



**O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais**

Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

### **A TÉCNICA NA DANÇA: fator influente na avaliação da qualidade de vida?**

BEZERRA, Luciano Varela (graduando em Educação Física, CUNCAST/UFPA); SOUZA, Martha Costa de (graduando em Educação Física, CUNCAST/UFPA); BENTO TORRES, Natáli Valim Oliver (Mestre, Faculdade de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, ICS/UFPA).  
**GTT – 1 Atividade Física e Saúde.**

#### **RESUMO**

Este estudo teve o objetivo de avaliar a possível influência da exigência técnica na qualidade de vida de praticantes profissionais de dança de salão e ballet clássico. Foram avaliados 90 voluntários de ambos os sexos praticantes profissionais de Dança de Salão ( $22,2 \pm 3,6$  anos de idade;  $n = 30$ ) ou Ballet Clássico ( $22,8 \pm 4,0$  anos de idade;  $n=30$ ) e sedentários ( $25,0 \pm 3,7$  anos de idade;  $n =30$ ). Para a avaliação da qualidade de vida foi utilizado o questionário *The short Form Health Survey - SF-36* (CICONELLI, 1999). Os resultados apontaram diferença significativa ( $p \leq 0,05$ , A-Nova 1 critério, Tukey *a posteriori*) no domínio energia/fadiga entre os grupos dança de salão e controle, significando que o voluntários praticantes de dança de salão tem maior energia e menor fadiga para o desempenho de suas atividades. A análise do domínio bem-estar emocional apontou melhores condições dos voluntários do grupo dança de salão em relação ao ballet ( $p$  (unilateral)  $\leq 0,05$ , test-T de *Student*). Para todas as outras comparações realizadas não foram detectadas diferenças significativas. Os resultados nos permitem afirmar que, para esta população estudada, a comparação da Qualidade de Vida de praticantes de duas modalidades diferenciadas pelo rigor da exigência da técnica (ballet clássico e dança de salão) apontam diferença com melhores desempenhos do grupo dança de salão para variáveis relacionadas a disposição física e bem-estar emocional.

#### **1. INTRODUÇÃO**

A dança surgiu junto com a humanidade, mas não se sabe uma exata. Em sua evolução a dança passou a ser definida em duas linhas, as danças teatrais e danças sociais, onde a primeira representa as danças de apresentações como o ballet clássico imbuído de técnica e virtuosismo e a dança social como a dança de salão de que é praticada em festas e confraternizações, onde o objetivo principal é o divertimento (TONELI, 2007).

A técnica está presente nos processos de criação bem como nos processos de aprendizagem, facilitando a execução da dança no corpo, tornando o bailarino apto ao gênero de dança praticado. Defini-se “dança” como uma maneira de organizar os movimentos conforme intenções (DANTAS, 1999).

A dança como atividade física possui inúmeros estudos que comprovam a sua eficiência como instrumento para a obtenção da saúde e conseqüentemente da qualidade de vida, porém vale analisar se essa afirmativa é válida para os mais diversos gêneros de dança, ilustrados nesta pesquisa através do Ballet Clássico e da Dança de Salão.

Nesta perspectiva, a presente pesquisa teve a intenção de avaliar se o rigor na exigência da técnica em praticantes de diferentes modalidades pode ser considerado fator de influência na qualidade de vida. Para esta comparação optou-se por avaliar praticantes

profissionais de duas modalidades consideradas marcadamente diferentes no rigor de seus treinos e exigência de obediência a precisão da técnica: Ballet Clássico e Dança de Salão. De modo complementar, para se ter o parâmetro de normalidade, foi realizada a avaliação de qualidade de vida de um grupo de voluntário de mesma faixa etária que não fossem influenciados pela prática de qualquer gênero de dança.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foram avaliados 90 voluntários de ambos os sexos praticantes profissionais de Dança de Salão ( $22,2 \pm 3,6$  anos de idade;  $n = 30$ ) ou Ballet Clássico ( $22,8 \pm 4,0$  anos de idade;  $n=30$ ) e sedentários ( $25,0 \pm 3,7$  anos de idade;  $n =30$ ).

