

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
COMISSÃO DE GRADUAÇÃO DE DANÇA  
LICENCIATURA EM DANÇA**

**KAROLINE MASIERO DA SILVA**

**PREPARAÇÃO FÍSICA PARA PRATICANTES DE DANÇA:  
UMA REVISÃO NARRATIVA INTEGRATIVA**

**Porto Alegre**

**2024**

**KAROLINE MASIERO DA SILVA**

**PREPARAÇÃO FÍSICA PARA PRATICANTES DE DANÇA:**

**UMA REVISÃO NARRATIVA INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso de graduação apresentado à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como parte do requisito para a obtenção do título de Licenciada em Dança.

Orientadora: Prof<sup>fa</sup> Dr<sup>a</sup> Izabela Lucchese Gavioli.

**Porto Alegre**

**2024**

## **AGRADECIMENTOS**

Quero começar agradecendo minha família, principalmente minha mãe, pois se ela não tivesse me incentivado a vida inteira a fazer o que eu tenho vontade e não ir atrás das outras pessoas, eu não estaria aqui.

À Escola de dança Karin Ruschel com todos os meus professores que me proporcionaram um ensino estruturado e com amor e respeito. Em especial a Gabriela, que se ela não tivesse acreditado em mim, antes mesmo de eu cogitar pensar em dar aulas, e me dado um suporte super importante, talvez eu nem fosse professora hoje em dia. Vocês são a minha segunda família e parte essencial do meu dia-a-dia.

Aos meus amigos que torcem por mim e foram essenciais na minha trajetória.

À minha eterna dupla Pietra que sempre me ouviu, me ajudou e incentivou.

À Camila, que sem ela tudo teria sido mais difícil. Obrigada por estar sempre lá do meu lado me ajudando de maneiras inimagináveis.

Em especial, à minha orientadora, Professora Izabela Gavioli, que aceitou me orientar durante esse trabalho, por toda a dedicação e sempre me auxiliar de forma acolhedora. A todos que direta ou indiretamente fizeram parte de minha formação, o meu muito obrigado.

## RESUMO

Segundo a literatura acadêmica, a dança cênica é uma forma de expressão virtuosa que se utiliza do aspecto físico de seus bailarinos para compor sua narrativa. É uma atividade corporal que exige um alto nível de força, flexibilidade, resistência e coordenação. A preparação física é um componente essencial para a prática desse tipo de dança, pois contribui para o desenvolvimento dessas capacidades físicas, reduz o risco de lesões e melhora o desempenho. O objetivo deste estudo é revisar aspectos da preparação física para praticantes de dança cênica. Consiste em uma revisão narrativa integrativa de literatura, metodologia que identifica e localiza fontes, compila e analisa informações. A base de busca utilizada foi o Portal Capes, utilizando os termos de busca “dança” e “preparação física”, “preparação corporal”, “alongamento”, “flexibilidade” ou “periodização”. Após a compilação e leitura exploratória, foram selecionados 6 textos para serem apresentados sob forma de resenhas resultantes da leitura analítica e interpretativa. Os resultados da revisão evidenciaram que a preparação física é importante para o desenvolvimento de todas as capacidades físicas necessárias à prática da dança. O treinamento de força é importante para aumentar a força muscular, a resistência muscular e a potência. A flexibilidade aumenta a amplitude de movimento e o treinamento isotônico é importante para melhorar a capacidade aeróbica. O treinamento de coordenação é importante para melhorar a coordenação neuromuscular. Todas estas valências contribuem para a longevidade artística do praticante de dança. A preparação física deve ser realizada de forma individualizada, considerando as características e necessidades de cada praticante de dança. O treinamento deve ser supervisionado por um profissional qualificado.

**Palavras-chave:** Dança, Preparação física, Força, Flexibilidade, Longevidade artística

## ABSTRACT

According to academic literature, scenic dance is a form of virtuous expression that uses the physical appearance of its dancers to compose its narrative. It is a bodily activity that requires a high level of strength, flexibility, endurance and coordination. Physical preparation is an essential component for practicing dance, as it contributes to the development of these physical capabilities, reduces the risk of injuries and improves performance. The objective of this study is to review aspects of physical preparation for scenic dance practitioners. It consists of an integrative narrative literature review, a methodology that identifies and locates sources, compiles and analyzes information. The search base used was the *Portal Capes*, using the search terms “dance” and “physical preparation”, “body preparation”, “stretching”, “flexibility” or “periodization”. After compilation and exploratory reading, 6 texts were selected to be presented in the form of reviews resulting from analytical and interpretative reading. The results of the review showed that physical preparation is important for the development of all the physical capabilities necessary to dance practice. Strength training is important for increasing muscular strength, muscular endurance and power. Flexibility increases range of motion and isotonic training is important for improving aerobic capacity. Coordination training is important to improve neuromuscular coordination. All of these aspects contribute to the artistic longevity of the dancer. Physical preparation must be carried out individually, considering the characteristics and needs of each dancer. Training must be supervised by a qualified professional.

