

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS GABRIEL DA CONCEIÇÃO ZANIN

**TREINAMENTO FUNCIONAL EM BAILARINOS: UM ESTUDO DE
CASO**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2019

LUCAS GABRIEL DA CONCEIÇÃO ZANIN

TREINAMENTO FUNCIONAL EM BAILARINOS: UM ESTUDO DE CASO

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Curso de Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física (DAEFI) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez.

CURITIBA

2019

Ministério da Educação



Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Departamento Acadêmico de Educação Física
Curso de Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

TREINAMENTO FUNCIONAL EM BAILARINOS: UM ESTUDO DE CASO

Por

LUCAS GABRIEL DA CONCEIÇÃO ZANIN

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 19 de junho de 2019 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez.
Orientadora

Profa. Dra. Cintia de Loures Nahhas Rodacki
Membro titular

Prof. Dr. Gilmar Francisco Afonso
Membro titular

* A folha de aprovação com assinaturas se encontra arquivada na coordenação do curso.

RESUMO

ZANIN, Lucas Gabriel da Conceição. **Treinamento funcional em bailarinos: um estudo de caso**. 62f. Monografia de Graduação (Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

O treinamento funcional vem agregando na preparação física de atletas e não-atletas, uma vez que se trata de uma modalidade que não necessita de um número tão grande de aparelhos quando comparado com modalidades como o Treinamento Resistido, Pilates ou até o Crossfit. Deste modo, o treinamento funcional torna-se eficiente e acessível, quanto aos seus fundamentos básicos (correr, saltar, trocar de direção e equilibrar) ao público geral e aos atletas de alto-rendimento. O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos do treinamento funcional em bailarinos, como parte da preparação física desses. Com o intuito de atingir os objetivos, foram utilizados os fundamentos do treinamento funcional durante três meses, com a frequência de três vezes semanais, em uma atleta profissional da modalidade *salsa soloist lady pro* (salsa solo feminino profissional), com mais de 5 anos de experiência na modalidade a partir de sua coreografia. Já que o objetivo principal é aperfeiçoar e melhorar a eficiência dos movimentos que a atleta executa dentro de sua coreografia. Com isso, a pesquisa se torna um estudo de caso pré-experimental. Para comparar se as interferências do treinamento causaram efeitos, para este estudo, utilizou-se uma bateria de testes: Impulsão Vertical, Impulsão Horizontal, Shuttle Run, Força Abdominal, vai-e-vem 20m. Além do mais, também foram aplicadas avaliações que qualificassem critérios técnicos da coreografia, como: Técnica, Originalidade, Musicalidade, Ritmo e Coreografia. Tanto os testes quanto a avaliação coreográfica tiveram como finalidade medir as capacidades motoras, fisiológicas e coreográfica da atleta antes e depois das intervenções do treinamento funcional. Esta pesquisa se encaixa na modalidade de pesquisa longitudinal e estudo de caso. E após a coleta de dados, antes e depois das intervenções propostas dentro dos fundamentos do treinamento funcional, foi possível constatar a mudança tanto nos resultados dos testes físicos da atleta com ganhos de 11,4%, 1,4%, 3,3%, 22,2%, 34,6% nos testes “Impulsão Vertical”, “Impulsão Horizontal”, “Shuttle Run”, “Força Abdominal” e “Vaivém 20m”. Quanto nas notas dadas aos critérios “Técnica”, “Originalidade”, “Musicalidade”, “Ritmo” e “Coreografia” que somados aumentaram 12,5 pontos nas avaliações coreográficas realizadas com a bailarina.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Bailarinos. Estudo de Caso.

ABSTRACT

ZANIN, Lucas Gabriel da Conceição. **Functional training in dancers: a study Case**. 62f. Undergraduate's monography (Bachelor Course in Physical Education) – Academic Department of Physical Education, Federal University of Technology – Paraná. Curitiba, 2019.

The functional training has been adding in the physical preparation of athletes and non-athletes, since it is a modality that does not require such a large number of devices when compared to modalities such as Resistance Training, Pilates or even Crossfit. In this way, functional training becomes efficient and accessible, with its basic fundamentals (running, jumping, changing direction and balance) to the general public and high-performance athletes. The objective of the present study was to analyze the effects of functional training on dancers as part of their physical preparation. The specific objectives are: To identify the physical and choreographic needs of the dancer; apply the training based on the physical and choreographic needs of the dancer; and to compare the physical fitness indicators applied before and after interference. In order to achieve the objectives described above, the fundamentals of functional training for three months, with a frequency of three times weekly, were used in a professional athlete of the salsa soloist lady pro modality, with more than 5 years of experience in the modality, from her choreography. Since the main objective is to improve and improve the efficiency of the movements that the athlete performs within his choreography. With this, the research becomes a case study. To compare if the interferences of the training caused effects, for this study, a battery of tests was used: Vertical Impulse, Horizontal Impulsion, Shuttle Run, Abdominal Force, 20m Shuttle. In addition, evaluations were also applied to qualify technical criteria for choreography, such as: Technique, Originality, Musicality, Rhythm and Choreography. Both tests and choreographic evaluation aimed to measure the motor, physiological and choreographic abilities of the athlete before and after functional training interventions.

This research fits into the longitudinal research modality and case study. And after data collection, before and after the interventions proposed within the fundamentals of functional training, it was possible to verify the change in the results of the physical tests of the athlete with gains of 11.4%, 1.4%, 3.3% , 22.2%, 34.6% in the "Vertical Impulse", "Horizontal Impulse", "Shuttle Run", "Abdominal Force" and "20m Shuttle" tests. As for the notes given to the criteria "Technique", "Originality", "Musicality", "Rhythm" and "Choreography" which together increased 12.5 points in the choreographic evaluations performed with the dancer.

Keywords: Functional Training. Dancers. Case study.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – SEMANA 01, DIA 01.....	24
QUADRO 2 – SEMANA 01, DIA 02.....	24
QUADRO 3 – SEMANA 01, DIA 03.....	25
QUADRO 4 – RESULTADOS TESTES – PRÉ- INTERVENÇÃO.....	29
QUADRO 5 – NOTAS DA AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA - PRÉ-INTERVENÇÃO.....	31
QUADRO 6 – RESULTADOS TESTES – PRÉ- INTERVENÇÃO.....	33
QUADRO 7 – NOTAS DA AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA -PÓS- INTERVENÇÃO.....	34
QUADRO 8 – RESULTADOS COMPARATIVOS DOS TESTES FÍSICOS PRÉ- INTERVENÇÃO E PÓS-INTERVENÇÃO.....	35
QUADRO 9 – RESULTADOS COMPARATIVOS DAS NOTAS DAS AVALIAÇÕES COREGRAFICAS PRÉ-INTERVENÇÃO E PÓS-INTERVENÇÃO ...	37

LISTA DE SIGLAS

FC	Frequência cardíaca
TF	Treinamento Funcional
TRX	<i>Total-body Resistance Exercise</i>
MMII	Membros Inferiores
MMSS	Membros Superiores
VOL	Voltas
NIV	Nível
cm	Centímetro
CM	Carine Morais
RB	Rafael Barros
T1	Pré-Intervenção
T2	Pós- Intervenção
DN	Diferença Numérica
DP	Diferença Percentual

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

ANEXO 2 – Avaliação Físicos Pré-Intervenção

ANEXO 3 – Avaliação Coreográfica Pré-intervenção

ANEXO 4 – Quadros de Treinos - Intervenções

ANEXO 5 – Avaliação Física Pós- Intervenção

ANEXO 6 – Avaliação Coreográfica Pós- Intervenção

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 JUSTIFICATIVA	9
1.2 PROBLEMA DE PESQUISA	10
1.3 OBJETIVOS	10
1.3.1 Objetivo Geral	10
1.3.2 Objetivos Específicos	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 TREINAMENTO FUNCIONAL	11
2.2 DANÇA	14
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	19
3.1 TIPO DE ESTUDO	19
3.2 PARTICIPANTE	19
3.2.1 Critérios de Inclusão	19
3.2.2 Critérios de Exclusão	19
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	19
3.3.1 Instrumentos	19
3.3.1.1 Fase: Diagnóstico Inicial e final: testes	20
3.3.1.2 Fase: Diagnóstico Inicial e final: avaliação coreográfica	21
3.3.1.2.1 Coreografia	21
3.3.1.2.2 Avaliação Coreográfica	22
3.3.1.3 Fase: Intervenção	23
3.3.2 Procedimentos	25
3.3.2.1 Diagnóstico inicial e final	26
3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO	28
4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	29
4.1 TESTES PRÉ-INTERVENÇÃO	29
4.2 AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA PRÉ-INTERVENÇÃO	30
4.3 INTERVENÇÃO	31
4.4 TESTES PÓS-INTERVENÇÃO	32
4.5 AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA PÓS-INTERVENÇÃO	34
4.6 ANÁLISE DOS DADOS	35
5 CONCLUSÃO	39

REFERÊNCIAS	40
ANEXOS.....	43

1 INTRODUÇÃO

Dentre os vários métodos existentes para conquistar a melhora do condicionamento físico, o Treinamento Funcional surgiu com a proposta de aproximar-se do público praticante de exercícios físicos. Tal modalidade apresenta consigo a ideia de fugir do maquinário pesado das academias tradicionais e adentrar em exercícios que usem o próprio corpo para a execução, tais como, escada de agilidade, cinturões de elásticos de tensão, entre outros.

Segundo o *American College of Sport Medicine* (2009) o conceito de força funcional diz respeito àquele esforço para realizar movimentos, seja com a finalidade esportiva, com a intenção de execução de atividades referente ao dia a dia do indivíduo, em seu trabalho, em casa ou na rua, que lhe gera benefício. Deste modo, propõem-se que o Treinamento Funcional seja um método mais “funcional”, buscando a semelhança das principais aptidões físicas exigidas no dia-dia dos atletas e não-atletas.

Dentre os atletas, inclusive, deve-se considerar os bailarinos de dança como Ballet, Salsa, Jazz, Samba, entre outros. Bailarinos também necessitam um grande preparo físico para desempenhar suas atividades, alcançar seus objetivos, competir em campeonatos. Dentro as capacidades físicas exigidas dos bailarinos estão entre elas: “Equilíbrio”, “Velocidade”, “Agilidade”, “Coordenação” e “Força”. Como destacado por Sampaio (1996), a dança exige do bailarino muito conhecimento de seu corpo e domínio da sua técnica, uma vez que a dança tem se destacado cada vez mais nos espaços de competição, o que determina que o atleta tenha precisão de sua técnica, perfeições nas execuções das mesmas e grande domínio de postura. Por isso, sua preparação nos ensaios deve ser sempre acompanhada por outras modalidades que o auxiliie com a melhora em sua performance.

1.1 JUSTIFICATIVA

Praticantes da modalidade dança necessitam de muitas valências físicas levadas ao extremo como a potência, agilidade e flexibilidade, entre outros elementos, para que suas coreografias sejam bem executadas. No entanto, poucos trabalhos científicos apresentam os resultados da aplicação do Treinamento

Funcional em bailarinos (SANTOS; NICOLIELO; OLIVEIRA, 2017). Para tanto, o presente estudo adentra exatamente na questão da aplicação deste método de treinamento físico para o caso de atletas bailarinos. Acredita-se que deste modo, esse estudo pode agregar conhecimento em dois seguimentos distintos da Educação Física, o da dança enquanto atividade desportiva e o do Treinamento Funcional enquanto um método de preparo físico possível.

1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Quais os efeitos do treinamento funcional na aptidão física de uma bailarina?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

- Analisar os efeitos do treinamento funcional na aptidão física de uma bailarina, utilizado como parte da preparação física da mesma.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar as necessidades físicas e coreográficas da bailarina;
- Prescrever e ministrar treinamento funcional a partir das necessidades físicas e coreográficas da bailarina;
- Comparar os indicadores de aptidão físicas aplicados pré e pós interferência.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A revisão literária desenvolvida para esse estudo aborda os temas do treinamento funcional e da dança. Tais temas foram abordados para iniciar a fundamentação da discussão de relação entre o desenvolvimento da preparação física pelo treinamento funcional e a melhora no desempenho de bailarinos.

