



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES

Adesão à prática de musculação entre praticantes de dança

André da Silva Gonçalves

Viçosa
Março de 2025

Adesão à prática de musculação entre praticantes de dança

Artigo incluído ao Trabalho de
Conclusão de Curso II - disciplina DAN 443 -,
para a obtenção do título de Bacharelado em
Dança, da Universidade Federal de Viçosa.

Orientadora: Profa. Dra. Christina Gontijo
Fornaciari

Aluno: André da Silva Gonçalves

Viçosa

Março de 2025

RESUMO

A prática regular de atividade física melhora a saúde e o bem-estar geral da população, sendo a dança e a musculação duas modalidades que, apesar de distintas em suas abordagens, frequentemente se complementam. Enquanto a dança prioriza a expressão artística e requer habilidades específicas como força e flexibilidade, a musculação é voltada para o desenvolvimento muscular e a prevenção de lesões, aspectos cruciais para dançarinos. Neste estudo, visa-se investigar os fatores que influenciam a adesão à prática de musculação por praticantes de dança, buscando descrever os benefícios percebidos da musculação pelos praticantes de dança; investigar possíveis desafios enfrentados na adoção e manutenção da prática de musculação; e identificar estratégias que impactam na adesão à musculação nesse grupo específico. Para cumprir tais objetivos, realiza-se uma revisão sistemática, que sintetiza evidências científicas recentes sobre a adesão das duas práticas. Dessa forma, conclui-se que a adesão à musculação entre praticantes de dança apresenta desafios que ainda precisam ser explorados para otimizar os benefícios dessa combinação. Contudo, é possível oferecer contribuições significativas para a compreensão dos fatores que influenciam a adesão à prática de musculação por praticantes de dança, destacando a importância de abordagens integradas e personalizadas para promover o bem-estar físico e a performance atlética dos indivíduos envolvidos nessa atividade exigente e gratificante.

Palavras-chave: dança; musculação; adesão; relação.

INTRODUÇÃO

As diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) enfatizam a importância de aumentar a prática de atividade física como parte de intervenções multicomportamentais para incrementar o gasto energético, reduzir peso e melhorar a saúde. No entanto, ainda há questões a serem esclarecidas sobre o tipo ideal de exercício para otimizar os resultados (Andrade, 2024).

A dança e a musculação são duas formas de atividade física que parecem distintas, mas que frequentemente se complementam na busca por um desempenho físico aprimorado. A dança, conhecida por sua expressão artística e movimentos fluidos, exige habilidades técnicas específicas, incluindo força muscular, resistência e flexibilidade. Na complexidade da dança, abordam-se suas dimensões históricas, psicológicas, biológicas, antropológicas e sociológicas, no intuito de formar o conjunto de conhecimentos e habilidades essenciais para integração e condução prática (Muglia-Rodrigues; Correia, 2013, p. 96).

Por sua vez, a musculação é associada ao desenvolvimento de força e massa muscular, beneficiando diretamente os dançarinos em termos de desempenho e prevenção de lesões. Nesse sentido, considera-se que os fatores que influenciam a adesão dos praticantes de dança à musculação interferem no condicionamento físico, além de promover a saúde musculoesquelética e o bem-estar geral (Silva; Gehres; Caminha, 2021).

A função primordial do profissional de Educação Física envolve prevenção de doenças e promoção da saúde. Assim, reconhece-se a significativa importância social desses

profissionais no contexto de mitigação dos riscos e redução dos impactos adversos à saúde (Carvalho, 2021).

Diante desse contexto, consideram-se as diversas perspectivas da dança para preservar sua riqueza e evitar que ela se perca na natureza efêmera e híbrida dos diferentes ambientes onde é praticada, independentemente do tipo da dança. Esses "espaços" incluem estúdios, palcos, eventos culturais e plataformas digitais, e cada um desses ambientes pode influenciar a prática e a percepção da dança, afetando seu estilo, intensidade, apresentação e interação (Silva; Gehres; Caminha, 2021). Como foco, neste estudo, evidencia-se a importância da musculação para os praticantes da dança, para evitar lesões, para aumentar flexibilidade e propulsão, enquanto benefícios diretos para qualquer movimento de dança.

Assim, para promover uma busca contínua pelo aprofundamento das discussões sobre a dança, especialmente nos diversos campos de atuação do profissional de Educação Física, tem-se como questão-problema: “Quais são os principais fatores que influenciam a adesão dos praticantes de dança à prática de musculação, considerando os benefícios percebidos e as barreiras enfrentadas?”

Como objetivo geral, busca-se investigar os fatores que influenciam a adesão à prática de musculação por praticantes de dança, visando compreender essa relação e suas implicações. Especificamente, pretende-se descrever os benefícios percebidos da musculação pelos praticantes de dança; analisar os desafios e as barreiras enfrentadas pelos praticantes de dança na adoção e manutenção da prática de musculação; e identificar estratégias que interferem na adesão à musculação entre praticantes de dança.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Educação Física é valorizada e aplicada profissionalmente por ser vista como uma manifestação cultural de alto potencial educativo, ao permitir a exploração de sentimentos, emoções e pensamentos, além de incorporar princípios filosóficos, políticos e sociais significativos. Por esses motivos, trata-se de um componente essencial, ao lado de modalidades como dança, luta, ginástica, jogo e esporte. Sua abordagem pedagógica não apenas reconhece, mas também utiliza suas capacidades psicológicas, físicas, afetivas, artísticas e sociais para intervenção, ampliando assim seus diversos espaços de atuação (Muglia-Rodrigues; Correia, 2013; Silva; Gehres, Caminha, 2021).

