

EFEITOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA OS DANÇARINOS DO GRUPO ORÉ ANACÃ

IV Encontro de Cultura Artística

Andreia Rocha da Silva, Patrick Anderson Martins Magalhães, Marcos Antonio Almeida Campos

O grupo Oré Anacã, consiste de um projeto artístico da UFC coordenado pelo professor Marcos Campos, docente do Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES, e que há seis anos atua com a pesquisa e produção de material artístico baseado na cultura popular brasileira. As atividades do Oré Anacã ocorrem três vezes por semana: terças e quintas das 18 às 21 horas e aos sábados das 14 às 17 horas, na sala de dança do IEFES. Atualmente o grupo conta com aproximadamente 35 dançarinos de diversos cursos da UFC além de pessoas da comunidade. O trabalho visa mostrar a importância de uma boa preparação física para os dançarinos do Oré Anacã e como o condicionamento físico pode contribuir no desempenho de apresentações e ensaios. Para isso, inicialmente foi realizada uma avaliação antropométrica e testes de performance motora a fim de obter um perfil dos participantes, em um intervalo de 3 a 6 meses, os mesmos testes são novamente aplicados junto a um questionário de avaliação subjetiva. O treinamento tem início às 18 horas com duração de 40 a 50 minutos onde são realizados exercícios aeróbios, de força e flexibilidade. Resultados apontam que a preparação física é um fator determinante para o bom desempenho de diversas atividades; os participantes se sentiram mais seguros e dispostos fisicamente para realizar até mesmo apresentações mais longas. Estudos demonstram que o exercício, quando executado de modo correto e supervisionado, pode ter efeito potencializador inclusive na dança; pois o trabalho da capacidade cardiorrespiratória garante maior eficácia na execução de coreografias e o fortalecimento muscular tem efeito tanto no fator estético, como possui ação preventiva na ocorrência de lesões. Portanto a rotina de exercícios aplicada ao Grupo Oré Anacã pode ser considerada indispensável, pois permite o preparo corporal para execução das ações de modo que ocorra um menor desgaste o que resulta em influência direta na qualidade do trabalho apresentado pelo mesmo.

Palavras-chave: Dança. Preparação física. Exercício físico. Treinamento.