



**FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

PABLINE THIARA MORAIS SANTOS

**QUALIDADE DE VIDA DAS BAILARINAS DE DANÇA CLÁSSICA QUE  
FAZEM PARTE DAS COMPANHIAS DE DANÇA**

PARAUAPEBAS – PA  
2022

PABLINE THIARA MORAIS SANTOS

QUALIDADE DE VIDA DAS BAILARINAS DE DANÇA CLÁSSICA QUE  
FAZEM PARTE DAS COMPANHIAS DE DANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Educação Física, para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora (a): Prof. <sup>a</sup> Juliana Maria  
Discente: Pabline Thiara Morais Santos

PABLINE THIARA MORAIS SANTOS

**QUALIDADE DE VIDA DAS BAILARINAS DE DANÇA CLÁSSICA QUE FAZEM  
PARTE DAS COMPANHIAS DANÇA**

Trabalho de conclusão de curso (tcc) apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA). Como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física. Para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

APROVADA: 18 de Janeiro de 2022

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>a</sup>. Esp. Rafaela Silvério Marques.  
(FADESA)

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>a</sup>. Esp. Maiza Nonato dos Santos  
(FADESA)

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>a</sup>. Esp. Juliana Maria Silva de Oliveira  
(FADESA)

\_\_\_\_\_  
Orientador(a) : Juliana Maria Silva de Oliveira (FADESA)

Grata a Deus pela vida, a família por ser meu alicerce, e aos meus professores por transbordar conhecimento.

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer primeiramente a Deus, por toda força e coragem que tem me dado, a minha família, que é a minha base em especial minha Mãe por sempre me incentivar e aos meus professores por todo apoio, paciência e pelo transbordo em conhecimento que foi aplicado a cada aluno do curso de Educação física.

*Escute os sábios e procure entender o que eles ensinam, procure essas coisas,  
como se procurasse prata ou um tesouro escondido.*

*“Provérbios 2”*

## RESUMO

A pesquisa realizada e envolvida no presente trabalho, avalia a qualidade de vida das bailarinas que fazem parte das companhias de dança, que terá o objetivo de analisar as influências e os fatores positivos e negativos que impedem ou contribuem de alguma forma no desenvolvimento de um bem estar completo na vida das envolvidas, nesse sentido, o trabalho possui ainda a abordagem qualitativa e o objetivo de pesquisa descritivo, buscando melhor compreender o âmbito de pesquisa em questão e a vida das bailarinas em diversos níveis, sejam eles, o bem estar físico, social, alimentar e até mesmo mental, buscando também contribuir com conhecimentos e maiores aprendizados na área de pesquisa que está em questão, querendo também, instigar outros pesquisadores a explorar esse âmbito e por fim, levando outras pessoas a contribuírem com ajudas, e leva-los a agregar melhorias para as companhias de dança e como consequência a vida dos envolvidos de forma geral.

Palavras chaves: Qualidade de vida. Bailarinas. Bem-estar.

## **ABSTRACT**

The research carried out and involved in the present work, evaluates the quality of life of the dancers that are part of the dance companies, which will have the objective of analyzing the influences and the positive and negative factors that impede or contribute in some way in the development of a complete well-being in the lives of those involved, in this sense, the work also has a qualitative approach and the objective of descriptive research, seeking to better understand the scope of research in question and the life of the dancers at different levels, be they, the good be physical, social, food and even mental, also seeking to contribute with knowledge and greater learning in the area of research that is in question, also wanting to instigate other researchers to explore this area and finally, taking other people to contribute with help, and it leads them to add improvements for the dance companies and as a consequence the lives of those involved in general.

Keywords: Quality of life. Ballerinas. Welfare.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 História da dança .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2. Qualidade de vida .....</b>	<b>19</b>
<b>2.3. Dança enquanto atividade física .....</b>	<b>24</b>
<b>2.4 Capacidades condicionantes .....</b>	<b>26</b>
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>32</b>
<b>3.1 Tipo de estudo.....</b>	<b>32</b>
<b>3.2 População e amostra.....</b>	<b>32</b>
<b>3.3 Critérios de inclusão .....</b>	<b>32</b>
<b>3.4 Critérios de exclusão.....</b>	<b>32</b>
<b>3.5 Coleta de dados .....</b>	<b>32</b>
<b>3.6 Instrumentos de coleta de dados .....</b>	<b>33</b>
<b>3.7 Tabulação de dados .....</b>	<b>33</b>
<b>3.8 Aspectos éticos .....</b>	<b>33</b>
<b>3.9 Riscos e benefícios.....</b>	<b>33</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>35</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>38</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Quando se fala em qualidade de vida, surgem conceitos e sonhos particulares de cada pessoa, o que gostaria de ter, de ser, ou o que gostaria de conquistar. Cada indivíduo tem a sua história de vida, onde busca a qualidade de vida naquilo que pode estar precisando, suprir necessidades, onde pode ter passado alguma dificuldade financeira, busca por dinheiro, ter saúde por ter tido alguma doença grave, já outras buscam pela fama, status, beleza, corpo perfeito, felicidade, amor, prazer, realização pessoal, necessidades básicas e/ou necessidades criadas por uma determinada sociedade, entre outras inúmeras situações.

