



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA**

Marco Antônio De Almeida Pereira

**Avaliação postural dos Grupos de Extensão da Licenciatura em**  
**Dança da UFRGS**

PORTO ALEGRE 2016

Marco Antônio De Almeida Pereira

**Avaliação postural dos Grupos de Extensão da Licenciatura em  
Dança da UFRGS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado na disciplina de TCC II do  
Curso de Licenciatura em Dança da  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> IZABELA LUCHESE GAVIOLI

Porto Alegre 2016.

Marco Antônio De Almeida Pereira

## **Avaliação postural dos Grupos de Extensão da Licenciatura em Dança da UFRGS**

A Arte, frequentemente associada ao trabalho manual, foi também associada à condição de “escrava”. Não é de se admirar, portanto, que uma arte como a da Dança, que trabalha direta e primordialmente com o corpo, tenha sido durante séculos “presa nos porões e escondida nas senzalas”: foi banida do convívio de outras áreas de conhecimento na escola, ou, então, “atrelada ao tronco e chicoteada”, até que alguma alma boa pudesse convencer “o feitor” de sua “inocência”. (Izabel A. Marques, 2012)

Porto Alegre 2016.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO – TEMA .....	5
2. PROBLEMATIZAÇÃO.....	7
3. JUSTIFICATIVA.....	7
4. OBJETIVO GERAL.....	9
4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9
5. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	9
6. METODOLOGIA.....	13
7. ANÁLISE DE DADOS.....	15
8. DISCUSSÃO.....	21
9. CRONOGRAMA .....	22
REFERÊNCIAS.....	23

## 1. INTRODUÇÃO

A percepção do ser humano como cidadão atuante no seu contexto requer inúmeras ferramentas; dentre elas, a Arte.

Dentre as expressões artísticas presentes no cotidiano das pessoas, a saber, Visuais, Cênicas, Musicais e Dança, acrescidas da linguagem oral, propiciam ao indivíduo, pleno desenvolvimento de suas capacidades expressivas e comunicativas.

Este trabalho debruça-se especificamente na última: Dança, que ao envolver a postura, tem no corpo humano, o primeiro lugar onde as ações diárias marcam a criança, bem como proporcionam parâmetros sociais e psicológicos à sua conduta.

A Dança é uma atividade realizada há muitos séculos e atualmente ela tem sido utilizada como profissão, como lazer, como educação ou como terapia, além de outras finalidades. (...) Muitos são os trabalhos que indicam a Dança como forma de reabilitação física, situação em que ela contribui de forma efetiva para a saúde. Por outro lado, embora a Dança proporcione inúmeros benefícios ao indivíduo, também pode ser fonte de alterações posturais e lesões. (MEEREIS et al., 2011, p. 27)

A notoriedade da Dança neste século XXI deve-se ao fato de que as pessoas almejam um patamar de vida mais saudável e prazeroso, englobando a integralidade de seus corpos.

Distanciam-se assim, dos diversos males que as AVD's (atividades de vida diária) lhes apregoam, devido as dores oriundas de hábitos e posturas corpóreas inadequadas, acometendo cerca de até 80% dos indivíduos (sedentários ou não).

Sabe-se que, atualmente, em média 80% da população em geral possui problemas ou dores nas costas originadas de maus hábitos posturais, sedentarismo e atividades repetitivas do dia-a-dia. Nesse sentido, a população tem sido estimulada a buscar um estilo de vida mais saudável e uma forma simples e saudável de exercitar o corpo e a mente; isto por meio da dança de modo geral, pois se trata de uma

atividade prazerosa que proporciona vários benefícios como: a melhora do condicionamento físico geral, o envolvimento do corpo como um todo, a obtenção da melhora da capacidade cardiorrespiratória e da circulação periférica, a diminuição da pressão arterial e o fortalecimento muscular, independentemente da idade do praticante. (FEIJÓ et al., 2013 p. 02)

Procurar investigar e entender a relação entre um “corpo dançante” e uma “postura corporal adequada”, é de suma importância do ponto de vista biológico, psicológico e social.

Sendo assim, o autoconhecimento e a autoestima contribuem diretamente para um aprimoramento motor (biológico), um eficaz combate ao estresse e a depressão (psicológico) e, melhoria das relações interpessoais (social).

Pensamos que a postura é uma maneira da pessoa pensar, agir e sentir através de sua estrutura corporal, ou seja, a maneira pela qual a pessoa se expressa corporalmente no mundo. Os hábitos posturais e gestuais de cada pessoa estão relacionados: (1) a forma de seus ossos, músculos e articulações, que determinam padrões básicos de movimento e constituem o substrato de sua mobilidade; (2) a sua imagem corporal, a qual vai configurando-se continuamente através da observação, da aprendizagem e dos valores socioculturais por ela internalizados nas vivências; (3) através das suas percepções táteis, cinestésicas, visuais e auditivas, que a guiam no meio circulante. (VIEIRA, A.; SOUZA, J. L., 1999, p. 4)

Sugere-se a relevância de tal trabalho tendo em vista o escasso registro de informações posturais dos grupos de Dança da UFRGS.

Cabe ao mesmo subsidiar posteriores ações nos campos pedagógicos em Dança, educação postural e fisioterapêuticos, com vistas à minimização de lesões nos componentes destes grupos.

## 2. PROBLEMATIZAÇÃO

Qual o papel da Dança nos desvios posturais de bailarinos (as) nos grupos de Dança da UFRGS?

Existe uma consciência postural nos grupos de Dança da UFRGS?

HÁ ações específicas, relacionadas à postura de bailarinas (os) durante suas atividades de vida diária (AVD's)?

## 3. JUSTIFICATIVA DO TEMA

A Teoria Evolucionista do cientista inglês Charles Darwin, na segunda metade do séc. XIX, propõe que o humano é um produto resultante de inúmeras alterações naturais e vagarosas ao longo do tempo.

