



Depoimento de Ação Extensionista

Saúde e Dança: alternativas virtuais de orientações em saúde - uma ação de extensão adaptada durante a pandemia de Covid-19

Health and Dance: virtual alternatives for health orientations - an extension action adapted during the Covid-19 pandemic

Fernando Eduardo Zikan¹
Bruno Mutuano²
Faysa Ferreira²
Fernanda Magalhães²
Greyce Santos²
Yasmim Oliveira²

Resumo

A dança é uma atividade profissional que exige grande esforço e tem como consequência um alto índice de morbidades. Nesse sentido, as lesões são imprevisíveis e têm grande impacto na vida profissional dos bailarinos. Diante de constantes imprevistos, a pandemia do Covid-19 foi outro fator que tivemos que enfrentar e, no âmbito da dança, foram desenvolvidas diversas estratégias para dar continuidade à prática. A ação de extensão tem como objetivo dar orientações e informações sobre saúde e, no contexto atual de isolamento, também direciona adaptações práticas. Visando realizar um diagnóstico situacional, a ação de extensão elaborou um formulário sobre condições de saúde e, a partir deste, produziu orientações necessárias a serem compartilhadas. De maneira geral, a participação dos bailarinos na ação é imensamente positiva e a extensão se mostra como grande estratégia para atender rapidamente às demandas da comunidade frente à pandemia e suas condições inesperadas de saúde.

Palavras-chave: Extensão. Ensino remoto. Saúde. Dança.

Abstract

Dance is a professional activity that requires a lot of effort and results a high rate of morbidity. Therefore, injuries are unpredictable and have a major impact on the dancers' professional lives. The COVID-19 pandemic was another unpredictable factor that we had to deal and in the context of dance were developed many strategies to

¹ Docente do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - fernandozikan@hucff.ufrj.br

² Discentes do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - bruno.mutuano@gmail.com; faysaferreira@gmail.com; fefemagalhaes13@gmail.com; greeyce98@gmail.com; msyasmminoliveira@gmail.com



continue the practice. The extension action aims to provide guidance and information about health and in the current situation of isolation should also guide practical adaptations. Hence, to produce a situational diagnosis, the extension action developed a form to identify students' health conditions to elaborate necessary guidelines to be shared. In general, the participation of the dancers in the project proved to be positive and the extent proved to be strategic to quickly satisfy the demands of the community in pandemic and unexpected health circumstances.

Keywords: Extension. Remote education. Health. Dance

1. Introdução

A dança é uma atividade profissional com participantes que são pouco orientados quanto à necessidade de um diagnóstico precoce e uma assistência à saúde apropriada. Tem como foco de atenção, uma atividade profissional específica, que requer grande capacitação física e mental para a execução da atividade e que traz, como consequência, um alto índice de morbidades (ALLEN et al, 2019).

Fatores pessoais, econômicos, psicológicos e físicos aumentam o stress de bailarinos especificamente, que resultam em elevados índices de lesões momentâneas ou permanentes e que podem levar ao fim do exercício profissional, o que influencia diretamente na qualidade de vida destes (STRETANSKI e WEBER, 2020).

O balé é uma prática de dança que exige alto desempenho e elevada demanda muscular e estrutural (WYON, 2010).

Devido a isso, as lesões ocorrem, na maioria das vezes, por entorses, microtraumas, excesso de treino (que leva a fadiga muscular), entre outras causas. Sendo assim, em alguns movimentos, os bailarinos sobrecarregam determinadas áreas do corpo promovendo compensações, desequilíbrios e lesões musculoesqueléticas, modificando a biomecânica corporal, de forma predominantemente na cervical, lombar e membros inferiores, sendo o tornozelo a causa mais frequente (COSTA et al, 2016).

O risco constante de ocorrer alguma lesão faz com que o bailarino sofra pressões constantes para realizar sua atividade profissional e, quando ela acontece, este passa a considerar aquilo como parte integrante de sua vida; o que acaba tornando, algumas



vezes, mais difícil sua recuperação e a realização da atividade. Mesmo em um ambiente ideal, com linóleo, barras, espelhos e o toque, com o suporte do professor, que proporcionam maior atividade proprioceptiva, esse risco se mantém alto (WYON, 2010; COSTA et al, 2016).

Quando nos deparamos com imprevistos nesse processo, como agir?

Nos deparamos com uma pandemia que identificou a necessidade dos alunos manterem suas atividades para não perderem condicionamentos físicos, mas agora em um outro ambiente. Este ambiente novo depende de espaço apropriado, boa conexão com a internet, orientação clara e bastante cuidado. Agora, durante a pandemia, os bailarinos precisam ter total consciência corporal e entender melhor os limites fisiológicos do seu corpo, principalmente para não serem ultrapassados e, assim, produzir lesões.

