

O CONHECIMENTO DOS PROFESSORES DE DANÇA SOBRE A PREPARAÇÃO FÍSICA DOS BAILARINOS.

The knowledge of dance teachers about physical preparation for dancers

Geovana Minikovski¹, Andrey Portela²

¹Licenciada em Educação Física pela UNIGUAÇU; Bacharelada do Curso de Educação Física da UNIGUAÇU; Especializada em Dança Educacional pela UNIGUAÇU; Especializanda em Biomecânica e Fisiologia do Exercício pela INSPIRAR.

²Bacharel em Educação Física e Esportes pelo CEFID/UDESC; - Especialista em Treinamento Desportivo e Personal Training pelo CEFID/UDESC; - Especialista em Fisiologia do Exercício pela UVA; - Mestre em Ciências do Movimento Humano pelo CEFID/UDESC; - Doutor em Atividade Física e Saúde pela UFSC; - Pós-Doutor em Ciências do Esporte pela UPO; Professor do Curso de Educação Física da UNIGUAÇU.

Autor para correspondência:

Geovana Minikovski

Endereço: Rua Manoel Estevão, 1186 - União da Vitória, PR,

CEP 84600-364

E-mail: g.m.kovski@gmail.com

► RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo descrever o conhecimento de professores de dança sobre os procedimentos aplicados para a preparação física de bailarinos. A pesquisa aplicada, de campo, quantitativa, descritiva, investigou professores de dança atuantes nas cidades de União da Vitória - PR e Porto União - SC, graduados ou não, de ambos os sexos, independentemente da idade e tempo de experiência, que atuassem em qualquer nível e modalidade de dança, caracterizando uma amostra do tipo não probabilística intencional. Como instrumento de pesquisa foi aplicado um questionário, construído especificamente para este estudo. Na sequência os professores foram convidados a participar, sendo familiarizados com a pesquisa e com o instrumento, assinando um termo de consentimento livre e esclarecido. A coleta de dados, se deu em um lugar reservado, individualmente. Os dados coletados foram tabulados, analisados e interpretados a partir da estatística descritiva, utilizando-se o software Microsoft Excel. Ao final considera-se que os

professores de dança têm pouco conhecimento sobre a importância e as formas de preparação física dos seus bailarinos durante as aulas de dança. Percebe-se a fragilidade e/ou inconsistência das informações apresentadas pelos professores sobre como trabalhar as variáveis que interferem no desempenho e treinamento físico, como também a falta de domínio em fazer uma periodização.

PALAVRAS-CHAVE: Ensino da Dança; Bailarinos; Preparação Física.

► ABSTRACT

This research aimed to describe the knowledge of dance teachers about the procedures applied for the physical preparation of dancers. The applied quantitative and descriptive field research investigated dance teachers working in the cities of União da Vitória - PR and Porto União - SC, graduated or not, of both sexes, regardless of age and time of experience, who worked in any level and form of dance, featuring a sample of the intentional non-probabilistic type. As a research instrument it was applied a questionnaire, built specifically for this study. The study was approved by Uniguacu's Ethics and Bioethics Center. Following this, the teachers were invited to participate, being familiar with the research and the instrument, signing a free and informed consent form. Data collection, which took place during August and September 2019, took place in a private place, individually. The collected data were tabulated, analyzed and interpreted from the descriptive statistics, using the Microsoft Excel software. In the end it is considered that dance teachers have little knowledge about the importance and physical preparation of their dancers during dance classes. There is a lack of information on the part of teachers on how to work on the variables that interfere with performance and physical training, as well as the lack of mastery in making a periodization.

Keywords: Dance Teaching; Dancers; Physical Preparation

► INTRODUÇÃO

A dança é considerada uma das formas mais antigas de expressão do ser humano, onde os movimentos são naturais, instintivos e espontâneos, com diferentes intenções em cada momento histórico. Dançavam para agradecer, para comemorar, e até em funerais. Com o passar das décadas, as danças foram assumindo características próprias, transformando-se de acordo com as culturas, e tornando-se no que temos hoje, uma mistura de influências e experiências dos professores^{1, 26}.

Apesar de tão antiga, essa manifestação artística ainda sofre para ganhar seu espaço. Porque, além de arte, a dança também é uma atividade física que, dependendo da modalidade, exige alto treinamento técnico e físico, requerendo o domínio das mais variadas capacidades físicas². Destaca-se o fato de que para ser professor de dança no Brasil, não é necessária nenhuma formação superior, apesar de haver cursos de graduação em Dança e em Educação Física, que também aborda esse contexto. Sendo assim, qualquer indivíduo, a qualquer momento, pode se tornar professor de dança.