Tal pressuposto, indica então, a semelhança dos humanos com espécies que adotavam posições não totalmente eretas, como por exemplo, os primatas.

Faz-se de suma importância atentar para a postura ereta dos humanos, haja vista não ser esta suficientemente segura, ao ponto de não gerar danos posturais durante as AVD's.

Segundo a evolução do *Homo erectus*, de acordo com a teoria de Darwin, o atual ser humano galgou etapas de evolução que se iniciaram numa vida aérea, vivendo em árvores para, em um segundo estágio, passar a viver no solo firme, em quatro apoios, e deste para a atual posição bípede. Porém, a coluna vertebral não se adaptou perfeitamente a esta nova configuração no espaço. Somente às custas de algumas modificações em sua estrutura original, que era quase reta, este segmento corporal foi se acomodando à posição vertical. Isso foi conseguido com a mudança de uma curvatura espinhal simples para uma em "S". A coluna vertebral, se observada de perfil, apresenta quatro curvas fisiológicas, que têm por objetivo distribuir as forças que atuam sobre o corpo humano. (ASHER, 1976; BLACK, 1993) apud (CANDOTTI, C. et al., 2001)

Diante do exposto acima, ao abordar o assunto “humano”, leva-se sempre em consideração seu corpo e suas implicações como hábitos e costumes.

O corpo humano quando visto da ótica social e psicológica, estando ou não em movimento, representa não apenas um simples fator biológico (ossos, músculos, neurônios...).

A representatividade corpórea do ser humano é uma potente via cultural, por onde todas suas vivências ao longo de sua existência o identificam como agente transformador de seu tempo e espaço.

Segundo Dullius (1999) apud (Farias et al., 2012 p. 116): “(...) *através da Dança conseguimos corrigir a postura, dar equilíbrio, diminuir a agressividade, desinibir, dentre muitas outras vantagens*”.

Portanto, é de suma importância ter a Dança como qualificadora de aspectos físicos, psicológicos e sociais.

No campo físico: equilíbrio, coordenação e ritmo; no aspecto psicológico o combate a depressão e na esfera social a potencialização da autoestima.

Todos os aspectos supracitados, encontram-se relacionados diretamente à postura corpórea do humano, justificando assim, o interesse pela relação “Dança-corpo-postura”.

Desta forma, delimitar tal estudo aos grupos de extensão da Licenciatura em Dança da UFRGS, decorre da importância de uma consciência postural, bem como da necessidade de cuidados posturais em bailarinos (as).

#### 4. OBJETIVO GERAL

Avaliar a postura de integrantes dos grupos de extensão do curso de Licenciatura em Dança da UFRGS.

##### 4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar desvios posturais nos integrantes dos grupos de Dança da UFRGS, durante sua preparação técnica;

Verificar a correlação de eventuais alterações posturais de bailarinos dos grupos de extensão da UFRGS com:

- A postura para sentar à mesa;
- A postura para sentar em uma cadeira ou banco;
- A postura para utilizar o computador;
- A postura para pegar objetos ao solo.

#### 5. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Dança, para um adequado desempenho, requer padrões elevados de movimentos, que recrutam habilidades corpóreas como o equilíbrio, a flexibilidade, a coordenação e resistência, dentre outros.

Sendo assim, inevitavelmente em alguma circunstância, o corpo do (a) bailarino (a) será acometido por desvios e lesões no aparelho musculoesquelético, como por exemplo:

- anteriorização da cervical, assimetria escapular, hiperlordose lombar, hiperextensão dos joelhos (...), tendo em vista o desequilíbrio anatômico dos ossos, músculos e articulações.

(...) têm o dever de conhecer a fundo a fisiologia e a biomecânica da Dança, e de adquirir informações a respeito dos benefícios que esta proporciona ao praticante e de quando indicá-la como forma de reabilitação ou de lazer. Deve igualmente conhecer as disfunções posturais e lesões mais frequentes em bailarinos para saber como prevenir e tratar alterações. (MEEREIS et al., 2011, p. 28)

De posse do conhecimento das forças que agem sobre o corpo humano durante a dança (biomecânica da Dança), é possível diminuir as sequelas ocasionadas pelos desvios posturais<sup>1</sup>.

Portanto, avaliações posturais periódicas em grupos de Dança, constituem potente aliado no combate e prevenção de desvios posturais em seus/suas bailarinos (as).

O corpo é o corpo e nele está sua expressão... expressão corporal inerente à vida do indivíduo, que é inseparável da personalidade, das atitudes, da autenticidade, do jeito... o vocabulário corporal conduz a sua forma de estar e se comportar no mundo... mesmo diante de medos, esconderijos, farsas, verdades plenas e absolutas, caráter, etc. (HAAS e GARCIA, p.12; apud SANTOS, J.U, 2012)

Para se compreender melhor a postura em Dança, observe-se o que Garcia e Haas (2003) escreveram:

A Dança, compatível como produto e fator da cultura humana, estampa desde seu surgimento nos tempos primitivos até a atualidade, uma linguagem corporal moldurada e inserida sob a influência dos contextos econômicos, sociais, políticos e religiosos. A mesma é sempre um patrimônio histórico que permeia a cultura corporal do homem.

---

1

Desvio postural: situação sujeita ao alcance de uma correção por meio de “tração” ou “autocorreção”; diferindo-se da Deformidade postural, onde desequilíbrios osteoarticulares fixos não estão sujeitos a trações ou autocorreções.

Postura corporal é um conjunto de informações referentes às posições anatômicas menos lesivas e mais confortáveis às atividades cotidianas do sujeito.

Sendo assim, a postura permeia o campo do “adequado” e do “inadequado”, onde fatores psicológicos, biológicos e socioculturais, são interdependentes.