2.1 TREINAMENTO FUNCIONAL (TF)

No que diz respeito a origem do Treinamento Funcional (TF) há divergências. Dentre as hipóteses de suas procedências, algumas vertentes indicam seu início nas funções de atividades relacionadas à fisioterapia ou à reabilitação, mais especificamente, apontando sua origem na intervenção a pacientes que necessitavam fortalecimento de músculos utilizados no dia a dia após alguma lesão, acidente ou recuperação pós-operatória (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010). Enquanto isso, outra vertente aponta sua origem desde o preparo físico destinado a gladiadores na Roma Antiga e também indica seu uso nos treinos dos atletas desde as primeiras versões dos Jogos Olímpicos na Grécia Antiga (HEGEDUS, 1969).

De qualquer modo, conforme apontado por Boyle (2015), o norte americano Mark Verstegen é indicado como um dos primeiros treinadores a prescrever a seus atletas o TF, saindo dos padrões adotados para atletas de alto rendimento, utilizando-se de movimentos multilaterais enquanto os demais se limitavam ao uso de atividades com movimentos lineares.

Assim como sua origem não está explícita, diversos são os estilos de TF. Para Boyle (2003), por exemplo, no livro *Funcional Training for Sports*, esse autor aponta que o TF diz respeito a exercícios que lidam com o peso corporal do praticante em todos seus planos de movimento (a exemplo dos planos frente-trás, esquerda-direita, cima-abaxo). Usando tal peso como resistência e tentando colocá-lo em posições que façam sentido ao praticante. Já para Staley (2005), no livro *Muscle Logic*, os exercícios do TF podem ser realizados em vários aparelhos que estimulam a instabilidade, aumentam o grau de dificuldade e utilizam músculos estabilizadores mais profundos e menos utilizados.

No Brasil, essa modalidade de treinamento foi introduzida no final de década de 1990, em uma academia na capital do estado de São Paulo, com a finalidade, a

princípio, de complementar os treinos dos atletas de lutas. Porém, posteriormente, frente a sua aceitação e eficiência, passou a ser incluída no treinamento dos demais alunos da academia (EXAME, 2013). O primeiro livro escrito por brasileiros, especificamente sobre TF, foi lançado em 2004, “Treinamento Funcional Resistido”. Essa publicação foi feita pelos professores Maurício de Arruda Campos e Bruno Coraucci Neto (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2004). Ao adentrar no Brasil, o TF passou a ser utilizado com uma mistura desses dois estilos. Cabe ressaltar que, a intervenção a ser realizada na presente pesquisa, fará uso dessa integração entre os dois estilos de TF mencionados por Boyle e Staley.

Antes de dar continuidade a discussão a respeito do desenvolvimento do TF, nesse momento, apresenta-se a definição desse estilo de exercício físico. O treinamento funcional tem como característica principal exercitar o corpo com movimentos correspondentes aos utilizados no cotidiano do seu praticante, deste modo, sem necessariamente fazer uso de pesos resistidos, como tradicionalmente executados em academias de musculação e levantamento de peso olímpico. Deste modo, o TF pode ser caracterizado como um treinamento físico que usa movimentos naturais, como correr, agachar, saltar, trocar de direção, empurrar, puxar e arremessar (TEIXEIRA; EVANGELISTA, 2014; PEREIRA, 2009; GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Em concordância com o que é sinalizado por Grigoletto, Brito e Heredia (2014), tais movimentos naturais podem ser reproduzidos juntamente com materiais como escadas, cones, *medicine balls*, *thera bands*, cordas navais, *Total-body Resistance Exercise (TRX)*¹, entre outros. Pode-se notar que deste modo, um dos principais pontos de prioridade do TF é a região do core, conhecido como a parte central do corpo, região da lombar e abdominal, a qual é a base para todos os movimentos naturais. Dentre os músculos que fazem parte da região do core estão 29 pares integrados, que compõem basicamente o complexo lombo-pélvico-quadril (transverso abdominal, oblíquo interno e externo, *multifidus*, eretor da espinha, ílio-psoas femoral, adutor, glúteo e máximo reto abdominal), os quais são fundamentais para iniciar e criar movimentos, manter posturas e permitir a estabilidade do corpo, gerar e transmitir força para os demais músculos do corpo, bem como coordenar toda a ação muscular (MIKE, 2010; FREDERICSON, 2005).

¹ *Total-body Resistance Exercise (TRX)* que, traduzindo para o português seria, Exercício de Resistência do Corpo Inteiro.

Segundo Grigoletto, Brito e Heredia (2014, p. 715), o termo “funcional” pode ser caracterizado como: “a) Referente à função ou ao desempenho desta; b) Concernente a funções orgânicas vitais ou à sua realização; c) Diz-se daquilo que é capaz de cumprir com eficiência seus fins utilitários; d) É utilizada também como adjetivo particular ou relativo às funções biológicas ou psíquicas”.

Em consonância com o que é apresentado acima por Grigoletto, Brito e Heredia, Campos e Neto (2008) sinalizam que o treino funcional intervém na capacidade funcional do organismo. Entendendo a capacidade funcional como sendo a capacidade de realizar as atividades normais da vida diária com eficiência, autonomia e independência.

De acordo com Grigoletto, Brito e Heredia (2014), o treino só pode ser considerado funcional se também seguir as cinco variáveis distintas da funcionalidade, que são elas: (i) frequência de treinos, (ii) volume das sessões, (iii) estrutura organizacional das atividades, (iv) intensidade das séries e (v) densidade do planejamento.

A respeito da frequência de treino esta é determinada muitas vezes pelo nível de aptidão física em que o praticante se encontra ou quer alcançar. Um atleta que treina 6 vezes por semana, por exemplo, tem uma frequência maior quando comparado com um atleta que treina 3 vezes semanais. Assim, o primeiro atleta obtém mais rapidamente seus objetivos, pois as horas de dedicadas ao treino são maiores. Sobre o volume das sessões, este é determinado a partir da fase em que o praticante se encontra. Em começo de temporada, por exemplo, o volume deve ser maior porque interfere no condicionamento cardio-respiratório, tornando-se os treinos mais extensos do que quando comparados aos treinos pré-competitivos. A respeito das estruturas organizacionais, as mesmas se encontram antes, durante e depois das sessões de treino. Dentre as estruturas pode-se citar: aquecimento geral; aquecimento específico; pré-série principal; série principal; volta a calma; e finalização. Sobre as intensidades das séries, estas são criadas usando duas bases fisiológicas: frequência cardíaca (FC) e idade nomeadas como A1 (de 60 a 70% da FC), A2 (de 70 a 80% da FC), A3 (de 80 a 90% da FC) e MAX (100%). Por fim, a densidade do planejamento é a junção da intensidade e volume, a partir delas o planejamento anual, por exemplo, é criado. Pode-se exemplificar essa junção com a seguinte situação: em início de temporada o volume costuma ser maior do que a intensidade, ocasionando treinos mais longos e constantes; em contrapartida, em

períodos competitivos, esses elementos se invertem, ou seja, os treinos ficam mais curtos, porém mais fortes.

Por fim, cabe também destacar que, para Normman (2009), após a massiva adesão do TF pelo público geral, pode-se listar alguns benefícios deste tipo de treinamento: o TF é possível ser executado por praticantes de diversas idades, uma vez que se tratam de exercícios que se assemelham aos movimentos já praticados no cotidiano desses; enquanto exercícios que fazem uso da região do core, ajuda no aprimoramento da postura e do equilíbrio do corpo, assim como colabora na força, velocidade, coordenação, resistência e flexibilidade dos músculos; deste modo, pode-se apontar o TF como uma atividade que também ajuda na reabilitação de pessoas acidentadas, ou aos praticantes que gostariam de melhorar na capacidade física e motora do corpo, ou mesmo àqueles que visam ganhos estéticos; além do mais, o TF contribui como complementação de exercícios a praticantes de diversas modalidades esportivas, com intenção de prevenir lesões e de aumentar o desempenho do atleta.

2.2 DANÇA

As primeiras evidências da existência da dança na humanidade foram encontradas em pinturas rupestres, que associavam estes movimentos a comemoração de caçadas bem-sucedidas e a rituais que simulavam situações de caça. Ao longo do tempo, as finalidades e os motivos para se dançar foram se modificando. No Egito, por volta de 3000 a.C., as crenças religiosas foram sendo incluídas na cultura, deste modo, os movimentos corporais eram utilizados, por exemplo, para agradecer aos deuses por colheitas exitosas, casamentos e caças de animais (FARO, 1998). Nas palavras de Bertoni (1992, p. 7):

A dança surge como primeira manifestação do homem. Ela é o elo com a estruturação dinâmica e gradual das outras possibilidades de expressão, tais como a música, a fala articulada e a expressão gráfica. Para o homem primitivo, a dança passou a ser manifestação da sua expressão evolutiva. Aprofundando-se ainda mais nessa vertente de pensamento, a dança pode ser tida como o elemento responsável pela sociabilidade do homem.

Assim sendo, com o passar do tempo, as razões religiosas foram dando espaço a manifestações populares, se distanciando aos poucos do religioso, e, assim, as danças dos templos foram migrando para as praças públicas.

Conforme apontado por Bourcier (2006), no início da Idade Média, a dança como todos os movimentos artísticos, perdeu força e passou a ser taxada de profana, pois os movimentos da dança, naquela época, não condiziam mais com as práticas religiosas tão aclamadas na época pela Igreja Católica.

As condições eclesiásticas atingiram seu objetivo: a dança não foi integrada a liturgia católica. Esta recusa é ainda mais notável pelo fato de, em muitos casos, os trajes e até os locais de culto pagão terem sido assimilados sem dificuldades (BOURCIER, 2006).

Ainda na Idade Média, a partir do momento que a Igreja Católica deixa de restringir a prática da dança, voltam-se as práticas folclóricas, como as danças já existentes. Com o início Feudalismo na Europa, os movimentos antes executados em aldeias, passam a ganhar espaço nos salões da nobreza. Assim tornando-se divertimento (FARO, 1998). Com essas mudanças, a dança é segregada por classes sociais, diferenciadas entre danças de corte e de camponeses, adaptando movimentações. Assim surgem alguns movimentos como: a Galhada, o Minueto e a Pavana. Além de novos movimentos, as danças passam a ter outro cenário de execução, as danças foram adaptadas para que as mesmas fossem realizadas em ambientes fechados, como salões pelas classes mais nobres (PORTINARI, 1989).

A partir disso, as danças de corte passam a ser trabalhadas de forma regrada, surgindo a técnica, com passos específicos e, assim surgindo, bailarinos e mestres de dança que organizavam bailes e posteriormente espetáculos dentro da corte (BOURCIER, 2006). Nesse momento, o homem começa a acompanhar, reverenciar e cortejar a dama no salão. A dança a dois passa a ser inserida nos eventos sociais, sendo a Valsa o primeiro ritmo praticado. Nesse mesmo contexto, surge também o Tango (ROCHA; ALMEIDA, 2007).

Conforme apontado por Ried (2003) e Bourcier (2006), durante a Segunda Guerra Mundial, as danças passam a serem padronizadas e terem seus passos e movimentos caracterizados de modo a realizar avaliações quanto ao modo de execução. E, desta forma, iniciaram-se as competições na dança. Neste mesmo período histórico, a cultura local de cada país difundindo a dança de salão. As

danças de origem Afro-americanas, por exemplo, são um conjunto de culturas, por justamente terem nascido de diversos lugares, pessoas e vivências. Como por exemplo o Samba, o Frevo, o Merengue, a Cumbia e a Salsa (ALLEONI, 2010). Como relatado por Frigerio (2000), os ritmos latino-americanos como o Samba e a Salsa têm suas raízes e origem na cultura africana através do fluxo contínuo dessa população para outros continentes.

A Salsa nasceu em solo cubano, na metade do século XVIII, seu significado tem origem espanhola “molho”, representando assim a mistura de instrumentos musicais e fusão de danças populares. Foi em 1909 que a Salsa teve entrada em Havana, capital de Cuba, dando destaque nacional a bandas cubanas. E cerca de 40 anos depois músicos cubanos se instalam em Nova Iorque dando início a expansão da Salsa (RONDON, 2005).

Por volta de 1970, muitos latinos que se encontravam marginalizados lutavam para que suas culturas fossem reconhecidas pela população norte americana. Assim, a Salsa tornou-se um forte símbolo para esse movimento de resistência. Uma das primeiras bandas a difundir a Salsa foi o grupo *Fania All-Stars*, formado nos Estados Unidos da América, que citava em suas músicas referências sobre a independência de Porto Rico. Nesta mesma época, surgiram os movimentos como *Black Power*, *Young Lords* e vários outros grupos associados a protestos dentro do território Americano. Nos anos 1980, a Salsa se expande ainda mais para outros países como México, Argentina e Europa, chegando ao Brasil (GARCIA, 2006).

Foi no ano 2000 que a primeira companhia de Dança de Ritmos Latinos se formou no Brasil, difundindo a salsa em São Paulo. Chamada *Conexión Caribe*, essa companhia de dança desenvolve trabalhos artísticos, aulas e workshops latinos em escolas de dança e promovendo bailes sociais. Após um ano de difusão do ritmo, foi criado o Encontro Nacional de Salsa, um congresso em que se reuniam praticantes de dança de salão e profissionais brasileiros de salsa. Tornando, assim a Salsa, o ritmo mais praticado entre os bailarinos de Dança de Salão em São Paulo, o que deu à capital paulista a imagem de Pólo da Salsa no Brasil. Posteriormente, este mesmo Encontro Nacional tornou-se o Congresso Mundial de Salsa do Brasil, promovendo workshops com profissionais nacionais e internacionais.

Com o passar dos anos, novos grupos de Dança começaram a desenvolver trabalhos artísticos com ritmos latinos, o grupo *Rebelión Latina*, por exemplo,

destinava seus treinos ao estudo da Salsa e ritmos latinos, aumentando os alunos em escolas de dança.

A partir de 2004, a Salsa ganhou espaço nos bares de São Paulo, e pela primeira vez uma competição foi inserida em um bar de origem cubana. O *Rey Castro Cuban Bar* abriu suas portas para a Competição Amadora de Salsa, que foi realizada dentro do próprio bar. Atualmente, esta competição ainda se realiza no *Rey Castro Cuban Bar*, porém com um número muito maior de categorias: amadores, semi-profissionais e profissionais da dança.

No ano 2005, o Congresso Mundial de Salsa trouxe pela primeira vez ao Brasil a competição Nacional de Salsa, classificando um casal para representar o Brasil no mundial em Porto Rico, o *World Salsa Open*. Seria o início de competições específicas de Salsa, e o início das performances de alto nível para o Brasil e demais países do Mundo.

De 2007 a 2009, o Congresso Mundial de Salsa no Brasil, classificou o Brasil três vezes seguidas para disputar o Mundial em Porto Rico, com a mesma bailarina: Carine Morais. E esta, em 2010, com o parceiro Rafael Barros trouxe para o Brasil pela primeira vez um título mundial. Carine Morais e Rafael Barros passaram a ser referência no meio da Salsa mundial, e atualmente são 8 vezes campeões Mundiais. O casal representa o Brasil em workshop e competições pelo mundo todo.

Em 2011, logo após o título mundial, o casal, juntamente com Dana Vargas e Gerson Vargas criam e lançam mais um congresso de Salsa no Brasil, desta vez em Porto Alegre. Inicialmente chamado como Congresso de Salsa de Porto Alegre, posteriormente, passou a ser referido como *Porto Alegre Salsa Congress*, reunindo profissionais nacionais e internacionais da Salsa, além de proporcionar espaço também a praticantes de outras danças como Bachata, Rumba, Chachacha e Merengue.

Ao longo de 4 anos, esse congresso desenvolveu aulas, palestras e conteúdos sobre ritmos latinos. Em 2015, os organizadores lançaram uma nova competição, a competição Brasileira de Salsa, o *Brazil Latin Open*. Neste mesmo ano, a competição do *Brazil Latin Open* se realizou dentro do Congresso de Porto Alegre, abrindo somente a possibilidade de casais de Salsa e Bachata disputarem. A partir do ano seguinte a competição Nacional se expandiu, abrindo novas categorias. As categorias novas em destaque foram a Salsa Solo Feminino, a Salsa Solo Masculino e o Zouk. Foi então a primeira vez que o Brasil disponibilizou em

campeonato a categoria para solista, sendo que, anteriormente, esta categoria já era disputada fora do país, como por exemplo já ocorria na competição em Porto Rico, no *World Salsa Open*.

Atualmente, o Brasil possui somente um congresso de Salsa, o *Brazil Latin Open*, que se tornou um congresso com workshop, palestras, competições e baile, reunindo jurados internacionais e nacionais, e promovendo a salsa no Brasil. Cabe também destacar que, em 2018, as categorias casais e solistas de Salsa deste congresso deram como premiação a classificação para as semi-finais do *Mundial World Salsa Open*, realizado neste mesmo ano no Panamá.

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo caracteriza-se como um estudo de caso longitudinal, pré-experimental (THOMAS; NELSON, SILVERMAN, 2012).

3.2 PARTICIPANTE

O participante deste estudo foi selecionado de forma intencional, por se tratar de um dos poucos bailarinos profissionais que possui histórico de participação em campeonatos nacionais e internacionais e que se encontra na cidade de Curitiba - PR, disponível para participar da pesquisa.

3.2.1 Critérios de Inclusão

Dançarina profissional do sexo feminino, que participe regularmente de campeonatos nacionais e internacionais, com disponibilidade para participar integralmente da pesquisa.

3.2.2 Critérios de Exclusão

Não há critério de exclusão. O estudo será conduzido com o número de testes e sessões de treinamento que puderem ser realizados.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

3.3.1 Instrumentos

Este estudo utilizou-se de 3 fases (diagnóstico inicial, intervenção e diagnóstico final). Nas fases diagnósticos inicial e final foram utilizadas uma bateria de testes físicos para avaliar o condicionamento físico da atleta e testes coreográficos para uma avaliação artística, tanto antes do início do período de

intervenção quanto após seu término. A fase intervenção teve a duração de 12 semanas com a aplicação de exercícios funcionais periodizados.

3.3.1.1 Fase Diagnóstico inicial e final: testes

Essas baterias contêm os seguintes testes e seus respectivos materiais necessários:

1º) Testes de impulsão vertical:

Para a execução deste teste foram utilizados local plano com uma parede plana de no mínimo 2m (dois metros), 1 (uma) fita métrica de metal da marca VONDER® modelo Trena Cinta Métrica 19mm – graduação em mm/pol. 5m., colocada e fixada de forma vertical em na parede, de maneira que o zero da fita se encontre na base de largada da atleta, pó de magnésio, uma cadeira de 45cm e também material para anotação.

2º) Teste de impulsão horizontal:

Foi utilizado um local plano de no mínimo 5m (cinco metros) de comprimento, 1 (uma) fita métrica de metal, da marca VONDER® modelo Trena Cinta Métrica 19mm – graduação em mm/pol. 5m, 1 rolo de fita modelo CREPE, 2 (dois) minicones do modelo chapéu chinês e material de anotação.

3º) Teste de Shuttle Run:

Para a execução deste teste foram utilizados 2 (dois) blocos de madeira maciça com dimensões de 5cm (cinco centímetros) de altura, 5cm (cinco centímetros) de largura e 10cm (dez centímetros) de comprimento, 1 (um) cronometro da marca VOLLO® stopwatch modelo VL-512 e 1 (um) rolo fita do modelo CREPE e material de anotação. Duas linhas de 1m (um metro) de comprimento demarcadas com fita CREPE deverão ser colocadas em um local pano com are mínima de 15m (quinze metros) de forma paralela a uma distância de exatamente 9,14m (nove metros e quatorze centímetros) uma da outra, com os 2 (dois) blocos de madeira posicionados a uma distância de 10cm (dez centímetros) da parte externa de uma das linhas e com uma separação de 30cm (trinta centímetros) entre si.

4º) Teste de força abdominal:

Para a realização deste teste foi utilizado um local com superfície plana, 1 (um) colchonete, 1 (um) cronometro da marca VOLLO® stopwatch modelo VL-512, 1 (um) peso de 20kg (vinte quilogramas) e material de anotação.

5º) Teste vai-e-vem 20m:

Para a execução deste teste foi utilizado um local com superfície plana, com no mínimo 25m (vinte e cinco metros) de comprimento e 5m (cinco metros) de largura, 4 (quatro) mini cones do modelo chapéu chinês, 1 (uma) caixa de som da marca LOGITECH® modelo X50 Mobile Wireless Speaker, 1 (um) rolo de fita do modelo CREPE, 1 (um) cronometro da marca VOLLO® stopwatch modelo VL-512 e material de anotação.

3.3.1.2 Fase: Diagnóstico inicial e final: avaliação coreográfica

3.3.1.2.1 Coreografia

Para realizar a presente descrição da coreografia, foi utilizada uma gravação da mesma, para melhor captar todos os movimentos da coreografia. Segue abaixo a descrição da coreografia:

Na pose inicial, a bailarina encontra-se ao fundo do palco (lado direito) com o corpo voltado para a diagonal esquerda, com o braço esquerdo elevado e o braço direito abaixado. Ao iniciar a música, a bailarina desloca-se em caminhada em contratempo e MMII semi-flexionados, com movimento em oposição dos MMSS. A atleta faz um *Grand Battement*, seguido de giro e uma pausa. Ela realiza uma marcação de salsa lateral com pequeno chute e deslocamento de perna em *Attitude derriere*. A bailarina faz um *Chassé* flexionando joelhos com tronco inclinado à frente. Em seguida, caminha em 3 tempos, com movimentos de quadril com ombros e pernas de salsa base de salsa lateral. Na continuação, a atleta faz marcação de tempo forte da salsa para trás com movimento circular da cabeça. A atleta realiza deslocamento em conta tempo para fundo do palco seguido de pose no solo, joelhos e tronco para baixo e perna direita estendida para a lateral (movimento ao solo). Em seguida, é feita uma subida rápida com marcação de tempo com a perna direita para trás. Seguido de três movimentos de tronco (pulsos), seguido de dois giros em

deslocamento, saindo para uma caminhada e retorno com flexão de tronco à frente. Na continuação, faz-se movimentos rápidos de MMII e joelhos semi flexionados, movimento cruzado de salsa com joelhos semi flexionados e braços cruzados à frente com tronco flexionado. A bailarina realiza ponta do pé em *passé*, marcação básica da salsa lateral, *Enveloppé* seguido de um salto com MMII aduzidos com queda em marcação para trás da perna esquerda, seguido de marcação lateral da perna direita e volta rápida do tronco. Realiza-se chute baixo à frente com a direita seguido de um chute alto. A atleta faz duas pontas de pés em deslocamento com braços em direção ao corpo e dois movimentos de quadril. Em seguida, é feito um *Slide* para o chão, finalizando com MMII grupados e MMSS apoiados ao solo. Com movimento em nível baixo, a atleta estica os MMII e faz subida de tronco para o plano alto, com MMSS em apoio na cabeça com pausa. Realiza-se movimentação básica de *Pachanga* em três tempos, movimentações seguidas de *Footwork* e braços básicos de salsa (muito rápidos), passos seguidos de salsa com marcação de todos os tempos musicais. Realiza-se um *chassé*, com deslocamento para a parte de trás do palco, seguido de um *Cambré*. A bailarina faz *Footwork* com pontas de pé sem transferências de peso e com trocas constantes de direções, com abertura de MMSS e MMII. É feito um deslocamento em plano médio com rebolados. São realizadas duas bases de salsa, uma à frente e outra à lateral, seguido de meio giro. A bailarina faz deslocamento para trás em caminhada com giro à direita. Em seguida, é feita a segunda posição de pés em *Grand plié* e MMSS abduzindo com rotação de tronco para baixo. Em continuação, é realizado um rolamento em direção ao chão com grupamento de MMII, em seguida, uma extensão dos mesmos (Posição de prancha). Quase ao final da coreografia, a bailarina faz lançamento da perna esquerda para trás em *attitude derriere*, passando a mesma para a frente e entrando em uma posição de giro ajoelhada. Giro para o lado direito com apoio no joelho esquerdo, finalizando a coreografia na posição sentada.

3.3.1.2.2 Avaliação Coreográfica

Além dos testes utilizados para averiguar se houve ou não modificação do desempenho da bailarina após a intervenção, foi pedido a dois bailarinos profissionais que avaliassem a coreografia da bailarina do estudo. Para a avaliação coreográfica os avaliadores utilizaram cinco critérios internacionais, os mesmos

aderidos pelo EuroSon Latino World Salsa Championship – Campeonato Mundial de Salsa: Técnica, Originalidade, Musicalidade, Ritmo, Coreografia. Segundo Euro Latino World Salsa Championship (2019), tais quesitos são compreendidos como:

Técnica: Refere-se à execução perfeita do movimento, com clareza e sem esforço, que, desse modo, seja permitido ver as linhas do corpo, perfeitamente definidas com naturalidade e equilíbrio ao momento de executar a coreografia. Também se levará em consideração, a execução da técnica do gênero da dança que será executado.

- Coreografia: Será avaliado o desenvolvimento, a evolução da dança, o estilo, a complexidade, os movimentos, bem como a sincronização dos mesmos.

- Originalidade: Será avaliada a originalidade da coreografia nos quesitos desenvolvimento, evolução da dança, estilo, complexidade e movimentos, segundo o uso de novos recursos adaptados à coreografia e criatividade da mesma, sem perder a essência do gênero dançado.

- Musicalidade: Os bailarinos deverão mostrar sua habilidade, criatividade e destreza na execução musical, por meio de passo livre, pegadas aéreas e tempo musical marcado, conforme a sincronização com os acordes da música.

- Ritmo/Tempo: os casais ou bailarinos poderão decidir dançar em On1 ou On2. E, independente de qual for o tempo escolhido, deverão mantê-lo durante toda a coreografia e o mesmo será contato no compasso de 4 tempos. (EURO LATINO WORLD SALSA CHAMPIONSHIP, 2019, p. 11 Tradução Livre).

A avaliação pré-intervenção do treinamento funcional foi realizada no dia 17/02/2019, enquanto a avaliação pós-intervenção foi realizada no dia 12/05/2019, pelos mesmos jurados anteriores, com o uso desses mesmos critérios apontados acima. Cabe destacar que os jurados avaliaram a coreografia da bailarina, ambas as vezes, pessoalmente, sem gravação da mesma para avaliar – nos mesmos moldes em que ocorrem nas competições, com música e pessoalmente.

3.3.1.3 Fase: Intervenção

Para a realização da intervenção, foram utilizadas as estruturas de um estúdio de dança, situado na cidade de Curitiba, Paraná, Brasil, local em que a atleta já utiliza para ensaio diários de Salsa. A intervenção se deu após 1 hora do fim desses ensaios, uma vez que o TF é apontado como um elemento para complementar a preparação da atleta. A sessão de treino teve duração de 1 hora, com frequência de 3 vezes semanais. Os materiais utilizados para o TF foram levados pelo pesquisador ao local de ensaio da bailarina. Entre os materiais estão: cronômetro da marca VOLLO® stopwatch modelo VL-512, colchonete, escada de agilidade, cones,

elásticos terabands, cinturão de tração, *medicine ball* de 8kg, manoplas para apoio de mãos, TRX e bola suíça.

A fim de exemplificação, seguem abaixo três treinos aplicados em uma semana de intervenção. As demais tabelas dos treinos aplicados encontram-se no anexo 4.

Quadro 1 - Semana 01, dia 01

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Deslocamento frontal escada de agilidade (dentro-dentro/fora-fora) Ida iniciar perna direita / Volta iniciar perna esquerda		3 x 10/10
Afundo passada pliométrica		3 x 10
Deslocamento unilateral pliométrico frontal escada de agilidade Ida perna esquerda / Volta perna direita		3 x 10/10
Abdominal supra esticando MMII alternadamente		3 x 40
Corrida estacionaria no elástico de tração		3 x 60"
Rosca direta TRX		3 x 15
Circuito 2		
Agachamento isométrico 5" + salto frontal 1x + agachamento pliométrico 1x		3 x 5
Burpee com abdução de MMII na fase baixa (igual na coreografia)		3 x 10
Pular corda saltos simples		3 x 100
Abdominal Militar		3 x 15

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

Quadro 2 - Semana 01, dia 02

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Suicídio deslocamento frontal em formato quadrado (1:7) (1 ponto referência início para 7 pontos de chegada)		3 x 1
Glúteo reto em prancha alta Caneleira 2kg		3 x 10/10
Glúteo 90 graus em prancha alta Caneleira 2kg		3 x 10/10
Flexão de braços fechada com apoio dos joelhos		3 x 20
Circuito 2		
Deslocamento em diagonal de Suzikill ida e volta (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Deslocamento em diagonal de Trocadilho ida e volta (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Deslocamento em diagonal de elevação de joelho (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Deslocamento em diagonal de elevação de calcanhar (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Remada neutra unilateral elástico fixo		3 x 20/20
Abdominal infra com chute		3 x 10

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

Quadro 3 - Semana 01, dia 03

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Corrida estacionaria cruzando (mãos no chão) + corrida estacionaria em pé (10:10)		3 x 20+20
Polichinelo frontal		3 x 30
Twister 90 graus		3 x 30
Abdominal canivete completo		3 x 15
Circuito 2		
Triceps em prancha		3 x 10/10
Báscula unilateral com extensão na Bola Suíça		3 x 10/10
Rotação cubana TRX		3 x 15
Lombar paraquedista completo		3 x 15
Abdominal bicicletinha unilateral		3 x 10/10

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

Por fim, como já apontado, a bateria de testes a ser utilizada como medida para quantificar a intervenção do TF foi aplicada antes e depois das 12 semanas do período de aplicação do Treinamento Funcional. Deste modo, faz-se necessário salientar que os testes são tomados como medidas que irão dimensionar a melhoria ou não da aptidão física da atleta, assim como as avaliações coreográficas, através da comparação das diferenças no desempenho dos testes antes e depois da intervenção.

3.3.2 Procedimentos

Nas fases diagnósticos inicial e final, os testes foram aplicados no mesmo horário e local que atleta costuma treinar (período vespertino). Nesses dias não houve treino, para que ela pudesse dedicar-se exclusivamente aos testes. Os treinos foram realizados na cidade de Curitiba, no bairro Batel. Somente nos dias 04/03/19, 19/04/19 e 01/05/19, foi necessário trocar o local da intervenção, por serem dias de feriados. Nesses dias, os treinos foram aplicados em uma academia inclusa em um condomínio residencial, situado na cidade de Curitiba, no bairro Hauer.

A intervenção foi realizada no período após os ensaios da coreografia, para não influenciar a mesma, pois lembrando que o treinamento funcional foi utilizado como um complemento para a preparação da atleta.

3.3.2.1 Diagnóstico inicial e final

1º) Testes de impulsão vertical:

O objetivo deste teste é mensurar de forma indireta a força dos MMII (membros inferiores) pelo meio da impulsão vertical. O procedimento se deu da seguinte maneira: inicialmente a atleta teve sua estatura medida em centímetros (194cm), estando em pé de costas e encostada a parede sobre a fita métrica, com os pés unidos paralelamente e braços elevados. A atleta usou tênis, pois esse foi utilizado na realização do teste com o mesmo – conforme orientação do teste. O tênis foi fornecido pela própria atleta, o mesmo acessório utilizado por ela em outras atividades físicas. Para dar início ao teste propriamente dito, a atleta se coloca em pé, pés paralelos na largura dos quadris e tocando totalmente o solo, com o corpo lateralizado à parede e com os MMSS (membros superiores) elevados. Conforme orientação do teste, foi considerado como ponto de referência a extremidade mais distal das pontas dos dedos do braço dominante, que foi projetado na fita métrica. Após a determinação do ponto de referência, a atleta manteve os MMSS (membros superiores) elevados, e ao comando de voz “PREPARA!!! FOI!!!” a atleta flexionou os MMII (membros inferiores) com o intuito de impulsionar para execução do salto. Ao saltar ela precisava tocar a polpa dos dedos da mão dominante no ponto mais alto da fita métrica, mão essa que precisou ser suja de pó de magnésio. Conforme orientação do teste, durante a execução do salto o braço da mão não dominante foi mantido elevado igual estava no ponto de partida. A atleta teve 3 (três) saltos para alcançar sua melhor marca. O avaliador registrou, em seu material de anotação, as marcas atingidas em centímetros a cada série executada. Após a coleta de 3 (três) dados, o avaliador subtraiu dos resultados o valor da estatura da atleta, medida no início do teste. Assim, foi possível ter a exata medida em centímetros de o quanto à atleta saltou. Após o término deste teste, conforme orientação de uso do teste, o avaliador fez uso do valor do salto mais alto.

2º) Teste de impulsão horizontal:

O objetivo deste teste era mensurar em centímetros, mesmo de forma indireta, a força dos MMII pelo meio da impulsão horizontal. A atleta colocou-se em pé, atrás da linha demarcada no chão com fita crepe. O teste iniciou quando a atleta se colocou atrás da fita inicial fixada no chão transversalmente a fita métrica,

também fixada no chão, localizada no ponto zero da marcação. A atleta deveria partir da posição parada com os pés paralelos na largura do quadril para pegar impulso, flexionando o tronco e MMII, e saltar para frente o mais longe possível, aterrissando com os dois pés paralelos ao mesmo tempo. A atleta poderia fazer uso dos movimentos pendular dos MMSS para auxiliar na tomada de impulsão. Foi utilizado como ponto de aterrissagem a parte que a atleta tocou o chão mais próxima do ponto zero da fita métrica. Poderiam ser realizadas 3 tentativas, as quais foram de fato realizadas. Após a coleta de 3 dados, o avaliador anotou, em centímetros, os resultados do teste. Assim, foi possível ter a exata medida de o quanto a atleta saltou a frente. Após o término deste teste, o avaliador fez uso do valor do salto mais alto.

3º) Teste de Shuttle Run:

O objetivo deste teste foi mensurar em segundos a agilidade neuro-motora e velocidade da atleta. Inicialmente, a atleta se posicionou externamente na linha oposta a onde se encontraram posicionados os blocos de madeira, de maneira em que seus MMII se encontrassem na posição anteroposterior com o pé anterior o mais próximo possível da linha de largada. E, ao comando de voz “PREPARA!!! FOI!!!”, o avaliador acionou o cronômetro e, de maneira simultânea, a atleta iniciou sua corrida a máxima velocidade em direção a linha onde se encontram os blocos. A atleta deveria ultrapassar a linha com um dos pés para assim pegar o primeiro bloco e retornar para a linha de partida, onde deveria colocar o bloco no chão após um dos pés ultrapassar a linha. Em seguida, sem interrupção, a atleta deveria repetir a ação com o segundo bloco. O cronometro foi parado somente após a atleta ultrapassar a linha com um dos pés e colocar o bloco no chão. A atleta executou duas vezes o teste para alcançar o menor tempo. Após a coleta desses dois dados, o avaliador utilizou o menor tempo atingido pela atleta.

4º) Teste de força abdominal:

O objetivo deste teste foi mensurar em repetições máximas, dentro do período de 60” (sessenta segundos) a força de resistência abdominal. A atleta se colocou na posição inicial, deitada na posição decúbito dorsal sobre o colchonete e seus MMII flexionados, com pé tocando o solo. Seus MMSS deveriam estar cruzados em forma de “X”, com suas mãos tocando os ombros. Sobre os pés da avaliada foram

colocados o total de 20 kg, para auxiliar no apoio e fixação dos pés no solo. O movimento que o atleta executou foi o Abdominal Supra Completo, que se caracteriza como uma retirada total do tronco do solo, com a intenção de alcançar com os cotovelos seus MMII ainda flexionados. Após a subida e retirada total do tronco do solo, dever-se-ia retornar para a posição inicial. Este gesto se repetiu durante o período de sessenta segundos na velocidade máxima que a atleta conseguisse executar o movimento. O avaliador deveria se posicionar ao lado do atleta, e, ao comando de voz “PREPARA!!! FOI!!!”, o avaliador acionou o cronômetro e de maneira simultânea a atleta iniciou o teste. O cronometro foi parado ao fim do tempo juntamente com o comando de voz “PRONTO!!”. A avaliador deveria contar quantas repetições foram feitas dentro do tempo e anotar em seu material.

5º) Teste vaivém 20m:

O objetivo deste teste foi mensurar o consumo Máximo de oxigênio (VO₂ max.) através da corrida. Para o início do teste, a atleta deveria se posicionar atrás da linha inicial e deveria ter seus tênis devidamente alinhados. Ela deveria correr 20 metros de distância e tocar a linha com o pé quando soasse um sinal sonoro (bip). Ao som do bip, a atleta deveria inverter o sentido da corrida e correr até a outra extremidade. Se a atleta chegasse à linha antes do bip, a mesma deveria esperar pelo sinal sonoro antes de correr para a outra direção. Repetindo esse procedimento até que não alcançasse a linha antes do “bip” por duas vezes (não necessariamente consecutivas). Se a atleta não conseguisse alcançar a linha ao sinal sonoro, deveria ser-lhe dada a oportunidade para tentar recuperar o ritmo adequado. Ao fim, o avaliador deveria registrar o número total de voltas realizada pela atleta, e comparar esse número com a tabela de Leger (1988), calculando assim o VO₂ máximo.

3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO

Dependente: Aptidão física (medida pela bateria de testes proposta).

Independente: treinamento funcional.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

4.1 TESTES: PRÉ-INTERVENÇÃO

Os dados coletados com os testes, “Impulsão Vertical”, “Impulsão Horizontal”, “Shuttle Run”, “Força Abdominal” e “Vai-e-vém 20m”, foram executados no dia 15/02/2019, e nomeado de “pré-intervenção”. Como já mencionado, esses testes foram realizados todos no mesmo local, na cidade de Curitiba, no bairro Água Verde. Os resultados desses testes mostram que:

Quadro 4: Resultados Testes – pré-intervenção

ESTATURA:	159cm	
ESTATURA MMSS ELEVADOS:	194cm	
TESTE 1 Impulsão Vertical:		
1ª tentativa:	226cm	32cm
2ª tentativa:	228cm	34cm
3ª tentativa:	229cm	35cm
MELHOR RESULTADO		
3ª TENTATIVA:	229cm	35cm
TESTE 2 Impulsão Horizontal:		
1ª tentativa:	130,5cm	
2ª tentativa:	132,5cm	
3ª tentativa:	140,5cm	
MELHOR RESULTADO		
3ª TENTATIVA:	140cm	
TESTE 3 Shuttle Run		
1ª tentativa:	11”64	
2ª tentativa:	11”67	
MELHOR RESULTADO		
1ª TENTATIVA:	11”64	
TESTE 4 Força Abdominal:		
1ª tentativa 60 segundos	36 rep.	
TESTE 5 Vaivém 20m:	26 Vol. 4º niv.	

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

No teste Impulsão Vertical, verificou-se que após executar três tentativas, com resultados de 32cm, 34cm e 35cm respectivamente, a atleta teve seu melhor desempenho no terceiro salto. Assim, utilizamos a marca dos 35cm como sua primeira referência, conforme orientação de uso do próprio teste. Ao executar o Teste de Impulsão horizontal, a bailarina obteve na primeira, segunda e terceira tentativa as marcas de 130,5cm, 132,5cm e 140,5cm, respectivamente. Com isso sua melhor marca para o teste foi de 140,5cm, a qual foi selecionada para o presente estudo, também conforme orientação de uso do próprio teste.

No teste Shuttle Run, a atleta tinha somente duas tentativas para obter o menor tempo. Na primeira, a atleta obteve 11"64 como tempo total e ao executar sua segunda tentativa concluiu o teste com 11"67. Com isso, seu menor tempo foi de 11"64 obtido na primeira tentativa, resultado esse selecionado para ser incluso no presente estudo, conforme orientação de uso do próprio teste. Ao executar o teste Força Abdominal em somente uma única tentativa, no qual o objetivo era executar o máximo de repetições válidas dentro de 60". A atleta concluiu 36 repetições. E, em seu último teste, denominado Vaivém 20m, a atleta concluiu seu teste no nível 4 volta 3. Totalizando 26 voltas. Alcançando um VO2 Max de 35,6.

4.2 AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA: PRÉ-INTERVENÇÃO

Na fase pré-intervenção, ou seja, antes do período da aplicação do treinamento funcional, os jurados avaliaram a bailarina segundo cinco itens coreográficos aderidos pelo EuroSon Latino World Salsa Championship – Campeonato Mundial de Salsa, os quais foram: Técnica, Originalidade, Musicalidade, Ritmo e Coreografia.

Quadro 5: Notas da avaliação coreográfica – pré-intervenção.

Jurados	Critérios de avaliação				
	Técnica	Originalidade	Musicalidade	Ritmo	Coreografia
Carine Moraes (CM)	8,0	7,0	6,5	7,5	8,0
Rafael Barros (RB)	7,0	7,0	7,5	7,0	7,5
Pontuação (somatória)	15,0	14,0	14,0	14,5	15,5
Total das somatórias	73,0pts				

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

Essa primeira avaliação ocorreu no dia 17/02/2019 na cidade de São Paulo, no bairro Vila Mariana. Segundo a avaliadora (ver tabela 5), a bailarina atingiu as notas 8,0, 7,0, 6,5, 7,5 e 8,0 nas categorias Técnica, Originalidade, Musicalidade, Ritmo e Coreografia, respectivamente. O segundo avaliador (ver tabela 5) considerou as notas 7,0, 7,0, 7,5, 7,0 e 7,5 para essa mesma ordem de categorias coreográficas. Deste modo, as somas (ver tabela 4) da bailarina para Técnica foi 15,09, para Originalidade ficou 14,0, bem como para Musicalidade foi de 14,0, enquanto para Ritmo foi 14,5 e, por fim, Coreografia ficou como 15,5. Totalizando uma pontuação de 73,0 na somatória de todos os quesitos.

4.3 INTERVENÇÃO

As intervenções foram programadas para serem executadas durante 12 semanas, 3 vezes semanais – iniciada no dia 18/02/2019 e finalizada no dia 10/05/2019. Cabe ressaltar que as intervenções foram realizadas no mesmo local onde a bailarina já executa seus ensaios, na cidade de Curitiba, no bairro Batel – com exceção dos dias 04/03/2019, 19/04/2019 e 01/05/2019, por serem dias de feriados, os treinos foram realizados na academia de um condomínio residencial, situado na cidade de Curitiba, no bairro Hauer, considera-se que esse fato não interferiu na execução dos mesmos.

É importante destacar que as intervenções do treinamento funcional ocorreram sempre após o período de ensaio da bailarina, pois as intervenções servem como complemento para a principal modalidade que a atleta já pratica. E como se trata de uma atividade com um desgaste e um dispêndio energético alto, se

for aplicado antes dos ensaios, pode prejudicar o desempenho da atleta em seus ensaios. Essas intervenções tiveram duração de, em média, 60 minutos a cada dia executado e, aproximadamente, 10 exercícios por dia de intervenção.

Cabe destacar que, notou-se que a atleta teve no início (primeira, segunda, terceira e quarta semana) muita dificuldade para ganhar condicionamento físico, pois vinha de um período de férias. Mas, com o decorrer das semanas (quinta, sexta, sétima e oitava semana), a bailarina relata que sentia diferença na velocidade de seus MMII e uma ligeira melhora em sua resistência ao passar várias vezes sua coreografia. Lembrando que um dos principais objetivos dessa intervenção era perceber se haveria melhora ou não na execução de sua coreografia. Considera-se importante comentar que, antes mesmo da execução dos testes pré-intervenção, a bailarina comentou não estar conseguindo terminar a coreografia de forma “limpa, sucinta, com expressão e leveza” (palavras da atleta), porque sentia-se muito “pesada” e que sua coreografia exigia um condicionamento físico que ela ainda não havia alcançado na periodização. A atleta também comenta que notava que demorava de 1 a 2 minutos para que sua frequência respiratória e cardíaca baixasse consideravelmente para iniciar uma nova série de exercícios ou uma nova execução da coreografia.

Ao chegar no último terço de semanas (nona, décima, décima primeira e décima segunda semana) a atleta comentou que já sentia uma maior facilidade ao terminar suas séries dos treinos mesmo com a dificuldade dos mesmos tendo aumentado, quando comparados no início das intervenções, e sua coreografia fluía mais limpa, com movimentos mais firmes e claros. A bailarina notava que mesmo com respiração ofegante, ao terminar as passagens da coreografia, segundos depois já estava preparada para mais uma passagem com qualidade de movimentação.

4.4 TESTES: PÓS-INTERVENÇÃO

Após intervenção, os testes aplicados anteriormente foram replicados para também poder analisar e comparar se as intervenções obtiveram resultados. Os testes foram: “Impulsão Vertical”, “Impulsão Horizontal”, “Shuttle Run”, “Força Abdominal” e “Vaivém 20m”. Esses testes foram replicados no dia 13/05/19 e nomeado de “pós-intervenção”.

Quadro 6: Resultados Testes – pós- intervenção.

ESTATURA:	159cm	
ESTATURA MMSS ELEVADOS:	194cm	
TESTE 1 Impulsão Vertical:		
1ª tentativa:	227cm	33cm
2ª tentativa:	222cm	28cm
3ª tentativa:	233cm	39cm
MELHOR RESULTADO		
3ª TENTATIVA:	233cm	39cm
TESTE 2 Impulsão Horizontal:		
1ª tentativa:	142cm	
2ª tentativa:	141cm	
3ª tentativa:	141cm	
MELHOR RESULTADO		
1ª TENTATIVA:	142cm	
TESTE 3 Shuttle Run		
1ª tentativa:	11"61	
2ª tentativa:	11"25	
MELHOR RESULTADO		
2ª TENTATIVA:	11"25	
TESTE 4 Força Abdominal:		
1ª tentativa 60 segundos	44 rep.	
TESTE 5 Vaivém 20m:	35vol. 5º niv.	

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

No teste Impulsão Vertical, após três tentativas a atleta obteve os seguintes dados: primeiro salto 33cm, segundo 28cm e no terceiro 39cm. Conseqüentemente, a melhor nota utilizada para o presente estudo foi a de 39cm. Ao executar o teste Impulsão Horizontal a bailarina, teve três tentativas, os quais obtiveram os resultados: 141cm, 142cm e 141cm, respectivamente. Foi utilizado seu segundo salto 142cm como maior distância.

Com o teste Shuttle run, seu tempo de execução, em duas tentativas, foram 11"61 e 11"25, respectivamente. Assim, seu menor tempo foi formalizado como 11"25. No teste de Força Abdominal, a atleta executou 44 repetições dentro do período de 60". Em seu último teste, Vaivém 20m, a atleta chegou ao quinto nível, volta três, totalizando 35 voltas. Alcançando um VO2 Max de 38,6.

4.5 AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA: PÓS-INTERVENÇÃO

Após intervenção, as avaliações coreográficas realizadas anteriormente pelos especialistas foram replicadas para analisar novamente a mesma coreografia e, assim, poder comparar se as intervenções obtiveram resultados também na composição coreográfica. Assim os critérios Técnica, Originalidade, Musicalidade, Ritmo e Coreografia executados, no dia 12/05/2019 na cidade de São Paulo, no bairro Vila Mariana, e nomeado de Avaliação Coreográfica pós-intervenção, receberam as seguintes notas (verificar tabela 7):

Quadro 7: Notas da avaliação coreográfica – pós-intervenção.

Jurados	Critérios de avaliação				
	Técnica	Originalidade	Musicalidade	Ritmo	Coreografia
Carine Moraes (CM)	8,7	8,9	9,0	9,0	8,9
Rafael Barros (RB)	8,0	8,0	9,0	7,0	9,0
Pontuação (somatória)	16,7	16,9	18,0	16,0	17,9
Total das somatórias	85,5pts				

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

No critério Técnica, a avaliadora (CM) considerou 8,7 e o avaliador (RB) considerou 8,0 como condizente. Assim, este critério somado alcançou a nota 16,7. Ao avaliar o critério Originalidade, os avaliadores deram as notas 8,9 e 8,0. E, deste modo, a somatória ficou 16,9. Na categoria Musicalidade, a bailarina recebeu 9,0 dos dois avaliadores, assim sua soma tornou-se 18,0 nessa categoria. Já para o critério Ritmo, a avaliadora pontuou a atleta com 9,0 e o avaliador 7,0. Com essas notas, a soma dos resultados se tornou 16,0 para esse quesito. Para finalizar, o último critério a ser avaliado foi Coreografia, e as notas de CM e RB foram 8,9 e 9,0 respectivamente. Deste modo, a última somatória da bailarina ficou 17,9. Cabe destacar então que, a partir das notas indicadas à bailarina, a totalização de seu desempenho foi de 85,5 pontos, soma de todas as notas de todas as categorias.