Talvez seja por esse motivo que a carreira dos bailarinos é constantemente interrompida pelo acometimento de lesões³, onde, possivelmente, tal fato tenha relação com professores desqualificados para trabalhar com esta prática. Muitas vezes o foco destes profissionais é melhorar a técnica do bailarino, independentemente de qualquer coisa, ou seja, ao que parece, não há um equilíbrio na preparação dos bailarinos, onde o importante é conseguir realizar os movimentos.

Por ser uma modalidade desvalorizada no país, as escolas, os grupos e as companhias de dança, recebem apenas o suficiente para se manter, não tendo condições de contratar um profissional qualificado para cuidar da preparação / treinamento físico e periodização dos bailarinos, sendo isto responsabilidade do próprio professor. Um fator relevante é que diversos profissionais que trabalham com dança têm formação em Educação Física, mas, ao que parece, não sabem aplicar os princípios de um treinamento físico, igualando-se aos professores que não possuem formação alguma.

Por não terem esse conhecimento, ao que parece, acabam levando seus alunos à fadiga excessiva, *over training*, podendo acarretar lesões⁴. Sem discutir os inúmeros benefícios que uma preparação física pode trazer, como, por exemplo, a melhora do desempenho, das habilidades, sendo fatores cruciais para atingir o sucesso.

Sendo assim, a dança exige o domínio de diversas capacidades e habilidades físicas. A flexibilidade, por exemplo, é bastante recrutada para que o bailarino consiga realizar movimentos com grandes amplitudes,

transparecendo graça e leveza; a força muscular é essencial, apesar de pouco trabalhada; para realizar movimentos rápidos e eficientes, é preciso ter velocidade e agilidade bem desenvolvidas; a coordenação é imprescindível para alinhar todas as partes do corpo e realizar determinados movimentos, além de outras qualidades como o ritmo, o equilíbrio, a aptidão cardiorrespiratória, a potência e resistência muscular, entre outras qualidades que auxiliam na prevenção de lesões⁵.

Diante dos aspectos mencionados é visível que a dança carece de preparação física, tanto para melhorar o desempenho, quanto para prevenir lesões e/ou respostas fisiológicas indesejada²⁷. A preparação física é caracterizada como processos de treinamento utilizados em sequência, que obedecem aos princípios de periodização, para que o sujeito alcance sua melhor forma física específica, através de uma base geral bem desenvolvida. A preparação física na dança é de suma importância, pois pode proporcionar uma prática mais saudável e duradoura, além de facilitar o desenvolvimento, levando o bailarino ao sucesso sem tantos riscos⁶.

Desta forma, de acordo com as situações expostas, questionou-se: Qual o conhecimento dos professores de dança sobre a preparação física de bailarinos?

O objetivo da presente pesquisa foi descrever o conhecimento que os professores de dança têm sobre os procedimentos aplicados para a preparação física de bailarinos.

Como a dança é vista por muitos apenas como uma arte, esquece-se de que ela também é movimento, e usa o corpo para suas manifestações. E que, portanto, esse corpo precisa de cuidado para se manter saudável.

► MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa aplicada, de campo, quantitativa, descritiva, investigou os professores de dança que atuam em grupos, companhias e escolas de dança das cidades de União da Vitória - PR e Porto União - SC.

A amostra do tipo não probabilística intencional foi composta por 19 professores de dança, graduados (independente da área) ou não, de ambos os sexos, sem delimitação de idade, que atuassem em qualquer nível e modalidade de dança, independentemente do tempo de experiência.

Como instrumento de pesquisa foi aplicado um questionário, construído pelos próprios pesquisadores especificamente para este estudo, de acordo com os objetivos propostos. Este foi avaliado por três professores de Educação Física com experiência em pesquisa, quanto a clareza e a validade das perguntas, alcançando conceitos máximos e demonstrando-se apto a ser cientificamente aplicado. Ao todo, foram 14 perguntas abertas, categorizadas em conhecimento sobre lesões na dança e aplicação do treinamento físico.