Por exemplo:

- psicologicamente: como a pessoa sente-se ao perceber seu corpo ante as demandas sociais;

- biologicamente: a obesidade (hereditária ou não), que influencia nas cargas que suas articulações, tendões e músculos suportam diariamente;

- socioculturalmente: os fatores ligados a moralidade e ascensão pessoal.

Segundo Tanaka e Farah (1997) apud (Santos J.U., 2012, pg 17):

A postura é o arranjo de segmentos corporais onde mantêm entre si uma determinada posição a qual da mesma forma deve proporcionar conforto, harmonia, economia e além de tudo a sustentação do corpo humano. É a postura que prepara o indivíduo para a realização do movimento de algum segmento corporal assim como promove a sustentação durante a execução dos movimentos. As constituições de ação integrada das cadeias musculares são responsáveis pelo alinhamento postural, assim como a manutenção do mesmo.

Tribastone (2001) apud (Santos J.U., 2012), afirma que

(...) a postura é considerada uma forma de linguagem, nossos sentimentos são representados através da mesma. Quando estamos cansados e deprimidos, a tendência da postura é ombros caídos, dorso encurvado e colo deprimido.

A avaliação postural se dá por meio da mensuração dos desvios posturais ou deformidades posturais, utilizando-se de registros fotográficos, raios X, eletromiografia ou observação visual.

Tal avaliação ocorre em 3 estágios distintos:

- 1º) avaliação postural com fio de prumo, onde observa-se a postura nos planos sagital e frontal com o auxílio do fio de prumo;

2º) avaliação postural segmentar, onde cada segmento corpóreo é avaliado independentemente, bem como comparados entre si, acrescidos de testes de flexibilidade anteroposterior;

3º) diagnóstico clínico postural, estágio onde comparam-se as diferentes avaliações posturais encontradas, buscando associações entre si, com vistas a descoberta de possíveis desvios, bem como suas causas e consequências no corpo humano. (SANTOS, 2011, p. 13-14).

Os desvios posturais são decorrentes de fatores biológicos (carga genética e alterações congênitas), psicológicos (alterações de personalidade e comportamento), bem como sociais (ambiente laboral e familiar).

Têm como principais subsídios alterações e patologias osteoarticulares, dentre outros:

#### **Alterações posturais / biomecânicas / sinais de exame físico:**

Hiperlordose: é o aumento da lordose fisiológica (região lombar), devido ao aumento da inclinação pélvica (anteversão);

Hipercifose: é o aumento anormal da cifose fisiológica (região torácica);

Protrusão da Cabeça: cabeça mantida para frente, onde a cervical inferior é mantida em flexão, acrescida de uma lordose na cervical superior;

Retração da Cabeça: cabeça mantida atrás (posteriorizada), acrescida da “retificação” da cervical;

Escoliose: é o desvio tridimensional da coluna, com ou sem rotação vertebral permanente;

#### **Patologias:**

Protrusão Discal: é o deslocamento do núcleo discal porém, sem a invasão do canal medular;

Hérnia Discal: é o deslocamento do núcleo discal, com a invasão do canal medular;

Estenose do Canal Medular: é o estreitamento do canal vertebral, decorrente de fatores genéticos ou ambientais;

Artrose: é a destruição da cartilagem, que recobre as extremidades ósseas de uma articulação;

Artrite: é um processo inflamatório de natureza traumática, autoimune, infecciosa;

Síndrome Facetária: é a inflamação das facetas articulares (cartilagens), após um processo de Artrite;

Osteoporose: é a perda da massa mineral óssea.

### **Alterações radiológicas:**

Espondilólise: é a fratura ou deformidade congênitas do “istmo” (componente ósseo do processo espinhoso das vértebras);

Espondilolistese: é o deslocamento anterior, posterior ou lateral de uma vértebra em relação a outra, acrescida de algias;

Osteófitos: são deformidades ósseas, formando saliências, localizadas no platô vertebral, popularmente conhecidos como “Bicos de Papagaio”;

Tais desvios posturais atingem comumente o corpo dos integrantes de grupos de dança no mundo inteiro, acometendo principalmente cabeça, ombro, cintura pélvica, coluna vertebral (cervical, torácica/dorsal, lombar e sacral), joelho e pés.

## **6. METODOLOGIA**

Pesquisa acadêmica quantitativa, de delineamento observacional e controlado.

Segundo Gerhardt e Silveira (2009, p. 33-34), durante uma pesquisa quantitativa, o enfoque na interpretação do objeto, a importância do contexto do objeto pesquisado, bem como a proximidade do pesquisador em relação aos fenômenos estudados é de pouca relevância.

Logo, uma pesquisa quantitativa inicia-se com ideias preconcebidas da interrelação dos conceitos, valendo-se de procedimentos estruturados e instrumentos formais para coleta de dados mediante controle, mantendo a objetividade na coleta e análise dos dados estatísticos.

De acordo com Fonseca (2002, p. 20) apud Gerhardt e Silveira (2009):

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população-alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc.

Portanto, esta pesquisa será desenvolvida no campo, buscando identificar possíveis desvios posturais, bem como caracterizar a influência ou não da Dança nos possíveis desvios ora evidenciados.

Dar-se-á por meio de instrumentos que assegurem sua eficácia na coleta de dados; em um grupo homogêneo (experimental), sendo submetido a um conjunto de testes posturais.

A população será composta de 15 (quinze) alunos/integrantes, que frequentam os Grupos de Extensão em Dança da ESEFID (Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança) da UFRGS.

A amostra desta pesquisa compreenderá 7 (sete) alunos/integrantes do Ballet da UFRGS e 8 (oito) alunos/integrantes do LAÇOS Dança de Salão Contemporânea, com idades entre 18 (dezoito) e 60 (sessenta) anos.