4.6 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Após a coleta dos dados apresentados anteriormente, passa-se a analisar os dados através de comparação entre os resultados dos testes físicos pré-intervenção e pós-intervenção, assim como uma comparação entre as avaliações coreográfica pré-intervenção e pós-intervenção. Para iniciar essa discussão, primeiramente, apresenta-se abaixo a tabela de resultados comparativos entre os testes pré-intervenção e os testes pós-intervenção (tabela 8).

Quadro 8: Resultados comparativos dos testes físicos pré-intervenção e pós-intervenção

Testes	Pré-intervenção (T1)	Pós-intervenção (T2)	Diferença absoluta (DA)	Diferença percentual (D%)
Impulsão vertical	35CM	39CM	4CM	11,4%
Impulsão horizontal	140CM	142CM	2CM	1,4%
Shuttle run	11"64	11"25	- 0"39	3,3%
Força abdominal	36 REP	44 REP	+ 8 REP	22,2%
Vai-e-Vem	26 VOL	35 VOL	+ 9 VOL	34,6%

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

Como pode ser notado na tabela acima, os dados obtidos nos testes pré-intervenção (T1), quando comparados com os testes pós-intervenção (T2), mostram que, no Teste de impulsão vertical, por exemplo, a bailarina teve um aumento de 4cm a mais em seu deslocamento vertical, passando de 35cm para 39cm.

Quando nos deparamos com o Teste de impulsão Horizontal, é possível perceber que houve um aumento de 2cm no deslocamento horizontal da atleta, após as 12 semanas de treino. Ou seja, a atleta, inicialmente, havia se deslocado 140cm e posteriormente 142cm.

Na primeira aplicação do teste físico Shuttle Run, a bailarina havia apresentado um desempenho de 11"64, enquanto na segunda testagem, pós-intervenção, a mesma atingiu 11"25, tendo, portanto, uma diminuição de 0"39.

Pode-se notar que os dois testes seguintes, Teste de Força Abdominal e Teste Vaivém, foram os testes em que mais apareceram a diferença entre os resultados. Enquanto o primeiro resultado do Teste de Força Abdominal foi de 36

repetições, após a intervenção do treinamento funcional, o teste passou a ter como resultado 44 repetições, havendo, assim, um ganho de 8 repetições. Já no teste vai-e-vem 20m, o primeiro resultado havia sido de 26 voltas com VO2 Max de 35,6, e o segundo resultado foi de 35 voltas com VO2 Max de 38,6, após as 12 semanas de treinos, portanto, houve um aumento de 9 voltas.

Sabendo dessas mudanças, ao compararmos os efeitos do TF percentualmente falando, percebemos que, no teste Impulsão Vertical, a porcentagem de ganho entre pré e pós-intervenção foi de 11,4%. Com um resultado como esse, por exemplo, acredita-se ser possível afirmar que as intervenções foram eficientes, pois, como se trata de uma atleta de alto-rendimento o resultado se torna numericamente significativo. No teste Impulsão Horizontal, a porcentagem de ganho tornou-se pequena 1,4%. Com isso, esse teste demonstra não sofrer demasiadamente os efeitos da modalidade aplicada nas intervenções. Da mesma forma, ao interpretarmos os resultados do teste Shuttle Run percebemos que, o ganho de 3,3% demonstra uma evolução positiva, porém sem muita expressão. Quando se depara com os dados do teste Força Abdominal, percebe-se que os ganhos foram significativos, pois foram 22,2% de uma evolução positiva, o que demonstra que em um período curto de 12 semanas os efeitos da intervenção já obtiveram sucesso. Ao chegar no teste vai-e-vem 20m, os dados mostram também resultados expressivos com 34,6% de melhora no desempenho da atleta, demonstrando que as intervenções nesta última parte dos testes físicos também causaram efeitos benéficos.

Assim, em resumo, acredita-se ser possível considerar que: (1) os testes de Impulsão Horizontal e Shuttle Run não obtiveram expressão significativa com 1,4% e 3,3%, respectivamente. Apesar de ser possível demonstrar um ganho. No entanto, já no Teste Impulsão Vertical, o ganho foi satisfatório ao alcançar 11,4%. Mas os testes que mais obtiveram ganhos expressivos foram os de Força Abdominal e Vaivém 20m com porcentual de 22,2% e 34,6%, respectivamente. Com esses dados, pode-se analisar que o Treinamento Funcional fez sua função de colaborar com os ganhos necessários que a bailarina necessitava para executar sua coreografia de forma eficiente. Assim podemos reforçar que a característica do treino funcional é exercitar o corpo com movimentos correspondentes aos utilizados no cotidiano do seu praticante, deste modo, o TF pode ser caracterizado como um

treinamento físico que usa movimentos naturais, como correr, agachar, saltar, trocar de direção, empurrar, puxar e arremessar (TEIXEIRA; EVANGELISTA, 2014; PEREIRA, 2009; GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014).

Quadro 9: Resultados comparativos das notas das avaliações coreográficas pré-intervenção e pós-intervenção

Crítérios	J1 CM	J1 RB	SOMA	J2 CM	J2 RB	SOMA	DIFERENÇA
TÉCNICA	8,0	7,0	15,0	8,7	8,0	16,7	+1,7
ORIGINALIDADE	7,0	7,0	14,0	8,9	8,0	16,9	+2,9
MUSICALIDADE	6,5	7,5	14,0	9,0	9,0	18,0	+4,0
RITMO	7,5	7,0	14,5	9,0	7,0	16,0	+1,5
COREOGRAFIA	8,0	7,5	15,5	8,9	9,0	17,9	+2,4
(T1) TOTAL=73,0			(T2)TOTAL=85,5			+12,5	

Fonte: ZANIN, L. G. C. (2019)

Como pode ser notado na tabela acima, a soma das notas mostra que as diferenças entre as avaliações feitas pela jurada (J11) e o jurado (J2), no critério Técnica, após a intervenção do Treinamento Funcional, aumentaram de 15,0 para 16,7. E que seu ganho foi de +1,7 pontos, o que para uma nota de campeonato internacional faria toda diferença para uma classificação, por exemplo. Quando observada a nota do critério Originalidade, a somatória das notas que era de 14,0 passou a ser de 16,9. Dando uma diferença de +2,9 pontos.

Ao analisar a diferença do pré- intervenção com o pós- intervenção no critério Musicalidade, notasse que está diferença entre as somas foi de longe a maior, pois saiu de 14,0 para 18,0, dando uma diferença de +4,0 pontos. Chegando ao critério Ritmo, o ganho foi de +1,5 pontos, pois a soma das notas era de 14,5 e passou a ser 16,0. Ao avaliar o último critério chamado de Coreografia, percebeu-se um ganho de pontuação na avaliação, uma vez que a atleta estava com 15,5 pontos e, ao fim das 12 semanas de intervenção, ela soma 17,9 pontos. Ganhando uma diferença de +2,4 pontos neste quesito. Cabe destacar que, ao analisar a diferença entre as pontuações somadas em cada critério avaliado pelos jurados, antes e depois da intervenção, o pesquisador percebeu que todas as notas e em todos os quesitos houve melhoras, inclusive, independente se comparadas individualmente ou agrupadas.

Assim, podemos afirmar que, houve ganho em todos os criterios avaliados. E que a soma das notas, conseqüentemente, teve um acrescimo de 12,5 pontos, pois,

antes das intervenções começarem a serem aplicadas na bailarina, a soma total era de 73 pontos e após 36 treinos, a atleta somou 85,5 pontos. Como se trata de uma atleta que compete em nível mundial, campeonatos nos quais, por muitas vezes, as diferenças nas somatórias das pontuações entre as competidoras é mínimo, como por exemplo, de 0,1, considera-se que a intervenção do Treinamento Funcional foi de suma importância para a mudança também nas notas aplicadas à bailarina. Assim, cada ganho, mesmo que mínimo aos olhos de leigos, ao final da soma das notas, isso pode custar a uma atleta um troféu de campeã mundial ou até uma eliminação precoce nas fases classificatórias. Com isso, conclui-se que, neste caso os efeitos criados pelo treinamento funcional foram eficientes e satisfatórios.

5. CONCLUSÃO

Após a realização deste estudo, utilizando os fundamentos do treinamento funcional, foi possível constatar mudança tanto nos resultados dos testes físicos da atleta com ganhos de 11,4%, 1,4%, 3,3%, 22,2%, 34,6% nos testes “Impulsão Vertical”, “Impulsão Horizontal”, “Shuttle Run”, “Força Abdominal” e “Vai-e-vem 20m”, quanto nas notas dadas aos critérios “Técnica”, “Originalidade”, “Musicalidade”, “Ritmo” e “Coreografia” que somados aumentaram 12,5 pontos nas avaliações coreográficas realizadas com a bailarina.

Desde modo, ainda que a pesquisa, nesse momento, tenha sido realizada em somente um sujeito, com os treinamentos aplicados em somente uma bailarina da modalidade Salsa, acredita-se que o TF possa ser uma modalidade aplicável a outros bailarinos. É claro que se aplica de tal maneira uma vez que, para essa atleta em específico, foi possível notar mudança em seu desempenho. Porém, para que a afirmação sobre a aplicabilidade em outros bailarinos, com ganho em sua performance física e coreográfica, seja realizada, seria de suma importância a replicação da pesquisa em um número maior de bailarinos e, sobretudo, com um tempo maior de intervenção. Em um futuro, havendo disponibilidade, o pesquisador do presente trabalho gostaria de realizar tal pesquisa e acompanhar os resultados que uma intervenção mais prolongada e com mais sujeitos de pesquisa poderia apresentar ou uma nova intervenção que além do treinamento funcional a adição do treinamento resistido com mais um complemento para a melhora do condicionamento da bailarina.

Como comentado anteriormente, mesmo que não tenha sido, nesse momento, possível aplicar tal pesquisa em mais de um sujeito ou mesmo em mais tempo do que 12 semanas, através dos resultados coletados, foi então possível afirmar que houve modificação no preparo físico e coreográfico da atleta. Embora os resultados não tenham sido expressamente significativos, o pesquisador acredita que um aumento proporcional ocorreria conforme houvesse mais tempo de intervenção do TF com a bailarina, pois foi notório que a bailarina, conforme as semanas foram passando, aumentava seu rendimento.

REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. **Med Sci Sports Exercise** 2009; 41(3):687-708. Disponível em: <https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2009/03000/Progression_Models_in_Resistance_Training_for.26.aspx>. Acesso em: 19 de out. 2018, 10:50.

ALLEONI Bruno Nascimento. A Manifestação corporal capoeira: uma cultura nacional brasileira. **Rev. Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v 9, n 1, p. 24-31, 2010.

BERTONI, I. G. **A dança e a Evolução**. São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.

BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente**. São Paulo. Editora Martim Fontes, 2006.

BOYLE, M. **Avanços no treinamento funcional**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

_____. **Functional Training for Sports**. Champaign: Human Kinetics, 2003.

CAMPOS, Maurício Arruda.; CORAUCCI NETO, Bruno. **Treinamento Funcional Resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2008

_____. **Treinamento funcional resistido**. Rio de Janeiro: Revinter; 2004.

EXAME. Conheça mais sobre o treinamento funcional. Estilo de vida. 2003. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/conheca-mais-sobre-o-treinamento-funcional/>>. Acesso em: 20 de out. 2018, 14:15.

EUROSON LATINO WORLD SALSA CHAMPIONSHIP. Regulamento do Euroson Latino World Salsa Championship 2019. Disponível em: <http://eurosonlatino.com.mx/reglamento/reglamento_elwsc2019.pdf>. Acesso em 11 de fev. 2019, 10:34.

FARO, Antonio Jose. **Pequena história da dança**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

FRIGERIO, Alejandro. **Cultura negra en el Cono Sur: representaciones en conflicto**. Buenos Aires: Fcse Ediciones De La Universida Catolica Argentina, 2000.

FREDERICSON, Michael; MOORE, Tammara. Core stabilization training for middle and long: distance runners. **New student Athletics**, v.20, p.25-37, 2005.