A presente pesquisa foi rigorosa na observação dos princípios éticos, tendo sido aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Universidade do Estado do Pará. Todos os voluntários foram informados sobre os objetivos, benefícios, sigilo na identificação e autonomia para retirar o consentimento sem penalidades e expressaram por escrito a concordância em participar através da assinatura do Termo de consentimento livre e esclarecido.

Os sujeitos foram convidados a participar da pesquisa levando em consideração os seguintes critérios de inclusão: idade mínima de 18 e máxima de 30 anos, praticantes exclusivamente de uma modalidade (dança de salão ou ballet clássico), prática semanal de no mínimo duas vezes por semana e há pelo menos um ano, de modo profissional. Para o grupo sedentário foram convidados a participar pessoas da mesma faixa etária que não praticavam nenhuma atividade física regular há pelo menos seis meses.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de julho e outubro de 2010, em cinco escolas de dança da cidade de Belém, uma academia da cidade de Castanhal e em uma universidade pública do mesmo município. Cada estabelecimento recebeu solicitação formal de autorização para a realização da pesquisa com seus alunos. A coleta de dados foi realizada no local de atividade e consistiu na observação simples das aulas, preenchimento do questionário de avaliação geral composto por perguntas relacionadas a prática da modalidade e resposta ao questionário de avaliação da qualidade de vida. Ao grupo controle, foi aplicado somente o questionário de avaliação de qualidade de vida.

A aplicação dos questionários foi feita pelos próprios pesquisadores e ocorreram sempre após os ensaios. Os entrevistados contaram com os pesquisadores para sanar qualquer dúvida que por ventura surgisse.

Os participantes responderam os questionários de acordo com as instruções fornecidas pelos pesquisadores. O questionário de avaliação geral foi construído para este estudo para coleta de informações gerais, tais como: nome, profissão, tempo de prática, frequência semanal; informações e percepções a respeito do gênero de dança que praticava (e.g. exigência da técnica, benefícios, lesões, motivos pelos quais optou pelo gênero, entre outros).

A avaliação da qualidade de vida foi realizada através da utilização do *The short Form Health Survey - SF-36* (CICONELLI, 1999), que é um questionário multidimensional formado por 36 itens, analisados em oito domínios, a saber: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e de um ano atrás. Os dados foram avaliados a partir da transformação das respostas em pontuação na escala de 0 a 100, de cada componente, não havendo um único valor que resuma toda a avaliação, resultando em um estado geral de saúde melhor ou pior.

A análise estatística foi realizada através do software Bioestat 5.0 (AYRES *et al.*, 2007) utilizando o A-Nova 1 critério, teste de Tukey *a posteriori*. Considerou-se o valor de  $p$  bilateral e o nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

### 3. RESULTADOS

#### 3.1 AVALIAÇÃO GERAL

Os dados da avaliação geral objetivaram traçar perfil dos praticantes. Uma das questões dizia respeito ao tempo de adesão a prática da modalidade específica (Ballet ou dança de Salão). No grupo dança de salão o maior número de alunos (43%) praticam a atividade há no máximo 02 anos, 3 dias por semana, enquanto no grupo ballet 35% dos alunos pratica há mais de 6 anos, com frequência semanal de 4 ou 5 dias. As aulas têm duração de cerca de 60 minutos.

