres em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. **Corpus et Scientia**, ano 7, v. 7, n. 1, p. 72-81, mai. 2011.

RIESTRA, Ascensión I.; FLIX, Javier T. **1004 exercícios de flexibilidade.** 3ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2003.

SCHLEIP, Robert. **Fascia in Sport and Movement.** Pencaitland, Handspring Publishing, 2015.

SIMMEL, Liane. Como treinar a fáscia na dança. In: SCHLEIP, Robert (Edit.). **Fáscia: no esporte e no movimento**. 1ª edição. Barueri: Manole, 2020.

SIMMEL, Liane. How to train fascia in dance. In: SCHLEIP, Robert (Edit.). **Fascia: in sport and movement**. Pencaitland, Handspring Publishing, 2015. p. 143-152.

SÖLVENBORN, Sven-A. **Guia completo de alongamento: o método original sueco para manter a forma**. 5ª edição. Rio de Janeiro: Record, 1997.

TIRLONI, Ana Teresa. Efeito de diferentes tempos de alongamento na flexibilidade da musculatura posterior da coxa. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, v. 15, n. 1, p. 47-52, 2007.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “Estudo exploratório da aplicação do alongamento em aulas de dança”. O objetivo da pesquisa é ampliar os conhecimentos sobre alongamento e sua aplicação no contexto da Dança. Os dados obtidos na pesquisa bibliográfica serão articulados com informações advindas de entrevistas com professores de dança, com o objetivo de compreender, comparar e analisar como os treinamentos de flexibilidade estão sendo aplicados no âmbito da dança. O motivo que nos leva a estudar sobre o tema é que foram encontradas poucas pesquisas sobre o treinamento de flexibilidade na área da Dança, o que demonstra a importância de que novos estudos sejam realizados. Além disso, ao longo do curso de graduação em Dança da Universidade Federal de Viçosa (UFV), a pesquisadora sentiu necessidade de aprofundar a pesquisa sobre flexibilidade, pois considerou que as orientações e metodologias utilizadas não foram suficientes para o entendimento da complexidade do tema.

Para esta pesquisa, o Sr.(a) será convidado a responder perguntas sobre o tema, numa entrevista semiestruturada. O critério de inclusão para entrevista será a escolha de pessoas que trabalhem como professores de dança.

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em o Sr. (a) se sentir desconfortável com alguma pergunta. Portanto, caso ocorra algum desconforto, o Sr. (a) poderá se recusar a responder qualquer pergunta, a qualquer momento, sem nenhum constrangimento. Os benefícios da participação neste estudo estão relacionados à possibilidade de contribuir para o aprofundamento de pesquisas sobre o alongamento nas práticas da dança, o que pode contribuir para a descoberta de novos métodos que auxiliem na compreensão das variáveis que influenciam o desempenho físico na área.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. No entanto, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, o Sr.(a) tem assegurado o direito à indenização. O Sr.(a) tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, bastando, para tanto, informar a pesquisadora sobre sua decisão. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma

em que o Sr.(a) é atendido(a) pela pesquisadora. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão divulgados sem a sua permissão. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pela pesquisadora responsável, no Departamento de Artes e Humanidades (DAH) e a outra será fornecida ao Sr.(a). Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com a pesquisadora responsável de modo permanente e poderão ser utilizados em pesquisas atuais e futuras. O Sr.(a) poderá, a qualquer momento solicitar a remoção dos seus dados, bastando, para tanto entrar em contato com a pesquisadora.

Ao participar da pesquisa, o Sr(a) fica ciente de que os dados coletados na entrevista poderão ser utilizados na escrita da monografia e em futuras publicações acadêmicas.

Eu, _____, contato _____, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa “Estudo exploratório da aplicação do alongamento em aulas de dança” de maneira clara e detalhada, e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar. Recebi uma via original deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer minhas dúvidas.

Nome da pesquisadora: Ana Júlia Toste Blasques

Endereço: Travessa Doutor Felício Brandi, nº 60

Telefone: (31) 99555-9873

Email: ana.blasques@ufv.br

Pesquisadora Responsável (Orientadora): Profa. Juliana Carvalho Franco da Silveira

Endereço: Departamento de Artes e Humanidades da UFV

Telefone: (31) 99974-1617

Email: julianacf.silveira@gmail.com

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Universidade Federal de Viçosa

Edifício Arthur Bernardes, piso inferior

Av. PH Rolfs, s/n – Campus Universitário

Cep: 36570-900 Viçosa/MG

Telefone: (31)3899-2492

Email: cep@ufv.br

www.cep.ufv.br

Viçosa, ____ de _____ de 20__.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE B – Roteiro de perguntas para as entrevistas

Entrevista

(A entrevista será semi-estruturada, o que significa que haverá um roteiro inicial de perguntas que poderá ser modificado ao longo da conversa)

Nome do entrevistado(a):

Permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

- 1) Quais disciplinas e/ou modalidades de dança você leciona?
- 2) Há quanto tempo ministra aulas de dança?
- 3) Qual a faixa etária dos seus alunos?
- 4) Qual a carga horária da(s) sua(s) aula(s)?
- 5) Como você define os termos flexibilidade e alongamento?
- 6) Em que momento da(s) sua(s) aula(s) você faz o treinamento de flexibilidade e/ou alongamento?
- 7) Você conhece diferentes tipos de alongamento? Se sim, quais?
- 8) Qual(is) alongamento(s) você aplica na(s) sua(s) aula(s)? Porquê?
- 9) Qual a duração do alongamento na aula?

ANEXO

ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa (UFV)

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Estudo exploratório da aplicação do alongamento em aulas de dança

Pesquisador: Juliana Carvalho Franco da Silveira

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 17015019.2.0000.5153

Instituição Proponente: Departamento de Artes e Humanidades

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.515.104

Apresentação do Projeto:

A pesquisa propõe estudar a aplicação de alongamento em aulas de dança. Para tanto, inicialmente será realizada revisão de literatura sobre os conceitos de alongamento e flexibilidade e sua aplicação no contexto da Dança. Num segundo momento, serão realizadas entrevistas com professores de dança, com o objetivo de compreender como esses professores utilizam a prática do alongamento em suas aulas.

Objetivo da Pesquisa:

Compreender, comparar e analisar como os treinamentos de flexibilidade estão sendo aplicados no âmbito da dança

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em desconforto durante a entrevista, mas o participante poderá se recusar a responder qualquer pergunta a qualquer momento.

Os benefícios da participação neste estudo estão relacionados à possibilidade de contribuir para o aprofundamento de pesquisas sobre o alongamento nas práticas da dança, o que pode contribuir para a descoberta de novos métodos que auxiliem na compreensão das variáveis que influenciam o desempenho físico na área.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Instrumento de coleta de dados: entrevista.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentados conforme exigências da Resolução.

Recomendações:

Quando da coleta de dados, o TCLE deve ser elaborado em duas vias, rubricado em todas as suas páginas e assinado, ao seu término, pelo convidado a participar da pesquisa ou responsável legal, bem como pelo pesquisador responsável, ou pessoa(s) por ele delegada(s), devendo todas as assinaturas constar na mesma folha.

Não é necessário apresentar os TCLEs assinados ao CEP/UFV. Uma via deve ser mantida em arquivo pelo pesquisador e a outra é do participante da pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ao término da pesquisa é necessário apresentar, via notificação, o Relatório Final (modelo disponível no site www.cep.ufv.br). Após ser emitido o Parecer Consubstanciado de aprovação do Relatório Final, deve ser encaminhado, via notificação, o Comunicado de Término dos Estudos para encerramento de todo o protocolo na Plataforma Brasil.

Projeto aprovado autorizando o início da coleta de dados com os seres humanos a partir da data de emissão deste parecer.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1389780.pdf	04/07/2019 20:08:52		Aceito
Outros	entrevista.pdf	04/07/2019 20:08:13	ANA JULIA TOSTE BLASQUES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	04/07/2019 20:07:23	ANA JULIA TOSTE BLASQUES	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderostoassinada.pdf	01/07/2019 17:13:08	Juliana Carvalho Franco da Silveira	Aceito
TCLE / Termos de	tcle.pdf	01/07/2019	ANA JULIA TOSTE	Aceito

Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.pdf	12:33:31	BLASQUES	Aceito
--	----------	----------	----------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

VICOSA, 19 de Agosto de 2019

Assinado por:

**Maria da Conceição Aparecida Pereira Zolnier
(Coordenador(a))**

ANEXO B – Entrevista com a professora Andréa Bergallo Snizek

Ocorreu na cidade Viçosa – MG, na Universidade Federal de Viçosa (UFV), na sala da Professora no Departamento de Artes e Humanidades, no dia 12 de setembro de 2019, às 14 horas.

Ana Júlia: Você permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

Andréa: Sim, claro.

Ana Júlia: Quais disciplinas e/ou modalidades de dança você leciona?

Andréa: Aqui, no curso de Dança, são as Danças Contemporâneas, aí depende do semestre, é 117, 118, 217, 218 e às vezes a 418, Produção Artística e, agora, Tópicos Especiais.

Ana Júlia: Há quanto tempo você ministra aulas de dança?

Andréa: Na Universidade?

Ana Júlia: Também.

Andréa: Na Universidade desde de 96. Comecei a ministrar no Rio [Rio de Janeiro – RJ], na Universidade da Cidade, também ministrei na Angel Vianna e na UFRJ [Universidade Federal do Rio de Janeiro], Balé e Dança Contemporânea, Práticas Pedagógicas, Composição em Dança, mas desde de 1996, e pra companhias, geralmente, eu trabalhei muito como assistente de direção, ensaiadora e enquanto bailarina também, e me cabia, além dos ensaios, dar aula. Em geral, no início, na Universidade, eram aulas de Balé Clássico, principalmente, foi um convite do Flávio pra eu dividir com eles as turmas, e pras companhias de dança, já dei pra Carlota Portela, pro Balé Contemporâneo do Rio de Janeiro, pra companhia da Ana Vitória, pra Lia Rodrigues, mas foi um período mais curto.

Ana Júlia: E antes você dava aula, também?

Andréa: Dava aula, assim, em escolas, mas nunca gostei muito de dar aula pra criança e nem em escola, assim, academia, mas dava porque eu precisava ganhar dinheiro, pagar as contas.

Ana Júlia: Qual a faixa etária dos seus alunos?

