**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**
**Centro de Artes**

**Dança- Licenciatura**

Trabalho de Conclusão de Curso

# PERCEPÇÕES ANATÔMICAS NA QUALIFICAÇÃO DO PROCESSO FORMATIVO DO GRADUANDO EM DANÇA

**Cintia Pereira Fernandes**

Pelotas, 2019

**Cintia Pereira Fernandes**

# PERCEPÇÕES ANATÔMICAS NA QUALIFICAÇÃO DO PROCESSO FORMATIVO DO GRADUANDO EM DANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Dança - Licenciatura do Centro de Artes da Universidade Federal de Pelotas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Dança.

Orientadora: Profª. Dra. Carmen Anita Hoffmann

Co-orientadora: Profª. Dra. Rebeca Recuero

Pelotas, 2019

Cintia Pereira Fernandes

**PERCEPÇÕES ANATÔMICAS NA QUALIFICAÇÃO DO PROCESSO FORMATIVO DO GRADUANDO EM DANÇA**

Trabalho de conclusão de curso aprovado, como requisito parcial, para obtenção do grau de Licenciatura em Dança, do Centro de Artes da Universidade Federal de Pelotas.

Data da defesa: 03 de dezembro de 2019.

Banca examinadora:

_____

Prof.a Dra. Carmen Anita Hoffmann (Orientadora) Doutora em História pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

_____

Rebeca da Cunha Recuero (Co-orientadora)
Doutora em Ciências da Comunicação pela Universidade do Vale do Rio dos Sino

_____

Prof.ª Drª Helena Thofehm Lessa (Avaliadora) Doutora em Educação Física pela Universidade Federal de Pelotas

_____

Prof. Dr. José Francisco Baroni Silveira (Avaliador) Doutor em Educação em Ciência pela Universidade do Rio Grande

*Os Teus olhos viram a minha substância ainda informe, e no Teu livro foram escritos todos os meus dias, cada um deles escrito e determinado, quando nem um deles ainda existia. (Salmo 139:16)*

**Agradecimentos**

Primeiramente a Deus por me capacitar dia após dia até chegar aqui, em não cessar seu cuidado e zelo pela minha vida desde o dia em que me criou. A Ele, todo meu louvor e gratidão.

A minha mãe Sandra Fernandes pelo incansável amor, dedicação e incentivo. Por acreditar em mim, me apresentar o caminho da Dança e por estar sempre presente. Por me dar todo suporte necessário para que me mantivesse firme, palavras nunca irão descrever o quanto eu a amo.

Minha irmã, Thais Pereira, e meu cunhado, Jorge Pereira, por ser ombro amigo e permanecerem ao meu lado em todos momentos. Presentes de Deus para minha vida.

Minha madrinha e tia, Nara Fernandes, por todo apoio e companheirismo. Por me ajudar nas dificuldades e permanecer ao meu lado acreditando no meu potencial.

A minha orientadora Carmen Anita Hoffmann pela compreensão e carinho demonstrado durante todo o processo, sempre paciente e querida acreditando e incentivando meu trabalho.

A minha co-orientadora Rebeca Recuero por aceitar fazer parte dessa jornada, em todo tempo receptiva e disponível, despertando em mim sempre o melhor.

A banca Helena Thofehm Lessa e José Francisco Baroni Silveira por terem aceitado o convite e, também aos professores que me influenciaram direta e indiretamente.

A todos que de alguma forma participaram desta jornada junto comigo, muito obrigada.

**Resumo**

FERNANDES, Cintia Pereira. **PERCEPÇÕES ANATÔMICAS NA QUALIFICAÇÃO DO PROCESSO FORMATIVO DO GRADUANDO EM DANÇA**. 2019. 76 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Dança) – Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2019.

A presente pesquisa é o trabalho de conclusão do curso de graduação em Dança-Licenciatura na Universidade Federal de Pelotas. Objetiva principalmente refletir e propor uma abordagem teórico-prática de conhecimentos anatômicos na qualificação do processo formativo do licenciando em Dança, através de uma investigação feita dentro do curso de Dança- Licenciatura da Universidade Federal de Pelotas. Esta se divide em três momentos. O primeiro momento foi a aplicação de um questionário para colher os dados com respondentes alunos ou ex-alunos do curso e que cursaram a disciplina Anatomia Humana. O segundo momento se caracterizou pela análise das respostas e, no terceiro momento, ocorreu o desenvolvimento de uma proposta metodológica de aulas teóricas-práticas para contemplar a carência mencionada pelos respondentes. Tudo isso foi cotejado por uma revisão de bibliografia, tendo como principais teóricos Bertazzo (1996), Haas (2011) e Franklin (2012). Como resultado desse estudo constatou-se como é notória a falta de uma abordagem mais orgânica dos conteúdos anatômicos relacionados com a área da Dança, tão importante para a qualificação da movimentação corporal e da precaução de lesões. Foi possível perceber que os conteúdos podem ser organizados de forma a contemplar a área em questão, tornando assim uma disciplina menos desgastante e mais proveitosa para a formação do professor de Dança.

**Palavras-chave:** anatomia; dança; professor; corpo.

**Abstract**

FERNANDES, Cintia Pereira. **ANATOMIC PERCEPTIONS IN THE QUALIFICATION OF THE FORMATIVE PROCESS OF DANCING GRADUATE**. 2019. 76 p. Course Conclusion Paper (Undergraduate Degree in Dance) - Arts Center, Federal University of Pelotas, Pelotas, 2019.

This research is the work of completion of the degree course in Dance-Degree at the Federal University of Pelotas. The main objective is to reflect and propose a theoretical-practical approach to anatomical knowledge in the qualification of the graduation process in Dance, through an investigation made within the Dance-Degree course at the Federal University of Pelotas. It is divided into three moments. The first moment was the application of a questionnaire to collect data with respondents students or alumni of the course who attended the Human Anatomy discipline. The second moment was characterized by the analysis of the answers and, in the third moment, there was the development of a methodological proposal of theoretical-practical classes to address the lack mentioned by the respondents. All this was collated by a literature review, having as main theorists Bertazzo (1996), Haas (2011) and Franklin (2012). As a result of this study it was noted how noticeable is the lack of a more organic approach to the anatomical contents related to the area of dance, so important for the qualification of body movement and injury prevention. It was possible to realize that the contents can be organized in order to contemplate the area in question, thus making it a less exhausting and more profitable discipline for the formation of the Dance teacher.

**keywords:** anatomy; dance; teacher; body.

## Lista de Figuras

**Figura 1 Desenho Posição Anatômica ..... 17**
**Figura 2 Desenho dos Planos .....…..... 18**
**Figura 3 Ementa da disciplina de Anatomia ..... 22**
**Figura 4 Gráfico I .....……..…….. 27**
**Figura 5 Gráfico II .....……..... 28**
**Figura 6 Gráfico III .....……..... 29**
**Figura 7 Gráfico IIII .....……..... 31**
**Figura 8 Gráfico V .....…….. 33**
**Figura 9 Gráfico VI .....……..…..... 34**
**Figura 10 Gráfico VII ……..…..... 34**

**Sumário**


1 INTRODUÇÃO 9

2 BREVE HISTÓRIA DA ANATOMIA HUMANA 13

3 ALGUNS CONCEITOS BASILARES DA ANATOMIA HUMANA 16

4 UMA ABORDAGEM DE DANÇA; O (RE)CONHECIMENTO DO CORPO NA DANÇA 19

5 A DISCIPLINA DE ANATOMIA HUMANA NO CURSO DE DANÇA-LICENCIATURA DA UFPEL 22

6 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 25

7 DADOS E ANÁLISES 27

8 PROPOSTA METODOLÓGICO PARA O DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA DE ANATOMIA HUMANA NO CURSO DE DANÇA 36

8.1 O PROFESSOR LICENCIADO EM DANÇA 36

8.2 RELAÇÃO ANATOMIA E DANÇA 38

8.3 PROPOSTA DE AULA 42

8.3.1 CRIANDO O MÉTODO 43

8.3.2 UNINDO A TEORIA E A PRÁTICA: UMA "ANATOMIA DANÇANTE" 43

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS 63

REFERÊNCIAS 65

APÊNDICES 69

69

# 1 INTRODUÇÃO

A Dança sempre fez parte de minha vida, não lembro sequer de um minuto de minha infância em que a dança não estava presente. Sempre muito elétrica e com as várias coreografias famosas da época decoradas, dançava incansavelmente no centro da sala de estar. Vi-me bailarina quando aos cinco anos de idade fui matriculada nas aulas de Dança extraclasse da escola e vesti o famoso conjunto de roupas que ditam ser de uma bailarina: collant, meia calça, saia rodada e sapatilha, tudo em cor rosa bebê. Iniciei fazendo aulas de balé, então, na escola onde estudava e ali permaneci dançando até me formar no ensino fundamental. No início eram aulas de balé, porém, depois de algum tempo, viraram aulas de Dança moderna, jazz e danças urbanas. Por ser bem assídua, comprometida e apaixonada pela Dança, me tornei a auxiliar da professora, aquela que ajudava na Dança com os grupos de idade menores do que eu. Aprendia as coreografias e atuava como ensaiadora, mesmo que nem soubesse a existência desse cargo na época.

A medida que fui conhecendo mais esse universo, a paixão pela Dança aumentava e minha mãe, a maior incentivadora da minha vida e a quem eu devo o amor pela Dança, me matriculou em academias de Dança da cidade. Nesse trajeto pude vivenciar aulas de jazz, street dance, dança do ventre, contemporâneo, entre outros. Particularmente nunca tive preferência por um gênero específico, sempre amei estar dançando, seja a Dança que for.

Sempre fomos uma família cristã, mas enquanto criança não frequentava assiduamente a igreja. Com meus 14 anos de idade decidida a seguir o caminho de Cristo, passei a ser membro de uma comunidade cristã. Chegando lá, com experiência de quase 10 anos dançando, mergulhei direto no ministério de Dança. Mergulho esse tão profundo que me deparei com uma equipe de mulheres, jovens, adolescentes e crianças sendo liderados por mim. Nesse mesmo tempo, passei a dar aulas bíblicas para crianças e adolescentes, na qual continuo até hoje. Sempre exerci muito o papel de professora na igreja, mas embora toda essa paixão pela Dança e ensinar, não me imaginava seguindo a carreira de professora de dança, o que era óbvio, podendo unir o que sempre fiz por amor a uma profissão.

Sei bem o quanto dançar e rotina de ensaios fazem bem ao professor de Dança a aos seus alunos, tanto pelo ganho de força ou de resistência, como pela

memorização do movimento corporal. Entretanto, aprendi também a importância que é preservar sabiamente esse corpo para um melhor desempenho.

Por percorrer no primeiro semestre a disciplina de Anatomia Humana e descobrir uma crescente paixão por estudá-la, vi minha crescente busca, motivação e interesse por estar estudando esse corpo mais a fundo do que eu já havia previamente conhecido. Pude então, através dessa compreensão corporal, melhorar meu desempenho enquanto bailarina e professora de Dança. Também ressalto aqui, a caminhada da Anatomia Humana junto à Arte, pois a História da Arte e da Anatomia estão interligadas desde o princípio.

A aprendizagem da Anatomia é um passo importantíssimo para a formação do licenciado em Dança pelo fato de que ele trabalha diretamente com o corpo, o seu e o do outro. Desse modo, a Dança e a Anatomia Humana caminham lado a lado, já que ambos lidam com o corpo humano. É esperado que o profissional da Dança desenvolva um cuidado maior com o corpo", isso também levará a uma maior prudência corporal.

Em casos de professores que trabalham com flexibilidade, por exemplo, eles se deparam com os mais variados corpos e só é possível conseguir um bom desempenho se os treinamentos forem acompanhados de uma boa percepção dos mesmos. Ou seja, sabendo instigar a evoluir cada corpo conforme o seu potencial e rendimento. Para esse zelo, é importante que os conhecimentos anatômicos estejam presentes no currículo do professor graduando em Dança, pois assim é possível conseguir tratar com respeito o meu corpo e o corpo que não é meu, que possui o mesmo funcionamento do meu, mas cada qual com suas especificidades.

Entretanto, no curso, a disciplina "Anatomia Humana" não é lecionada por professores de Dança. Ela é lecionada por professores que, em tese, não possuem conhecimento do corpo em movimento artístico, ou seja, em movimento de Dança. Logo, não teriam a plena percepção, o conhecimento prático e a experiência de como as(os) bailarinas(os) usam o seu corpo anatomicamente.

A partir disso, questiono, então, a qualidade da construção e da passagem do conhecimento anatômico na formação do graduando em Dança. Por isso, a presente pesquisa tem como objetivo principal *refletir e propor uma abordagem teórico-prática de conhecimentos anatômicos associados ao conhecimento em Dança na busca da qualificação do processo formativo do licenciando em Dança através de uma pesquisa feita dentro do curso de Dança-Licenciatura da Universidade Federal de Pelotas, com*

*alunos e ex alunos.* Consequentemente os objetivos específicos serão: (a) identificar as maiores/principais dificuldades entre teoria e prática, e de aproximação desse processo teórico com a prática; (b) Propor uma reflexão metodológica que aproxime os estudos anatômicos com a prática da Dança; (c) Identificar a relevância da disciplina de Anatomia para o curso de Dança; (d) Analisar a pertinência do conhecimento do corpo humano para profissionais da área.

Eu, enquanto estudante do curso, cursei a disciplina e, a partir de minhas observações e experiências, inquietei-me ao perceber que precisava conhecer muito mais sobre o meu corpo fisicamente. Conhecê-lo além daquilo que vejo exteriormente, mas o que o constitui no seu interior e, assim consequentemente a funcionalidade específica de cada parte constituinte. Percebi também que poderiam ter momentos em que a Anatomia se vinculasse melhor com a área de conhecimento em Dança, tornando mais efetiva essa "troca" para uma melhor conscientização corporal nos movimentos que estávamos por fazer ou já havíamos feito em Dança.

Conhecer o funcionamento de nossos sistemas, localizações de órgãos e disposições de ossos torna mais eficaz a nossa assimilação de como desenvolvemos o movimento (Haas, 2011). Isto é, saber fazer o movimento conscientizando-se de quais partes do corpo são necessárias para executá-lo ou até mesmo o que não deve ser ativado ou acentuado para que não hajam lesões.

O desenvolvimento dessa pesquisa se deu devido à percepção da importância, da melhora e do aprofundamento dos estudos que relacionem Anatomia diretamente com a Dança, pois verifiquei ser ainda precária esta relação no curso. Isto aconteceu justamente pelas respostas adquiridas ao longo do questionário que apresento ao longo do trabalho. Assim, para tentar sanar a questão deste distanciamento de teoria e prática e contemplar os meus objetivos, a pesquisa trabalhou com três etapas. A primeira etapa foi desenvolvida com base em uma pesquisa desenvolvida em forma de questionário com alunos e ex-alunos acerca da disciplina Anatomia Humana. A segunda etapa dessa pesquisa se desenvolveu a partir das análises dessas respostas, na qual gerei gráficos ilustrativos. Por fim, a terceira etapa é o foco do trabalho. Ou seja, foi onde efetivamente desenvolvi uma proposta de aula teórica-prática que abarcasse conteúdos anatômicos relacionadas à Dança e como qualificar e aprimorar esses conhecimentos no processo formativo do licenciando em Dança. Como forma de ilustrar a metodologia, a proposta é baseada em uma aula teórica de conhecimentos anatômicos com atividades práticas, dançantes, com nomenclatura

que adentrem também nesse universo. Todos os encontros seguirão o mesmo padrão.

## 2 BREVE HISTÓRIA DA ANATOMIA HUMANA

Os egípcios foram os chamados "primeiros anatomistas e médicos". Após eles, foram os mesopotâmicos. Nessa época inicial, foram fornecidos alguns registros de observações anatômicas reais utilizando basicamente animais. Aqui, inicia-se então, os estudos anatômicos em específico. Eles ainda não eram realizados em corpos humanos, mas com cavalos que eram instrumentos importantes de trabalho na época, pois ajudavam não só no transporte, mas eram usados como moeda de troca. Então por isso o médico cujo cuidados eram voltados a esses animais era considerado tão importante.

Hipócrates de Cos (460 - 377 a.C) é considerado o pai da medicina, embora anos antes Moisés já havia escrito na Bíblia acerca de alguns diagnósticos, tratamentos e prevenções de doenças. Hipócrates relatou a relação de muitas doenças em razões de condições climáticas, raciais e alimentares, deixando também ainda muitos escritos que possibilitaram o diagnóstico de doenças como malária, tuberculose, caxumba e pneumonia.

Herófilo (335 a.C. - 280 a.C.) e Erasístrato (310 a.C. - 250 a.C.) no século III a.C., foram considerados precursores da Anatomia Humana e conquistaram muitas descobertas. Uma delas foi a dissecção humana feita por Herófilo na qual pôde perceber a distribuição, formato e tamanho dos órgãos. Erasístrato, nomeado pai da fisiologia, foi um grande colaborador, pois seus estudos foram fundamentais para contribuir com a fundação da Escola de Alexandria - a primeira Universidade impulsionando às ciências anatômicas, que mais tarde impulsionaram os estudos anatômicos. Como consta:

> Sediada na cidade de Alexandria, no Egito, a Escola de Alexandria constituiu-se na maior escola científica da Antiguidade Clássica. Reduto de reis ptolomaicos, comportava bibliotecas e museus, e foi o local no qual a Anatomia logrou pela primeira vez o status de disciplina. Segundo os registros de Galeno, as primeiras dissecações públicas de animais e corpos humanos teriam sido realizadas por Herófilo de Calcedônia e por Erasístrato nesse mesmo espaço. Nos primeiros dois séculos da era cristã, destacaram-se as produções de Rufo de Éfeso e de Sorano de Éfeso, que estudaram em Alexandria por volta do ano 50 d.C. Dentre os poucos anatomistas do período acerca dos quais se tem conhecimento, destacou-se ainda Marino de Tiro, seu discípulo Quinto, Numisiano, Sátiro, Pélops e Lico, o Macedônio, entre outros alunos da escola de Alexandria que acabaram por influenciar Galeno de Pérgamo (129-199 d.C.). (TALAMONI, 2014, p. 24)

Galeno de Pérgamo (129-199 d.C.) foi médico dos gladiadores e foi considerado o primeiro anatomista do mundo:

> As experiências anatômicas de Galeno comprovaram, sobretudo, a sabedoria e a presciência do Criador ou da Natureza (porque Galeno em sua descrição do corpo usava indiscriminadamente essas palavras junto com “Deus”).45 A partir da observação do olho de um inseto, da tromba de um elefante ou da obra-prima suprema da mão de um ser humano, era inevitável concluir que tudo tinha sido criado com um propósito, como Platão e Aristóteles haviam concluído muito tempo antes.46 Cada parte, mesmo a minúscula, fora criada com sua função definida, com o equilíbrio preciso de elementos, qualidades e humores para cumprir essa função, e a alteração desses fatores resultava em uma anomalia funciona (NUTTON, 2017, p. 399)

Ele escreveu um tratado que obteve muito reconhecimento no campo da Anatomia Humana, embora tivessem alguns erros inevitáveis por se tratar de estudos em corpos de animais transferidos para conhecimentos em corpos humanos. Mesmo assim, Galeno distinguiu os ossos com e sem cavidade medular, descreveu a caixa craniana e o sistema muscular, pesquisou os nervos do crânio e reconheceu os raquidianos, os cervicais, os recorrentes e uma parte do sistema simpático. Ele também foi o primeiro pesquisador a demonstrar que o rim é um órgão excretor de urina, pois “A abordagem vitalista de Galeno opunha-se ao conceito mecanicista do corpo proposto por Erasístrato e Asclepíades, no qual, por exemplo, a excreção de resíduos pelo rim e pela bexiga não exigia uma participação ativa dos órgãos, e sim a obediência às leis da física. ( NUTTON, 2017, p. 396)

No século XV a Anatomia foi estudada por artistas. Um deles foi Leonardo da Vinci, um observador, cientista e inventor, que foi capaz de trazer a Anatomia através da arte retratando circulação sanguínea, músculos do corpo e olhos. Da Vinci foi o primeiro artista a considerar além do ponto pictórico e fez preparações anatômicas para que suas obras pudessem retratar precisamente como é de fato o corpo humano. Fez várias representações corretas do corpo humano, como a representação da curvatura da coluna vertebral, a posição do feto no útero e também mostrou não apenas uma anatomia de superfície, mas grupos musculares perfeitos.

