

CARACTERIZAÇÃO DO TREINAMENTO E DO GASTO ENERGÉTICO DE PRATICANTES DA DANÇA CONTEMPORÂNEA

Christiane Garcia Macedo

Graduanda - Faculdade de Educação Física – UFG

Carlos Alexandre Vieira

Mestre - Faculdade de Educação Física – UFG

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo observar e analisar os aspectos do treinamento de dançarinos profissionais e semiprofissionais que praticam a dança contemporânea em Goiânia-GO, utilizando observações das seções e questionamento aos responsáveis pela preparação física destes indivíduos. Embora sejam respeitados alguns princípios do treinamento, foram identificados alguns problemas principalmente em relação à periodização do preparo físico.

SUMMARY

The present study has as objective to observe and to analyze the aspects of the training of professional and semiprofessional dancers who practise the dance contemporary in Goiânia-GO, using comments of the sections and questioning the responsible ones for the physical preparation of these individuals. Although some principles of the training are respected, some problems mainly in relation had been identified to the planning of the physical preparation.

RESUMEN

El actual estudio tiene como el objetivo observar y analizar los aspectos del entrenamiento de los bailarines profesionales y semiprofesionales que practican a contemporáneo de la danza adentro Goiânia-GO, con los comentarios de las secciones y preguntando los responsables sobre la preparación física de estos individuos. Aunque algunos principios del entrenamiento se respetan, algunos problemas principalmente en la relación habían sido identificados al planeamiento de la preparación física.

INTRODUÇÃO

A Dança é considerada a manifestação artística mais antiga da humanidade, sendo tensão física que se transforma em tensão sócio-histórico-político-cultural e vice-versa (GEHRES, 2005). Arte que utiliza do corpo e de seus movimentos como meio de comunicação, refletindo a cultura do grupo ao qual está inserida.

Desde seus primórdios o homem utiliza movimentos para se expressar. “A repetição sincronizada desses gestos pode ser considerada a primeira técnica desenvolvida pelo ser humano” (CAMINADA, 1999, p. 22).

Focalizando o ocidente, a dança começa a ganhar um trato especial, mais planejado e elaborado, na Grécia e na Roma antiga. Na Idade Média a dança dramática praticamente não se desenvolveu. No séc XIII começou a ser refinada nos passos e na música, impulsionando a dança espetáculo. Mas, os verdadeiros balés com ação dramática e danças variadas, configurando os espetáculos, foram encontrados somente no século XVI (BOURCIER, 2001). A partir do século XV os mestres de dança a submetem às regras disciplinares exigida pela seriedade dos senhores burgueses que desejavam aumentar a distância que os separava de uma origem que não era nobre (CAMINADA, 1999). Neste

período, destaca-se a necessidade de modelar o corpo, principalmente das bailarinas, que deveriam ser leves e parecer flutuar.

No final do século XIX começam a se delinear as críticas à dança acadêmica construída até este momento. Movimentos mais livres das codificações, ligando a novas temáticas e com maior utilização do torso são buscados para compor a dança moderna. E posteriormente a dança contemporânea, com diversas vertentes. Assim, a preparação do bailarino deve ser mais ampla. Embora algumas optem por dar prioridade à cena e ao drama, a maioria delas dá continuidade ao preparo físico dos seus bailarinos (BOURCIER, 2001).

A necessidade de manter o preparo físico e o desenvolvimento da performance, sem deixar de garantir a dimensão artística desta prática, aumenta na medida em que se passa do amador para o profissional. Crescendo a necessidade de um treinamento específico, sendo este um processo ativo que traz alterações positivas para o indivíduo, sendo executado de forma planejada, ordenada e orientada. Todo treinamento tem objetivos específicos, determinados a partir da modalidade e do nível do grupo praticante. O alcance destes objetivos também está relacionado com as características do indivíduo e do meio, como constituição física, idade, experiência na modalidade, conhecimento, hábitos alimentares, condições ambientais etc. (WEINECK, 1999). Nesta concepção o treinamento em dança se aproxima do treinamento esportivo, integrando a preparação do bailarino e complementando o trabalho artístico e estético.