GARCIA, David. **Arsenio Rodríguez and the transnational flows of latin popular music**. Philadelphia: Temple University Press, 2006.

GRIGOLETTO, Marzo Edir Silva.; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Treinamento Funcional: funcional para que e para quem? **Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho humano** Florianópolis, v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014.

HEGEDUS, Jorge. Treinamento desportivo. **Coleção Educação Física Escolar**. v. I. São Paulo: Esporte e Educação Ltda, 1969.

LÉGER, L. A., MERCIER, D.; GADOURY, C. and LAMBERT, J.(1988). **The multistage 20-meter shuttle run test for aerobic fitness**. Journal of Sports Sciences, 6: 93-101.

MIKE, Jonathan. What's inside you core? Doctorate student: Exercise Physiology/ Strength and conditioning. 2010. Disponível em: <<http://ebookbrowse.com/jonmike-whats-inside-your-core-docd19655224>>. Acesso em: 30 ago. 2018, 23:10.

MONTEIRO, Artur Guerrini; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010.

NORMMAN, T. Treinamento funcional: o novo divisor de águas. Treino total.com.br, [s.l.]. Disponível em: Acesso em: 07 out. 2018, 12:45.

RIED, Bettina. **Fundamentos da Dança de Salão**. Londrina: Midiograf, 2003.

ROCHA, M. R., ALMEIDA C.M. Dança de Salão, instrumento para a qualidade de vida. **Movimento e Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 7, n. 10, jan/jun.,2007.

RONDON, C. M. **El Libro de la Salsa**. Chicago: Independent Publisher Group. 2005.

SAMPAIO, Flavio. **Ballet essencial**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SANTOS, Aline Daiana; NICOLIELO, Maria Ana Modesto; OLIVEIRA, Mayara Rocha de. **Os efeitos do treinamento funcional em praticantes de Ballet Clássico**. Trabalho de Conclusão de curso. Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica Salesiano Auxilium. 2017. 64f.

SILVA, Claudia Villela.; FAYH, Ana. Paula. Trussardi. Perda de peso e consumo de bebidas durante sessões de treinamento de ballet clássico. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 495-506, abr./jun., 2011. Disponível em: <revista.cbce.org.br/index.php/rbce/article/viewfile/1061/669>. Acesso em: 23 set. 2018, 10:20.

STALEY. Charles. **Muscle Logic: Escalating Density Training**. Rodale Books. 2005.

PEREIRA, Cassio Adriano. **Treinamento de força funcional: desafiando o controle postural**. Jundiaí: Fontoura, 2009.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

TEIXEIRA, Cauê. La Scala; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. **Lecturas Education Física y Deportes**, v. 18, n. 1, 2014. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd188/treinamento-funcional-e-core-training.htm>>. Acesso em: 10 out. 2018, 23:30.

ANEXO 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezada Sra. Carina Maragno Trombim.

Você está sendo convidada para participar da pesquisa intitulada “Treinamento funcional em bailarinos: um estudo de caso”, sob a responsabilidade do pesquisador Lucas Gabriel da Conceição Zanin orientado pelo professor Dr. Ciro Romelio Rodriguez Añez.

O objetivo desta pesquisa é analisar o efeito do treinamento funcional na aptidão física de bailarinos.

A sua participação consiste na realização dos testes de aptidão física: teste de impulsão vertical; teste de impulsão horizontal; teste de Shuttle Run; teste de força abdominal; teste vaivém 20m, antes e após um programa de treinamento de treinamento funcional com duração de três meses e que será ministrado como parte do treinamento de dança de que você já realiza.

Em nenhum momento você será identificada. Os resultados da pesquisa serão divulgados sem que a sua identidade seja revelada.

Você não terá nenhuma despesa nem benefício financeiro por participar na pesquisa. Os prejuízos que por ventura surgirem como consequência da sua participação, serão cobertos por minha pessoa.

Os riscos a que você está exposta durante a sua participação são os inerentes à prática de exercícios físicos, como o desconforto característico provocado pela alta intensidade de alguns exercícios e a probabilidade de sofrer alguma distensão ou entorse

Todo o material utilizado para a coleta de dados e para a prática do treinamento funcional será fornecida pelo pesquisador.

O benefício desta pesquisa será o de melhor compreender como a aptidão física obtida por meio de exercícios funcionais pode resultar em melhoras durante a execução de coreografias. Dessa maneira, caso os resultados apontem para um desfecho positivo, você será beneficiada por uma melhor performance na dança.

Você pode deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação.

Uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ficará com você e qualquer dúvida poderá ser esclarecida pelo telefone (41) 996623262 a qualquer momento. Entrar em contato com Lucas Gabriel da Conceição Zanin.

Declaro que li este termo e todas as minhas dúvidas com relação a minha participação me foram esclarecidas.

Nome: _____

RG: _____ Data: ____/____/____.

Assinatura: _____

Lucas Gabriel da Conceição Zanin
Pesquisador

ANEXO 2 - AVALIAÇÃO FÍSICOS PRÉ- INTERVENÇÃO

ESTATURA:	159cm	
ESTATURA MMSS ELEVADOS:	194cm	
TESTE 1 Impulsão Vertical:		
1ª tentativa:	226cm	32cm
2ª tentativa:	228cm	34cm
3ª tentativa:	229cm	35cm
MELHOR RESULTADO		
3ª TENTATIVA:	229cm	35cm
TESTE 2 Impulsão Horizontal:		
1ª tentativa:	130,5cm	
2ª tentativa:	132,5cm	
3ª tentativa:	140,5cm	
MELHOR RESULTADO		
3ª TENTATIVA:	140cm	
TESTE 3 Shuttle Run		
1ª tentativa:	11"64	
2ª tentativa:	11"67	
MELHOR RESULTADO		
1ª TENTATIVA:	11"64	
TESTE 4 Força Abdominal:		
1ª tentativa 60 segundos	36 rep.	
TESTE 5 Vaivém 20m:		
	26 Vol. 4º niv.	

ANEXO 3 - AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA PRÉ- INTERVENÇÃO

São Paulo, 17 de fevereiro de 2019.

Avaliação Coreográfica

Declara-se, para devidos fins, que a bailarina submetida aos estudos do trabalho intitulado “Treinamento Funcional em bailarinos: um estudo de caso” foi avaliada por Carine Moraes e Rafael Barros, conforme as notas apontadas abaixo. Para a presente avaliação, foram utilizados cinco critérios internacionais, os mesmos aderidos pelo EuroSon Latino World Salsa Championship – Campeonato Mundial de Salsa.

Jurados	Critérios de avaliação				
	Técnica	Originalidade	Musicalidade	Ritmo	Coreografia
Carine Moraes	8,0	7,0	6,5	7,5	8,0
Rafael Barros	7,0	7,0	7,5	7,0	7,5
Pontuação (somatória)	15,0	14,0	14,0	14,5	15,5
Total	73,0pts				

Sem mais para o momento.

Carine Moraes

Rafael Barros

ANEXO 4 – QUADRO DE TREINOS INTERVENÇÕES

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Deslocamento frontal escada de agilidade (dentro-dentro/fora-fora) Ida iniciar perna direita / Volta iniciar perna esquerda		3 x 10/10
Afundo passada pliométrica		3 x 10
Deslocamento unilateral pliométrico frontal escada de agilidade Ida perna esquerda / Volta perna direita		3 x 10/10
Abdominal supra esticando MMII alternadamente		3 x 40
Corrida estacionária no elástico de tração		3 x 60"
Rosca direta TRX		3 x 15
Circuito 2		
Agachamento isométrico 5" + salto frontal 1x + agachamento pliométrico 1x		3 x 5
Burpee com abdução de MMII na fase baixa (igual na coreografia)		3 x 10
Pular corda saltos simples		3 x 100
Abdominal Militar		3 x 15

Quadro 1 – Semana 01, dia 18/02

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Suicídio deslocamento frontal em formato quadrado (1:7) (1 ponto referência início para 7 pontos de chegada)		3 x 1
Glúteo reto em prancha alta Caneleira 2kg		3 x 10/10
Glúteo 90 graus em prancha alta Caneleira 2kg		3 x 10/10
Flexão de braços fechada com apoio dos joelhos		3 x 20
Circuito 2		
Deslocamento em diagonal de Suzikill ida e volta (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Deslocamento em diagonal de Trocadilho ida e volta (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Deslocamento em diagonal de elevação de joelho (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Deslocamento em diagonal de elevação de calcanhar (a cada volta 10x polichinelo)		3 x 2
Remada neutra unilateral elástico fixo		3 x 20/20
Abdominal infra com chute		3 x 10

Quadro 2 - Semana 01, dia 20/02

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Corrida estacionaria cruzando (mãos no chão) + corrida estacionaria em pé (10:10)		3 x 20+20
Polichinelo frontal		3 x 30
Twister 90 graus		3 x 30
Abdominal canivete completo		3 x 15
Circuito 2		
Triceps em prancha		3 x 10/10
Báscula unilateral com extensão na Bola Suíça		3 x 10/10
Rotação cubana TRX		3 x 15
Lombar paraquedista completo		3 x 15
Abdominal bicicletinha unilateral		3 x 10/10

Quadro 3 - Semana 01, dia 22/02

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1 45" exe. + 15"int.		
Elevação de calcanhar		3x45"
Elevação de joelho		3x45"
Corporal de salsa		3x45"
Movimentação basica de salsa		3x45"
Abdo. Supra c/ contrapeso para levantar		3x45"
Circuito 2		
Abdo. Canivete curto		3x20/20
Abdo. Sustentação lateral sobe/desce		3x20/20
Abdo. Supra ola		3x20/20

Quadro 4 - Semana 02, dia 25/02

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Bi-set		
Agachamento pliometrico		3x20
Corrida estacionaria		3x30/30
Shauder taps		3x10/10
Flexão de bracos fechada		3x10
Abdo. Infra com chute e rotacao		3x12
Abdo. Canoa		3x45"
Circuito		
Deslocamento lateral com agachamento (4m)		3x10
Afundo pliometrico		3x20
Lombar paraquedista alternado		3x10/10
Lombar paraquedista isometrico		3x30"

Quadro 5 - Semana 02, dia 27/02

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Push press (barra) b1+5kg		3x20
Abdutora em "v" chão c/ elastic		3x20
Burpee 3x + round de jambé 10/10		3x9+30/30
Pular corda		3x100
Circuito 2		
Golpes de punho 15/15 (1kg) + chutes baixos 20/20x		3x3
Abdo. Sustentação ventral		3x40"

Quadro 6 - Semana 02, dia 01/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito 1		
Abdo. Pedalar deitada 1kg		4x30"
Corrida estacionaria cruzada 1kg		4x30"
Abdo. Sustentação ventral alternando base 1kg		4x30"
Saltos grupados 1kg		4x30"
Suicídio com 5 pontos		4x1
Circuito 2		
Abdução de MMSS isometricos (dupla)		3x45"
Aducao de MMSS isometrico (dupla)		3x45"
Elevação frontal subir (dupla)		3x45"
Elevação frontal descer (dupla)		3x45"

Quadro 7 – Semana 03, dia 04/03

Local: Academia na região do Hauer

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Tri-set		
Remada aberta TRX		3x15
Supino TRX		3x15
Abdo. Canivete		3x10
Rosca direta TRX		3x10
Triceps testa TRX		3x10
Abdo. Supra Foot to Foot		3x20
Corrida elastico muito forte		
		2x3x15"
Corrida elastico forte		
		2x3x30"
Corrida elastico moderado		
		2x3x60"
Corrida elastico leve		
		2x3x90"

Quadro 8 - Semana 03, dia 06/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Bi-set		
Saltos laterais step (sob/sob+des/des)		3x45"
Saltos laterais step (sob+des)		3x45"
Saltos frontais step (sob/sob+des/des)		3x45"
Saltos frontais step (sob+des)		3x45"
Polichinelo frontal		3x45"
Polichinelo com agachamento dentro		3x45"
Saltos laterais box 50cm com apoio		3x10/10
Saltos frontais alternados box 50cm		3x10/10
Corrida esteira 1000m		

