

PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA BAILARINAS PROFISSIONAIS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA - GRUPO ÊXTASE DE DANÇA – VIÇOSA - MG

Adelon Soares Ansaloni¹, José Geraldo do Carmo Salles², Leandro Carlos da Silva¹, Daniela Gomes Rosado¹, Fernando Augusto Sodré da Silva¹

RESUMO

Este estudo teve os seguintes propósitos: a) analisar a coreografia de dança contemporânea "A caravana da ilusão", que é o espetáculo da temporada 2006/2007 do *Grupo Êxtase de Dança*; e b) desenvolver um programa de condicionamento físico para as bailarinas mediante as necessidades físicas detectadas na coreografia. Para este propósito foram observados todos os movimentos e as oitavas rítmicas da dança visando estabelecer um programa de treinamento que melhorasse a *performance* destas bailarinas. As bailarinas foram submetidas aos testes físicos no começo da temporada e reavaliadas ao final. Os testes foram divididos em duas etapas: 1ª Etapa: dobras cutâneas, altura e peso. 2ª Etapa: *Sargent jump*, força abdominal com flexão parcial, força de membros superiores, teste de *Baker, Cooper, Goniometria*. A amostra foi de 7 bailarinas com uma média de idade 22 anos ($\pm 2,71$). O tratamento estatístico empregado para verificar as diferenças entre o início, período de férias e final foi o teste "t" de *Student* pareado, considerando um nível de significância de $P < 0,05$. Observaram-se diferenças significativas entre os 6 testes físicos aplicados, em diferentes etapas, com melhora na performance dos bailarinos no final de cada temporada.

Palavras-chave: treinamento; bailarinas; preparação Física; dança contemporânea; balé.

ABSTRACT

This study had the following purposes: a) to examine the contemporary dance choreography of "The illusion's Caravan", which is the spectacle of the season 2006/2007 performed by Dance's Ecstasy Group, and b) to develop a programme of physical conditioning for the dancers through the physical needs detected in the choreography. For this purpose, all movements and the rhythmic dance Octaves were observed in order to establish a training program to improve the performance of these dancers. The dancers were subjected to physical tests at the beginning of the season and reassessed at the end. The tests were divided in two stages: 1st. Step: skin fold thickness, height and weight. 2nd. stage: Sargent jump, abdominal strength with partial flexion, strength of upper limbs, Baker's test, Cooper, Goniometry. The sample was 7 dancers with an average age of 22 years (± 2.71). The statistical employee to verify the differences between the start, period of holidays and final test was the paired Student's "t" test, considering a significance level of $P < 0.05$. It was observed significant differences between the 6 physical tests applied in different stages, with the improvement on the performance of the dancers at the end of each season.

Key-words: Training; dancers, physic's preparation, contemporary dance, ballet.

INTRODUÇÃO

A dança é uma forma de manifestação artística presente na sociedade desde a antiguidade. Com o teatro e a música formavam a triade das artes cultuadas em quase todos os reinados antigos. Seja em forma de diversão (assistida e/ou praticada) ou como ritual de crença esta manifestação artística está presente em praticamente todas as culturas e camadas sociais. A sua aceitação como elemento de alegria e descontração fica explícita diante do fato de praticamente todas as serimônias particulares ou públicas quase sempre serem finalizadas como uma festa dançante.

A valorização da dança como espetáculo pode ser observada desde tempos remotos. Com o passar dos tempos, novos valores e estilos foram sendo incorporados a este ramo da arte. Entretanto, somente no século XX com o surgimento do cinema é que a dança passou a ser registrada em forma de imagem de movimento. Sua memória se limita apenas a imagem impressa e relatos orais (FREIRE, 2004). A possibilidade de alcance do cinema foi fundamental para a expansão dos diversos estilo de danças mundo afora.

Diante de uma visão mercadologica que a arte de dança passou a representar, naturalmente o perfil dos bailarinos, também, teve de ser ajustado. Um corpo bem trabalho, que respondesse com elegância e técnica os movimentos pretendidos deveria ser buscado. E nesta visão de estética corporal novos recursos foram sendo apropriados pelos bailarinos. O desempenho no palco deveria estar associado as capacidades físicas; músculos fortes que complementassem o valor estético das exibições.