Qualidade de vida seria você estar bem consigo mesmo ou uma padronização que o mundo impõe? A autora Furtado (2007) aborda que o próprio aspecto da globalização da informação torna a ideia de qualidade de vida algo dinâmico, onde sempre estão reformulando e ressignificando hábitos e padrões, questionando sobre a felicidade. Fica claro que definir qualidade de vida é um serviço complexo, em busca de uma padronização. Pois cada pessoa busca para si o bem-estar completo em todas as áreas da vida.

De acordo com Hass e Leal (2006, apud SILVA, p.8) “A dança é importante, pois proporciona-nos bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”.

Podendo assegurar que as pessoas quando dançam se esquecem dos problemas diários, desinibem-se e esquecem até mesmo das suas próprias limitações, pois a ação de dançar é conviver feliz sem se atentar com o mundo ao seu redor, além de ser qualquer coisa satisfatória para os amantes de dança. Dançar não determina idade, cor e raça. O dançar é para todos. Existe diversos tipos de dança, desde a clássica até a moderna, e além disso diferentes ritmos, sendo que os indivíduos se identificam mais com os quais elas têm mais facilidade de fazer.

De acordo com Hass e Leal (2006, apud SILVA, 2008 p.8) “A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher. Dançando todos nos sentimos bem”. Ao observar

esse cenário, é fundamental abordar a qualidade de vida das bailarinas de dança clássica, que assim como qualquer outro assunto tem os seus fatores existentes e inexistentes relacionados a qualidade de vida, e as influências negativas que os mesmos fatores proporcionam.

Nesse contexto é inegociável a pesquisa sobre o nível da qualidade de vida das bailarinas a busca para encontrar ausências no bem-estar físico, social, familiar, econômico e psicológico, a avaliação de forma geral e as principais influências negativas dos fatores existentes e inexistentes dentro da esfera qualidade de vida, que são: O bem-estar completo do indivíduo no físico, social, familiar, econômico, psicológico e alimentar, também é indispensável a procura pela verificação e a análise das influências que afetam a qualidade de vida das bailarinas em diversos níveis.

Ao analisar esse cenário também é possível examinar de várias formas o que é ter qualidade de vida por meio de pesquisas, assim agregando valores e conhecimento na área, e como as aulas e o envolvimento na dança clássica afetam tanto negativamente quanto positivamente na vida das mesmas.

Nesses aspectos iremos abordar aqui a qualidade de vida das bailarinas em dança clássica que fazem parte das companhias de dança com o objetivo de abordar em termos de qualidade de vida, como nas orientações alimentares, exercícios físicos, o nível psicológico e os fatores que influenciam no mesmo, entre outras esferas no âmbito. Levando em consideração que a qualidade de vida depende de questões distintas entre um indivíduo e outro, associadas ao tipo de vida que levam, com o tipo de vida que podem ter e com as limitações.

O tema proposto tem importância fundamental para a área abordada em questão, por ser um assunto escarço em discussão entendendo que o olhar voltado para qualidade de vida das bailarinas, buscará assim, uma maior atenção, levando o assunto em pauta para quem sabe um progresso futuro em novas pesquisas, avaliações e melhoras na área abordada.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 História da dança

Na Grécia a dança apresentou grande ênfase na vida do povo, sobretudo na vida religiosa, pois esse povo era considerado o centro das artes. Para o povo grego a dança tinha sua estima, em divulgar seu corpo e espírito. (HASS; GARCIA, 2006). Segundo Hass e Garcia (2006, p. 72). “As danças religiosas, danças dramáticas, danças guerreiras e danças funerárias do povo grego eram as manifestações dessa civilização que deixaram muitos árticos a humanidade”.

