



Conectando vidas
Construindo conhecimento

Salão UFRGS 2021
CONHECIMENTO FORMACÃO INOVAÇÃO

XVII SALÃO DE ENSINO

27/09 a 1/10
VIRTUAL

Evento	Salão UFRGS 2021: XVII SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
Ano	2021
Local	Virtual
Título	Programa de Treinamento e Periodização em Dança para criação de shows
Autores	PEDRO KINAST DE CAMILLIS JEFERSON DE OLIVEIRA CABRAL
Orientador	IZABELA LUCCHESI GAVIOLI

Programa de Treinamento e Periodização em Dança para criação de shows

JUSTIFICATIVA: a área de estudos fisiológicos na Dança compartilha conhecimentos com o campo de periodização e treinamento corporal. Na disciplina EFI 04088 (Estudos do Corpo II, obrigatória do curso de Licenciatura em Dança) abordamos os princípios de fisiologia do exercício aplicados à Dança. No semestre 2020/2 desta disciplina, em Ensino Remoto Emergencial, propusemos a elaboração de um programa de treinamento e periodização para a preparação de artistas da Dança, como forma de aprofundar o estudo da fisiologia da dança e oferecer conhecimentos à atuação profissional na área. **OBJETIVOS:** periodizar a preparação de um show de uma cantora de música pop, com duração de 1 hora. Ela estará cantando e dançando, acompanhada de 10 bailarinas profissionais de todos os gêneros. A situação hipotética é livremente inspirada na cantora Beyoncé, retratada num documentário musical de sua autoria, intitulado *Homecoming*, disponível em operadoras de *streaming*. Periodizar, neste contexto, se refere a organizar a progressão do trabalho corporal em tempo e recursos disponíveis até o evento-meta. **METODOLOGIA:** 1) assistência ao documentário; 2) elaboração da base teórica, reconhecendo as valências físicas desejadas e vias de metabolismo energético utilizadas; divisão do macrociclo em meso e microciclos; 3) proposta em dois espaços (sala de ensaio e palco com equipamento de luz e som), que determinam ações e esforços corporais distintos. Proposta de práticas corporais de reforço muscular e condicionamento cardiorrespiratório, além de modalidades complementares (*yoga, stiletto*); composição coreográfica trabalhada pelo método de acumulação. **RESULTADOS:** a proposta transcende a ação da Dança em espaços de educação formal, aproximando o profissional desta área ao campo de produção de shows. Produz conhecimento e material que pode ser utilizado por graduandos de outras instituições, por profissionais e artistas interessados no estudo da periodização em Dança.

PALAVRAS-CHAVE: DANÇA; PERIODIZAÇÃO; TREINAMENTO CORPORAL