

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
UNICAMP**

DANÇA DO VENTRE:

A CIÊNCIA DO MOVIMENTO SUSTENTANDO A BELEZA DA ARTE.

*Renata
Serpa.*



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**DANÇA DO VENTRE : A CIÊNCIA DO MOVIMENTO SUSTENTANDO
A BELEZA DA ARTE.**

Renata Serpa

***Monografia apresentada a
Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas
como parte dos requisitos para a
obtenção do grau de Bacharel em
Treinamento em Esportes, sob a
orientação do Prof. Dr. Ídico Luís
Pelegrinotti.***

Campinas

1999

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho aos meus pais Dora e Wilson, que com muito amor e carinho moldaram o meu caráter e minha filosofia de vida e a Deus que cada vez mais está presente em minha vida abrindo e iluminando novos caminhos.

SUMÁRIO

I-	Introdução	Pág. 1
II-	Objetivos	Pág. 6
III-	Delimitação Metodológica	Pág. 7
IV-	Benefícios na capacidade corporal	Pág.9
V-	Planos e eixos anatômicos	Pág.11
VI-	Coluna Vertebral: Estrutura e movimentos	Pág. 14
VII-	Cintura Pélvica: Estrutura e movimentos	Pág. 18
VIII-	Quadril: Estrutura e movimentos	Pág. 21
IX-	Principais Movimentos da Dança do Ventre	Pág. 33
X-	Análise cinesiológica dos movimentos da D.do Ventre	Pág. 39
XI-	Descrição cinesiológica dos movimentos da D.do Ventre	Pág. 42
XII-	Principais músculos atuantes nos movimentos analisados	Pág. 57
XIII-	Dicas para ensinar a D. do Ventre com arte e ciência	Pág. 60
XIV-	Considerações Finais	Pág. 66

RESUMO

A Dança do Ventre, uma arte sagrada nascida nos rituais de fecundidade da civilização egípcia, vem ganhando um lugar de destaque na vida das mulheres ocidentais devido aos benefícios biopsicossociais proporcionados pela mesma.

Por entre véus e sons envolventes, as praticantes dessa arte milenar realizam movimentos batidos, ondulatórios e tremidos com a região do baixo ventre, os quais se diferem dos realizados em outras danças e atividades físicas e devido a isso causam um certo impacto ao serem conhecidos, insinuando elevado grau de complexidade. A partir disso surgiu a curiosidade de analisar a Dança do Ventre a partir da ciência do movimento e as estruturas anatômicas envolvidas na realização dos seus movimentos básicos da dança, buscando compreender melhor como a ciência participa dessa arte. Também pretendo contribuir através desse estudo, com as profissionais de Dança do Ventre, já que grande parte desse grupo não possui conhecimento cinesiológico e anátomo-fisiológico, podendo ao invés de contribuir causar danos à sua saúde e à das suas alunas. Desta forma foi realizada uma análise cinesiológica dos principais movimentos da região do baixo ventre sem qualquer tipo de deslocamento, observando a atuação de estruturas como a coluna vertebral (especificamente a região lombar), a articulação do quadril e a pelve em cada um deles, estando a articulação do joelho e tornozelo fixas. Essa análise promoveu um conhecimento mais amplo e específico dos movimentos da Dança do Ventre, auxiliando na sua metodologia de ensino e na execução técnica com mais qualidade, e objetivando enriquecer ainda mais essa arte que além de bela, oferece às suas praticantes o autoconhecimento e a busca do misterioso ser feminino e da essência existente em cada mulher.

I - INTRODUÇÃO

Considerada uma das danças da Antigüidade como a dança hindu, a dança dos dervixes e outras, a dança do ventre, belly dance ou raks el sharky possui origem incerta.

Ao tratar da dança no Oriente Médio, Bourcier (1987) afirma:

“Por falta de documentação suficiente, só se pode falar com grande precaução da dança nos antigos impérios médio-orientais. É verdade que um grande período sem evidências estende-se entre o abandono da pintura parietal e o surgimento de uma coreografia orquéstica na cerâmica e em outras artes plásticas. Mas também é verdade que os documentos bem numerosos a partir do segundo milênio a.C. são como os do neolítico, pouco levados em consideração.

De fato, muito chegou até nós em matéria de orquéstica do império de Sumer, que abre a série dos grandes impérios mesopotâmios. É bem arriscado reconhecer em relevos, danças que devem ser com maior probabilidade apenas desfiles ritmados, e ainda. Mais arriscado ainda é reconhecer, como fazem alguns autores, um “bastão de danças” na representação de um bastão recurvado. Mais interessante é a cerâmica que nos apresenta fileira de dançarinos estereotipados; melhor ainda é um pedaço de louça de Louvre, um fragmento de um coro de mulheres cobertas por longos véus, que se dão às mãos para dançarem em roda.

É provável que seria extremamente proveitoso um levantamento sistemático, nos museus de Teerã, Bagdá e Alepo, dos documentos orquésticos dessa época e dos impérios que substituíram Sumer.

Na mesma região, mas em época mais tardia e de Partos, no início de nossa era, foram encontrados muitos exemplares de um motivo ornamental e bronze,

designado pelos arqueólogos, pelo nome de "haste de estandarte". Trata-se de um círculo no qual se inscrevem quatro dançarinos de joelhos flexionados, braços erguidos e mãos unidas. Trata-se com grande probabilidade, de uma roda referente a um rito cósmico, sem dúvida solar".

Segundo Djamila Hemmir Chehar e Christian Poché, organizadores da obra *Le Danses dans le Monde árabe ou L'heritage des almées* (1996), a dança do ventre possui origem predominantemente egípcia, apesar das influências estrangeiras, que depois de dois mil anos contribuíram para moldar seu estilo atual. Numerosas são as teorias que foram elaboradas para explicar as origens e as funções dessa dança da sedução, muitas delas associadas à maternidade e fertilidade.

A teoria mais aceita é que a dança do ventre está ligada a rituais de fertilização em honra das divindades que protegiam as águas e as terras, as mães e seus filhos. No Egito Antigo, todas as criaturas eram consideradas filhos da Deusa Ísis, a qual era louvada em rituais onde as mulheres dançavam procurando receber a força da grande mãe. Essas danças simulavam a origem da vida através de movimentos e ondulações do baixo ventre, movimentos circulares dos seios, simbolizando a nutrição da vida gerada no ventre. Os ombros e as mãos também se movimentam ocasionando a harmonia nos movimentos da bailarina.

É uma dança lânguida e sedutora praticada por sacerdotisas do Antigo Egito, as quais não se apresentavam em público.

Dançar é um hábito entre os povos árabes, por tradição muito alegres e festivos, e foram eles os grandes disseminadores da Dança do Ventre em todo o mundo.

Com o tempo, o ritual de dança tornou-se conhecido entre mulheres da elite do Oriente Médio e popularizou-se com a mistura de culturas após a invasão árabe

no Egito.

De acordo com alguns pesquisadores a Dança do Ventre tornou-se popular entre os povos árabes, que passou a influenciá-los dentro de suas casas, onde a utilizavam como simples diversão familiar, contando com a participação de todas as mulheres.

Os árabes não só apreciavam a dança como também lhe deram uma finalidade social, empregando-a para demonstrar hospitalidade e homenagear amigos ou figuras em destaque.

De uma maneira geral, a Dança do Ventre é hoje uma dança do povo e presente em países como: Síria, Líbano, Costa do Marfim, Irã, Iraque, Arábia Saudita, Egito.

Além da tradicional "belly dance", há outras danças expressivas que também fazem parte da cultura de todos os povos, como a Dança do Punhal, a Dança do Jarro, envoltas por histórias e mistérios de sua civilização.

As bailarinas atualmente nos seus shows utilizam-se de acessórios, mostrando todas as suas habilidades com os mesmos e dessa forma enriquecem bastante a sua performance.

Snujs "Sagat": Instrumentos metálicos sonoros que são colocados nos dedos, emitindo vibrações que purificam o ambiente, eliminando todo o carma negativo. Dá ritmo e seus floreios dão vida à dança e à música. Podem ser tocados por uma bailarina durante a dança ou mesmo por quem a assiste.

Espada: Simboliza o poder e a imagem de guerreira. Exige muita habilidade da bailarina e enriquece os seus shows. São feitos equilíbrios na cabeça, no quadril, no peito e giros em diferentes planos.

Véu: Símbolo do mistério que envolve a bailarina quando dança, é um misto entre a mulher e deusa, ser humano e serpente, representando a força feminina. Ele também se associa à virgindade. Cobrir-se e descobrir-se com o véu significa que, no transcorrer de sua vida. Ela é capaz de resgatar a sua pureza de virgem a cada amor.

Bastão (Saidi): Na verdade é um instrumento da Dança Oriental masculina, simbolizando a virilidade e a força. As bailarinas o utilizam em homenagem às pastoras .

Punhal: Instrumento de reverência à deusa, rainha dos escorpiões. Sua simbologia é a morte, o sexo e a transformação.

Solos de derbacke: O derbacke é um instrumento de percussão árabe. A bailarina decodifica precisamente com muito sincronismo cada batida e ritmo tocado pelo derbaquista.

Durante seus movimentos a bailarina está em contato com os quatro elementos da natureza:

Ar: Ligado à mente e às idéias, é representado pelo movimento dos braços, da cabeça e dos cabelos. Simbolizado pelo movimento pêndulo (oito de baixo para cima).

Fogo: Indica a luz que traz sabedoria, a energia que move o universo e a união dos corpos apaixonados. Com os movimentos semelhantes aos da serpente, a mulher faz a alusão à chama eterna que habita nosso espírito. Simbolizado pelo movimento maia (oito de cima para baixo).

Água: Símbolo da emoção. É traduzido durante a dança em todos os movimentos ondulatórios. Representado pelo movimento oito egípcio (oito de trás para frente).

Terra: Simboliza o instinto animal e é representado pelo corpo da bailarina, pois é ele quem abriga o espírito e torna possível seu contato com o mundo exterior. Representado pelo movimento oito americano (oito de frente para trás).

Há aproximadamente vinte anos essa arte sagrada chegou ao Ocidente, onde é praticada por mulheres das mais diferentes idades e silhuetas, devido aos benefícios biopsicossociais proporcionados pela mesma.

II - OBJETIVOS

***GERAL**

Inserir a Dança do Ventre na formação corporal da mulher em diferentes faixas etárias de uma forma consciente analisando sobretudo, os aspectos científicos, a fim de trabalhar as capacidades físicas envolvidas na mesma concomitantemente ao resgate da auto-estima, sensualidade e feminilidade.

*** ESPECÍFICOS**

Estudar os movimentos da Dança do Ventre dentro de características científicas, analisando alguns movimentos específicos da região do baixo ventre e as estruturas anatômicas envolvidas em cada um deles.

Será feito um estudo cinesiológico dos movimentos básicos da Dança do Ventre, a partir do qual espera-se compreender melhor as fases de um ciclo de movimento , a fim de aprimorar a sua metodologia de ensino, a sua execução e auxiliar na adequação dos movimentos de acordo com o desenvolvimento corporal da mulher. Espera-se também que esse material sirva como contribuição no trabalho de outras professoras e bailarinas profissionais de Dança do Ventre.