A capacidade de adquirir e desenvolver novos patamares de desempenho levou a necessidade de elaboração e estruturação do trabalho de condicionamento físico dos bailarinos.

Entretanto, cada tipo de dança irá solicitar uma estrutura corporal condizente com as necessidades gestuais do bailarino/dançante.

Neste estudo nosso foco de interesse esteve voltado para a dança em forma de espetáculo, especialmente a dança contemporânea.

Este estudo tem como proposta descrever e apresentar os resultados de um plano de treinamento físico elaborado para as bailarinas profissionais do Grupo Êxtase de Dança da cidade de Viçosa – MG, em função das exigências físicas demandadas pelo espetáculo: “A caravana da ilusão”.

O espetáculo “A Caravana da Ilusão”

O espetáculo é uma leitura sobre o livro teatral de Alcione Araújo. O texto descreve a saga de um grupo de artistas mambembe, com suas angustias diante da perda da liderança. É um texto com enredo simples e com personagens inquietos diante das necessidades cotidianas.

A concepção coreográfica é uma leitura de Mário Nascimento, que buscou retratar os personagens com movimentos que se caracterizam por ritmos frenéticos dos bailarinos, exigindo deles uma preparação física muito bem programada para atender aos movimentos de impacto.

O espetáculo alia interpretações verbais à dança, embora o foco principal seja as ações rítmicas coreógrafas.

Para essa montagem o núcleo conta com 11 bailarinos, sendo 3 homens e 8 mulheres.

O presente trabalho se justifica por avaliar o nível de condicionamento físico de bailarinas, relacionando-o com as demandas físicas que um espetáculo de dança contemporânea requer, e, adiante elaborar um trabalho de condicionamento físico que visava à temporada 2006/2007.

Segundo Darby (2001), existem diversas formas de dançar e muitas exigem do seu bailarino uma combinação de força, potência, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e coordenação motora, as demandas físicas englobam muito mais que passes específicos. Os ensaios e aulas técnicas são importantes, entretanto sozinhos podem não fornecer a sobrecarga necessária para provocar resposta de treinamento. Darby afirma que, com um condicionamento físico melhorado, a *performance* da dança e a autoconfiança podem ser aumentadas.

Wyon e Redding (2005), procuraram analisar a capacidade aeróbica de duas companhias de dança contemporânea, durante o ensaio e a *performance* em palco, sendo que a primeira companhia tinha em sua disposição aparelhos aeróbicos, mas os exercícios eram realizados de forma aleatória, a segunda companhia não tinha nenhum aparelho a disposição. Foram coletados dados a partir de um freqüencímetro cardíaco, antes da temporada, no meio e ao final, com uma duração total de 20 semanas. Wyon e Redding (2005) relataram que houve uma maior melhora nos indivíduos da primeira companhia, em relação aos bailarinos da segunda, entretanto essas melhoras não foram significativas para promover uma *performance* plena. Concluíram então que a dança e o ensaio não foram suficientes para preparar os indivíduos para a *performance*, e que uma atividade não orientada é insuficiente para provocar ganhos.

Koutedakis e Jamurtas (2004) argumentam que a dança demanda que o bailarino tenha um bom condicionamento físico, contudo, existe uma visão distorcida de muitos praticantes, de que qualquer atividade física complementar iria ajudar sua *performance* e seu ideal estético. A dança em si, provoca pouco estímulo para um bom condicionamento físico. A maioria dos dançarinos, que não exercem atividade física complementar podem ser comparados a indivíduos sedentários saudáveis. Os autores argumentam a atividade complementar adequada pode melhorar o condicionamento físico de dançarinos, prevenir lesões, sem alterar características estéticas e melhorando níveis de flexibilidade.

Koutedakis e Jamurtas (2004) revelam que, para muitas pessoas a *performance* em dança é cercada somente em técnica, estilo e tradição. Entretanto a demanda física para executar corretamente uma coreografia com suas demandas de habilidades exige um grau de condicionamento físico. Como em muitos esportes, a dança depende da capacidade do indivíduo de trabalhar nas condições aeróbicas e anaeróbicas e desenvolver grandes níveis de tensão muscular e força. Entretanto, dançarinos profissionais, estudante de dança demonstram baixos níveis de condicionamento físico.