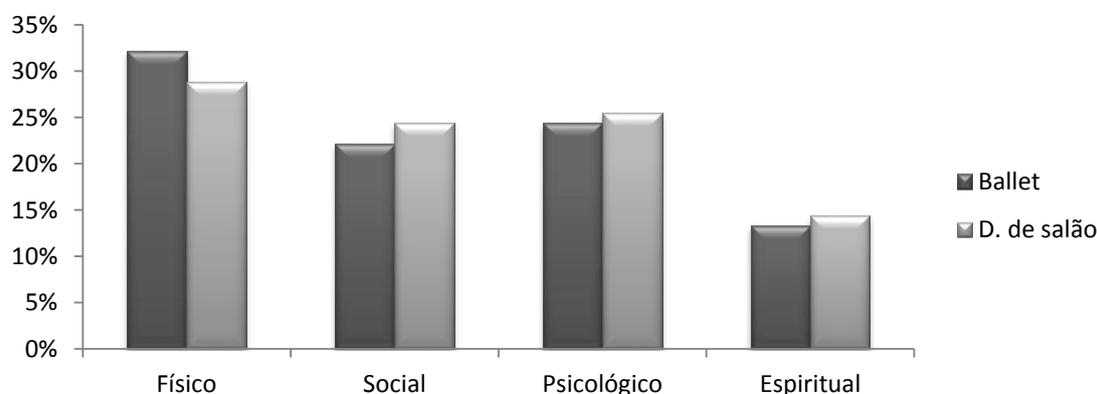
Todos os alunos relataram gostar da modalidade que praticam e a quase totalidade classificou o gênero de dança praticado como excelente. A maioria dos entrevistados (68% ballet, 70% dança de salão) afirma ter escolhido a modalidade por afinidade e um grupo menor (26%) dos praticantes de dança de salão relacionou a opção pelo gênero por influência de amigos. Quatorze por cento dos voluntários do grupo ballet e 7% do grupo dança de salão relataram não ter sido eles que optaram pelo gênero de dança.

Quanto ao nível de exigência percebido pelos entrevistados, nossos dados apontam que 53% dos alunos praticantes de ballet sentem-se muito exigidos e 46% consideram o professor(a) muito exigente, enquanto 39% sentem-se exigidos e afirmaram ter um professor(a) exigente. No grupo dança de salão, 52% dos alunos(a) relataram sentir-se exigido, 28% afirmou se sentir pouco exigido e 59% considerou o professor exigente.

Oitenta e cinco por cento do grupo ballet e 90% do grupo dança de salão relataram que o gênero de dança praticado é excludente, e revelaram que já se sentiram rejeitados por executar a técnica incorretamente.

Cinqüenta e sete por cento dos voluntários que compuseram o grupo praticante de ballet clássico disseram ter adquirido na modalidade mais benefícios que prejuízos, 39% só benefícios e apenas 4% mais prejuízos que benefícios. Entre os voluntários que compuseram o grupo praticante de dança de salão, 63% relataram ter adquirido só benefícios com a prática e os demais mais benefícios que prejuízos. Ao serem indagados em quais esferas classificariam os benefícios percebidos, com a opção de indicação de mais de uma esfera, as respostas foram dadas como ilustrado no gráfico 01. Destaca-se os comentários dos voluntários entrevistados a respeito das melhoras importantes na saúde, totalizando 57% no grupo ballet e 82% no grupo dança de salão.

**Gráfico 01.** Esferas dos benefícios e prejuízos



Quando indagados sobre a incidência de lesões, 72% dos voluntários praticantes de ballet já sofreram algum tipo de lesão associadas a prática da modalidade, em contraponto a 38% dos voluntários praticantes de dança de salão. É importante destacar que 62% dos

componentes do grupo de dança de salão afirmam não ter sofrido lesões. O tipo de lesão apontada como de maior incidência foi a distensão de joelho, tornozelo e pé.

Sessenta e um por cento dos voluntários praticantes de ballet clássico responderam sentir-se sempre a vontade ao praticar esse gênero de dança e os demais (39%) relataram que na maioria das vezes se sentem a vontade, além de sentirem prazer sempre (59%) ou a maioria das vezes (7%) ao fazer as aulas. Já na dança de salão, a maioria dos alunos afirmou sentir-se a vontade (86%) e ter prazer (93%) sempre ao dançar, com exceção de um aluno que disse não se sentir a vontade nunca.