Recentemente, nota-se um foco significativo na formação em dança, por fornecer requisitos técnicos, físicos e estéticos essenciais para os bailarinos. Irvine, Redding e Rafferty (2024) analisam a intensidade física entre treinos, ensaios e apresentações, com a finalidade de indicar os métodos mais adequados de treinamento para preparar os bailarinos quanto aos aspectos mais avançados e fisicamente exigentes das performances.

Considera-se a Educação Física assim como Franco e Mendes (2015), quando afirmam:

[...] pensamos que um dos principais papéis que a Educação Física desempenha seria o de ensinar as pessoas uma forma de se conhecerem, de explorarem seu corpo e suas possibilidades de expressão, de compreenderem a amplitude das dimensões de sua corporeidade, ou seja, a ordem natural e a cultural, a objetiva e a subjetiva, o concreto e o simbólico (Franco; Mendes, 2015, p. 8).

Logo, propõe-se a maior responsabilidade no reconhecimento desses espaços como disseminadores do conhecimento acadêmico e na problematização do uso da dança, o que envolve garantir a compreensão de sua polissemia (múltiplos significados), seus significados construídos e reconstruídos ao longo da história e da sociedade.

Diante dessas descobertas e com uma compreensão mais profunda das necessidades artísticas e atléticas dos bailarinos em diferentes estilos, recomenda-se uma preparação fisiológica adequada para enfrentar as exigências contemporâneas do trabalho coreográfico (Irvine; Redding; Rafferty, 2024).

A preparação fisiológica para bailarinos envolve um conjunto de práticas destinadas a otimizar o desempenho e prevenir lesões, incluindo o treinamento de força e condicionamento para melhorar a musculatura, a resistência e a flexibilidade; atividades cardiovasculares para aumentar a capacidade aeróbica; técnicas de prevenção e reabilitação de lesões, como

alongamento e mobilidade; uma nutrição adequada para fornecer energia e apoiar a recuperação; e o aprimoramento da técnica e coordenação. Além disso, avaliações regulares auxiliam a monitorar a condição física e ajustar o treinamento conforme necessário para atender às exigências do trabalho coreográfico (Irvine; Redding; Rafferty, 2024).

Para os bailarinos, o corpo todo - físico e psicológico - é seu instrumento e meio de expressão artística. A dança engloba todos os aspectos do condicionamento físico, e ter um bom condicionamento físico reduz riscos de lesões, melhora o desempenho e garante carreiras mais duradouras na dança (Silva; Gehres, Caminha, 2021). Em boa forma física, um bailarino possui a capacidade de responder eficazmente às demandas específicas de uma tarefa física, mantendo um nível ótimo de desempenho. O objetivo de melhorar o condicionamento físico dos bailarinos é minimizar a diferença entre suas capacidades máximas individuais e as exigências de desempenho, permitindo sua otimização de performance (Koutedakis; Sharp, 2022).

Na formação da dança, deve-se garantir que a qualidade artística e a expressão continuem sendo os principais objetivos, indicando assim um aperfeiçoamento fisiológico e artístico. Segundo Irvine, Redding e Rafferty (2024, p. 3),

[...] ignorar o treinamento fisiológico dos bailarinos nos dias de hoje pode comprometer o avanço desta forma de arte. É responsabilidade contínua dos professores de dança e educadores aprimorar seu entendimento das demandas fisiológicas da dança e considerar opções para integrar o treinamento físico no currículo técnico ou oferecê-lo como atividade complementar.

Em um estudo recente, estudantes de dança contemporânea em tempo integral completaram um ano de aulas semanais de fitness específico para dançarinos, simultaneamente ao treino regular de técnica. Os alunos observaram adaptações fisiológicas positivas, incluindo redução da fadiga, melhoria dos níveis gerais de energia e maior capacidade de manter técnica e habilidades de salto durante as aulas de dança. A importância do aquecimento e do resfriamento também foi destacada, enfatizando-se a relação entre fitness e prevenção de lesões (Muglia-Rodrigues; Correia, 2013, p. 96).

Isso posto, compreende-se que a relação entre dança e musculação é um tema significativo para a compreensão do desenvolvimento físico e artístico. Tradicionalmente, a dança realça a expressão artística e a técnica refinada, requerendo um controle preciso do corpo e uma extensa capacidade física. No entanto, é comum negligenciar a importância do condicionamento físico geral e específico para os bailarinos, que pode ser necessário para melhorar o desempenho e para prevenir lesões (Irvine; Redding; Rafferty, 2024).