A falta de assistência especializada no universo da dança e um despreparo na realização de suas atividades e na orientação quanto a condutas a serem realizadas, nos motivou a informar e atualizar os alunos e docentes de cursos de formação profissional em dança, de maneiras preventivas, para que evitem que as lesões ocorram (TWITCHETT et al, 2010). Motivando, assim, que identifiquem o perfil lesional desta população e os fatores que facilitariam a prevenção e a abordagem terapêutica (LIEDENBACH, 2010).

Como adequar e reinventar essas ações durante a pandemia? Faria sentido, entendendo toda esta complexidade? Será que os alunos possuem condições de espaço e orientações adequadas para a realização de atividades?

Estabelecendo uma relação dialógica entre a academia e a instituição parceira, em uma abrangência interdisciplinar, onde a Educação e a Saúde se articulam para ajudar nesse momento de mudança de ambientes e paradigmas, este depoimento tem por objetivo relatar as modificações realizadas na ação de extensão durante o período de pandemia a fim de continuar oferecendo práticas e vivências de educação em saúde para o público desta ação.



2. Desenvolvimento

Querer uma assistência médica detalhada, presente e preventiva envolve interesses com experiências nas lesões músculo-esqueléticas, apropriada assistência de reabilitação, suporte emocional, metas razoáveis e uma preocupação compulsiva de acompanhamento visando o retorno às atividades (STRETANSKY e WEBER, 2002; COSTA et al, 2016; TWITCHETT et al, 2010; LIEDENBACH, 2010).

2.1 Proposta previamente cadastrada

A necessidade de uma atuação fisioterapêutica direcionada para essas patologias, por meio de medidas analgésicas, anti-inflamatórias e intervenções que considerem o reequilíbrio biomecânico, através de análise precisa e exercícios específicos, se faz presente e indispensável no universo da dança (WYON, 2010; LIEDENBACH, 2010; STEINBERG et al, 2018).

É cada vez mais frequente a lesão ortopédica e traumática decorrente de anos de treinamento da dança devido às alterações posturais que esta prática promove e as repercussões que a sobrecarga provoca no corpo do bailarino.

Essas lesões ortopédicas e traumáticas podem se apresentar de diversas maneiras, como lesões por desgaste, por técnicas mal executadas, alterações anatômicas e lesões diretas, como por exemplo, quedas, entorse e afins (RUSSEL, 2020; PHAN, 2020).

O bailarino possui a necessidade de executar movimentos de alta intensidade e altamente treinados, onde muitas das vezes os músculos e articulações possuem a necessidade de produzir um trabalho além do que o físico consegue realizar por si mesmo (KENE e UNNITHAN, 2008).

Tendo em vista essas alterações posturais e o intenso uso do corpo humano para esta prática, se faz cada vez mais necessário a divulgação de conhecimentos sobre essas alterações, a fim de que todos os profissionais que lidam com essa prática tenham um



total domínio sobre essas disfunções e possíveis lesões e, quando for necessária, a correta abordagem terapêutica (THOMAS e TAU, 2009; BIERNACKI et al, 2018).

O balé possui grande popularidade ao redor do mundo e apesar de parecer algo tão sublime, exige muitas horas de prática a fim de atingir tal utopia em movimentos extremamente complexos. Para chegar ao topo, muitos bailarinos passam por inúmeras dificuldades e precisam lidar com situações adversas, seja por fatores externos, como a pressão e a insegurança, seja por fatores internos, como distúrbios fisiológicos (ZIKAN, 2018; WALTER e YANKO, 2018).

A partir desse conhecimento, surgiu a ação de extensão “Saúde e Dança - um belo *pas de deux*” em 2016. Desde então, alunos do curso de Fisioterapia da UFRJ planejam e monitoram aulas teóricas e práticas sobre conhecimentos anatômicos e fisiológicos, a fim de promover maior troca de informações que influem sobre cuidados e prevenção.

2.2 Adaptações durante a pandemia

Com o advento da pandemia da Covid-19, as aulas do curso de extensão foram suspensas de maneira presencial e esse contexto nos trouxe uma discussão sobre o condicionamento físico dos bailarinos e os cuidados que deveriam adquirir ao realizar exercícios e aulas em casa, de forma remota.

Assim sendo, a ação de extensão, visando realizar um diagnóstico situacional com a instituição parceira, elaborou um formulário para identificar como esses bailarinos veem o curso de extensão e sua importância, e qual expectativa os novos bailarinos teriam.

Este trabalho tem aprovação para realização, atendendo a todas as exigências e requisitos éticos e aprovado pela Pró-Reitoria de Extensão e com consentimento dos participantes.