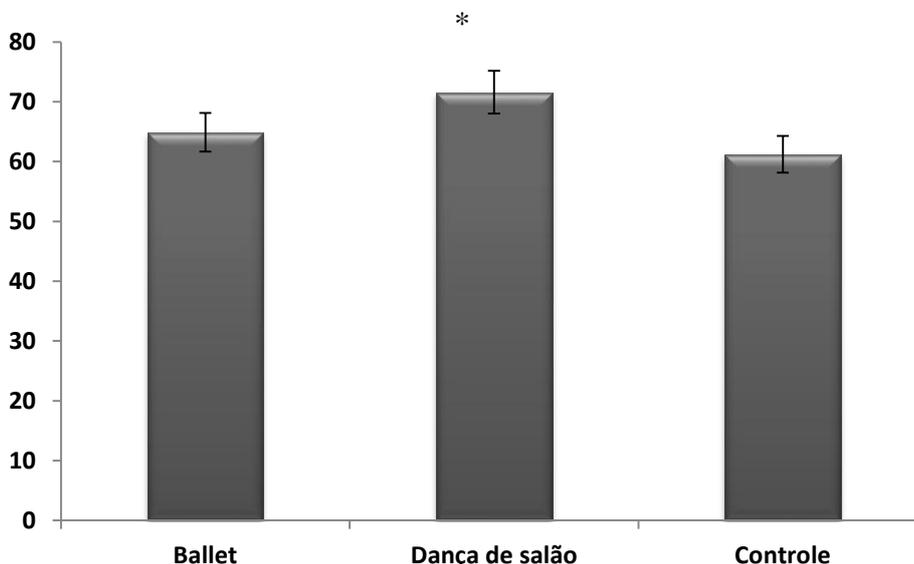
Muitos alunos do grupo ballet e do grupo dança de salão expuseram já ter tido vontade de parar de dançar, principalmente por fatores externos, sendo que a maioria alegou falta de tempo por exercerem também outras atividades profissionais ou de estudo, pela desvalorização financeira dos profissionais de dança e pela complexidade dos passos. Três praticantes de ballet do sexo masculino incluíram em suas respostas a questão da falta de apoio e preconceito dos pais pelo gênero de dança.

O amor pela dança e as amizades foram alguns fatores que os fizeram continuar dançando, além de que, alguns dançarinos de dança de salão afirmaram ter permanecido por desejarem aprender mais de tal gênero de dança.

### 3.2 AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

A análise estatística dos resultados do questionário SF-36 de avaliação da qualidade de vida apontam diferença significativa ( $p \leq 0,05$ ) entre os grupos dança de salão e controle sedentário no domínio energia/fadiga. Esta comparação nos informa que o grupo controle revelou estar com menor energia e maior fadiga no desempenho de suas atividades em relação ao grupo de dança de salão (gráfico 02).

**Gráfico 02.** Análise do SF-36 - Domínio Energia/Fadiga



\*  $p \leq 0,05$  (A-Nova 1 critério, Teste Tukey *a posteriori*). Comparação entre os grupos Dança de Salão e Controle

Os dados obtidos através do instrumento SF-36 por meio de análise estatística (A-Nova 1 critério, teste de Tukey) nos mostraram que, nos demais domínios não houve diferenças significativas em relação aos valores dos domínios na comparação entre os três grupos (tabela 01).

