

FORÇA DANÇANTE: a aliança da musculação com a dança para uma constante evolução.

Alessandro Ferreira de Assis¹

Emilly Cristine Farias Araújo²

Henrique Queiroz de Paula³

Reinaldo Luiz de Souza Filho⁴

Samuel Alves Pimentel⁵

Brunna Thais Reis Sales⁶

RESUMO

A dança por ser um conjunto de movimentos que englobam força, resistência, ritmo e demais características corporais envolvidas em sua prática. A musculação entra como uma forte aliada para o aprimoramento da performance dos dançarinos e praticantes, atividade qual em sua prática obterá ganho de força, resistência, consciência corporal e outras qualidades que iriam auxiliar ainda mais na lapidação dos movimentos na dança. A finalidade deste estudo é analisar como a musculação pode de forma prática auxiliar no desenvolvimento individual ao dançarino, melhorando seu condicionamento e performance. Para a execução do estudo em foco, foi conduzido uma análise de forma detalhada. Neste cenário, a busca nas bases de dados do Google Acadêmico, envolveu crivo de sete artigos publicados entre os anos de 2020 a 2025, obtendo uma percepção comum referente a relevância que a musculação aplicada da maneira correta pode aprimorar as qualidades corporais do dançarino e praticante, obtendo uma melhor performance em suas apresentações. Os praticantes de dança após um bom acompanhamento na musculação tiveram uma melhora significativa em toda sua performance, enquanto dançarinos com o mesmo acompanhamento obtiveram uma lapidação em seus movimentos. A Dança por se tratar de movimentos mais livre e trabalhar em foco os sentidos sensoriais, com o auxílio da musculação e aprimoramento da consciência corporal trouxe ao indivíduo uma evolução em sua prática. Concluímos que a musculação sendo trabalhada em conjunto com a dança tem capacidade benéfica para melhorar a expressão e movimentação corporal, trazendo mais qualidade e performance em dançarinos no geral.

Palavras-chave: Aptidão física; Consciência Corporal; Dança; Musculação.

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

² Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁶ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia