

ANÁLISE DE FORÇA MUSCULAR EM BAILARINOS DE DANÇAS URBANAS

Júlia Beatriz Costa d'Abril¹, Luiz Henrique Dalle Molle², Daniela Zanini³

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
2. Discente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
3. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC

Autor correspondente: Luiz Henrique Dalle Molle, luiz.henrique@unoesc.edu.br

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A dança urbana combina ritmo e movimentos acrobáticos, exigindo elevados níveis de força e potência muscular, especialmente nos membros inferiores, para a execução de saltos, giros e deslocamentos rápidos. O desempenho técnico depende diretamente da força explosiva, que contribui tanto para a performance quanto para a prevenção de lesões. Estudos demonstram que a prática regular potencializa essas capacidades físicas, fundamentais para suportar as demandas acrobáticas características desse estilo de dança. **Objetivo:**

Analisar a força muscular de bailarinas praticantes de danças urbanas em uma academia de Chapecó-SC.

Método: Trata-se de um estudo descritivo, transversal e quantitativo. Para a coleta de dados, foi aplicada uma anamnese para obtenção de informações pessoais e de prática. Em seguida, foram realizados testes de impulsão vertical (Matsudo, 1995) e impulsão horizontal (Gaya et al., 2021). Para o tratamento dos dados foram utilizadas estatística descritiva por meio do software Jamovi® (versão 2.3.18).

Resultados: A prática regular demonstrou associação positiva com a capacidade de gerar força propulsiva, fator essencial para a execução de movimentos complexos e de alta demanda técnica. Esses achados reforçam a importância da força explosiva para o desempenho em danças urbanas, destacando a necessidade de programas específicos de treinamento para aprimorar a potência muscular e reduzir o risco de lesões, contribuindo para o desenvolvimento técnico e físico das bailarinas.

Conclusão: Os resultados evidenciam que as bailarinas de danças urbanas avaliadas apresentam desempenho satisfatório em testes de força explosiva, refletindo sua preparação física e experiência prática. A potência muscular nos membros inferiores se mostra determinante para a execução segura e eficiente das coreografias, tornando-se fundamental a inclusão de programas específicos de treinamento de força explosiva na preparação desses bailarinos. Além de otimizar a performance, tais programas contribuem para a redução do risco de lesões, reforçando a relevância da avaliação e do condicionamento físico direcionado.

Palavras-chave: Força explosiva; Danças urbanas; Bailarinos.