**Tabela 01.** Avaliação da Qualidade de Vida através do SF-36 por domínios.

<b>DOMÍNIOS</b>	<b>GRUPOS</b>	<b>MÉDIA (± Desvio Padrão)</b>
<b>1. Funcionamento físico</b>	Ballet	91,3 (±10,7)
	Dança de salão	93,2 (±10,5)
	Controle	86,7 (±15,4)
<b>2. Limitação/saúde física</b>	Ballet	75 (±34,1)
	Dança de salão	80 (±28,9)
	Controle	85,8 (±22,4)
<b>3. Limitação/problema emocional</b>	Ballet	74,4 (±35,8)
	Dança de salão	80 (±34,6)
	Controle	79,4 (±33,3)
<b>4. Energia/Fadiga</b>	Ballet	64,9 (±15,5)
	Dança de salão	71,6 (±18)
	Controle	61,2 (±15,1)
<b>5. Bem-estar emocional</b>	Ballet	76,5 (±13,2)
	Dança de salão	82,7 (±14,3)
	Controle	76,5 (±14,3)
<b>6. Funcionamento social</b>	Ballet	79,4 (±20,5)
	Dança de salão	81,3 (±20,9)
	Controle	84,2 (±16,1)
<b>7. Dor</b>	Ballet	72,1 (±23,3)
	Dança de salão	79,9 (±20)
	Controle	74,2 (±20,1)
<b>8. Saúde</b>	Ballet	78,2 (±27,6)
	Dança de salão	74,7 (±19,8)
	Controle	71,2 (±18,1)

Ao realizar a comparação estatística somente entre os grupos ballet e dança de salão foi observada diferença estatisticamente significativa ( $p$  (unilateral)  $\leq 0,05$ , test-T de *Student*) para o domínio 5 que se refere ao bem estar emocional. Neste domínio, a média obtida do grupo de ballet revelou um valor 6,2 pontos abaixo do grupo de dança de salão, logo, os praticantes de dança de salão mostraram ter um melhor bem estar emocional, por estar mais próximo de 100 do que o grupo ballet, em uma escala de 0 a 100.

#### **4. DISCUSSÃO**

Os dois questionários utilizados em nossa pesquisa forneceram informações importantes, expostas na seção resultados deste manuscrito. A avaliação geral nos possibilitou montar um perfil dos praticantes de dança e o SF- 36 nos possibilitou fazer uma análise do estado geral de saúde e qualidade de vida.

O domínio relacionado à energia/fadiga apresentou diferença estatisticamente significativa quando comparado o grupo dança de salão e o grupo controle. A menor média foi encontrada no grupo controle, o que significa dizer que os sujeitos controle não praticantes de nenhuma das modalidades de dança apresentam-se com menos energia e menor disposição para a realização de suas atividades diárias. Este resultado está de acordo com a literatura e não causa surpresa se considerarmos que a literatura afirma ser esta uma característica típica de pessoas sedentárias (NAHAS, 2006; WEINECK, 2003).

Para o domínio sobre bem estar emocional, ao fazer a comparação entre o grupo dança de salão e o grupo ballet o resultado nos apontou diferença estatisticamente significativa ( $p \leq 0,05$ , test-T de *Student*, p unilateral), com a média superior para o grupo dança de salão, revelando ter este maior bem estar emocional. Dialogando dessa forma com a literatura, a qual aponta a dança de salão como sendo uma atividade promotora de bem estar emocional e qualidade de vida (ROCHA, 2007; TONELI 2007; ABREU *et. al.*, 2008)

Conforme nossas observações nas escolas de dança pesquisadas, identificamos uma diferença quanto à forma com que as modalidades são vendidas e que ideais estão embutidos em seus conceitos, como exemplo, citamos uma das escolas de dança de salão que visitamos, na qual nos deparamos com a seguinte frase estampada na sala de aula: “dançar é ser feliz”, e ao observarmos um folder de outra escola vimos outra frase: “dançar é viver a vida de forma saudável”. Tal fato nos remete ao perfil e objetivos das pessoas que acabam procurando a prática de tal modalidade, pessoas que buscam nessa atividade uma forma de aliviar as tensões do dia a dia expressando os sentimentos reprimidos pelas atividades diárias e profissionais através dos movimentos da dança. (Volp, 1995; Gonzaga, 1996; Rangel, 2002).

