

DANÇA ZOUK: CONTRIBUIÇÃO DA FLEXIBILIDADE NA PERFORMANCE.

BRUNO MACHADO e VIKTOR SHIGUNOV
UFSC, CDS, DEF, Florianópolis, SC, Brasil
vshigu@gmail.com ; brunumcd@gmail.com

INTRODUÇÃO

A dança é uma das formas de expressão mais antigas conhecidas da humanidade. Presente na cultura de grande parte dos povos pelo mundo a fora, ela diz sobre grande parte do cotidiano, crenças e mitos dos mesmos.

O *zouk* é uma dança que foi introduzida nas danças de salão por ser dançada a dois, ter uma estrutura básica, com movimentos iniciantes, intermediários e avançados. É preciso diferenciar o *zouk* música do *zouk* dança, definindo principalmente sua origem. A música é originária das Antilhas Francesas (Martinica e Guadalupe) cantado em creòle (dialeto francês). A dança é totalmente brasileira, devido ao fato de tentar salvar a lambada; aproveitou-se a batida caracterizada neste tipo de música apenas deixando-a mais lenta, colocou-se os passos da lambada no novo ritmo e novos passos foram criados dando origem ao *zouk* brasileiro. (PORTINARI, 1989; LAGE 2007).

A dança *zouk* é caracterizada por alguns movimentos específicos que requerem certa técnica e flexibilidade de quem os executa e que não são encontrados em outras danças de salão frequentemente. Algumas das principais técnicas de movimentações presentes na dança são os cambrés, pêndulos, movimentos circulares de cabeça, contrapesos, e giros no eixo. Durante a dança existe muito contato do corpo da dama com o do cavalheiro e vice-versa, sendo um diferencial na modalidade de dança de salão. O posicionamento dos corpos nesta dança deve-se ao quadril estar devidamente encaixado com o do parceiro e, havendo certo afastamento da parte superior do corpo para que haja espaço para a realização dos movimentos circulares de cabeça da dama (quando o casal estiver dançando junto). Devido à grande gama de técnicas e passos que o *zouk* possibilita, a coluna vertebral é utilizada (sofrendo grande carga de movimentos) constantemente. (DELANO, 2009; FLORIÃO (2013) SANTOS, 2013;).

“A flexibilidade está diretamente relacionada com as técnicas dos movimentos da dança, sendo uma das valências físicas mais exigidas dentre tantas, na execução dos movimentos” (MONTEIRO, 2009 apud FERNANDEZ, 2012).

É específico da dança *zouk* a frequência da movimentação com utilização das curvas lordóticas, presentes na região cervical e lombar da coluna vertebral, o que permite a variedade de movimentos de pescoço e cintura característicos da dança *zouk* (GAVIOLLI, 2010).

“Diferentemente das demais danças de salão, o *zouk* é tridimensional, ou seja, utiliza a combinação dos planos frontal, sagital e transversal em seus movimentos”. Isto significa que, “o *zouk* exige do dançarino grande mobilidade de coluna com forças bem distribuídas em todos os segmentos vertebrais. É uma dança que ondula, gira, circula bastante a coluna em diversas combinações de plano de movimento” (DENOVARO, 2011 apud SOUTO, 2011).

O *zouk* explora muito os movimentos de quadril, tronco e pescoço, características da antiga lambada. tanto que se manteve a contagem de tempo no ritmo da lambada. Um dos movimentos bastante utilizados é o cambré, movimento em que a dama arqueia o tronco para trás. Segundo Alter (2010, p. 248), “durante a hiperextensão espinal, os discos tornam-se mais finos na parte posterior e mais grossos na parte anterior. Essa deformação permite que as vértebras fiquem mais próximas posteriormente e mais separadas anteriormente, aumentando a curva de extensão da coluna”. Os movimentos de rotação da cabeça/pescoço, promovendo o efeito com cabelos, durante a realização dos movimentos, também é bastante executado, bem como pêndulos ou espirais (em que a dama gira mantendo a coluna em extensão, (FERNANDEZ, 2012).