A proposta deste estudo foi melhorar a qualidade física das bailarinas visando à temporada 2006/2007 em função das exigências físicas e coreográficas do espetáculo A Caravana da Ilusão. Um espetáculo de dança contemporânea marcado por movimento de alta intensidade, tanto no aspecto rítmico, como no físico.

METODOLOGIA - Desenho Experimental

O treinamento foi realizado em duas etapas, sendo a primeira em um curto período de tempo, 8 semanas, seguido por um período de férias de 1 mês. A segunda etapa teve um período de 20 semanas de treinamento.

Diante da constatação das necessidades físicas exigidas pela coreografia se propôs uma metodologia de treinamento visando apurar a *performance* relativo ao perfil físico exigido pelo espetáculo. Para isso foram realizados os testes físicos correlacionados como uma primeira avaliação realizada “visual” durante os ensaios preliminares.

Os testes aplicados foram divididos em duas etapas: 1ª) Análise da composição corporal dos indivíduos. Neste momento foram observadas as seguintes medidas: a) dobras cutâneas; b) altura; e, c) peso.

Na 2ª Etapa foram realizados os testes físicos mediante as necessidades constatadas:

1. *Sargent jump*, mensurar a potência dos membros inferiores no plano vertical;
2. Força abdominal com flexão parcial, medir a resistência da musculatura abdominal;
3. Força de membros superiores, realizado com apoio de joelhos, mensurar a resistência de membros superiores até a exaustão;
4. *Teste de Baker*, mensurar a capacidade anaeróbica do indivíduo;
5. *Teste de Cooper*, mensurar a capacidade aeróbica do indivíduo; e,
6. *Goniometria (Flexibilidade)*, mesurar amplitude máxima de movimentos.

As avaliações foram realizadas em dois locais, Núcleo Academia de Arte e Dança e na pista de Atletismo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, MG.

Na primeira etapa de treinamento, não foram realizados o teste de Goniometria e Baker, pois o período de treinamento foi muito curto e o tempo disponível não era adequado.

Amostra

A amostra foi constituída por 7 bailarinas profissionais do grupo Êxtase de Arte e Dança. A média de idade do grupo era de 22 anos ($\pm 2,71$). O tempo médio de experiência em dança de 14 anos ($\pm 5,28$).

Procedimentos Metodológicos Empregados

Foram seguidos os protocolos e procedimentos adotados por Marins e Giannichi (2003) e Dantas (2005), Hernandez e Olmos (2002).

A seqüência de testes e medidas realizadas foi distribuída da seguinte maneira:

- 1º dia: análise antropométrica, Sargent Jump, Abdominal de Paula, Força de Membros Superiores.
- 2º dia: Teste de Baker.
- 3º dia: Goniometria (flexibilidade).

Análise da Coreografia

O espetáculo tem uma duração total de 40 minutos, onde os bailarinos em alguns momentos são separados em dois grupos, sendo que nenhum deles em momento algum está fora de cena.

Como em qualquer outra coreografia esta, também, utilizou a contagem em forma de oitavas caracterizando as mudanças de movimentos. O espetáculo consta de 380 oitavas. Para as análises relacionou-se as oitavas musicais as exigências físicas inerentes, pois durante a coreografia a cada batida musical uma mudança na atitude corporal ocorre. Através dessa análise, se pode notar como que a coreografia em questão exige do bailarino um preparo físico atlético.

Observou-se que, das 380 oitavas existentes, para o grupo 1 os dançarinos estão em movimento em 229 oitavas, totalizando em média 1.838 mudanças de atitude por cada bailarino durante todo o espetáculo. No grupo 2 os dançarinos encontram-se em movimento em 213 oitavas, totalizando 1.704 mudanças de atitude por cada dançarino.

A capacidade aeróbica e anaeróbica são bem exigidas durante todo o espetáculo. Para avaliar os níveis dos saltos usamos a teoria de Rudolph Laban (1978), em função do distanciamento do corpo em relação ao solo. A média de salto observada ficou em torno de 25 cm do solo. Para fazer esse tipo de análise, usamos uma escala em centímetros, anexada na parede onde eram realizados os ensaios, e o avaliador ficavam do outro lado, anotando as médias de saltos. A posição adotada pelo avaliador era de decúbito ventral para facilitar a análise. A tabela abaixo nº 1 apresenta a quantificação média de saltos em cada nível.