Tendo em vista as limitações relacionadas ao tempo de coleta de dados por parte do referido aluno/avaliador, não integrarão a população amostral os grupos TCHÊ e PARALELO 30º assim como, tal estudo não contempla subsídios suficientes para avaliar a complexidade das particularidades do Grupo DIVERSOS CORPOS, optando-se por não incluí-lo na população amostral.

Todos os alunos/integrantes assinarão um TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) antes de suas participações nesta pesquisa.

Será realizada 1 (uma) avaliação (semi-estática), por meio de registros fotográficos – fotogrametria (fio de prumo sagital direito e fio de prumo plano frontal posterior) - acrescidos do Software DIPA 1.3 na modalidade “simplificada”, bem como questionário BACKPEI-A (avaliação dinâmica).

As informações elencadas neste estudo serão armazenadas eletronicamente em um formulário anônimo para avaliação científica. Não será possível a ninguém identifica-la (o) a partir da pesquisa publicada.

Cabe a ressalva de que a qualquer tempo, as (os) avaliadas (os) poderão acessar seus dados de forma individualizada.

Por ocasião da coleta de dados pelo aluno/avaliador, nos dias e locais de ensaios dos referidos grupos de extensão, os avaliados deverão portar trajes de banho, pés descalços, cabelos presos, e despidos de quaisquer acessórios metálicos ou reflexivos.

Os procedimentos para análise estatística das informações dar-se-ão por meio do Software Microsoft Excel.

## 7. ANÁLISE DOS DADOS

Tendo em vista o aumento da longevidade e da qualidade de vida inúmeros profissionais das equipes multidisciplinares em saúde, como por exemplo Enfermeiros, Médicos, Fisioterapeutas e também Professores, em especial os de Dança.

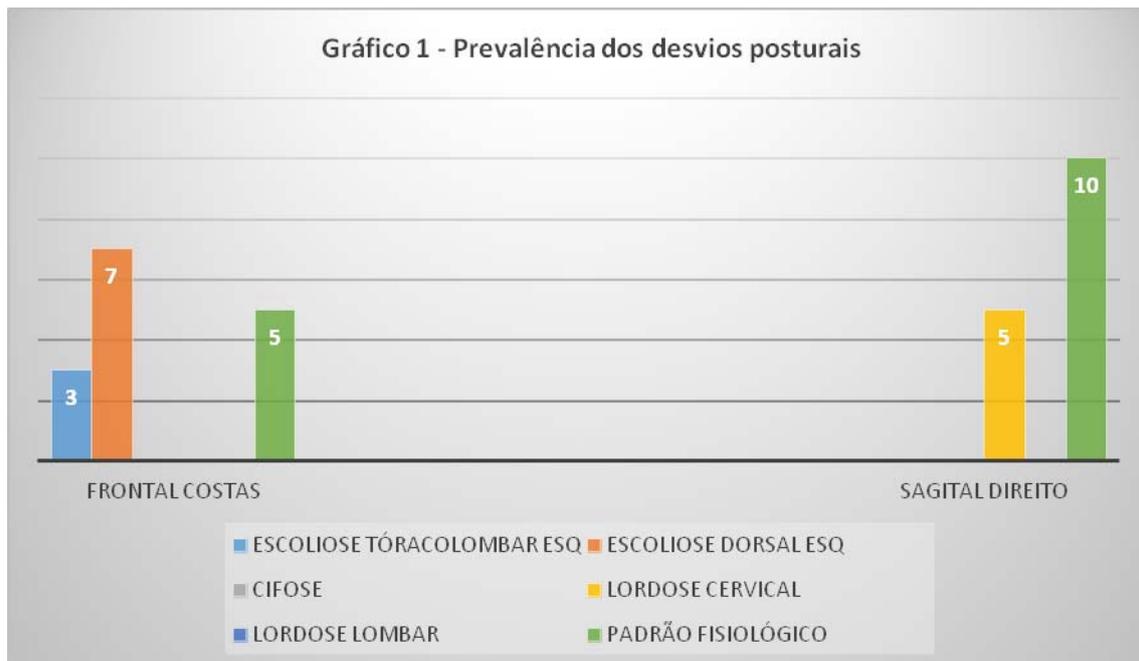
Estes últimos, por lidarem diretamente com o corpo humano, devem visar a manutenção da integridade física e o não agravamento de lesões, ou seja, atentando para as possíveis relações entre desvios posturais e as atividades desenvolvidas no universo dançante.

### **Gráfico 1 – Desvios posturais: Frontal de costas e Sagital direito**

No gráfico 1 estão relacionados os desvios posturais identificados durante as coletas de dados nos avaliados.