Keywords: Dance, Physical preparation, Strength, Flexibility, Artistic longevity

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>09</b>
<b>3 RESENHAS SELECIONADAS SOBRE PREPARAÇÃO FÍSICA NA DANÇA....</b>	<b>10</b>
3.1 AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DA ARTICULAÇÃO DO QUADRIL EM BAILARINAS CLÁSSICAS ANTES E APÓS UM PROGRAMA ESPECÍFICO DE TREINAMENTO - (Natalia Cigarro, Rogério Ferreira, Danielli de Mello, 2006).....	10
3.2 O BALÉ CLÁSSICO: PRINCIPAIS LESÕES E UM TRABALHO PREVENTIVO BASEADO NA PREPARAÇÃO FÍSICA (Talita de Assunção Salles, 2008).....	11
3.3 DOCUMENTO DE RECURSO PARA PROFESSORES - FITNESS EM DANÇA - Sarah Irvine, Emma Redding, e Sonia Rafferty com o Comitê de Educadores de Danos da IADMS (2011).....	12
3.4 ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE CAPACIDADES FÍSICAS E HABILIDADES MOTORAS NA DANÇA (Priscila Trevisan, Gisele Schwartz, 2012).....	14
3.5 EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA DANÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA (1995-2015) (Andressa da Silva e Sônia Enumo, 2016).....	16
3.6 O CONHECIMENTO DOS PROFESSORES DE DANÇA SOBRE A PREPARAÇÃO FÍSICA DOS BAILARINOS (Geovana Minikovski, Andrey Portela, 2021).....	18
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>21</b>
<b>5 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa é uma revisão narrativa integrativa e tem como objetivo revisar aspectos da preparação física para praticantes de dança. A preparação física é um componente essencial para a prática da dança cênica, pois contribui para o desenvolvimento de capacidades físicas que são fundamentais para o desempenho e a prevenção de lesões.

A dança cênica (que tem como objetivo estar em cena) além de ser uma forma de expressão artística, é uma atividade corporal que envolve uma variedade de movimentos, incluindo saltos, giros, elevações, alongamentos e contrações musculares. Esses movimentos exigem um alto nível de força, flexibilidade, resistência e coordenação. É necessário um longo e árduo treinamento para que se atinja um nível técnico e a compreensão satisfatória das exigências quanto às habilidades e capacidades físicas inerentes a essa modalidade de dança. (TREVISAN, SCHWARTZ. 2012).

A força muscular é essencial para a execução de movimentos fortes e potentes, como saltos e giros. A flexibilidade é importante para a amplitude de movimento e para a execução de movimentos fluidos e elegantes. A resistência muscular é necessária para a execução de movimentos repetidos. A coordenação neuromuscular é fundamental para a execução de movimentos complexos e precisos. Estas variáveis devem ser trabalhadas de forma equilibrada, dependendo dos objetivos de cada praticante de dança. Para avançar na melhora das habilidades e valências, o praticante deve experimentar níveis crescentes de dificuldade, intensidade e volume de treinamento, adaptando-se a eles harmoniosamente (IRVINE, REDDING, RAFFERTY. 2011).

No âmbito deste estudo, utilizaremos os termos “preparação física” e “preparação corporal” como sinônimos, significando um sistema de medidas e intervenções que se propõem a aperfeiçoar as valências físicas necessárias à prática de muitas danças. A preparação física para a dança deve ser realizada de forma individualizada, considerando as características, as necessidades de cada bailarino e ao estilo de dança que este bailarino se propõe a fazer. O treinamento deve ser supervisionado por um profissional qualificado. No entanto, o estudo de Minikovski e Portela (2021) destaca que, para ser professor de dança no Brasil, não

é necessária qualquer formação superior; qualquer indivíduo, a qualquer momento, pode se tornar professor de dança. As autoras avaliam que os professores de dança têm pouco conhecimento sobre a importância e a estruturação da preparação física dos seus bailarinos durante as aulas de dança. Consideram que, 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.

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo situa-se no campo da pesquisa qualitativa e busca discutir o estado atual do tema pesquisado a partir de uma revisão narrativa integrativa de literatura. A revisão narrativa de literatura constitui uma publicação ampla, apropriada para descrever e discutir o desenvolvimento de um assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. Permite a busca de informações em material acadêmico diversificado, como livros, artigos de revistas impressas e/ou eletrônicas, respeitando a perspectiva de interpretação e análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007). A revisão integrativa da literatura reúne e sintetiza resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão, introduzindo normas e sistematizações à metodologia narrativa. Desde 1980 a revisão integrativa é relatada na literatura como método misto de pesquisa possibilitando a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto, além de apontar lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos. Este método de pesquisa permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO. 2008)

Como metodologia, foi utilizada a sequência de procedimentos de Gil (1991), com identificação e localização das fontes; compilação, análise de informações e redação final. A base de busca utilizada foi o Portal Capes, que abrange documentos acadêmicos de formatações e origens diversas. Os termos de busca utilizados foram “dança” e “preparação física”, “preparação corporal”, “alongamento”, “flexibilidade” ou “periodização”. Foram selecionados materiais nos idiomas português e espanhol, sem filtro cronológico. Após a triagem e leitura exploratória, foram selecionados 6 textos para serem apresentados sob forma de resenhas resultantes da leitura analítica e interpretativa. Os artigos encontrados e escolhidos para a resenha se concentram na área do *ballet* clássico.