Para a realização do estudo, primeiramente este foi aprovado pelo Núcleo de Ética e Bioética da Uniguauçu (Protocolo nº 2019/123). Após aprovação do Núcleo de Ética, os professores foram convidados a participar do estudo, sendo familiarizados com os objetivos da pesquisa e com o instrumento utilizado. Estes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido autorizando a divulgação dos resultados, entre outros quesitos. A coleta de dados, que ocorreu durante os meses de agosto e setembro de 2019, se deu em um lugar reservado, individualmente, conforme disponibilidade dos pesquisados.

Coletados os dados, estes foram tabulados, analisados e interpretados a partir da estatística descritiva, com frequência simples e percentuais da amostra, utilizando o *software* Microsoft Excel, facilitando o trabalho de interpretação dos mesmos.

► RESULTADOS

Após organização e análise dos dados coletados, foi possível observar que apenas 32% dos professores sabem e aplicam treinamento cardiorrespiratório em suas aulas. 58% também dizem executar esse tipo

de treinamento, porém, responderam de forma errônea no momento de justificar como este é trabalhado, alegando que o próprio dançar já trabalha esta capacidade. 10% afirmam não aplicar.

Sobre o fato de os professores realizarem treinamento de força e/ou potência com seus alunos, 32% disseram não realizar devido à falta de tempo e conhecimento, ou afirmaram que a modalidade não exige essas capacidades físicas. 26% alegaram treinar essas capacidades com seus alunos, mas não souberam descrever como era feito. 42% dos professores afirmaram aplicar e souberam explicar de que forma realizam este treinamento.

Quando os professores foram questionados se há aplicação de um treinamento específico para a resistência muscular localizada (RML), 32% afirmaram que não realizam devido à falta de tempo, conhecimento e idade dos alunos, além de não ser um objetivo da prática. Os demais, 68%, disseram realizar esse tipo de treinamento, mas somente 42% destes souberam explicar como é realizado, onde o restante alega que a própria dança já trabalha essa capacidade, em suas respectivas modalidades.

Outro elemento importante quando se fala de preparação física é a questão da flexibilidade. 5% dos professores indicaram não treinar a flexibilidade dos seus alunos. 74% disseram realizar, mas não conseguiram explicar de maneira clara como esse processo é feito. Apenas 21% afirmaram e obtiveram êxito nas respostas.

Tendo em vista que bailarinos são atletas com altas taxas de lesões, exercícios de estabilidade articular poderiam ajudar a evitar algumas dessas lesões, pois um treinamento proprioceptivo pode contribuir para menor suscetibilidade a lesões⁸. Portanto, os professores foram questionados se realizam algum tipo de exercício para estabilidade articular, sendo que 21% relatou não realizar exercícios para estabilidade articular, 53% alegaram fazer, mas, no momento de explicar como é feito, não souberam expor; e 26% afirmaram e explicaram corretamente como realizam esse treinamento.

Em seguida, os professores foram indagados sobre variáveis como agilidade, coordenação e equilíbrio, e como isso era trabalhado. 100% responderam que trabalham essas variáveis nas aulas, mas 42% não souberam explicar de que forma isso é trabalhado, e 58% explicaram ao menos como uma das variáveis é trabalhada.

Sobre o controle de variáveis que podem interferir no desenvolvimento do condicionamento físico dos seus alunos na dança, como frequência, intensidade, volume e ordem dos exercícios, 37% declararam não monitorar as variáveis, 58% dizem controlar, mas não conseguiram explicar como é feito, e apenas 5% afirmaram administrar as variáveis e souberam explicar de que maneira é realizado.

Em conformidade com a pergunta sobre o controle das variáveis, foi questionado aos professores se eles fazem periodização para suas aulas de dança, sendo que 95% disseram realizar periodização, mas nenhum mencionou o controle dos períodos e fatores necessários para uma periodização adequada. 5% relataram não realizar, alegando “não ter os equipamentos necessários para isso”.

Tabela 01 – Conhecimento dos professores sobre treinamento físico e aplicação em suas aulas

Áreas do Treinamento Físico	Professores*		
	A	B	C
Cardiorrespiratório	32%	58%	10%
Força e potência	42%	26%	32%
Resistência Muscular Localizada	42%	26%	32%
Flexibilidade	21%	74%	5%
Agilidade, coordenação e equilíbrio	58%	42%	0%
Avaliação física	5%	0%	95%
Estabilidade articular	26%	53%	21%
Periodização	0%	95%	5%

* A = souberam explicar e aplicam; B = afirmam aplicar, mas explicam de forma equivocada; C = não aplicam.

Fonte: Autor (2020).