Andréa: Agora, não sei, vai de, sei lá, de 17 a 40, no momento, assim. Aqui é diferente, no Rio, às vezes, na Angel tinha turmas que tinham de 18 a 65, pro uma aula de Balé, por exemplo. Então você tinha que lidar em uma formação muito diversa, algumas pessoas já graduadas, muito psicólogo, instrutores de Yoga, artistas, gente de teatro, era um público bem diverso, assim, bem interessante. Já a Universidade da Cidade já era uma coisa mais, já vinham com uma história da, talvez da criadora do curso, ele tinha um pé, assim, no Balé, era bem interessante também, cheguei a ter turmas de 50 alunos, 56 alunos. A UFRJ não, já era Dança Contemporânea, mas eles tinham um sistema e eu não tava dentro do sistema deles lá.

Ana Júlia: Qual que é a carga horária das suas aulas?

Andréa: Depende o semestre, das aulas que eu dou né? Às vezes eu dou 8 horas, prioritariamente 3 por 1, que é 1 de teoria e 3 de prática sendo que eu não considero essa diferença. A gente faz as leituras, geralmente, por fora justamente porque esse tempo é muito pouco, né? Quando a gente faz a conta das aulas práticas e pro perfil dos estudantes que vem chegando na Universidade. Agir que provoca reflexões, lendo o texto em paralelo, constitui, contribui, fazer um trabalho bem bacana, tem sido uma experiência boa, ao mesmo tempo sofrida, porque são só uma média de 30, 28, entre 24 e 30 aulas por semestre, práticas, que não é nada, 8 aulas por mês, práticas, né? Quando a gente faz essa conta dá até um susto, assim. Esse semestre, por acaso, eu não tô, esse semestre eu tô trabalhando com Tópicos Especiais e o enfoque é fazer com que os meninos produzam um próprio trabalho, que eles possam refinar, ter tempo de trabalhar com luz, com figurino, ensaiar, produzir o material para poder, quem sabe, circular com os trabalhos, porque são muitos trabalhos em 4 anos e acabou que todos ficam um pouco na superfície, que justamente porque é muito curto, então esse tempo falta, porque as aulas de composição elas ajudam a você a descobrir sua forma de criar, de se organizar pra isso, mas falta essa relação com a finalização do trabalho, então eu não dou aula prática.

Ana Júlia: Como você define os termos flexibilidade e alongamento?

Andréa: A flexibilidade ela tem um investimento de força, é quando eu tento ir além daquilo que é. O alongamento eu posso trabalhar com ele só com o próprio peso do corpo em relação com a gravidade, por exemplo, então onde eu não invisto tempo, eu posso fazer com que eu tenha esse alongamento da musculatura entre inserção e origem, sem que eu tenha um investimento de força da musculatura antagônica, ou seja, eu não faço esse investimento contrário, eu deixo que a gravidade faça o serviço. Então eu acho que o alongamento tem uma questão de mobilidade articular e um tempo pra que isso possa acontecer, pra que a musculatura possa se liberar, e a flexibilidade, pra mim, já tem, pra mim não né? Os estudos, tem um investimento, onde eu posso trabalhar com repetição, com Scientific Stretching for Sports, que é força contrária, antagônica e soltar, mas pras duas coisas o entendimento do alinhamento corporal eu acho que é o essencial. Então uma tem um investimento de energia e o outro tem um investimento, claro, sempre, mas não é o foco principal, é de liberação mesmo, esse relaxamento entre inserção e origem que vai ter um ângulo e enfim, e aí tem toda uma explicação.

Ana Júlia: Em que momento das suas aulas você faz treinamento de flexibilidade e/ou alongamento?

Andréa: Alongamento é sempre no início da aula, porque a gente tem essa diversidade de formações, de pessoas que chegam no curso, e com o alongamento, que eu trabalho muito com essa relação do peso e sem insistência, mobilidade articular, isso é essencial. Então sempre em todas as minhas aulas, mesmo que eu estivesse dando balé, eu teria esse investimento pra poder ir trabalhando a consciência corporal, nomenclatura da musculatura, então já vai fazendo que, eu já vou fazendo como uma lavagem, lavagem não, porque é um termo feio, mas, falando sobre a grande musculatura, principalmente, que isso causa um entendimento primário muito legal. Mas sempre no início da aula. Flexibilidade, geralmente, quando eu trabalho com um, faço um trabalho de força, normalmente, por exemplo, barra solo, então é, alongamento, barra solo que é um aquecimento, fortalecimento e pós essa preparação, trabalho de flexibilidade.

Ana Júlia: Você conhece os diferentes tipos de alongamento?

Andréa: Depende do que você chama de diferentes tipos de alongamento, quais?

Ana Júlia: Aí já vai entrar na pergunta, mas você não tem, não sente uma diferença entre algum estilo?

Andréa: Não, eu não sei se eu sei nomear, eu sei o que eu aprendi, o que eu sei mas, claro, né? Estudos de Cinesio, Biomecânica. Eu gosto muito de trabalhar, não sei que nome tem isso, mas eu gosto muito de trabalhar com a relação com a gravidade e desprendimento, para o alongamento.

Ana Júlia: Esses tipos de alongamento estão mais ligados se é sozinho, se é acompanhado, se tem movimentação, é mais com relação a característica...

Andréa: Não, não tenho, não trabalho com... Eu já trabalhei muito, mas mais pra relaxamento, por exemplo, em duas pessoas, em uma pessoa estar disponível e outra está trabalhando com mobilidade articular, por exemplo. E isso, também, poderia ser considerado como uma forma de alongamento porque vai liberar as articulações, aí tem líquido sinovial, aí tem toda uma relação de consciência corporal, mas muito difícil, eu, dificilmente, eu trabalho, não faz parte da minha, do procedimento.

Ana Júlia: Mas você sabe a diferenciação? Você consegue diferenciar?

Andréa: Eu consigo diferenciar no sentido, de que, quando eu tenho alguém manipulando, a relação do tônus, a organização do corpo da pessoa manipulada é absolutamente diferente de quando a pessoa está causando a própria circunstância. A manipulação é absurdamente diferente da não manipulação de uma pessoa de fora, mas eu nunca pensei em nome, nunca soube de nome em relação a isso, ou em dupla ou, mas, não. Por exemplo, o Scientific Stretching for Sports, aí é flexibilidade, você tem que ter uma segunda pessoa, porque enquanto você, aí você tem uma manipulação, mas aí, pra mim, já tá numa outra categoria. Usei muito para relaxamento, duas pessoas e manipulação, isso sim, isso provoca uma sensibilização muito importante, mas isso, por exemplo, dentro de uma aula de 1 hora e 40, 8 aulas por mês, se eu for passar por todas essas etapas, alguma delas ficariam descobertas, então a gente já tem na

Educação Somática, que eu acho que trata disso, na matriz curricular, de certa forma, desses conhecimentos, dessas diferentes escolas, diferentes pensamentos em relação a forma de proceder, então eu vou mais mesmo pro individual, pra propriocepção, pra pessoa tentar resolver, poder ir percebendo como é que ela faz, se angula, se não angula, se roda, se não roda. Eu acho que isso é bastante importante. Não sei fazer, dar aula sem ter kit.

Ana Júlia: Quais alongamento você aplica nas suas aulas e porquê?

Andréa: Eu, assim, não faço um trabalho direcionado, por exemplo, pra a musculatura fina, tem um nome, não vou me lembrar qual é, eu trabalho mais com a grande musculatura, então, por exemplo, quadríceps. Acabo trabalhando com a musculatura mais... Com a grande musculatura, que tem a ver com as ações maiores. Então flexão e extensão de perna, rotação, um pouco de tronco, adutores, abdutores, agonismo e antagonismo, e que tem uma função mais visível ali, mais aparente dentro do que a gente trabalha com a dança, porque isso, também, ajuda as pessoas entenderem a biomecânica das coisas, do alinhamento, em relação pé, bacia, cintura escapular, cintura pélvica, relação joelho-pé. Então eu acabo trabalhando a grande musculatura, não a musculatura fina, que aí já vai para musculaturas bem internas, são muito importantes, aí você tem técnicas. Agora, ainda bem, que a Ju tá aí, porque, aí a gente pode ir negociando isso, mas bastante a grande musculatura, agonismo e antagonismo, flexão-extensão, angular, fortalecimento, também, junto com alongamento de todo o corpo. Então aquilo que aparentemente é mais visível pra quem chega, ele tem um efeito bem bacana, eu acho, assim.

Ana Júlia: A gente faz isso em aula, mas que em companhias isso pode ser diferente, então como você trabalhou com companhias eu queria saber como que é isso. Porque, normalmente, quando a gente está em aula isso acaba vindo junto com os exercícios de aula.

Andréa: Exato.

Ana Júlia: Só que quando uma companhia vai começar ensaiar alguma coisa isso acaba tendo um tempo maior ou até separado, mesmo, pra trabalhar o alongamento.