### 3 RESENHAS SELECIONADAS SOBRE PREPARAÇÃO FÍSICA NA DANÇA

#### 3.1 AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DA ARTICULAÇÃO DO QUADRIL EM BAILARINAS CLÁSSICAS ANTES E APÓS UM PROGRAMA ESPECÍFICO DE TREINAMENTO - (Natalia Cigarro, Rogério Ferreira, Danielli de Mello, 2006)

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de um programa específico de treinamento de flexibilidade na articulação do quadril de bailarinas clássicas. A flexibilidade é uma capacidade física essencial para a dança, pois permite que os bailarinos executem movimentos amplos e fluidos em alto grau de amplitude.

O estudo caracterizou-se como uma pesquisa do tipo pré-experimental, com delineamento pré-teste/ pós-teste de um grupo. Foi realizado com uma amostra de 10 bailarinas clássicas, com idades entre 13 e 21 anos. As bailarinas foram divididas em dois grupos: grupo A (treinado), que continuou com aulas regulares de *ballet* clássico e participou do programa de treinamento de flexibilidade; e grupo B (controle), que apenas continuou com as suas aulas regulares, porém não participou do treinamento.

O programa de treinamento de flexibilidade foi realizado com bailarinas da mesma escola de dança, com 1 hora de treinamento semanal desta valência. As bailarinas foram submetidas a testes de amplitude do movimento de forma passiva utilizando o protocolo de Norkin e White (1997). O treinamento teve como base o método estático, executado de forma ativa, com três repetições de 20 segundos cada, associado ao trabalho de FNP (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva) para a articulação do quadril nos movimentos de flexão, extensão e abdução. Após dez semanas de treinamento, ambos os grupos foram submetidos aos mesmos testes para a comparação dos resultados. Os resultados do estudo mostraram que o grupo A apresentou um aumento significativo na flexibilidade da articulação do quadril em todos os movimentos testados (flexão estendida e flexionada; extensão e abdução). O grupo B não apresentou alterações significativas na flexibilidade. Os autores do estudo concluíram que o programa de treinamento foi eficaz em aumentar a flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas. Os

resultados desse estudo são importantes para o campo da dança, pois sugerem que o treinamento de flexibilidade pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a performance de bailarinas clássicas.

### 3.2 O BALÉ CLÁSSICO: PRINCIPAIS LESÕES E UM TRABALHO PREVENTIVO BASEADO NA PREPARAÇÃO FÍSICA (*Talita de Assunção Salles, 2008*)

Este estudo contextualiza o *ballet* clássico como uma atividade física que exige um alto grau de flexibilidade, força, potência e resistência. No entanto, a prática inadequada pode levar a lesões, que podem ser de natureza muscular, articular ou tendínea com grande dedicação e esforço físico de seus praticantes. Por isso, é importante que o treinamento físico seja realizado de forma adequada, visando à prevenção de lesões. O estudo objetivou identificar as principais lesões que acometem os bailarinos de *ballet* clássico e propor um trabalho preventivo baseado na preparação física.

Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica dos estudos publicados nos últimos 15 anos sobre o tema. Os resultados da revisão mostraram que as principais lesões que acometem os bailarinos de *ballet* clássico são: lesões musculares como distensões e contraturas; lesões articulares, como osteoartrite; lesões de partes moles, como tendinites, bursites e lesões ligamentares; lesões ósseas, fraturas e microfraturas; afecções psicológicas, como estresse, ansiedade e depressão. O contexto pode ser agudo (como em traumatismos, entorses, quedas) ou crônicos, como nas afecções por esforços repetitivos. Indica que o trabalho preventivo baseado na preparação física deve ser realizado de forma individualizada, considerando as características e necessidades de cada bailarino. Deve incluir exercícios de: fortalecimento muscular para aumentar a força e a resistência dos músculos; alongamento para aumentar a flexibilidade e a amplitude de movimento; equilíbrio e coordenação: para melhorar a estabilidade e a capacidade de controlar o corpo; e treinamento aeróbio para melhorar a capacidade cardiorrespiratória. Além do treinamento específico, é importante que o bailarino tenha um bom condicionamento físico geral, uma alimentação saudável e um descanso adequado.

O trabalho preventivo baseado na preparação física deve ter como objetivo melhorar a flexibilidade, a força, a potência e a resistência dos bailarinos. Para isso, é importante incluir exercícios específicos para cada uma dessas capacidades. Os

exercícios de flexibilidade devem ser realizados de forma gradual, para evitar lesões. Os exercícios de força devem ser direcionados para os principais grupos musculares envolvidos no *ballet*. Os exercícios de potência devem ser realizados com intensidade moderada, para evitar o desgaste muscular.