Cabe ao profissional orientador promover e incentivar o bom condicionamento e alongamento para evitar riscos de lesões, posto que exigem o mínimo de mobilidade articular

para um bom desempenho, o que aumenta a importância da flexibilidade em conjunto com um bom tônus muscular para proteger a coluna em seus movimentos mais amplos. Dançar *zouk* exige um corpo móvel, forte e extremamente flexível para uma execução menos lesiva como afirmam Monteiro 2013 e Souto,(2011).

Para garantir o sucesso na performance da dança, além de desenvolver e treinar habilidades técnicas físicas, se faz necessário o exercício do controle das próprias emoções, que podem influenciar diretamente no sucesso da execução, posto que o bailarino faz acima de tudo a representação do seu próprio eu. Deve-se destacar que em competições, os dançarinos são julgados por diversos critérios, tais como equilíbrio, o domínio do quadro a apresentar, postura, musicalidade e expressão, o tempo, o alinhamento do corpo, forma e apresentação. O objetivo geral foi analisar a flexibilidade de tronco entre alunas e professoras praticantes da dança *zouk* do sexo feminino comparando os movimentos de extensão, flexão e flexão lateral.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

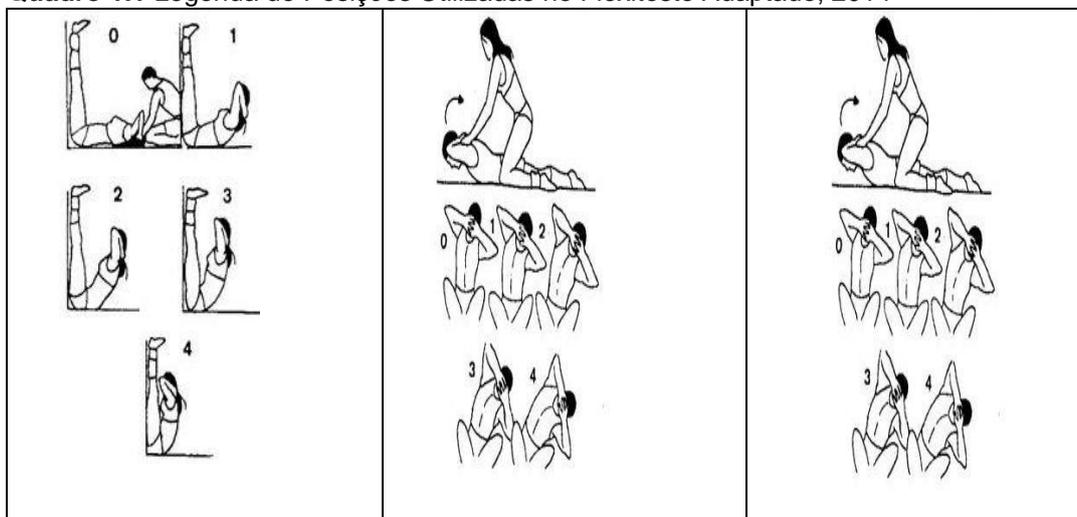
O presente estudo pode ser classificado quanto a abordagem do problema, como uma pesquisa qualitativa e quantitativa, já que foi feita uma comparação de dois grupos de níveis diferentes e além disso dados estatísticos foram utilizados para a comparação dos mesmos. Quanto aos objetivos propostos a pesquisa caracteriza-se como descritiva de corte transversal, devido ao curto período de obtenção de dados e da coleta como afirma Santos (2002) Os sujeitos do estudo foram selecionados intencionalmente, 8 dançarinas praticantes da dança *zouk* dos níveis iniciante (alunas) e avançado (professoras). O instrumento de medida utilizado foi o FLEXITEST desenvolvido por Araújo, de maneira adaptada, analisando apenas três dos vinte itens presentes no teste original, sendo eles, flexão de tronco; extensão de tronco e flexão lateral de tronco. Ainda com o auxílio de uma pessoa juntamente ao avaliador para auxiliar na execução das movimentações respeitando o limite articular do avaliado. A utilização de colchonetes para o maior conforto do avaliado também foi necessária. No ano de 2014 durante o período dos meses de Agosto a Setembro, foi realizada a coleta de dados

Paralelo ao Flexiteste foi realizado um questionário com as avaliadas, no intuito de captar maiores informações já citadas nesta pesquisa como sendo fatores influenciadores, porém não determinantes.