De acordo com Baechle e Earle (2018), a prática da musculação pode oferecer uma série de benefícios. Em primeiro lugar, ajuda a desenvolver e fortalecer grupos musculares específicos para sustentar as exigências físicas da dança, como força das pernas, estabilidade do core e flexibilidade controlada. Isso não significa que os bailarinos devam se tornar fisiculturistas, mas sim que um programa de musculação bem planejado pode complementar suas necessidades específicas de movimento e resistência.

Além disso, a musculação pode contribuir para a melhoria da resistência muscular, com o objetivo de suportar longas sessões de ensaio e apresentações extenuantes. Através do treinamento de força adequado, os bailarinos podem também aumentar sua capacidade de controlar movimentos complexos e melhorar a precisão técnica, aspectos fundamentais para a excelência na dança (Baechle; Earle, 2018).

Quanto à prevenção de lesões, a musculação pode fortalecer os músculos ao redor das articulações, melhorar a estabilidade e promover um alinhamento adequado do corpo, reduzindo assim o risco de lesões frequentes em bailarinos, como entorses e tensões musculares (Carvalho; Freitas; Akerman, 2021).

A integração da musculação na rotina de treinamento de um bailarino deve ser planejada e supervisionada por profissionais qualificados. Nesse sentido, o programa de musculação deve ser específico para as necessidades individuais do bailarino, considerando seu estilo de dança, nível de habilidade e objetivos pessoais (Carvalho; Freitas; Akerman, 2021).

Irvine, Redding e Rafferty (2024) explicam que a capacidade aeróbica de um bailarino determina por quanto tempo ele pode trabalhar com um ritmo cardíaco moderado antes de se cansar. A dança em si só melhora a capacidade aeróbica significativamente em indivíduos com baixa forma física ou em aulas específicas de dança aeróbica. Segundo os autores, a aula de técnica de dança regular não é suficientemente contínua para produzir melhorias aeróbicas. Portanto, para aumentar a capacidade aeróbica, é necessário um esforço que eleve o ritmo cardíaco para 70-90% do máximo, mantido por 20 a 40 min., três vezes por semana. Segundo os mesmos autores, atividades como corrida, aeróbica, natação, ciclismo e saltos são exemplos de exercícios aeróbicos eficazes.

Embora a principal ênfase das aulas de técnica seja adquirir competência na dança e economia de movimentos, é possível modificar essas aulas para incluir algum trabalho aeróbico através de movimentos repetitivos simples. Isso pode ser feito aumentando a intensidade do aquecimento e prolongando sequências de movimento, com redução dos períodos de descanso. A repetição contínua de movimentos simples pode enfatizar o sistema aeróbico de energia, sem comprometer o desenvolvimento técnico artístico (Irvine; Redding; Rafferty, 2024).

Baechle e Earle (2018) constataam que o treinamento de força na dança interfere diretamente na flexibilidade e no aspecto estético dos bailarinos, indicando um programa suplementar de treinamento de força para melhorar os resultados na dança e reduzir o risco de lesões, sem comprometer os aspectos artísticos e estéticos essenciais.



Figura 1 – Treinamento de força X Flexibilidade

Fonte: Blog Heloisa Negri (2024). Disponível em: <https://balletheloisaneagri.com.br/2022/02/04/a-musculacao-e-indicada-para-bailarinos/>.

Nessa perspectiva, para um programa de treinamento de força ideal, recomenda-se que os exercícios sejam específicos para os resultados desejados, o que pode incluir o uso de resistências pesadas com poucas repetições, focando em intensidades elevadas (70-100% do máximo) e baixo volume de trabalho, realizado duas a três vezes por semana. Acrescenta-se ser essencial um período de descanso completo (cinco a seis minutos) entre as séries para permitir uma recuperação adequada (Baechle; Earle, 2018).

Segundo Zuccolotto *et al.* (2016, p. 899),

[...] o treinamento de força com resistência elástica é capaz de aumentar o torque dos flexores de quadril, bem como o tempo de sustentação da flexão de quadril de bailarinas clássicas. Sugere-se que estudos futuros realizem procedimentos de calibração dos materiais elásticos, medição da ADM e da alteração do comprimento das bandas elásticas durante o treinamento e realizem teste de força máxima para controle mais preciso

das intensidades de treinamento. Essas medidas possivelmente irão garantir o sucesso pretendido também no aumento na amplitude de sustentação e da ADM ativa, outra importante variável prática para o “ballet”.

Para bailarinos que buscam aumentar a resistência muscular, recomenda-se uma combinação de intensidades moderadas (60-70% do máximo) e volumes elevados de trabalho, realizados três a quatro vezes por semana. Os períodos de descanso entre as séries são mais curtos (dois a quatro minutos), permitindo iniciar a série seguinte antes da recuperação completa (Phillips, 2015).

A partir desses dados, entende-se que o treinamento de força na dança, como a prática de musculação, pode ser adaptado para atender às necessidades específicas dos bailarinos, promovendo benefícios como maior força muscular e resistência, sem comprometer a flexibilidade ou o aspecto estético, desde que seja planejado e supervisionado adequadamente.

DESENVOLVIMENTO DA PROPOSTA

Neste estudo, caracterizado como revisão sistemática, realiza-se uma síntese de evidências científicas disponíveis sobre a adesão à prática de musculação entre praticantes de dança, a partir de uma análise no Google Acadêmico, com base em critérios pré-estabelecidos (seleção dos estudos publicados nos últimos anos: 2019-2024, conforme palavras-chave).