Questionados sobre os critérios utilizados para definir em que nível (turma) colocar um novo aluno, a maioria respondeu que se baseiam pela idade do aluno. Somente 37% dos professores afirmaram realizar algum tipo de avaliação para descobrir em qual nível colocar um aluno novo, conforme apresentado no gráfico 01.

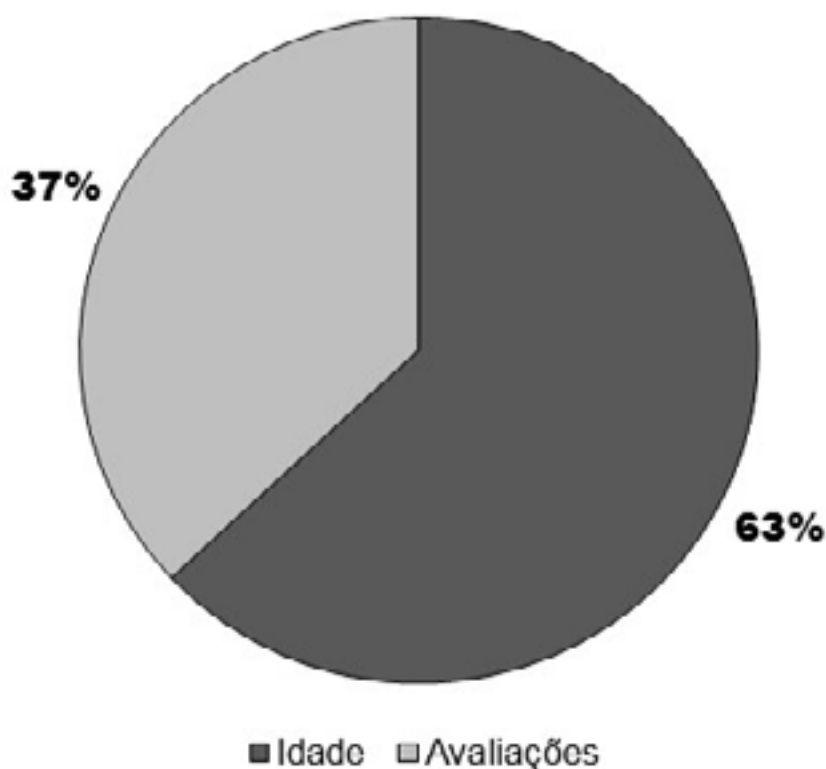


Figura 01 – Critério utilizado para definir o nível (turma) que um novo aluno é designado

Mas, considerando principalmente os 37% que afirmaram realizar algum tipo de avaliação física / motora no aluno iniciante, todos foram abordados sobre a realização de avaliações sistemáticas, ou seja, se é realizada e com qual frequência. Conforme citado na tabela 01, apenas 5% dos professores afirmaram realizar, não especificando quais e com qual frequência, porém, estes dados criam uma certa contradição ao que foi citado pelos professores na figura 01.

Outro questionamento foi sobre a atitude tomada pelos professores frente ao relato de dor antes, durante e/ou após a aula. Como indicado na figura 02, 26% indicam o repouso e suspensão do exercício; os demais, 74%, dizem perguntar o local e nível da dor, mas não relataram suspender ou manter a atividade nesse período. No geral, é comum os professores indicarem aos seus bailarinos a busca de auxílio médico.



Figura 02 – Ação tomada pelo professor frente ao relato de dor

A partir do momento em que o sujeito não está fisicamente adaptado ao movimento ou estímulo proposto pelo coreógrafo ou professor, ou seja, quando não há uma preparação física adequada, pode ocorrer o aumento do risco de desenvolver lesões⁴. Por isso é necessário conhecer as lesões mais recorrentes na modalidade, trabalhando para evitar que estas ocorram. Os professores investigados foram questionados sobre as lesões mais comuns na dança, sendo que a literatura coloca que, na sua maioria, estas ocorrem nos membros inferiores e coluna, como entorses, fraturas, bursites, artrite

degenerativa, lombalgia, estiramentos, outros⁷. Conforme apresentado na figura 03, apenas 21% dos professores conseguiram responder, e 79% alegaram não haver lesões ou não citaram.