O treinamento em dança deverá ser global, pois os bailarinos necessitam de variadas qualidades físicas, força (dinâmica, estática e explosiva), flexibilidade, equilíbrio (dinâmico, estático e recuperado), resistência muscular localizada (membros e tronco), resistência aeróbica e anaeróbica, agilidade, coordenação, velocidade, descontração e ritmo (LEAL, 1998).

O treinamento incorreto, mal planejado ou inexistente pode levar a lesões crônicas, como a fratura por stress no tornozelo e tendinites, freqüente em bailarinas clássicas, causadas por alto número de repetições exigido para aperfeiçoamento da performance (MONTEIRO; GREGO, 2003). Um treinamento unilateral pode levar ao enfraquecimento de alguns músculos e encurtamento de outros. Além disso, é necessário um período de descanso para ocorrer recuperação e adaptação ao estímulo (WEINECK, 1999).

Neste contexto, o presente trabalho é de suma importância uma vez que visa avaliar os aspectos do treinamento. Este estudo, aliado a estudos nutricionais e comportamentais, fornecerá subsídios científicos para que os profissionais do treinamento trabalhem adequadamente a fim de melhorar as condições físicas dos dançarinos, proporcionar adequação de cargas, prevenir lesões, afastamento precoce e desgaste excessivos, trabalhando com esta manifestação da cultura com consciência e responsabilidade.

METODOLOGIA

Para este trabalho coletamos dados de 3 grupos de dança contemporânea, de um total de 6 grupos identificados em Goiânia. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A Coleta de dados foi realizada no local de ensaio dos referidos grupos, em período pré-determinado.

As atividades físicas realizadas pelos dançarinos, durante o treinamento, serão identificadas utilizando o roteiro de observações descrito em Tritschler (2003). O roteiro foi adaptado para atender às características da prática da dança. Também foi feito um questionário semi-estruturado aos responsáveis pela preparação física dos dançarinos a fim de ter uma visão mais ampla do planejamento do treinamento. Os tipos de atividade física serão apresentados de forma descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dança tem suas especificidades, contudo, não queremos de forma alguma reduzir a dança (nem o esporte) apenas à preparação de músculos.

Os três grupos observados até o momento, são grupos de dança contemporânea, Embora não exista uma classificação consolidada quanto ao nível de profissionalização, consideramos um dos grupos como profissional (Grupo CA¹), pois se trata de um grupo que tem certa estrutura de funcionamento (sede própria, professores, produtor, patrocínio), a carga horária maior que 20 horas semanais, salário fixo e atuação no cenário goiano, nacional e internacional. Os outros dois grupos (Grupo CB e Grupo CC) foram considerados como semiprofissionais, pois tem uma carga de ensaio semanal superior a 12 horas, tem como objetivo a exposição pública de espetáculos de dança, mas não tem renda constante.

Para se avaliar o treinamento da dança foram observados e avaliados 10 elementos que configuram o treinamento de acordo com Tritschler (2003), sendo quatro da fase de aquecimento e/ou alongamento, quatro da fase cardiovascular e de resistência muscular e duas da fase de resfriamento. Apesar do autor, por meio deste roteiro, não classificar treinamento em adequado ou não, tentamos observar as diferenças de atividades executadas entre os grupos e principalmente estabelecer sua relação com os objetivos da aula.

O grupo CA, na observação de uma seção de treinamento, executou 3 dos 4 elementos observados na fase de aquecimento e/ou alongamento; 3 dos 4 elementos observados na fase principal; e os 2 itens da fase de resfriamento. O falta de um dos itens na fase principal, pode ser decorrente do objetivo do dia, já que a aula foi voltada para recuperação de um período intenso de ensaios e aulas.

O grupo CB, em uma seção, realizou 3 dos 4 elementos observados na fase de aquecimento e/ou alongamento; todos os elementos observados na fase principal; e os 2 itens da fase de resfriamento, e estavam em fase de manutenção da condição física dos dançarinos.