Nas escolas de ballet percebemos que ainda é muito presente o ideológico do virtuosismo atrelado à prática da modalidade, que é reforçado pelo próprio ambiente proporcionados aos alunos, decorados com fotos e desenhos espalhados pelas paredes das salas e corredores, com bailarinas em poses que só são possíveis executar através de muita habilidade técnica e treino, e as quais a maioria das bailarinas tem dificuldade em executar, seja por tempo de prática ou até mesmo por questões anátomo-fisiológicas (SAMPAIO, 2001). Acreditamos que a exposição a este “ideal” estampado possa fomentar a uma busca pela execução correta das técnicas a fim de atingir o nível desejado, o que pode estar relacionado ao maior índice de lesões relatados e ao maior nível de cobrança. Vale ressaltar que, como comenta Assumpção (2003), a participação dos bailarinos nas aulas limita-se à boa execução dos exercícios e das coreografias.

Os demais domínios não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos avaliados. O fato de não haver diferenças entre os grupos para os demais domínios do SF-36 nos permite o entendimento de que, para estes domínios, os grupos são considerados como tendo o mesmo comportamento e desempenho. Todavia, é interessante que se faça breves comentários a respeito das médias de cada grupo em confronto com a literatura, como segue.

No domínio referente ao funcionamento físico, percebemos valor superior nos dois grupos de dança em comparação ao grupo controle, sugerindo uma tendência para melhor desempenho físico nas suas atividades rotineiras. Sobre isso, nos parece ser lógico que os dados apresentados apontem para essa linha, pois a literatura científica atribui a conquista de benefícios físicos a pessoas consideradas ativas e neste caso, os praticantes de dança (GUEDES E GUEDES, 1995; OLIVEIRA, 2005; NAHAS, 2006).

No domínio relacionado à limitação física que se refere o quanto de limitações no cotidiano o indivíduo possui por conta da saúde física, os resultados mostram que o grupo de Ballet, apresentou maior limitação entre os três grupos avaliados. Isso pode ser decorrência das lesões que alguns bailarinos relataram sofrer, devida a alta carga de treinos e também pela exigência técnica, muito presente nas aulas de Ballet Clássico (GREGO, 2002). Fração e colaboradores (1999) constataram em um estudo realizado que 80% das bailarinas pesquisadas já apresentaram lesões nos membros inferiores em decorrência de sobrecargas nessa região e da ausência de um treinamento de força específico para bailarinas clássicas.

No domínio referente a problemas emocionais, o grupo de Ballet Clássico apresentou o menor valor entre os três grupos, significando que os problemas emocionais interferiram em suas atividades diárias mais do que nos demais grupos. Isso nos leva a crer que tal fato pode

ter associação com a alta disciplina técnica e também pela ansiedade gerada em executar corretamente os movimentos visando uma apresentação artística (CARVALHO, 2005).

Sobre o domínio relacionado ao funcionamento social, o grupo de Ballet Clássico obteve o menor valor. A respeito disso, podemos sugerir que tal fato possa ocorrer em função do tempo dedicado à prática do Ballet e por conta disso a vida social das bailarinas ficou alterada. Assumpção (2003) verificou em um estudo realizado com bailarinas de uma escola de dança da cidade de Curitiba, que o nível de socialização das mesmas se limitava somente a temas relacionados à dança a qual praticavam, distanciando-se de outros assuntos gerais.

No domínio associado à dor, os bailarinos clássicos apresentaram os menores valores, ou seja, sentem dores mais frequentemente do que os demais grupos, nos levando ao questionamento de que as posições anti anatômicas possam ocasionar agravos músculo-esqueléticos e conseqüentemente processos dolorosos. Markondes (1998) afirma que as fases de pico de performance somadas as aulas e ensaios podem resultar em fadiga muscular, trazendo limitações funcionais aos bailarinos. Além do mais, Grego (1997) acredita que as apresentações artísticas fazem os bailarinos ignorarem as lesões menos significantes e os respectivos tratamentos, nos levando a crer que a dor faz parte do processo e que a paixão pela dança clássica compensa os fatores negativos decorrentes de sua prática.