Para a realização da coleta de dados as dançarinas foram ao local de coleta durante um dia que não estão em atividade na dança. Cada grupo era avaliado separadamente em um mesmo dia, com ajuda de uma pessoa para auxiliar nas três posições escolhidas para a realização da aferição dos movimentos, enquanto o avaliador faz a comparação com os níveis propostos por Araújo. Todos os indivíduos assinaram um termo de consentimento concordando com sua participação voluntária na pesquisa, cientes de que poderão abandonar os testes a qualquer momento, se assim o desejarem.

As avaliadas foram submetidas ao teste colocando-se nas 3 posições escolhidas para aferição do nível de flexibilidade, antes e pós aquecimento, conforme quadro 1.1.

As avaliadas foram submetidas ao teste colocando-se nas 3 posições escolhidas para aferição do nível de flexibilidade, antes e pós aquecimento na esteira. A análise de dados foi através do programa Microsoft Office Excel® 2013. Os dados quantitativos e qualitativos, como idade; peso; estatura; IMC; tempo de prática na dança, quantidade de estilos de dança; tempo de prática na modalidade *zouk*; quantidade de dias na semana dedicados ao *zouk*; quantidade de horas/dia dedicados a dança *zouk* e análise da flexibilidade através dos marcadores: muito pequena, pequena, média, grande e muito grande, respectivamente, foram obtidos do questionário aplicado.

Quadro 1.1 Legenda de Posições Utilizadas no Flexiteste Adaptado, 2014

Os quadros foram criados a partir dos escores obtidos no Flexiteste. Após isso foram feitas as médias entre professoras e alunas e estabelecidos os resultados do presente estudo. .

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar-se o quadro 2.1 (antes de aquecer) pode-se ver que o nível de flexibilidade das professoras de modo geral foi classificado como GRANDE, apresentando escores relativamente maiores do que os das alunas, que também apresentaram bom desempenho, porém nem todas alcançaram o nível de flexibilidade GRANDE. Uma explicação plausível para o ocorrido pode ser encontrada em Weineck (2003), que diz que a flexibilidade é uma valência física treinável e por isso pode ser desenvolvida mais rapidamente com o treinamento diário, mas é preciso levar em consideração que ao utilizar este termo, fala-se sobre as propriedades dos músculos; das articulações; das fâscias; dos tendões e dos ligamentos, já que a flexibilidade é consideravelmente influenciada pela resistência dos mesmos, Alter (2010) afirma que a flexibilidade possui relação direta com o movimento humano, sendo passível de adaptações fisiológicas e mecânicas com o treinamento.

Quadro 2.1 Avaliação do Nível de Flexibilidade Antes de Aquecer, 2014.

PROFESSORAS AVALIADAS	FLEXÃO DE TRONCO	EXTENSÃO DE TRONCO	FLEXÃO LATERAL DE TRONCO	TOTAL	NÍVEL DE FLEXIBILIDADE
PROFESSORA 1	4	2	4	10	GRANDE
PROFESSORA 2	3	3	4	10	GRANDE
PROFESSORA 3	4	2	3	9	GRANDE
PROFESSORA 4	4	3	3	10	GRANDE
ALUNAS AVALIADAS	FLEXÃO DE TRONCO	EXTENSÃO DE TRONCO	FLEXÃO LATERAL DE TRONCO	TOTAL	NÍVEL DE FLEXIBILIDADE
ALUNA 1	3	3	3	9	GRANDE
ALUNA 2	3	4	3	10	GRANDE

ALUNA 3	3	1	2	6	MÉDIA
ALUNA 4	3	3	4	10	GRANDE

O quadro 2.2, que apresenta o nível de flexibilidades das avaliadas após o aquecimento, deixa visível a melhora no desempenho das mesmas após os 15 min de trote leve na esteira ergométrica, tendo a explicação como verdadeira segundo Silva (2007) e Silva e Bonorino (2008), ao observarem que após 20 minutos de aquecimento geral, comparado a outras formas de aquecimento realizadas, foi a alternativa que mais demonstrou eficácia para o ganho de flexibilidade.

Quadro 2.2 Avaliação do Nível de Flexibilidade Depois de Aquecer 2014.