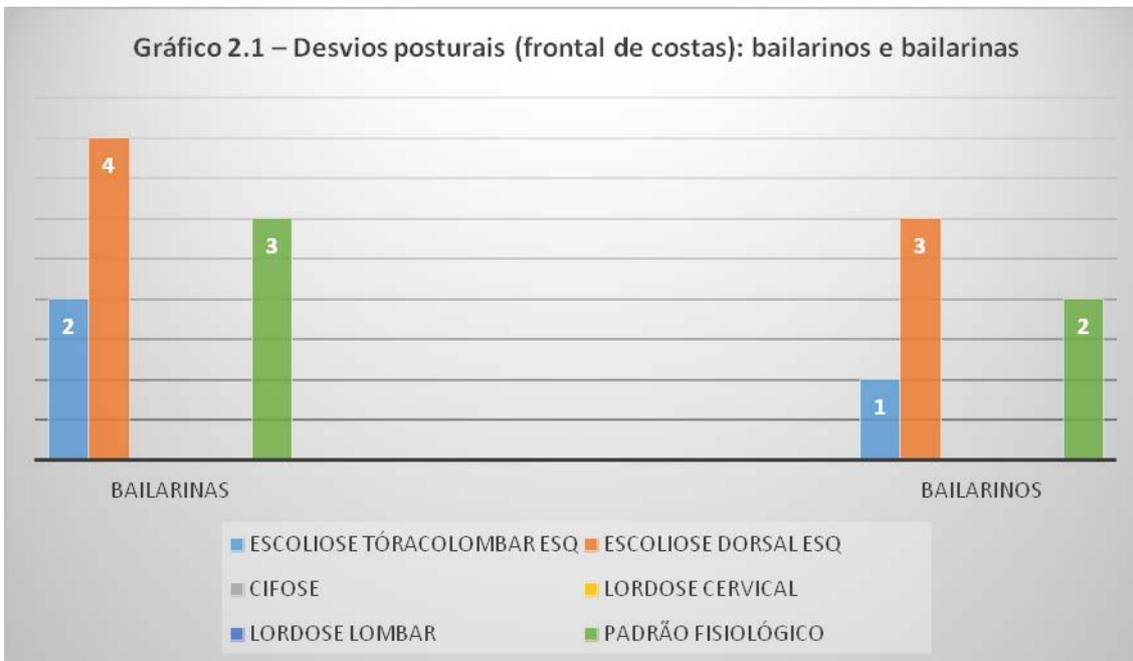
Observa-se que dos 15 avaliados no plano frontal de costas, ocorre a prevalência de Escoliose Dorsal Esquerda em 7 participantes, Escoliose Tóracolombar Esquerda em 3 participantes, e 5 dos avaliados apresentaram padrão fisiológico, ou seja, distante de algum desvio postural.

Já no plano sagital direito, 5 participantes apresentaram Lordose Cervical, e 10 dos avaliados encontraram-se dentro do padrão fisiológico.



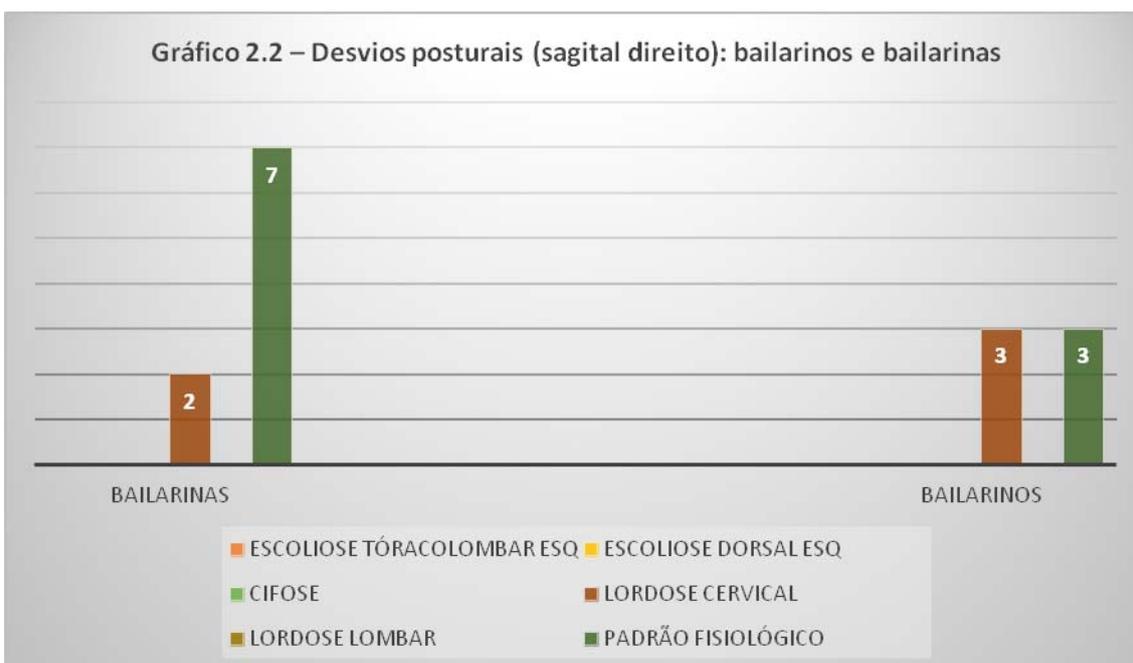
## Gráfico 2 – Desvios posturais: bailarinos e bailarinas

No gráfico 2 estão relacionados os desvios posturais identificados por gênero durante as coletas de dados nos avaliados.



No gráfico 2.1, qual trata do plano frontal de costas, 4 bailarinas apresentaram Escoliose Dorsal Esquerda, 2 bailarinas Escoliose Tóracolombar Esquerda, e 3 bailarinas encontraram-se dentro do padrão fisiológico.

Quando trata-se de bailarinos, 3 destes apresentaram Escoliose Dorsal Esquerda, 1 bailarino Escoliose Tóracolombar Esquerda, e 2 bailarinos estavam dentro do padrão fisiológico.



No gráfico 2.2, qual trata do plano sagital direito, 2 bailarinas apresentaram Lordose Cervical e 7 bailarinas encontraram-se dentro do padrão fisiológico.