Andréa: É. Assim, na verdade, o que acontece é que, são universos, realmente, bem diferentes, porque um bailarino profissional, ele, supostamente, teve uma experiência de vida X em relação

com seu fazer. Nas aulas que eu sempre fiz, normalmente, cada bailarino chega pra fazer aula, não falo nem de companhia, já vou chegar lá. As pessoas chegam, pelo menos, 40 minutos antes e se organizam corporalmente pra poder entrar na aula de balé, por exemplo, e já entrar pra barra. Nas companhias, não é diferente, não existe um... Às vezes acontece, tem alguns professores de companhias que dão lá, 8 tempos, 8 tempos, 8 tempos, pra mais aquecer do que pra, realmente, chegar a um processo de alongamento ou de flexibilidade. Depende muito do perfil da companhia, mas a maioria delas todo mundo tem o seu kit, tem Thera Band, tem bola, e já está no canto, enquanto o professor mostra, a pessoa está ali fazendo abdominal, fortalecendo, não conseguiu chegar antes. Mas esse ritual de preparação, que eu acho, que eu acabei adotando muito essa coisa no kit, porque as pessoas desconhecem, então a gente tem uma incidência muito maior, dentro da Universidade, e posso falar, porque essa já é a quarta Universidade no curso superior, e o que acontece é que você vê que existe uma grande maioria de pessoas que vieram das escolas de dança, seja qual for a modalidade, gênero de dança, e que lá não tiveram esse tipo de orientação. Assim como quando era mais nova eu não tive, não tinha esse tipo de orientação, tem muito a ver com o desenvolvimento, sobre o corpo, a ciência, a própria Universidade, as artes performativas, quer dizer, existe uma série de estudos que foram feitos de, sei lá quando até aqui que afetaram completamente a forma de proceder, o físico dos bailarinos é, absolutamente, diferente de nos anos 30, pro bailarino clássico, por exemplo. Então, assim, o que eu percebo e que era, que sempre foi muito visível, posso falar de três, na Angel era diferente, na Universidade da Cidade vinha muita gente do Balé, muitas meninas novas do Balé, um problema com alinhamento e o enfoque era a flexibilidade, e aí a questão de liberação das articulações, essa preparação muscular, esse espaçamento das articulações, isso passava batido, as pessoas tinham uma relação muito mais, uma necessidade de elevação e de ampliação, do que de consciência corporal, só que isso vem se transformando. Já na Angel a gente tinha incidência muito maior de pessoas preocupadas com essa saúde do corpo, foi uma grande oportunidade ter trabalhado lá, conhecer Angel e tudo, então... São perfis muito diferentes, então eu acho que na companhia você tem bailarinos que chegam em cima da hora, e faz a aula e foi, você tem bailarinos que chegam 40 minutos antes, é muito peculiar, é muito particular, mas hoje em dia com todo esse conhecimento, esse entendimento holístico das coisas, é muito difícil você ter companhias que não tenham bailarinos que não se cuidam na preparação e na pós, na pós coisa. Então, das companhias dos meus amigos que eu conheço, a maioria dos meus amigos, bailarinos profissionais que estão no mercado, todos eles têm esse cuidado com a preparação. Talvez por isso eu tenho insistido tanto, porque, como bailarina

profissional, quando você chega na Universidade você não vê esse comportamento, e muitas vezes isso permanece. Porque o aluno chega pra fazer a aula, a aula é às 8 horas, ele chega às 8, começa a aula às 8, se eu começar com uma aula de balé direto na barra às 8 horas, eu vou progredir, mas eu vou... Então criar o hábito, também, é uma forma das pessoas perceberem como é bom aquilo ali e como é que ele faz diferença na forma de eu desenvolver, assim, as habilidades, o meu entendimento do meu próprio corpo. Então o que eu vejo hoje em dia é que a maioria das companhias, há uma mudança, mas são escolhas né? Eu poderia muito bem chegar estar dando ballet e começar, primeira posição... O aluno deveria ter chegado antes, supostamente, se ele fosse bailarino, pra ele se alongar, se preparado pra começar direto no assunto.

Ana Júlia: E quando é ensaio, começa a ter apresentações, festivais...

Andréa: Isso aí é uma outra coisa da qual eu não consigo me desligar, então, assim... Tem o projeto que trabalho com ele desde de 2012, e uma coisa que eu percebi no universo acadêmico, posso falar de Viçosa, é que tinha muito esse... As pessoas estavam acostumadas... Sempre teve projetos, aí chegar e aí ensaiar direto, ou ir pro teatro, assim, saiu da rua, entrou, botou a roupa e foi ensaiar no palco do Fernando Sabino. Eu achava aquilo muito estranho, porque... Não to dizendo que isso é do curso de Dança da UFV, é justamente essa lacuna, desse cuidado, que não é neurose do bailarino, é um cuidado, ele foi neurose quando era ponte direta pra flexibilidade, o cara chega, nem se aquece, já vai fazer pé na mão e vai puxar, então esse é um outro, era, era, lá atrás, uma forma de proceder. Mas é um caminho difícil, é um hábito difícil de você mudar, das pessoas chegarem e ter a aula, então, assim, desde sempre, que eu trabalho com o projeto a gente tem aula e a gente abre aula, e tem aula no horário do meio dia, porque eu sei que só as aulas do curso não dão conta, não vão formar bailarino, vão formar uma pessoa consciente, assim, na parte, no pensamento mais otimista e então de tentar com o projeto, que eu sei que existem outros projetos que trabalham nesse formato, de trabalhar com dança, trabalhar com dança implica em você ter todo um cuidado, com esse corpo, então, por exemplo, no projeto a gente faz aula sempre, às vezes a gente não consegue fazer uma aula completa porque o tempo está curto, está recebendo uma pessoa de fora, mas ainda assim a gente tem 20 minutos de mobilidade articular com fortalecimento, já expandido, quer dizer, o grupo já está mais ou menos acostumado, eu já sei o quê que pode agredir e o que que não pode agredir, o

tipo de trabalho que vem um coreógrafo X, e aí com o coreógrafo X a gente muda um pouquinho a preparação, mas nunca entra na sala e pegar no tranco.

Ana Júlia: Então você sempre dá um pouquinho...

Andréa: Sempre, não existe a menor chance. A não ser que seja um trabalho de reconstituição, um trabalho que a gente está reconstituindo, reinventando e ele não tem uma exigência física maior, a gente vai entrar pra uma pesquisa de rever anotações e rever vídeos. Mas se a gente vai para um estúdio, para ensaiar e pesquisar, não existe a menor chance. Talvez, por isso, a insistência no kit, porque as pessoas lembram de mim pelo kit. Porque fica esse encontro com o corpo e o entendimento dos ângulos, a articulação, rotação, como é que funciona, o quê que é, porque que eu faço, porque que eu não faço, dobra mais, dobra menos... Mas infelizmente eu não vou para musculatura fina, porque se não eu tenho que tirar muito, tem pessoas que trabalham bem, como está distribuído aqui, de uma certa forma... Agora com a Ju aí, que traz essa parte, a Eva também que pode trazer a parte da Educação Somática, isso me alivia, não fico tão angustiada.

Ana Júlia: Qual que é a duração do alongamento na aula?

Andréa: Depende, às vezes até, assim, quando começa, quando chegam os calouros, por exemplo... Hoje em dia até diminui muito, mas, geralmente uma meia hora, porque não é só o alongamento, quando eu começo o alongamento com uma turma de calouros eu começo um trabalho de consciência e conhecimento de anatomia, de organização tônica, de prestar atenção, eu vou indicando exercícios e vou conversando sobre a organização da coluna, da importância das curvas. Depende muito, às vezes os alunos não gostam muito, porque acham que fica um pouco parado, no início, aí tem que dizer 'olha gente, é importante', depois daqui para frente isso muda a gente vai levar meia hora, depois, se vocês quiserem pode levar 15 minutos, porque não é só alongar, é já ir nomeando, eles vão ouvindo, então vai sendo uma conversa aplicada sobre anatomia, um pouquinho de Cinesio. Geralmente meia hora. Quando eu faço o meu kit, mais ou menos, o ideal seria, mais ou menos, 15, 20 minutos, assim, percorrendo ele batido. Aí isso implica posterior, anterior, a musculatura, torção, braços, abdominal, fortalecimento, quer dizer, eu disponibilizo sem o investimento de força, só os exercícios fortalecimento mesmo, flexão, abdominal, prancha.

Ana Júlia: Tem mais alguma que você quer acrescentar?

Andréa: Que você tinha perguntado... Tem alongamento mais ativo, que eu me lembrei agora de um amigo americano que ele dava um alongamento ativo, isso é uma coisa, também, que eu conversava muito, que chega no inverno não dá pra você trabalhar só com a gravidade. Eu trabalho muito perto da fisioterapia, que você fica numa determinada posição, por um determinado tempo, geralmente, entre 10 e 20 segundos, até que a musculatura, com a respiração ela vai liberando as fibras e você vai descongestionando aquilo ali, mas só que no inverno isso é complicado, porque vai ficando frio. Então, aí, geralmente, eu faço o alongamento mais ativo, então é vira, torce, vira, bota contagem... mais repetições, mais mobilidades e repetições, mas ainda nada a ver com a flexibilidade, uma mistura de mobilidade com acionamento da musculatura, aí você tá quentinho, para soltar no frio fica melhor porque, senão, você fica, a fibra fica lá, tensa, retesada ali, isso é uma coisa legal. Para mim talvez a diferença maior poderia ser essa, entre um alongamento mais ativo e um menos ativo, mas, com esse tempo, para poder liberar as fibras. Inclusive você pode, também, transitar em fazer um aquecimento, uma corrida para musculatura aquecer e depois você poder entrar com esse menos ativo. Eu acho que o ativo e o mais de mobilidade mesmo, assim, no sentido das posições, e de você ficar tanto segundos em cada posição, pros alongamentos para mim o que difere mais, realmente, e a manipulação que, pra mim já vai para outro lugar, mais articular. Eu posso ter, não é? O fisioterapeuta faz um alongamento que ele pega você, pega uma posição e puxa, então é uma forma de alongamento que se faz na fisioterapia. Então na fisioterapia você tem essa possibilidade de você ter uma pessoa alongando mesmo, com pressão, mas aí não é você que faz o investimento da pressão, ele vai fazer por você.

ANEXO C – Entrevista com a professora Bianca Morais Cruz

Ocorreu na cidade Viçosa – MG, na Universidade Federal de Viçosa (UFV), na sala da Professora Rosana, no Departamento de Artes e Humanidades, no dia 19 de setembro de 2019, às 13 horas.

Ana Júlia: Você permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

Bianca: Sim.

Ana Júlia: Como que chama a aula que você dá?

Bianca: Via Flex.

Ana Júlia: Só trabalha alongamento e flexibilidade?

Bianca: Nem flexibilidade, só alongamento.

Ana Júlia: Há quanto tempo você ministra?

Bianca: Tem pouco tempo, começou no início de Agosto. 1 mês e meio, por aí.

Ana Júlia: Qual que é a carga horária? Qual que é o horário?

Bianca: São 30 minutos de aula, aí funciona assim: está dentro do quadro de horários da academia, sou eu e mais uma professora. Então, tem horários que são dela e tem horários que são meus, aí, a mesma aula que ela dá eu dou, aí ela dá segunda e quarta 08:15 da noite, 30 minutos, e eu dou na sexta-feira 9 horas da manhã e 5:30 da tarde.

Ana Júlia: Toda semana?

Bianca: Toda semana.

Ana Júlia: Como você define os termos flexibilidade e alongamento?