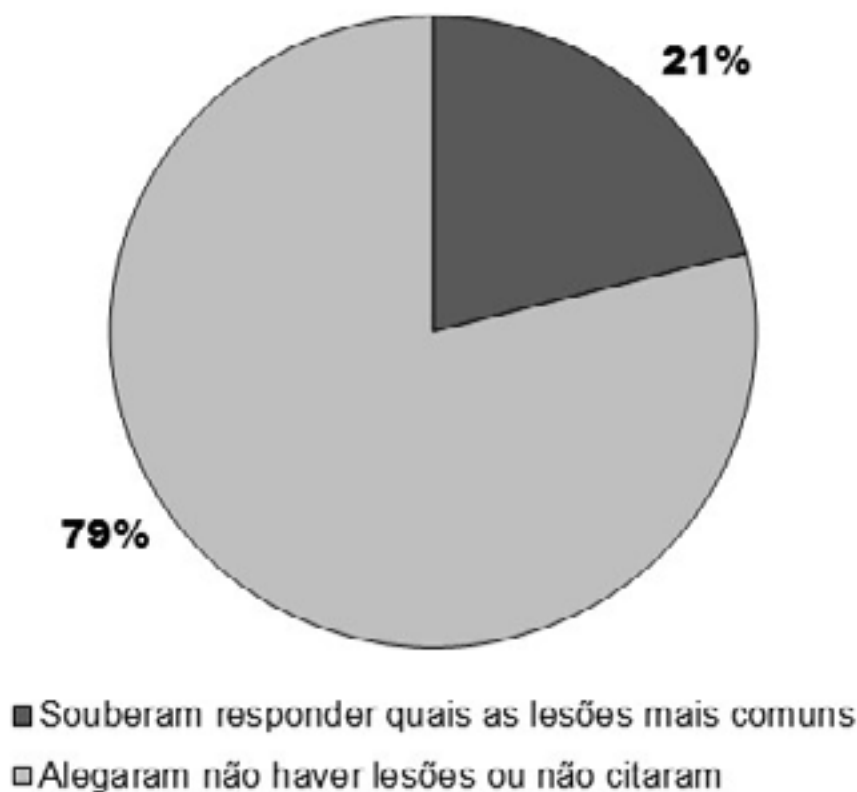


Figura 03 – Conhecimento sobre as lesões mais recorrentes na modalidade

Quanto ao nível de exigência sobre a parte física corporal dos seus bailarinos em semanas de competição e/ou espetáculo, 74% dos professores afirmaram realizar uma cobrança alta ou baixa, e 26% relataram aplicar uma cobrança intermediária.

► DISCUSSÃO

A preparação física está intimamente ligada a ciência do treinamento desportivo, que são as regras e diretrizes que norteiam a prática preparatória,

resultando na elevação dos níveis da habilidade e desempenho⁹. Por isso é de extrema importância que os professores e profissionais que trabalham com os bailarinos entendam e apliquem essas diretrizes.

Primeiramente, somente a rotina de dançar não gera estímulo suficiente para aprimorar a aptidão cardiorrespiratória e metabólica. É necessário um treinamento aeróbio em bailarinos, tendo como princípio básico a melhora da capacidade aeróbica, além da rápida recuperação do *ATP-CP* e o aumento da eficiência de remoção do ácido lático. Estudos mostram que 3 sessões semanais de treinamento aeróbio, durante oito semanas, foram eficientes também para aumentar o limiar anaeróbio das bailarinas^{10, 11}. Portanto, aqueles que afirmaram que a própria dança já trabalha essa capacidade física, falharam ao fazer esta afirmação.

Houve também um questionamento sobre o treinamento de força e potência, no qual mais da metade dos professores não soube responder ou afirmou não realizar, como demonstrado na tabela 01. Capacidades estas que beneficiam atletas de quaisquer esportes. Apesar da alta demanda de força explosiva, os níveis de força e força explosiva em bailarinos são baixos. E existe uma relação essencial entre força e potência, determinando que um atleta precisa ser relativamente forte antes de ter um alto nível de potência^{12, 13}.

Quando questionados sobre a resistência muscular localizada, apenas 42% tiveram êxito ao responder. Destaca-se que uma vez aumentada a resistência muscular localizada, a capacidade contrátil e metabólica anaeróbia dos músculos também aumenta. E esta é uma capacidade muito utilizada na dança, para manter certos movimentos por períodos mais prolongados, como uma sustentação de perna, ou um *arabesque*¹⁴.

Sobre a capacidade de flexibilidade muscular, esta pode ser considerada um requisito básico para executar corretamente os movimentos técnicos na dança, em especial o ballet clássico, visto que envolve movimentos com grandes amplitudes, e o nível de flexibilidade determina em grande parte o sucesso e o bom desempenho dos bailarinos¹⁵. Na presente pesquisa,

a maioria dos professores afirmaram trabalhar essa capacidade, mas não conseguiram explicar de maneira clara como esse processo é feito, o que torna frágil a confiabilidade destes sujeitos referente ao treinamento desta variável física. Na prática, o que se percebe, é que muitos professores apenas reproduzem o que aprenderam, vivenciaram, enquanto bailarinos eu eram.

Salienta-se que a dança é caracterizada por altos níveis de exigência que envolvem diversos valores físicos e psicomotores⁴. Por isso é importante se trabalhar nas aulas variáveis motoras como agilidade, coordenação e equilíbrio, sendo que todos os sujeitos investigados neste estudo afirmaram trabalhá-las, mas, nem todos souberam explicar como.

Basear-se na idade do aluno é suficiente para saber em qual turma colocá-lo? É importante entender que esta tomada de decisão depende de diversos fatores, como, por exemplo, o nível de desenvolvimento físico e psicológico, das habilidades motoras e as capacidades físicas dos sujeitos, e não apenas da idade cronológica. Colocar um aluno iniciante em uma turma de alunos com experiência de dois, três anos, somente porque possuem a mesma idade, pode gerar problemas ou até mesmo a desistência dele. Por exemplo, quando um indivíduo ainda não está acostumado ao padrão de movimento e o executa em velocidade acelerada nos estágios iniciais, isso pode causar uma diminuição no controle do movimento, ao invés de fazê-lo evoluir¹³.

Com relação à avaliação física / motora, a grande maioria afirmou não realizar nenhum tipo de teste com os alunos. Muitos autores relatam a importância da avaliação, afirmando que é preciso avaliar periodicamente o desempenho para determinar pontos fortes, deficiências e monitorar o progresso, além de poder realizar um treinamento mais eficiente para obter uma consciência corporal refinada^{13, 16, 17}. Além disso, ainda há um conflito de informações, pois, alguns professores alegaram avaliar o novo aluno para saber em qual nível colocá-lo (não detalhando esta tal avaliação), mas, quando questionados sobre avaliação física / motora, declaram não realizar.

É preciso se basear em como os acidentes / lesões ocorrem dentro de cada esporte, para tomar as diretrizes corretas na prevenção. Na presente

pesquisa, apenas 21% dos professores responderam quais são as lesões mais recorrentes na modalidade em que atuam, acertando parcialmente. Ao que parece os professores, na maioria das vezes, não atuam especificamente na prevenção de lesões, valorizando restritamente às técnicas e tradições específicas das modalidades por grande parte dos professores e profissionais da dança^{12, 13}.

O treinamento sensorio motor, também chamado de treinamento proprioceptivo, de estabilização articular, de equilíbrio, pode ser uma ferramenta útil para diminuir a possibilidade de lesões. A estabilidade das articulações durante os movimentos funcionais, cinestesia, equilíbrio dinâmico e estático são efeitos positivos de um treinamento de estabilidade. Aliás, a estabilidade corporal e a sustentação num novo eixo de equilíbrio podem ser citadas como habilidades motoras fundamentais de bailarinas. Ou seja, assim como no contexto esportivo, a dança necessita de altos níveis de exigência, com coreografias que envolvem diversos aspectos físico e psicomotores^{4, 13, 18}. Porém, quando questionados, apenas 26% dos professores tiveram êxito em suas respostas, conforme apresentado na tabela 01.

Quando questionados sobre as variáveis frequência, intensidade, volume e ordem dos exercícios, apenas um professor soube responder corretamente. Quando ocorre um novo estresse no corpo, este se adapta, onde, se permitido, ocorre uma supercompensação. Essa adaptação / supercompensação (regeneração) ocorre durante a fase de repouso, sendo essa uma das variáveis que devem ser controladas. A frequência e o aumento da carga de treino devem ser determinados pelas necessidades do indivíduo e pela taxa de adaptação. Se a carga de treinamento é muito alta, e ocorre um aumento, o corpo supera a capacidade de se adaptar, potencialmente resultando em *overtraining*, diminuição do desempenho e aumento da suscetibilidade de lesões. Ou seja, é necessário controlar as variáveis de treino para que o aluno evolua constantemente, sem prejuízos na saúde e/ou na performance^{4, 19, 20}.