As palavras-chave utilizadas foram: dança; musculação; adesão; relação, no recorte temporal pré-citado (últimos cinco anos), sendo localizados, portanto, 39 estudos. A partir dos demais critérios de exclusão, optou-se por eliminar as pesquisas incompletas, duplicadas ou fora da área de interesse (utilizam-se somente estudos da Educação Física e da Dança). Após a leitura completa dos textos selecionados, os resultados foram então sintetizados e interpretados, por meio da Análise de Conteúdo segundo Bardin (2011).

A análise de conteúdo, conforme descrita por Bardin, é uma técnica utilizada na pesquisa qualitativa para estudar o conteúdo de textos, seja escrito, verbal ou visual, sendo amplamente utilizada em diversas áreas das ciências humanas e sociais. Suas etapas envolvem: **pré-análise**, a partir da definição de objetivos e categorias de análise que serão utilizadas para organizar os dados; **exploração do material**, sendo realizada uma leitura do material para identificar as unidades de registro mais relevantes; **codificação**, quando as unidades de registro são agrupadas em categorias de acordo com critérios definidos previamente; **tratamento dos resultados**, sendo os dados organizados e sintetizados de acordo com as categorias

estabelecidas, a fim de identificar padrões, relações e significados subjacentes; e **interpretação**, a partir dos resultados obtidos, discutindo-se suas implicações teóricas. Desse modo, torna-se possível trabalhar profundamente o conteúdo dos dados coletados, buscando compreender e explicar fenômenos dentro de um contexto específico de estudo.

Para enriquecer a compreensão do contexto investigado, no próximo capítulo, apresenta-se um referencial teórico essencial nesta construção textual, visando orientar e direcionar a pesquisa, mediante uma base para a fundamentação dos temas abordados.

DISCUSSÃO

No Quadro 1, apresenta-se uma síntese de estudos selecionados para Análise de Conteúdo, abordando temas variados relacionados à prática de atividades físicas e suas influências na saúde e bem-estar dos praticantes. Os estudos examinam desde a comparação dos níveis de satisfação e percepção corporal entre praticantes de dança e musculação, até a qualidade de vida de dançarinos durante a pandemia de Covid-19, passando pela eficácia da musculação para bailarinos e os benefícios da dança do Coko de Zambê para idosos. As metodologias incluem desde revisões de literatura até estudos transversais quantitativos, destacando-se os dados mais relevantes sobre os efeitos dessas práticas (dança e musculação).

Quadro 1 – Síntese dos estudos selecionados para Análise de Conteúdo

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO GERAL	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Moraes <i>et al.</i> (2019)	Comparação dos níveis de satisfação e percepção corporal entre praticantes de dança e musculação	Comparar os níveis de satisfação com a imagem corporal entre indivíduos praticantes de dança e musculação	Foram utilizadas escala de silhuetas feminina e masculina, e uma escala de percepção por partes corporais. Participaram da amostra 47 praticantes de musculação (24 F/ 23 M) e 40 praticantes de dança (28 F/ 12 M). Foi utilizada a estatística descritiva simples, usando média, desvio padrão e porcentagem	Com base nos resultados encontrados, conclui-se que mulheres praticantes de dança são ligeiramente menos insatisfeitas com sua imagem em comparação às praticantes de musculação. Ambos os grupos de homens que praticam musculação e dança apresentaram uma insatisfação leve em média.
Brito; Rodrigues Neto; Silva (2021)	Qualidade de vida de praticantes de dança em academias no período pandêmico da Covid-19	Analisar a percepção da qualidade de vida entre praticantes de dança em academias na cidade de João Pessoa-PB durante a pandemia de Covid-19	A amostra incluiu 101 participantes, homens e mulheres, que frequentavam academias para praticar dança. A qualidade de vida foi avaliada utilizando o questionário WHOQOL-bref e os dados foram analisados com o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 21.0	Os resultados indicam que a maioria dos praticantes de dança em academias é do sexo feminino (85,1%) e que eles têm uma qualidade de vida geralmente satisfatória, com uma percepção especialmente positiva no domínio de relações sociais (77,2%).
Santos <i>et al.</i> (2022)	Bases do treinamento de musculação para bailarinos	Descrever os principais efeitos da musculação para bailarinos, relatando as mudanças corporais e seus respectivos resultados	Revisão de literatura, segundo bases de dados: Scielo e Pubmed, utilizando os descritores: Treinamento de força, exercícios resistido e dança para as buscas	Devido à profissionalização da dança e ao surgimento de diversas modalidades, houve a necessidade de formalizar a área para capacitar os praticantes, dado o alto requisito corporal exigido. Para esse grupo específico, a musculação não proporciona ganhos significativos em flexibilidade, mas é fundamental devido ao fortalecimento global da musculatura, que melhora a precisão e segurança dos movimentos, além de favorecer o condicionamento cardiorrespiratório, reduzir o percentual de gordura e