PROFESSORAS AVALIADAS	FLEXÃO DE TRONCO	EXTENSÃO DE TRONCO	FLEXÃO LATERAL DE TRONCO	TOTAL	NÍVEL DE FLEXIBILIDADE
PROFESSORA 1	4	3	4	11	GRANDE
PROFESSORA 2	4	3	4	11	GRANDE
PROFESSORA 3	4	3	3	10	GRANDE
PROFESSORA 4	4	4	4	12	MUITO GRANDE
ALUNAS AVALIADAS	FLEXÃO DE TRONCO	EXTENSÃO DE TRONCO	FLEXÃO LATERAL DE TRONCO	TOTAL	NÍVEL DE FLEXIBILIDADE
ALUNA 1	3	4	4	11	GRANDE
ALUNA 2	4	4	4	12	MUITO GRANDE
ALUNA 3	3	2	3	8	MÉDIA
ALUNA 4	3	3	4	10	GRANDE

Porém ao analisar-se as médias antes e depois de aquecer, de professoras e alunas, temos o resultado de apenas 1 e 0,75 pontos de diferença entre a flexibilidade das mesmas respectivamente, mantendo maior o nível de flexibilidade no grupo de professoras.

Por isso devido ao fato de as professoras treinarem muito mais especificamente a modalidade *zouk* em horas/dia, essa evolução se faz presente no teste e com isso chega-se à possibilidade de afirmar-se que o aquecimento prévio possibilita a execução máxima do nível de flexibilidade já adquirido pela pessoa, pois, segundo Dantas (2014) é uma qualidade física treinável.

As verificar-se as variáveis quantitativas, percebe-se que a média das idades das alunas é maior que as professoras, fato este que pode ter influenciado em toda a pesquisa já que a média de flexibilidades das alunas mostrou-se sempre a baixo das professoras como mostra Hollmann & Hettinger 2005, citados por Dantas (2014), apontando que quanto mais velha a pessoa for, menor será sua flexibilidade, pois, os tendões e as fâscias musculares são particularmente suscetíveis de espessarem-se devido à idade e à falta de exercício. Pressupõe-se que o peso, a estatura e o IMC, não afetaram diretamente a pesquisa devido a flexibilidade ser uma valência física treinável e estar suscetível a fatores como: hora do dia; temperatura ambiente; sexo e situação das avaliadas (com ou sem aquecimento), portanto não só os componentes da composição corporal (gordura, músculos, ossos, pele, vísceras dentre outros) podem ser levados em consideração e analisados separadamente, visto que fazem parte de um conjunto de fatores que precisam ser estudados mais a fundo.

Ao analisar os resultados antes e depois do aquecimento no grupo de alunas, percebe-se que na etapa inicial (antes do aquecimento) da avaliação, o valor apresentando não teve significância ($P(T \leq t)$ uni-caudal 0,03708995), por ser menor do que o valor alfa (padrão de referencia mínima para validação dos valores neste teste = 0,05). Porém, correlacionando as duas situações (antes e depois do aquecimento), percebe-se evolução considerável, através da linha que mostra a correlação de Pearson (0,05) e linha que especifica valores limites do teste

($P(T \leq t)$ bi-caudal 0,0741799), validando a tese de que há valor significativo no aumento da flexibilidade após aquecimento.

Ao analisar os resultados antes e depois do aquecimento no grupo de professoras, percebe-se que na etapa inicial (antes do aquecimento) da avaliação, o valor já apresentou significância ($P(T \leq t)$ uni-caudal 0,06480586), por ser maior do que o valor alfa (padrão de referencia mínima para validação dos valores neste teste = 0,05). Correlacionando as duas situações (antes e depois do aquecimento), percebe-se evolução considerável, através da linha que mostra a correlação de Pearson (0,989743319) e linha que especifica valores limites do teste ($P(T \leq t)$ bi-caudal 0,12961172), validando a tese de que há valor significativo no aumento da flexibilidade após aquecimento.

4. CONCLUSÕES

Os resultados do estudo indicaram que o nível de flexibilidade do grupo de professoras foi maior que o grupo das alunas, contudo, levando-se em conta a gama de variáveis as diferenças entre os níveis de flexibilidade não foram tão discrepantes entre um grupo e outro.