Quadro 9 - Semana 03, dia 08/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Tri-set		
Golpes de punho pés paralelos (velocidade)		3x60"
Burpees (abertura coreografia)		3x10
Deslocamento lateral com chutes (dir20/esq20)		3x3
Tri-set		
Elevacao frontal TRX		3X12
Crucifixo invertido TRX		3X12
Abdo. Sustentacao ventral TRX		3x30"
Tri-set		
Corrida elastico		3x90"
Agachamento isometrico contra-peso elastico		3x60"
Bascula de quadril bola suiça		3x90"

Quadro 10 - Semana 04, dia 11/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito HIT		
Triceps em prancha		3x10/10
Flexao de braços joelho apoiado		3x10
Afundo pliometrico		3x10/10
Elevação de coxa sentada		3x10/10
Abdo. Supra completo com peso 10kg		3x10
Abdo. Infra super slow		3x10
Circuito		
Abdo. Sustentação lateral		3x30"
Abdo. Sustentação ventral twister		3x30"
Paraquedista alternado		3x30"
Paraquedista isometrico		3x30"

Quadro 11 - Semana 04, dia 13/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Bi-set		
Agachamento pliométrico com isometria 1:10"		3x60"
Abdução em "V" elástico		3x60"
Swing 6kg		3x60"
Adução em "V" bola suíça		3x60"
Abdução de perna sobre box 50cm (lateral)		3x45"/45"
Abdução de perna sobre box 50cm (frontal)		3x45"/45"
Suicídio 6 cones		1x6
Pular corda		1x200
Burpee completo		1x20

Quadro 12 - Semana 04, dia 15/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito		
Burpee completo		4x20"
Corrida estacionária		4x10"
Climber		4x20"
Corrida estacionária		4x10"
Saltos pliométricos		4x20"
Corrida estacionária		4x10"
Abdo. Supra		3x30"
Abdo. Canoa		3x30"

Quadro 13 - Semana 05, dia 18/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Tri-set		
Bate staka		2x15
Flexão de braço com apoio		2x15
Polichinelo		2x50
Tri-set		
Burpee		2x15
Remada trx		2x15
Polichinelo frontal		2x50
Tri-set		
Terra kettlebell		2x15
Tricpes em prancha		2x15
Abdo. Sustentação ventral		2x50"

Quadro 14 - Semana 05, dia 20/03

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito		
Remada em prancha		3x10
Sustentacao lagarto interno		3x20/20
Remada em prancha		3x10
Polichinelo + agachamneto		3x20
Remada em prancha		3x10
Saltos pliometricos		3x20
Abdo. Militar		3x30

Quadro 15 - Semana 05, dia 22/03
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Super serie		
Corrida esteira		1x500m
Afundo passada		1x20
Corrida esteira		1x400m
Afundo passada		1x40
Corrida esteira		1x300m
Afundo passada		1x80
Corrida esteira		1x1000m

Quadro 16 - Semana 06, dia 25/03
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Flexao de braco apoio		2x10
Bate staka		2x10
Corda		2x30"
Remada curvada halter fechada		2x10
Saltos pliometricos		2x10
Corda		2x30"
Thruster		2x10
Abdo. Foot to foot		2x30
Corda		2x30"

Quadro 17 - Semana 06, dia 27/03
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito (20"ex + 10"int)		
Burpee		3x20"
Flexao de bracos apoio		3x20"
Saltos step (den/for)		3x20"
Abdo. Doble chunch		3x20"
Thruster		3x20"
Saltos pliometricos		3x20"
Bate staka		3x20"
Abdo. Militar		3x20"

Quadro 18 - Semana 06, dia 29/03
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Super serie		
Afundo passada		1x50
Sustentação lagarto interno		1x50
Agachamento		1x50
Abdo. Militar		1x50
Swing katllebell		1x50
Sustentação lagarto externo		1x50
Corrida esteira		500m

Quadro 19 - Semana 07, dia 01/04
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Circuito		
Bate staka		4x20
Salto frontal		4x20
Remada em prancha		4x10/10
Burpee		4x5
Abdo. Perna 90*		4x20

Quadro 20 - Semana 07, dia 03/04
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Super serie		
Corrida esteira	1x500m	
Agachamento	1x30	
Corrida esteira	1x400m	
Abdo. Bola Suíça	1x30	
Corrida esteira	1x300m	
Swing kettlebell	1x30	
Corrida esteira	1x200m	
Abdo. Canivete completo	1x30	
Corrida esteira	1x500m	

Quadro 21 - Semana 07, dia 05/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Bi-set		
Saltos laterais no step	3x30/30	
Saltos laterais box 50cm com apoio	3x20/20	
Elevação de perna sobre box 50cm	3x30"/30"	
Elevação de coxa sentada chão	3x10/10	
Abdo. Sustentação ventral 3 apoios alternados	3x15/15	
Abdo. Sustentação lateral sobe desce	3x10/10	
Elevação de calcanhar	1x30"+60"	
Elevação de joelho	1x30"+60"	
Lombar paraquedista (somente MMSS)	3x10	
Lombar paraquedista (em "x")	3x10/10	

Quadro 22 - Semana 08, dia 08/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Bi-set		
Flexão de braços TRX	3x45"	
Remada aberta TRX	3x45"	
Triceps testa TRX	3x45"	
Rosca direta TRX	3x45"	
Elevação frontal "Y" TRX	3x45"	
Bate staka bola 4kg	3x45"	
Super-serie		
Corrida estacionaria	3x20/20	
Agachamento completo	3x20	
Thruster halter 3kg	3x20	
Afundo	3x10/10	
Corrida esteira	3x300m	

Quadro 23 - Semana 08, dia 10/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Tri-set		
Toque mão no ombro		3x15/15
Triceps em prancha		3x8/8
Flexão de braços com apoio		3xMax
Adução elastico em "V"		3x20
Abdução bola suíça em "V"		3x20
Abdo. Tesourinha		3x20/20
Agachamento pliometrico		2x20
Saltos alternados box 50cm		2x10/10
Panturrilha monkey		2x30

Quadro 24 - Semana 08, dia 12/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Super-serie		
Corrida esteira		1x500m
Polichinelo		1x100
Remada em prancha alternado 3kg		1x20/20
Pular corda		1x150
Agachamento isometrico		1x60"
Super-serie		
Abdo. Infra com chute		1x30
Abdo. Supra completo		1x30
Abdo. Obliquo cruzado		1x30/30
Abdo. Canoa		1x60"
Abdo. Sustentacao ventral		1xMax

Quadro 25 - Semana 09, dia 15/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Tri-set		
Climber		4x40
Toque mão no ombro		4x30
Abdo. Sustentação vengtral		4x40"
Corrida esteira		
		1km
Elevação combinada 3kg		
		4X10
Agachamento+rosca+desenvolvimento 3kg		
		4x20
Corda		
		4x50

Quadro 26 - Semana 09, dia 17/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Super-serie		
Remada em prancha 3kg		3x20/20
Remada aberta TRX		3x20
Abdo. Sustentação pliometrica		3x30
Supino TRX		3x20
Triceps em prancha		3x10/10
Super-serie		
Deslocamento lateral ^-----4m-----^		3x10
Saltos laterais no step alto		3x30
Deslocamento frontal ^-----4m-----^		3x10
Saltos frontais no step alto		3x30

Quadro 27 - Semana 09, dia 19/04

Local: Academia na região do Hauer

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Corrida esteira		
		3km
Bate staka 4kg		
		4x20
Pafundo passada		
		4x20
Flexão de Braço		
		4x10
Abdo. Militar		
		4x30
Corrida esteira		
		2km

Quadro 28 - Semana 10, dia 22/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Remada aberta TRX		
		1x20
Agachamento pliometrico		
		1x30
Abdo. Infra com chute		
		1x20
Agachamento pliometrico		
		1x30
Remada neutra TRX		
		1x20
Agachamento pliometrico		
		1x30
Tiros na esteira		
		10x30"

Quadro 29 - Semana 10, dia 24/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural. Explosão pura, velocidade de execução com intervalos grandes ao fim do circuito.	
Super-serie		
Afundo pliometrico		3x10/10
Cama elastica elevacao de joelho		3x60"
Trhuster 5kg		3x15
Swing		3x40
Abdo. Double crunch		3x15
Abdo. Sustentacao ventral TRX		3x60"

Quadro 30 - Semana 10, dia 26/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Climber		4x40
Saltos no step alto		4x10
Flexão de braços		4x10
Polichinelo		4x40
Agachamneto+rosca martelo+desenvolvimento 5kg		4x10
Abdo. Obliquo solo cruzado		4x15/15
Burpee completo		4x10

Quadro 31 - Semana 11, dia 29/04

Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Afundo passada com agachamento (2:1)		4x10
Corrida estacionaria		4x30
Polichinelo + agachamento		4x30
Remada curvada fechada		4x30
Swing		4x30
Corrida esteira		1x500m

Quadro 32 - Semana 11, dia 01/05

Local: Academia na região do Hauer

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Corrida esteira	1x800m	
Supino TRX	3x15	
Corda	3x50	
Remada aberta TRX	3x15	
Sit up	3x30	
Salto no step frontal	3x15	
lagarto externo	3x30	

Quadro 33 - Semana 11, dia 03/05
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Salto TRX	3x20	
Agachamento	3x40	
Obliquo solo cruzado	3x40	
Flexao com apoio	3x20	
Passada	3x20/20	
Elevação quadril bosu	3x40	
Abdo. Militar	3x30	
Trhuster	3x20	
Biceps TRX	3x15	
Shoulder taps	3x20	

Quadro 34 - Semana 12, dia 06/05
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Super-serie		
Bate staka 4kg	3x20	
Burpee	3x4	
Remada fechada TRX	3x20	
Burpee	3x4	
Agachamento	3x20	
Burpee	3x4	
Climber	3x20	
Burpee	3x4	
Passada	3x10/10	
Burpee	3x4	

Quadro 35 - Semana 12, dia 08/05
Local: Academia na região do Batel

Exercícios		Quantidade
Objetivo	Trabalhar a resistência de força de membros inferiores e superiores, trabalhar resistências aeróbias e correção postural.	
Polichinelo		1x100
Corda		1x90
Climber		1x80
Swing kt 6kg		1x70
Agachamento		1x60
Agachamento pliometrico		1x50
Abdo. Militar		1x40
Saltos no box 50cm		1x30
Slamball		1x20
Burpee		1x10

Quadro 36 – Semana 12, dia 10/05

Local: Academia na região do Batel

ANEXO 5 - AVALIAÇÃO FÍSICA PÓS- INTERVENÇÃO

ESTATURA:	159cm	
ESTATURA MMSS ELEVADOS:	194cm	
TESTE 1 Impulsão Vertical:		
1ª tentativa:	227cm	33cm
2ª tentativa:	222cm	28cm
3ª tentativa:	233cm	39cm
MELHOR RESULTADO		
3ª TENTATIVA:	233cm	39cm
TESTE 2 Impulsão Horizontal:		
1ª tentativa:	142cm	
2ª tentativa:	141cm	
3ª tentativa:	141cm	
MELHOR RESULTADO		
1ª TENTATIVA:	142cm	
TESTE 3 Shuttle Run		
1ª tentativa:	11"61	
2ª tentativa:	11"25	
MELHOR RESULTADO		
2ª TENTATIVA:	11"25	
TESTE 4 Força Abdominal:		
1ª tentativa 60 segundos	44 rep.	
TESTE 5 Vaivém 20m:		
	35vol. 5º niv.	

ANEXO 6 - AVALIAÇÃO COREOGRÁFICA PÓS- INTERVENÇÃO

São Paulo, 12 de maio de 2019.

Avaliação Coreográfica

Declara-se, para devidos fins, que a bailarina submetida aos estudos do trabalho intitulado “Treinamento Funcional em bailarinos: um estudo de caso” foi avaliada por Carine Moraes e Rafael Barros, conforme as notas apontadas abaixo. Para a presente avaliação, foram utilizados cinco critérios internacionais, os mesmos aderidos pelo EuroSon Latino World Salsa Championship – Campeonato Mundial de Salsa.

Jurados	Critérios de avaliação				
	Técnica	Originalidade	Musicalidade	Ritmo	Coreografia
Carine Moraes (CM)	8,7	8,9	9,0	9,0	8,9
Rafael Barros (RB)	8,0	8,0	9,0	7,0	9,0
Pontuação (somatória)	16,7	16,9	18,0	16,0	17,9
Total	85,5pts				

Sem mais para o momento.

Carine Moraes

Rafael Barros