Segundo a autora, as recomendações para a prevenção de lesões no *ballet* clássico são: realizar um aquecimento adequado antes de cada aula ou apresentação; realizar exercícios de alongamento após cada aula ou apresentação; utilizar equipamentos de proteção adequados; controlar o peso corporal; evitar sobrecargas; descanso adequado; consultar um médico ou fisioterapeuta ao sentir dor. Embora algumas destas medidas sejam polêmicas ou controversas, ainda não existem estudos com metodologia adequada e amostra ampla o suficiente para identificar as melhores práticas especificamente no campo da dança.

### 3.3 DOCUMENTO DE RECURSO PARA PROFESSORES - FITNESS EM DANÇA - Sarah Irvine, Emma Redding, e Sonia Rafferty com o Comitê de Educadores de Danos da IADMS (2011)

Este documento é uma diretriz emitida pela IADMS (*International Association for Dance Medicine and Science*), atualmente órgão líder em estudos e profissionais de Medicina e Ciência da Dança. Baseia-se na revisão de estudos de diversas nacionalidades na área, e foi traduzido para o português, fruto da reunião científica que resultou na rede BR-UK, acordo de cooperação de interesses firmado em 2016.

As autoras destacam o conceito de *fitness* em dança, que é o estado de estar fisicamente preparado para esta prática. Inclui força, flexibilidade, resistência e coordenação. Entre os componentes do *fitness* para a dança, citam o treino aeróbico, associado com níveis de atividade moderados, a longo prazo; quanto maior for a capacidade aeróbica de um bailarino, maior será o tempo de trabalho possível com um ritmo cardíaco moderado, antes de se sentir cansado. O treino anaeróbio também é parte do conceito de *fitness* para a dança, utilizando atividades que evoluem ao máximo em termos de esforço, durante curtos espaços de tempo, associado a breves explosões de atividade máxima de alta intensidade. Outras valências físicas destacadas são: resistência muscular, caracterizada como a capacidade de um músculo de produzir movimento contínuo; força, a capacidade de

um músculo de produzir uma força máxima numa ocasião; e potência, o aspecto explosivo (relacionado com a velocidade) da força.

Saltar é parte integrante da maioria das apresentações de dança e envolve o uso de força muscular e elasticidade. Para desenvolver esta habilidade, os estudos indicam que o treino pliométrico (saltos) tem demonstrado um efeito positivo nos praticantes de dança. A flexibilidade, amplitude de movimento numa articulação, em conjunto com a maleabilidade de um músculo, é uma importante valência para o desenvolvimento de requisitos estéticos de vários estilos de dança. Para desenvolvê-la, existem muitas técnicas de alongamento, incluindo os estáticos (sustentação), dinâmicos (mover-se durante os alongamentos) e a facilitação neuromuscular proprioceptiva (PNF; um método que utiliza a contração alternada com o relaxamento). É importante ter consciência das vantagens e inconvenientes de cada um. Por exemplo, alongamentos agressivos ou balísticos, com manobras intempestivas ou forçadas, não são considerados úteis e podem resultar em dores musculares e lesões. Contrariamente à prática de muitos bailarinos, alongar ao máximo deve ser feito quando o corpo está adequadamente aquecido, de preferência após a aula. A coordenação neuromuscular, associada ao equilíbrio, agilidade, coordenação e competência, também integra a lista de valências necessárias a um bom condicionamento para a dança.

De todos os componentes do *fitness*, é provável que a coordenação neuromuscular seja aquela que é mais vezes abordada nas aulas de técnica de dança atuais. Através do uso de imagens e visualizações, percursos neurais melhorados podem ajudar a facilitar e desenvolver eficiência no movimento. A apreciação da composição corporal, considerando percentuais de gordura, massa magra e massa muscular, também é um importante preditivo de saúde do praticante de dança. E, finalmente, o repouso, período de inatividade para permitir a recuperação e a regeneração, é apontado como fundamental em um programa de treinamento em dança. O repouso ajuda a acelerar a regeneração muscular entre sessões de treino, a reduzir a fadiga e a diminuir a incidência de lesões.

O texto destaca que há várias medidas que os professores de dança podem fazer para promover o *fitness* em dança: oferecer uma variedade de exercícios que desenvolvem força, flexibilidade, resistência e coordenação; ensinar os alunos a realizar os exercícios de forma correta para reduzir o risco de lesões; monitorar o

progresso dos alunos e fazer ajustes no programa de exercícios conforme necessário.

Estar corporalmente bem treinado para poder praticar dança com segurança é importante para todos os bailarinos, independentemente do seu nível de experiência. Os bailarinos se beneficiarão com um melhor desempenho, diminuição do índice de lesões e aumento da longevidade de suas carreiras.