Ao final, os professores foram indagados em relação ao nível de exigência sobre a parte física corporal dos seus bailarinos em semanas de

competição e/ou espetáculo. Destaca-se o fato de que a resposta inicial à um estresse do treinamento é o acúmulo de fadiga, resultando na diminuição do desempenho e prontidão, onde, cobrar altos níveis de exigência física nas semanas mais importantes pode fazer com que o indivíduo acumule uma carga de treinamento excessiva, diminuindo o rendimento. Assim como baixos níveis de exigência também podem fazer com que o bailarino entre em processo de involução nos dias de apresentação. Além disso, estudos mostram que intensos ensaios, normalmente nas vésperas de espetáculos, acabam causando lesões pelo esforço excessivo / repetitivo^{13, 21, 22}.

É preciso controlar os diversos fatores que influenciam, e não apenas um ou outro. As variáveis como volume, intensidade e escolha do exercício devem progredir, proporcionando desafios para o corpo do atleta em cada fase subsequente. A carga não deve ser ressaltada até que a técnica seja executada corretamente. Além disso, as exigências físicas impostas aos dançarinos na coreografia e nas aulas são altas, tornando sua fisiologia e condicionamento tão importantes quanto o desenvolvimento das habilidades^{13,23,24}. Os autores afirmam que a elaboração adequada de um plano de treinamento periodizado, possibilita uma sequência de treino apropriada, no qual o modo que as tarefas, cargas e conteúdo de trabalho variem em diversos níveis, seguindo um padrão lógico e de fases que garantem resultados fisiológicos e de desempenho em momentos predeterminados. Um cronograma periodizado que incorpora o ensaio do dançarino e demandas de desempenho é essencial à prevenção de *overtraining*, diminuição do desempenho e aumento de ocorrência de lesões^{13, 19, 25}.

O treinamento com exercícios suplementares pode melhorar o condicionamento físico e reduzir incidentes de lesões na dança, sem interferir nos requisitos artísticos e estéticos²³.

Sendo assim, diante do contexto apresentado e analisado, salienta-se a importância de incluir todos esses aspectos no planejamento das aulas de dança, independente da modalidade, pois estes estão interligados. A periodização como um todo é usada para organizar o treinamento de

qualquer atleta, independentemente do nível de desenvolvimento ou esporte. Imprecisas foram as respostas da maioria dos professores para quase todos os quesitos, o que pode demonstrar falta de conhecimento sobre a temática abordada.

► CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em conta os objetivos propostos e as análises dos resultados, considera-se que os professores de dança têm pouco conhecimento sobre a importância e as formas (estruturação) de preparação física dos seus bailarinos durante as aulas de dança.

Percebe-se a carência de informações por parte dos professores sobre como trabalhar as variáveis que interferem no desempenho / treinamento físico, como também a falta de domínio em fazer uma periodização.

Estes são dados preocupantes já que se trata de profissionais que trabalham com o corpo alheio, com o movimento. Salienta-se o fato de que, no geral, os bailarinos estão suscetíveis a lesões e supertreinamento, levando a involução por perda de desempenho. Se tais profissionais controlassem as variáveis necessárias para uma preparação física de qualidade, possivelmente teríamos menores índices de lesões, menos afastamento da prática e um progresso mais acentuado para melhores níveis de performance. Também, vale ressaltar que o controle dessas variáveis não serve apenas para aqueles que desejam atingir o alto nível, e sim para todos, inclusive aqueles que buscam a modalidade apenas como lazer.

Por fim, sugere-se novas pesquisas, com um caráter mais abrangente sobre o tema, com maiores e diferentes amostras, em outras regiões do país, já que a dança e os profissionais que com ela atuam, tem diferentes influências. Estudos mais específicos sobre a preparação física em cada modalidade e/ou estilo de dança, também são temas para se pesquisar, já que o gesto motor muda totalmente de uma modalidade para outra.

► REFERÊNCIAS

1 Fugikawa, Claudia Sueli Litz; Brito, Cristiane Pereira; Santos, Fabiano Antonio; Gonçalves, Felipe Sobczynski; Caetano, Gilson José; Guasti, Mauro José; et al. Educação Física: ensino médio. Curitiba: SEED-PR, 2006.

2 Da Silva, Andressa M. B.; Enumo, Sônia R. F. Efeitos do treinamento físico na dança: uma revisão sistemática da literatura (1995-2015). Campinas: [s.n.], 2016.

3 Picon, Andreja P.; Pitta; Flora M.; Sacco, Isabel C. N. Perfil das lesões na dança: uma análise epistemológica das modalidades. Anais do IV Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança. Goiânia: ANDA. p. 588-594, 2016.