Por volta do século XVI, Berengário da Carpi publicou a obra "Comentário sobre Mondino", o primeiro resumo ilustrado de Anatomia. A Anatomia foi reformulada por André Vesálio que publicou a obra "De humani corporis fabrica – Dos Trabalhos do Corpo Humano". Ele preparou um material didático voltado ao estudo acadêmico e assim percebeu que muitas descobertas de Galeno eram equivocadas. Desse modo, ele ganha, então, o título de pai da anatomia moderna.

Em meados do século XVII, aconteceu a primeira dissecação humana registrada na América segundo QUEIROZ (2005 apud Gray, 1977). Outros fatos importantes para o estudo da Anatomia Humana foram a utilização do álcool (1660) para a conservação das peças/cadáveres e da formalina (em 1890), pois agora era possível preservar partes do corpo para repetidas observações dos pesquisadores/estudiosos sem a necessidade de ter sempre um cadáver fresco.

No Brasil, outro ponto fundamental para os estudos em Anatomia, foi a Lei 8.501 de 30 de Novembro de 1992 normatiza as doações de cadáveres pelos órgãos governamentais para universidades legalmente estabelecidas no país para fins de ensino e pesquisa.

# 3 ALGUNS CONCEITOS BASILARES DA ANATOMIA HUMANA

Segundo Paulsen e Waschke (2012), “ανατομη” (anatome) quer dizer “corte, fatia, secção”, e “ανατεμνειν (anatemnein) significa “cortar, fatiar, seccionar”. Sendo assim a Anatomia estuda o corpo através de "cortes". Quando entendemos particularidades de alguma coisa, podemos compreender o todo de uma melhor forma. No caso da Anatomia Humana, utiliza-se de cortes em cadáveres, um fato engraçado, pois estudam-se os corpos mortos para a compreensão do corpo vivo. Assim, a Anatomia é a ciência que estuda a forma, estrutura e a organização dos seres vivos, tanto externa quanto interna “A anatomia humana é um ramo da Biologia que estuda os sistemas do corpo humano e o funcionamento dos mesmos. Para isso, é necessário entender o que é homeostase e a sua importância. No nosso corpo, existem órgãos e complexos sistemas que interagem uns com os outros, de forma a garantir que as funções vitais do organismo estejam em funcionamento. Homeostase é o equilíbrio que esses sistemas devem ter para a realização dessas funções.” (FILHO; PEREIRA, 2015). Também suas posições, como são constituídos e localização em relação a outras partes do corpo.

A Anatomia Humana pode ser dividida em:

- "Anatomia Sistemática", que estuda de forma analítica e separadamente as estruturas dos sistemas que nosso corpo possui;
- "Anatomia Topográfica ", que estuda de maneira sintética as relações entre as estruturas de regiões delimitadas do corpo;
- "Anatomia de Superfície", que estuda a projeção dos órgãos e estruturas profundas na superfície do corpo;
- "Anatomia Funcional", que estuda as relações recíprocas e funcionais das várias estruturas dos diferentes sistemas;
- "Anatomia Aplicada", que estuda a importância desses conhecimentos para atividades médicas, clínicas e artísticas.

Os estudos anatômicos ajudaram muito a área médica, pois, através deles, foi possível compreender melhor a localização de todas as estruturas existentes no corpo humano. Nosso corpo é dividido em três partes cabeça, tronco (tórax+abdome) e membros (superiores: ombro, braços, antebraços e mãos; inferiores: quadril, coxas, pernas e pé) de acordo com ROHEN; YOKOCHI;LUTJEN-DRECOLL (2002).

Para uniformizar o entendimento acerca de termos e descrições anatômicas, levando em conta de que o corpo poderia estar em qualquer posição, foi criada a "posição anatômica: , que assume que o corpo esteja em uma posição específica para que se crie uma nomenclatura de entendimento universal.

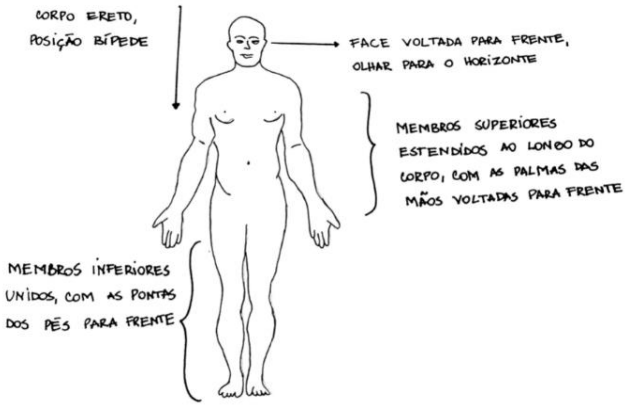



Figura 1: Desenho Posição Anatômica
Fonte: Material didático elaborado pela autora

Nesta posição o corpo humano encontra-se em pé (ereto), com a face para frente e o olhar para o horizonte. Membros superiores ao longo do tronco com as palmas das mãos voltadas para frente, membros inferiores na linha do quadril com as pontas dos pés para frente. Toda descrição anatômica é feita/estudada considerando o indivíduo nessa posição, exceto se avisado antes outra variação de posição.

"Planos de delimitação" são planos que delimitam o corpo humano por planos tangentes a sua superfície, que com suas intersecções determinam a formação de um paralelepípedo. Os planos são divididos em verticais (Ventral ou anterior, dorsal ou posterior e lateral esquerdo e direito) e horizontais (Superior ou cranial, Inferior ou podálico).

Com base nos planos de delimitação são construídos eixos e planos que servem como ponto de referência para descrever a situação, posição e direção de órgãos ou segmentos do corpo, são eles: Eixo longitudinal, ântero posterior e látero-lateral.

Ao deslocar um eixo sobre o outro é possível definir um plano que divide o corpo em 2 partes chamados de "planos de secção vertical" (mediano, sagital e frontal) e "horizontais" (transversais e caudal). Os termos de posição apontam proximidade aos planos de delimitação. São termos que indicam, por exemplo, que uma estrutura

é mais podálica que a outra. Os termos são medial (estrutura que se localiza mais perto ao plano mediano em relação a outra), lateral (estrutura que se localiza mais perto ao plano lateral em relação a outra), anterior (estrutura que se localiza mais perto ao plano ventral em relação a outra), posterior (estrutura que se localiza mais perto ao plano dorsal em relação a outra), superior (estrutura que se localiza mais perto ao plano cranial em relação a outra) e inferior (estrutura que se localiza mais perto ao plano podálico em relação a outra).

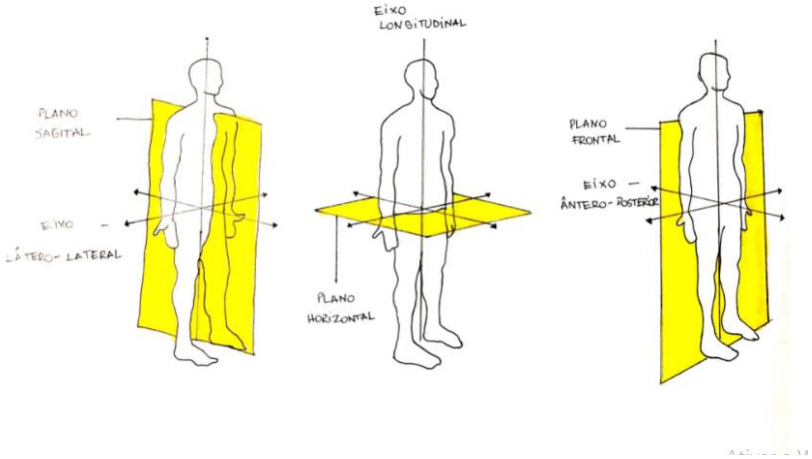



Figura 2: Desenho dos Planos
Fonte: Material didático elaborado pela autora

As divisões dos sistemas são: Tegumentar - formado pela pele; Esquelético - formado por ossos e cartilagens; Muscular - formado pelos músculos estriados cardíacos, estriados esqueléticos e não estriados; Nervoso - formado por encéfalo, medula espinhal e nervos; Cardiovascular - formado pelo coração e vasos sanguíneos; Respiratório - formado pelo nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios, bronquíolos, alvéolos e pulmões; Digestório - formado pela boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e glândulas acessórias; Urinário - formado pelos rins, ureteres, bexiga e uretra; Endócrino - formado por todas as glândulas endócrinas do corpo e está envolvido com a produção de hormônios; Reprodutor - na mulher formado por ovários, tuba uterina, útero, vagina e vulva e no homem formado por testículo, epidídimo, ductos deferentes, uretra, pênis e algumas glândulas.

Esses são conhecimentos fundamentais para que ao adentrar nos conhecimentos anatômicos nós possamos nos situar e entender as explicações, tendo como referência essas palavras e significações base.

## 4 UMA ABORDAGEM DE DANÇA; O (RE)CONHECIMENTO DO CORPO NA DANÇA

Não é novidade que desde o princípio a Dança está inserida em nosso contexto. Seja em momentos religiosos ou em simples entretenimentos. A Bíblia é uma grande referência não só para segmentos de cunho religioso, mas nos oferece também informações sobre trajetória da História da Dança. Para isso, Bourcier (2001) conta acerca de registros antigos sobre Dança “a documentação iconográfica excluída, só podemos recorrer aos documentos escritos, essencialmente à Bíblia. Há algumas alusões à Dança, principalmente nos livros líricos, como os Salmos”.

Assim podemos dizer então que a Dança sempre nos acompanhou, ou seja, ela é inerente a nossa natureza como seres humanos. Ela nos constitui e antecede à fala, sendo uma das primeiras formas de nos comunicarmos e de entender o mundo que nós construímos e sonhamos. Algumas coisas são difíceis de serem ditas, por isso dançamos.

Partindo do ponto que a Dança nos constitui, passa a ser então, um direito do ser humano, e quando tirada do mesmo essa possibilidade de se expressar estamos tirando o direito do que lhe é peculiar.

A Dança atravessa a história do homem e não se extingue, e é usada de várias formas e em diferentes contextos. Um exemplo seria a adoração em movimentos religiosos. Em períodos históricos foi forma de celebrações, de amor, muitas vezes usada para fins de treinamentos militares, entre outros.

Então a Dança vai se transformando até que chega na Dança que vira profissionalização, e se ela está no mundo, na vida e na natureza humana, é essencial que esteja na formação das pessoas.

A Dança, e obviamente a aula de Dança, é o corpo em evidência e os significados que esse corpo desse sujeito traz consigo, significados de condições sociais, de etnia, condições econômicas, de vestimentas, etc. O corpo é o centro do conhecimento de uma aula de Dança e assim a exposição do corpo desse sujeito participante desse momento.

Ainda existe uma dificuldade de conscientização da sociedade em perceber a Dança como uma profissão, mais especificamente em contratar aqueles que estão aptos a desenvolver o papel de ensinar Dança. Assim como ninguém colocaria um

médico veterinário para operar um ser humano, não é adequado que coloquem outros profissionais - não formados - como professores de dança, mas ainda é uma luta a ser ganha e há muito o que se discutir. Acredito que o reconhecimento do profissional formado em Dança necessita de tempo, pois ainda parece haver um preconceito na sociedade de que a Dança é somente diversão e assim os lugares estão sendo ocupados por pessoas que não estudaram, investiram tempo hábil e dedicação para estar ali.

Não existe, ainda, uma regulamentação em lei que proteja a categoria desses professores, algum conselho regional, porém temos as formações superiores em Dança que dão subsídios e capacidade para que essa área ganhe profissionais realmente capacitados e aptos para exercer suas atividades.

A dança traz consigo o (re)conhecimento corporal aliado aos benefícios biológicos e psicológicos. É uma arte para ser entendida além do “dito”, é expressar-se sem precisar dizer, ou dizer e mesmo assim precisar expressar-se. Aliás, esse é o mágico da arte, deixar que a interpretação de cada indivíduo vá além do que inicialmente poderia ser:

> Para nós a dança não é apenas cópia ou imitação de criações alheias; damos também o nome de dança a essa criação pessoal, que não está distante das possibilidades de nenhuma pessoa já que, como demonstramos está baseada naquilo que todos temos nosso corpo e seus movimentos funcionais, mas com uma categoria a mais: a criatividade. (STOKOE, 1987, p.17)

Em alguns momentos ou técnicas de dança precisamos reproduzir movimentações, porém o principal, em minha concepção, é o professor instigar a Dança que cada um traz consigo. É dar a possibilidade a cada um de criar, pelo reconhecimento de seu corpo e assim apropriar-se mais. Aproximando-nos de nosso corpo começamos a valorizá-lo e com isso ganhamos uma certa autoconfiança, por exemplo, uma pessoa que desenvolve seus sentidos desde a infância pode ter uma percepção mais apurada do contexto que lhe rodeia, percebendo o quanto a linguagem corporal é potente na comunicação com o mundo também. Desta maneira, considero a dança uma grande aliada do ser humano, pois além de trazer o poder da comunicação/expressão, traz essa incrível sensação de liberdade.

Hoje estamos vivendo em um mundo cada vez mais tecnológico, e isso faz com que padrões sejam impostos diariamente na mídia. A imposição de estereótipos é nada mais do que uma incompreensão do ser humano para com o outro, pois nenhum

de nós é exatamente igual, não existem cópias, cada ser humano possui peculiaridades. Através da Dança os alunos irão aos poucos sentirem suas habilidades e sua maneira mais fluida e leve de se expressar e assim através dessa melhor compreensão/ aceitação de si próprio irão ter melhor olhar para consigo e com o próximo.

## 5 A DISCIPLINA DE ANATOMIA HUMANA NO CURSO DE DANÇA-LICENCIATURA DA UFPEL

A disciplina Anatomia Humana está presente na grade curricular do curso de Dança-Licenciatura da UFPel como disciplina obrigatória do primeiro semestre. Nela podemos ter o conhecimento dos sistemas que constituem o funcionamento de nosso corpo como descrita em sua ementa: "*Estudo da Anatomia, na sua relação com a Dança. Planos, posições, direções e regiões corporais. Estudo do sistema esquelético, junturas, sistema muscular, sistema nervoso sistema respiratório, sistema circulatório e sistema sensorial. Relações entre os sistemas e o corpo na Dança.:*

**Ementa**

Estudo da anatomia, na sua relação com a dança. Planos, posições, direções e regiões corporais. Estudo do sistema esquelético, junturas, sistema muscular, sistema nervoso sistema respiratório, sistema circulatório e sistema sensorial. Relações entre os sistemas e o corpo na dança.

**Objetivos**

**Objetivo Geral:**

Ter noções de anatomia do corpo humano com o intuito de fundamentar os estudos da dança;
- Conhecer o sistema esquelético, junturas, sistema muscular, sistema nervoso sistema respiratório, sistema circulatório e sistema sensorial, em condições dinâmicas do movimento humano, compreendendo a diferenciação biológica em cada indivíduo;
- Associar os conhecimentos adquiridos durante as aulas à prática de dança.

**Conteúdo Programático**

Apresentação e Introdução à Anatomia - Conceitos e Definições, Planos, Posições, Direções e Regiões Corporais
Anatomia Aplicada – Sistemas: Esquelético, Muscular e Nervoso
Sistemas Circulatório, Respiratório e Sensorial
Junturas e Termos de Movimentos
Abordagens Somáticas da Anatomia
Sistemas Muscular e Esquelético:
Coluna Vertebral, Abdomen e Tórax
Cintura pélvica
Membro Inferior: coxa e perna
Membro Inferior: Quadril, joelho, pé e tornozelo
Cintura Escapular
Membro Superior – Ombro e Braço
Membro Superior – Cotovelo, Ante-braço, Punho e Mão

Figura 3: Ementa da disciplina de Anatomia Humana
Fonte: Portal Institucional da UFPel

Os professores da disciplina são cedidos da área da saúde, pelo colegiado de Medicina da Universidade, e possuem formação em sua área específica, não adentrando ao campo das Artes e Dança. A questão principal do trabalho é exatamente essa: os ministrantes não estarem inseridos na área de atuação do seu público (no caso, os alunos de Dança). Parto, então, que isso dificultaria possíveis associações do conteúdo ao mundo prático da Dança, ou seja, tornaria mais difícil a compreensão dos alunos pelo conteúdo, visto que o docente não teria o conhecimento de como o(a) bailarino(a) usa a anatomia.

Cória-Sabini e Damasceno (2003) dizem que os docentes, ao lecionarem a disciplina de Anatomia Humana, imaginam que a partir da teoria aplicada, os discentes imediatamente conseguirão se desenvolver na prática e nos aspectos técnicos para com a sua atuação acadêmica e/ou profissional. Porém, para que esse conhecimento seja realmente significativo para o aluno, as aulas precisam ser sugestivas e assim trazer o conhecimento teórico para se colocar em prática na vida profissional do discente.