				diminuir o risco de quedas e lesões. Também contribui para a manutenção postural e demonstra melhorias nos testes de coordenação e estabilização após o treinamento.
Santos <i>et al.</i> (2023)	Percepção sobre o efeito da musculação em dançarinos: uma revisão narrativa de literatura	Analisar as barreiras à prática de musculação em dançarinos	Revisão narrativa de literatura, utilizando as plataformas PubMed e SciELO. Foram utilizados os seguintes termos: dança, musculação, bailarinos nos idiomas inglês e português	Embora existam diversos mitos sobre os potenciais pontos negativos da prática de musculação para dançarinos, tais crenças não são respaldadas pela literatura. Além disso, é necessário realizar mais estudos para fortalecer as evidências sobre os efeitos positivos da musculação para os dançarinos.
Oliveira (2023)	Dança e Corpo: aspectos de movimentos do Coco de Zambê no corpo da pessoa idosa	Refletir sobre a relação entre a sinestesia do corpo dos participantes do Projeto Mais Idoso do IFRN, entre a dança do coco de Zambê e a qualidade de vida atribuída a atividade, direcionando a mediação do que a dança faz para consigo e a sua gestão cultural	Estudo de relato descritivo sobre a prática de dança do Coco de Zambê entre idosos, realizado em 2019, e que incluiu 47 encontros com um total de 498 participantes (23 homens e 475 mulheres), com idades de 60 a 79 anos. As sessões semanais de dança tinham duração de 30 minutos, divididas em turmas de 4 encontros educativos.	Observa-se que nossos corpos, impulsionados pela capacidade de mover nossos membros no espaço, dançam de maneira intencional ou não. Este movimento envolve a força gerada pelos músculos e articulações, ocorrendo tanto ao som da música quanto em seu silêncio. Estímulos sonoros frequentemente desencadeiam esse fluxo de movimento, muitas vezes imitando formas percebidas e experimentadas.
Luiz <i>et al.</i> (2023)	Atitudes alimentares, satisfação e percepção corporal de praticantes de atividade física	Analisar as atitudes alimentares, a satisfação e a percepção corporal de frequentadores de três academias na Zona Sul da cidade de São Paulo.	Trata-se de um estudo transversal de abordagem quantitativa aplicada a 79 praticantes de atividades físicas que frequentam três academias localizadas na zona sul de São Paulo, de ambos os sexos e com idade entre 18 anos e 59 anos e 11 meses.	As atitudes alimentares transtornadas foram mais prevalentes entre os indivíduos insatisfeitos com sua imagem corporal, o que sugere uma percepção distorcida do próprio corpo que influencia suas escolhas alimentares. Os participantes mostraram uma grande

				preocupação em relação à alimentação e manifestaram crenças sobre alimentos considerados "ruins e engordativos", características típicas de comportamento alimentar transtornado.
--	--	--	--	---

Fonte: A autoria própria (2024).

Conforme exposto no Quadro 1, o estudo de Moraes *et al.* (2019) defende que a imagem corporal é uma representação mental da aparência física de um indivíduo, influenciada pelo ambiente e pelos padrões estéticos da sociedade contemporânea. Os mesmos autores pontuam que a prática de atividade física, como dança e musculação, pode ser um fator de promoção da satisfação com o corpo e da qualidade de vida, embora haja controvérsias sobre seus efeitos específicos na percepção corporal. Desse modo, foram comparados os níveis de satisfação da imagem corporal entre praticantes de dança e musculação, buscando entender melhor essa relação complexa entre atividade física e percepção de imagem corporal na contemporaneidade.

Brito, Rodrigues Neto e Silva (2021) advertem que, apesar dos benefícios proporcionados pela dança em vários aspectos da saúde e do condicionamento físico, há uma escassez de estudos na literatura que investiguem a qualidade de vida de praticantes de dança em academias. Em seu estudo, os autores concluem que as aulas de dança em academias, predominantemente frequentadas por mulheres, contribuem significativamente para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida dos praticantes.

Santos *et al.* (2022) explicam que, profissionalmente, a dança requer grande energia, disciplina e concentração, comparável a esportes de alto rendimento, com demandas físicas que vão além da estética, incluindo repetição exaustiva e necessidade de força, resistência e flexibilidade. Já a musculação, conhecida por seu foco em exercícios resistidos de alta intensidade para ganho de massa magra, resistência e potência muscular, é amplamente praticada e estudada. Para bailarinos, embora não melhore significativamente a flexibilidade, a musculação pode fortalecer a musculatura global, melhorar a precisão dos movimentos, segurança, condicionamento cardiorrespiratório, reduzir gordura corporal e minimizar riscos de lesões e quedas.

Por sua vez, Santos *et al.* (2023) investigam a prática da dança, que requer alto nível de energia, disciplina, concentração, equilíbrio, controle muscular, graça, ritmo e velocidade. Conforme os autores, a dança profissionalmente executada se equipara a esportes de alto rendimento em suas exigências físicas. Apesar de sua estética refinada, a prática requer treinamento intensivo para aperfeiçoamento, incluindo desenvolvimento de força, resistência e flexibilidade. Contudo, há mitos sobre os efeitos negativos da musculação para dançarinos, como uma falsa rigidez dos movimentos, o que motiva a análise das barreiras à sua prática neste contexto.