III-DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O estudo será desenvolvido por intermédio da análise dos movimentos básicos da Dança do Ventre realizados por bailarinas em fitas de vídeo didáticas.

Os movimentos serão observados a partir dos seguintes pontos:

***Fita de vídeo:** A fita de vídeo que será utilizada é "A arte da Dança do Ventre" com Lulu Sabongi.

Produção e Distribuição: Horus Vídeo.

Co-Produção: Lulu Sabongi e José Roberto Prazeres.

Roteiro e Direção: José Roberto Prazeres.

Tempo de duração: 90 minutos.

A fita de vídeo é direcionada para alunas iniciantes, pois mostra os movimentos básicos da Dança do Ventre (oitos, movimentos batidos e ondulações) em um primeiro momento sem qualquer tipo de deslocamento e posteriormente há uma apresentação da bailarina demonstrando tais movimentos estudados.

***Ritmo da música e gestos específicos:** Verificar a realização dos movimentos lentos (oito e ondulações) em ritmos como Whada wo noz (um e meio) e Taqsim e os movimentos batidos e rápidos nos ritmos Baladi (meu país), Ayub, Fallahi (algo criado por Falaahin, que são fazendeiros egípcios), Malfuf, Saidi, dentre outros.

***Segmentos anatômicos das regiões envolvidas diretamente nos gestos técnicos da Dança do Ventre:**

- 1) Coluna Vertebral:** Analisar a participação da coluna vertebral nos movimentos analisados dando ênfase à região lombossacra.
- 2) Cintura Pélvica:** Verificar a ação pélvica durante os movimentos e a sua influência sobre as demais estruturas envolvidas no movimento.

3) Articulação do Quadril: Analisar a movimentação realizada na articulação coxo-femural durante a execução dos gestos técnicos da Dança do Ventre.

4) Ação Motora dos Movimentos Estudados: Verificar a ação muscular em cada gesto motor, a partir das estruturas articulares envolvidas e dos planos anatômicos que o movimento acontece.

As observações serão feitas de forma descritiva e dedutiva, ou seja, a partir da visão geral dos gestos e seu entendimento particularizado.

Nesse contexto, as análises que serão realizadas procurarão situar-se no âmbito dos gestos da Dança do Ventre em suas características anatômicas e técnicas dos movimentos básicos da mesma.

Esse trabalho se desenvolverá unindo a arte da dança e as descrições técnicas dos segmentos anatômicos diretamente ligados aos movimentos.

IV-A DANÇA DO VENTRE E SEUS BENEFÍCIOS NA CAPACIDADE CORPORAL

A Dança do Ventre possui diferentes tipos de adeptas, desde as que pretendem se inserir no meio profissional até as que a tem como uma terapia, através da qual é possível relaxar e reduzir as tensões musculares adquiridas nas demais atividades do dia-a-dia. A partir disso, esse último grupo não pretende fazer apresentações, mas sim resgatar a sua suavidade e sensualidade, sensibilizando e descobrindo o seu corpo através do aprendizado de dominá-lo, aliando todos esse fatores à prática de atividade física.

A aula de Dança do Ventre é dividida em:

***Alongamento**, visando a preparação do corpo para os exercícios e de acordo com o tema de cada aula há alongamentos específicos para a região que será mais recrutada;

***Parte Técnica**, visando o aprendizado dos movimentos da dança e dos acessórios, juntamente com um trabalho de expressão corporal, a fim de estimular a aluna a se autoconhecer e fazer com que ela dance para si mesma, codificando os seus sentimentos através dos movimentos;

***Relaxamento**, para descontrair os músculos trabalhados até o momento.

A técnica da Dança do Ventre envolve movimentos classificados como ondulatórios, que consistem na contração e relaxamento alternado das regiões supra e infra-umbilical; shimmies, que são movimentos batidos no plano frontal e transversal; oitos, denominados egípcio e americano, que acontecem no plano transversal e maia e o pêndulo no plano frontal; tremidos, que consistem em uma tensão gerada nos joelhos, a qual se propaga até a cintura pélvica nos sentidos longitudinal ou

transversal.

A realização desses movimentos exige uma ação conjunta do Sistema Nervoso Central e da musculatura esquelética, para que essas ações motoras saiam de forma coordenada. Em um primeiro momento há uma certa dificuldade de execução, pois é necessária a dissociação do corpo, movimentando somente a região característica do exercício. A partir disso a aluna vai adquirindo novas experiências motoras e aos poucos vai obtendo a coordenação exigida para a execução do movimento com a qualidade e a amplitude necessárias.

Assim sendo, o corpo harmonioso se movimenta e se expressa a partir de todos os segmentos corporais, a partir disso é importante analisar os efeitos das diferentes estruturas anatômicas envolvidas nesse processo.

V – PLANOS E EIXOS ANATÔMICOS

Têm como posição de referência à posição anatômica (ventre para cima, braços entreabertos com as palmas das mãos voltadas para cima).

Eixos:

***Transversal:** É horizontal, possui direção latero-lateral (um plano lateral esquerdo com o direito) dividindo o corpo em superior e inferior.

***Longitudinal:** é vertical, une o plano superior ao inferior, portanto possui direção céfalo-caudal.

***Sagital:** É horizontal e possui direção antero-posterior.

Há também os planos anatômicos, que são definidos a partir dos eixos anatômicos.

***Plano Frontal:** Definido pelos eixos transversal e longitudinal, dividindo o corpo em parte anterior e posterior. Os movimentos que ocorrem dentro desse plano são realizados em torno do eixo sagital:

a)-Abdução: Afastamento da posição anatômica por um segmento.

b)-Adução: Aproximação da posição anatômica por um segmento

c)-Flexão lateral para direita e esquerda: Inclinar lateralmente o tronco.

d)-Elevação e Abaixamento: Movimentação da escápula ou cintura escapular.

e)-Desvio ulnar: Inclinação em direção à ulna.

f)-Desvio radial: Inclinação em direção ao rádio

Nesse trabalho serão utilizados somente os itens a, b e c.

***Plano sagital:** Definido pelos eixos sagital e longitudinal, dividindo o corpo em parte direito e esquerdo. A movimentação que ocorre dentro desse plano é realizada em torno do eixo transversal:

a)-Flexão: Diminuição do ângulo entre os segmentos da articulação ou aproximação dos segmentos.

b)-Extensão: Aumento do ângulo entre os segmentos da articulação, ou afastamento dos segmentos.

c)-Hiperextensão: Quando a extensão vai além da posição anatômica

d)-Dorsiflexão: Elevação da ponta do pé em relação à perna.

e)-Flexão plantar: Abaixamento da ponta do pé.

***Plano transversal:** Definido pelos eixos sagital e transversal, dividindo o corpo em parte superior e inferior. A movimentação que ocorre dentro desse plano é realizada em torno do eixo longitudinal.

a)- Rotação para direita ou para esquerda: Usada para descrever as rotações da cabeça, pescoço e tronco.

b)-Rotação medial: Rotação em direção à linha média do corpo, usada para membros inferiores e superiores.

c)-Rotação lateral: Rotação afastando da linha média do corpo, também usada para membros inferiores e superiores.

d)- Pronação: Rotação medial do antebraço.

e)-Supinação; Rotação lateral do antebraço.

f)-Eversão: Rotação lateral (para fora) da planta do pé (abdução).

g)-Inversão: Rotação medial (para dentro) da ponta do pé (adução).

h)-Abdução horizontal: Movimento do braço ou da coxa afastando da linha média, quando estão com 90 graus de abdução.

i)-Adução horizontal: Movimento do braço ou da coxa aproximando da linha média, quando estão com 90 graus de adução.

Nesse estudo serão utilizados os itens a, b e c.

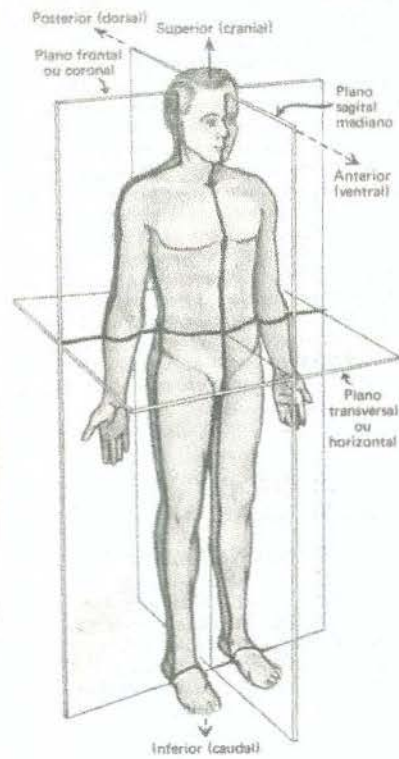


Figura 1-38

VI - COLUNA VERTEBRAL: ESTRUTURA E MOVIMENTOS

-ESTRUTURA

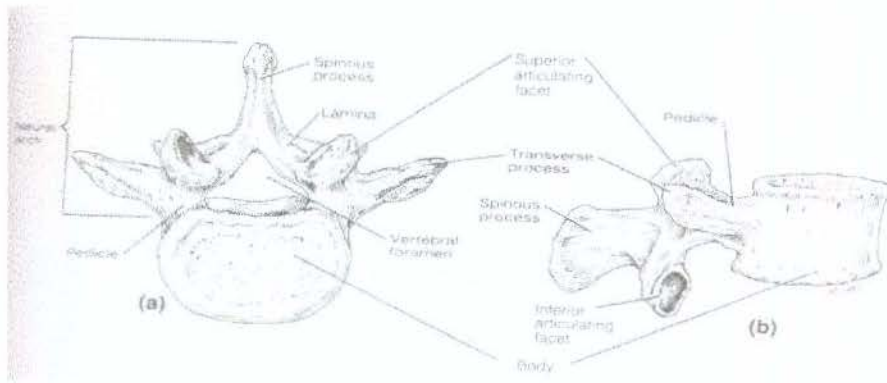
A coluna vertebral consiste em uma superposição sinuosa de 33 vértebras separadas estruturalmente em cinco regiões: 7 cervicais (C), 12 torácicas (T), 5 lombares (L), 5 sacrais (S) fundidas e 4 coccígenas (Co) fundidas (Fig. a.1) Em cada uma dessas regiões há diferente quantidade de movimento, e esse último é realizado entre duas vértebras adjacentes e as parte moles entre elas, conhecidas como segmento neuro-motor, sendo classificadas como unidade motora da coluna vertebral.

Cada vértebra possui um corpo e posteriormente a ele está um anel ósseo conhecido como arco neural, dentro do qual fica protegida a medula espinhal. Há também proeminências: os processos espinhosos e transversos, nos quais os músculos se inserem (Fig. a.2)

Na região lombar o corpo das vértebras é maior, visto que suportam o peso da parte do corpo superior a ela, recebendo portanto, grandes quantidades de estresse.

Entre os corpos das vértebras há uma articulação do tipo sínfise com discos cartilagosos interpostos, que agem como amortecedores entre as vértebras. Essas estruturas são bastante resistentes às forças de inclinação, torção e compressão da coluna vertebral, possuindo portanto, amplas movimentações.