### 3.4 ANÁLISE DA PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE CAPACIDADES FÍSICAS E HABILIDADES MOTORAS NA DANÇA (*Priscila Trevisan, Gisele Schwartz, 2012*)

Priscila Trevisan e Gisele Schwartz (2012) discorrem em seu texto sobre a dança apresentar-se ao longo da história como uma atividade que vem sendo reconhecida não só por valorizar fatores estéticos, físicos e fisiológicos, mas também por ativar reações que contribuem com aspectos salútares na formação e desenvolvimento humano, como os socioafetivos e psicológicos. A dança pode ser proposta como uma atividade que favorece o desenvolvimento motor, a percepção estética, artística e emocional por meio da linguagem corporal. Este estudo é de natureza qualitativa e tem como objetivo investigar produções do conhecimento científico sobre o desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras para a prática de dança, feitas pelos grupos de pesquisas em dança no Brasil. O estudo realizou uma pesquisa bibliográfica e exploratória, feita por intermédio de consulta à base corrente dos Grupos de Pesquisa em Dança, cadastrados na Plataforma Lattes do CNPq, no período de 2005 a 2011, com foco na produção de artigos completos publicados em periódicos pelos líderes dos grupos. O termo “*ballet*”, utilizado na busca, não localizou publicações no período abordado, enquanto o termo “dança” encontrou cento e trinta e três artigos completos publicados em periódicos nesse período. As autoras não encontraram resultados para a associação dos termos “capacidades físicas e dança”, “capacidades físicas e *ballet*” e “habilidades motoras e *ballet*”. Foram encontrados dois artigos associando os descritores “habilidades motoras e dança”.

O *ballet* clássico é uma técnica muito presente na literatura científica da dança por ser um dos mais complexos sistemas de movimento codificados. Tem

inúmeros adeptos no mundo todo, e sua prática tem uma popularidade histórica que se estende aos dias atuais. É uma modalidade caracterizada por exercícios que incluem saltos, giros, diversos tipos de equilíbrio, elevações, sustentações, flexões, extensões, rotações, e trabalho sobre sapatilhas de pontas, entre outros.

O estudo explica que as aulas de *ballet* constam de exercícios preparatórios executados primeiramente na barra, com o objetivo de aquecimento muscular e, posteriormente, no centro, onde são utilizados movimentos que exigirão maior equilíbrio, agilidade e segurança, visando consolidar a técnica e preparar para o desenvolvimento de ações mais complexas. É necessário um longo e árduo treinamento para que se atinja um nível técnico e a compreensão satisfatória das exigências quanto às habilidades e capacidades físicas características dessa modalidade de dança. Para isso, os esforços exigidos no *ballet* fazem com que os músculos trabalhem em sua capacidade máxima visando à aquisição de padrões estéticos de movimentos, além do aprimoramento de habilidades motoras e capacidades físicas específicas. Entretanto, para que seja uma prática segura, e os progressos possam ser percebidos de forma benéfica, é fundamental uma condução adequada e uma prática segura.

Segundo as autoras, o adequado desenvolvimento das valências necessárias à dança exige reflexões acerca das escolhas das atividades e estímulos a serem desenvolvidos por profissionais devidamente conscientes de sua tarefa. Salientam que, para isso, é fundamental a ampliação de iniciativas voltadas para a produção de novos estudos, reflexões e pesquisas. Questões envolvendo lesões e desalinhamentos posturais recorrentes já estão sendo discutidos academicamente; entretanto, poucos estudos científicos abordam aspectos específicos dos princípios técnicos recorrentes nesta atividade artística, bem como as formas pedagógicas mais adequadas para o desenvolvimento qualitativo da dança. Levando em consideração aspectos referentes ao nível de repetições e às sobrecargas presentes nas rotinas de desenvolvimento desta técnica de dança, é importante a conscientização na execução precisa dos movimentos para que haja possibilidade de interferências qualitativas mais reais por parte dos envolvidos, seja o próprio bailarino ou o profissional responsável. Este aspecto requer maior empenho na formação acadêmica do profissional atuante, no sentido de viabilizar propostas mais coerentes e contribuir para minimizar equívocos capazes de produzir lesões, ou mesmo de desestimular a prática regular da dança. O estudo destaca uma

necessidade de informação específica quanto ao cuidado com o corpo do bailarino e a importância de uma proposta pedagógica mais atualizada. As autoras ressaltam que, na contemporaneidade, a dança é uma atividade de interesse em muitas áreas do conhecimento, com um número crescente em participações e possibilidades; entretanto, a produção do conhecimento científico ainda apresenta lacunas.

### 3.5 EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA DANÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA (1995-2015) (Andressa da Silva e Sônia Enumo, 2016)

Este artigo inicia contextualizando a formação em dança, normalmente conduzida em aulas específicas que iniciam na infância e seguem até a idade adulta. Cada estilo de dança exige um treinamento específico, já que requer movimentações distintas e, portanto, valências físicas diferentes; considera-se que o treinamento físico suplementar pode melhorar o desempenho destas. As autoras citam que uma formação em *ballet* clássico, mesmo originada de diferentes vertentes (americana, russa, inglesa, francesa ou irlandesa, entre outras), em geral se inicia por volta dos três anos de idade, quando é feita a sua introdução de forma lúdica e descontraída; depois, por volta dos dez anos, inicia de fato a sua formação, que dura em média oito a dez anos. Porém, existem muitos casos de profissionalização precoce. O trabalho é árduo e são necessários muitos anos para ser um bailarino de alta performance; entretanto, muitas vezes esta preparação se limita ao aspectos técnicos das aulas, com pouca atenção à preparação física e às individualidades de cada aluno.

