

# V ENCONTRO ESTADUAL DAS GRADUAÇÕES EM DANÇA DO RS



Eixo 1: Poéticas e pesquisa em dança

Resumos e pôsteres

## **JAZZ X CONDICIONAMENTO FÍSICO: Metodologia aplicada por Isabel Willadino**

Fernanda Maria da Silva Tietz (UFRGS)<sup>1</sup>  
Cláudia Daronch (UFRGS)<sup>2</sup>

O presente trabalho versa sobre o condicionamento físico de bailarinos de Jazz, buscando compreender como o mesmo é desenvolvido na estrutura metodológica das aulas de Jazz Avançado da professora Isabel Willadino. O condicionamento físico é um conjunto de todos os fatores de performance, mas no presente contexto, está relacionado aos bailarinos de Jazz e suas valências físicas a serem aprimoradas, abrangendo somente os fatores físicos. Já a dança Jazz é uma modalidade que possui técnicas e movimentações que foram adquiridas das danças africanas, norte-americanas e europeias, tendo como principais características movimentos fortes e marcantes. Consiste em uma pesquisa qualitativa, na qual são acompanhadas

1 Fernanda Maria da Silva Tietz é aluna do curso de Especialização em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e Licenciada em Educação Física na Universidade Luterana do Brasil. E-mail: [fe.tietz@gmail.com](mailto:fe.tietz@gmail.com).

2 Cláudia Daronch é orientadora do TCC do curso de Especialização em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Bacharel e Licenciada em Dança pela PUC-PR. E-mail: [clodaronch@hotmail.com](mailto:clodaronch@hotmail.com).

e vivenciadas algumas das aulas da professora acima citada, assim como seu espetáculo. Além das observações e pesquisa bibliográfica, um questionário foi dirigido aos bailarinos da amostra e uma entrevista semi-estruturada respondida pela professora. Suas aulas são estruturadas através de objetivos anuais e mensais, sendo composta por coreografias de aquecimento, alongamento, barra e diagonal visando parar a dinâmica do movimento o mínimo possível, para assim, beneficiar o condicionamento físico de seus praticantes. Os resultados ainda estão sendo analisados, porém através das observações é possível relatar uma melhora significativa da capacidade cardiorrespiratória, resistência, coordenação motora e técnica do Jazz. Percebe-se também que a forma que as aulas são planejadas e estruturadas desenvolve plenamente as condições físicas que serão exigidas aos bailarinos em um espetáculo, sendo isso de extrema importância.

**Palavras-chave:** Dança – Condicionamento Físico – Jazz

### Referências

FRANKLIN, Erick. Condicionamento físico para dança. Barueri, SP: Manole 2012.

HASS, Jacqui Greene. Anatomia da Dança. Barueri, SP: Manole 2011.  
LEAL, Marcia Regina Mendes. Preparação Física na Dança. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.