Figura a.2



- MOVIMENTOS DA COLUNA VERTEBRAL

A amplitude de movimentação da coluna como um todo é bastante considerável e os movimentos permitidos são os de flexão, extensão, flexão lateral e rotação (Fig.a.3).

***Flexão:** Ocorre no plano sagital. É o movimento no qual a cabeça e tronco dobram-se para frente à medida que a coluna move-se na direção de curvar-se convexamente para trás. Varia de acordo com a região da coluna vertebral, tendo nas regiões cervical e lombar valores representativos tão amplos quanto 17° na articulação vertebral C5, 6 e 20° em L5 e S1.

***Extensão:** Ocorre no plano sagital. É o movimento no qual cabeça e tronco se dobram para trás enquanto a coluna se move em direção de aumentar a curva normal para frente.

***Hiperextensão:** Ocorre no plano sagital em direção posterior a partir da posição anatômica. É o movimento além da amplitude normal do movimento de extensão. O maior arco de movimento encontra-se na C4,5 com aproximadamente 11° nos segmentos superiores da região torácica e com 6° e 9° e nos inferiores. Na região lombar possui 6° com exceção de L5 e S1 que possuem 3° somente.

***Flexão Lateral:** Ocorre no plano frontal afastando da posição anatômica. É o movimento no qual a cabeça e o tronco dobram-se no sentido de um lado enquanto que a coluna curva-se com convexidade para o lado oposto. A flexão lateral varia de acordo com a região da coluna. Ela é mais livre nas regiões cervical com 12° e lombar com 6°, sendo restrita na região torácica pela caixa torácica.

***Rotação:** Ocorre no plano transversal. Na região cervical atinge 30°, na torácica 9° nos segmentos superiores. A partir da C7 o arco de rotação diminui progressivamente com apenas 2° de movimento na região lombar devido ao contato dos processos articular.

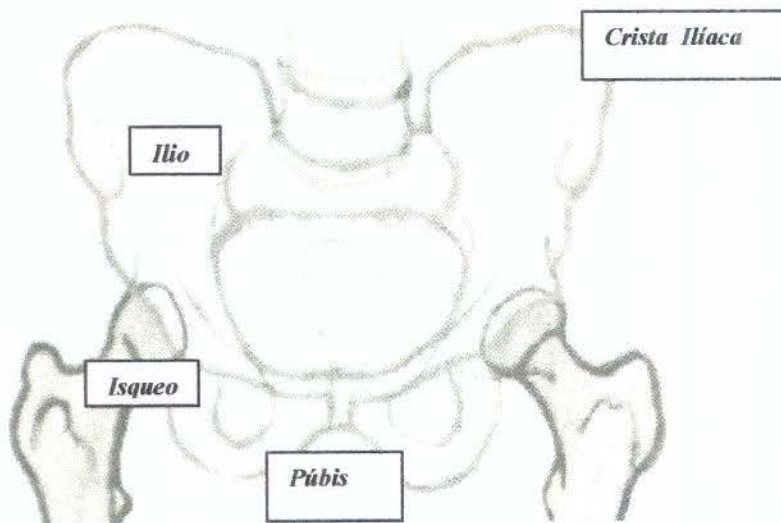
VII - CINTURA PÉLVICA: ESTRUTURA E MOVIMENTOS.

- ESTRUTURA

A região sacra da coluna vertebral é fundida a três outros ossos: íleo, ísqueo e púbis, formando a cintura pélvica ou pelve (Fig b.1). As articulações entre esses ossos são do tipo anfiartroses, ou seja, sem movimento.

Além de proteger os órgãos pélvicos, a cintura pélvica transfere cargas da extremidade superior e do tronco para a extremidade inferior através da articulação do quadril.

Fig(b.1)



- MOVIMENTOS:

A posição neutra da pelve é uma posição na qual as cristas ilíacas estão no mesmo plano transversal, e na qual elas e a sínfise púbica estão no mesmo plano vertical. Pode ser movida, portanto, e m três planos:

***Sagital:** Movimentos de inclinação anterior e posterior. Na posição em pé uma inclinação pélvica anterior associa-se com a hiperextensão da coluna lombar e flexão das articulações do quadril, enquanto que a inclinação pélvica posterior está associada com a flexão da coluna e a extensão das articulações dos quadris (Fig.b.2)

***Frontal:** Movimentos de inclinação lateral para direita ou esquerda. Nesses movimentos a pelve não está horizontal de um lado ou de outro, mas uma crista ilíaca está mais alta do que a outra. Em pé, uma inclinação lateral associa-se com a flexão lateral da coluna lombar e adução e abdução das articulações dos quadris.

***Transverso:** Movimento de rotação.

O movimento pélvico resulta de alterações na orientação da articulação lombo-sacra, dos fêmures ou de ambos. Os movimentos pélvicos isolados são chamados de primários e empregados na Dança do Ventre. Mais comumente, o movimento pélvico acompanha e facilita o movimento da coluna ou do quadril, dessa forma são chamados de movimentos pélvicos secundários. Portanto, os movimentos pélvicos aumentam a flexão lateral e a rotação do tronco e melhoram a posição da articulação do quadril para os movimentos dos fêmures.

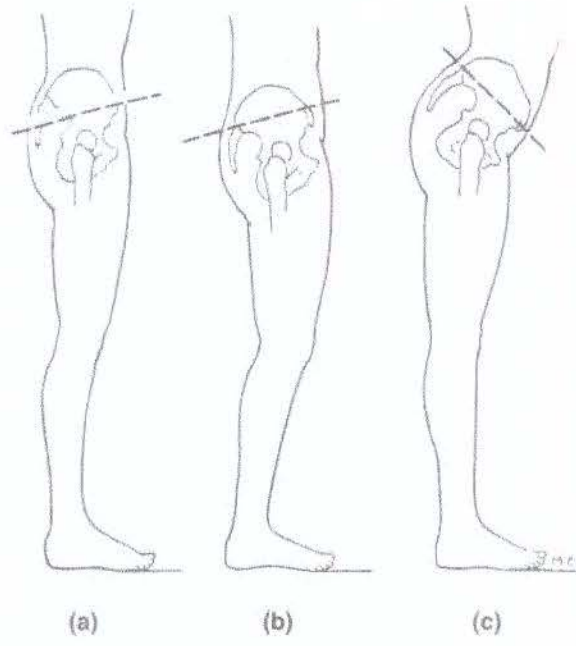


Figura b.2

VIII - QUADRIL: ESTRUTURA E MOVIMENTOS.

A articulação do quadril é formada pela articulação do acetábulo da pelve com a cabeça do fêmur Fig.(c3).

Ordinariamente, as descrições dos movimentos articulares referem-se ao movimento da parte distal sobre a parte proximal fixa. Na posição de sustentação de peso vertical, o movimento da parte proximal sobre a parte distal mais fixa torna-se igual, se não principal, em importância. Por esta razão, os movimentos da pelve sobre o fêmur são mencionados bem como os movimentos do fêmur sobre a pelve. (Fig. c1 e c2)

***Flexão:** Ocorre no plano frontal e pode ser de mover a coxa no sentido da pelve fixa, ou pode ser de trazer a pelve no sentido das coxas fixas.

***Extensão:** Ocorre no plano frontal e pode ser de trazer a coxa posteriormente, ou de trazer o tronco posteriormente.

***Abdução:** Ocorre no plano sagital para a lateral.

***Adução:** Ocorre no plano sagital sentido medial.

***Rotação lateral:** Ocorre em torno de um eixo longitudinal, e é o movimento no qual a superfície anterior da coxa move-se se afastando do plano mediosagital.

***Rotação medial:** Ocorre em torno de um eixo longitudinal, e é o movimento no qual a superfície anterior da coxa move-se se afastando do plano mediosagital. A rotação pode resultar também do movimento do tronco sobre o fêmur, por exemplo, quando de pé sobre a perna direita, a rotação da pelve em anti-horário resultará em rotação lateral da articulação do quadril.

Portanto, a pelve facilita o movimento do fêmur rodando de tal maneira que o acetábulo fique posicionado em direção do movimento desejado do fêmur.

A inclinação posterior da pelve aumenta a flexão do quadril, sua inclinação anterior favorece a extensão femoral e sua inclinação lateral facilita os movimentos heterolaterais do fêmur.

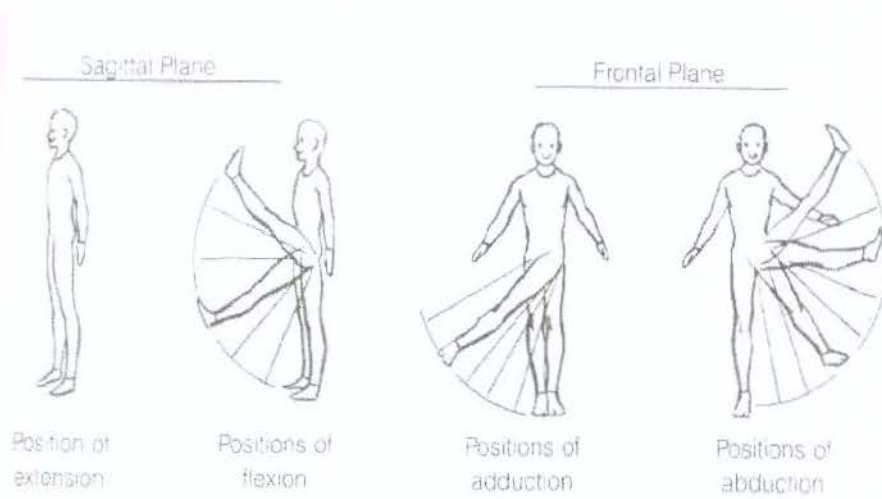
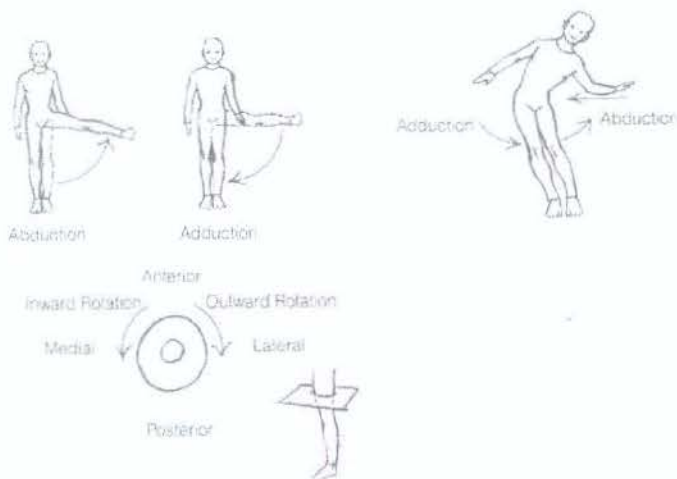


Fig.(c.1)



Fig(c.2)