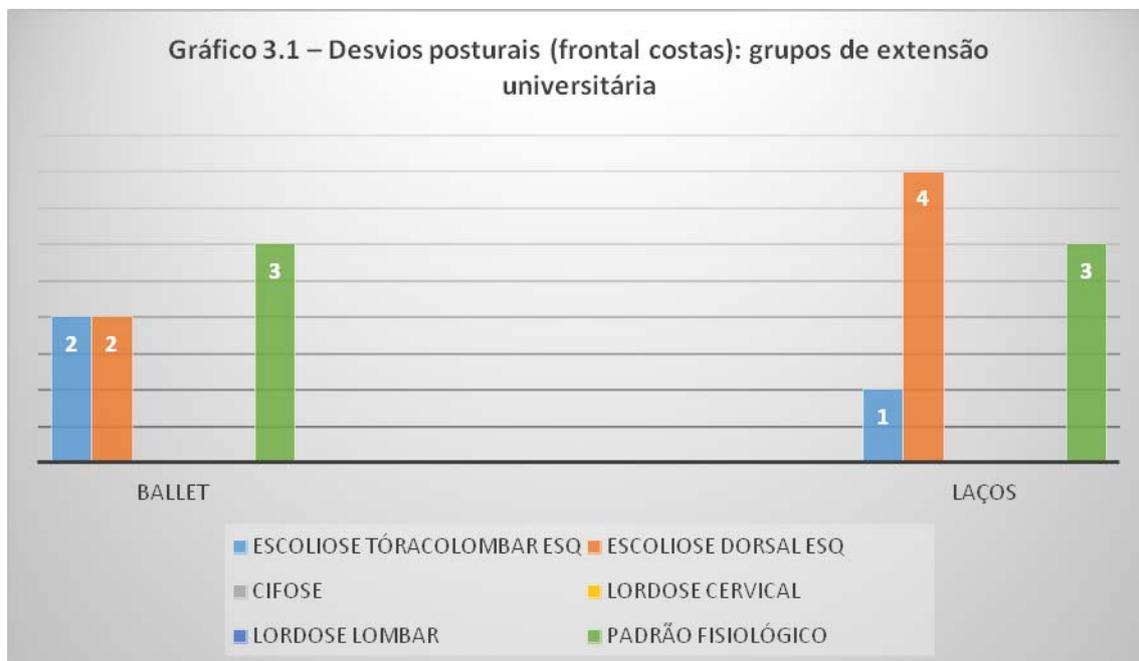
Quando trata-se de bailarinos, 3 destes apresentaram Lordose Cervical e 3 bailarinos estavam dentro do padrão fisiológico.

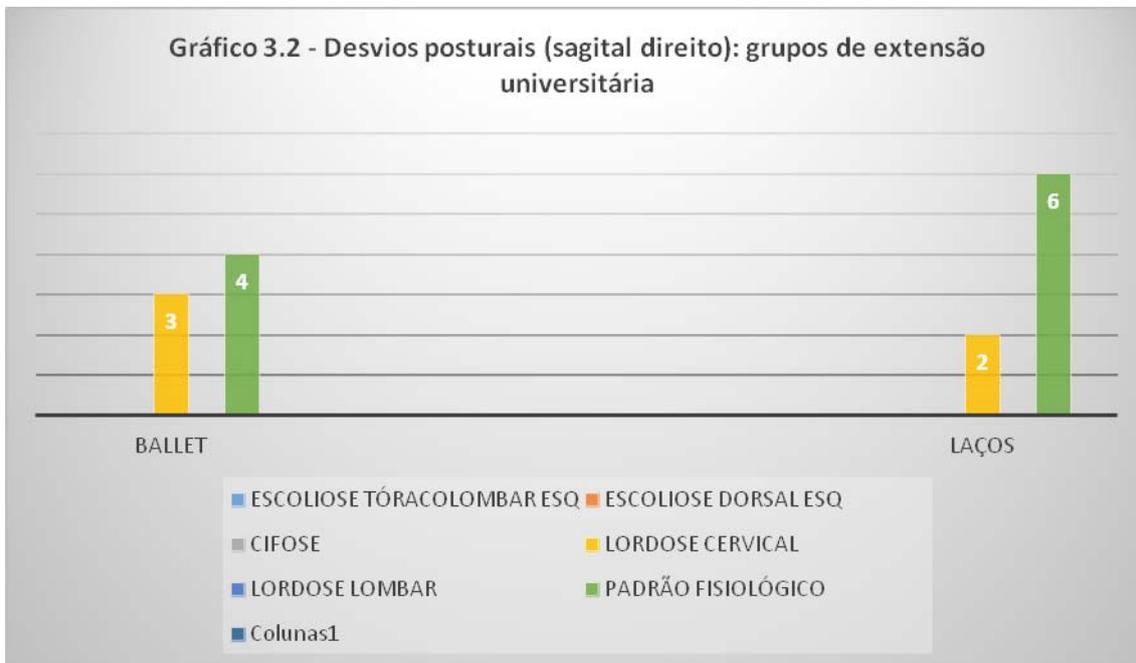
### Gráfico 3 – Desvios posturais: grupos de extensão universitária

No gráfico 3 estão relacionados os desvios posturais identificados por grupo de extensão, durante as coletas de dados nos avaliados.

Ao observar-se o gráfico 3.1, no plano frontal de costas, identifica-se que no “Ballet”, 3 participantes apresentaram padrão fisiológico, 2 apresentaram Escoliose Tóracolombar Esquerda e 2 apresentaram Escoliose Dorsal Esquerda.

Já no “Laços”, 4 participantes apresentaram Escoliose Dorsal Esquerda, 1 participante Escoliose Tóracolombar Esquerda e 3 encontravam-se dentro do padrão fisiológico.