Levando em consideração minha passagem pela disciplina, não existe uma aproximação da mesma com a área de atuação para qual é ofertada. A Anatomia Humana pareceu-me efetivamente abordada pelos professores e o seu conteúdo passado, porém, não é refletida e trabalhada pensando para atuação em dança.

As aulas ocorrem no prédio da FAMED (Faculdade de Medicina, Psicologia e Terapia Ocupacional, conhecida também como LEIGA) esta se localiza na Av. Duque de Caxias, 250 no bairro Fragata e pertence à Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Os docentes são concedidos pelo departamento de morfologia e aí talvez esteja a razão para o distanciamento dos professores para com a área da Dança. Também essa aproximação pode nem os fazer confortáveis, pois não possuem alguma formação em Dança para adentrar no campo. Porém, questiono que se os alunos tivessem aulas de conhecimentos anatômicos com práticas dançantes ou até mesmo teóricas com vocabulários voltados para sua área do conhecimento, os mesmos poderiam ter motivação, empenho e uma aprovação melhor.

É claro que além de profissionais que se dediquem ao ensinar, também é precisso de alunos que tenham o interesse em saber. Porém, esse interesse se dá com um conjunto de coisas, principalmente em tornar esse saber instigante. São muitos conteúdos programados para a disciplina, sendo assim, não se consegue um maior aprofundamento em cada sistema, por exemplo. Então, além dos alunos

estarem saindo com o conhecimento superficial, eles saem com desinteresse por não conseguir ver o encaixe com sua área de atuação.

Poder ver o meu corpo nos mínimos detalhes e assim agregar conhecimento nas minhas práticas, deixava-me cada dia mais motivada a estudar os conteúdos. Entretanto, muitos colegas não conseguiam ter a mesma dedicação e interesse - sejam pelos mais diversos motivos - e assim acabavam não atingindo a aprovação nas provas e consequentemente a não conclusão da disciplina.

Pelos demais colegas de outros anos de ingresso, através de conversas informais, descobri que muitos iam para exame e outros desistiram antes mesmo de realizar a prova final. Com isso, vejo a necessidade de se construir um momento de aprendizado entre teoria e prática de conhecimentos anatômicos voltados para a Dança, para que esse futuro professor em seu processo formativo, possa permear pelos conhecimentos necessários para zelar pelo seu corpo e o corpo do outro. Com isso, me desperta o interesse em fazer essa conexão e poder expandir os conhecimentos tratados na disciplina para nosso universo dançante.

# 6 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Visando refletir e propor uma abordagem teórico-prática de conhecimento anatômicos na qualificação do processo formativo do licenciando em Dança, os procedimentos metodológicos da pesquisa se organizaram em três etapas. A primeira delas foi a aplicação de um questionário com perguntas abertas e fechadas em 15 alunos e ex-alunos do curso de Dança-Licenciatura da Universidade Federal de Pelotas. O intuito dessa etapa foi adquirir dados que apontassem como foi o processo formativo teórico-prático deles enquanto (futuros) professores de dança com o cursar da disciplina de Anatomia Humana.

A segunda etapa se desenvolveu a partir das análises dessas respostas, na qual gerei gráficos ilustrativos que apresento no decorrer do texto. Nela apresento os resultados oriundos dos questionários e parte de minha interpretação.

Por fim, na terceira etapa apresento uma proposta de aula teórico-prática que abarca conhecimento anatômicos na qualificação do processo formativo do licenciando em Dança. Proponho uma aula com essa abordagem como exemplo do método a ser seguido que acredito funcionar melhor no ensino de Anatomia para os alunos de Dança.

A abordagem da primeira etapa metodológica deste trabalho é alicerçada em um questionário com questões quantitativas e qualitativas que procuram responder os objetivos propostos no trabalho. As respostas, também configuradas em gráficos mediaram as reflexões e considerações. Dessa maneira, se propõe uma abordagem de ensino com materiais didáticos, o levantamento de dados e possíveis soluções apontaram a situação resultante das ofertas e metodologias adotadas no Curso de Dança-Licenciatura da UFPel

Questionário de acordo com Gil (2002) é uma proposta de apuração juntando questões que trarão informações através do público respondente. Então, com isso, usufruir desse instrumento me levou a esclarecer ainda mais algumas questões que foram primordiais para ponto de partida para essa pesquisa. Escolhi construir perguntas abertas e fechadas para que assim pudesse ter respostas mais específicas de acordo com o que eu queria, mas em algumas perguntas deixei que o respondente se expressasse sem limitações. Foi de suma importância a utilização do mesmo

porque pude esclarecer e confirmar muitos questionamentos sobre o tema aqui abordado que até então eram só minhas.

Toda essa elaboração e busca de dados, foi cotejado por uma revisão de bibliografia, tendo como principais teóricos Bertazzo (1996), Haas (2011) e Franklin (2012).

Quanto ao tipo de pesquisa, entende-se que esta é classificada como sendo descritiva-exploratória. Já que, visa proporcionar maior familiaridade do leitor com o assunto para depois, então, apresentar os dados extraídos através da pesquisa, estes buscam responder questões inerentes aos objetivos escolhidos para a mesma.

## 7 DADOS E ANÁLISES

O questionário aplicado foi dividido em duas etapas. A primeira, inicialmente, teve foco mais geral. Nela foram separadas as pessoas que tiveram ou não dificuldade na aprendizagem da disciplina de Anatomia, funcionando como uma triagem, onde apenas continuaram respondendo aquelas pessoas que relataram efetivo problema na disciplina.

A segunda etapa continuou com as pessoas que já ministraram algum tipo de aula de Dança ou passaram por alguma disciplina de estágio. Optei, nessa segunda parte, em ir pelo caminho de seleção daqueles que já haviam feito algum estágio ou estado no lugar de docência após a disciplina, para que assim pudessem relatar se houve uma consciência maior que refletiu em sua prática docente. Então, por isso, na primeira parte tivemos doze respondentes (ou seja, que apresentaram algum tipo de dificuldade/problema na disciplina de anatomia) e na segunda parte fechamos em nove (ou seja, que já tiveram alguma experiência como professores de dança, seja ela profissionalmente ou em estágios).

Quinze alunos responderam ao questionário no total. Eles se caracterizaram como: uma pessoa do 2º semestre, duas pessoas do 4º semestre, duas pessoas do 6º semestre, uma pessoa do 7º semestre e seis pessoas do 8º semestre.

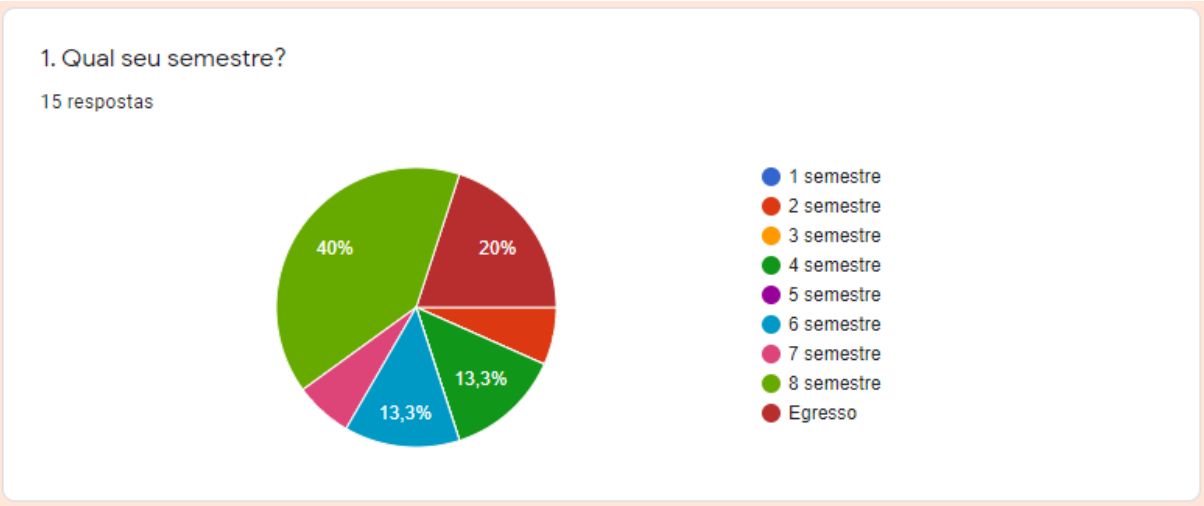



Figura 4: Gráfico I
Fonte: Dados adquiridos pela autora

Quando perguntei aos alunos sobre a contribuição da disciplina Anatomia Humana cursada por eles (na qual pedi para que desse uma nota de zero - sendo péssimo - a dez - sendo ótima - com relação a contribuição que teve para seu desenvolvimento pessoal e profissional), tive 33,3% que deram nota máxima, ou seja, cinco dizem que a disciplina teve contribuição. 13,3% deram nota de seis a nove. Um respondente deu nota um, indicando que, para essa pessoa, a disciplina não foi algo frutífero.

Totalizei onze pessoas dizendo que "sim", que a disciplina Anatomia Humana foi importante para o desenvolvimento pessoal/profissional de si, pois deram uma nota acima do que é considerada a média (sete). E quatro pessoas dizendo “mais ou menos”, que a disciplina teve uma contribuição de ruim a razoável.

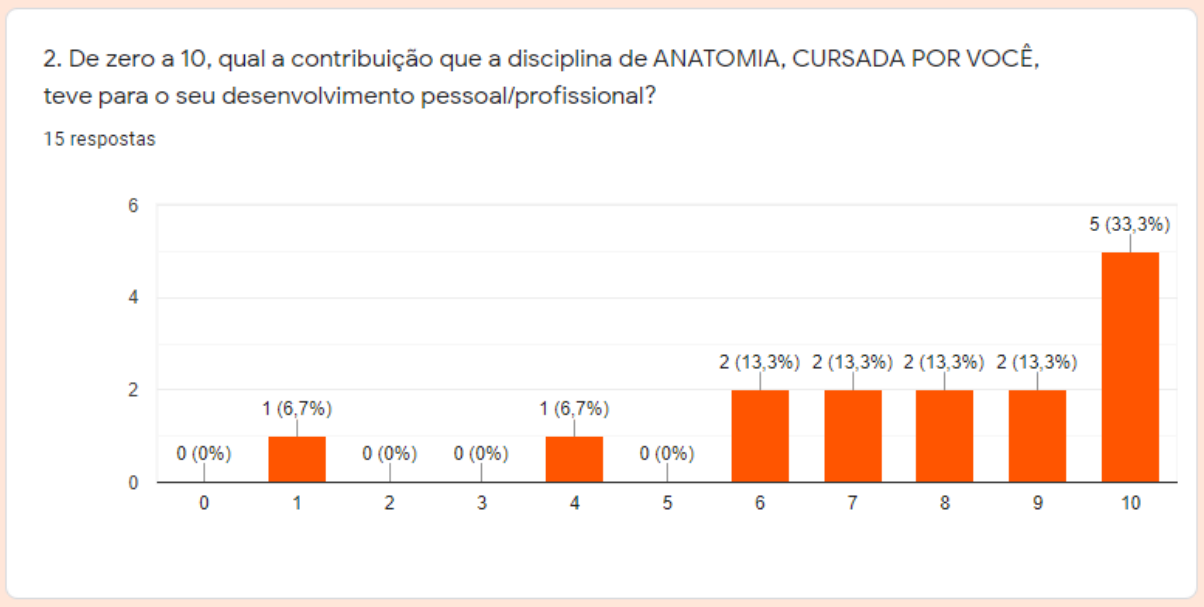



Figura 5: Gráfico II
Fonte: Dados adquiridos pela autora

Com essa primeira pergunta me deparo com onze respondentes considerando a passagem pela disciplina bastante relevante para suas práticas, podendo concluir que, sim, a disciplina é tangível ao nosso universo e precisa estar onde está, em nossa grade curricular. Em contrapartida quatro respondentes não respondem como imensamente contribuinte para sua atuação como professor. O que já considero um nível alto, pois primeiramente se a disciplina está presente no currículo ela deveria ser de grande relevância para o aluno e sua vida profissional, assim precisa deixar marcas e contribuições positivas. Ressalto ainda um respondente que assinala a nota "um",

quase que declarando que a disciplina não tenha colaborado em nada para sua formação docente. É um dado relevante, visto que corresponde a quase 7% do total.

Seguindo para a segunda pergunta, dos respondentes, 80% (12 pessoas) disseram ter tido alguma dificuldade na aprendizagem da disciplina de Anatomia Humana, ou seja, é um indício de que possa existir algum problema metodológico ou mesmo de formas de ensino ou adequação do conteúdo ao curso.

Então como é possível ver no gráfico abaixo, mais da metade dos alunos enfrentaram problemas, um número consideravelmente muito alto.

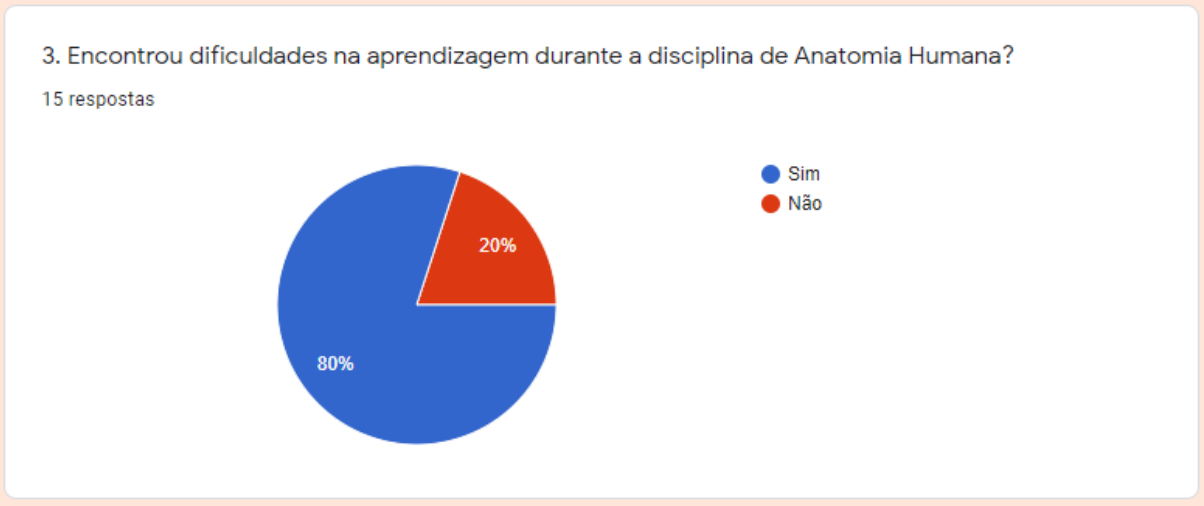



Figura 6: Gráfico III
Fonte: Dados adquiridos pela autora

Desses 80% que encontraram alguma dificuldade, 38,10% (8 respondentes) disseram que o maior problema foi a disciplina não fazer nenhum vínculo com a Dança. 33,33 % (7 respondentes) entretanto, disseram que a maior dificuldade foi justamente em relação à didática do professor. 19,05% (4 respondentes) relataram sobre não haver uma seleção de conteúdos, o que poderia contemplar mais significamente o curso de Dança, por se tratar de uma Anatomia muito geral e os conteúdos serem extensos e dedicados à Anatomia da Medicina. Por fim, 9,52% (2 respondentes) disseram que o maior problema foi haver rodízio de professores, o que dificultava a interpretação e até mesmo a manutenção de uma linha lógica do raciocínio da anatomia, conforme demonstram os comentários de alguns deles:

*Respondente 1: A disciplina foi voltada para o curso de medicina, não havia relação nenhuma com a dança. Além disso, a forma de avaliação faz com que o aprendizado seja apenas decorado e não entendido.*
*Respondente 2: Sim, pois foi uma aula padrão aos alunos que cursam medicina e já estudam o curso inteiro sobre. Por isso foram muitos conteúdos e muitos nomes lançados de uma só vez. Como se já víssemos isso é já soubéssemos sobre.*
*Respondente 3: Tive dificuldade, pois muitos conteúdos como sistema reprodutor e digestório, não conseguia relacionar com a prática de dança, ao invés de focar mais na parte óssea e muscular.*

Estes dados, novamente, informam e parecem confirmar algumas de minhas hipóteses apresentadas anteriormente, de que a disciplina de anatomia não estaria enquadrada de forma adequada ao curso, gerando esta dificuldade de assimilação a aplicação no curso.

Além desses pontos abordados pelos respondentes, outro fator que podemos pensar como possível dificultador desse processo e que não foi contemplado nas respostas, é a falta de associação com a prática em laboratórios mais intensas. Poderíamos passar mais tempo dentro do laboratório, mais tempo visualizando, pois tínhamos aquele lugar disponível para uso e até mesmo as aulas teóricas poderiam conter demonstrações táteis nos órgãos, ossos, enfim.

Podemos já perceber aqui pontos que parecem ser muito importantes. O primeiro deles é o fato de que, sim, há uma dificuldade na assimilação dos conteúdos de Anatomia com associação à Dança (temos o valor de 80% de estudantes que tiveram dificuldade). Aqui, ressalto novamente a importância já dita em ter um professor que permeia a área da Dança. Dentro destas dificuldades, então, temos a didática, o excesso de conteúdo contemplando a anatomia no geral, incluindo sistemas que talvez não fossem de interesse à Dança, ou seja, por possuir muitos conteúdos não se tem o tempo necessário para mergulhar naquilo que de fato é relevante para esse profissional como miologia e artrologia, por exemplo. Uma possibilidade seria se esses conteúdos fossem repensados e organizados para esse universo. Também citado por eles a falta de uma linha/pensamento de ensino (devido a variedade de professores), o que poderia ser algo bastante produtivo, mas acaba por se tornar não tão produtivo por não ter consenso entre eles e assim mais longe do campo se tornam a ficar.

Após saber das complicações existentes perguntei a eles mesmos o que proporiam como facilitador nos estudos de Anatomia x Dança para o curso de Dança. O objetivo dessa pergunta foi verificar a opinião deles com relação a possíveis soluções para esses problemas que já foram elencados anteriormente.