Finalmente no domínio associado à saúde o grupo controle revela o menor índice, revelando estar, dessa forma, com o estado de saúde abaixo dos demais grupos. Sobre isso, não há o que questionar levando em consideração que a literatura específica e os diversos estudos realizados na área nos permitem concluir que pessoas sedentárias apresentam um estado geral de saúde inferior quando comparadas a pessoas ativas (Guedes e Guedes, 1995; Macedo *et al.*, 2003).

Os resultados nos permitem afirmar que, para esta população estudada, a comparação da Qualidade de Vida de praticantes de duas modalidades diferenciadas pelo rigor da exigência da técnica (ballet clássico e dança de salão) apontam diferença com melhores desempenhos do grupo dança de salão para variáveis relacionadas a disposição física e bem-estar emocional. Poucos estudos até a data presente, foram feitos a respeito da técnica e sua relação com o praticante de dança, logo, recomendamos mais estudos que se aprofundem nesse questionamento. Ressaltamos a importância de estudos que procurem dialogar entre os mais diversos campos de estudo.

## REFERÊNCIAS

ASSUMPCÃO, Andréa Cristhina Rufino. O balé clássico e a dança contemporânea na formação humana: caminhos para emancipação. **Pensar a prática**. v.6. 2003

CARVALHO, Karina A. P. S. **Bastão em punho – relacionamento professor-aluno no ensino do ballet**. Tese de mestrado, Unicamp. Campinas, 2005.

CICONELLI, Rozana Mesquita *et al.* Tradução para língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36. **Revista Brasileira Reumatol**. Vol.39 – Nº3 – Mai/Jun, 1999.

DANTAS, Mônica. **Dança: o enigma do movimento** / Mônica Dantas. – Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 1999.

FRAÇÃO, V. B. *et. al.* Efeito do treinamento na aptidão física da bailarina clássica. **Movimento**, v.5, n.11, 1999.

GREGO, Lia Geraldo. **O ballet das lesões: associação entre agravos músculo-esqueléticos e aptidão física de praticantes de dança e de escolares.** Dissertação de mestrado, Unicamp. Campinas, 2002.

MARKONDES, E. Traumatismo da dança: uma visão atualizada. **Movimento. v.8, n.4**, 1998

TONELI, Poliana Dutra. **Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho.** Assis/2007

WEINECK, Jurgen, 1941. **Atividade Física e Esporte: para quê?** / Jurgen Weineck; tradução de Daniela Coelho Zazá, Fabiano Amorim e Mauro Heleno Chagas. – Barueri, SP: Manole, 2003

ABREU *et. al.* Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. **Revista Conexões, Campina, v. 6, n. especial, 2008.**

VOLP *et.al.* Por que dançar? Um estudo comparativo. **Motriz – Volume 1, 52 – 58, junho/1995.**

GONZAGA, Luis. **Técnicas de Danças de Salão.** Editora Sprint – Rio de Janeiro – RJ – 1996.

GUEDES E GUEDES, Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.1 n.1 pág. 18-35, 1995

RANGEL, Nilda Barbosa Cavalcante. **Dança, educação, educação física: propostas de ensino da dança e o universo da educação física** / Nilda Barbosa Cavalcante Rangel. – Jundiaí, SP: Fontoura, 2002.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. **Saúde e atividade física: algumas abordagens sobre atividade física relacionada à saúde/** Ricardo Jacó de Oliveira. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

ROCHA, Márcio Donizetti. Dança de salão, instrumento para qualidade de vida. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n. 10, jan./jun. 2007

NANNI, Dionísia. O Ensino da Dança na Estruturação/Expansão da Consciência Corporal e da Auto-estima do Educando. **Fitness e Performance Journal, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 45 – 57, Janeiro/Fevereiro 2005.**

E-mail: lucianovarella@bol.com.br

E-mail: marthinhacs@hotmail.com

E-mail: natalivalim@ufpa.br