Já o grupo CC realizou 1 dos 4 elementos observados na fase de aquecimento e/ou alongamento; 1 dos 4 elementos observados na fase principal; e não apresentou fase de resfriamento. Porém, a seção observada não foi uma aula sistematizada, o grupo estava trabalhando uma coreografia, mas mesmo assim o alongamento/aquecimento e o resfriamento são importantes e deveriam ter sido realizados.

Apesar das avaliações terem sido realizadas em grupos em tempos distintos do treinamento (manutenção – CA e CB e coreografia – CC), os grupos CA e CB apresentaram preocupação com o alongamento/aquecimento e resfriamento enquanto o grupo CC, não o realizou em nenhum momento do treino.

O aquecimento promove o aumento da flexibilidade articular, ativação da musculatura e a lubrificação das articulações, sendo de extrema importância na prevenção de lesões (NIGG, HERZOG, 1995)

Como esperado, no treinamento avaliado prevaleceu o aquecimento geral, já que a dança trabalha com os grandes grupos musculares e necessita deste tipo de aquecimento (WEINECK, 1999; LEAL, 1998). O que se percebeu por meio do roteiro de observação é que os grupos CA e CB preocuparam-se mais com esta fase (aquecimento) do que o grupo CC. Esta preocupação deve-se pela baixa intensidade inicial das aulas e aumento gradual desta intensidade e pelo trabalho de todos os grandes grupos musculares. Pela importância do aquecimento e alongamento, consideramos inadequada a conduta do grupo CC, mesmo sabendo que a observação não foi de uma aula normal.

¹ Os nomes dos grupos não serão divulgados, por isso serão chamados de grupo CA, CB e CC.

Na fase principal destaca-se o trabalho técnico, ou seja, desenvolvem-se os elementos característicos da dança. Podemos destacar nestes elementos, os saltos, deslocamentos, giros, alongamento, fluência, controle corporal. Na fase de aptidão física o grupo CA realizou apenas exercícios leves e submáximos. Mas, como já foi relatado anteriormente, o nível em que os elementos são trabalhados depende do objetivo geral da aula (recuperação).

Na fase de resfriamento a conduta dos grupos CA e CB, foi adequada, havendo relaxamento e alongamentos a fim de retornar ao estado inicial. Mas observamos que esta fase não é muito prolongada, pois nos grupos observados as atividades não cessam nesta parte, sendo seguidas pelo ensaio. A aula então, além de ter o objetivo de desenvolver a técnica também prepara para o ensaio que é realizado em seguida.

Outra questão abordada em relação ao treinamento foi sobre a carga horária dos grupos (Tabela 2). Como pode ser observado, o grupo CA, devido as suas características (profissional) apresenta uma carga horária de treino superior cerca de 40 % a mais em relação aos demais, demandando maior desgaste dos dançarinos e, portanto requerendo maior atenção quanto à qualidade do treino e de outros fatores inerentes, como a alimentação.

Tabela 2. Carga horária semanal de treinamento dos grupos de dança.

<i>Grupo de dança</i>	<i>Número de dias de ensaio por semana</i>	<i>Média de minutos de ensaio por dia</i>	<i>Carga horária semanal</i>
CA	5	330	1650 min ou 27h30min
CB	5	180	900 min ou 15 h
CC	6	145	870 min ou 14h30min

Para a manutenção das habilidades que a dança requer ou seu aprimoramento, bem como das técnicas da dança, WEINECK (1999), apresenta alguns princípios como o da sobrecarga para a ruptura do efeito de adaptação, o da ciclicização para assegurar a adaptação, da especialização para especificação do treinamento e o da proporcionalização.