Em relação a utilização de aquecimento, pôde-se observar que este causou diferença nos escores apresentados em oito avaliadas pelo Flexiteste Adaptado, e aumentou o nível de flexibilidade de 25% das mesmas (porém não pode-se generalizar e afirmar que o aquecimento aumenta o nível de flexibilidade sem levar em consideração que esta é uma qualidade física treinável e pode sofrer ou não influência de outras valências além das já citadas, como a composição corporal por exemplo e até mesmo a pré-disposição física dos indivíduos mostrando ser um fator importante para ser aprofundado em novas pesquisas, bem como para a preparação de professoras e alunas antes de entrarem em atividade específica, seja ela um treino de flexibilidade ou até mesmo uma aula de dança, visto que, além de preparar o corpo para a atividade específica, ajuda a prevenir maiores desgastes corporais, elevando a temperatura corporal para um nível ótimo de desempenho.

O treino constante da flexibilidade garante melhoras nos níveis de amplitude articular, fato que ajuda a explicar o maior nível de flexibilidade desempenhado pelas professoras durante todo o teste

A idade das avaliadas também pode ter interferido na obtenção dos resultados, devido ao grupo de alunas ter uma média de idade maior que o grupo das professoras. Outras informações como o IMC (composição corporal), peso e estatura, são variáveis que necessitam de estudos mais aprofundados e pesquisas em conjunto a flexibilidade para averiguar até onde podem realmente afetar na mesma.

A flexibilidade mostrou-se ser uma valência física extremamente importante para bailarinas/dançarinas, praticantes não apenas da dança *zouk*, e sim de todas as modalidades esportivas, como mostra a literatura pesquisada, pois além de prevenir lesões e fazer parte da manutenção da saúde do ser humano, possibilita a execução dos movimentos na sua forma mais livre e leve que um corpo pode assimilar, dando toda a beleza necessária para que a dança encante os olhos de quem a veja e preencha o coração de quem a sinta, tanto em âmbitos competitivos como em aulas/bailes de dança social.

ZOUK DANCE: CONTRIBUTION OF FLEXIBILITY IN THE PERFORMANCE

The paper's purpose was to relate the influence of body flexibility in the "zouk" dance. It was possible to use as a source of research, sites and researchers publications of this dance modality, in Brazil, and scientific books and articles to look for knowledge about flexibility. Proficiency maintenance or performance increase is given by training continuity to raise the aesthetic level of dancing through precision and timing of each body part. The flexitest is a measuring instrument that verifies more succinctly and efficiently the flexibility difference between teachers and students. The research was carried out with four teachers and four students, all of them practitioners of "zouk" style. They were submitted to three flexitest positions about the spine: trunk flexion, trunk extension and trunk lateral flexion. The test was

performed with and without warming-up, and the study data showed the greatest level of flexibility in the teachers group before and after warming-up. However, most of the participants got positive results in the score increase after warming-up. Indicators such as weight, height and BMI showed no direct interference in the paper, unlike the participants' age that according to the literature may have influenced throughout the test. It was possible to use the student t-test to validate the results. The values were significant in all analyzes collected, taking as a reference the standard value ($\alpha = 0.05$), keeping a proof of relation to averages in the performance of students and teachers. Thus, it is possible to conclude that flexibility is vital in the "zouk" dance, and also, it is a trainable valence.

Keywords: Dance. Zouk. Flexibility. Performance.

DANSE ZOUK: CONTRIBUTION DE LA FLEXIBILITÉ DANS LA PERFORMANCE.