Hass e Garcia (2006) distinguem que a dança no Egito era adiantada em aparecimentos religiosas, festas e recreações. Uma dança religiosa bem experimentada no Egito é a dança do ventre, uma das mais cometidas por sacerdotes nos templos egípcios. Os povos egípcios bailavam para o sol com fim de receber energia masculina para paralisar suas energias sexuais.

Dispor-se a entender como a dança se desenvolveu no decorrer dos séculos, é importante considerar a história e os fatos que a influenciaram para se tornar o que é atualmente. Diante disso iniciaremos compreendendo o desenvolvimento da dança na França, e a sua relação com os eventos culturais e artísticos ocasionados pelo Quattrocento na Itália entre os séculos XIV e XV (BOURCIER, 2001).

Durante o Quattrocento, a dança que antes era “metrificada”, no século XII na França se separou da dança popular, tornando-se uma dança erudita, uma vez que, a partir deste momento se fazia necessário saber a métrica e os passos. Neste mesmo período aparecem os profissionais da dança, pois já não era mais vista como uma expressão corporal livre, e sim, estética, que logo vem a destacar as possibilidades de expressão do corpo humano e como ele pode ser explorado, elevando o nível técnico desses profissionais (BOURCIER, 2001).

O professor principal do Quattrocento, foi Domenico de Piacenza (ou da Ferrara). Sua obra foi dividida em duas partes, a da gramática do movimento que consiste em métrica, comportamento, memória, percurso e aparência; e na enumeração dos passos fundamentais, em que nove são considerados movimentos “naturais” e três “artificiais” (BOURCIER, 2001).

Em meados do século XV, Guglielmo Ebreo tornou-se o primeiro grande

professor de dança na Itália, como coreógrafo do duque de Urbino, se tornou uma figura fundamental para o desenvolvimento do ballet clássico.

Onde foi Guglielmo Ebreo o autor do primeiro tratado de dança que definiu as qualidades que o dançarino deveria ter. Estas qualidades eram ritmo para seguir a cadência da música, memória para as sequências, noção de espaço, ser leve, ter um salto e uma queda elegante, ter estilo, elegância, coordenação de movimentos do corpo para realizá-los com graça e precisão (GARAUDY, 1980).

Na procura por uma técnica mais aperfeiçoada, no século seguinte Cesare Negri, dançarino e mestre de dança, desenvolve um tratado em que instaura cinquenta e cinco regras técnicas, além de falar sobre a dança com solfas e sobre descrição coreográfica, descrevendo passos novos como a meia-ponta, ademais, foi o primeiro a recomendar a utilização do *piedi in fuere*, isto é, o *en dehors* (BOURCIER, 2001).

Bourcier (2011) também relata que, outro grande nome da dança neste período foi Marco Fabrizio Caroso, que fez carreira em Roma, escrevendo um tratado apresentando uma nomenclatura para os passos, e explicando a sua origem, como por exemplo, o *coupé*.

Conforme Garaudy (1980), o ballet nasceu do cerimonial da corte e dos divertimentos da aristocracia, no século XV. O coreógrafo da corte de Florença, Balthasar de Beaujoyeux, trazido por Catarina de Médicis para a França transformou o ballet da corte em ballet teatral. Em Fontainebleau, ano de 1581, realizou-se um espetáculo na corte de Henrique III, nomeado como Ballet comique de la reine, reunindo pela primeira vez a dança, a música e o drama teatral, resultando em um grande sucesso, que deu origem ao ballet clássico.

Já século XVI, de acordo com Bourcier (2001), ficou sobre a responsabilidade do ballet a propagação da paz e da prosperidade, além da restauração do poder real, pois era um momento de muita guerra, se tornando além disso, um meio de propaganda para o reinado de Luís XIII, e por consequência meio de adulação do rei.

Com a transferência do centro do ballet da Itália para a França no século XVII, Balthasar de Beaujoyeux, descreveram o ballet como a combinação geométrica de várias pessoas dançando juntas. As apresentações eram sempre vistas de cima, assim havia a necessidade dos movimentos e formações formarem desenhos no palco (GARAUDY, 1980).

A dança, contudo, tinha neste período três elementos distintos: um ballet da corte que era um baile que girava em torno de uma ação dramática, a dança geométrica de solo, em que eram criados desenhos para que quando o público assistisse do alto pudessem identifica-las, e as entres ou árias em temas específicos onde a dança era livre ou improvisada, composta muitas vezes por mímicas e ou acrobacias, como combates dançantes (BOURCIER, 2001).