Tabela 1 – Média de saltos em cada nível do espetáculo A Caravana da Ilusão, por bailarino

Nº Saltos – Níveis (Média)

Nº Saltos – Níveis (Média)		
Baixo	Médio	Alto
20	60	115

Programação do Treinamento

O grupo desenvolveu o trabalho de condicionamento físico em dois períodos, o primeiro (1º período) realizado ao final do segundo semestre de 2006, com um total de 2 meses, totalizando 8 semanas de treinamento. O segundo período foi realizado depois de um período de férias (1 mês). No segundo período existiu um tempo maior de treinamento, 5 meses, totalizando 20 semanas de preparação.

O treinamento compreendeu-se em 4 blocos, classificados em A, B, C e D, distribuídos em um planejamento de treino, de 9 meses conforme se pode observar na planilha.

Primeiro bloco (A) desenvolveu-se em um período de 8 semanas, caracterizadas pelo desenvolvimento da resistência muscular e exercícios aeróbicos, onde o volume prevaleceu sobre a intensidade, o método utilizado foi o circuito e para treinamento aeróbico utilizou-se a bicicletas ergométricas e esteiras.

No segundo bloco (B) houve, também, uma predominância do volume, pois os dançarinos estavam voltando de um período longo de férias (1 mês). Esse treinamento teve 7 semanas, incorporamos nele o treinamento utilizando a técnica de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP).

Na terceira etapa, bloco (C), procurou-se aumentar gradativamente a intensidade para que o treinamento tornar-se mais específico para o espetáculo. A potência e a resistência começaram a fazer parte do treinamento com maior intensidade. Essa fase teve uma duração de 5 semanas.

Na quarta etapa, bloco (D), os exercícios como: potência, resistência, força e flexibilidade, foram tornando-se mais específicos e com grau de intensidade maior, totalizando um período de 5 semanas.

Tabela 2 – Periodização do treinamento.

Mês	Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho														
Semanas	11	18	25	01	09	16	23	30	06	13	20	27	01	02	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	30	04	07	14	21	28	04	11	15	18	25
Calendário	*	*								*	*	X	X									*	*										X						X	*	*	
Blocos	Teste	A		A						A	Teste		A	Férias	Férias	Teste			B					B						C						D					Teste	
Periodização																																										
Força		Adpt	RM específica						Recuper.	-	-		Adpt Anat							Hipert / FM	Potência; FM; RME																					
Resistência			Aeróbica							-	-		Aeróbica						Aero e Ana																							
Flexibilidade	-	-							-	-	-		FNP						FNP																							

*	Controle
X	Apresentação
#	Carnaval

No treinamento aeróbico utilizou-se pela frequência cardíaca, como fator de sobrecarga, empregou-se o cálculo desenvolvido por Karvonen (1957) [citado por MARINS & GIANNICHI, 2003], sendo considerado um dos procedimentos mais adotados de prescrição de treinamento, apresenta a seguinte fórmula:

$$FCT = (FC_{\text{máx}} - FC_{\text{rep}}) + FC_{\text{rep}}$$

Tratamento Estatístico

O plano estatístico foi desenvolvido através de análises dos resultados utilizando-se, média, desvio padrão e porcentagem. Para o teste de variância estatística foi utilizado o método de "T" pareado ("P" < 0,05).

RESULTADOS E DISCUSSÃO - Programa de preparação física para dançarinos modernos

Os testes serão apresentados em 3 etapas, sendo que em todas as etapas esses serão apresentados em três tabelas a seguir, na primeira iremos expor os dados da aptidão física motora, com suas respectivas médias e desvio padrão. Na segunda os valores para aptidão física morfológicas. E na terceira o tratamento estatístico.

1º Etapa

Tabela 1 - Níveis de aptidão física em bailarinas contemporâneas - 8 semanas de treinamento

Pré- teste				
	X	Mínimo	Máximo	S
Resistência Abdominal (repetições/min)	46,57	42	52	3,74
Flexão de Braço (repetições)	48,14	35	60	8,78
Impulsão Vertical (cm)	35,14	31	40	3,18
Resistência Aeróbica (VO2máx)	35,63	26,5	43,6	5,34
Pós- teste				
	X	Mínimo	Máximo	S
Resistência Abdominal (repetições/min)	87,43	83	95	4,5
Flexão de Braço (repetições)	64,71	50	74	8,06
Impulsão Vertical (cm)	37,71	35	45	4,15
Resistência Aeróbica (VO2máx)	39,06	31,02	44,03	4

Tabela 2 - Níveis de aptidão física (Morfológica) bailarinas contemporâneas- 8 semanas de treinamento

Pré – Teste				
	X	Mínimo	Máximo	S
IMC	21,1	18,3	23,52	2,01
%G	22,41	17,9	25,9	3,2
Pós – Teste				
	X	Mínimo	Máximo	S
IMC	20,2	18,6	22,75	1,47
%G	20,36	16,02	25	3

Tabela 3 - Tratamento estatístico

	Pr < 0,0005	Variance	%
Abdominal	0.0001	45	40
Força Membros Superiores	0.0037	90	16
Força Membros Inferiores	0.0223	5	3
Resistência Aeróbica	0.0078	5	3

2º Etapa (refere-se ao período de férias de 4 semanas)

Tabela 4 - Níveis de aptidão física em bailarinas contemporâneas - Após o período de férias

Antes das Férias				
	X	Mínimo	Máximo	S
Resistência Abdominal (repetições/min)	87,43	83	95	4,5
Flexão de Braço (repetições)	64,71	50	74	8,06
Impulsão Vertical (cm)	37,71	35	45	4,15
Resistência Aeróbica (VO2máx) ml. Kg	39,06	31,02	44,03	4
Após as Férias				
	X	Mínimo	Máximo	S
Resistência Abdominal (repetições/min)	71,43	67	78	3,51
Flexão de Braço (repetições)	52,86	40	61	7,01
Impulsão Vertical (cm)	34,14	28	41	4,91
Resistência Aeróbica (VO2máx)ml.Kg	35,85	28,8	42,01	3,94

Tabela 5 - Níveis de aptidão física (Morfológica) bailarinas contemporâneas - Após o período de férias

Antes das Férias				
------------------	--	--	--	--

	X	Mínimo	Máximo	S
IMC	20,2	18,6	22,75	1,47
%G	20,36	16,02	25	3
Após as Férias				
	X	Mínimo	Máximo	S
IMC	21,32	18,43	22,37	1,34
%G	22,2	16,2	27,2	4,37

Tabela 6 - Tratamento estatístico

	Pr < 0,0005	Variance	%
Abdominal	0.0003	31	-16
Força Membros Superiores	0.0013	23	-10
Força Membros Inferiores	0.0465	14	-4
Resistência Aeróbica	0.0002	2	-4

3º Etapa (treinamento de 20 semanas)

Nessa preparação foram inclusos os seguintes testes; flexibilidade e resistência anaeróbica.

Tabela 7 - Níveis de aptidão física em bailarinas contemporâneas - 20 Semanas de treinamento

Após as Férias				
	X	Mínimo	Máximo	S
Resistência Abdominal (repetições /min)	71,43	67	78	3,51
Flexão de Braço (repetições)	52,86	40	61	7,01
Impulsão Vertical (cm)	34,14	28	41	4,91
Resistência Aeróbica (VO2max)ml.Kg	35,85	28,8	42,01	3,94
Resistência Anaeróbica(segundos)	12,12	11,56	13,38	0,32
Após 20 Semanas				
	X	Mínimo	Máximo	S
Resistência Abdominal (repetições /min)	92	82	107	8,98
Flexão de Braço (repetições)	73,31	72	86	6,65
Impulsão Vertical (cm)	39,71	34	49	5,01
Resistência Aeróbica (VO2máx)ml.Kg	41,16	33,2	45,4	3,77
Resistência Anaeróbica(segundos)	11,9	11,54	13,02	0,2
Flexibilidade – Após as férias				
Movimentos	X	Mínimo	Máximo	S
Flexão do Quadril	119,71	112	127	5,25
Abdução de Membros Inferiores	128,71	120	136	6,45
Extensão de Ombro Horiz.	79,43	67	93	9,74
Flexibilidade – Após 20 Semanas				
Movimentos	X	Mínimo	Máximo	S
Flexão do Quadril	123,57	120	130	4,76
Abdução de Membros Inferiores	134,29	125	140	6,07
Extensão de Ombro Horiz	84,29	70	95	9,32