Este formulário foi respondido pelos bailarinos, alunos do 2º ano do Curso Técnico de Balé Clássico, durante o mês de abril de 2020, obtendo 18 respostas (todos os alunos matriculados). A média da faixa etária dos que responderam à pesquisa foi de 20,2 anos; onde 62,5% destes já concluíram o ensino médio e, na sua maioria, são



moradores das zonas Norte e Sul do município do Rio de Janeiro. Os resultados foram unânimes (100%) em seis perguntas, que abordaram as expectativas dos bailarinos acerca do projeto de extensão, da clareza do material utilizado nas aulas e sobre a carga horária relacionada ao cronograma proposto. Além dessas, foi obtida unanimidade nas perguntas que abordaram a contribuição do projeto para melhoria da consciência corporal dos bailarinos e na vida profissional dos mesmos, e também na aprovação das avaliações relacionadas às aulas.

Todas as respostas apontaram, de maneira satisfatória, para a ação de extensão, da relevância do curso de maneira geral, carga horária, melhora na consciência corporal, avaliações, melhora profissional e expectativas supridas. Podemos destacar que os assuntos mais relevantes ofertados pela ação foram: práticas de fortalecimento muscular e saúde mental, ambas com aprovação de 81,3%. Os resultados com os bailarinos que ainda cursam, revelam que todos esses veem necessária a ação de extensão em seu curso técnico de ballet e que concordam que é importante, como bailarino(a) e futuro professor(a), obter conhecimentos sobre seu corpo e sobre ensino em saúde. Esse resultado foi evidenciado pela unanimidade (100%) nas perguntas previamente descritas que avaliaram a importância do projeto de extensão na vida dos bailarinos.

Como fazer isso no isolamento social?

Obter conhecimento sobre seu corpo é de suma importância para os bailarinos, principalmente entender sobre as lesões e serem orientados quanto às terapias (ZIKAN, 2019).

2.3 Estratégias frente a novas demandas do parceiro

O advento da internet possibilitou a expansão do conhecimento científico, econômico e histórico. Nesse contexto, a propagação mais rápida de informação teve seus prós e contras, na qual o poder de desinformação aumentou em proporções similares à rapidez da mesma (CARVALHO, LIMA e COELI, 2020). Com isso, tornou-se imprescindível a atuação dos profissionais de saúde em fornecer informações



verídicas e confiáveis para a população, incluindo idosos, adultos, crianças e, nesse caso, bailarinos.

A relação entre fisioterapeutas e bailarinos pode ter duas funções: a de curar alguma disfunção e a de ensinar. Como profissional da saúde, o fisioterapeuta tem a responsabilidade não somente de tratar disfunções, mas de proporcionar uma visão biopsicossocial da vida dos bailarinos. E a partir disso, o fisioterapeuta pode promover maior conhecimento acerca da biomecânica do movimento corporal utilizado na dança, tal como a fisiologia geral do corpo e, instruí-los sobre a importância de manter uma boa saúde, tanto física quanto psicológica. Cabe salientar que há uma grande pressão para obterem um desempenho impecável nos encontros presenciais e, devido ao atual cenário pandêmico, isso se agrava pela ansiedade do retorno à rotina normal que parece ser tão incerto (ZIKAN, 2018; WALTER e YANKO, 2018; ZIKAN, 2019).

A partir dessa experiência e de vivência em olhar o fazer terapêutico como prática de ensino, a ação de extensão implementou três frentes de atuação:

i - Acompanhamento das atividades remotas oferecidas aos bailarinos - com participação em aulas, orientações sobre dançar em ambiente domiciliar, seus cuidados com: pisos, calçados, ventilação, iluminação, alimentação e fadiga;

ii - Realização de *lives* com professores de dança e direção da escola parceira, para informar os cuidados que todos devem ter, assim como a importância de manter as atividades físicas, com os devidos cuidados, para não perder condicionamento físico e habilidades motoras e realização de aulas teóricas e práticas de conteúdo já preestabelecidos pelos alunos de Fisioterapia juntamente com coordenador do programa de extensão. Essas aulas possuem como objetivo aumentar o conhecimento prévio dos bailarinos sobre o corpo humano, e conscientizar sobre como realizar sua prática com mais segurança. Essas atividades estão sendo realizadas com a função de fazer com que o bailarino não sinta dificuldade ou prejuízo na retomada das aulas presenciais pela falta de conteúdos. Sendo assim, o bailarino, através das aulas remotas, compreende de qual forma pode adequar suas práticas de balé no ambiente domiciliar durante esse período (BRONNER e BAUER, 2018; BOLLING e PINHEIRO, 2010).



iii - Elaboração de um formulário de investigação de saúde para os bailarinos e seus familiares, sobre a infecção por coronavírus e possível manifestação da Covid-19, para auxiliar a Direção da Escola no planejamento do retorno de suas atividades, com segurança e atendendo aos requisitos de saúde necessários e exigidos pelas autoridades sanitárias.