*Respondente 1: Professores sensíveis e aptos a trabalhar com as duas questões em conjunto.*
*Respondente 2: Relacionar mais as aulas de anatomia com dança/ movimento. Separar avaliações com menos quantidades de conteúdos.*
*Respondente 3: Se as aula tivessem maiores explicações, usando a dança para explicar, ex: cada músculo ativado em cada movimento de dança, seria facilitado o entendimento.*

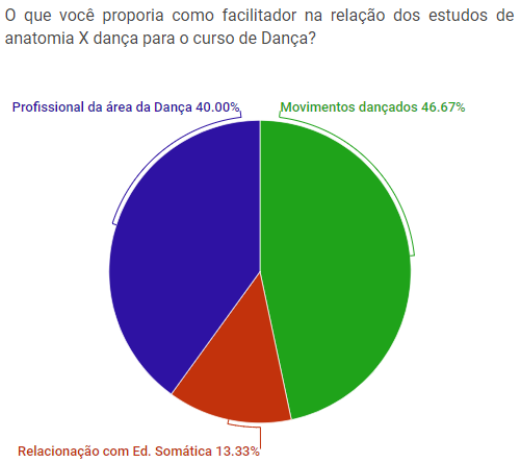



Figura 7: Gráfico IIII
Fonte: Dados adquiridos pela autora

Então pude concluir que, como já dito, unir a teoria dos conhecimentos anatômicos com a prática da Dança seria a primeira solução, podendo assim os alunos vivenciarem enquanto cursantes da disciplina aquilo tudo que estariam aprendendo na teoria em suas práticas de Dança. Uma outra ressalva foi em fazer associação com algumas disciplinas como por exemplo a educação somática que se caracteriza por ser:

> um jovem campo disciplinar que se interessa pela aprendizagem e pela consciência do corpo em movimento no interior de seu meio. Tal campo propõe uma descoberta pessoal de seus próprios movimentos, de suas próprias sensações. Esse processo educativo é oferecido em cursos ou lições

> em que o orientador propõe pela palavra, ou ainda pelo gesto ou o tocar, atividades pedagógicas de movimento e de percepção do corpo. (CODE DE DÉONTOLOGIE, 1995 apud VIEIRA, 2015)

Aqui o questionário continuou com os doze participantes que encontraram dificuldades, pois os outros três assinalaram não ter encontrado nenhuma dificuldade. Quando perguntei aos doze se já haviam concluído algum estágio, 33,3% (4 respondentes) responderam que “não” e 66,7% (8 respondentes) responderam que “sim”. Depois, perguntamos se haviam ministrado alguma aula de Dança após ter cursado a disciplina de Anatomia. Desses 33,3%, 75% (3 respondentes) não ministraram aula e 25% (1 respondente) já. Os que já haviam feito algum estágio responderam todos unânimes que sim, já ministraram aula após a disciplina. O intuito dessas duas perguntas acima foi para seleção para a próxima etapa, para que continuassem apenas aqueles sujeitos que já exerciam/exerceram a prática da dança como professores em algum momento (seja em estágio ou em aulas).

Então dando continuidade a terceira parte do questionário, perguntei se após a passagem pela disciplina o sujeito pensa no seu corpo de uma forma mais consciente anatomicamente. Três pessoas responderam que "sim", mas de forma razoável. Duas pessoas disseram que muito pouco. É possível pensar que nesta questão tive um somatório mais pessimista, já que de nove respondentes, cinco responderam abaixo de razoável, o que eu parto do suposto de ser abaixo da média. Novamente aqui, percebemos a dificuldade de associação do aprendizado na disciplina, na prática dos alunos de Dança.

Já na pergunta que focava na compreensão do aluno quanto ao desenvolvimento de um olhar mais crítico e sensível pelo corpo do outro após cursar Anatomia, houve uma média de respostas entre pouco, razoável, muito e total, mas ainda assim se for feita a somatória os resultados "muito pouco", "pouco" e "razoável" - os quais considero negativos - obtiveram maior índice. Ainda nessa mesma sequência de perguntas questionei se conseguiram relacionar os estudos anatômicos da disciplina com a prática docente em dança e apenas um respondente marcou não ter conseguido fazer nenhum relacionamento, os outros seis responderam "sim", embora seja "pouco", "muito pouco" e "razoável".

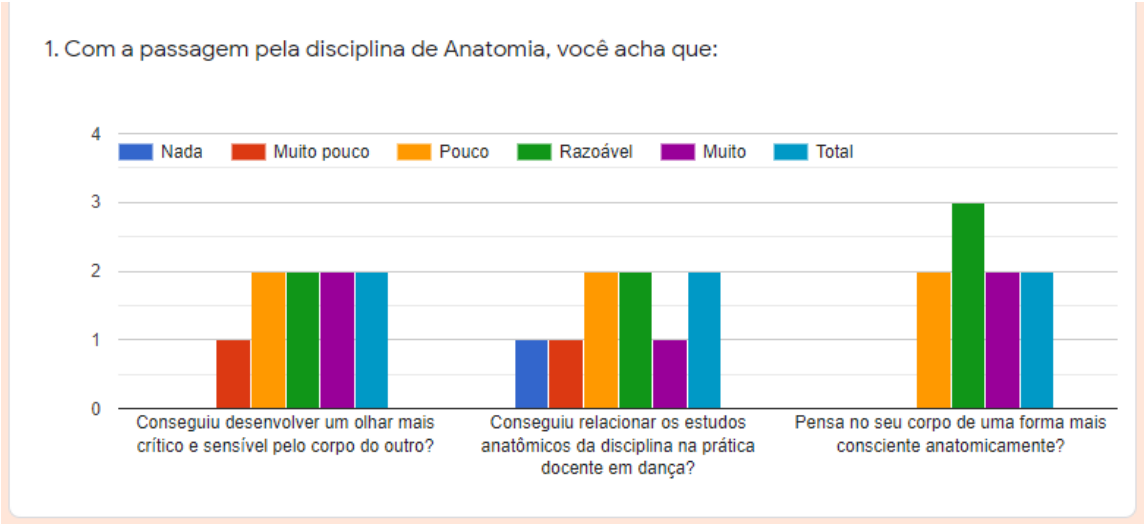



Figura 8: Gráfico V
Fonte: Dados adquiridos pela autora

Por meio dessas respostas, já é possível verificarmos que existem dificuldades na assimilação do conteúdo e na reflexão e aplicação dele na prática dançante. Ainda que alguns tenham respondido de forma positiva, é clara a presença de um grande número de respostas que partem do "razoável" para o "nada" (cinco com dificuldades de desenvolver um olhar mais crítico e sensível pelo corpo do outro, seis que tiveram dificuldades de relacionar os estudos da disciplina na prática docente e cinco que tiveram dificuldades de pensar no seu corpo de uma forma mais consciente anatomicamente).

Depois pedi que eles estipulassem uma nota de zero a dez para a sua percepção corporal após a disciplina, no intuito de saber se os conhecimentos da disciplina de Anatomia teriam acrescentado algo na sua atuação como docente, mas também enquanto professor(a)-bailarino(a). Nas perguntas anteriores os resultados tiveram respostas mais negativas, com os respondentes expressando sua insatisfação com a disciplina, mas, em compensação quando perguntei se pensam o corpo mais consciente anatomicamente as respostas foram mais positivas, expressando sua importância na grade curricular.

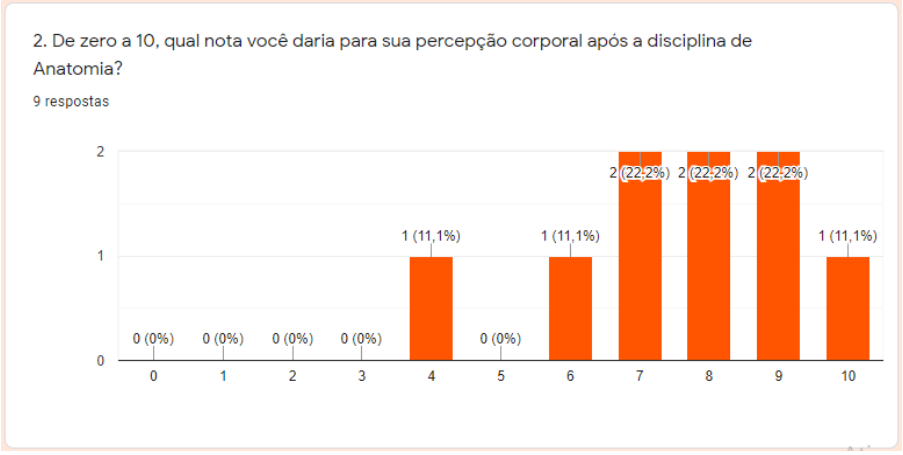



Figura 9: Gráfico VI
Fonte: Dados adquiridos pela autora

Esse resultado leva-me a pensar que essa disparidade em relação ao anterior se deu pelo fato da formulação da pergunta, de alguma forma, levou a eles a responder na sua percepção corporal enquanto questões anatômicas e não questões de funcionalidade (fisiologia, cinesiologia). Ou seja, a questão não especificava a forma de consciência corporal a qual eu buscava averiguar (que, no caso, era a consciência associada à fisiologia, à cinesiologia da Dança), indicando, talvez uma consciência anatômica relacionada a nome de estruturas ósseas, conhecimento de partes do corpo, etc. Nessa questão, então, teríamos um percentual considerado muito bom.

Na penúltima pergunta, questionei qual a importância da disciplina Anatomia Humana estar no currículo do curso de Dança, pedindo a eles que dessem uma nota de zero até dez. 100% dos respondentes disseram que a disciplina é fundamental para o curso, dando a nota máxima.

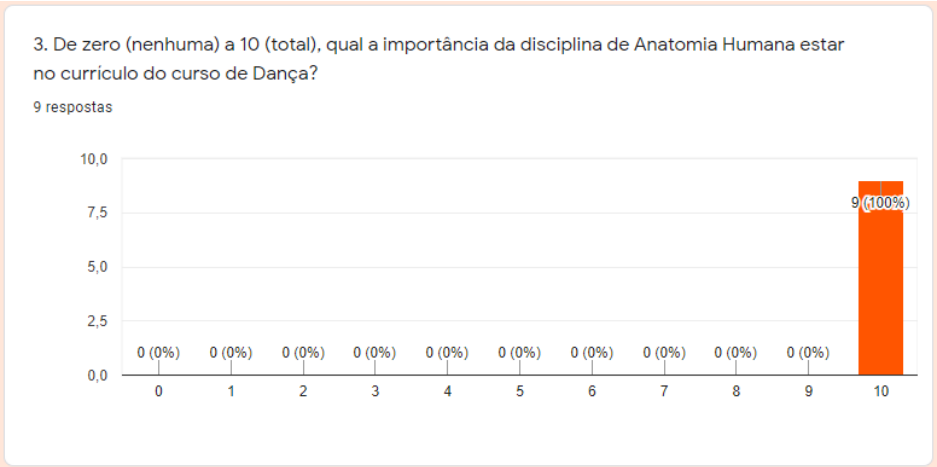



Figura 10: Gráfico VII
Fonte: Dados adquiridos pela autora

Esta resposta enfatiza e justifica o meu trabalho propoto aqui, tanto em questão de importância temática, como em discussão sobre a abordagem da disciplina no curso, conforme abordei anteriormente.

Para finalizar deixei um espaço para os alunos que se quisessem comentar algo a mais sobre a disciplina de Anatomia no curso de Dança da UFPel.

*Respondente 1: Mais assimilação com o movimento, fazendo uma parceria com dança e educação somática que trabalha o corpo como um todo.*

*Respondente 2: Anseio pelo dia em que a disciplina de Anatomia vai ser ministrada para o curso de Dança- Licenciatura por um profissional da Dança :)*

*Respondente 3: Acho muito importante, porém, poderia ter mas enfoque na parte óssea e muscular ao invés de estudar diversos sistemas.*

Novamente, nas respostas, obtive mais alguns pontos que indicam a problemática da disciplina não ser ministrada por um professor formado em dança e da sua carga de conteúdo não específico/funcional para a Dança.

Assim, com essas proposições apresentadas até aqui, estimularam-me a pensar na construção de uma possível proposta como solução dessa lacuna que existe entre conhecimentos anatômicos e a prática da dança, a qual apresento a seguir, no próximo capítulo.

## 8 PROPOSTA METODOLÓGICO PARA O DESENVOLVIMENTO DA DISCIPLINA DE ANATOMIA HUMANA NO CURSO DE DANÇA

Nesta etapa do trabalho, apresento a minha proposta de aula teórico-prática para o desenvolvimento da disciplina de Anatomia Humana no curso de Dança da UFPel, entretanto, primeiramente abordo alguns pontos como a importância do professor ser licenciado em dança para ministrar a disciplina e a necessária relação entre Anatomia Humana e a Dança nas aulas.

### 8.1 O PROFESSOR LICENCIADO EM DANÇA

Trilhar o caminho da licenciatura em Dança é pensar em arte na sala de aula. Pensar em arte é instigar a imaginação, criação e percepção. Baseando-se no que apresentam PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais), a arte desempenha função tão importante no processo de ensino e aprendizagem quanto a dos outros conhecimentos, das outras áreas disciplinares. Apesar de estar relacionada com todas as demais áreas, ela tem suas especificidades e deve ser tratada como área diferenciada (BRASIL, 1997).

A graduação em Dança é uma formação em que possibilita o aluno uma vivência de estudos de produção do conhecimento e experiências corporais artísticas. Na graduação, além da Anatomia Humana, existem outras disciplinas que transpassam por conhecimentos voltados a área da saúde como na disciplina de Dança, Infância e Maturidade que visa compreender o desenvolvimento humano na fase da infância e na maturidade, podendo identificar as contribuições da Dança durante essas faixas etárias, problematizando e expandindo esses conhecimentos. Também temos Cinesiologia e Fisiologia Aplicada à Dança que compreendem a análise de exercícios de membros superiores e inferiores e do tronco, implicações cinesiológicas em exercícios que envolvem a coluna vertebral, fisiologia muscular e neurológica na produção de movimento pelo corpo humano e contração muscular, potencial de ação e impulso nervoso, metabolismo e adaptações fisiológicas do organismo no exercício.

O professor licenciado em Dança será um profissional que se inserirá no ensino formal e não formal com práticas educativas. O curso tem por finalidade formar um profissional que ofereça práticas artísticas na educação em Dança, agindo como mediador de experiências artístico-educacionais que favoreça a criatividade, formando cidadãos críticos, participativos e responsáveis. A dança está presente assiduamente em nosso cotidiano, porém não como a nossa proposta de professores humanos a vê, como formação humana, de uma área de conhecimento primordial, que é um direito de todos e assim um componente curricular obrigatório na escola.

A docência é a profissão que todos mais conhecem, mesmo sem estudar, e isso é um fato que se volta contra a nossa profissão, porque a maioria acha que pode ensinar. Às vezes ouvimos críticas acerca de técnicas ou exclusões através de técnicas, mas muitas vezes o que estraga esses gêneros específicos de dança é o modo que o professor a usa. Não é a coisa, mas o que se faz com a coisa. A característica principal de um professor deve ser o olhar sensível para que provoque uma dança que já está nesses corpos, nesse universo que vem de cada um de lugares diferentes, desses modos que se relacionam em uma sala de aula e que possam habitar em um lugar que acolha esses modos de se mover, que não moralize e não coloque juízo de valor sobre eles. O professor deve saber fazer essas possibilidades de danças diferentes dialogarem. Esse professor que estimula a cada um encontrar sua dança, seu corpo, que permite ao aluno se situar no mundo a partir do seu corpo, que acolhe e consegue trazer essa perspectiva inclusiva.

O professor licenciado deve provocar aquele sujeito que é seu aluno se compreenda como um sujeito dançante, que compreenda que a sua Dança é diferente do outro ou até mesmo fazê-lo descobrir também a sua dança. Fazer esse olhar crítico sobre esses modos de se mover, mas de forma acolhedora e formativa, tendo a consciência de que ali estamos formando pessoas.

As lesões nada mais são do que insistência nossa em levarmos o corpo a lugares onde ele ainda é incapaz de chegar ou suportar, é fundamental entender e respeitar os limites do corpo. As articulações, juntamente com os músculos, foram feitos para permitir movimentação ao nosso corpo e dar suporte de cargas. Assim já podemos perceber que o corpo foi criado para o movimento e o sedentarismo não é de nossa natureza. O professor assim conscientizando-se de sua postura no espaço consegue a prevenção de aparecimento de lesões, assim como, a melhor percepção do outro, seu aluno.

Dificilmente alguém uma vez na vida não tenha sentido alguma dor muscular e achou que poderia ser por uma bobagem de qualquer atividade fora do comum, porém o que muitos não sabem é que isso poderia ser evitado se tivesse um mínimo de consciência corporal. Problemas mais comuns são com músculos ou articulações, porém com a habilidade de se conhecer os limites e escutar os sinais do corpo, entender quais músculos estão sendo utilizados e a postura certa para desempenhar uma movimentação fica muito mais fácil. Assim, como já mencionado no decorrer da pesquisa, a presença da Anatomia Humana na formação do professor licenciado em Dança é fundamental para assimilar o corpo de forma inteligente e cuidadosa, colocando sempre a saúde e respeito corporal em primeiro lugar.

## 8.2 RELAÇÃO ANATOMIA E DANÇA

Trabalhar com movimento implica em uma contínua busca pela condição física adequada (bom rendimento físico que implica em força e resistência) garantindo uma melhor aplicabilidade e qualidade de vida dos alunos. A partir de um conhecimento anatômico aprofundado e posteriormente adquirido, o professor de Dança estará mais seguro para lidar com o corpo, pois poderá muitas vezes evitar desgastes, lesões e sequelas por práticas inadequadas de movimentações.

É de suma importância o professor licenciado em dança conhecer o corpo humano, pois está diretamente ligado a ele:

> [...] sendo o instrumento de trabalho e estudo do bailarino o seu corpo e, de uma forma mais abrangente, o corpo de maneira geral, o estudo das estruturas constituintes dessa 'ferramenta de trabalho' se torna fundamental para o aperfeiçoamento do artista, do profissional, da pessoa (TELLES, 2008, p.79).

Nosso corpo se acomoda facilmente às movimentações que fazemos continuamente e acaba por reproduzi-las sempre da mesma forma. Inicialmente quando estamos começando a dirigir, passamos por todo processo de realizar as marchas pensando qual movimentação precisa ser feita com a mão e braço, que direção deve ir e o quanto de força é necessário pôr sobre a alavanca. Depois de certo tempo já se torna automatizado esse movimento, porque já passou pelo processo de aprendizagem e conscientização de como é o caminho a se fazer.

Através do conhecimento de nosso corpo, poderemos fazer detalhadamente cada movimentação por meio dele. Para isso, então, é preciso que tenhamos a conscientização de quais partes estamos empregando, como estão sendo usadas e quais forças estão sendo utilizadas, assim como nas primeiras noções de aprendizado do dirigir. A criação de um movimento mais eficiente é a combinação de coordenação e força que estão diretamente ligados ao sistema nervoso. De acordo com isso:

> Existe, no entanto, uma linha tênue entre a sensação de potência e a tensão. Uma das chaves para o sucesso é aprender a distinguir uma via eficiente de movimento de uma descoordenada. Esse processo se inicia com a decisão de nunca treinar sem ter o objetivo de fazer os movimentos de forma mais eficiente (FRANKLIN, 2012, p.15).