Bianca: Então, alongamento eu vejo mais assim, levado pro lado da saúde, de você manter, tipo assim, meio que não deixar encurtar mesmo, você manter ali uma rotina de alongamento para manter a saúde do seu músculo, e flexibilidade eu já vejo como uma coisa mais específica, que você vai treinar flexibilidade, então você vai fazer um treino, igual você vai na academia fazer um treino de hipertrofia você faz um treino de flexibilidade, aí é mais rigoroso, digamos assim, do que o alongamento. Não que pessoas comuns, assim, fugindo de atleta, não possam fazer, mas eu vejo assim, se você quiser aumentar a sua flexibilidade você tem que treinar a flexibilidade, não só alongar.

Ana Júlia: Você conhece os diferentes tipos de alongamento? Se sim, quais?

Bianca: Em que sentido? Diferentes como?

Ana Júlia: Diferentes de característica, de movimentação, de vetor, de tempo, duração.

Bianca: Acho que não. Não.

Ana Júlia: Você é aluna do curso de Educação Física né?

Bianca: Sim.

Ana Júlia: Você viu flexibilidade e alongamento em algum momento na graduação?

Bianca: Vi por cima nas aulas de Cinesiologia, é a única que diferencia isso. Tem outras disciplinas que mencionam flexibilidade, por exemplo, fisiologia do exercício é uma disciplina que fala sobre flexibilidade, mas ela não entra, não aprofunda muito e não entra nessa diferenciação de alongamento e flexibilidade.

Ana Júlia: Você fez esse treinamento por fora para você dar essa aula na academia?

Bianca: Não, a gente juntou, eu e essa outra professora, que ela já é professora, ela já é formada, aí eu e ela juntamos e montamos a aula pensando lá no público que a gente tem.

Ana Júlia: Você não tem uma noção de qual alongamento você aplica na aula?

Bianca: Essa questão do tipo não. A aula funciona, tipo assim, a gente vai passando por grupamentos musculares, e a gente também tem a questão de começar no plano alto e terminar no plano baixo, com a idéia de ser um momento que a pessoa chega lá, na academia, muito agitada, então esses horários que as aulas funcionam são, justamente, para ser ou no início da grade de horários da ginástica ou no final, que são os momentos que, teoricamente, você deveria alongar, antes e/ou depois de praticar atividade física, que ainda é muito controverso essa questão do antes ou depois, pelo menos na Educação Física, não sei na Dança como que funciona. Aí a gente tem essa questão, pra poder a pessoa acalmar, e vai passando pelos grupamentos musculares mesmo, tentando passar por todos, e aí segura ali de 20 a 30 segundos, mais ou menos, em cada exercício. Na hora de montar a aula, o que a outra professora tem é a vivência dela de curso de Educação Física, então a maior parte dos exercícios quem sugeriu fui eu por conta da vivência na dança, mas eu não pensei em, igual você falou, desses tipos. Só joguei os exercícios lá, que eu estava acostumada a fazer, ela sugeriu alguns, algumas mudanças, e, também, ela buscou orientação com outro professor, de Belo Horizonte [MG], que já dá aula de alongamento há mais tempo, em academia. Perguntou como é que funcionava, aí ele falou sobre isso, dos 30 segundos, e a gente decidiu manter esse formato, e lá, em geral, público de academia não alonga.

Ana Júlia: Só trabalha, só hipertrofia?

Bianca: É, e eles não abrem a cabeça pra entender que alongamento é importante e que vai melhorar a performance deles na hipertrofia se tiverem um alongamento melhor. Eles não querem abrir a cabeça para isso, e lá na academia o público de musculação é mais forte do que o público de ginástica, porque quem gosta de fazer aula de ginástica, normalmente, aceita melhor a prática de alongar.

Ana Júlia: A ginástica é mais aeróbica né?

Bianca: É, é tudo aeróbico. Agora, os praticantes de musculação nem olham para a sala de ginástica, quem dirá para o espaldar, nem viram ali naquela parte, só entram e saem direto da área da musculação. Então a aula foi pensada, tipo assim, são alongamentos muito básicos, é pra quem realmente não tem costume de alongar, tem coisas lá que são, que a gente acha muito simples e a pessoa não consegue fazer, então é realmente alongamento, tipo assim, básico do básico, não tem muita técnica em cima não.

Ana Júlia: Qual é a faixa etária dos alunos?

Bianca: Muito variado, muito variado, e aí como é uma aula nova, a aula começou em Agosto, ela já existia na academia há um tempo atrás, mas ficou muito tempo sem ter, e aí de tanto eu ir atrás disso, de falar disso, e, eu dava aula de funcional e aí no final da aula, quando dava tempo, eu fazia uns alongamentos diferentes, e eles gostavam e eles começaram a pedir, os próprios alunos, por isso que implementou a aula, é por isso que é só desde agosto, nesse pouco tempo. E aí, por ser uma aula nova, não tem uma turma muito fiel, tem alguns alunos que já gostavam de alongar antes ou que perceberam que é importante e estão começando a manter uma frequência, mas mesmo assim são poucos, o resto que aparece na aula é aleatório, você nunca sabe quantas pessoas vão vir, quem vai vir, então, e o público, assim como qualquer outra aula de ginástica, eu posso ter lá adolescente de 16 anos e uma senhora de 60.

Ana Júlia: E também é variado o número de pessoas?

Bianca: Sim.

Ana Júlia: Você coloca um limite?

Bianca: Todas as aulas lá tem um máximo, que a gente inclusive recebe de acordo com o número de alunos, e aí em cada ficha, de cada aula, tem lá o máximo, eu não lembro qual é o número. Normalmente aulas que usam algum material, por exemplo, *jump*, *step*, o máximo é a quantidade de equipamentos que tem, a aula de alongamento a gente usa os tatames, não é nem o colchonete, a gente preferiu usar o tatame que era maior, mas acho que tem mais tatame do que a área disponível, porque o tatame é usado nas aulas de luta então ele fica inteiro, na aula

de alongamento cada um pega lá seu pedaço e espalha. Então, eu acho que ficaria meio cheio se fosse usar todos, mas eu não lembro qual é o número máximo.

Ana Júlia: Uma média de quantas pessoas está indo na aula?

Bianca: Olha a minha varia muito, tem dia que vem só duas pessoas, já dei aula para uma aluna sozinha, tem dia que aparecem seis. Na outra turma, o horário da noite, tem mais público do que de manhã. De manhã, quando eu comecei a dar, até rodava lá fora para ver quem estava porque, pelo perfil, você sabe se a pessoa tem interesse, se não ela não vai nem olhar na sua cara, de fazer ou não, e não tem um público grande nesse horário, mas na hora da noite, de segunda e quarta, tem mais gente, eu acho que lá fica entre 5 a 8 pessoas mais fixas.

Ana Júlia: Apesar de você vir da Educação Física você acha que está faltando, também, lá no curso, uma carga horária, um horário para explicitar melhor sobre alongamento e flexibilidade?

Bianca: Com certeza, não só disso, mas tudo que envolve a área de fitness está faltando, seja da musculação, seja da ginástica, e aí, de certa forma, o alongamento entra na parte da ginástica. Não tem, ou você busca por fora ou você apanha do mercado depois. A gente tem a disciplina de musculação, mas passa um pouco por cima, não aprofunda.

ANEXO D – Entrevista com a professora Christina Gontijo Fornaciari

Ocorreu por meio do aplicativo WhatsApp no dia 17 de setembro de 2019, às 9 horas.

Ana Júlia: Você permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

Christina: Permito que meu nome seja identificado.

Ana Júlia: Quais disciplinas e/ou modalidades de dança você leciona?

Christina: Eu leciono uma disciplina de dança, especificamente, que é oferecido em dois semestres que é Arte do Movimento I e Arte do Movimento II, ambas tratando das teorias do pensador em dança Rudolf Laban. E se a gente considera videodança também uma modalidade de dança, nesse momento, também, estou lecionando essa disciplina, onde a gente trabalha o corpo em relação a câmera, então é um outro tipo de dança, que é pensada por meio de enquadramentos, planos, cortes, edição, ela é pensada de uma outra forma, ela também é uma dança artística, mas uma dança não feita para um público presente, mas sim para a câmera.

Ana Júlia: Há quanto tempo ministra aulas de dança?

Christina: Na universidade desde 2009, meu primeiro trabalho foi como professora de expressão corporal no curso de Artes Cênicas da UFOP [*Universidade Federal de Ouro Preto*], onde a base eram as técnicas de dança, e fora da Universidade desde 2005.

Ana Júlia: Qual a faixa etária dos seus alunos?

Christina: Atualmente a faixa etária dos meus alunos é de 18, 17 até 20 poucos anos, mas eu também já dei aula para crianças e para idosos, para adultos. Enfim, uma faixa etária bem variada.

Ana Júlia: Qual a carga horária das suas aulas?

Christina: No momento, estou lecionando duas disciplinas de 60 horas/aula cada.

Ana Júlia: Como você define os termos flexibilidade e alongamento?

Christina: Flexibilidade é a capacidade do corpo, em termos de músculo, esqueleto e articulações, de ter uma boa amplitude de movimento, e alongamento é justamente o processo pelo qual se adquire flexibilidade, é trabalhado justamente na parte muscular e na parte das articulações.

Ana Júlia: Em que momento das suas aulas você faz o treinamento de flexibilidade e/ou alongamento?

Christina: Geralmente eu inicio as aulas com treinamento em roda, alongando, trabalhando a flexibilidade com todos os alunos. Esse exercício, essa prática, pode ser conduzido por mim ou, eu também tenho costume, de que cada aluno na roda proponha um exercício e todos fazem junto.

Ana Júlia: Você conhece os diferentes tipos de alongamento?

Christina: Sim, existem vários tipos de alongamento, desde uma visão mais holística como, por exemplo, os ásanas da yoga, que vão envolver o alongamento, a respiração, geralmente, também tem mantras, ou alongamentos propriamente ditos que são exercícios mais votados realmente para parte corporal, sem ter toda essa atenção com o todo, ou seja, com pensamento, com a respiração, e trabalha mais focado mesmo na parte de articulações e músculos. Eu tenho um livro, que vem me guiando bastante, que se chama 1001 exercícios de alongamento e lá existem vários níveis, iniciante, médio, avançado, e também alongamentos para serem feitos individualmente, em duplas e com o uso de alguns objetos.

Ana Júlia: Quais alongamentos você aplica nas suas aulas?