Esta última ação caracteriza claramente a modificação de planejamento da ação de extensão frente a uma solicitação do parceiro institucional. Dada a possibilidade de retorno às aulas, a Escola parceira solicita ao projeto ajuda no planejamento das ações de retorno. Como o parceiro tem, no projeto de extensão, sua ponte em relação à área da saúde, a extensão universitária compreende a demanda da comunidade escolar, analisa e avalia as condições e propondo soluções conjuntas para a saúde da população escolar.

3. Conclusão

De maneira geral, a participação dos bailarinos na ação de extensão é imensamente positiva, visto que em meio ao aumento da prática de atividades físicas e mudanças de hábitos, podemos observar que um indivíduo que possui consciência de suas capacidades e limites, somados à orientação técnica, tem como resultado uma diminuição de fatores que possam gerar danos físicos a seu corpo.

Neste período de pandemia e do isolamento social, a extensão universitária se mostra mais importante ainda, sendo um mecanismo acadêmico ágil para atender às demandas da comunidade frente às circunstâncias inesperadas de saúde e deslocamento social. Compreendendo assim suas dificuldades e potencialidades e como as IES podem interagir com os atores sociais na busca de melhores soluções.

Assim sendo, vista a necessidade de informar, formar, partilhar e multiplicar conhecimentos, a UFRJ oferece essa ação de extensão, do Curso de Fisioterapia, com adaptações, para oferecer encontros remotos e reflexões aos bailarinos da Escola de Dança do Theatro Municipal do Rio de Janeiro, e ao seu corpo social e familiares, para assim cumprir seu papel de dialogar com a comunidade frente às suas necessidades



Referências

ALLEN, C.P. et al. Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children. **Psychology of Sport & Exercise** 45:101572, 2019.

BIERNACKI et al. Risk Factors for Lower-Extremity Injuries in Female Ballet Dancers: A Systematic Review. **Clin J Sport Med.** 2018.

BOLLING, C.S.; PINHEIRO, T.M.M. Professional dancers and health: a literature review, **Rev Med Minas Gerais**; 20(2 Supl 2): S75-S831, 2010.

BRONNER, S.; BAUER, N.G. Risk factors for musculoskeletal injury in elite pre-professional modern dancers: A prospective cohort prognostic study. **Physical Therapy in Sport**; (31):42 -51, 2018.

CARVALHO, M. S.; LIMA, L. D.; COELI, C. M. Ciência em tempos de pandemia. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, e00055520, 2020.

COSTA, M.S.S. et al. Characteristics and prevalence of musculoskeletal injury in professional and non-professional ballet dancers. **Braz. J. Phys. Ther.**, São Carlos, v. 20, n. 2, p. 166-175, Apr. 2016.

KENE, E.; UNNITHAN, U.B. Knee and ankle strength and lower extremity power in adolescent female ballet dancers. **Journal of Dance Medicine & Science**; 12(2), 2008.

LIEDENBACH, M. Perspectives on dance science rehabilitation understanding whole body mechanics and four key principles of motor control as a basis for healthy movements. **Journal of Dance Medicine & Science**; 14(3), 2010.

PHAN, K. Prevalence and unique patterns of lower limb hypermobility in elite ballet dancers. **Physical Therapy in Sport.** (41): 55-63; 2020.

RUSSELL, J.A. Acute ankle sprain in dancers. **Journal of Dance Medicine & Science**, 14(3), 2010.

STEINBERG, N et al. The association between menarche, intensity of training and passive joint ROM in young pre-professional female dancers: A longitudinal follow-up study. **Physical Therapy in Sport** 32: 59-66; 2018.

STRETANSKI, M.; WEBER, G. Medical and Rehabilitation issues in classical ballet. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**; 81(5): 383-391; May 2002.
THOMAS, H.; TAU, J. Dancer's perceptions of pain and injury positive and negative effects. **Journal of Dance Medicine & Science**;13(2), 2009.



TWITCHETT, E. et al. Does physical fitness affect injury occurrence and time loss due to injury in elite vocational ballet students? **Journal of Dance Medicine & Science**; 14(1), 2010.

WALTER, O.; YANKO, S. New observations on the influence of dance on body image and development of eating disorders. **Research in Dance Education**, vol. 19, no. 3, 240-251; 2018.

WYON, M. Preparing to perform periodization and dance. **Journal of Dance Medicine & Science**; 2(14), 2010.

ZIKAN, FE. Self-reported distortion of body image among classical ballet students in Brazil: classification according to the Body Shape Questionnaire. **Fisiot Bras**;19(6):821-9; 2018.

ZIKAN, FE. Relationship between the joint mobility index and the presence of injury and pain among ballet students in Brazil. **Fisioter Bras**; 20(1):77-83; 2019.