Um sistema nervoso bem organizado faz toda a diferença na realização dos movimentos. O cérebro capta os pensamentos e assim proporciona o corpo a fazer o que estamos mentalizando. Se possuirmos uma incompreensão de como é feita uma determinada movimentação, de quais partes do corpo usar, como e onde está situado o equilíbrio ou peso do corpo, acabamos por gerar tensão e descoordenação na locomoção. Assim, um professor de Dança, que propõe movimentos, que pensa seu corpo e consegue unir mente e corpo ganha maior resistência e mais eficiência sobre seu corpo.

Para que haja uma experimentação entre conhecimentos anatômicos e Dança, é preciso de estratégias para que, através do movimento corporal e atividades dançantes, possam ser exploradas localidades possibilitando uma experiência mais "real" e tátil sobre esse estudo. É preciso, também, abranger o máximo possível de vivências em danças, incluindo a prática de técnicas e de métodos de Dança diferentes do que já estamos habituados a fazer, pois toda e qualquer dança possui suas especificidades e assim a consciência corporal se tornará mais ampla.

Dificilmente é encontrada essa relação no campo da Dança. A disciplina está inserida em muitos cursos de formação de professores de Dança, mas ainda é um ramo muito carente de estudos. A disciplina é muito relevante para o profissional da Dança (conforme percebi, também, nas respostas dos colegas no questionário aplicado), mas também é necessária a ciência e a conscientização dessa sua importância para então colocar em "prática" essa associação do ensino e a prática com os conhecimentos anatômicos do corpo.

Assim, verificando essa "carência" na minha área de aprendizado e, no próprio curso de Dança da UFPel, surgiu a ideia de propor uma forma que facilite essa associação e demonstre, de forma mais efetiva, como o professor e aluno podem melhorar a conscientização e "absorção" do conteúdo teórico a fim de aplicá-lo na prática. Por isso, a proposta de uma abordagem metodológica teórico-prática para o ensino da disciplina de Anatomia Humana para a Dança.

A dança tem muitos benefícios para a saúde, mas quando praticada diariamente são notórios alguns pequenos estragos corporais devido o excesso de repetições de movimentos e, também, de sua má condutibilidade.

Meu corpo permite me fazer perceber o espaço que existe fora de mim, mas também o espaço existente dentro. O nosso corpo é uma barreira do exterior para com o interior, e é preciso ter a conexão desse exterior para com o interior. Por exemplo: a respiração. Ela é trazida de fora para dentro, essa conscientização desse movimento nos trará saúde, qualidade e potência no movimento.

Tudo que vivenciamos em sentimentos, seja de tristezas ou felicidades, sentimos no corpo, tudo ele vivencia. E nós, educadores da Dança, precisamos ter essa consciência. Quando meu corpo se move, minhas articulações, meu sangue se movimenta e assim acontece movimento. Então, assim a Dança vai transformando nosso estado de ser e de espírito.

Uma criança começando a sentar ou caminhar ela vai testando os seus diferentes contatos para com o chão e como pode da melhor forma conquistar aquela posição. Quais partes de seu corpo, como usar e o que acionar. Quanto mais se exercer determinada parte, mais se encontrará espaços articulares e assim uma melhora de movimento. Dança é querer ver o corpo vivo, é perceber o que se está fazendo, o que se está tencionando, as dores que aparecem. Às vezes ao fazermos determinado movimento percebemos que dói um lugar x, então é preciso descobrir onde está especificamente esta dor, em que espaço do seu corpo, se auto observar. Pensar de forma anatômica, pensar o movimento em partes.

Nosso corpo se expressa por linguagem corporal e segundo Laban (1978, p. 67) “[...] corpo é nosso instrumento de expressão por via do movimento. O corpo age como uma orquestra, na qual cada seção está relacionada com qualquer uma das outras e é uma parte do todo”. Partindo dessa afirmação é possível realizar um trabalho corporal consciente se conhecemos o funcionamento e as partes que usamos do próprio corpo e o que cada órgão pode contribuir para o todo. Possuindo esse

conhecimento e sabendo articular a teoria com a prática, esse todo pode se movimentar da melhor forma que seu condutor queira. Com esse conhecimento é possível se conquistar, através da ação de dançar, uma gama de repertório de movimentos e a capacidade de assimilação de particularidades podendo ter o conhecimento de seus limites e das suas potencialidades.

Precisamos compreender que somos formados de três dimensões: espírito, alma e corpo. Somos espírito, temos uma alma e habitamos em um corpo que permite nos expressarmos e termos relação com o mundo. Devemos cooperar com o Espírito para levar adiante o plano que começou a operar em nossa vida espiritual, isso vai ser trabalhado por intermédio de nossa alma (mente, vontade e emoções) e então será visível às outras pessoas pela demonstração em nosso corpo físico. Nosso corpo físico é um dos recursos mais valiosos que Deus nos deu, porém além de um espírito e alma saudáveis, precisamos ser fisicamente e inteiramente saudáveis. Porém, é importante salientar um dos maravilhosos benefícios que a dança nos traz que é de libertar a mente, quando dançamos nosso cérebro libera dopamina e seratonina, duas substâncias que permitem que a mente se liberte de estresse e assim traga alegria. A mente é quem controla o que sentimos, ansiedades, medos e também nossa autoconfiança. Ela nos conduz a força mental que é o que muitas vezes o que o bailarino precisa desenvolver junto de seu desempenho físico para alcançar o que se deseja.

> Por isso, nos momentos de exercício é importante evitar toda e qualquer associação psicologizante. A incapacidade de conquistar determinado movimento é um fator que nos conduz muito facilmente ao psicológico. Nos remetemos a associações que emperram ainda mais nossa psicomotricidade [...] É preciso “limpar” o gesto de nossos processos mentais. Associar as dificuldades ou as excelências na realização do gesto a nosso quadro emocional não conduz a lugar nenhum, esteja-se no grau que se estiver frente ao gesto pretendido [...] Isso somente no distancia do entendimento mecânico do corpo. O melhor é não associar o gesto a nada, realizando-o dentro de nossas possibilidades, sem convocar a todo instante alguma reflexão ou avaliação sobre seu desempenho (BERTAZZO, 1949, p. 27).

A ideia então é que todo nosso ser (espírito, alma e corpo) haja em total harmonia, mantendo um corpo saudável como instrumento para melhoria de nossa espiritualidade, pois quando estamos doentes ou pouco saudáveis fisicamente, isso nos afeta e impede de desfrutar a uma vida alegre como se deve ser e consequentemente em nossa performance enquanto bailarinos. Assim, quando na dança estudamos e pensamos no corpo, reflexão acerca do movimento, é preciso não

sufocar a mente com imagens já pré-estabelecidas, mas sim deixar com que venhamos a entender o movimento a partir das construções corporais que nos constituem. Com isso a respeito às articulações:

> Antes de mais nada, é preciso criar referências sobre a localização de nossas articulações. Conhecer-se tocando-se percebendo a forma da região do corpo a ser movimentada, descobrir como o segmento se move, por ação de quais músculos e segundo quais caminhos. É necessário reunir os fundamentos de base para o exercício [...] (BERTAZZO, 1949, p. 39).

A dança cria, desenvolve e “transmite” sua arte através do seu corpo. O professor ao iniciar algum trabalho prático, passa por ele mesmo, corpo, e a maneira com que ele lida com esse objeto de trabalho.

## 8.3 PROPOSTA DE AULA

Apresento aqui, então, a proposta da abordagem teórico-prática para as aulas de Anatomia no curso de Dança. Como lidamos com muitos sistemas, optei por selecionar a artrologia, por justamente considerar um dos sistemas que deveriam ter mais ênfase nas aulas de Anatomia Humana para o curso de Dança, já que:

> Para que o arcabouço de nosso esqueleto possa sustentar e ganhar expressão no espaço, montamos a estrutura óssea ligando uns ossos aos outros por meio de articulações: isso permitirá que o movimento aconteça. Então reservadas às articulações suas propriedades: elasticidade e encaixe (BERTAZZO, 1949, p. 41).

A proposta consiste em uma abordagem inicial teórica para que os alunos aprendam nomenclaturas e significados e, logo após, uma prática associada. Ressalto que, as aulas teóricas, embora contenham os assuntos teóricos, terão em todo tempo momentos de assimilações didáticas com o corpo, podendo o aluno se tocar, movimentar, enfim, praticar.

### 8.3.1 CRIANDO O MÉTODO

As aulas de exemplo da proposta metodológica foram construídas a partir do Sistema Articular (sistema eleito para exemplificar). Para a teoria foquei somente em aprofundar nas articulações com bastante mobilidade, as sinoviais, já que são as mais utilizadas nos movimentos dançantes, ou seja, procurei fazer um certo recorte da teoria com aprofundamentos no que realmente interessa ao aluno de dança, até mesmo citado por eles nas respostas dos questionários. As articulações com nenhum ou pouco movimento somente irei trazer a título de conhecimento dos alunos, para saber que existem como são divididas e seus tecidos.

As aulas são primeiramente assimilação do conteúdo teórico e após desenvolvimento da prática dançante, com proposições de exercícios, mas também tempo experimental para que o aluno se explore.

Optei por dividi-las em módulos para melhor organizar e explanar os conteúdos. Ressalto aqui que todo material utilizado para as aulas foram de minha confecção, tanto os desenhos, quanto os materiais pedagógicos. Isso devido ao fato de defender que o professor de Dança deve ministrar essa disciplina e com isso a importância de ter seu material de apoio voltado ao seu campo, em vista de que não é amplo o acervo de material específico de estudos anatômicos e dança. A confecção do meu próprio material acredito que facilitará também o aprendizado do aluno, pois será um material que procura se aproximar de suas vivências artísticas.

### 8.3.2 UNINDO A TEORIA E A PRÁTICA: UMA "ANATOMIA DANÇANTE"

**A) PLANOS DE AULA:** Construí dois planos de aula que foram esquematizados em etapas para nortear as atividades, com objetivos e conteúdos previstos. Eles ajudarão na organização do professor e conhecimento prévio dos conteúdos que serão abordados se caso os alunos queiram ter acesso.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
CENTRO DE ARTES
CURSO DE DANÇA – LICENCIATURA
DISCIPLINA: TCC EM DANÇA I

**PLANO DE AULA- MÓDULO I**

| IDENTIFICAÇÃO |
|---|
| INSTITUIÇÃO: Universidade Federal de Pelotas<br>DOCENTE: Cintia Fernandes<br>TEMA: Anatomia & Experimentos Corporais<br>DURAÇÃO: 3 horas<br>LOCAL: Universidade Federal de Pelotas<br>PÚBLICO ALVO: Alunos do curso de Dança-licenciatura da Universidade Federal de Pelotas |
| **EMENTA** |
| Estudos de conhecimentos anatômicos voltados ao campo da dança; Ênfase no sistema articular com experimentos corporais de acordo com a vivência em dança dos alunos. |
| **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DA AULA** |
| 1. Tipo de articulações presentes no corpo humano<br>2. Classificação e movimentos<br>2.1. Sinartroses<br>2.1.1. Suturas, Sindesmoses e Gonfoses<br>2.2. Anfiartroses<br>2.2.1. Sincondroses e Sínfises<br>2.3. Sinoviais<br>2.3.1. Esferóide, trocóide, gínglimo, elipsóide, selar e plana<br>3. Planos, Eixos e Movimentos nas articulações<br>4. Artrite e Artrose |
| **OBJETIVOS DA AULA** |
| Introduzir os principais conceitos referentes à articulação, unindo-os com a prática de movimentos dançados. |
| **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS** |
| A aula será desenvolvida de forma expositiva e dialogada considerando a participação dos alunos através de experimentações durante os conteúdos. A aula seguirá a ordem de: Apresentação do conteúdo teórico através de projetor, quadro e imagens impressas; e junto experimentações com objetos que facilitarão a compreensão dos conteúdos. |
| **RECURSOS** |
| Material didático elaborado especialmente para isso, caixa de som e projetor. |
| **AVALIAÇÃO** |
| Após cada encontro é importante que haja uma reflexão acerca da proposta. |
| **BIBLIOGRAFIA** |
| ROHEN, Johannes W.; YOKOCHI, Chihiro. Anatomia humana: atlas fotográfico de anatomia sistêmica e regional. 4. ed. São Paulo: Manole, 1998. 469 p. ISBN 852040829x.<br>HAAS, Jacqui Greene. Anatomia da dança. Barueri: Manole, 2011. 195 p. ISBN 9788520431672.<br>BERTAZZO, Ivaldo. Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento. São Paulo: SESC, 1996. 117 p. |

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS
CENTRO DE ARTES
CURSO DE DANÇA – LICENCIATURA
DISCIPLINA: TCC EM DANÇA I

**PLANO DE AULA- MÓDULO I**

| IDENTIFICAÇÃO |
|---|
| INSTITUIÇÃO: Universidade Federal de Pelotas<br>DOCENTE: Cintia Fernandes<br>TEMA: Anatomia & Experimentos Corporais<br>DURAÇÃO: 3 horas<br>LOCAL: Universidade Federal de Pelotas<br>PÚBLICO ALVO: Alunos do curso de Dança-licenciatura da Universidade Federal de Pelotas |
| **EMENTA** |
| Estudos de conhecimentos anatômicos voltados ao campo da dança; Ênfase no sistema articular com experimentos corporais de acordo com a vivência em dança dos alunos. |
| **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DA AULA** |
| 1. Tipo de articulações presentes no corpo humano<br>2. Classificação e movimentos<br>2.1. Sinartroses<br>2.1.1. Suturas, Sindesmoses e Gonfoses<br>2.2. Anfiartroses<br>2.2.1. Sincondroses e Sínfises<br>2.3. Sinoviais<br>2.3.1. Esferóide, trocóide, gínglimo, elipsóide, selar e plana<br>3. Planos, Eixos e Movimentos nas articulações<br>4. Artrite e Artrose |
| **OBJETIVOS DA AULA** |
| 1. Membros superiores<br>1.1. Cíngulo do Membro Superior |
| **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS** |
| A aula será desenvolvida de forma expositiva e dialogada considerando a participação dos alunos através de experimentações durante os conteúdos. A aula seguirá a ordem de: Apresentação do conteúdo teórico através de projetor, quadro e imagens impressas; e junto experimentações com objetos que facilitarão a compreensão dos conteúdos. |
| **RECURSOS** |
| Material didático elaborado especialmente para isso, caixa de som e projetor. |
| **AVALIAÇÃO** |
| Após cada encontro é importante que haja uma reflexão acerca da proposta. |
| **BIBLIOGRAFIA** |
| ROHEN, Johannes W.; YOKOCHI, Chihiro. Anatomia humana: atlas fotográfico de anatomia sistêmica e regional. 4. ed. São Paulo: Manole, 1998. 469 p. ISBN 852040829x.<br>HAAS, Jacqui Greene. Anatomia da dança. Barueri: Manole, 2011. 195 p. ISBN 9788520431672.<br>BERTAZZO, Ivaldo. Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento. São Paulo: SESC, 1996. 117 p. |

As aulas serão divididas em três momentos, sempre no primeiro momento trazendo abordagens teóricas onde irei apresentar as articulações, depois no segundo momento seria a visualização dessa teoria onde eu vou apresentar as ilustrações pensando na prática dançante em que eu mostro para os alunos como elas atuariam em um corpo dançante. No último momento das aulas seria quando os alunos estariam aplicando na prática as teorias de anatomia das articulações que foram apresentadas, onde eles, de algum modo, dançariam ou se movimentariam pensando conscientemente nessas articulações e suas estruturas conforme aprenderam nos momentos anteriores.

**B) MATERIAL DE APOIO DA AUTORA PARA CONSTRUÇÃO DA PROPOSTA METODOLÓGICA:** Esse material foi feito através de pesquisa em materiais de apoio, como livros, sites e vídeos. É todo o conteúdo sobre as articulações que serão abordados teoricamente pelo professor. O material foi dividido em dois módulos, sendo o primeiro caracterizando as articulações e o segundo dividido em membros superiores e membros inferiores, para explanar os tipos e onde estão inseridas essas articulações.

| Módulo I |
|---|
| **A) Classificação e Possibilidade de Movimento** |
| Definição de articulação: Local de união de dois os mais ossos.<br><br>- Sinartroses: Os dois ossos são revestidos por tecido fibroso. Não permite movimentos entre as peças ósseas. No crânio possuímos quase 30 ossos e a maior parte deles estão unidos por estruturas chamadas suturas. Eles se encaixam por um tecido fibroso, na qual a função é evitar a separação dos ossos do crânio. Entre os ossos do braço, rádio e ulna, e da perna, tíbia e fíbula, também temos esse tipo de tecido para que eles não se separem e não tenham movimento entre eles. Se classificam em Suturas, Sindesmoses e Gonfoses.<br><br>- Anfiartroses: Os dois ossos são revestidos por tecido cartilaginoso ou fibrocartilagem. Possui pouco movimento. Se classificam em Sincondroses (feitas de cartilagem hialina) e Sínfises (feitas de fibrocartilagem).<br><br>- Diartrose/Sinoviais: O que une os ossos é a cápsula articular. Essa cápsula fibrosa envolve e protege externamente toda a articulação sinovial e por dentro dela existe a membrana sinovial que produz o líquido sinovial (líquido lubrificante na qual evita que as cartilagens tenham atrito precoce). Permite movimentos amplos. Se classificam em esferóide, trocóide, gínglimo, elipsóide, selar e plana. |

**B) Planos, Eixos e Movimentos nas articulações**

- Sagital: Lâtero-lateral – Flexão e Extensão

- Frontal/Coronal: Ântero-posterior – Abdução e Adução

- Transverso: Longitudinal – Rotação inteira e Rotação externa

| **Planos de Corte** | **Eixos** | **Movimentos** |
|---|---|---|
| Sagital (Direita e Esquerda) | Látero-lateral | Flexão e Extensão |
| Frontal ou coronal (Anterior e Posterior) | Ântero-posterior | Abdução e Adução |
| Transverso (Superior e Inferior) | Longitudinal ou Crânio Caudal | Rotação Interna e Rotação Externa |

**C) Artrite e Artrose - Doença Articular Degenerativa**

- Sinais da Artrite: Diminuição do espaço articular, inflamação do osso subcondral e formação de osteófitos.

- Sinais da Artrose: Desgaste da articulação o que resulta no encosto dos ossos. Diminuição do espaço articular, maior inflamação subcondral e aumento dos osteófitos.

## Módulo II

### A) Cintura Escapular, Cotovelo, Antebraço, Punho e Mão.

Cintura escapular: União do esqueleto axial (coluna vertebral + caixa torácica + crânio) com os membros superiores.