Tabela 8 - Níveis de aptidão física (Morfológica) bailarinas contemporâneas - 20 Semanas de treinamento

Depois das Férias				
	X	Mínimo	Máximo	S
IMC	21,32	18,43	22,37	1,34
%G	22,2	16,2	27,2	4,37
Após 20 Semanas				
	X	Mínimo	Máximo	S
IMC	21,07	18,03	22,8	1,73
%G	21,91	14,5	26,2	4,18

Tabela 9 - Tratamento estatístico

	Pr < 0,0005	Variance	%
Abdominal	0.0006	70	20
Força Membros Superiores	0.0016	90	19
Força Membros Inferiores	0.0012	6	6
Resistência Aeróbica	0.0001	2	5
Resistência Anaeróbica	0.0150	0.4	- 0.3
Flexibilidade			
Flexão de Quadril	0.0029	5	4
Abdução de Pernas	0.0008	6	5
Extensão de Ombro Horizontal	0.0227	17	5

Na primeira etapa de treinamento podemos observar grandes melhoras, principalmente no aspecto da aptidão física motora de força abdominal e membros superiores. Na força abdominal podemos observar uma melhora de 40%, na tabela de classificação para tal protocolo encontravam-se na categoria, abaixo da média, depois de oito semanas de condicionamento físico evoluíram para categoria, bom. A força abdominal é de extrema importância para os bailarinos, principalmente na manutenção de postura, movimentos isométricos, rotação do tronco e compensar o acentuado trabalho realizado pela coluna lombar.

Na força de membros superiores, também, ocorreu uma evolução, de 16%, considerando que a coreografia apresentada exige um alto grau de força de membros superiores, podemos considerar que na avaliação anterior ao treinamento tal qualidade não era satisfatória.

Já na força de membros inferiores, impulsão vertical, ocorreu um aumento de 3%, no entanto devemos ressaltar que são comuns exercícios de saltos e saltitos no balé e na coreografia específica. As bailarinas apresentaram ao final do treinamento uma média de 37,71 (s=4,15). Devemos atentar que essa característica física é de difícil desenvolvimento, pois demanda um sistema motor bem desenvolvido, para isso um maior tempo de treinamento é necessário, além de apresentar uma relação direta com a massa do indivíduo. Contudo o grau de significância foi satisfatório.

No que se refere ao consumo máximo de oxigênio (VO₂máx) podemos verificar um aumento de 3%, sendo as bailarinas classificadas de acordo com a tabela de Cooper como, excelente, entretanto essa tabela trás um índice para indivíduos não atletas, apesar da melhora, acreditamos que esse valor ainda não é o ideal para as bailarinas.

Na tabela 2 são apresentados os valores da melhora em nível de aptidão física morfológica, tanto o percentual de gordura e IMC, para pessoas normais são considerados satisfatórios, e para um período curto de treinamento está dentro do esperado.

Na 2ª etapa, ocorreu um período de férias, onde não foi praticada nenhuma forma de treinamento sistematizado. Quando as bailarinas voltaram fizemos mais uma bateria de teste, neste mesmo período foi incluso dois novos testes, flexibilidade e resistência anaeróbica. Podemos notar na tabela 4, a queda de desempenho em todas as aptidões.

Segundo McArdle (2003), a perda das adaptações fisiológicas e de desempenho ocorre rapidamente quando um indivíduo interrompe a prática de exercícios regulares. "Apenas 1 ou 2 semanas de destreinamento acarretam uma redução significativa na capacidade tanto metabólica quanto de realizar exercícios..." (p.476). O que pode ser confirmado na tabela 6 dessa etapa.

Na 3ª etapa, ocorreu um treinamento de 20 semanas, podemos notar que houve uma melhora considerável nas aptidões físicas motoras, incluindo a resistência anaeróbica, conforme os dados das tabelas.