Farmer e Brouner (2021) avaliaram a percepção sobre o treinamento de musculação com dançarinos profissionais de balé e professores. A maioria dos dançarinos reconheceu os efeitos positivos da musculação na performance geral da dança, enquanto os professores demonstraram

menor percepção sobre esses efeitos e a importância do treinamento de musculação. Além de melhorar a performance, o treinamento de musculação também pode ser importante para bailarinos ao aumentar a força muscular e corrigir desequilíbrios musculares. Na mesma linha, Stracciolini *et al.* (2016) constataram que bailarinas possuem boa força nos membros inferiores, mas baixa nos membros superiores. Assim, o treinamento de força beneficia bailarinos ao melhorar força, potência e resistência muscular, sem comprometer a estética dos movimentos.

Verifica-se, ainda, que existem barreiras significativas à prática de musculação entre bailarinos, muitas vezes influenciadas por mitos que reduzem a adesão a esse tipo de treinamento. Portanto, devem ser realizados mais estudos para fortalecer as evidências sobre os benefícios da musculação para dançarinos (Santos *et al.*, 2023).

No contexto da construção de planos de treino equilibrados para bailarinos, entende-se que aplicar diversas variáveis de treino influenciam diretamente o desempenho e a evolução física dos dançarinos ao longo do tempo. Inicialmente, destacam-se progressão de intensidade, volume e frequência, para promover a melhoria contínua e evitar a adaptação do corpo aos mesmos estímulos. Irvine, Redding e Rafferty (2024) revelam ser essencial aumentar progressivamente a intensidade, o volume (quantidade de trabalho realizado) e a frequência (quantas vezes por semana os treinos são realizados). Isso desafia o corpo além de seus limites atuais, incentivando o desenvolvimento e a evolução física.

Em seu estudo, Oliveira (2023) enfocam em um estilo específico de dança, denominado Coco de Zambê, predominantemente praticado por homens, e que envolve movimentos rápidos, fortes e multifocados, controlados com fluência, comparáveis aos fatores de movimento - peso, tempo, espaço e fluência. Para o autor, esses elementos combinados com a Kinesfera e os sons dos tambores criam uma dança que explora as direções do corpo no espaço, sendo uma poesia das ações corporais. Observar esse movimento envolve entender como nossos membros se posicionam no espaço quando são movidos, além de compreender a força gerada pelos nossos músculos e articulações durante esse processo (Oliveira, 2023).



Figura 2 – Coco de Zambê.

Fonte: Portal Zero Hora. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/pioneiro/cultura-e-lazer/noticia/2018/11/grupo-coco-de-zambe-se-apresenta-nesta-segunda-em-caxias-do-sul-10645047.html>.

Em relação ao princípio da sobrecarga, o corpo deve ser exposto a um estímulo maior do que está acostumado para promover adaptações fisiológicas que levam ao aumento do desempenho. Portanto, sem a sobrecarga adequada, o corpo não é desafiado o suficiente para melhorar.

Considerando a especificidade, os exercícios de treino devem replicar padrões técnicos e estruturas cinemáticas semelhantes à atividade específica para a qual o atleta ou bailarino está se preparando. No contexto da dança, isso significa que os exercícios devem imitar movimentos e demandas físicas encontradas em performances ou aulas de dança específicas (Oliveira, 2023).

Sobre a intensidade e a duração dos exercícios, tais métricas devem ser ajustadas de acordo com as necessidades do currículo de dança, garantindo que os dançarinos recebam o estímulo necessário para o treinamento adequado, sem excesso que possa levar à fadiga ou lesões (Oliveira, 2023).

Nesse contexto, torna-se fundamental monitorar regularmente os ritmos cardíacos dos bailarinos e sua percepção subjetiva do esforço durante o treino (índice de esforço percebido), para ajustar a intensidade do treino conforme necessário e garantir que os objetivos de treinamento sejam alcançados de maneira segura e eficaz (Carvalho; Freitas; Akerman, 2021). Pesquisas indicam que alternar entre trabalho e repouso é necessário para permitir a recuperação

adequada entre as sessões de treino, facilitando a adaptação do corpo aos estímulos recebidos e minimizando o risco de *overtraining*.

Quanto à progressão de movimentos baseados na dança, começando com exercícios funcionais e avançando para movimentos que replicam o vocabulário técnico específico da dança, como treinamento pliométrico e exercícios de força para partes específicas do corpo, é possível preparar os bailarinos de maneira progressiva e eficaz (Koutedakis; Sharp, 2022).

Luiz *et al.* (2023) investigaram atitudes alimentares, satisfação e percepção corporal de frequentadores de três academias na Zona Sul de São Paulo. Cerca de 28,2% dos participantes buscavam definição muscular, enquanto 55,7% se exercitavam de cinco a sete vezes por semana por uma a duas horas. A maioria (53,2%) não se via com a imagem correspondente ao IMC real, com 78,4% insatisfeitos e 77,4% desejando reduzir medidas. A Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas (EAAT) mostrou uma média de 68,2 pontos, revelando preocupação e controle excessivo com a alimentação, especialmente entre os insatisfeitos com a imagem corporal, refletindo uma percepção distorcida do corpo e escolhas alimentares influenciadas por crenças negativas sobre alimentos. A partir desses dados, destaca-se a necessidade de intervenções educacionais nutricionais para promover uma relação saudável com a comida e o corpo, especialmente em ambientes que valorizam corpos magros e musculosos, alertando para a importância de orientação profissional adequada tanto na prática de exercícios quanto nos comportamentos alimentares.