No princípio da sobrecarga, o planejamento é fundamental, é importante saber, onde se está, onde o grupo quer chegar, quais as condições necessárias e quanto tempo se têm à disposição para o treino. A sobrecarga é definitiva para o desenvolvimento, não deve sofrer alterações abruptas e nem ser baixa demais não gerando desenvolvimento (WEINECK, 1999). Neste aspecto, foi observado, por meio de questionário semi-estruturado, que os grupos CA e CB, têm um planejamento semanal de suas atividades, porém, não fazem um planejamento anual. Segundo os responsáveis pela preparação física dos grupos, o planejamento depende da demanda de trabalhos, o que geralmente é variada, mas tentam manter o mesmo ritmo de treinamento durante todo o ano. Mas isso não indica o planejamento do aumento de sobrecarga. O grupo CC não tem planejamento semanal de atividades de preparação física.

Quanto ao princípio de ciclicização, WEINECK (1999), descreve que o atleta/dançarino não pode se manter em excelente forma permanentemente, pois isso significaria trabalhar nos seus limites por longo período. Por isso deve ocorrer alternância de cargas.

O princípio da proporcionalização, diz respeito à relação entre formação geral e específica, e entre os diferentes componentes necessários na atividade. Na dança é necessário trabalho cênico, ritmo, força, resistência etc., por isso a rotina de trabalho deve buscar harmonia entre estes elementos. As atividades realizadas pelos grupos são ensaios diários e aulas. O grupo CA realiza por semana 2 aulas de balé clássico, 2 aulas de pilates e 1 aula de técnica contemporânea, sendo 90 minutos por aula. O grupo CB realiza por

semana duas aulas de balé, duas de técnica contemporânea e uma de alongamento e relaxamento, sendo de aproximadamente 60 minutos cada aula. O grupo CC realiza aulas de técnica de Pilates, balé clássico e técnica contemporânea. É importante destacar que, segundo os responsáveis pelos grupos e os registros diários de atividade física, no Grupo CA cada dançarino pode e geralmente procura alguma atividade complementar (musculação ou alguma atividade aeróbica como andar de bicicleta, ergometria, caminhada). No Grupo CB e CC os dançarinos não fazem atividades fora do horário do grupo, pois os dançarinos trabalham e estudam. A distribuição das atividades na semana e a preocupação dos dançarinos do grupo CA em procurar outras atividades complementares reflete a preocupação com esta preparação mais ampla e harmoniosa.

De acordo com o que foi registrado nos grupos avaliados, percebemos um trabalho sub-máximo e preocupação com os grandes grupos musculares, respeitando os princípios de sobrecarga e ciclicização. Porém, há limites na utilização destes princípios, principalmente pela falta de um planejamento em longo prazo.

Vale destacar que o projeto está em andamento. E ainda serão realizados mais observações e outros grupos, incluindo grupos de Balé Clássico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dança tem características peculiares no seu cotidiano, porém muitas coisas podem ser feitas para melhorar, especialmente no que toca à integridade física e desempenho individual dos bailarinos, através da observação os princípios do treinamento. Para isso é fundamental desenvolver mais pesquisas, relacionando os vários fatores que influenciam este tema, afim de melhorar as condições de trabalhos destes sujeitos.

REFERÊNCIAS

- BOURCIER, Paul. **Historia da dança no ocidente**. 2ª São Paulo: Martins Fontes, 2001. 339 p.
- CAMINADA, Eliana. **Historia da dança: evolução cultural**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999. 486 p.
- GEHRES, Adriana de Faria. Dança. In: GONZALEZ, Fernando Jaime, FENSTERSEIFER, Paulo Evaldo (org). **Dicionário Crítico da Educação Física**. Ijuí: Editora Unijuí, 2005, p. 124-125
- LEAL, M. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998, 130 p.
- MONTEIRO, H., GREGO, L. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. **Motriz**, Rio Claro, v. 9, n.2, p. 63-71, 2003.
- NIGG, B. M., HERZOG, W. (ed.) **Biomechanics of the musculo-skeletal system**. New York: John Wiley & Sons, 1995.
- TRITSCHLER, K. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow e McGee**. 5. ed. Barueri: Manole, 2003. cap. 11. p. 355-453.
- WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, 1999, 740 p.

Christiane Garcia Macedo
 Rua Pirapitinga, Qd. 73, Lt 20, Santa Genoveva
 Goiânia – GO
 74670-350
chrisgmacedo@gmail.com