L'objectif de cette étude a été de mettre en corrélation l'influence de la flexibilité corporelle dans la danse "zouk". Ont été utilisés comme source de recherche, des sites et publications de chercheurs de cette modalité de danse au Brésil et pour la recherche de connaissances sur la flexibilité, ont été consultés des sources comme des livres et articles scientifiques. L'entretien de la compétence ou l'augmentation de l'exécution vient de la continuité des entraînements avec l'objectif d'élever le degré esthétique de la danse au travers de la précision et de la différence de flexibilité entre les professeures et les élèves, le "Flexitest" est l'instrument de mesure dans lequel on se rend compte de manière plus succincte et efficace du traitement des questions abordées. L'étude a été réalisée avec quatre professeures et quatre élèves, tous pratiquants du style "zouk" qui ont été soumis à l'analyse de trois positions du Flexitest en relation à la colonne vertébrale, soit ceux-ci: flexion du tronc, extension du tronc et flexion latérale du tronc. Le test a été réalisé avec ou sans échauffement préalable et les données de l'étude ont indiqué un meilleur niveau de flexibilité dans le groupe des professeures, avant et après avoir échauffé le corps, néanmoins la grande majorité des évaluées a obtenu des résultats positifs en relation à l'augmentation de score après l'échauffement. Des marqueurs avec du poids, la stature et l'IMC, n'ont pas montré d'interférence directe dans l'étude, différemment de l'âge des évaluées qui selon la littérature peut être influencée pendant le test. Pour la validation des résultats il a été utilisé le Test T student, dont les valeurs présentent des significances dans toutes les analyses collectées, ayant comme référence une valeur standard ($\text{Alfa}=0,05$), maintenant la confirmation de la relation avec les moyennes tant à la performance des élèves que des professeures amenant alors à conclure de l'importance de la flexibilité dans la danse "zouk", celle-ci étant une valeur ajoutée.

Mots clé: Danse, Zouk, Flexibilité, Performance.

DANZA ZOUK: CONTRIBUCIÓN DE LA FLEXIBILIDAD EN EL DESEMPEÑO.

El propósito de este estudio fue correlacionar la influencia de la flexibilidad corporal en la danza "zouk". Se utilizaron, como fuentes de investigación, sitios y publicaciones de investigadores de esta modalidad de danza, en Brasil, y para la búsqueda del conocimiento sobre la flexibilidad se buscaron fuentes como libros y artículos científicos. El mantenimiento de la capacidad o aumento del desempeño se da por la continuidad de entrenamientos con el objetivo de elevar el nivel estético de la danza a través de la precisión y sincronía de cada parte del cuerpo. Con el objetivo de verificar y validar la diferencia de flexibilidad entre profesoras y alumnas, el flexitest es el instrumento de contraste con el que se percibe de manera más sucinta y eficaz el tratamiento de los asuntos tratados. El estudio fue realizado con cuatro profesoras y cuatro alumnas, todas practicantes del estilo "zouk", las que fueron sometidas al análisis de tres posiciones del flexitest en relación a la columna vertebral. Las mismas fueron: flexión del

tronco, extensión del tronco y flexión lateral del tronco. La prueba fue realizada con y sin precalentamiento previo, y los datos del estudio indicaron un mayor nivel de flexibilidad en el grupo de las profesoras, antes y después de calentar el cuerpo. Sin embargo, la mayoría de las evaluadas obtuvo resultados positivos en relación al aumento del resultado después del calentamiento. Los marcadores como peso, estatura e IMC no mostraron una interferencia directa en el estudio, independiente de la edad de las evaluadas que según la literatura podría haber influenciado durante toda la prueba. Para validar los resultados se utilizó la prueba t-Student, cuyos valores presentaron significancia en todos los análisis recogidos, teniendo como referencia un valor estandarizado (Alfa = 0,05) y manteniendo la comprobación de relación con los promedios tanto en el desempeño de las alumnas como en las profesoras. Así, se concluye que la flexibilidad es muy importante en la danza “zouk”, y se puede considerar como un aspecto para ser entrenado.

Palabras clave: Danza. Zouk. Flexibilidad. Desempeño.

DANÇA ZOUK: CONTRIBUIÇÃO DA FLEXIBILIDADE NA PERFORMANCE.