Irvine, Redding e Rafferty (2024) complementam que equipamentos como máquinas isocinéticas e dinamômetros são utilizados para medir resistência e força muscular específica, enquanto flexímetros e goniômetros avaliam a flexibilidade das articulações. Assim, a composição corporal pode ser analisada por meio de medições de pregas cutâneas ou impedância bioelétrica, cada uma fornecendo dados sobre a distribuição corporal.

Além das aulas diárias de técnica, é recomendado que os bailarinos incorporem sessões adicionais de condicionamento para alcançar um desenvolvimento eficaz e ideal de suas habilidades de dança. Pesquisadores observam que, independentemente do nível de desempenho, talento, estilo de dança, gênero ou idade, todos os bailarinos devem integrar elementos de fitness em sua prática diária (Zanin, 2019).

Zanin (2019, p. 39) conclui que

utilizando os fundamentos do treinamento funcional, foi possível constatar mudança tanto nos resultados dos testes físicos da atleta com ganhos de 11,4%, 1,4%, 3,3%, 22,2%, 34,6% nos testes “Impulsão Vertical”, “Impulsão Horizontal”, “Shuttle Run”, “Força Abdominal” e

“Vai-e-vem 20m”, quanto nas notas dadas aos critérios “Técnica”, “Originalidade”, “Musicalidade”, “Ritmo” e “Coreografia” que somados aumentaram 12,5 pontos nas avaliações coreográficas realizadas com a bailarina.

Assim, entende-se que o treinamento funcional tem se mostrado um recurso valioso na preparação física tanto para atletas quanto para indivíduos não atletas. Sua principal vantagem reside na simplicidade e na necessidade reduzida de equipamentos em comparação com modalidades como o Treinamento Resistido, Pilates ou Crossfit. Com ênfase em movimentos fundamentais como correr, saltar, mudar de direção e equilibrar, o treinamento funcional oferece uma abordagem eficiente e acessível para o público geral, bem como para atletas de alto desempenho (Zanin, 2019).

Adicionalmente, recomenda-se adaptar regimes de treino seguros e adequados, considerando as distintas capacidades físicas e conhecimento corporal de grupos específicos de bailarinos. Por exemplo, bailarinos adolescentes podem experimentar uma redução rápida na propriocepção, coordenação e força devido ao crescimento acelerado. Para alunos de dança com objetivos vocacionais diferentes dos profissionais, deve-se focar no condicionamento aeróbico para mitigar a fadiga e potenciais lesões, complementando com trabalho de força muscular, resistência e potência (Koutedakis; Sharp, 2022).

Reforça-se que avaliar e pesquisar as características específicas da dança auxilia bailarinos e professores na melhoria das técnicas de treino, na implementação de estratégias eficazes de prevenção de lesões e na promoção de padrões superiores de saúde e condicionamento físico. A evolução contínua das metodologias de treino de dança pode beneficiar os bailarinos com melhor desempenho, redução de lesões e, em última análise, maior longevidade em suas carreiras.

A partir desses dados, atesta-se que um plano de treino bem estruturado para bailarinos considera intensidade, volume e frequência do treinamento, além de incorporar princípios de sobrecarga, especificidade e técnicas de recuperação. Ao fazê-lo, os dançarinos podem maximizar seu potencial de desempenho e evolução física de forma segura e sustentável ao longo do tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física, seja através da dança ou da musculação, pode promover saúde e bem-estar aos praticantes. Neste estudo, foram analisados os fatores que influenciam a

adesão à prática de musculação entre praticantes de dança, investigando benefícios percebidos, barreiras enfrentadas e estratégias. A partir da análise dos estudos selecionados para esta revisão sistemática, destacam-se várias conclusões relevantes que contribuem para o entendimento desse contexto complexo.

Primeiramente, os resultados indicam que tanto a dança quanto a musculação oferecem benefícios distintos que podem ser complementares para os praticantes de dança. A dança, com sua exigência de força, resistência e flexibilidade, é essencial para o desenvolvimento técnico e expressivo dos dançarinos. Por outro lado, a musculação contribui significativamente para o fortalecimento muscular global, melhoria do condicionamento cardiorrespiratório e prevenção de lesões, aspectos fundamentais para a performance e longevidade na carreira de dançarinos profissionais e amadores.

Em relação aos benefícios percebidos da musculação, estudos como o de Santos *et al.* (2022) e Moraes *et al.* (2019) mostram que os praticantes de dança reconhecem a importância do treinamento de força para melhorar a precisão dos movimentos e reduzir o risco de lesões.

As barreiras enfrentadas pelos praticantes de dança na adesão à musculação também foram exploradas neste estudo. Santos *et al.* (2023) identificaram questões como falta de tempo, percepções equivocadas sobre mudanças na estética corporal e desconhecimento dos benefícios específicos para bailarinos. Estratégias para superar esses desafios incluem integração de programas de treinamento personalizados, educação sobre os benefícios da musculação adaptada à dança e apoio contínuo por profissionais de Educação Física.