O estudo analisou artigos nacionais e internacionais sobre o tema “treinamento físico na dança”, publicados no período de 1995-2015, constituindo uma revisão sistemática. Utilizou 18 bases de dados eletrônicas do Portal de Periódicos CAPES, com os seguintes critérios de inclusão: a) publicação entre os anos de 1995 a 2015; b) trabalhos disponibilizados na íntegra; c) estar escrito nos idiomas português, inglês ou espanhol; e d) artigos avaliados por pares (*peer review*). Os critérios de exclusão foram: a) artigos repetidos em outras bases de dados; b) estudos com participantes adultos idosos ou bebês; c) estudos com objetivos, métodos ou resultados não claramente especificados.

Onze artigos foram considerados para a escrita da revisão. Destacam-se os pontos: todos os artigos selecionados que falam especificamente sobre o treinamento em dança estudam o ballet clássico; dois enfatizam o treinamento cardiorrespiratório, propondo a necessidade de um aumento de exercícios aeróbios; três discutem a importância do treinamento de força muscular em paralelo às aulas técnicas; três consideram importante a flexibilidade para o desempenho dos bailarinos clássicos; três artigos analisaram o impacto de treinos extras para a saúde ocupacional dos bailarinos; dois deles analisam a preparação física em relação ao desenvolvimento e crescimento de pré-adolescentes e adolescentes, e um em relação ao número de lesões pelo excesso de atividade física.

Os resultados sugerem que as aulas de dança não são capazes de incrementar a capacidade cardiorrespiratória e metabólica, sendo recomendados treinamentos extras (fora do horário e do contexto da aula técnica de dança) para incrementar a amplitude de movimento, a força, a flexibilidade, a capacidade cardiorrespiratória, melhorar as medidas antropométricas e a composição corporal. O artigo sugere a supervisão de programas de treinamento por educadores físicos.

A discussão aborda o ponto de que a dança, em especial o *ballet* clássico, apesar de atingir o limiar anaeróbio facilmente durante aulas e ensaios, não é capaz de proporcionar melhora cardiorrespiratória proporcional às demandas. Além disso, o período de férias foi destacado como sendo prejudicial ao desempenho e manutenção de valências físicas, devido ao abandono das atividades corporais sem uma proposta organizada de periodização e pausas ativas. As autoras também destacam estudos com propostas de programas de condicionamento corporal que melhoraram as valências físicas e técnicas dos bailarinos, acarretando, entretanto, um alto índice de lesões.

Esta revisão aponta que o treinamento físico pode auxiliar praticantes de dança a melhorar sua capacidade física, com impactos positivos na performance e, principalmente, na saúde. Contudo, os princípios do treinamento físico precisam ser seguidos, como, por exemplo, equilíbrio entre volume e intensidade, especificidade do estilo, individualidade, entre outros.

As autoras esperam que este estudo possa alertar os professores de dança, os dançarinos, os bailarinos e os educadores físicos sobre a relevância e características adequadas do treinamento físico extra. Pode contribuir também para que novos métodos de treinamento sejam criados, testados em pesquisas e

aplicados na prática. E, para além do *ballet* clássico, é importante que estudos sejam feitos com outros estilos de dança.

### 3.6 O CONHECIMENTO DOS PROFESSORES DE DANÇA SOBRE A PREPARAÇÃO FÍSICA DOS BAILARINOS (Geovana Minikovski, Andrey Portela, 2021)

A pesquisa de Geovana Minikovski e Andrey Portela teve como objetivo descrever o conhecimento de professores de dança sobre os procedimentos aplicados para a preparação física de bailarinos. É uma pesquisa de campo, quantitativa e descritiva que investigou professores de dança nas cidades de União da Vitória - PR e Porto União - SC. Avaliou uma amostra de 19 professores de dança, 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. Os professores responderam individualmente e em local reservado um questionário elaborado especialmente para este estudo, versando sobre valências físicas, métodos de treinamento físico e periodização em dança.

A base teórica do estudo menciona a dança como uma das formas mais antigas de expressão do ser humano que, com o passar do tempo, foi assumindo características próprias, transformando-se de acordo com as culturas e tornando-se uma mistura de influências e vivências dos professores. Articula sobre a dança ser tanto uma expressão artística quanto atividade física que, dependendo da modalidade, exige alto grau de treinamento técnico e físico. Outro fator destacado é que, para ser professor de dança no Brasil, não é formalmente exigida formação superior alguma, apesar de existirem cursos de graduação em dança. Sendo assim, qualquer indivíduo, a qualquer momento, pode se tornar professor de dança. Outra questão que o texto aborda é que, pela possibilidade de haver professores pouco qualificados para trabalhar com essa prática, a carreira dos bailarinos é frequentemente interrompida pelo acometimento de lesões. Muitas vezes o foco desses profissionais é melhorar a qualidade técnica a qualquer custo para conseguir realizar de forma virtuosa os movimentos. Também aborda que, por ser uma

modalidade desvalorizada no país, as escolas, companhias e os grupos de dança muitas vezes não têm verba para contratar um profissional qualificado para cuidar da preparação física e da periodização de treinamento dos bailarinos, sendo isso responsabilidade do próprio professor. Então, de acordo com essas situações, questionou-se: qual o conhecimento dos professores sobre a preparação física dos bailarinos?