Esternoclavicular: É uma articulação entre o esterno e a clavícula, em que permite à clavícula os movimentos de recuo, quando os ombros são deslizados para trás e de avanço quando feito o contrário. Permite também movimentos de elevação ao aproximar o ombro da orelha e de depressão, ao afastar. Também é possível a rotação da clavícula sobre seu próprio eixo longitudinal, fazendo a circundução do ombro.

Acrômioclavicular: A outra extremidade da clavícula é chamada de acromial, pois forma com o acrômio da escápula a articulação acromioclavicular. Permite movimentos de rotação, retração, protração, elevação e depressão do ombro. Sendo assim, como os dois ossos estão interligados, os movimentos da clavícula são produzidos automaticamente quando a escápula se movimenta, lá nas nossas costas.

Colo Anatômico: No ângulo lateral da escápula temos a cavidade glenóide que recebe a cabeça do úmero para formar a articulação. Como a cabeça é de 2 ou 3 vezes maior que a cavidade há entre

as duas superfícies um anel de cartilagem fibrosa chamado lábio glenoidal, que aprofunda a cavidade, permitindo maior estabilidade à articulação.

A cápsula articular é bastante frouxa e reforçada superior e posteriormente por vários ligamentos que, no entanto, têm zonas mais frágeis que as outras. Sendo assim, a estabilidade do ombro depende do reforço dos músculos da região, que devem estar bem fortalecidos e saudáveis para protegê-lo de lesões.

Glenoumeral: A articulação gleno-umeral é do tipo bola e soquete, com uma superfície articular esferóide côncava acomodada em uma cavidade de convexidade correspondente. É o tipo mais móvel de articulação, realizando movimentos nos três planos.

Cotovelo: É a extremidade distal do úmero, possui dois acidentes ósseos, o epicôndilo lateral e o epicôndilo medial, que delimitam um espaço triangular. Na base desse triângulo está uma estrutura com duas superfícies articulares: a tróclea do úmero, mais medial, que tem a forma de um carretel e o capítulo do úmero, mais lateral que tem forma esférica. O rádio e a ulna articulam com o úmero através destas superfícies. A extremidade proximal da ulna possui um processo ósseo em forma de gancho, o olécrano que se insere em uma zona escavada anteriormente à tróclea. Essa por sua vez é acomodada na incisura troclear da ulna. Já a extremidade proximal do rádio tem uma cabeça cilíndrica e escavada, na qual o capítulo se acomoda.

Antebraço: Conseguimos realizar a circundução com o antebraço porque nesse movimento, a flexão e a extensão são combinadas com a pronação e a supinação. A pronação e supinação são movimentos que ocorrem entre rádio e ulna e não no cotovelo. Na extremidade proximal do antebraço a cabeça do rádio se insere na superfície côncava na ulna, chamada de incisura radial. Em volta dele, o ligamento anular do rádio forma um anel, forrado por cartilagem, chamada de rádio-ulnar proximal e é do tipo trocóide ou seja permite movimentos de rotação da cabeça do rádio em torno de seu próprio eixo. Na epífise distal do rádio forma-se uma cavidade cilíndrica, chamada incisura ulnar do rádio, possibilitando sua rotação em volta da cabeça da ulna, que tem a forma de um cilindro maciço. Os dois ossos encontram-se unidos em toda a sua extensão pela membrana interóssea do antebraço, que é relaxada na pronação e tensionada na supinação, impedindo assim o deslizamento dos dois ossos um sobre o outro.

Punho e Mão: A mão do ponto de vista osteo-articular se divide em três: Carpo, metacarpo e falanges. O carpo possui 8 ossos irregulares em que as superfícies permitem o deslizamento de uns sobre os outros, o que possibilita a mobilidade do pulso. Esses 8 ossos formam o chamado maciço carpal, que participa da formação do punho junto com o rádio e o disco articular.

O punho realiza flexão e extensão e adução e abdução, mas não rotação. Quando fazemos movimentos circulares com esta articulação estamos realizando a circundução. A segunda e terceira região da mão é constituída por ossos metacarpais e as falanges que formam os dedos. O fato de só conseguirmos fazer movimentos com a parte dos dedos da mão mais próxima da palma nos três planos e com as outras partes só consegue dobrar e esticar, se dá pelas articulações que existem entre os metacarpos e as falanges proximais (metacarpofalângicas) serem do tipo esferóide, assim

como no ombro, entre úmero e escápula. Entre a falange proximal e falange média e entre falange média e falange distal (articulações interfalângicas) são do tipo gínglimo, que só permite flexão e extensão. *No polegar não há falange média, só proximal e distal.

**B) Cintura Pélvica, Coxa, Joelho, Tornozelo e Pé.**

Cintura Pélvica: Formada por dois ossos do quadril, fixados posteriormente ao sacro e anteriormente um ao outro, sínfise púbica.

Sínfise púbica: Sínfise, movimentos de mobilidade bidimensional e rotação de uns poucos milímetros em conjunto com a deformação da pelve quando na sustentação de carga.

Sacro-ilíaca: Plana, movimentos de deslizamento do sacro sobre a pelve em conjunto com a deformação da pelve durante a sustentação de carga.

Coxo-femoral: Esferóide, movimentos de flexão, extensão, adução, abdução, rotação interna e rotação externa do quadril.

Cintura pélvica: tem a forma de um anel ósseo e compreende o sacro, o cóccix e os ossos do quadril, assim como suas articulações. O osso Ilíaco é formado pela fusão de três ossos Ìlio, Ísquio e Púbis. A parte superior do Ilíaco é achatada e tem a forma de um leque, contendo na margem superior a crista ilíaca (alça de uma bacia). Podemos palpar a crista ilíaca e um de seus acidentes ósseos a espinha ilíaca ântero-superior (ponta óssea bem protuberante no quadril).

Na parte média tem a fossa do acetábulo que recebe cabeça do fêmur na articulação coxofemoral. Ela é ocupada em parte por cartilagem articular em forma de meia- lua.

Na parte inferior do osso há um arco ósseo que delimita uma abertura, o forame obturado e na região anterior deste arco está o púbis e na posterior o ísquio. A articulação entre os dois púbis chama-se sínfise púbica e é uma anfiartrose, pois possui pouca mobilidade.

Obs.: Lembrar que a pelve varia de acordo com cada ser humano. A abertura superior pode ser mais arredondada, estreita ou achatada. A concavidade do sacro pode ser mais ou menos acentuada e a separação entre os ísquios maior ou menor. Também lembrar que a pelve feminina também é mais larga que a masculina, sendo assim pensar nas atividades para adaptações e diversidade dos alunos. Não focar em um padrão estético visual único, mas pensar nas possibilidades e potencialidades de cada um, criando estratégias para o desenvolvimento individual.

Coxa: Nos referirmos ao quadril com a articulação entre Fêmur e Ilíaco que une coxas ao tronco. A extremidade proximal do fêmur é formada pela cabeça esférica onde está a superfície articular, uma tuberosidade maciça lateral (trocânter maior), o colo do fêmur e o trocânter menor. A cabeça do fêmur se insere no acetábulo assim formando a articulação do quadril ou coxofemoral que é do tipo esferóide. O formato e posicionamento do colo do fêmur, de cada indivíduo, na articulação do quadril é um fator de limitação de movimentos. Isso explica o fato de alguns bailarinos possuírem maior amplitude no quadril que outros, mesmo realizando o mesmo tipo de treinamento para a flexibilidade.

Joelho:

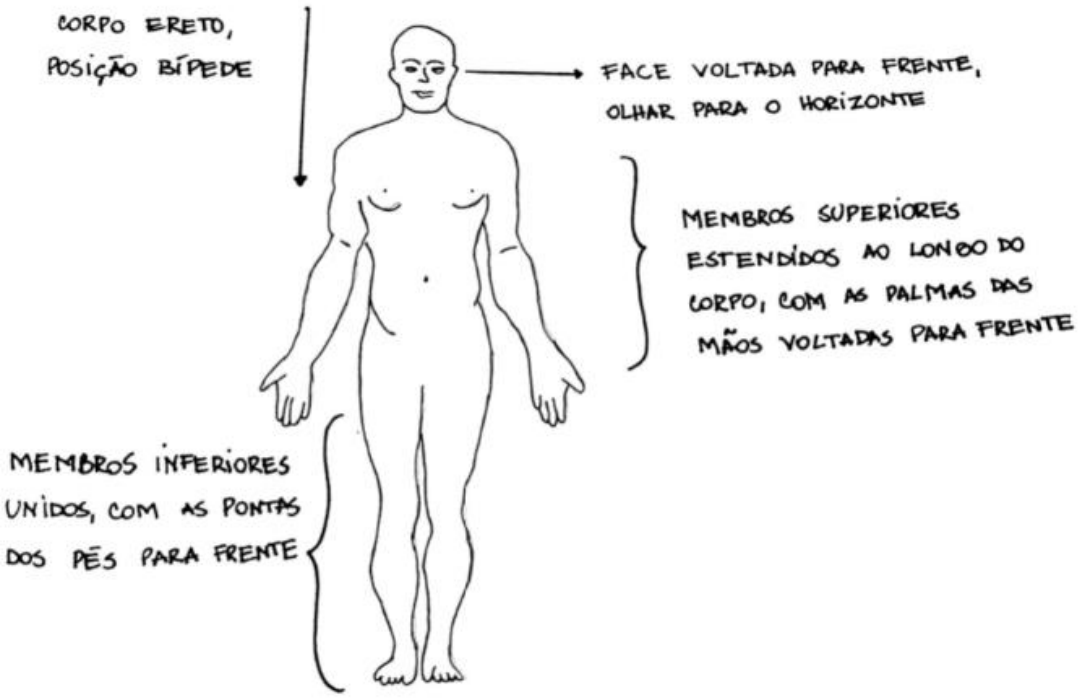
Meniscos: Aumentam a superfície de apoio ajudando na absorção do impacto e distribuição de pressões e também colaboram para a estabilidade da articulação, já que aumentam a concavidade das superfícies de apoio.

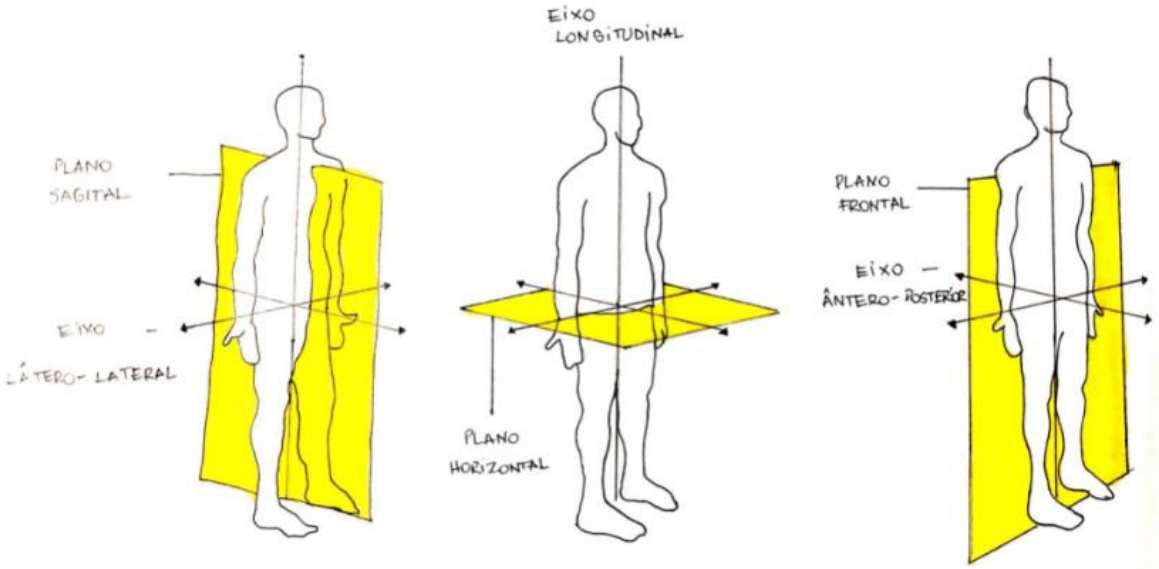
Obs.: Lesões de bailarinos no menisco, pois pelo desejo de desenvolver movimentações que o corpo ainda não está preparado acontece sobrecarga sobre o joelho. Movimentos muito bruscos e rápidos, realizados sem a técnica adequada também podem causar lesões.

Patela^: Osso pequeno que se articula com o fêmur, e está situado dentro do tendão do quadríceps o que a caracteriza como um osso do tipo sesamóide. Ela está ligada ao joelho mas é ao mesmo tempo móvel sobre ele, sendo sua função proteger o tendão. Pode realizar movimentos de flexão e extensão e, quando relaxados os ligamentos, rotação lateral e medial, com amplitude muito reduzida.

Tornozelo e Pé: Além de fazer parte da articulação do joelho a tíbia atua junto da fíbula na formação do tornozelo. Esses ossos constituem as nossas pernas, unidos em dois pontos. Na extremidade proximal, a superfície articular da cabeça da fíbula se encaixa na superfície correspondente no côndilo lateral da tíbia. Eles possuem protuberâncias pontudas, os maléolos lateral e medial, os quais sentimos facilmente (ossinhos do tornozelo). A junção entre as extremidades distais da tíbia e da fíbula forma o tornozelo, a articulação talocrural. Tálus é osso volumoso se posiciona sobre o calcâneo e forma o tarso posterior do pé. O tornozelo se movimenta apenas no plano sagital, realizando a flexão dorsal e a flexão plantar. Os outros movimentos do pé são possíveis através de outras articulações, entre os o ossos que o compõe. A articulação entre tálus e calcâneo se chama subtalar, que faz o movimento nos três planos, porém com amplitude reduzida.

**C) MATERIAL PEDAGÓGICO CONSTRUÍDO PELA AUTORA:** Para que os alunos conseguissem visualizar como essas articulações são anatomicamente já que não é possível ver nitidamente o nosso interior, pois possuímos a nossa camada de proteção que é a pele. Então para que essa visualização se tornasse mais dinâmica construí desenhos e materiais pedagógicos as quais mostrarei a seguir.


CORPO ERETO,
POSIÇÃO BÍPEDE
FACE VOLTADA PARA FRENTE,
OLHAR PARA O HORIZONTE
MEMBROS SUPERIORES
ESTENDIDOS AO LONGO DO
CORPO, COM AS PALMAS DAS
MÃOS VOLTADAS PARA FRENTE
MEMBROS INFERIORES
UNIDOS, COM AS PONTAS
DOS PÉS PARA FRENTE