O propósito deste estudo foi correlacionar a influência da flexibilidade corporal na dança “zouk”. Foram utilizados como fonte de pesquisa, sites e publicações de pesquisadores desta modalidade de dança no Brasil, e para a busca de conhecimento sobre flexibilidade, foram acessados fontes como livros e artigos científicos. A manutenção de proficiência ou aumento do desempenho se dá pela continuidade de treinos com o objetivo de elevar o patamar estético da dança através da precisão e sincronia de cada parte do corpo. No intuito de verificar e validar a diferença de flexibilidade entre professoras e alunas, o Flexiteste é o instrumento de aferição em que se percebe de maneira mais sucinta e eficaz o tratamento das questões abordadas. O estudo foi realizado com quatro professoras e quatro alunas, todas praticantes do estilo “zouk”, que foram submetidas à análise de três posições do Flexiteste em relação à coluna vertebral, sendo eles: flexão de tronco, extensão de tronco e flexão lateral de tronco. O teste foi realizado com e sem aquecimento prévio, e os dados do estudo indicaram maior nível de flexibilidade no grupo de professoras, antes e depois de aquecer o corpo, contudo a grande maioria das avaliadas obteve resultados positivos em relação ao aumento de escore depois do aquecimento. Marcadores como peso, estatura e IMC, não mostraram interferência direta no estudo, diferentemente da idade das avaliadas que segundo a literatura pode ter influenciado durante todo o teste. Para validação dos resultados foi utilizado o Teste T Student, cujos valores apresentaram significância em todas as análises coletadas, tendo como referencia um valor padronizado (Alfa = 0,05), mantendo comprovação de relação com as médias tanto no desempenho das alunas quanto professoras levando a concluir-se então, a importância da flexibilidade na dança “zouk”, bem como sendo esta, uma valência treinável.

Palavras-chave: Dança. Zouk. Flexibilidade. Performance.

.REFERÊNCIAS

ALTER, M. J. **Ciência da Flexibilidade**. 3. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DANTAS, E. H. M. **A Prática da Preparação Física**. 6ª Ed. Rio de Janeiro: Roca, 2014.

DELANO, R. **A História do Zouk**. Disponível em: <<http://www.gentequedanca.com/conteudo/dance-online/ano-2009/artigos-edicao-164/a-historia-do-zouk-93.mstp>>. Acesso em: 21 de jun. 2013.

FERNANDEZ, F. Débora. **Importância da Flexibilidade na Coluna Vertebral para a Dança Zouk: Estudo Bibliométrico**. Disponível em: <http://aplicacoes.unisul.br/pergamum/pdf/108706_Debora.pdf> Acesso em: 20 mai.2013.

FLORIÃO, L. **Danças Brasileiras: lambada (zouk)**. Disponível em: <http://dancecom.com.br/brdancas4/dancas_lambada.php> Acesso em: 20 jun. 2013.

- GAVIOLLI, I. Lucchese. **Cuidados com a coluna na dança de salão**. Disponível em: <<http://dancaempauta.com.br/site/artigo/cuidados-com-a-coluna-na-danca-de-salao/>>. Acesso em: 24 de ago. 2013.
- LAGE, H. **“História” do zouk** Disponível em: <<http://dancabh.blogspot.com.br/2007/05/histria-do-zouk-por-haroldo-lage.html>> Acesso em: 04 de ago. 2013.
- MONTEIRO, G. **Flexibilidade na dança**. Disponível em: <<http://gizelemonteiro.com.br/2009/09/08/flexibilidade-na-danca/>> Acesso em: 27 de set. 2013.
- PORTINARI, M. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- SANTOS, M. **História da Lambada-Zouk**. Disponível em: <<http://www.maracongress.com.br/historia.html>>. Acesso em: 10 set. 2013.
- SANTOS, A. R. **Metodologia Científica: A construção do conhecimento**. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.
- SILVA, A. Huber da. Influência do Alongamento por facilitação neuromuscular proprioceptiva na flexibilidade em bailarinas. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 20, n. 4 p. 109-116, out/dez 2007. Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/index.php/RFM?dd1=1782&dd99=view>>. Acesso em 10 de jul. 2013.
- SILVA, A. Huber da; BONORINO, Kelly Cattalan. IMC e flexibilidade de dança contemporânea e ballet clássico. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v 7 n. 1, p 48-51, jan./fev. 2008. Disponível em: <http://www2pucpr.br/reol/public/7/archive/0007-00001782-ARTIGO_11.PDF>. Acesso em: 13 de jul. 2013.
- SOUTO, E. **Axial zouk ou quero ser grande ou ainda adeus dorflex: parte II**. Disponível em: <http://eviesoutodanca.blogspot.com.br/2011/12/axial-zouk-ou-quero-ser-grande-ou-ainda_22.html>. Acesso em 21 ago. 2012.
- WEINECK, J. **Treinamento Ideal**, 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

Viktor Shigunov

João Pio D. Silva, 682, apto 403, Florianópolis, SC 88037000. (48)33344567;

vshigu@gmail.com ou brunumcd@gmail.com