O questionário, elaborado pelas próprias pesquisadoras, foi validado através de um processo que contou com a avaliação de três professores de Educação Física com experiência em pesquisa, quanto à clareza e à validade das perguntas. Dentre elas havia uma questão sobre treinamento cardiorrespiratório, que constatou que apenas 32% dos professores sabem aplicar e, de fato, aplicam em suas aulas. Quarenta e dois por cento aplicam treinamento de força, potência e resistência muscular localizada (RML); sobre a flexibilidade, apenas 21% responderam afirmativamente; e 26% aplicam exercícios para estabilidade articular. Sobre agilidade, coordenação e equilíbrio, apenas 58% responderam aplicar exercícios. Apenas 5% dos professores de dança questionados responderam considerar as variáveis frequência, intensidade, volume e ordem no planejamento dos exercícios. Também foi indagado se os professores faziam periodização de treinamento; 95% alegaram fazer, mas nenhum mencionou o controle dos períodos.

Outro questionamento foi sobre os critérios utilizados para definir em que nível (turma) colocar um novo aluno, e somente 37% dos professores alegaram fazer algum tipo de teste para isso. Sobre a atitude tomada frente ao relato de dor antes, durante e/ou após a aula, 26% responderam indicar repouso e suspensão do exercício; os demais 74% relataram perguntar o local e o nível da dor, mas não se posicionaram sobre suspender ou manter a atividade nesse período. No geral, é comum os professores indicarem aos seus bailarinos a busca de auxílio médico. Os professores de dança sujeitos dessa pesquisa foram também questionados sobre as lesões mais comuns na dança; apenas 21% conseguiram responder, 79% alegaram não haver lesões ou não as citaram. E, por fim, sobre o nível de exigência corporal à qual os professores submetem os bailarinos em semanas de competições e espetáculos, 74% dos professores afirmaram realizar uma cobrança alta ou baixa, e 26% relataram aplicar uma cobrança intermediária.

Os resultados da pesquisa mostraram que os professores de dança têm um conhecimento limitado sobre os procedimentos aplicados para a preparação física

de bailarinos. Eles reconhecem a importância da preparação física, mas têm dificuldade em identificar as variáveis que devem ser trabalhadas, como força, flexibilidade, resistência e equilíbrio. Além disso, apresentam dificuldades em elaborar programas de treinamento físico que sejam adequados às características individuais dos bailarinos. Os autores da pesquisa concluíram que é necessário investir na formação dos professores de dança para que eles possam desenvolver um conhecimento mais aprofundado sobre a preparação física, a fim de garantir o desempenho e a saúde dos bailarinos. As autoras concluem ponderando que, 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.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os artigos analisados nesta revisão narrativa integrativa de literatura trazem diversas reflexões e contribuições com relação à saúde do bailarino, ainda que, também, de maneira reiterada, indiquem a necessidade de mais pesquisas e aprofundamentos na área.

Um ponto consonante entre os artigos analisados é a necessidade de profissionais da dança mais bem preparados para ministrar a prática de seus bailarinos. Minikovski e Portela, que realizaram sua pesquisa especificamente no Brasil, ressaltaram que o ofício do professor de dança neste país – ainda que haja cursos superiores para tal finalidade – não requer formação específica. Inclusive, associam a isto a interrupção da carreira de muitos bailarinos em função de lesões. Suas estatísticas sugerem que os professores acumulavam pouco conhecimento técnico sobre força, potência, resistência, flexibilidade e estabilidade, quando entrevistados sobre suas práticas docentes. As autoras ainda alertam para a dificuldade dos professores em elaborar programas que respeitem as individualidades de cada bailarino.

A individualização também é um tópico trazido por Silva e Enumo, quando abordam a importância de um treinamento físico complementar para bailarinos, em lugar de somente realizar aulas de técnica de dança; apontam que raramente se orienta um treino voltado para necessidades específicas de cada praticante de dança. Ressaltam também que as aulas de dança, por si só, não são capazes de contribuir com o aumento da capacidade cardiorrespiratória e metabólica de seus praticantes. Deste modo, recomendam treinos extra visando aprimorar amplitude, força, flexibilidade, competência cardiorrespiratória, medidas antropométricas e composição corporal, especialmente considerando as aulas de dança como uma prática que atinge facilmente o limiar anaeróbio.

Salles destaca a importância do treino individualizado quando fala de prevenção de lesões, recomendando um treino preventivo para cada praticante de dança. Suas recomendações acerca de algumas práticas são bem específicas e facilmente podem ser colocadas em prática por professores de dança a fim de atender à saúde de seus bailarinos. Sugere que os exercícios de flexibilidade sejam sempre realizados de forma gradual; quanto aos de força, que sejam priorizados os principais grupos musculares utilizados na dança em questão, sempre em intensidade moderada para os treinos de potência.

