

MUSCULAÇÃO COMO ALIADA NO DESEMPENHO DE BAILARINOS

Elias Dias de Sousa Junior¹

Henrique Rodrigues Silva²

Luan Matteucci Leal³

Matheus Damasceno Netto de Bessa⁴

Kayky Ribeiro Soares⁵

Bruna Thais Reis Sales⁶

RESUMO

A dança é uma prática que exige força, pois pode contribuir para melhorar a performance de bailarinos e bailarinas. Este estudo tem como objetivo analisar se exercícios de musculação podem contribuir para ampliar a performance de bailarinos e bailarinas. A metodologia consistiu em uma revisão literária realizada entre 2016 e 2024, utilizando como fontes Google Acadêmico, PubMed e SciELO. Foram selecionados oito artigos científicos que abordam a temática. Os resultados mostraram que todos os oito artigos identificaram contribuições positivas da musculação para o aumento da força dos bailarinos. Além do ganho de força, os estudos apontaram melhorias na precisão dos movimentos. Um deles, que contou com 168 bailarinos e 63 professores, evidenciou que a maioria dos bailarinos reconhece os benefícios da musculação, embora alguns professores apresentem resistência, acreditando que os exercícios precisam ser acompanhados por um profissional de Educação Física para garantir que os bailarinos desenvolvam força sem perder a flexibilidade exigida pela dança. Conclui-se que o treino de musculação é um aliado importante para a melhora da performance de bailarinos, desde que realizado de forma personalizada e orientada por um profissional de Educação Física, assegurando o equilíbrio entre força e flexibilidade.

Palavras-chaves: Dança; Musculação; Performance.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.