Christina: Eu costumo trabalhar mesclando, tanto alongamentos de yoga, quanto alongamentos que, às vezes, os alunos trazem das práticas deles anteriores, então, por exemplo, tem um aluno meu, esse semestre, que vem da ginástica olímpica, então ele traz um tipo de

alongamento que é diferente dos alongamentos que nós, na dança-teatro, costumamos fazer. Por isso que acho importante esse momento da roda, onde cada um propõe um alongamento diferente, porque assim a gente tem uma maior diversidade dessas práticas.

Ana Júlia: Qual a duração do alongamento na aula?

Christina: Varia muito, por exemplo, mais no começo do semestre, a gente sabe que durante as férias nem todo mundo pratica, então eu dou mais atenção para esse início, a gente pode chegar fazer até 30, 40 minutos de alongamento numa aula, no início do semestre. A medida que o ritmo vai acontecendo, os corpos vão se tornando mais alongados, naturalmente, pela prática das aulas no semestre, esse tempo vai diminuindo, no momento ele está demorando uns 15 minutos.

ANEXO E – Entrevista com a professora Cláudia Eliza Patrocínio de Oliveira

Ocorreu na cidade Viçosa – MG, na Universidade Federal de Viçosa (UFV), na sala da Professora no Departamento de Educação Física, no dia 23 de setembro de 2019, às 10 horas e 30 minutos.

Ana Júlia: Você permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

Cláudia: Sim.

Ana Júlia: Quais disciplinas você leciona?

Cláudia: Ginástica Artística, Ginástica 1 que engloba a análise de movimentos, a parte aeróbica de uma aula de ginástica, Ginástica 2 que engloba a atividade física voltada para gestante, atividade física e exercício físico voltado para gestante, Hidroginástica, aulas de *Step* e *Jump*, e qualquer uma que esteja na moda, por exemplo, esse semestre nós utilizamos *CrossFit* e Fundamentos Pedagógicos das Atividades Circenses.

Ana Júlia: Há quanto tempo você ministra essas aulas?

Cláudia: Desde de Janeiro de 2008, eu atuo na ginástica na graduação, e circo desde, mais ou menos, 2012, que eu me envolvo com circo.

Ana Júlia: Qual a faixa etária dos seus alunos?

Cláudia: Entre 19 até 38 anos, eu acho que já teve um de 38.

Ana Júlia: Você já deu aula fora da universidade?

Cláudia: Em faculdade particular da região.

Ana Júlia: Na mesma faixa etária?

Cláudia: Mesma faixa etária.

Ana Júlia: Qual que é a carga horária das suas aulas?

Cláudia: A Ginástica Artística, no caso, duas aulas teóricas, por semana, e duas aulas práticas, Ginástica 1 e 2 também, e circo uma aula teórica, uma aula prática, por semana.

Ana Júlia: Como você define os termos flexibilidade e alongamento?

Cláudia: Flexibilidade é uma valência física, ela é treinável, e já alongamento é um método utilizado para manutenção dessa flexibilidade, quando a gente fala de treino de flexibilidade eu adoto o termo flexionamento.

Ana Júlia: Em que momento das suas aulas você faz o treino de flexibilidade e/ou alongamento?

Cláudia: Então, as aulas na graduação elas são para vivência, e a ideia é que o estudante tenha autonomia e aprenda o conteúdo para reprodução, para poder ensinar depois, não só reprodução, uma reprodução crítica. Ele vivencia o movimento, ele entende daquilo que ele está fazendo, para, posteriormente, ter uma autonomia de aplicação desses conteúdos. Então o alongamento é feito mais que uma forma de prevenção de lesões, uma preparação ali para atividade que vai ser posterior, e esse alongamento ele é feito no início da aula. Sempre no início.

Ana Júlia: Você conhece diferentes tipos de alongamento? Se sim, quais?

Cláudia: O alongamento ele pode ser passivo, quando alguém faz o alongamento por você, então você fica ali, quietinho, só respira e a pessoa vai te alongando. O ativo, quando você é o ator desse alongamento, ou seja, você com seu próprio corpo, ou utilizando algum aparato, parede, chão, espaldar, você faz esse alongamento, ou então uma bola suíça, qualquer aparato. E o balístico, seria movimentos com velocidade, e você vai fazer esse alongamento, esse tipo de alongamento ele também é conhecido como aquecimento mioarticular, é quando você faz os

movimentos com as articulações, com velocidade, é o que tem mais risco de lesão, no caso, então é o que eu menos uso, aliás eu nunca utilizo. São os que eu conheço são esses três tipos.

Ana Júlia: Quais alongamentos você aplica nas suas aulas? Porquê?

Cláudia: Geralmente eu faço um revezamento entre o ativo e o passivo, porque eu gosto muito de atividades em dupla, eu acho que isso ajuda os estudantes a se integrarem, então esse é o motivo de fazer o passivo. E o ativo porque, dependendo do tema da aula, para não gastar tanto tempo com as duplas, aí eu faço ativo. Então é mais uma questão de tempo, então quando eu vejo que estão precisando mais socializar eu faço em dupla, seria o passivo, e quando eu estou precisando de tempo eu faço ativo, que é mais rápido.

Ana Júlia: Você não faz grandes amplitudes nesse alongamento?

Cláudia: Não.

Ana Júlia: Só para preparar a articulação?

Cláudia: Só para preparar a articulação. Então, porque é o seguinte, o flexionamento, que é que eu vejo que é o treino de flexibilidade, a gente não trabalha porque não é o objetivo da aula com os acadêmicos. Os acadêmicos, sob o meu ponto de vista, e é o que está na ementa, eles não estão aqui para serem ginastas, estão aqui para aprender a ensinar os movimentos ginásticos. Apesar de que eles têm a vivência prática, eu não cobro performance, então eu não peço para eles irem um pouco além das possibilidades deles, é mais uma manutenção mesmo, preparar para a atividade posterior.

Ana Júlia: Qual a duração do alongamento na aula?

Cláudia: De 5 a 8 minutos, no máximo, isso quando eu vejo que vai ter uma exigência maior, por exemplo, aula de ponte, que é um movimento que eles não estão acostumados, que é a hipertensão da coluna, então o que a gente faz? Capricha mais nesse alongamento, mas quando não é assim é vapt vupt mesmo.

ANEXO F – Entrevista com a professora Evanize Kelli Siviero Romarco

Ocorreu na cidade Viçosa – MG, na Universidade Federal de Viçosa (UFV), na sala da Professora, no Departamento de Artes e Humanidades, no dia 12 de setembro de 2019, às 9 horas.

Ana Júlia: Você permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

Evanize: Sim.

Ana Júlia: Quais disciplinas e/ou modalidades de dança você leciona?

Evanize: Aqui na Dança já lecionei muitas né? Aí assim, ultimamente, em questão do tema que você tá trabalhando, eu já trabalhei com a Dança Contemporânea, Dança e Educação Somática, mas atualmente Dança e Educação Especial e Didática para o ensino da Dança.

Ana Júlia: Há quanto tempo você ministra aulas de dança?

Evanize: Nossa Senhora, isso desde 1998, que eu dou aula, mas na verdade sempre dei aula de dança, desde da minha adolescência, mas, no caso, dentro de Universidades, desde 1998. Aqui, especificamente, na Ufv, desde 2006, com essas disciplinas especificamente, desde 2006, quando eu fiz, prestei o concurso aqui.

Ana Júlia: Qual a faixa etária dos seus alunos?

Evanize: Aqui são os universitários na faixa de 17 anos até, tem alunos que já tem aí seus 40 anos, 35, 40 anos, até mais, dependendo de qual disciplina que você pega. E também dentro da área de Dança e Educação Especial a gente trabalha com os alunos, em parceria com os alunos da APAE [*Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais*], então a gente tem alunos que tem desde seus 9 anos de idade até adolescentes e adultos com seus 23 anos, 24 anos de idade.

Ana Júlia: Qual a carga horária das suas aulas?

Evanize: São 60 horas, cada uma né? Tem 60 horas [semestrais].

Ana Julia: Como você define os termos flexibilidade e alongamento?

Evanize: A flexibilidade, perante as disciplinas que eu dou, ela... Nem perante né? É que eu estou pensando na forma como eu trabalho, mas a flexibilidade ela é a questão da estrutura mesmo muscular esquelética do corpo, que você tem, na questão de ser mais maleável, para que você consiga se mover, se movimentar, em questões de processos articulares, de movimentações, que você não tenha lesões, eu penso dessa forma, assim. Então é a estrutura muscular, de acordo com o processo tanto ligamentar e quanto articular para que você consiga ter uma mobilidade maior e melhor sem sofrer lesões, principalmente contraturas musculares, estiramentos de tendões. Então quanto maior, melhor na verdade, a sua flexibilidade melhor seu desempenho em questão de processo de movimentação, em movimento durante a dança.

Ana Júlia: E o alongamento?

Evanize: Alongamento, aí o que ele vai fazer, na minha concepção ele vai procurar melhorar essa flexibilidade. Conforme você vai trabalhando com alongamento você faz com que, dependendo dos lugares que você talvez não tenha uma musculatura que você não tenha tanta flexibilidade assim, você acaba fazendo com que haja um, você estende ela, você dá uma flexibilidade maior e com isso uma mobilidade maior. Consequentemente você acaba tendo menos lesão naquele membro, naquele membro inferior ou superior ou outras partes do corpo que se tem relacionada aquela parte que você está alongando, para ter, novamente né? Uma qualidade maior na movimentação no desempenho dessa pessoa, na performance da pessoa, do bailarino.

Ana Julia: Em que momento das suas aulas você faz o treinamento de flexibilidade e/ou alongamento?

Evanize: Na dança contemporânea, quando eu dei, agora não tô dando mais, e dentro da Dança e Educação Somática, que eu já também atuei, a gente trabalhava muito no início. No início das aulas vinha primeiro com processo todo de conscientização de movimentação, olha como está

a sua musculatura, se tem alguma parte que tem alguma contratura, sempre de conscientização daquela estrutura, de acordo com o movimento, e aí a partir disso trazia movimentações, às vezes, com alongamentos para que a pessoa tentasse trabalhar a movimentação, ou melhor né? Trabalhava um meio, às vezes, do aquecimento, mas também junto com alongamento ali, não dava só o alongamento em si, sempre tinha uma costura, um diálogo entre o aquecimento e o alongamento. Porque na verdade eu sempre trabalhei muito com aulas que não tinham muito alto impacto, às vezes muita queda e recuperação, movimentações de rolamento, que tinha sim, exigia, mas não de alto rendimento, por exemplo, e eram aulas, por exemplo, de 1 hora e 40, então você não tem, eu nunca trabalhei muito, as minhas aulas sempre foram muito de processo de conscientização de movimento, de estruturas de ossos, ligamentar, de musculatura, de observação de como que o movimento acontece no corpo, então não exigia um alongamento tão ali, naquele momento, porque não ia exigir tanto da flexibilidade da pessoa. Era mais um processo mais de conscientização do movimento, como o movimento acontece, para a gente conseguir realizar depois uma boa performance. Era mais isso na Dança Contemporânea e também na Dança e Educação Somática. Já na Dança e Educação Especial, como a gente tem uma parceria com os meninos que vem da APAE, pra ficar com..., fazer um processo de alongamento com eles, eles acabam dispensando, então a gente trabalha diferente, a gente já traz inserido em jogos e brincadeiras alguns elementos que vão fazer mais uma espécie muito mais de aquecimento das partes do corpo do que propriamente o alongamento, até porque a gente também não tem uma alta performance ali deles que vai gerar uma certa lesão. E aí o tempo todo tentando observar movimentações que eles vão fazer pra que não se machuquem dentro da movimentação que a gente traz dos jogos e brincadeiras, e isso sai movimentações ritmadas para a dança e busco processo artístico em cima disso. Então não tem um ponto, um momento chave do alongamento não, eu nunca trabalhei assim, olha agora nós vamos alongar para, realmente, melhorar a flexibilidade dessa musculatura, do músculo ou do corpo, da musculatura esquelética do corpo para começar a aula de dança, nunca tive essa ordem, ela meio que vai, o alongamento acaba ficando meio costurado dentro.

Ana Júlia: Me surgiu até uma dúvida aqui, a parte muscular, articular dessas pessoas elas são encurtadas? Elas têm alguma dificuldade com relação a isso?

Evanize: Então se você for trabalhar a questão de uma movimentação específica, e dependendo da deficiência que você tem, se for na área da Dança e Educação Especial, aí sim, a gente tem

que observar cada uma, a característica de cada uma, e aí sim trabalhar. Então se eu vou pegar, por exemplo, um deficiente físico, então você tem um encurtamento de algumas partes do corpo e, aí sim, você vai fazer, às vezes, por exemplo, um alongamento muito mais passivo para estar desenvolvendo primeiro todo o processo de flexibilidade para depois trabalhar, aí sim, mas como a gente não trabalha especificamente com uma criança só então a gente, durante o trabalho, a gente acaba trabalhando esse alongamento, por exemplo, passivo na criança, a gente acaba fazendo movimentações passivas com a criança, porque a gente acaba trabalhando a movimentação para ela, e com isso você acaba, além do movimento, você acaba trazendo, também, uma certa força externa que está relacionada ao alongamento passivo. Então, por exemplo, a paralisia cerebral, que a gente acaba trabalhando muito isso, dentro da..., a gente faz, por exemplo, todo o aquecimento às vezes antes de algumas partes, às vezes membros inferiores, que às vezes é muito mais comprometido, então tem uma movimentação dos membros inferiores. Se o jovem, a criança, a pessoa ela tem, ela consegue realizar a movimentação então acaba fazendo o alongamento estático ou o ativo mesmo, que é ela realizando o próprio movimento sem nenhuma força externa. Se não, a gente acaba fazendo uma movimentação que seria passiva, onde a gente realiza a função como se fosse a professora, o fisioterapeuta ou, no caso, a gente aqui, o que o fisioterapeuta faz muito isso, e aí o professor vem e faz de acordo com o grau de extensão que ela tem, sem forçar, claro, para uma lesão. Mas eu faço muito uma relação muito com movimentações e algumas técnicas dentro da área da Educação Somática então, às vezes, o alongamento ele está muito mais, um alongamento muito mais dinâmico, que são alguns tipos de alongamentos que se tem, que é o dinâmico que você vai fazer uma movimentação ali, você não fica parado, estático ali e faz o alongamento simplesmente ali parado, de acordo com o peso do corpo, mas você faz um alongamento mais dinâmico para acessar essa musculatura e pra melhorar a flexibilidade, então a gente tem isso. Quando a gente trabalha, por exemplo, quando trabalho com a Fernanda e o Vinicius, por exemplo, a gente já trabalha dessa forma, já vai direto, porque, aí é individual, então aí sim, individual, a gente vai muito mais tranquilo. Agora quando a gente tem lá 19 crianças ali, não dá pra fazer isso, aí a gente busca a movimentação passiva, que é por meio da movimentação do outro, uma forma, que aí não é tanto o alongamento, mas dá pra trabalhar como se fosse um alongamento dinâmico.

Ana Julia: Você conhece diferentes tipos de alongamento? Se sim, quais?

Evanize: Não sei se eu sei todos, mas esses que eu acabei de falar né? O estático é esse que, acho eu, não sei se estou falando certo as definições, mas o que eu conheço, é quando a pessoa tem..., ela vai até o limite sem nenhuma, ela não está forçando a nada, ela tem que..., Inclusive quem fazia muito desse tipo de alongamento é Edson Claro, ele desenvolveu toda uma técnica que ele trabalhava com esse alongamento estático onde ele trazia movimentações e de acordo com o processo até de respiração a pessoa ia cedendo a musculatura, ela ia cedendo, e com isso você tinha extensão da musculatura que você queria trabalhar e aí ampliava a flexibilidade por meio desse alongamento estático. Aí o dinâmico, que eu acabei de falar, é o que, na minha concepção, você tem o alongamento em movimento, então uma repetição daquele movimento, que eu vou, por exemplo, trabalhar com músculos antagonistas e agonistas, que aí eu vou trabalhar para que eu consiga, de flexão e extensão de uma parte do corpo, pra trabalhar a flexibilidade daquela parte e estender a musculatura. Depois tem o passivo e o ativo, que são esses que eu comentei. O passivo é quando tem uma postura do alongamento e que existe... Antes, no Balé Clássico, acontecia muito isso, ou acontece ainda hoje, hoje a gente tem muito, que é uma outra pessoa, o professor externo ajudava no processo muito maior da pessoa descer, você tem uma força externa para fazer dentro do seu limite, alguns até saiam fora dos limites e acabavam até tendo uma lesão, então aí que é o problema do passivo. O ativo é o contrário, a gente você tem muito, acho que não sei se é isso, aí depois, talvez, depois, se eu tiver falando alguma coisa errada você me traz, que no caso você por uma força, você mesmo colocar uma força, que a gente faz muito, de trazer uma parte do seu corpo e você trazer a própria força, mas não é externa, não é outra pessoa realizando, é ativo. Aí tem outros né? Tem uma que é uma junção de todos que você tem, não vou lembrar o nome, e tem ao contrário, que você faz o isométrico, que aí você faz a força ao contrário, você não deixa a musculatura ceder, você faz a pressão ao contrário da musculatura e aí depois você solta e outras que eu acho que são de grande impacto, quando tem saltos. Tem vários, acho que tem outras, eu não sei se tem, eu acredito que sejam essas, se tiver mais algumas. São as que eu lembro e que eu fazia com os meninos, por exemplo, dentro da Dança e Educação Especial a gente trabalha muito essa, dos jogos e brincadeiras a gente trabalha muito com o alongamento dinâmico, porque eles se movimentam, a gente, às vezes trabalha muito com esse, de eles fazerem movimentações, mas não são repetitivas né? Então eu nem sei se a gente trabalha dessa forma com alongamento sim ou é muito mais com o aquecimento das partes do corpo.

Ana Júlia: Quais alongamentos você aplica nas suas aulas? Porquê?

Evanize: Talvez né? Não sei, porque como eu trabalho muito mais com esse, os jogos e as brincadeiras para depois sair pra uma movimentação mais ritmada e, às vezes, até pra um processo coreográfico, eles fazem muito movimentações repetitivas, então gente faz muito o quê? Rolamento, movimentações, eles correm, então eu não tenho um movimento, por exemplo, que nem eu falei, um alongamento estático, que eu vou lá e eles ficam. Em algum momento tem, mas a gente não dá esse nome e a gente não fala agora vou fazer esse alongamento, até porque as aulas têm que ser muito dinâmicas, compostas de uma forma, para que eles tenham uma atenção diferenciada, porque senão eles perdem atenção e a gente não consegue trabalhar mais com eles. Se é uma aula muito paradinha eles já perdem atenção, então a gente acaba tendo uma estrutura diferente das aulas, vamos dizer, tradicionaizinhas, de primeiro, às vezes, um certo alongamento, pra depois um aquecimento e aí vai pras aulas de desenvolvimento, aí para depois ter o final que seria de se aquietar um pouco. Tem uma dinâmica diferenciada aí que tem o processo muito mais de um faz de conta com eles aí, de estruturas, pra eles entenderem um pouco mais do que a gente está trazendo na sala de aula. Então eu não dou, não é dar tanto valor, mas a gente traz um outro ponto pra buscar muito mais a questão da atenção para eles, a exploração de partes do corpo, de movimentações de partes do corpo, de fazer com que eles criem movimentos e dentro do repertório de movimentos deles, e o repertório de movimentos deles, às vezes, não tem uma carga muito explosiva que possa ter uma lesão, a ponto de se lesionar, então a gente acaba não trabalhando com esse foco de melhorar, por exemplo, a flexibilidade deles, mas ao mesmo tempo a gente se preocupa, a gente fica observando pra que eles não se lesionem, de não se machucaram, por exemplo.

Ana Julia: E na aula de Contemporâneo? Qual você aplicava?

Evanize: No Contemporâneo a gente trabalhava muito com, tinha o estático, tinha o alongamento estático, que a gente fazia, eu acho que muito mais o dinâmico, assim de fazer muita movimentação. Esse balístico, por exemplo, que é de salta, volta, vira e acho que, na verdade, porque tinha sempre esse aquecimento primeiro, essa questão de observar essas partes do corpo, e era uma junção, assim, não falava agora vamos alongar, só. É interessante porque como a gente fazia movimentações que, às vezes, a gente não fazia o alongamento no final não, acaba sempre fazendo no início mesmo, que não, não tinha porquê do alongamento no final. Até pela questão mesmo de, de senso mesmo né? Assim, você tem que alongar o músculo no

início, pra que ele tenha um maior desempenho e não ter lesões, pra que você tenha um alto rendimento durante a performance, aí no final acabava não tendo esse alongamento não.