4 De Araujo, Fernando Dantas. Importância da preparação física no contexto da dança. 2017. 40 f. TCC (Graduação) – Curso de Educação Física, Centro Universitário Hermínio da Silveira (IBMR), Rio de Janeiro, 2017.

5 Grego, Lia Geraldo; Monteiro, Henrique Luiz; Gonçalves, Aguinaldo; Padovani, Carlos Roberto. Aptidão física e saúde de praticantes de dança e de escolares. *Salusvita*, v. 25, n. 2, p. 81-96, 2006.

6 Dantas, Estélio M. A prática da preparação física. 6.ed. São Paulo: Roca, 2014.

7 Monteiro, Henrique Luiz; Grego, Lia Geraldo. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. *Motriz*, v. 9, n. 2, p. 63-71, 2003.

8 Peres, Mariana Michalski, et al. Efeitos do treinamento proprioceptivo na estabilidade do tornozelo em atletas de voleibol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 2, p. 146-150, 2014.

9 Bompa, Tudor O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2002.

10 Silva, Paulo Roberto Santos; Romano, Angela; Gava, Nilo Sérgio; Dourado, Maristela Palácios; Yazbek, Paulo Jr; Shinzato, Gilson Tanaka;

et al. Perfil de aptidão cardiorrespiratória e metabólica em bailarinos profissionais. *Acta Fisiátrica*, v. 5, n. 3, p. 148-153, 1998.

11 Ramos, Renata da Silva; Lopes, Edson Salter; Leonel, Luciana; Rocha, Renato; Matsushigue, Karin Ayumi; Gobatto, Claudio Alexandre. Treinamento aeróbio em bailarinas: influência sobre a realização de coreografias de 4 e 8 minutos de duração. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 26-36, 1995.

12 Lauxen, Emily Menezes; Andrade, Matheus Picco Palácios; Alencar, Gildiney Penaves; Miguel, Henrique; Lima, Leonardo Emmanuel de Medeiros. Bailarinas Experientes Apresentam Baixo Aproveitamento do Ciclo Alongamento Encurtamento e Produção de Força Explosiva. *Pulsar*, v. 12, n. 1, p. 22-32, 2020.

13 Hoffman, Jay R. Guia de condicionamento físico: diretrizes para elaboração de programas. Barueri: Manole, 2015.

14 Santarem, José Maria. Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que o seu médico recomende. Barueri: Manole, 2012.

15 Dantas, Estélio M. Flexibilidade alongamento e flexionamento. 5.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

16 Gomes, Antônio Carlos. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

17 Haas, Greene J. Anatomia da dança. Barueri: Manole, 2011.

18 Dorneles, Patrícia Paludette, et al. Análise biomecânica relacionada a lesões no balé clássico. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 13, n. 2, 2014.

19 Wyon, Matthew. Preparing to perform periodization and dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, v. 14, n. 2, p. 67-72, 2010.

20 Borin, João Paulo; Prestes, Jonato; Moura, Nélio Alfano. Caracterização, controle e avaliação: limitações e possibilidades no âmbito do treinamento desportivo. *Revista Treinamento Desportivo*, v. 8, n. 1, p. 6-11, 2007.

21 De Paula Souza, Kamile Nienkotter et al. Periodização de treinamento para estudantes de ballet clássico na prevenção de lesões. *Cinergis*, v. 17, n. 1, 2016.

22 Dore, Bianca Fontes; Guerra, Ricardo Oliveira. Sintomatologia dolorosa e fatores associados em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 13, n. 2, p. 77-80, 2007.

23 Koutedakis, Yiannis; Jamurtas, Athanasios. The dancer as a performing athlete. *Sports Medicine*, v. 34, n. 10, p. 651-661, 2004.

24 Wyon, Matthew A.; Redding, Emma. Physiological monitoring of cardiorespiratory adaptations during rehearsal and performance of contemporary dance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 19, n. 3, 2005.

25 Issurin, Vladimir B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, v. 40, n. 3, p. 189-206, 2010.

26 SILVA, Manuela. A híbrida relação entre as técnicas de dança contemporânea e a formação artística profissional. *Revista portuguesa de educação artística*, v. 5, p. 45-60, 2015.

27 GODOI, Mariucha Waleska Lima de. *A Preparação física no cenário da dança contemporânea na cidade de João Pessoa–PB: um campo de diálogo para o profissional de Educação Física*. 2017.

Recebido em 21/08/2020

Revisado em 11/12/2020

Aceito em 29/01/2021