

BASES DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO PARA BAILARINOS

Emanuelly Ingrid Cruvinel Santos¹

Gustavo Lucio Monteiro de França²

Lorena Cristina Curado Lopes³

A dança é um dos pilares das artes teatrais da antiguidade, executada por um ou mais indivíduos de forma ritmada e geralmente acompanhada por música. Trata-se de uma modalidade que necessita de grande aporte energético, disciplina e concentração; 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 bailarino um treinamento adequado, baseado principalmente em exercícios de repetição exaustiva, tornando-se obrigatórias qualidades como força, resistência e flexibilidade. O treinamento de força ou musculação, uma modalidade esportiva que preconiza a prática de exercícios resistidos com alta intensidade, a partir da contração de músculos isolados ou grupos musculares específicos, é amplamente difundida na sociedade, tendo como alguns dos benefícios a manutenção e o ganho de massa magra, aumento da resistência muscular, força e potência. Sendo assim, através de uma revisão de literatura, nas bases de dados: Scielo e Pubmed, utilizando os descritores: Treinamento de força, exercício resistido e dança para as buscas, objetivou-se com este trabalho descrever os principais efeitos da musculação para bailarinos, relatando as mudanças corporais e seus respectivos resultados. Devido a profissionalização da dança e o surgimento de distintas modalidades, existiu a necessidade de formalizar a área, possibilitando a capacitação dos praticantes de acordo com a alta demanda corporal requisitada. Para este grupo específico a musculação não obteve resultados expressivos para flexibilidade, no entanto, mostrou-se indispensável, uma vez que, o fortalecimento global da musculatura favorecerá a prática da dança, fazendo com que os movimentos aparentem maior precisão e segurança, melhorando o condicionamento cardiorrespiratório, diminuição do percentual de gordura, além de diminuir o risco de quedas

¹ Acadêmica do curso de Educação Física, UNIFIMES. E-mail: baduely81@gmail.com.

² Acadêmico do curso de Educação Física, UNIFIMES.

³ Docente do curso de Educação Física, UNIFIMES.

**VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES**

**2022****16 A 18 DE MAIO**

e lesões, contribui para a manutenção postural, evidenciando também melhora significativa nos testes de coordenação e estabilização pós treinamento.

Palavras-chave: Treinamento de força. Exercício resistido. Dança.