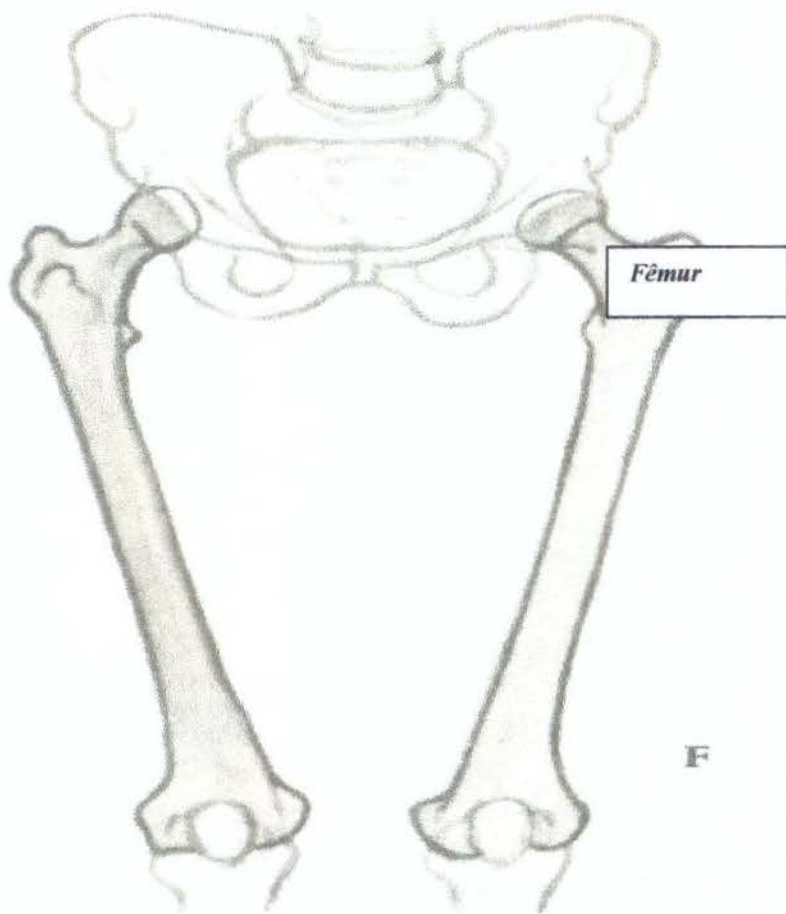


Fig. (c.3)

Quadro I – Músculos da região do quadril e suas origens, inserções e ações.

<u>MÚSCULOS</u>	<u>ORIGEM</u>	<u>INSERÇÃO</u> <u>DISTAL</u>	<u>AÇÃO</u>
<u>Adutor curto</u>	Ramo inferior ao púbis	Parte superior da linha áspera	Adução
<u>Adutor longo</u>	Anterior ao púbis	Meio da linha áspera	Adução
<u>Adutor magno</u>	Ramos inferiores do púbis e ísquio	Linha áspera	Adução
<u>Bíceps femoral</u> <u>(porção curta)</u>	Linha áspera lateral	Pósterio-lateral ao côndilo da tibia e cabeça da fibula	Extensão
<u>Bíceps femoral</u> <u>(porção longa)</u>	Face lateral da tuberosidade isquiática	Pósterio-lateral ao côndilo da tibia e cabeça da fibula	Extensão
<u>Glúteo máximo</u>	Parte posterior do íleo, crista ilíaca, sacro e cóccix	Tuberosidade glútea do fêmur e trato iliotibial	Extensão e Rotação Lateral
<u>Glúteo médio</u>	Entre as linhas glúteas posterior e anterior no ílio	Superfície superior e lateral do trocanter maior	Abdução

Quadro I - continuação

<u>Glúteo mínimo</u>	Entre as linhas glúteas posterior e anterior no ílio	Superfície anterior do trocanter maior	Rotação medial
<u>Grácil</u>	Anterior e inferiormente sínfise púbica	Face medial da porção proximal da tibia	Adução
<u>Iliopsoas (iliaco)</u>	Fossa ilíaca e regiões adjacentes ao sacro	Trocanter menor do fêmur	Flexão
<u>Iliopsoas (psoas)</u>	12ª vértebra torácica e todas as lombares	Trocãter menor do fêmur	Flexão
<u>Pectíneo</u>	Crista pectínea do ramo púbico	Face medial do fêmur	Flexão, adução
<u>Reto femoral</u>	Espinha ilíaca antero-inferior	Patela	Flexão
<u>Sartório</u>	Espinha ilíaca antero-posterior	Região medial superior da tibia	Auxilia flexão, abdução e rotação medial.
<u>Semimembranoso</u>	Face lateral da tuberosidade isquiática	Face medial da porção proximal da tibia	Extensão

Quadro II –Músculos do tronco e pelve, suas origens, inserções e ações.

MÚSCULO	ORIGEM	INSERÇÃO	AÇÃO
<u>Reto Abdominal</u>	Face externa da 5ª e 7ª costelas e processo xifóide	Margem cranial do osso púbis entre o tubérculo e a sínfise púbica	Puxa o tórax em direção à bacia (antagonista dos músculos longos do dorso); pressiona o abdome.
<u>Obliquo externo</u>	Face externa da 5ª, à 12ª costela	Crista ilíaca, como largo tendão no ligamento inguinal e na lâmina anterior da bainha do m. reto do abdome.	Pressiona o abdome, inclina o tronco para frente, levanta a bacia, vira o tórax para o lado oposto (rotação)
<u>Quadrado lombar</u>	Crista ilíaca, Lig. Ílio lombar	12ª costela e processos costais das 4 vértebras lombares superiores.	Curva a coluna vertebral e flexiona o tórax lateralmente

Quadro II - continuação

<u>Oblíquo interno</u>	Linha intermediária da crista ilíaca, 2/3 laterais do ligamento inguinal.	Costelas inferiores e alba.	Como o oblíquo interno, mas com rotação para o mesmo lado; auxilia o oblíquo externo do abdome do lado oposto e flexiona o tronco lateralmente.
<u>M. Transverso</u>	Processos transversos das vértebras lombares, crista ilíaca e parte do ligamento inguinal.	Lâmina anterior da bainha do reto do abdome	Retrai e tenciona a parede abdominal; pressiona o abdome.
<u>Psoas maior</u>	12ª vértebra torácica e 1ª à 4ª vértebras lombares	Trocanter menor	Flexão, rotação lateral e rotação medial (por contração bilateral dos glúteos) na articulação do quadril.
<u>Psoas menor</u>	12ª vértebra torácica e 1ª Vértebra lombar	Trocanter menor	Flexão do quadril

Quadro II - Continuação

<u>Trapézio</u>	Processos espinhosos das vértebras cervicais e torácicas.	Acrômio e espinha da escapula (bordas superiores e inferior)	Levanta, abaixa, abduzem e rodam a escapula.
<u>Romboide maior</u>	Processos espinhosos das quatro vértebras torácicas superiores.	Margem medial da escapula, caudalmente a espinha da escapula.	Adução e fixa; ao da escapula
<u>Romboide menor</u>	Processos espinhosos das duas vértebras cervicais inferiores.	Margem medial da escapula, cranial a espinha da escapula.	Adução e fixa; ao da escápula.
<u>Levantador da escapula</u>	Quatro vértebras cervicais superiores.	Ângulo superior da escapula.	Puxa o ângulo superior da escápula para cima e medialmente.
<u>Serrátil posterior superior</u>	Tendão achatado dos processos espinhosos das duas vértebras cervicais inferiores e das duas torácicas superiores.	Segunda a quinta costela	Auxilia na inspira; ao levantando as costelas.
<u>Serrátil posterior</u>	Processos	Com quatro	Puxam as quatro

Quadro II - Continuação

<p>inferior</p>	<p>espinhosos das vértebras torácicas inferiores e lombares superiores</p>	<p>das digitações largas, muito variáveis, nas margens inferiores das quatro costelas inferiores.</p>	<p>costelas inferiores caudalmente, auxilia na inspiração e pode agir como antagonista do diafragma e sobre as costelas inferiores, auxiliando na inspiração forçada.</p>
<p>Iliocostal</p>	<p>Como eretor da espinha junto com longuíssimo do osso sacro e, face dorsal e da crista ilíaca, lábio externo, bem como da fascia tóraco lombar.</p>	<p>Ângulos da 5ª até a 12ª costela</p>	<p>Movimentação lateral da coluna, inervado bilateralmente, extensão dorsal.</p>
<p>Longuíssimo</p>	<p>Juntamente com o iliocostal da face posterior do osso sacro e dos processos espinhosos das vértebras lombares com digitações</p>	<p>Parte medial, processos das vértebras lombares superiores e processos transversos das vértebras torácicas. Parte superior</p>	<p>Movimentação lateral da coluna, inervado bilateralmente, extensão dorsal.</p>

Quadro II- Continuação

	acessórias dos pontas dos processos processos costais transversos das das vértebras vértebras torácicas lombares superiores inferiores e todas as costelas.		
Multifidos	Face posterior do osso sacro, processos transversos de todas as vértebras lombares, torácicas e cervicais inferiores.	Processos espinhosos das vértebras torácicas e cervicais até o eixo.	Flexão lateral da coluna e a giram apoiada. Estabilizam os movimentos dos segmentos individuais.
Intertransversários laterais do lombo (de procedência ventral)	Processos costais das vértebras lombares	Processos costais das vértebras lombares	Pela contração individual, flexão lateral, pela contração de ambos os lados, extensão da coluna vertebral.
Intertransversários mediais do lombo	Processos mamilares das vértebras lombares	Processos mamilares das vértebras lombares	Pela contração individual, flexão lateral e pela contração de ambos os lados, extensão da coluna vertebral.

Quadro III- Efeitos dos movimentos pélvicos primários nas articulações da coluna lombar e do quadril.

PELVE	ARTICULAÇÃO DA COLUNA LOMBAR	ARTICULAÇÃO DO QUADRIL
INCLINAÇÃO ANTERIOR	HIPEREXTENSÃO	FLEXÃO
INCLINAÇÃO POSTERIOR	FLEXÃO DISCRETA	EXTENSÃO
INCLINAÇÃO LATERAL	DISCRETA FLEXÃO	ABDUÇÃO E ADUÇÃO
ROTAÇÃO	ROTAÇÃO	ROTAÇÃO LATERAL ROTAÇÃO MEDIAL

Quadro IV- Movimentos pélvicos secundários à movimentação da coluna.

COLUNA	PELVE
FLEXÃO	INCLINAÇÃO ANTERIOR
HIPEREXTENSÃO	INCLINAÇÃO POSTERIOR
FLEXÃO LATERAL	INCLINAÇÃO LATERAL
ROTAÇÃO	ROTAÇÃO

Quadro V-Movimentos pélvicos secundários a movimentos femorais.

FÊMUR	PELVE
FLEXÃO	INCLINAÇÃO POSTERIOR
EXTENSÃO	INCLINAÇÃO ANTERIOR
ABDUÇÃO	INCLINAÇÃO LATERAL
ROTAÇÃO	ROTAÇÃO

IX - PRINCIPAIS MOVIMENTOS DA DANÇA DO VENTRE

A Dança do Ventre, apesar do nome, possui movimentos em outros segmentos corporais como mãos, tronco, braços e cabeça além dos da região do baixo ventre. O quadril é a força motriz dessa dança e é nessa região onde nascem os movimentos e para onde eles retornam. Tais movimentos podem se dividir em: batidos (shimmies), ondulações, oitos, tremes e podem ser combinados e variados com algum tipo de deslocamento e com o posicionamento e movimento dos braços.