Na flexibilidade as bailarinas já encontravam com bons níveis de amplitude de quadril e pernas, para o movimento de extensão de ombro horizontal apresentavam níveis regulares.

Podemos afirmar com base na análise de dados que houve um aumento das aptidões físicas e morfológicas durante o treinamento, e conseqüentemente na *performance* do grupo em palco.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados neste estudo podemos afirmar:

Os níveis iniciais de condicionamento físico estavam inferiores para demanda física da coreografia, indo de encontro aos apontamentos de Koutedakis e Jamurtas (2004) ao afirmarem que dançarinos profissionais e estudante de dança demonstram baixos níveis de condicionamento físico.

Com relação à resistência abdominal e força de membros inferiores alcançaram um ótimo nível ao final de todo o programa.

Quanto ao nível de potência de membros inferiores, apesar da melhora, na nossa compreensão ainda não alcançou ótimos resultados, comparados a grau de importância que esse exerce nesta arte. Consideramos que para uma melhor *performance*, precisamos maior tempo e controlar principalmente o ganho de peso por parte das bailarinas.

A capacidade aeróbica para níveis normais está dentro de um padrão superior de acordo com a classificação de Cooper. Dentro da faixa de treinamento, interrompido por um período de férias, os ganhos ficaram dentro dos esperados.

A flexibilidade deste do início encontrava-se com níveis bons, para quadril e perna, o que leva há uma constatação que as aulas ensaios de balé parecem melhorar o grau de flexibilidade, exceto, para membros superiores. O treinamento propiciou uma maior amplitude de todos os movimentos.

Quando a resistência anaeróbica, podemos notar uma diminuição tanto no melhor tempo quanto no pior, com desvio padrão de 0,2, isto significa que houve uma melhora e as bailarinas estão resistindo mais a fadiga periférica.

Nos níveis de composição corporal, podemos notar que as bailarinas apresentam níveis bons, isso é um fator importante para a prática do balé, pois o bailarino mostra maior agilidade e um poder maior de aceleração, valências exigidas para coreografia específica. Entretanto o controle de peso enquanto aos níveis individuais, principalmente da gordura corporal, ainda não estão completamente satisfatório.

Por fim, acreditamos que o treinamento realizado, foi de grande importância para a *performance* em palco das bailarinas, provocando alterações significativas e indo de encontro ao que coloca Darby (2001), ao afirmar que condicionamento físico adequado melhora a *performance* da dança e a autoconfiança podem ser aumentadas.

REFERÊNCIAS

- DARBY, L. A. Fisiologia da dança. In: GARRETT, W. E e KIRKENDALL, D. T (Eds.) **A Ciência do Exercício e dos Esportes**. Editora, lugar. Nº 758- 771. 2001
- DANTAS, E. M. M. **Alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro. Shape. 2005 il.
- FREIRE, A. V. S. **Angel Vianna: Uma Biografia da Dança Contemporânea**. (Dissertação de mestrado). Programa de Pós-Graduação em Educação Física. UGF. Rio de Janeiro. 2004.
- HERNANDES J. e OLMOS B. D. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro. Sprint, 2002.
- LABAN, R. **Domínio do movimento**. São Paulo. Summus. 1978.
- MARINS, J. B. e GIANNICHI R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. Rio de Janeiro: Shape. 2003.
- MCARDLE, D. W; KATCH, I. F. e KATCH, L.V. **Fisiologia do exercício energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.
- KOUTEDAKIS, Y. e JAMURTAS, A. **The Dancer as a performing athlete**. *Sports Med*: 34 (10). 651-661 2004
- WYON, M. A.; REDDING, E. Physiological monitoring of cardiorespiratory adaptations during rehearsal and performance of contemporary dance. **Journal of Strength and Conditioning Research**. 19 (3): 611-614. 2005.

^{1,3,4} Professores de Educação Física

² Prof. Dr. do Programa de Mestrado em Educação Física UFJF/UFV – jgsalles@ufv.br

Av. P. H. Hofis s/n. Departamento de Educação Física – Campus Universitário UFV. 36570-000 – Viçosa - MG