Ana Julia: Qual a duração do alongamento na aula? No caso você já falou que é durante a aula, junto com os exercícios né?

Evanize: No caso da Dança Contemporânea a gente fazia, dava pelo menos meia hora, a gente até fazia, porque, na verdade, era uma mescla de sequências de movimentos, de processos de conscientização do movimento que eu queria, tinha técnica ali já inserida. Então eram movimentações muito mais, eram mais devagar, que se fazia, pra depois ir, por exemplo, pra uma diagonal, para o um centro. O próprio alongamento, ele se fazia dentro de um processo de um alongamento mais dinâmico e talvez balístico, de isométrico, às vezes. Então eram muito mais esses alongamentos, acredito eu, do que um passivo, um ativo mesmo. Assim, não eram alongamentos fechados, falo assim, agora vamos alongar, agora vamos aquecer, agora vamos para a técnica, eu sempre fiz uma mistura de tudo, tanto é que, se alguém sair da minha aula vai falar, a não, ela não dava alongamento, ela não dava aquecimento, porque o foco, às vezes, não estava neles, mas eles estavam inseridos, porque a intenção sempre era fazer com que o bailarino tivesse o processo de conscientização do movimento, que ele entendesse que, se ele observasse o corpo, ele tivesse a sensação olha aqui, essa musculatura ela precisa ser alongada, e aí, durante o próprio exercício, ela tivesse a consciência que ali ela iria com mais calma, mais cautela e tivesse o processo de alongamento durante o próprio exercício. Por que o que acontece, em outros momentos, é aquele corpo dele e ele sabe qual parte do corpo ele precisa alongar, então se ele tivesse autonomia do seu próprio corpo..., então sempre trabalhei dessa forma, dentro da Dança Contemporânea e da Educação Somática mais ainda. De buscar sempre observar, a pessoa observar seu corpo, a percepção de processos de encurtamentos, de onde tem, onde precisava ter um processo de desenvolvimento melhor da flexibilidade, e a partir dali ele desenvolver seus próprios mecanismos pra trabalhar, porque aí era muito mais fácil ele achar os seus próprios alongamentos, exercícios pra conseguir fazer a próxima aula ou trabalhar numa coreografia, o que for, que ele vá fazer depois. Porque o que acontece muito são as lesões, acho que o grande problema de você não realizar, às vezes, o alongamento, é isso, são as lesões que acontecem, mas se você não tem consciência do corpo que você tem, você não sabe que tipo, onde está, onde você precisa trabalhar melhor a flexibilidade do teu corpo, deixar ele mais maleável e aí você acaba fazendo exercícios que não condizem com o que teu corpo precisa.

Ana Júlia: Você acha que deveria ter uma disciplina para tratar só disso dentro da Dança? Você acha que tem que ter um momento, assim? Você falou que falta tempo para comentar com o aluno. Você acha que deveria haver uma carga horária para isso? Uma disciplina, um momento para orientar melhor sobre isso?

Evanize: Pois é, o certo era, na verdade, assim, algumas disciplinas elas trazem embutidas, mas não sei se é questão de maturidade mesmo, ou até mesmo de herança da história da Dança que a gente acaba, os próprios alunos acabam não captando isso, e acabam se lesionando. Então, por exemplo, quando vai pra um trabalho, uma performance, o que for, acaba fazendo movimentações muito repetitivas e acaba se lesionando. Não tem um processo de conscientização daquele movimento e aí na hora da movimentação não entendi que, às vezes, tem uma musculatura que não tem uma flexibilidade ali maior e ele precisa ter um olhar melhor ali, para se auto ajustar naquele movimento. Então, aí sim, aí antes, aquele, no caso o bailarino, ele tinha que entender que não foi dado o aquecimento para todo mundo, mas ele tem um, por exemplo, um encurtamento, que a gente chama encurtamento no calcâneo, aí, se ele tem ali, mas o outro não tem então ele antes de realizar, por exemplo, flexão e extensão do joelho, o tempo todo a gente faz isso, para saltos, queda e recuperação, para tudo praticamente, se eu tenho esse encurtamento, que é um processo de flexibilidade na região do gêmeos, a pessoa já tem isso, então o que ela faz? Vem antes, faz o alongamento antes. A gente até fala, é interessante que a gente, eu pelo menos nas aulas, a gente dá essa introdução, tem outros professores que eu sei que dão, mas eu vejo que parece que não, os alunos, eu acho que a questão de uma herança que vem já, vamo lá e já começo, eu entro sem o alongamento, eu entro sem o aquecimento, e não percebo o que o meu corpo precisa.

Ana Júlia: Imaginando que o aluno já devia ter feito antes o alongamento?

Evanize: É, e nem só professor, o próprio aluno, o próprio profissional. E é um desgaste o tempo todo, o corpo ele vai se desgastando também, então uma hora acontece mesmo uma lesão, mas eu acho que o problema maior nosso, bailarino, é isso, a gente não percebe como que o corpo reage a determinados movimentos. Se a gente percebesse melhor, a gente teria menos lesões, porquê? Porque está relacionado aí à questão da flexibilidade do seu corpo. Tem alguns, como eu falei, têm aí o encurtamento de uma parte, eu preciso de uma maior

flexibilidade, ‘ah, está bom eu não tenho’, então como é que eu trabalho essa flexão e extensão, por exemplo, para ir pro chão? Na queda? Eu tenho que ter um outro vetor de movimento para cair, diferente do outro colega, então aí é o processo de conscientização do movimento. E aí a gente tem Dança e Educação Somática, tem as Danças Contemporâneas, que cada professor traz o processo de conscientização do movimento diferente, e aí tá embutido técnica? Princípios básicos? Sim. O alongamento não está embutido? Talvez não, ou talvez esteja aí uma deixa, como você acabou de falar, de talvez dos professores começarem a falar mais da questão de exercícios de alongamento para essas partes mais encurtadas ou mais..., que precisam de maior flexibilidade para não gerar tanta lesão. Mas eu vejo, às vezes, que a gente fala um pouco, e é muita informação também, e os alunos não conseguem absorver tudo, e aí acabam se lesionando do mesmo jeito. Eu vejo muitos alunos, que eu falava tanto, principalmente lesão de joelho, porque cai sem a flexão, e aí, às vezes, porque não tem o processo de flexibilizar, ser mais maleável do corpo, mas aí é cada um.

ANEXO G – Entrevista com a professora Lara Souza Ferreira

Ocorreu na cidade Viçosa – MG, na Universidade Federal de Viçosa (UFV), na sala da Professora no Departamento de Artes e Humanidades, no dia 12 de setembro de 2019, às 10 horas.

Ana Júlia: Você permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

Lara: Sim.

Ana Júlia: Quais disciplinas e/ou modalidades de dança você leciona?

Lara: Então, aqui no curso, são as disciplinas de Balé, tanto Balé 0, que é o Balé-introdução e o Balé 2 desse período, que está sendo, também, continuação, mas já é um Balé, vamos dizer assim, intermediário. Música e Movimento 2 e DAN 120 que é Desenvolvimento Humano e Dança. E, fora daqui eu trabalho com o Balé, com o Jazz, com a Dança Contemporânea, trabalho com alongamento também.

Ana Júlia: Há quanto tempo você ministra aulas de dança?

Lara: Desde dos 15 anos... Faz 9 anos. Começava em academia como estagiária e depois começava assumir uma turminha de criança, mas estava sempre fazendo curso, não assumia a turma do nada, sempre gostei.

Ana Júlia: Qual a faixa etária dos seus alunos?

Lara: Aqui no curso eu acredito que seja entre 18, 19, 20 anos, eu acho que tem pessoas que tem, por exemplo, 24, 25, que já tem as outras turmas que já estão no 3º período, 4º período, mas os calouros, no geral, eles estão entre 18, 19.

Ana Júlia: Você já deu aula para criança, como você falou, não é?

Lara: Já, ainda dou para criança, aí é desde dos 3 anos, 3, 4, 5 e vai subindo.

Ana Júlia: Qual a carga horária das suas aulas?

Lara: 2 horas, que no caso vai dar 4 horas de aula por semana, isso para cada disciplina, o Balé vai ser 4, acho que com as disciplinas que eu estou, está dando 20 horas semanais. E lá na academia onde eu dou aula, não sei assim de cabeça não que é muita aula, é mais aqui que eu sei. Acho que dá 20, são 4 do Balé, mais 4 do outro Balé, mais 4 Música e Movimento, em DAN 120 é só uma vez por semana, então são 2 horas.

Ana Júlia: Está dando 14 horas, mas é por volta disso por causa das aulas da academia, não é?

Lara: É.

Ana Júlia: Como você define os termos flexibilidade e alongamento?

Lara: O alongamento eu acredito que é um momento para preparar o corpo, aquecer as articulações. Então eu acho que é um, por exemplo, um aquecimento das articulações, é o acordar, o despertar do corpo, e a flexibilidade, ela no caso já envolve, vamos dizer assim, maior amplitude do movimento, é um momento que o corpo, no caso, depois de uma aula intensa, depois de uma sequência, de uma aula completa, o alongamento ele vem para complementar a aula mesmo. Por exemplo, estou fazendo um exercício lá na barra, como é o caso do Balé, quando estou fazendo demi-plié, já estou fazendo certo alongamento ali, quando eu utilizo meu braço na lateral, estou fazendo alongamento, mas não é um alongamento tão forte, é um alongamento menor, mais curto, nesse sentido, mas agora, quando eu separo um tempo da aula, fora de um exercício específico para fazer o alongamento aí eu acho que entra na idéia da flexibilidade, que aí eu vou abrir a perna, eu vou, por exemplo, utilizar a parede como um momento ali pra facilitar o alongamento, utilizar algum instrumento, a faixa, o Thera Band ou alguém mesmo vai fazer, no caso vou estar ali como passiva. Assim, pra mim, é a mesma coisa, mas acho que depende da frequência. Porque quando você está fazendo o exercício você já está alongando, principalmente quando você trabalha *port de bras*, então você já está fazendo o alongamento dos braços, das pernas, já está ativando os músculos, então a flexibilidade eu acho que é o alongamento maior, alongamento mais amplo, mais profundo.

Ana Júlia: Em que momento das suas aulas você faz o treinamento de flexibilidade e/ou alongamento?