Todos os movimentos da Dança do Ventre devem ser feitos inicialmente com os a planta dos pés no chão, com algumas exceções, a fim de promover um trabalho de mobilidade nas articulações envolvidas em cada movimento. Em uma fase seguinte os movimentos poderão ser feitos na meia ponta alta, pois a bailarina adquire uma postura mais elegante, embora deva ter um certo cuidado com a distribuição do peso nos apoios, que deve estar no metatarso por igual, e o calcanhar não poderá "torcer" nem para dentro nem para fora.

Foram escolhidos para esse estudo os seguintes movimentos:

Quadro VI-Principais movimentos da Dança do Ventre

MOVIMENTO	DESCRIÇÃO DO MOVIMENTO
BATIDA LATERAL (Shimmie) Fig.1	Joelhos flexionados, pés paralelos afastados lateralmente até a linha dos ombros, jogar o quadril para direita e esquerda alternadamente.

Quadro VI- Continuação

BATIDA PARA CIMA (Shimmie) Fig. 2	Joelhos flexionados, colocar perna direita à frente em meia ponta, elevar a crista ilíaca direita e voltá-la para a posição inicial mantendo a perna à frente. (Mesmo procedimento para o lado esquerdo)
BATIDA PARA BAIXO (Shimmie) Fig.3	Joelhos flexionados, colocar perna direita à frente em meia ponta, abaixar a crista ilíaca e voltá-la para a posição inicial mantendo a perna à frente. (Mesmo procedimento para o lado esquerdo)
PELVE Fig.10	Joelhos flexionados, pés paralelos ligeiramente afastados lateralmente, desencaixar quadril para cima contraindo abdome. Voltar à posição inicial.
REDONDO PEQUENO FORA DO EIXO Fig.13	Joelhos flexionados, pés paralelos afastados lateralmente na linha dos ombros. Realizar uma rotação com o quadril.
REDONDO PEQUENO COM CONTRAÇÃO ABDOMINAL Fig.14	Joelhos flexionados pés afastados lateralmente, realizar uma rotação do quadril com abdome contraído sem deixar empinar a região glútea. Todo o movimento é encaixado como se o quadril estivesse entre duas paredes e tivesse

Quadro VI - continuação

	mais uma atrás dele.
CAMELO (Ondulação) Fig.5	Movimento feito na meia ponta, com joelhos flexionados e uma perna ligeiramente à frente da outra. Relaxar abdome projetando a pelve para frente e transferindo o peso para a perna da frente, contrair abdome lentamente trazendo a pelve para cima e voltando à posição inicial. (Ondulação para dentro)
ONDULAÇÃO PÉLVICA Fig.9	Inverso do camelo. Meia ponta, joelhos flexionados e uma perna ligeiramente à frente da outra. Pelve para cima contraindo abdome, projetar pelve para frente transferindo o peso para a perna da frente relaxando abdome e voltando à posição inicial. (Ondulação para fora)
OITO EGÍPCIO Fig. 6	Joelhos flexionados, pés paralelos na linha dos ombros. Realizar um oito de trás para frente. Torcer quadril levando crista ilíaca direita para trás transferir peso para perna direita e trazer crista ilíaca para frente (mantendo as cristas ilíacas na mesma altura) passando pela posição inicial durante isso a crista ilíaca esquerda automaticamente vai para trás e repete o

	<p>movimento.</p> <p>OBS: Imaginar duas canetas com amarradas nas cristas ilíacas com as pontas para baixo, desenhando no chão um oito deitado começando por trás.</p>
<p>OITO AMERICANO Fig.7</p>	<p>Joelhos flexionados, pés afastados lateralmente na linha dos ombros. Realizar um oito da frente para trás. Torcer quadril levando crista ilíaca direita para frente, transferir peso para perna direita e levar crista ilíaca para trás (mantendo as duas cristas ilíacas na mesma altura) passando pela posição inicial, durante isso a crista ilíaca esquerda automaticamente vai para frente e então realiza –se a mesma movimentação.</p> <p>OBS: Imaginar duas canetas amarradas nas cristas ilíacas com as pontas para baixo desenhando no chão um oito deitado da frente para trás.</p>
<p>OITO MAIA Fig.4</p>	<p>Joelhos flexionados pés afastados lateralmente na linha dos ombros. Realizar um oito de cima para baixo. Elevar crista ilíaca direita transferir peso para perna direita e “afundá-la”, automaticamente a</p>

Quadro VI - continuação

	<p>crista ilíaca esquerda será elevada e repete-se o movimento.</p> <p>OBS: Imaginar duas canetas presas com as pontas para frente nas cristas ilíacas desenhando em uma parede à sua frente um oito deitado começando por cima.</p>
<p>OITO PÊNDELO Fig.5</p>	<p>Joelhos flexionados, pés paralelos afastados na linha dos ombros. Realizar um oito de baixo para cima. Abaixar crista ilíaca direita, transferir peso para perna direita e subir a crista ilíaca direita. Automaticamente a crista ilíaca esquerda irá abaixar, então se repete o movimento.</p> <p>OBS: Imaginar duas canetas com a ponta para frente, presa nas cristas ilíacas desenhando em uma parede à sua frente um oito deitado começando por baixo. Esse movimento lembra uma oscilação pendular.</p>
<p>BÁSICO EGÍPCIO Fig.15</p>	<p>Joelhos flexionados, uma perna à frente em meia ponta, realizar um movimento quadril para baixo nessa posição. Em um segundo momento, realizar esse mesmo movimento dando um "chute" p/ dentro.</p>
<p>TREMIDO GRANDE Fig.12</p>	<p>Joelhos flexionados, pés paralelos na linha</p>

Quadro VI-continuação

	<p>dos ombros. Troca de peso alternada entre joelhos promovendo a movimentação bilateral do quadril com vibração transversal.</p>
<p>TREMIDO CONTIDO Fig.11</p>	<p>Joelhos flexionados, pés paralelos na linha dos ombros. Projeção simultânea dos joelhos para frente promovendo uma vibração longitudinal sem movimentar o quadril.</p>

X - ANÁLISE CINESIOLOGICA DOS PRINCIPAIS MOVIMENTOS DA DANÇA DO VENTRE.

Nesses movimentos da Dança do Ventre foram analisadas as articulações da coluna vertebral, cintura pélvica e articulação do quadril. Deve-se levar em conta que os movimentos são realizados sem nenhum tipo de deslocamento e com as articulações do joelho e tornozelo flexionadas e fixas, com exceção nos movimentos tremidos, onde a articulação do joelho será citada com mais detalhes.

Quadro VII-Movimentação da Coluna vertebral, Cintura Pélvica e Articulação do Quadril nos movimentos da Dança do Ventre.

MOVIMENTOS	COLUNA VETEBRAL					CINTURA PÉLVICA				ART. DO QUADRIL					
	Flexão	Extensã	Hiperext	Flex Lat	Rotação	Incl Ant	Incl Post	Incl Lat	Rotação	Flexão	Extensã	Abduçã	Adução	Rot lat	Rot med
Batida Lateral (Shimmie)				■				■				■	■		
Batida para cima (Shimmie)				■				■				■	■		
Batida para baixo (Shimmie)				■				■				■	■		

XI - DESCRIÇÃO CINESIOLÓGICA DOS MOVIMENTOS DA DANÇA DO VENTRE

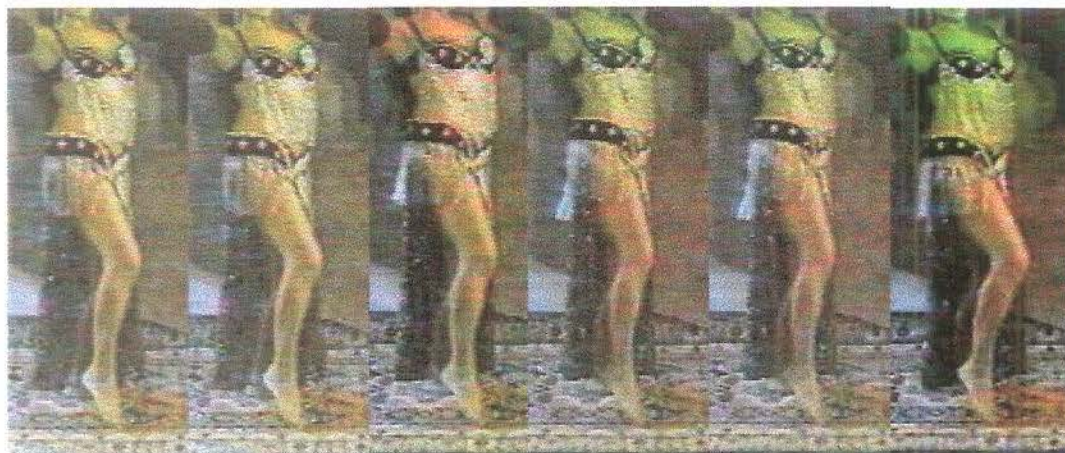
Considerações:

- 1) Posição neutra da pelve = No eixo longitudinal.
- 2) Será descrito um ciclo do movimento, sempre começando pelo lado direito.
(não há necessidade de começar os movimentos pelo lado direito).
- 3) Articulações do joelho e tornozelo flexionadas.

***BATIDA P/ CIMA (Shimmie):** Ocorre no plano frontal.

A partir da posição neutra com uma perna à frente, realiza-se uma inclinação lateral para cima (crista ilíaca direita) com discreta abdução do quadril. Retorna-se à posição neutra completando o ciclo. Essa batida pode ser repetida várias vezes do mesmo lado ou alternando, portanto não há uma seqüência pré-determinada, não sendo necessário realiza outro ciclo com a outra perna logo em seguida.

