



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



## PERCEPÇÃO SOBRE O EFEITO DA MUSCULAÇÃO EM DANÇARINOS: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA

Emanuelly Ingrid Cruvinel Santos<sup>1</sup>

Bianco Henriques Guedes dos Santos<sup>2</sup>

Lorena Cristina Curado Lopes<sup>3</sup>

**Resumo:** O treinamento de força ou musculação é uma prática amplamente popular, utilizada como complemento do treinamento em diversas modalidades, por seu conhecido efeito sobre aumento de massa muscular e força. Contudo, na área da dança, existem mitos sobre o potencial efeito negativo da musculação para dançarinos enquanto à performance e o físico dos mesmos. Dessa forma, o objetivo deste trabalho é analisar as barreiras à prática de musculação em dançarinos. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, onde foi realizada utilizando as plataformas PubMed e SciELO Foram utilizados os seguintes termos: dança, musculação, bailarinos nos idiomas inglês e português. Foram selecionados artigos de pesquisa de campo e revisões de literatura. As buscas aconteceram em março de 2023. Em conclusão observa-se que embora existam diversos mitos sobre potenciais pontos negativos da prática de musculação para dançarinos, nota-se que tais mitos não são sustentados pela literatura e que mais estudos são necessários para fortalecer evidências sobre os efeitos positivos da musculação para dançarinos.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido. Dança. Exercício físico.

### INTRODUÇÃO

A dança é um dos pilares das artes teatrais da antiguidade, realizada por um ou mais indivíduos de forma ritmada e geralmente acompanhada por música. Segundo Hass e Garcia (2006, p.139) “Entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de

<sup>1</sup> Acadêmica do sétimo período de Educação Física do Centro Universitário de Minas, baduelly81@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do sétimo período de Educação Física do Centro Universitário de Minas,

<sup>3</sup> Docente do curso de Educação física do Centro Universitário de Minas.



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

# 2023

## 08 A 10 DE MAIO

*A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo*



espírito”. Trata-se de uma modalidade que necessita de grande aporte energético, disciplina, concentração, equilíbrio impecável, controle muscular intenso, graça, ritmo e velocidade (HASS, 2011, p.7). Quando executada profissionalmente detém características similares a qualquer esporte de alto rendimento, possuindo assim, exigências físicas que ultrapassam a beleza e a harmonia de movimentos sincronizados que compõe uma coreografia.

Para que esses movimentos sejam executados corretamente, visando sempre o aperfeiçoamento e dado a variedade de estilos e modalidades, requer ao dançarino um treinamento adequado. Por ser conhecida como uma disciplina estética a dança requer uma enorme habilidade atlética (GREGO et al.,1999). Baseada principalmente em exercícios de repetição exaustiva, tornando-se importante o desenvolvimento de valências como: força, resistência e flexibilidade.

O treinamento de força ou musculação, é uma modalidade amplamente popular utilizada como complemento do treinamento em diversas modalidades por seu conhecido efeito sobre aumento de massa muscular e força. Contudo, na área da dança, existem vários mitos sobre o potencial efeito negativo da musculação para dançarinos. Dessa forma, o objetivo deste trabalho é analisar as barreiras à pratica de musculação em dançarinos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura narrativa entre os anos de 1999 e 2023, realizada utilizando as plataformas PubMed e SciELO Foram utilizados os seguintes descritores: dança, musculação, bailarinos nos idiomas inglês e português. Foram selecionados 3 artigos, dos quais 2 são pesquisa de campo e 1 artigo de revisão de literatura. As buscas aconteceram em março de 2023.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Entre dançarinos profissionais e amadores é comum existir barreiras à prática de musculação. Vários mitos sobre dança e musculação diminuem a adesão dos bailarinos à essa modalidade. Um desses mitos é de que o treinamento de musculação aumentaria a susceptibilidade de lesões osteoarticulares nesse público. Contudo, esse mito não é



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

## 2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



sustentado pela literatura, que mostra treinamento de musculação para dançarinos proporciona a prevenção de lesões, correção de desvios posturais, dores acarretadas por terem tido pouco fortalecimento nos grupos musculares. Outro mito identificado pelos autores é a crença que o aumento de massa muscular e de peso corporal podem impactar negativamente a qualidade dos movimentos (STRACCIOLINI et al., 2016).

Um estudo realizado por Farmer e Brouner (2021) avaliou a percepção de 168 dançarinos profissionais de balé com faixa etária de 28,35 +/- 10,71 anos e professores de dança (n= 63) quanto à percepção do efeito da musculação para dançarinos, foi observado que a maior parte dos dançarinos reconhece o efeito positivo do treinamento de musculação na performance geral na dança, curiosamente a percepção dos professores de dança sobre o efeito e a importância do treinamento de musculação foi menor.

Um outro ponto que o treinamento de musculação pode ser importante para bailarinos é para aumentar a força muscular e diminuir eventuais desequilíbrios musculares. Por exemplo, um estudo realizado por Stracciolini e colaboradores (2016) mostrou que bailarinas apresentam boa força muscular de membros inferiores e baixa força muscular em membros superiores. Adicionalmente, o mesmo estudo destaca que bailarinos que realizam treinamento de força melhoram força, potência e resistência muscular, sem alterar a estética dos movimentos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão observa-se que embora existam barreiras à prática de musculação entre bailarinos. Foi observado que vários mitos, contribuem para baixa adesão à este tipo de treinamento. Assim, destaca-se que é de suma importância realizar mais estudos para fortalecer evidências sobre os efeitos da musculação para dançarinos.

## REFERÊNCIAS

FARMER, C.; BROUNER, J. **Perceptions of Strength Training in Dance**. Rev: Journal of Dance Medicine & Science, Vol. 25, N° 3, 2021.



# VII Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar V Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar IV Feira de Empreendedorismo da UNIFIMES

2023

08 A 10 DE MAIO

A Pesquisa e o Desenvolvimento Regional Aliados ao Empreendedorismo



GREGO, L. G.; MONTEIRO, H. L.; PADOVANI, C. R.; GONÇALVES, A. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP.** Rev Bras Med Esporte. Bauru-SP. Vol.5 N°2. 1999.

HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança.** Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

HAAS, J. G. **Anatomia da Dança.** Editora Manole, 2011. E-book. ISBN 9788520447512. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520447512/>. Acesso em: 27 mar. 2023.

SILVA, A. F.; DELLINGHAUSEN, C. M.; AVILA, F. S.; SOUZA, L. F.; DARONCO, L. S. E.; PEIXE, L. A.; PARAÍBA, N. N. **Desvios posturais de dor e resistência muscular localizada abdominal em bailarinas de jazz.** Rev: Biomotriz, Vol. 7, N°1, Julho/2013.

STRACCIOLINI, A.; HANSON, E.; KIEFER, A. W.; MYER, G. D.; FAIGENBAUM, A. D. **Resistance Training for Pediatric Female Dancers.** Rev: Journal of Dance Medicine & Science, Vol.20, N° 2, 2016.