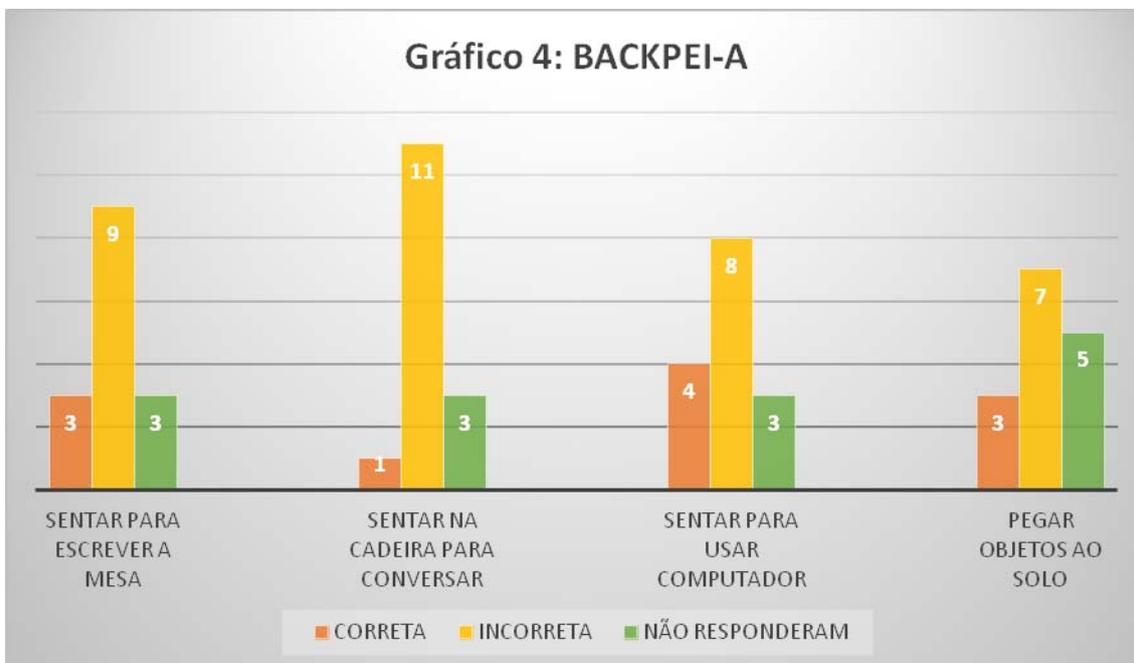


Ao observar-se o gráfico 3.2, no plano sagital direito, identifica-se que no “Ballet”, 4 participantes apresentaram padrão fisiológico e 3 apresentaram Lordose Cervical.

Já no “Laços”, 2 participantes apresentaram Lordose Cervical e 6 encontravam-se dentro do padrão fisiológico.

#### Gráfico 4 – Questionário BACKPEI-A

No gráfico 4 estão relacionadas perguntas a respeito de (quatro) 4 AVD's.



Na verificação de AVD's (Atividades de Vida Diárias), os participantes submeteram-se a um questionário de avaliação postural dinâmica, onde responderam 4 perguntas, resultando:

a) Sentar para escrever à mesa:

- 3 participantes sentam de forma correta, 9 de forma incorreta e 3 não responderam;

b) Sentar na cadeira para conversar:

- 1 participantes sentam de forma correta, 11 de forma incorreta e 3 não responderam;

c) Sentar para usar computador:

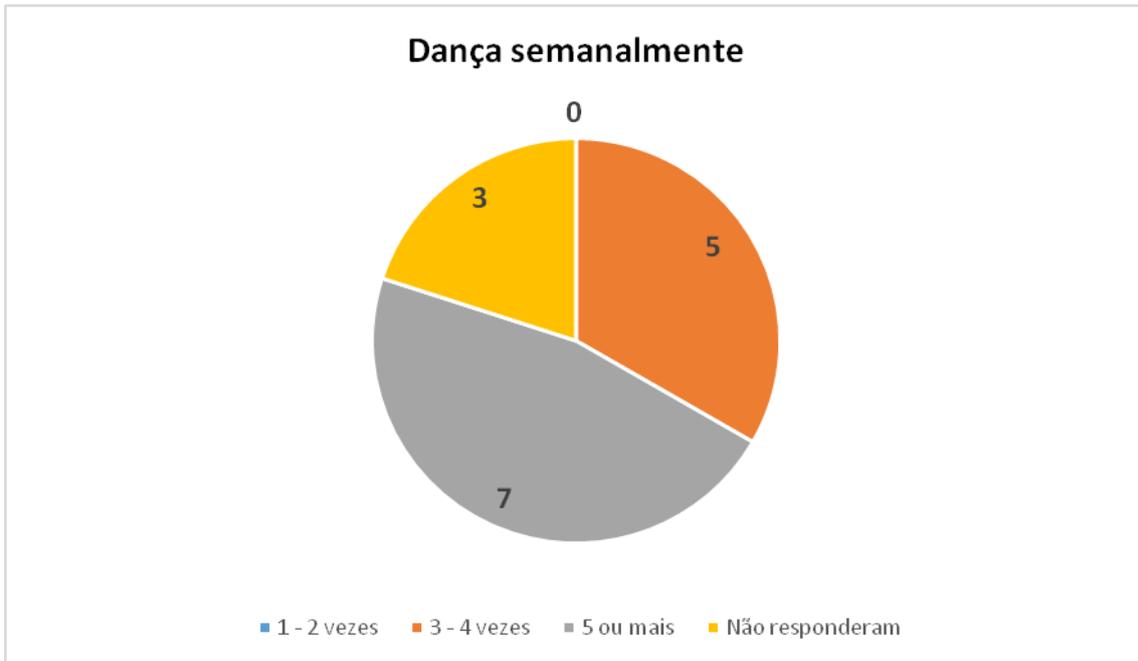
- 4 participantes sentam de forma correta, 8 de forma incorreta e 3 não responderam;

d) Pegar objetos ao solo:

- 3 participantes sentam de forma correta, 7 de forma incorreta e 5 não responderam.