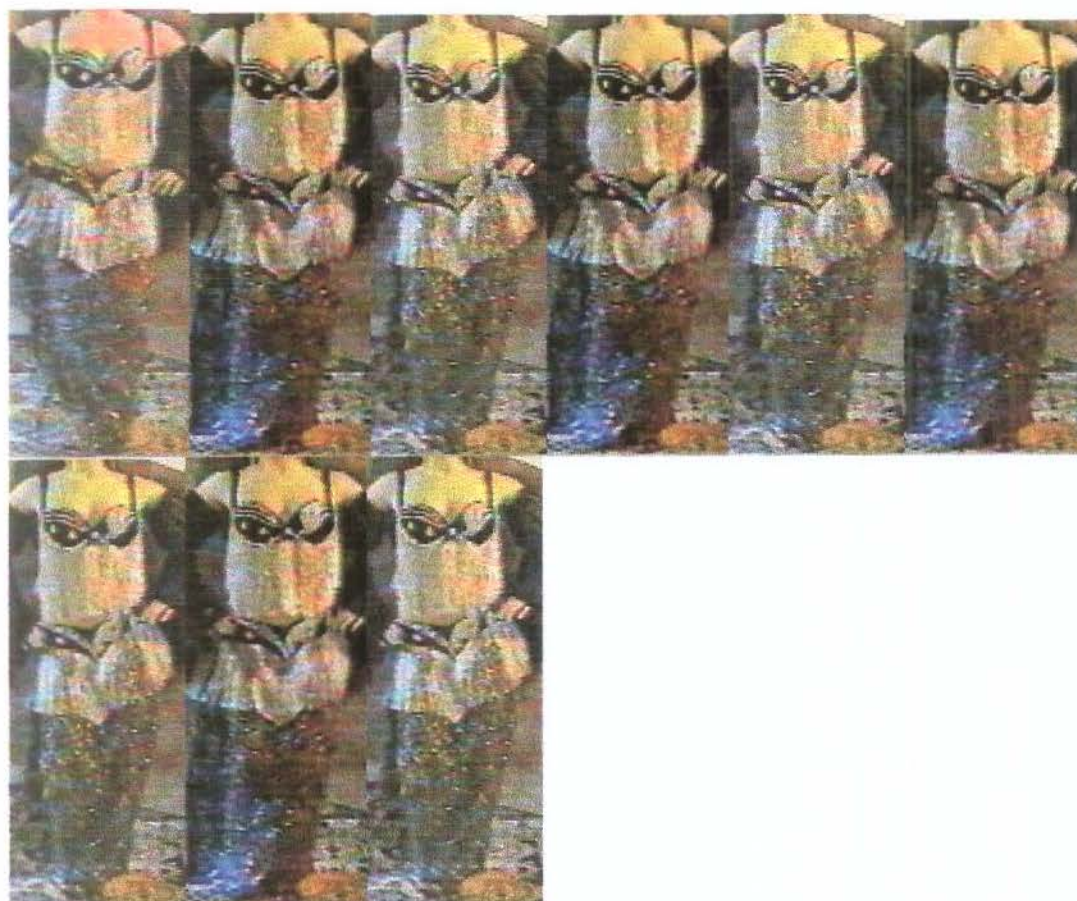
FIGURA 2



***BATIDA LATERAL (Shimmie)**: Ocorre no plano frontal.

A partir da posição neutra é realizada uma inclinação lateral para baixo (crista ilíaca direita) com adução do quadril. Ainda no mesmo lado há uma inclinação lateral para cima e abdução retornando à posição neutra. Até esse momento foi realizado meio ciclo. Repete-se a movimentação para o outro lado, completando então o ciclo. O ciclo é realizado de forma contínua sem pausa entre os lados.

FIGURA 1



***BATIDA P/ BAIXO (Shimmie):** Ocorre no plano frontal

A partir da posição neutra com uma perna à frente, realiza-se uma inclinação lateral para baixo (crista ilíaca direita) com discreta abdução do quadril. Retorna-se à posição neutra completando o ciclo. Essa batida, como a citada anteriormente, pode ser repetida consecutivamente do mesmo lado ou de forma alternada.

FIGURA 3



***OITO MAIA (cima para baixo):** Ocorre no plano frontal.

Há uma inclinação lateral para cima (crista ilíaca direita) seguida de uma ampla adução do quadril. Ao aumentar o ângulo dessa adução deve-se realizar uma inclinação lateral para baixo até atingir o grau máximo de adução, a partir disso começa uma abdução do mesmo lado até atingir a posição neutra (meio ciclo). Repete-se o movimento para o lado esquerdo e retoma-se novamente à posição neutra completando o ciclo do movimento. O ciclo deve ser contínuo, não havendo pausa entre a passagem de um lado para o outro.

FIGURA 4



***OITO PÊNDELO (baixo p/ cima):** Ocorre no plano frontal.

Há uma inclinação lateral para baixo (crista ilíaca direita) seguida de uma ampla adução do quadril. Ao atingir o ângulo máximo dessa adução deve-se iniciar uma inclinação lateral para cima acompanhada pela abdução do quadril até retornar à posição neutra (meio ciclo). Repetir a movimentação para o lado esquerdo, completando o ciclo.

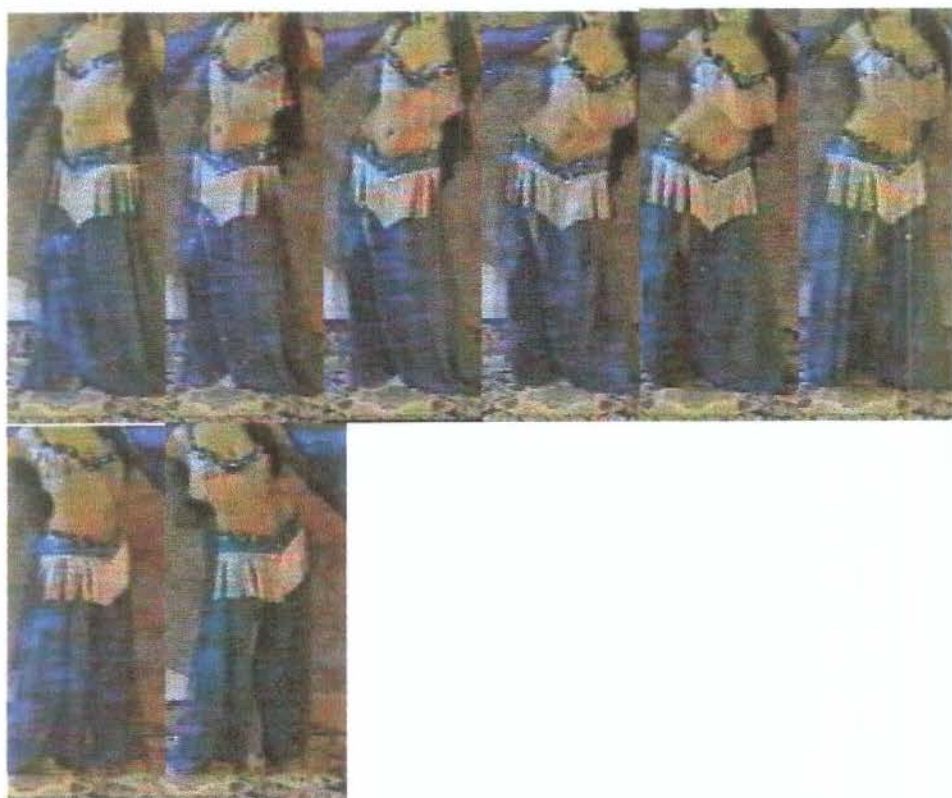
FIGURA 5



***OITO EGÍPCIO (trás p/ frente):** Ocorre no plano transversal.

Ha primeiramente meia rotação da pelve para trás levando a crista ilíaca direita nessa posição. A partir desse momento há uma abdução do quadril do lado direito com rotação para frente de pelve. Até atingir sua rotação máxima (meio ciclo). Inicia-se uma adução do quadril do lado esquerdo com rotação para frente da pelve até atingir novamente o seu ponto máximo e completa-se então o ciclo.

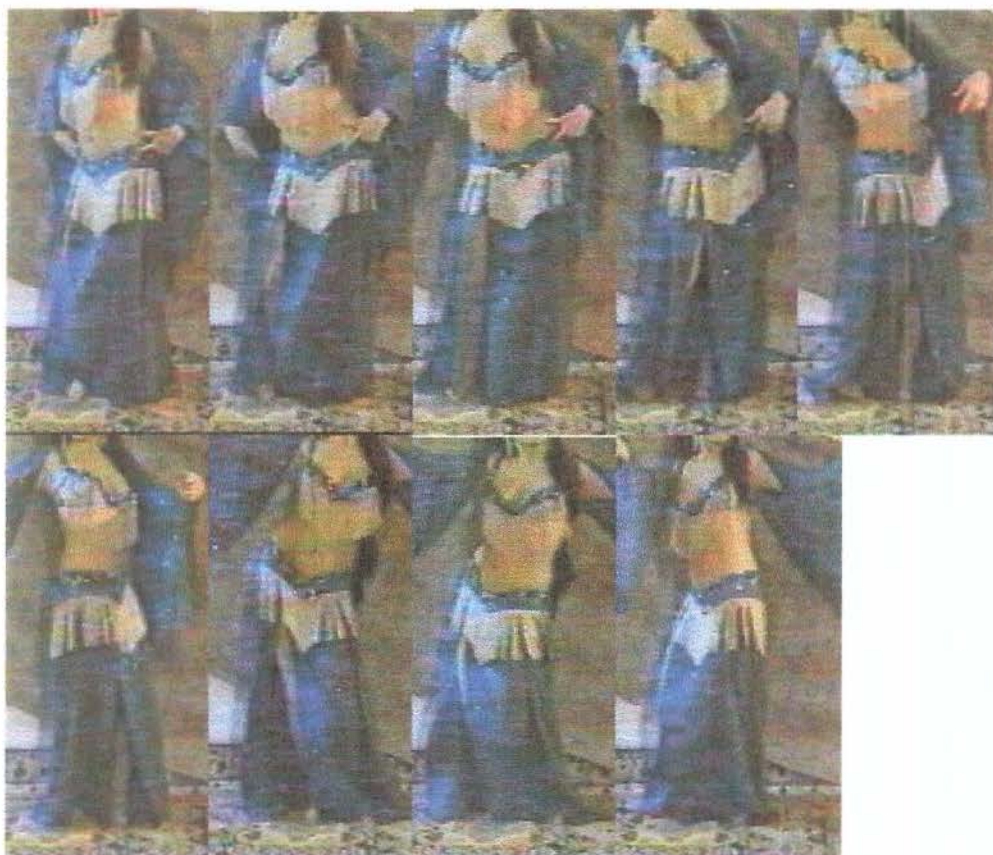
FIGURA 6



***OITO AMERICANO (frente p/ trás):** Ocorre no plano transversal

Há primeiramente meia rotação da pelve, crista ilíaca direita, para frente, logo em seguida há uma adução na articulação do quadril com meia rotação para trás logo em seguida até atingir o ponto máximo do movimento, completando meio ciclo. A crista ilíaca esquerda está à frente (meia rotação) e há adução do quadril do lado esquerdo promovendo meia rotação para trás fechando o ciclo.

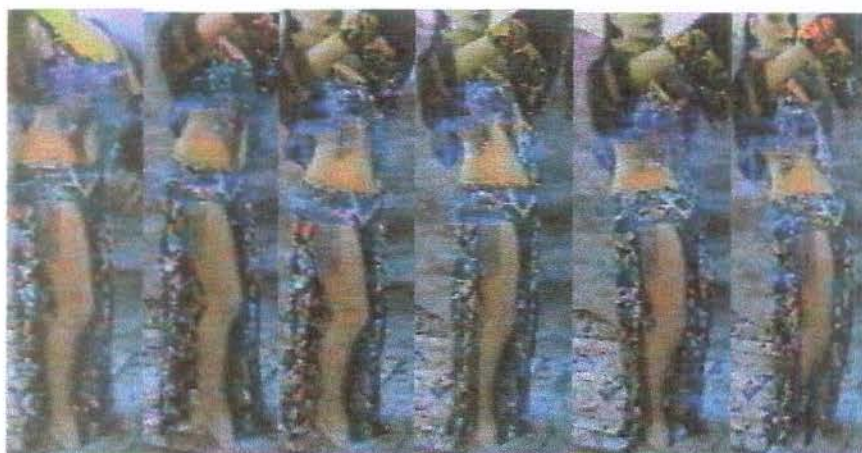
FIGURA 7



***ONDULAÇÃO CAMELO:** Ocorre no plano sagital.

Partindo da posição neutra realizar inclinação anterior da pelve com abdome relaxado promovendo discreta flexão do quadril e hiperextensão lombar não exagerada (meio ciclo). Retornar à posição neutra com inclinação pélvica posterior, contraindo abdome, promovendo extensão no quadril. O ciclo então é completado e também deve ser realizado de forma contínua, a fim de dar a idéia de uma ondulação.