A necessidade de descanso adequado e de indicação de avaliação médica e / ou fisioterapêutica sempre que o bailarino sentir dor é uma recomendação fundamental destacada por Irvine, Redding e Rafferty. O repouso auxilia na prevenção de lesões por permitir que a regeneração muscular ocorra de maneira mais eficiente. Bem posicionado, um período de repouso pode ter mais benefícios não só para a saúde como também para a técnica de um bailarino, do que uma sessão intensa de ensaios. Por outro lado, um tempo demasiadamente longo de repouso, como as férias escolares sazonais, podem prejudicar o trabalho do praticante de dança, fazendo com que ele tenha uma diminuição do rendimento físico e de performance. As pausas ativas, com planejamento de atividades leves a moderadas, auxiliam na manutenção de valências físicas e permitem a regeneração dos tecidos extenuados durante o macrociclo.

Salles também destaca um aspecto ocupacional importante com relação à percepção, tolerância e manifestação de sintomas dolorosos. Muitos bailarinos, principalmente em grandes companhias, preferem camuflar a dor do que, muitas vezes, perder algum papel importante ou até o emprego, por serem substituídos por uma ausência prolongada. Muitos acreditam que a carreira dos bailarinos é geralmente curta, e por isso preferem aproveitar ao máximo sua breve passagem pelos palcos. É importante que os pesquisadores em dança disseminem a ideia e a cultura de respeito ao corpo e à saúde dos praticantes desta arte, estimulando uma prática mais segura, mesmo com resultados técnicos que demandam mais tempo e planejamento.

Outros pontos polêmicos que aparecem na análise dos artigos selecionados são: a não obrigatoriedade no Brasil, atualmente, de formação acadêmica ou

mesmo formal para a prática profissional da docência em dança; a recomendação de atribuir a educadores físicos a organização de treinamento e periodização em dança que poderia estar a cargo dos próprios profissionais de dança; a necessidade de estudar academicamente mais técnicas e estilos de dança para orientações mais específicas; entre outros aspectos indiretamente colocados, como metodologias adequadas de pesquisa e seu fomento. Estes temas merecem pesquisas mais aprofundadas e ampliação da discussão entre a comunidade da dança.

Um apontamento importante sobre esta revisão diz respeito ao critério de idioma (português ou espanhol) utilizado para seleção dos artigos a serem analisados: para além de representar uma limitação da pesquisa, refletem a realidade de muitos profissionais de dança no Brasil, que mesmo desejando instruírem-se e atualizarem-se, encontram a barreira de idiomas estrangeiros. Mesmo que houvesse uma normatização acadêmica para a profissionalização docente em dança, a barreira idiomática poderia existir, chamando a atenção para a necessidade de uma maior diversidade de materiais com traduções validadas, e materiais específicos para o público da dança no Brasil.

Enfim, todas as recomendações analisadas apontam no sentido de tratar o corpo do praticante de dança com sabedoria e atenção, observando o princípio de individualidade biológica, que nos faz únicos. Professores, ensaiadores, coreógrafos e diretores de dança devem ter sensibilidade para encontrar os pontos de equilíbrio entre performance e saúde, e promover uma técnica adequada e respeitosa.

## 5 REFERÊNCIAS

CIGARRO Natalia Martins dos Santos, FERREIRA Rogério Emygdio, MELLO Danielli Braga. Avaliação da flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas antes e após um programa específico de treinamento. **Revista de educação física**, No 133, Março de 2006.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

IRVINE Sara, REDDING Emma e RAFFERTY Sonia. Documento de recurso para professores *fitness* em dança. **Revista da International Association for Dance Medicine and Science - IADMS** (2011). Disponível em <  
<https://iadms.org/media/3606/iadms-resource-paper-dance-fitness-portugese.pdf>>  
Acesso em 20/01/2024.

MENDES Karina Dal Sasso, SILVEIRA Renata Cristina de Campos Pereira, Galvão Cristina Maria. Revisão integrativa: Método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64.

MINIKOVSKI Geovana e PORTELA Andrey. O conhecimento dos professores de dança sobre a preparação física dos bailarinos. **Revista inspirar**. Volume 21, número 1, Jan/Fev/Mar, 2021.

NORKIN, C. C.; WHITE, J. D. **Measurement of joint motion: a guide to goniometry**. 2. ed. Philadelphia: F.A. Davies, 1995.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, vol. 20, núm. 2, abril-junho, 2007.

SALLES, Talita de Assunção. **O Balé clássico: Principais lesões e um trabalho preventivo baseado na preparação física**. Monografia. Bacharelado em Educação Física. Unicamp, 2008.

SILVA Andressa Melina Becker e ENUMO Sônia Regina Fiorim. Efeitos do treinamento físico na dança: Uma revisão sistemática da literatura (1995-2015). **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 4, out./dez. 2016.

TREVISAN PRTC, SCHWARTZ GM. Análise da produção científica sobre capacidades físicas e habilidades motoras na dança. Artigo de revisão na **Revista brasileira de ciência e movimento**. 2012; 20(1):97-110.