Lara: Eu faço no fim. Por exemplo, na aula de Balé, que eu costumo terminar com *grand battement*, que é o último exercício da barra para iniciar o centro, eu faço alongamento antes de ir para o centro. Às vezes, eu faço no final da aula mesmo, quando já passou a aula toda, completa, aí a gente faz o alongamento no final, mas eu nunca faço no início não, no momento final mesmo.

Ana Júlia: Você conhece os diferentes tipos de alongamento?

Lara: Eu conheço um, que é o que eu mais trabalho. Por exemplo, vou dizer que é um porque os outros devem ter uma nomenclatura, deve ter uma especificidade que eu não conheço, mas eu conheço o 3S, que eu utilizo muito, que ele trabalha respiração, a propriocepção, então eu acho muito importante. Não é simplesmente ‘estou alongando’, estou ali percebendo, fazendo o alongamento consciente com meu corpo, e ele é um alongamento, também, que, no caso, ele precisa, em alguns momentos ter o contato, ter duas pessoas fazendo, que tem que ter o ativo e o passivo, porque enquanto a pessoa está na posição do alongamento a outra ela vai forçando, mas ela também vai respeitando a respiração, vai conforme o limite da pessoa. Então conheço só esse, e eu utilizo bastante ele.

Ana Júlia: É o alongamento você utiliza, que você aplica, não é? Aí é porque que tem essa ativação corporal?

Lara: Sim, consciência corporal, trabalha respiração.

Ana Júlia: Qual que é a duração do alongamento na aula?

Lara: Acho que pode ser uns... Quando a aula, quando eu faço alongamento no meio, igual eu falei pra você, dá uns 10 minutos, às vezes até menos, mas quando é no final eu gosto de um alongamento de 10 a 12.

Ana Júlia: É importante que você trouxe o 3S porque eu já vi em alguns livros, aonde você viu a questão do 3S? Você fez algum curso fora?

Lara: Eu vi na disciplina de Educação Somática, quando eu fiz ainda, quando eu era, no caso, aluna. Eu fui ver com a Eva.

Ana Júlia: Quando você foi aluna, sentiu falta de tratar sobre alongamento e flexibilidade no curso?

Lara: Sim.

Ana Júlia: Você acha que tem importância dentro do curso?

Lara: Com certeza. Na maioria das aulas não dava muito tempo mesmo de fazer alongamento, sabe?... Uma outra coisa, não sei se vai ficar muito confuso para você, eu acho que também está ligado, às vezes eu utilizo, alguns alongamentos que vem da Yoga, sabe? Mas assim, eu conheço muito pouco, é mesmo de ter experiência com outras pessoas e aí, no caso, eu trago, às vezes, alguns elementos. A Yoga também trabalha com a respiração, com esse alongamento bem consciente, então, em alguns momentos os alunos eles interagem também trazendo, os alunos que têm essa prática do Yoga. Mas eu acho muito importante é uma coisa que os alunos têm pedido “vamos separar um tempo da aula para alongamento?”

Ana Júlia: Você falou que dá aula de DAN 120, Desenvolvimento Humano e Dança, você dá aula mesmo ou são os alunos que propõem as aulas?

Lara: Eu, a princípio, estou dando aula, eles ainda vão ter o momento deles também.

Ana Júlia: Não tem um momento específico para o alongamento? Você aplica junto com os exercícios?

Lara: Tem a parte teórica, que têm os textos, estão sempre relacionados, eu sempre monto as aulas de acordo com o texto da semana, e essa disciplina eu trabalho com a questão mais das brincadeiras, mais na questão de jogos corporais mesmo. A idéia é fazer um diálogo com o que

eles estão lendo. Eu trabalho, vamos dizer assim, mais o aquecimento mesmo, não faço alongamento com eles. É a idéia do corpo brinca, traz as dinâmicas do corpo brinca que a Laura, no caso, já trabalhou há um tempo nesse projeto. E o corpo do pessoal da Educação Infantil é outro corpo, tem gente lá que nunca mexeu o corpo, tem gente que nunca dançou, então, é mais uma questão de conhecimento mesmo do próprio corpo, eles estão começando a descobrir que eles conseguem fazer determinadas coisas, que eles podem se movimentar, que é importante eles se movimentarem, trabalhar a coordenação motora. Você vai trabalhar com criança, eu acredito que a parte sensorial e motora é muito importante, você tem que desenvolver.

ANEXO H – Entrevista com a professora Laura Pronsato

Ocorreu na cidade Viçosa – MG, na Universidade Federal de Viçosa (UFV), na sala da Professora no Departamento de Artes e Humanidades, no dia 09 de setembro de 2019, às 16 horas.

Ana Júlia: Você permite que seus dados pessoais sejam identificados no texto da monografia e em futuras publicações que utilizem o texto da entrevista?

Laura: Permito.

Ana Júlia: Quais disciplinas e/ou modalidades de dança você leciona?

Laura: Danças Brasileiras, Práticas Pedagógicas no Segmento do Ensino Fundamental e Estágio. Normalmente, porque eu já dei várias outras.

Ana Júlia: Quais as outras que você já deu?

Laura: Já dei Balé, Contemporâneo, Música e Movimento, mas nessas, são assim, tipo, dei uma vez e nunca mais.

Ana Júlia: Há quanto tempo você ministra aulas de dança?

Laura: Além daqui, da faculdade?

Ana Júlia: É, tudo, de dança, ministrando.

Laura: Tem que fazer as contas, desde dos 18 anos. Eu comecei a dar aula aos 15, 16: de verdade, aos 18 e entrei na faculdade só aos 23, mas sempre dei aula, sempre dei aula... Faz 29 anos.

Ana Júlia: Sempre foram essas aulas ou foi mudando?

Laura: Foi mudando conforme minha formação.

Ana Júlia: Qual que é a faixa etária dos seus alunos?

Laura: Agora, é de Universidade né? Então entre os 17, 20, 30.

Ana Júlia: Adultos.

Laura: Adultos, antes era desde pequenininho. Já trabalhei com todas as faixas etárias.

Ana Júlia: Qual que é a carga horária das suas aulas?

Laura: De agora? As práticas, de corpo, são 60 horas semestrais, 4 horas semanais.

Ana Júlia: Danças Brasileiras né?

Laura: É.

Ana Júlia: Como você define os termos flexibilidade e alongamento?

Laura: Não sei definir, mas vamos lá... Alongamento, para alongar a musculatura para não gerar contraturas e antes e depois de exercícios que trabalham com força, mas não necessariamente pensando em flexibilidade no sentido de amplitude de movimento, tipo fazer espacate e tal, acho que talvez seja um pouco isso. Os dois trabalham com uma amplitude de movimento. Um pensa um pouco mais o alongar, estou pensando que alonga a musculatura, o outro também é o alongar a musculatura, vai trabalhar um pouco mais a articulação? Porque aí a gente tem uma amplitude maior de movimento? Não sei, estou viajando aqui.

Ana Júlia: Você pensaria isso conforme o que você dá em aula, não é?

Laura: É.

Ana Júlia: Porque depende, também, da pessoa, não é?

Laura: É.

Ana Júlia: Quando você deu aula, você pensava na aula de balé você não pensa diferente a definição de alongamento e flexibilidade?

Laura: Então, quando eu penso aula de balé clássico eu penso mais alongamento e mais flexibilidade, pensando em abrir espacate, abrir mais a coxo-femoral, levantar mais as pernas, para além de um alongamento que é para, só para não tensionar e relaxar também. Na de Dança Brasileira, por exemplo, eu acho que eu não penso em flexibilidade, acho que eu penso mais em alongamento. Porque eu não tô preocupada se a pessoa vai ter que abrir mais as pernas não, até porque isso não tem no meu trabalho, mas eu preciso que exista o alongamento que se não eles se machucam muito, então um pouquinho antes, um pouco depois de alguns exercícios não necessariamente antes, no começo da aula e no final da aula. E uma parte que eu acho que aí é entre flexibilidade e alongamento, se é que é isso, esse lugar do quadril, por que às vezes está tão travado que não alonga e também, mas aí também precisa ter mais flexibilidade.

Ana Júlia: Em que momento da aula você faz o treinamento de flexibilidade e/ou alongamento?

Laura: Nas aulas que eu dou depende muito do que eu vou trabalhar, então às vezes eu trabalho com muita força nas pernas e eu preciso primeiro fazer um alongamento na anterior e na posterior para não machucar porque trabalha muito com densidade muscular. E aí também precisa ser depois, mas do exercício, não necessariamente no começo e no fim da aula, e muitas vezes eu só falo alonguem-se por favor de acordo com a sua necessidade.

Ana Júlia: Você conhece os diferentes tipos de alongamento?

Laura: Não sei o que isso significa. Talvez.

Ana Júlia: É que têm vários tipos, você não tem nenhuma idéia?

Laura: De nomenclaturas?

Ana Júlia: É.

Laura: Não, eu penso só em que músculo tem que ser alongado, ou que parte do corpo.

Ana Júlia: A próxima pergunta seria quais alongamentos você aplica na sua aula, como você não tem um conhecimento pode ser que você não tenha uma idéia. E qual a duração do alongamento na aula?

Laura: Não sei te dizer.

Ana Júlia: Depende muito da aula?

Laura: Depende da aula, também depende deles. Estou tentando dar mais autonomia, então o que que teu corpo está precisando, se você sente que você está..., ficou muito tenso então você precisa alongar, precisa parar no exercício, no meio inclusive, para poder alongar um pouquinho, para dar continuidade porque senão, às vezes, trava. Não sei dizer o tempo. Mas agora eu quero saber o que que são esses diferentes tipos.

Ana Júlia: Então os diferentes tipos, conforme a literatura que estou apresentando no TCC, seriam o estático, o balístico ou o dinâmico e a facilitação neuromuscular proprioceptiva que poderiam ser subdivididos em ativo e passivo. Então o estático seria parado mesmo, o dinâmico ou balístico seria em movimento, a facilitação neuromuscular proprioceptiva mistura um pouco desses dois, e o ativo e o passivo que seria você, com seu corpo, ou com algum companheiro, um equipamento.

Laura: Pensando nisso eu acho que eu trabalho mais estático, e se fossem aulas que eu pensasse flexibilidade aí seria esse passivo, ativo e estático. Eu não me lembro de ter trabalhado esses outros.