FIGURA 8.



***ONDULAÇÃO PÉLVICA:** Ocorre no plano sagital.

Partindo da posição neutra inclinar posteriormente à pelve contraindo abdome, provocando dessa forma uma extensão lombar e flexão do quadril (meio ciclo). Antes de realizar hiperextensão nessa mesma articulação realizar inclinação anterior relaxando abdome e estendendo o quadril completando o ciclo. O movimento deve ser realizado de forma lenta e contínua, a fim de insinuar uma ondulação.

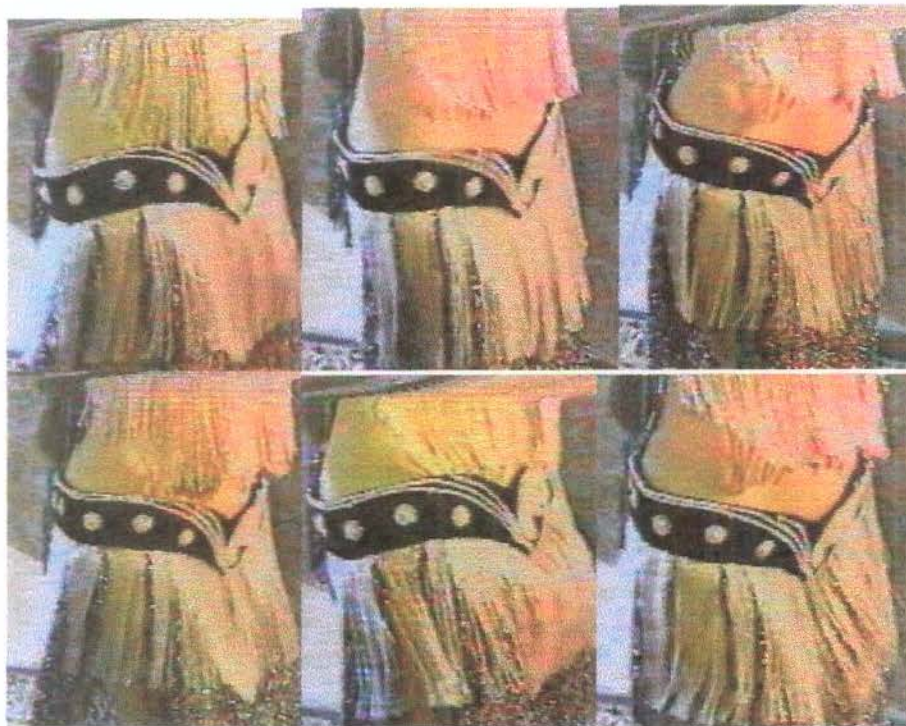
FIGURA 9



***PELVE:** Ocorre no plano sagital.

A partir da posição neutra, realizar uma inclinação posterior na pelve com contração abdominal completa promovendo flexão do quadril. Retornar à posição inicial (meio ciclo). Ultrapassar esse ponto iniciando uma inclinação anterior da pelve relaxando abdome e hiperextendendo discretamente a coluna vertebral. Retornar à posição neutra completando o ciclo.

FIGURA 10

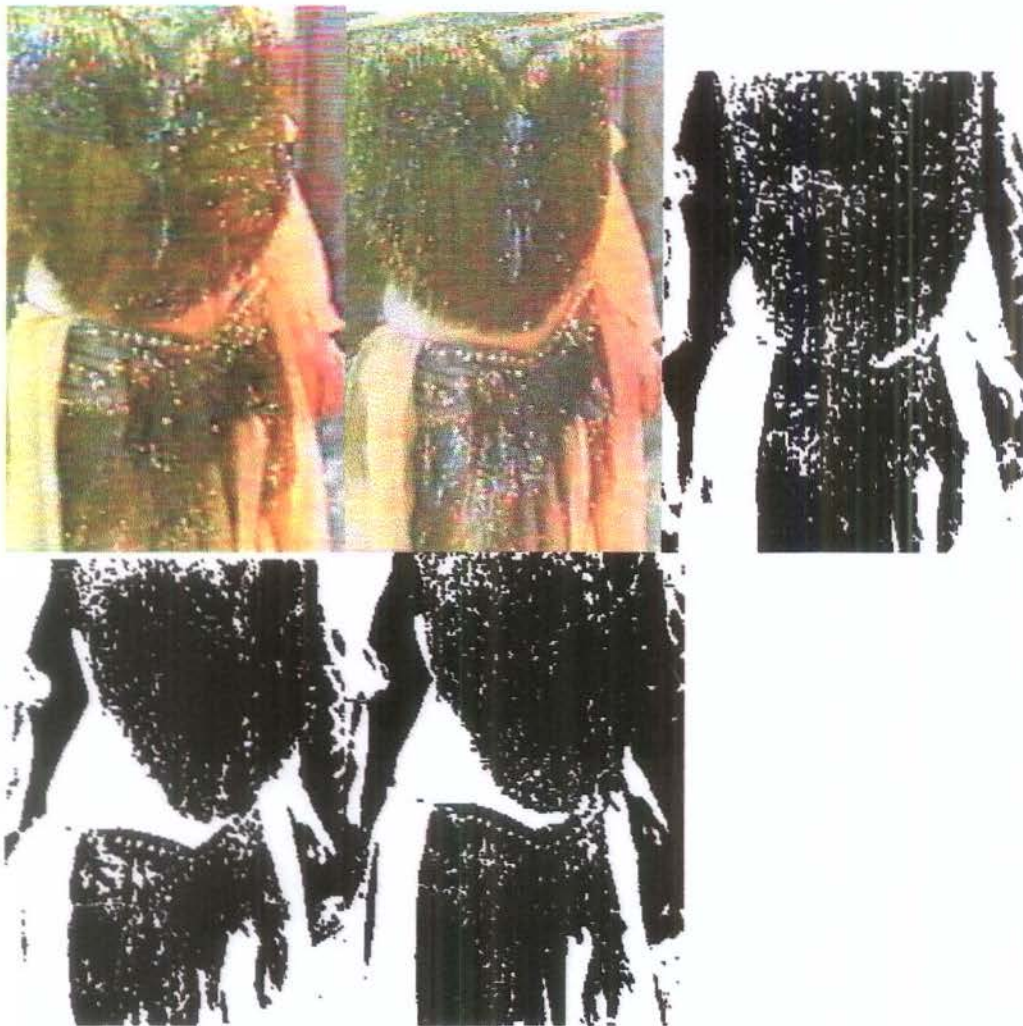


***TREME CONTIDO:** Ocorre no plano frontal.

Para a realização desse movimento é imprescindível a participação da articulação dos joelhos.

Partindo da posição neutra, flexionar os joelhos simultaneamente e em um ritmo acelerado juntamente com a contração da musculatura dos membros inferiores (principalmente a da coxa) gerando uma tensão em forma de vibração longitudinal que chega até o baixo ventre. Portanto há na pelve inclinação anterior e posterior, quase imperceptíveis, promovendo o movimento tremido.

FIGURA 11



***TREME GRANDE:** Ocorre no plano frontal

Nesse movimento a articulação dos joelhos também é tida como fator determinante. Partindo da posição neutra, realizar flexão dos joelhos alternados de forma rítmica e com alta velocidade, promovendo discreta abdução e adução nos quadris e inclinação lateral pélvica. Durante esse movimento há uma vibração transversal na região do baixo ventre.

FIGURA 12



***REDONDO PEQUENO FORA DO EIXO:** Ocorre nos planos frontal e transversal

Partindo da posição básica realizar rotação pélvica buscando atingir a máxima amplitude de movimento. Uma volta completa um ciclo.

FIGURA 13



***REDONDO PEQUENO CONTRAÍDO:** Ocorre nos planos frontal e transversal.

Partindo da posição neutra, realizar uma rotação pélvica, contraindo abdome na fase de inclinação posterior e evitando a hiperextensão lombar na fase de inclinação anterior. Uma volta completa o ciclo.

FIGURA 14



***BÁSICO EGÍPCIO:** Ocorre no plano transversal e sagital.

Partindo da posição neutra com uma perna à frente, realizar o movimento shimmie para baixo, seguido pelo shimmie para cima. Realizar novamente o shimmie para baixo, com rotação de pelve para trás e adução do quadril (dando um chute medialmente e dessa forma o ciclo é completado.).

FIGURA 15



XII - OS PRINCIPAIS MÚSCULOS ATUANTES NOS MOVIMENTOS ANALISADOS.

É complexo imaginar e entender que por trás dos movimentos tão belos e executados na Dança do Ventre, estão atuando simultaneamente diversas estruturas anatômicas e não somente o quadril como geralmente é comentado. Como foi visto neste estudo, a coluna vertebral tem papel importante na realização de cada movimento dessa dança, juntamente com as articulações da pelve e quadril, já que a ação de uma facilita e aumenta a amplitude de movimento da outra.

Os músculos atuam diretamente ou não na realização do movimento, produzindo as forças para que o segmento se movimente, de acordo com o grau de liberdade (número de eixos em torno dos quais a articulação pode se movimentar) das articulações envolvidas, a fim de promover o gesto motor.

Portanto, a partir dessa análise cinesiológica há a possibilidade de conhecer os principais músculos responsáveis na realização dos movimentos estudados.

A Dança do Ventre é uma atividade que tem como característica marcante o controle corporal da bailarina, que consegue dissociar o seu corpo de forma coordenada, movimentando cada segmento corporal em momentos distintos.

Contudo, na maioria dos movimentos há discreta flexão da coluna vertebral, o que não fica tão evidente ao executá-los com uma boa técnica, devido à dissociação que há entre pelve e tronco, dando a impressão que o último está totalmente imóvel. Portanto ao buscar uma técnica perfeita na execução dos movimentos da Dança do Ventre deve-se evitar que a flexão lateral da coluna seja perceptível, com auxílio de uma boa postura e do equilíbrio da coluna vertebral.

Analisando os shimmies (movimentos batidos lateralmente, para baixo e para cima), os principais músculos envolvidos nesse tipo de movimento são: Multifido, que

é um estabilizador da coluna vertebral, e promotor da manutenção da postura; Intertransversais, Interespinhais e Rotadores, que são flexores laterais da coluna, e nesse caso são contraídos de forma discreta, a fim de compensar a adução do quadril no lado oposto; Glúteo máximo e médio, Grácil, Adutores longo, curto, magno e Pectíneo atuam para permitirem que a pelve se desloque para as laterais no plano frontal.