Além disso, ressalta-se a importância de uma abordagem multidimensional para promover a adesão à musculação entre praticantes de dança. A combinação de avaliações físicas regulares, planos de treino personalizados que respeitem as especificidades da dança e a promoção de uma cultura de treinamento que valorize tanto a técnica quanto a saúde física e mental são fundamentais para o sucesso a longo prazo.

Em termos metodológicos, a revisão sistemática realizada permitiu uma análise dos estudos recentes sobre o tema, utilizando a análise de conteúdo para sintetizar as informações coletadas. Isso proporcionou uma compreensão mais clara das percepções, desafios e estratégias relacionadas à prática de musculação entre praticantes de dança, consolidando evidências que podem orientar práticas futuras e intervenções na área da Educação Física e da Dança.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas continuem a explorar os benefícios específicos da musculação para diferentes modalidades de dança, investiguem estratégias eficazes para aumentar a adesão à musculação entre dançarinos e desenvolvam programas de

treinamento inovadores que integrem harmoniosamente essas duas formas de atividade física. A colaboração entre profissionais da Dança e da Educação Física pode otimizar o desempenho e a saúde dos praticantes de dança, em todas as suas vertentes.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, T. **Análise comparativa da eficácia dos exercícios aeróbicos e de força para aumentar/manter a capacidade funcional de obesos pós cirurgia bariátrica: revisão sistemática.** 2024. 79 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus (AM), 2024.
- BAECHLE, T. R.; EARLE, R. W. (eds). **Essentials of Strength Training and Conditioning.** 3 ed. Champaign IL: Human Kinetics, 2018.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.
- BRITO, B. C. S.; RODRIGUES NETO, G.; SILVA, J. C. G. da. (2021). Qualidade de vida de praticantes de dança em academias no período pandêmico da Covid-19. **Revista De Ciências Da Saúde Nova Esperança**, v. 19, n. 1, 2021. p. 24-30.
- CARVALHO, F. F. B.; FREITAS, J.; AKERMAN, D. D. O ‘novo normal’ na Atividade Física e Saúde: pandemias e uberização? **Movimento**, 27, 2021. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.105524>.
- FARMER, C.; BROUNER, J. Perceptions of Strength Training in Dance. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 25, n. 3, 2021.
- FRANCO, M. A.; MENDES, M. I. B. S. Fenomenologia e Educação Física: uma revisão dos conceitos de corpo e motricidade. **Motrivivência**, v. 27, n. 45, p. 209-218, setembro/2015.
- STRACCIOLINI, A.; HANSON, E.; KIEFER, A. W.; MYER, G. D.; FAIGENBAUM, A. D. Resistance Training for Pediatric Female Dancers. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 20, n. 2, 2016.
- IRVINE, S.; REDDING, E.; RAFFERTY, S. **Documento de recurso para Professores fitness em dança.** Comitê da Educação e Média do IADMS. International Association for Dance Medicine and Science, 2024.
- KOUTEDAKIS, Y.; SHARP, N. C. **The Fit and Healthy Dancer.** Chichester: Wiley, 2022.
- LUIZ, E. A. do S. da S.; VARGAS, E. V.; RODRIGUES, C. J. M.; MENDES, D. C. de C.; SALGUEIRO, M. M. H. de A. de O.; LEÃO, R. E. B.; OLIVEIRA, A. C. B. S., CARNEIRO, M. de N. de L.; VIANA, S. D. L. Atitudes alimentares, satisfação e percepção corporal de praticantes de atividade física. **Revista Contemporânea**, 3(07), 2023. p. 9688–9710. <https://doi.org/10.56083/RCV3N7-121>.
- MENEZES, G. R. S.; DA SILVA, A. S.; SILVÉRIO, L. C.; DE MEDEIROS, A. C. T. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa / impact of physical activity on the quality of life of the elderly: an integrative review. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 2490–2498, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n2-097.

MUGLIA-RODRIGUES, B.; CORREIA, W. Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física. **Rev. Bras. Ed. Fis. e Esporte**, n. 27, v, 1, 2013. p. 91-99. <http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092013005000002>.

OLIVEIRA, W. N. **Dança e Corpo**: aspectos de movimentos do Coco de Zambê no corpo da pessoa idosa. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Departamento de Artes, Natal, 2023.

PHILLIPS, N. C. C. Stability in dance training. **Journal Dance Med. Sci.**, v. 9, n. 1, 2015. p. 24-28.

SILVA, Ana Carolina Marques da; GEHRES, Adriana de Faria; CAMINHA, Iraquitã de Oliveira. A dança como prática corporal nas academias: multiplicidade de sentidos. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, n. 43, 2021. e001721.

ZANIN, L. G. C. **Treinamento funcional em bailarinos**: um estudo de caso. 62f. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

ZUCCOLOTTO, A. P. *et al.* Efeito do treinamento de força com resistência elástica sobre o desempenho da flexão de quadril em bailarinas clássicas. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, (São Paulo). Out-Dez; v. 30, n. 4, 2016. p. 893-901.