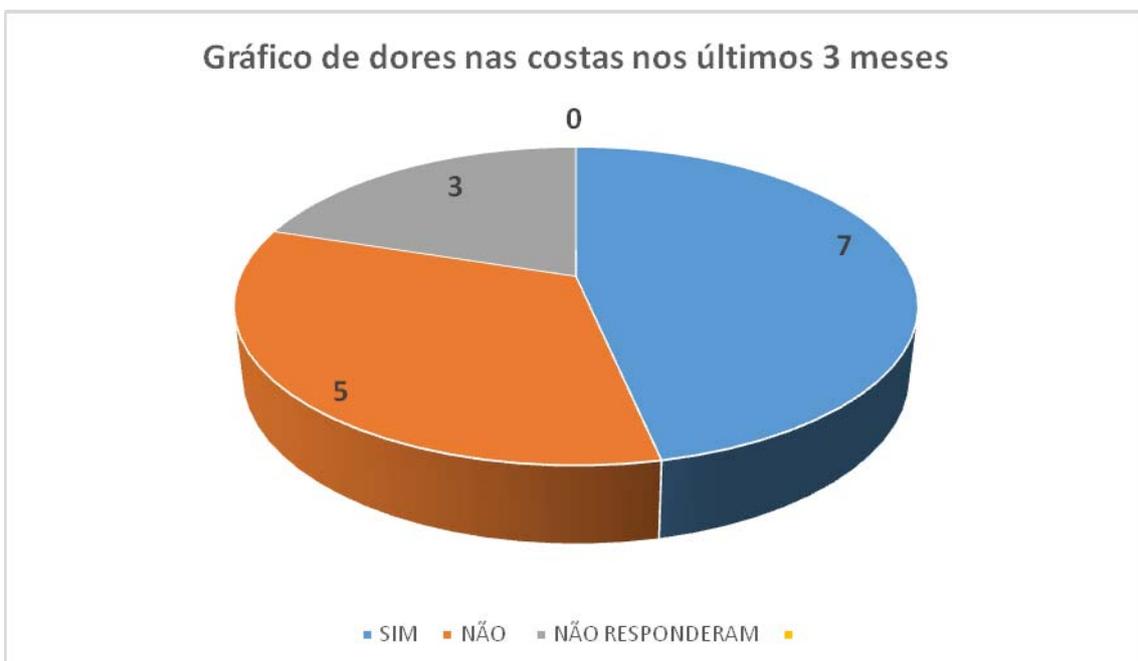
**Gráfico 5 – Frequência de dança semanalmente**

No gráfico 5 estão relacionadas as frequências com que os avaliados praticam a dança durante a semana.



### Gráfico 6 – Dores nas costas nos últimos 3 meses

No gráfico 6 estão os relatos de dores nas costas nos últimos 3 (três) meses.



## 8. DISCUSSÃO

Entende-se que os dados ora elencados neste trabalho de campo, não devem ser tomados como absolutamente inquestionáveis, mas sim como subsídios para atentar-se quanto às posturas e desvios das mesmas em integrantes dos grupos de extensão em Dança desta instituição de ensino.

Sendo assim, com o objetivo de incentivar todos os envolvidos nas atividades de Dança (professoras(es), bailarinos(as)...) a adotarem medidas preventivas, corretivas e protetivas, relacionadas à saúde e bem estar dos “corpos dançantes”, este trabalho buscou avaliar a postura corporal dos integrantes de dois dos grupos de extensão em Dança suscitando uma consciência postural nos envolvidos.

Tal consciência emerge da relação entre os desvios posturais ora elencados e as AVD's relacionadas.

Sendo assim, observou-se que a considerável prevalência de dores nas costas nos últimos 3 meses, coaduna com o grande índice de avaliados que não sentam e não pegam objetos ao solo corretamente, por exemplo.

A relação supracitada pode originar desconforto e até mesmo problemas degenerativos nas articulações envolvidas, tendo em vista uma execução mecânica anormal durante tais movimentações.

Ressalta-se neste estudo, que a Dança não interfere positiva ou negativamente nas algias das costas ou até mesmo na correção da postura corpórea dos avaliados, pois a grande maioria pratica Dança no mínimo 3 vezes por semana.

Sabe-se também que uma parcela considerável dos desvios posturais, originam-se precocemente, ou seja, durante as formações ósseas e musculares na infância e adolescência.

Logo, tal trabalho relata que a coluna vertebral dos avaliados encontra-se com a saúde deficitária, necessitando de intervenções posturais nas suas práticas diárias de Dança, bem como nas demais ações cotidianas como por exemplo, sentar para conversar ou com objetivo de usar o computador.



## REFERÊNCIAS

**ABNT** – Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 14724: Informação e documentação. Trabalhos Acadêmicos – Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.

**CANDOTTI, C.T.; DETSCH, C.** *A incidência de desvios posturais em meninas de 6 a 17 anos da cidade de Novo Hamburgo.* Movimento – vol. VII, nº 15, p. 43-56, 2001.

**FEIJÓ, G.S. et al.** *A influência da prática de dança de salão na postura corporal de alunos de uma escola de dança em Bento Gonçalves-RS.* CINERGIS, vol. 14, nº 1, 2013.

**FARIAS, A.R. et al.** *Avaliação postural, aptidão física relacionada à saúde e avaliação da imagem corporal de adolescentes praticantes de dança: um estudo de caso.* Revista UNIABEU Belford Roxo, vol. 5, nº 10, 2012.

**GERHARDT, T.E.; SILVEIRA, D.T.** *Métodos de pesquisa.* Porto Alegre, UFRGS, 2009.

**Manual de Normalização de Trabalhos Acadêmicos da Escola de Educação Física.** – Porto Alegre, UFRGS, 2013.

**MARQUES, Isabel A.** *Dançando na Escola.* 6ª Ed. São Paulo: Cortez, 2012.

**MEEREIS, E.C.W. et al.** *Análise de tendências posturais em praticantes de balé clássico.* Maringá, v. 22, nº 1, p. 27-35, 2011.

**SANTOS, J.U.** *Análise comparativa da postura de bailarinas clássicas iniciantes e avançadas de um grupo de ballet da cidade de Criciúma-SC.* UNESC, 2012.

**VIEIRA, A.; SOUZA J.L.** *Verticalidade é sinônimo de boa postura?* Movimento – Ano V – nº 10.