Nos oitos realizados nos planos frontal, nesse caso o maia e pêndulo, atuam os seguintes grupos musculares: Glúteo máximo e médio, Grácil, Adutores longo, curto, magno e Pectíneo, que realizam a adução e abdução do quadril, para facilitar a movimentação da pelve lateralmente no plano frontal; Multifido, Interespinhais, Intertransversais, Rotadores (Flexores Laterais da Coluna), que mais uma vez auxiliam na manutenção de uma postura adequada, para que não haja futuras lesões ou desvios posturais.

Já os oitos que acontecem no plano transversal; americano e egípcio acontecem devido à participação dos Multifidos, Intertransversais e Obliquos, que nesses movimentos efetuam a rotação do tronco, Quadrado lombar; Glúteo Máximo, Médio e mínimo, Pectíneo, Adutores, Íleo-psoas, Grácil, Bíceps Femoral; Sartório, que agem complementando a ação do tronco e aumentam a amplitude do movimento.

Os movimentos ondulatórios (camelo e ondulação pélvica) que ocorrem no plano sagital mobilizam os músculos flexores e extensores da coluna: Reto abdominal; Ílio costal, Espinhal, Dorsal Longo, Semi-espinhal e Interespinhal, os quais devem atuar no movimento com a mesma força para evitar que ocorra a hiperextensão da coluna, gerando uma hiperlordose, que além de causar fortes dores lombares irá prejudicar também a estética da ondulação; flexores e extensores do

quadril: Glúteos, Ilio-psoas, Reto da coxa, Tensor da fáscia lata, Sartório, Vasto lateral, intermédio e medial, que facilitam a realização da ondulação, movimentando a pelve.

Os movimentos tremidos grande e pequeno, que geram uma vibração na região abdominal acontecem devido às contrações dos músculos: Multifido, Interespinhais, Intertransversais, Rotadores (Flexores Laterais da Coluna), que mais uma vez sustentam a coluna vertebral e dos flexores e extensores do quadril: Glúteos, Ilio-psoas, Reto da coxa, Tensor da fáscia lata, Sartório, Vasto lateral, intermédio e medial. que realizam uma movimentação discreta, conseqüente da flexão e extensão alternada ou simultânea dos joelhos. Ao realizar esses tipos de movimento deve-se ficar atenta para que não haja inclinação anterior da pelve e hiperextensão lombar (projeção das costas para trás), para não gerar distúrbios posturais. Esse caso é bastante comum em alunas novatas, pois devido à falta de coordenação inicial, elas realizam muita força para que o movimento aconteça e acabam por fim adquirindo uma postura extremamente incorreta. Portanto é importante não ignorar o equilíbrio da coluna vertebral, para evitar essas situações.

Os redondos surgem a partir da atuação dos seguintes músculos: Multifido, Interespinhais, Intertransversais, Rotadores, que nesse caso realizam a rotação do tronco, e dos Glúteos máximo e médio, Grácil, Adutores longo, curto, magno e Pectíneo (Abdutores e Adutores do quadril). Nesses movimentos o quadril e pelve irão completar a ação da coluna no movimento e vice-versa.

No básico egípcio há discreta Flexão lateral do tronco, devido à atuação dos: Multifido, Interespinhais, Quadrado Lombar, Intertransversais, Rotadores e dos Glúteos máximo e médio, Grácil, Adutor longo, curto, magno e Pectíneo (Abdutores e Adutores do quadril). A movimentação do quadril irá gerar a flexão e rotação lateral

da coluna e para que o movimento seja executado com uma boa técnica, coluna e pelve deverão estar alinhadas promovendo uma movimentação mínima da primeira.

XIII-DICAS PARA ENSINAR A DANÇA DO VENTRE COM ARTE E CIÊNCIA.

Grande parte das professoras e alunas da Dança do Ventre deveriam conhecer além da arte, os aspectos científicos, mecânicos e morfológicos que a execução dos movimentos desta dança predetermina. Tais fatores parecem ser deixados para segundo plano, ou mesmo dispensáveis, como conhecimento sobre a validade ou não da ciência do movimento e de certas posturas obrigatórias adotadas pela dança. Sendo assim, seria importante que as profissionais e até mesmo as alunas tivessem um mínimo de conhecimento dessas áreas.

A professora deve estar sempre atenta para que as alunas assimilem as posições básicas da DANÇA DO VENTRE de forma consciente, para uma correta atitude postural, facilitando dessa forma a execução dos movimentos e ao mesmo tempo evitando um certo desconforto, que poderá ocasionar as lesões musculares.

Portanto há situações importantes que deveriam ganhar maior atenção nas aulas de Dança do Ventre, que são:

- Realizar um aquecimento e um alongamento adequados ao tema da aula;
- Começar sempre pelos movimentos mais simples e utilizar os diferentes tipos de deslocamento e velocidade de execução, a fim de aumentar a sua complexidade.
- Ser rígida quanto às questões posturais, pois o alinhamento postural é algo primordial para iniciar qualquer movimento. Deve-se impedir, portanto, a hiperextensão lombar (cambrée) no aprendizado da técnica, visto que um alinhamento adequado entre cabeça, tronco e pelve combinados à contração glútea (“quadril encaixado”), torna o movimento mais amplo deixando a respiração fluir suavemente, enquanto a curvatura para trás além de ser incômoda para quem está aprendendo, gera momentos de apnéia e de uma forma geral acaba

comprometendo a qualidade da execução, e por fim irá refletir na estrutura de sustentação da coluna vertebral, ocasionando com o tempo ou mesmo após as aulas dores lombares, gerando conseqüentemente problemas posturais (lordose, escoliose e cifose).

Em uma fase subseqüente, que a técnica atingiu a perfeição e a bailarina possui um melhor controle corporal, o cambrée poderá ser utilizado de uma forma consciente, como uma variação de alguns movimentos a fim de incrementá-lo. Por exemplo, no básico egípcio e nos shimmies para cima e para baixo.

- Atenção a hiperextensão dos joelhos, pois além de causar problemas nessa articulação limita os movimentos pélvicos e do quadril, comprometendo dessa forma a amplitude dos mesmos. Portanto, deve haver sempre flexão dos joelhos ao realizar os movimentos da Dança do Ventre.

-Incentivar as alunas a utilizarem forma adequada e consciente cada movimento, utilizando uma metodologia de ensino que evite a sua realização somente por imitação, e trabalhar para que haja um aprendizado motor e a consciência corporal.

-Respeitar a individualidade de cada aluna resultante do seu genótipo (características atribuídas pela carga genética), fenótipo (tudo o que foi modificado ou adquirido após a geração) e idade, com discernimento, consciente da real necessidade da solicitação muscular para o objetivo a ser realizado com determinado exercício.

-Buscar sempre mais conhecimentos e novidades, a fim de manter ou aumentar o nível de motivação da turma.

Enfim, trabalhar a Dança do Ventre de forma que as praticantes além de aprenderem uma técnica com qualidade possam expandir as suas emoções e

divagar sobre a sua criatividade, inventando e explorando a capacidade humana de se movimentar com maior diversidade de formas.

XIV -CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Dança do Ventre, nascida em rituais de fecundidade na civilização egípcia, vem sendo muito bem aceita neste final de século e vem participando na qualidade de vida das mulheres promovendo benefícios biopsicossociais.

Além de ser uma atividade física, a movimentação da região do baixo ventre segundo Torres (1998) massageiam os órgãos internos, trabalhando músculos pélvicos (desconhecidos por grande parte das mulheres) nesses grupos musculares, inclusive auxiliando no momento do parto.

Além do trabalho de conscientização corporal e a exposição a novas experiências motoras, há também um trabalho de resistência muscular localizada e força específica de determinados músculos, principalmente os das regiões, pélvica, abdominal e membros inferiores, o que proporciona a aquisição de formas mais femininas na região abdominal, pélvica, e das coxas, dando formas mais femininas e sensuais à mulher.

Segundo Sabongi (1998), "Dançar é uma das formas de vitalizar os centro energéticos de todo ser humano. A Dança do Ventre é uma arte, pois nela encontram-se diversos simbolismos sagrados descritos pelos movimentos do corpo feminino. Não é preciso ser jovem e não há idade específica para praticar essa dança, é preciso ser mulher."

Toda a magia da Dança do Ventre desde seus sons exóticos à vestimenta, provocam uma certa inibição a algumas mulheres inicialmente, mas aos poucos elas vão se sentindo mais seguras e começam a se olhar no espelho com orgulho de ser mulher e acabam se surpreendendo com a descoberta do próprio corpo e de suas curvas. Há também um aumento da auto-estima, visto que são deixados de lado os

paradigmas de padrões de beleza, dando espaço a um auto conhecimento em busca do misterioso ser feminino e da essência existente em cada mulher.

Ao dançar ocorre primeiramente uma interiorização. Cada acorde musical provoca emoções e sensações na bailarina, que são expressos em forma de movimentos juntamente com um estilo próprio, portanto cada bailarina dança uma mesma canção de forma diferente e devido a isso as coreografias são pouco utilizadas, dando espaço à intuição feminina.

A Dança do Ventre também ajuda na superação de alguns bloqueios emocionais como a inibição, a introspecção, pois em um segundo momento, além de se relacionar com seu íntimo, a bailarina deverá repassar a emoção da sua dança para quem a assiste, promovendo certamente um encantamento geral do seu público, com muita troca de energia e magia.

A sensualidade também é indispensável na Dança do Ventre, mas deve ser utilizada com cautela para não se aproximar do vulgar. É resgatada, ao despertar a sacerdotisa que existe em cada mulher, e ela aos poucos se redescobre como sensual, feminina e poderosa, conhecendo tais sentimentos reprimidos pela sociedade.

Em um mundo onde as mulheres se destacam pela obtenção da igualdade junto aos homens através de vitórias e conquistas na vida em geral, há um forte diferencial que é sagrado: O poder da vida no seu ventre.

Tendo em vista tudo o que a Dança acrescenta culturalmente, socialmente, fisicamente, psicologicamente na vida da mulher, sonho e trabalho para que ela se torne cada vez mais acessível ao seu público alvo de uma forma íntegra, sem prejudicar a formação estrutural, anatomo-fisiológica e psicológica da mais perfeita criação viva, que é o ser humano.

Molda-la com respeito e sem desprezar o binômio ciência e arte, é dever de uma boa profissional!

XV-BIBLIOGRAFIA

BOURCIER, P. *História da dança no ocidente*. São Paulo, Martins Fontes, 1987.

PENNA, L. *Dance e recrie o mundo*. São Paulo, Summus.

BUONAVENTURA, W; HENDERSON, K.; LEXOVA, I. *The World's Oldest Dance: The origins of oriental dance*.

DANGELO&FATTINI. *Anatomia Básica dos Sistemas Orgânicos*. Rio de Janeiro: Atheneu. 1984.

HALL, S. *Biomecânica Básica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1984.

WEINECK, J. *Biologia do Esporte*. São Paulo: Manole, 1991.

SABONGI, L. *A Arte da Dança do Ventre*. São Paulo: Horus Vídeo, 1991.