

## O TREINAMENTO DO ATLETA CÊNICO NA DANÇA CONTEMPORÂNEA

\*MOREIRA F.A, \*MARQUES T, \*SILVA M.V. \* SEABRA S.T .dos \* \*PINTO M. C.

\* Discente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas Asmec

\*\* Docente das Faculdades Integradas Asmec

*fabinhoaxeband@hotmail.com*

*Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Departamento de Letras.*

Palavras Chave: Dança contemporânea, atleta cênico, força, resistência, treinamento físico..

### Introdução

O treinamento físico vem sendo considerado por diversos profissionais da área como uma das principais medidas a serem adotadas para melhoria da qualidade de vida e como prevenção de diversas patologias. O treinamento de força aliado a um trabalho de resistência muscular pode trazer bons resultados a atletas de várias modalidades, inclusive o atleta cênico.

### Desenvolvimento

Todo atleta precisa de um treinamento rigoroso, aprimorando suas técnicas em busca de resultado. Com o atleta cênico não é diferente, pois além de força ele necessita de resistência, uma boa coordenação motora e uma alimentação balanceada. Segundo Platonov (2008,p.47) “o treinamento de força inclui variações de resistência, velocidade dos movimentos, angulos articulares, números de repetições, duração do esforço muscular”.

Na dança contemporânea o atleta cênico precisa de músculos torneados e de uma grande resistência física. Da mesma forma que acontece com o músculo esquelético, a massa muscular cardíaca também sofre adaptações com treinamento de força, que são dependentes, em parte, da intensidade e do volume do treino em busca de uma resistência física maior. (FLECK & KRAEMER, 2006)

É no palco que o atleta cênico conta uma história através dos movimentos corporais transmitindo assim emoções e sentimentos. De acordo com uma reportagem exibida pela rede Globo no Fantástico em 03 de maio de 2009, a coreógrafa Deborah Colker ficou conhecida por transformar atletas em bailarinos e bailarinos em acrobatas em seus

espetáculos. Em velox 2005 ela colocou paredes de escaladas onde os atletas realizavam coreografias verticais, portanto precisando de um bom condicionamento físico. Hoje esta preparação é primordial na dança contemporânea sendo antes e após a cada apresentação.

### Considerações Finais

Conclui-se que o treinamento de força, resistência e coordenação motora aplicam-se a atletas de várias modalidades, seja para competição ou para exibição no palco demonstrando sentimentos através dos movimentos corporais que são características de um atleta cênico. Esses fatores hoje são imprescindíveis na dança contemporânea e nas montagens de espetáculos de grande duração e movimentação, exigindo dos bailarinos uma preparação física antes e após a exibição.

---

### REFERÊNCIAS

PLATONOV, V.N. **Tratado geral do treinamento esportivo**. São Paulo: Phorte, 2008.

FLECK,S.J.;KRAEMER,W.J. **Fundamento de força muscular**. São Paulo: Artemed, 2006. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=4VHov-a-KFw4> acesso em 21/08/2012 às 14:30.