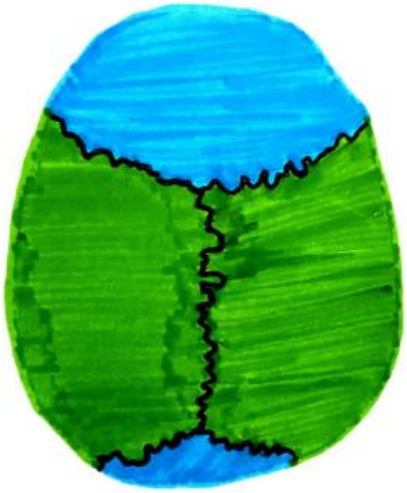

PLANO
SAGITAL
EIXO
LÁTERO- LATERAL
EIXO
LONGITUDINAL
PLANO
HORIZONTAL
PLANO
FRONTAL
EIXO
ÂNTERO- POSTERIOR

## ANFIARTROSE

Articulação cartilaginosa, semimóvel

Ex: ossos do quadril

## SINARTROSE



Articulação fibrosa, imóvel

Ex: Suturas do crânio

## DIARTROSE

Articulação sinovial, móvel

ex: joelho

## ARTICULAÇÕES SINOVIAIS

Esferóide

3 eixos

6 movimentos

Trocóide

1 eixo

Bicondilar

1 eixo

Elipsóide

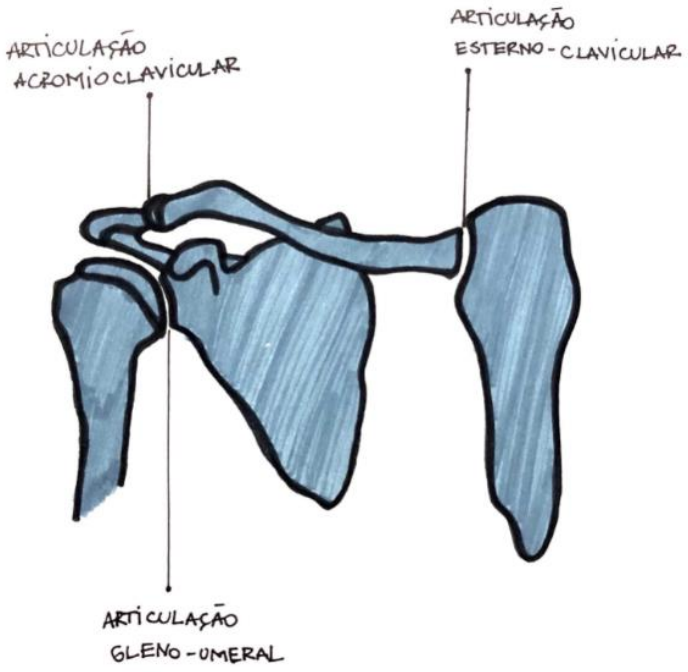
2 eixos

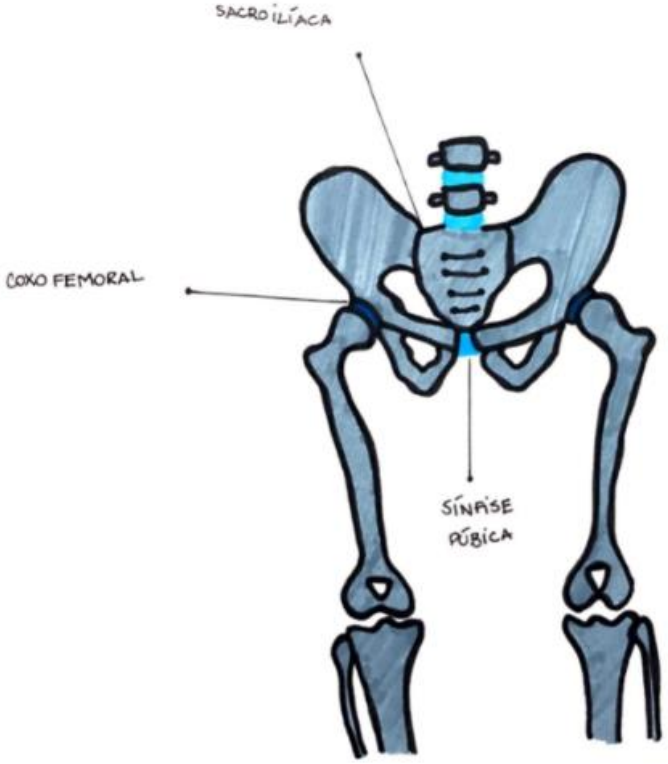
Selar

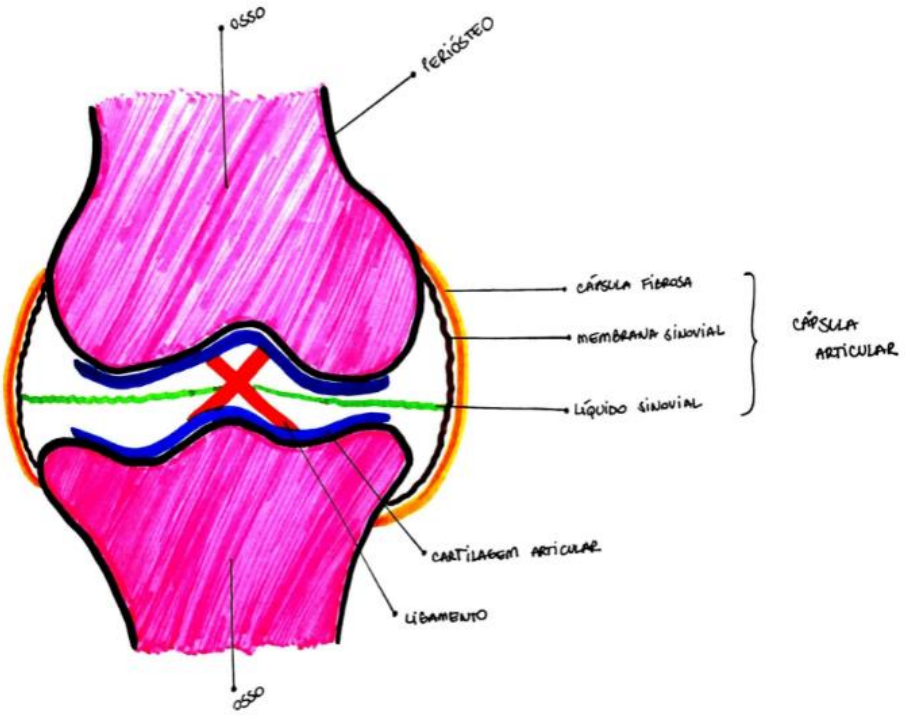
2 eixos

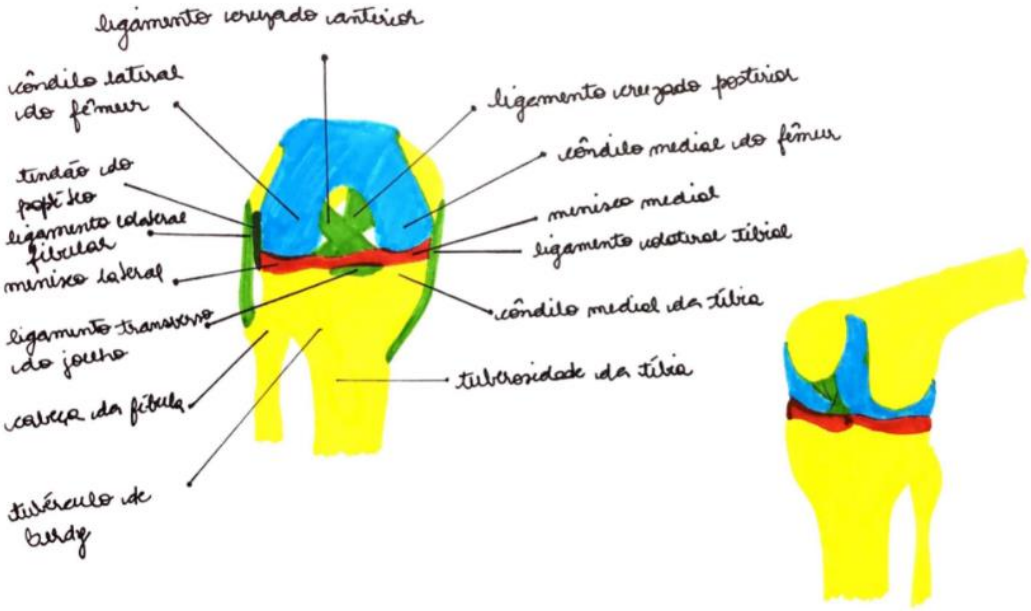
Planas

3 eixos


ARTICULAÇÃO
ACROMIOCLAVICULAR
ARTICULAÇÃO
ESTERNO-CLAVICULAR
ARTICULAÇÃO
GLENO-UMERAL


SACROILÍACA
COXO FEMORAL
SÍNFISE
PÚBICA


OSSO
PERIÓSTEO
CÁPSULA FIBROSA
MEMBRANA SINOVIAL
LÍQUIDO SINOVIAL
CÁPSULA ARTICULAR
CARTILAGEM ARTICULAR
LIGAMENTO
OSSO

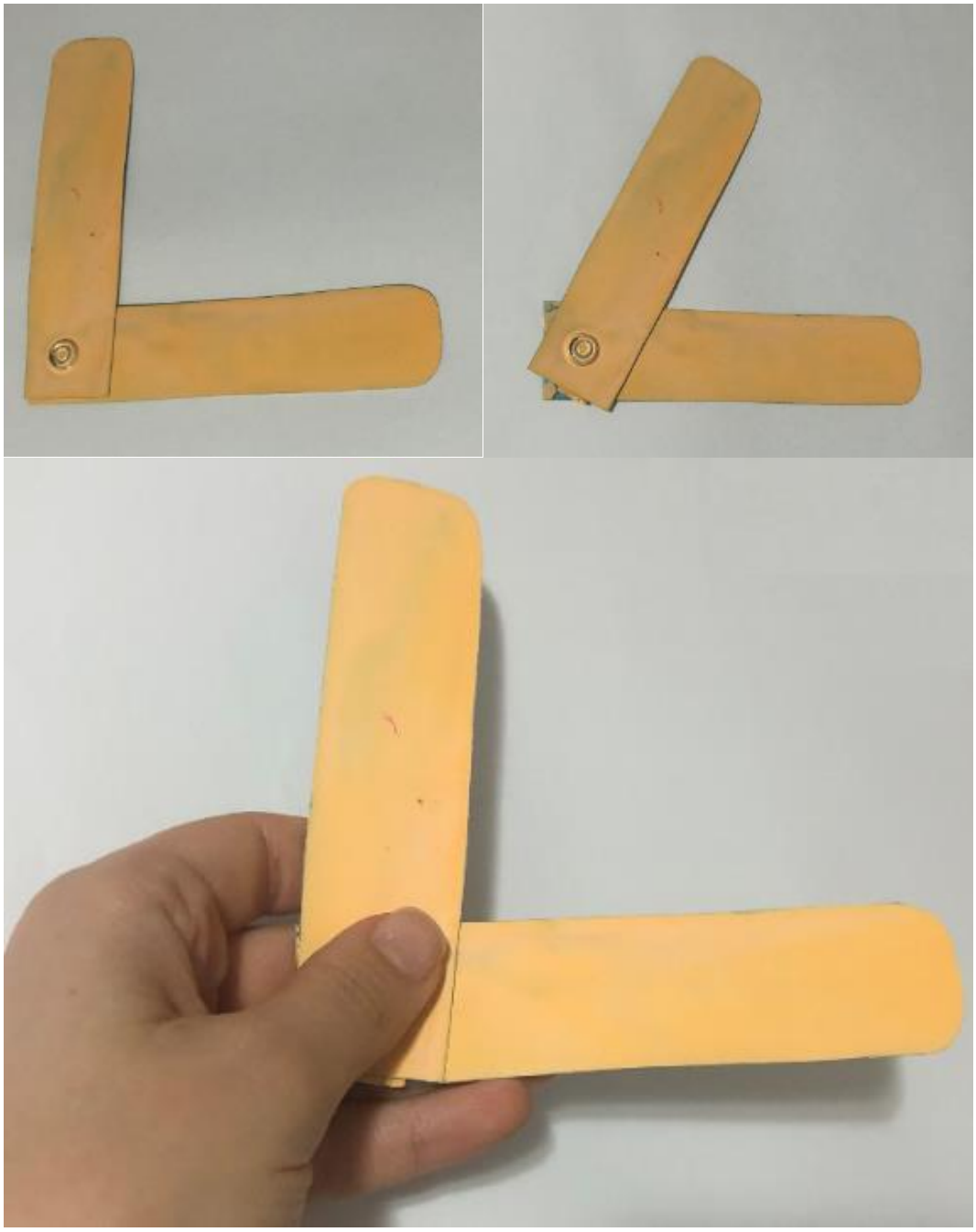

ligamento cruzado anterior
côndilo lateral do fêmur
ligamento cruzado posterior
côndilo medial do fêmur
tendão do poplíteo
ligamento colateral fibular
menisco medial
ligamento colateral tibial
menisco lateral
côndilo medial da tíbia
ligamento transverso do joelho
tuberosidade da tíbia
cabeça da fíbula
tubérculo de Gerdy

Já o material pedagógico foi construído para exemplificar algumas das articulações sinoviais.

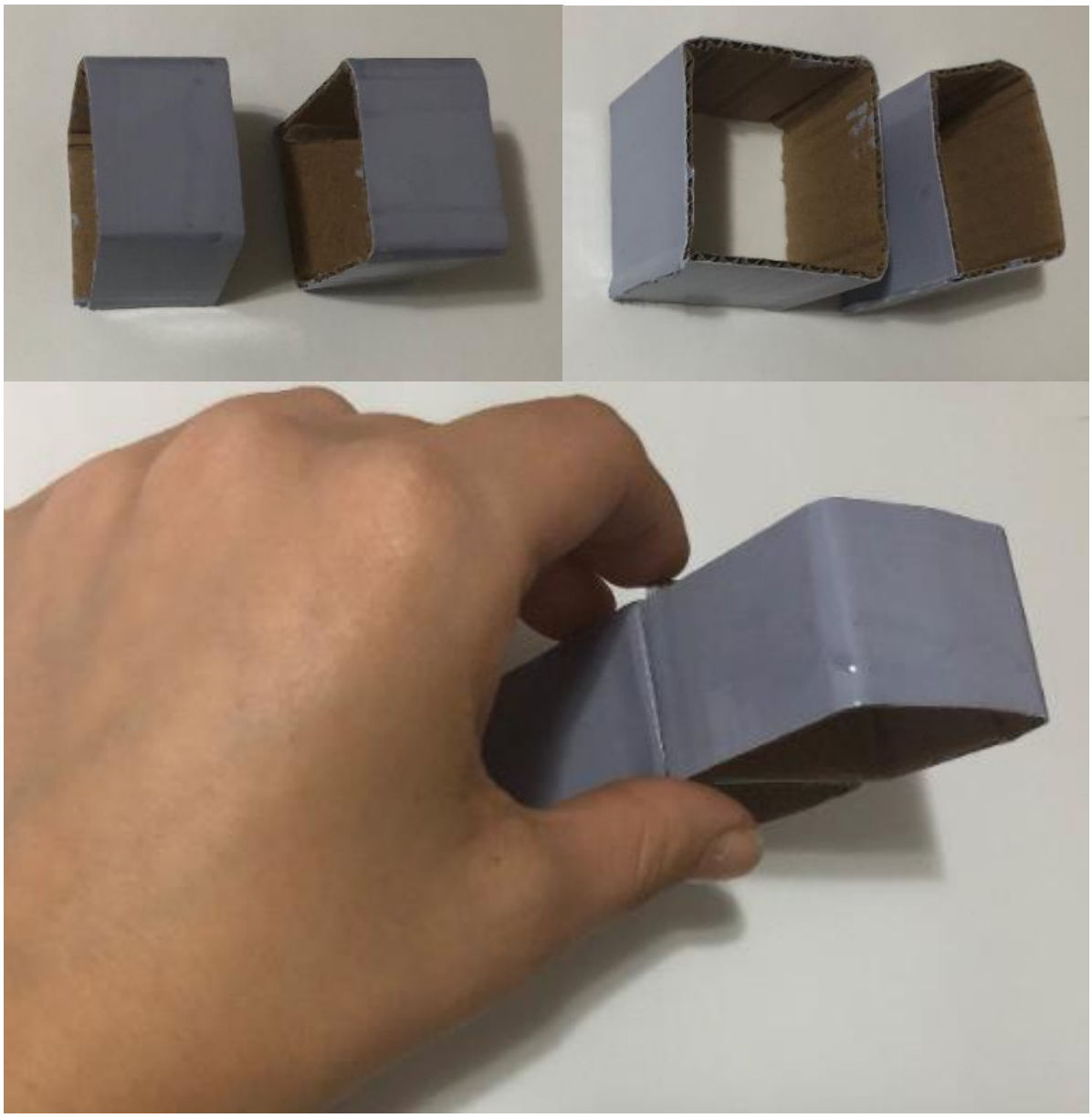
1) Essa é a articulação esferóide. Então o encaixe consiste, por exemplo no fêmur, a cabeça do fêmur (bola marrom) se encaixa em uma cavidade chamada acetábulo que se localiza no quadril. Os materiais utilizados foram isopor, tintas e pincéis. Explico como é a movimentação?

2) Esse é para exemplificar a articulação trocóide, o objeto em azul representa o osso e dentro dele é como se estivesse um eixo dentro dele, e se é possível ele girar em torno desse próprio eixo é caracterizada como trocóide. Os materiais utilizados foram isopor, tinta e pincel.

3) Essa é classificada como gínglimo e atua como dobradiça, dobrando e esticando (flexão e extensão). Os materiais utilizados foram plástico, botões, tinta e pincel.



4) Essas são chamadas de articulações planas e como seu nome já diz possuem suas superfícies planas, permitindo pequenos deslizamentos entre as peças ósseas. Os materiais utilizados foram papelão, cola, tinta e pincel.



**D) EXERCÍCIOS PRÁTICOS:** Essa série de movimentações práticas foram construídas para que os alunos efetivamente possam praticar, mas com o diferencial de ter a conscientização das articulações que foram vistas de forma teórica anteriormente. Vão estar trabalhando de uma forma muito mais efetiva do que o aluno que só está vendo determinado conteúdo na teoria e depois quando vai dançar já nem está pensando sobre isso. Então será o momento em que estará associada a teoria com a prática.

| Prática I |
|---|
| 1) Sentar em posição confortável, ter um tempo para concentrar-se em si.<br>2) Colocar os dedos da mão sobre a articulação entre a clavícula e o esterno e sentir sua forma.<br>3) Percorrer com os dedos ao longo da clavícula, dedos na parte superior do osso e polegar abaixo dela para sentir sua largura. Quando chegar ao “final” dela será encontrada a articulação acromioclavicular.<br>4) Ainda com os dedos em torno do acrômio, ir até a parte de trás do ombro onde ele se torna a espinha da escápula.<br>5) Encontrar o acrômio novamente, manter os dedos sobre ele e deixar o polegar deslizar para baixo e, ligeiramente para frente, até encontrar a cabeça do úmero.<br>6) Sentar com os braços estendidos ao longo do corpo e concentrar-se novamente.<br>7) Fazer movimentos de flexão, extensão, adução, abdução, rotação lateral e medial com os braços, sem aproximar os ombros das orelhas ou movimentar a escápula. *É possível fazer por algum tempo mas, depois de certa amplitude é necessário mover a escápula para completar o movimento. |
| Prática II |
| 1) Sentar em posição confortável, ter um tempo para concentrar-se em si.<br>2) Repousar um dos braços na outra mão, segurando-o na altura do cotovelo. Os dedos precisam segurar a parte externa do cotovelo e o polegar segurar o braço no lado oposto.<br>3) Flexar e estender o cotovelo algumas vezes sentindo o movimento da articulação.<br>4) Realizar o movimento de prono-supinação, deslizando a mão ao longo do antebraço. Repetir várias vezes o movimento percebendo o movimento do rádio sobre a ulna. |
| Prática III |
| 1) Sentar em posição confortável, ter um tempo para concentrar-se em si.<br>2) Começar com a mão que desejar, fazer 5 círculos com cada dedo, começando pelo polegar. Quando acabar, fazer mais 5 círculos na direção oposta. Repetir com a outra mão.<br>3) Experimentar possibilidades de movimento das articulações metacarpofalângicas.<br>4) Afastar e aproximar os dedos, mexer um de cada vez e todos ao mesmo tempo.<br>5) Perceber a oposição do polegar e o que isso contribui para a mobilidade das mãos e o quão permite gestos. |

| |
|---|
| 6) Com as pontas dos dedos tocar na outra mão, sentindo os ossos do punho, os pequenos ossos da mão, o rádio e a ulna.<br>7) Tocar o dorso e a palma da mão para identificar os ossos metacarpais, após fazer o mesmo com os dedos, identificando a falange proximal, média e distal.<br>8) Unir as palmas das mãos mantendo os cotovelos perpendiculares às mãos, formando um ângulo de 90º entre braço e antebraço.<br>9) Pressionar as mãos uma contra a outra e notar que este movimento faz com que os músculos dos ombros sejam ativados. Perceber que uma força aplicada nas mãos é resultado de ações musculares que vêm desde as costas. |
| Prática IV |
| 1) Deitar ao chão em decúbito dorsal e ter um tempo para concentrar-se em si.<br>2) Repousar as mãos sobre a barriga e assim fazer respirações profundas e focando a atenção onde as mãos estão repousadas.<br>3) Começar a traçar os ossos da pelve, iniciar pela crista ilíaca e caminhar com os dedos para frente e até chegar ao limite de seus órgãos genitais.<br>4) Deitar de lado e começar o mesmo caminho, mas agora indo com os dedos para trás até o sacro, sentindo a articulação sacro-ilíaca.<br>5) Massagear através dos glúteos o acetábulo e localizar o fêmur. Continuando para baixo até a parte de trás da pélvis e assim localizar os ísquios. Se for melhor para o aluno, é possível flexionar a perna superior. Repetir com o outro lado do corpo.<br>6) Sentar sobre os ísquios e balançar até senti-los bem de encontro ao chão. Caminhar assim pelo espaço. Com isso imaginar que os ísquios são como pés.<br>7) Imaginar que a pelve é uma bacia cheia de algo que está guardando e assim explorar movimentação sem deixar cair esse algo. |
| Prática V |
| 1) Deitar ao chão em decúbito dorsal e ter um tempo para concentrar-se em si.<br>2) Imaginar que seu joelho passará a desenhar no espaço. Com o mesmo flexionado ir fazendo círculos para fora e fazendo com que fiquem cada vez maiores, percebendo a movimentação da articulação do quadril a partir dele. Perceber a cabeça do fêmur no acetábulo. Repetir com a outra perna.<br>3) Deitar de lado com a perna que ficará por baixo flexionada. Fazer flexão e extensão com a perna de cima e depois a adução e abdução. Repetir com a outra perna.<br>4) Sentar com as pernas esticadas. Colocar uma das mãos sobre uma das coxas pressionando-a levemente e começar a rotação lateral e medial do quadril sentindo o osso mover-se<br>5) Em pé com os pés paralelos aos joelhos. Todos possuem uma depressão na lateral do corpo, que é onde fica a união do quadril com a perna. Tocando nesta região está o trocânter. Balançar a pelve e ir percebendo o movimento do fêmur a partir do trocânter.<br>6) Deitar em decúbito dorsal com as mãos em sua barriga e os joelhos flexionados com pés plantados no chão. |

| |
|---|
| 7) Imaginar um losango sobre a pelve em que o numero 1 está abaixo do umbigo, o 2 na crista ilíaca esquerda, o 3 no púbis e o 4 na crista ilíaca direita. Movimentar a pelve no sentido horário sem mexer as pernas, experimentando a ação integrada da coluna, cintura pélvica e quadril. Perceber que no 1 a coluna estará encostada no chão, já no 3 o contrário. No 2 e 4 um lado da pelve irá em direção ao chão e o outro irá à direção contrária. |
| Prática VI |
| 1) Sentado ao chão sentir a localização dos ossos e o ponto de junção entre eles.<br>2) Localizar a patela e após colocar os dedos em cada lado do joelho.<br>3) Usar os polegares no fêmur e os dedos na tíbia.<br>4) Este é o local dos ligamentos colaterais laterais que protegem o joelho dos lados.<br>5) Em pé, caminhar pensando nas pernas ao levantar para dar o passo.<br>6) Sentir a tíbia balançar para frente sob o fêmur<br>7) Relaxar o joelho e transferir o peso do tronco para baixo, através da perna ir até o chão<br>8) Caminhar segurando os seus dois joelhos. |
| Prática VII |
| 1) Sentar com as pernas relaxadas.<br>2) Esticar uma perna e apoiar o tornozelo da outra perna sobre. Sentir os dois maléolos e fazer dorsiflexão e flexão plantar, sentindo o movimento da articulação.<br>3) Ficar de pé e caminhar percebendo os pés, como o peso do corpo se apoia sobre eles. |

## 9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A seguir, apresento as considerações finais a respeito da Disciplina de Anatomia Humana, no sentido de caminhar lado a lado com a Dança. Sua aplicabilidade na vida e no cotidiano do professor de Dança é de suma importância, por isso deve constar no currículo de sua formação. Entretanto essa relevância ainda encontra-se desarticulada e precisando de pesquisas que explorem essa questão. Com isso esse estudo pode tornar-se fonte inicial para outros pesquisadores terem suporte em seus futuros trabalhos e, a partir disso, também desenvolverem novas propostas sobre o tema.

A expectativa ao término deste trabalho é de ampliar a compreensão desse conhecimento anatômico de forma a qualificar o processo formativo desse professor, em que busquei oferecer, ainda que de forma sucinta, uma reflexão e proposição metodológica a partir de uma nova visão sobre o modo como esses estudos anatômicos podem ser trabalhados. Neste estudo iniciei uma reflexão sobre a relevância da disciplina de Anatomia para o curso de Dança, analisando a pertinência desse conhecimento e reconhecimento do corpo para os profissionais da área. Para tanto, foi elaborado e aplicado um questionário com questões abertas e fechadas que buscaram constatar o modo de abordagem na aplicação dos estudos anatômicos com a prática da Dança. Por meio dele, se constatou haver uma desarticulação entre elas, Anatomia e Dança.

Os resultados foram de encontro com minhas inquietações enquanto graduanda do curso preocupada com a necessidade desse entendimento para a qualificação da movimentação e precaução de possíveis lesões corporais.

É necessário idealizar a Anatomia para Dança, considerando o processo de ensino-aprendizagem algo prazeroso e atrativo, como a utilização da própria Dança em sala de aula. Através de movimentos dançantes é possível inovar essa disciplina e torná-la interessante e crítica, sendo um momento muito mais proveitoso. Dessa forma, posso dizer que além de uma renovação no modo de ensinar, a proposta feita aproximará o aluno da realidade que o cerca. Sendo assim, a dinâmica que está acontecendo neste momento dentro do curso precisa sofrer algumas modificações, pois os professores e os conteúdos trabalhados parecem não ter aproximação com a vivência dos alunos.

É necessário que aconteça um replanejamento desses professores no processo de ensino aprendizagem, pois a flexibilidade deve fazer parte da aula do professor, que deve ter como objetivo contemplar seu aluno. Também ressalto a importância da utilização de recursos e materiais didáticos e pedagógicos adequados à área.

Por tudo isso é que propus uma abordagem que contemplasse a realidade desse aluno, criando material didático, material de apoio e ilustrações para que tudo se aproxime mais do nosso universo, facilitando o aprendizado.

Por fim, esse trabalho serve como uma abordagem para uma possível melhoria do ensino da Anatomia Humana no curso de Dança da Universidade Federal de Pelotas, tornando-o mais dinâmico e criativo com a finalidade de contribuir para o melhor desempenho desses profissionais em formação.

O trabalho aponta a necessidade da sua continuidade e, certamente me estimula a aprofundar futuras investigações e estudos nessa área.

Acredito que me tornei uma futura professora mais comprometida com o tema e que poderá facilitar o ensino da anatomia no ensino da Dança de forma a facilitar e qualificar a aprendizagem tanto no ensino formal como não formal.

**REFERÊNCIAS**

BARBOZA, Mônica Corrêa de Borba. **Profissão, professor de dança**!: a trajetória de formação de uma professora de balé clássico na cidade de Pelotas. 2013. Disponível em: <http://pergamum.ufpel.edu.br:8080/pergamumweb/vinculos/000084/000084e6.pdf>. Acessado em 14 de novembro de 2018.

BARRETO, Gilson. **A arte secreta de Michelangelo:** uma lição de anatomia na Capela Sistina. 4. ed. São Paulo: Arx, 2006. 229 p.

BERTAZZO, Ivaldo. **Cidadão corpo: identidade e autonomia do movimento**. São Paulo: SESC, 1996. 117 p.

BÍBLIA. Português. **Bíblia de estudos Almeida**. 2. ed. Revista e atualizada. São Paulo: Sociedade bíblica, 1999.

BOLLING, S. ET. AL. **Bailarinos profissionais e saúde**: Uma revisão de literatura. Minas Gerais: revista Médica de Minais Gerais. 2018.

BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente**/ Paul Bourcier; tradução Marina Appenzeller. - 2ª ed.- São Paulo: Martins Fontes. 2001.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: introdução aos parâmetros curriculares nacionais. Brasília: MEC/SEE, 1997.

CORRÊA, Josiane Franken ; NASCIMENTO, Flávia Marchi. **Ensino de dança no Rio Grande do Sul: um breve panorama**. Conceição/Conception Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da Cena, v. 2, p. 44-59, 2013. Disponível em: http://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/ppgac/article/view/154/162. Acesso em 26 de outubro de 2018.

COSTA, S. S. G. Revisitando três proposições sobre formação e invenção. In: ROCHA, T.; Instituto Festival de Dança de Joinville (org). **Graduações em dança no Brasil: o que será que será?** Joinville, Nova Letra, 2016.

DAMASCENO, S. A. N; CÓRIA-SABINI, M. A. **Ensinar e aprender**: saberes e práticas de professores de Anatomia Humana. Relato de Pesquisa. Rev. Psicopedagogia 2003; 20(63): 243-54.

FILHO, Eládio Pessoa De Andrade; PEREIRA, Francisco Carlos Ferreira. **Anatomia Geral**. 1ª EDIÇÃO Sobral/2015.

FONSECA, J.P ET. AL. **Lesões no sistema musculoesquelético em bailarinos profissionais em Portugal, na temporada 2004/2005**. Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto. Portugal. 2007.

FRANÇA, S. **O Pilates no trabalho de prevenção de prevenção a lesões no corpo do bailarino**. 2015. Disponível em: <http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/o-pilates-no-trabalho-de-prevençao-a-lesoes-no-corpo-do-bailarino/. Acessado em: 02/07/2019.

FRANKLIN, Eric. **Condicionamento físico para dança**/ Eric Franklin; [Tradução Orlando Laitano]. Barueri, SP: Manole, 2012.

FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE REGIONAL DE BLUMENAU – FURB, **Projeto Pedagógico do curso de dança- licenciatura**. Disponível em <http://www.furb.br/web/upl/graduacao/projeto_pedagogico/201808231239070.PPC%20Curso%20de%20Danca%202017.pdf> Acessado em 18 de nov de 2018.

GIL, Antônio Carlos, 1946- **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. - 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002.

GUALBERTO, Carolina Lage. **Dança: o que estamos dançando?: por uma nova dança na Igreja**. São Paulo. Editora Hagnos, 2007.

HAAS, Jacqui Grene. **Anatomia da dança**/ Jacqui Greene Has; [tradução Paulo Laino Cândido].- Barueri, SP: Manole, 2011.

LABAN, Rudolf von. **Domínio do movimento.** 2.ed. São Paulo: Summus, 1978. 268 p.

**Manual de Normas da UFPEL**. Disponível em <http://sisbi.ufpel.edu.br/arquivos/PDF/Manual_Normas_UFPel_trabalhos_acad%C3%AAmicos.pdf >. Acessado em 4 de set. de 2018.

Marcilio Souza Vieira - **Abordagens Somáticas do Corpo na Dança** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015.

MASCARENHAS, Joana Cardoso. **Dor crônica e dança**: entrelaces do fenômeno no profissional em dança / Joana Cardoso Mascarenhas. - 2013. Dissertação (Mestrado em Dança) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Dança, Salvador, 2013. Disponível em: < https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=96445> Acessado em 18 de out. 2018.

MATOS, Gisela. **Profetas da dança**. Minas Gerais: Ministério dança pelas nações, 2010.

MENES, Fábio Ribeiro. **Iniciação científica para jovens pesquisadores**. 2 e.d. – Porto Alegre: Autonomia, 2013.

Nutton, Vivian. **A medicina antiga**/Vivian Nutton; tradução Marisa Motta; revisão técnica Manoel Barros da Motta. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2017.

PAULSEN, F; WASCHKE, J. **Sobotta: Atlas de Anatomia Humana:** Anatomia Geral e Sistema Muscular. Traduzido por Marcelo Sampaio Narciso; sob a supervisão de Adilson Dias Salles. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

Queiroz, Carla de Alcântara Ferreira. **O uso de Cadáveres Humanos como Instrumento na Construção de Conhecimento a partir de uma Visão Bioética**. Dissertação (Mestrado em Ciências Ambientais e Saúde) – Universidade Católica de Goiás.

ROCHA, Thereza. **Graduações em dança no Brasil: o que será que será?.** Organização: Instituto Festival de dança de Joinville e Thereza Rocha – Joinville: Nova Letra, 2016.

ROHEN, Johannes W.; YOKOCHI, Chihiro; LUTJEN-DRECOLL. **Anatomia Humana Atlas Fotográfico de Anatomia Sistêmica e Regional**; [Tradução de Prof. Dr. Nader Wafae]. Barueri, SP: Manole, 2002.

TALAMONI, ACB. **Anatomia, ensino e entretenimento**. In: Os nervos e os ossos do ofício: uma análise etnológica da aula de Anatomia [online]. São Paulo: Editora UNESP, 2014, pp. 23-37. ISBN 978-85-68334-43-0. Available from SciELO Books.

TARDIF, Maurice. **Saberes docentes e formação profissional.** 13. ed. Petrópolis: Vozes, 2012. 325 p. ISBN 9788532626684.

TEIXEIRA, J. ET. AL. **Pode a dança provocar dor no joelho?** Revista de Ciências Médicas e Biológicas. UFBA. Salvador. BA. 2010.

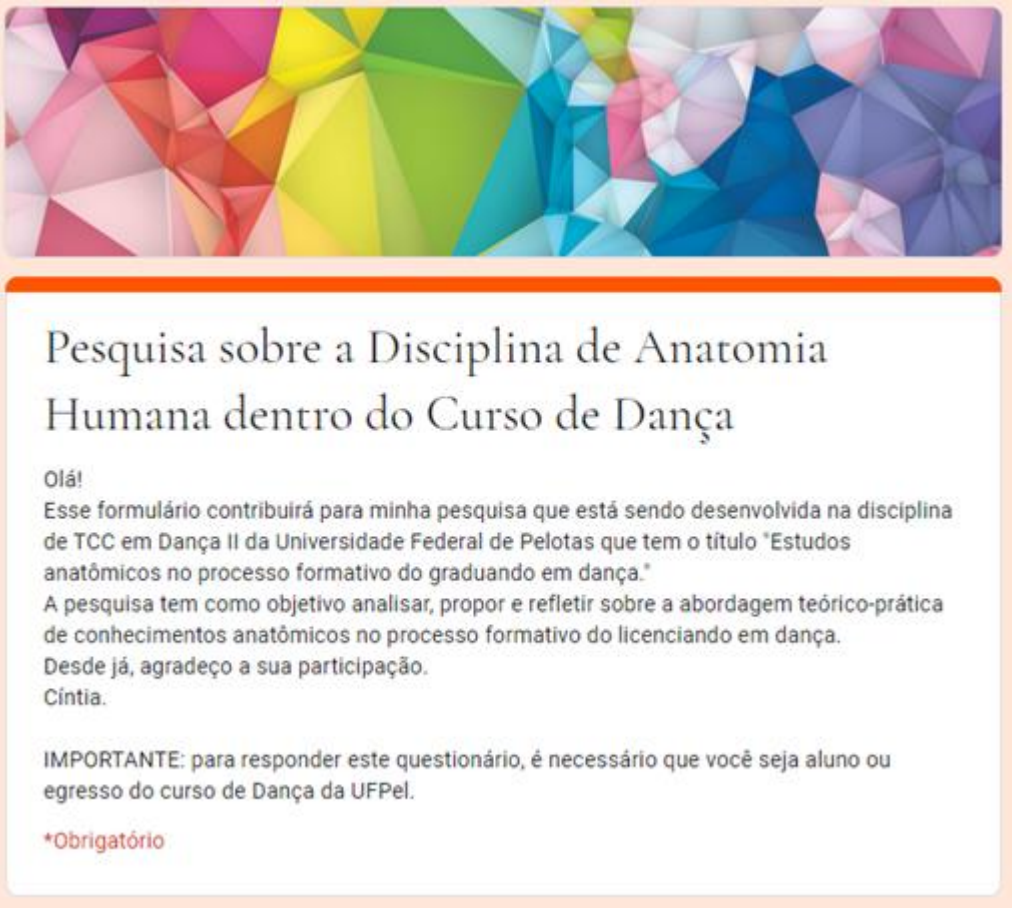
TELLES, Fernando da Silva. Educação: transmissão de conhecimento. In: CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone (Coord.). **Dança e educação em movimento**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2008. p. 78-83.

TRIPP, David. **Pesquisa-ação: Uma introdução metodológica**. Educação e Pesquisa, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS (UFPel). **Projeto Político-pedagógico do curso de Dança Licenciatura.** Pelotas, 2013. Disponível em: https://wp.ufpel.edu.br/danca/graduacao/projeto-pedagogico-do-curso/. Acesso em: 01 de out. 2018.

# APÊNDICES

**Apêndice A – Questionário proposto sobre a Disciplina de Anatomia Humana dentro do Curso de Dança.**



Pesquisa sobre a Disciplina de Anatomia Humana dentro do Curso de Dança

Olá!
Esse formulário contribuirá para minha pesquisa que está sendo desenvolvida na disciplina de TCC em Dança II da Universidade Federal de Pelotas que tem o título "Estudos anatômicos no processo formativo do graduando em dança."
A pesquisa tem como objetivo analisar, propor e refletir sobre a abordagem teórico-prática de conhecimentos anatômicos no processo formativo do licenciando em dança.
Desde já, agradeço a sua participação.
Cíntia.

IMPORTANTE: para responder este questionário, é necessário que você seja aluno ou egresso do curso de Dança da UFPel.

*Obrigatório

Primeiras Perguntas

1. Qual seu semestre?

- ◯ 1 semestre
- ◯ 2 semestre
- ◯ 3 semestre
- ◯ 4 semestre
- ◯ 5 semestre
- ◯ 6 semestre
- ◯ 7 semestre
- ◯ 8 semestre
- ◯ Egresso

2. De zero a 10, qual a contribuição que a disciplina de ANATOMIA, CURSADA POR VOCÊ, teve para o seu desenvolvimento pessoal/profissional?

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Nenhuma contribuição | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | ◯ | Total contribuição |

3. Encontrou dificuldades na aprendizagem durante a disciplina de Anatomia Humana? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

4. Poderia justificar sua resposta anterior (nº3)? *

Sua resposta

Próxima

Seção 2 de 6

Obrigada por colaborar.

Descrição (opcional)

Seção 3 de 6

Encontrei dificuldade

Descrição (opcional)

1. Quais as maiores dificuldades que você encontrou no aprendizado da disciplina de Anatomia?

Texto de resposta longa

2. O que você proporia como facilitador na relação dos estudos de anatomia X dança para o curso de Dança?

Texto de resposta longa

Seção 4 de 6

Você não concluiu ainda nenhum estágio no curso, mas...

Descrição (opcional)

4. Já ministrou aulas de dança após cursar a disciplina de Anatomia?

- Sim
- Não

Seção 5 de 6

Seção sem título

Descrição (opcional)

4. Já ministrou aulas de dança após cursar a disciplina de Anatomia?

- Sim
- Não

Seção 6 de 6

Seção sem título

Descrição (opcional)

1. Com a passagem pela disciplina de Anatomia, você acha que:

| | Nada | Muito pouco | Pouco | Razoável | Muito | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Conseguiu d... | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Conseguiu re... | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Pensa no se... | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

2. De zero a 10, qual nota você daria para sua percepção corporal após a disciplina de Anatomia?

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| não estimulou nenhuma percepção | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | estimulou total percepção corporal |

3. De zero (nenhuma) a 10 (total), qual a importância da disciplina de Anatomia Humana estar no currículo do curso de Dança?

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| nenhuma importância | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | total importância |

4. Se você quiser dizer alguma coisa sobre a disciplina de Anatomia no curso de Dança da UFPel, sinta-se à vontade. :)

Texto de resposta longa