No início do ballet da corte, os praticantes e coreógrafos eram todos cortesãos, principalmente de classe alta e aos poucos foram integrando pessoas de classes inferiores, de acordo com o seu saber em relação ao funambulismo e a acrobacia, deste modo surgem os bailarinos profissionais que no ano de 1635, chegam a ter o mesmo número de papeis que os cortesãos e por fim no ano de 1670, os dançarinos amadores são excluídos dos palcos (BOURCIER, 2001).

Durante o período da Renascença, o jeito de coreografar sofria com a ausência de uma identidade, mediante de uma miscigenação de culturas, que podia ser visto nitidamente no Ballet comique de la reine (ballet mais conhecido criado em 1581), já que a autoria era italiana e o gênero, técnica de representação e ações coreográficas eram francesas. E, portanto, o ballet da corte ainda demorou trinta anos para se definir de modo claro (BOURCIER, 2001).

E foi no ano de 1564, que se montou o primeiro ballet da corte envolvendo dança, música, poesia, cenário com máquinas e ações dramáticas (BOURCIER, 2001). Algum tempo depois com o casamento de Henrique de Navarra e Margarida de Valois, no Louvre, em 1572 foi dançado um ballet mais característico, servindo como referência para o ballet propriamente dito, que viria acompanhado por versos e música (BOURCIER, 2001).

Segundo como o que já foi relatado, a realeza contribuía muito para o desenvolvimento do ballet, principalmente o rei Luís XIII, que além da admiração pela dança, também atuava e ainda compôs um suíte e dezesseis entrées para o Ballet de la Merlaison em 1635 (BOURCIER, 2001).

Em volta do ano de 1600, o ballet da corte sai um pouco da França e começa a ser imitado na Itália, e conseqüentemente se espalha por toda a Europa, e logo não se limitava apenas a apresentações dentro da corte (BOURCIER, 2001). Foi no ano de 1632, que o ballet através do primeiro empresário de dança Horace Morel, foi apresentado no Louvre para um público pagante (BOURCIER, 2001).

Também, alguns ballets também eram executados em ocasiões como casamentos, em festas, nas residências dos nobres, e até mesmo em entradas solenes nas cidades (BOURCIER, 2001).

De acordo com organizadores e participantes dos ballets, no início eram compostos por pessoas da corte, acrobatas e funâmbulos, e a criação dos entrées com grau de dificuldade maior, como as danças geométricas, ficavam a cargo dos mestres de dança. Mas após a morte de Luís XIII, levou-se cerca de trinta anos para a exclusão total dos bailarinos amadores, pelos profissionais da dança. E ainda neste período o ballet da corte começa a desaparecer (BOURCIER, 2001).

Depois que o rei morre, o ballet da corte sofre para se sustentar, e só tem um aumento na prática em 1651, no Ballet de Cassandre, com o rei dançarino debutando aos treze 13 anos, porém a partir de 1673, volta a desaparecer aos poucos, sendo extinguido no final do século (BOURCIER, 2001). Mediante da queda do ballet da corte, a dança clássica entra em ascensão com a ajuda do rei Luís XIV (BOURCIER, 2001).

Por volta de 1661, Luís XIV cria a Academia Real de Dança, com a finalidade de oferecer regras e rótulos de beleza formal, estabelecendo a missão de conservar, de tal modo a não apresentar nenhum espetáculo de dança novo antes da aprovação dos acadêmicos. Em contrapartida, a academia não conseguiu manter a sua missão e cessou todas as suas atividades em 1780 (BOURCIER, 2001).

Além disso, especificamente falando sobre o desenvolvimento da dança clássica podemos atribuir a Charles-Louis-Pierre de Beauchamps mestre de dança da França, a responsabilidade pela elaboração e codificação da técnica clássica. Foi Beauchamps que designou as cinco posições básicas do ballet clássico, isto é, maneiras de afastar ou aproximar os pés, para que o bailarino possa encontrar seu equilíbrio sem incomodo, seja enquanto anda, dança ou até mesmo parado (BOURCIER, 2001).

A característica do palco nos teatros contribuirá muito para as mudanças na dança clássica. Antes, a plateia ficava em volta, neste momento, a plateia ficava somente de um mesmo lado. Portanto, o bailarino precisava ficar de frente todo o tempo inclusive durante os deslocamentos, como solução do problema resolveram então virar os pés e joelhos para fora. Somado a isto, quanto mais elevado o palco se tornava, maior era a perspectiva de visão do público e com isso, começou a se usar

mais figuras verticais de movimentos e os saltos (GARAUDY, 1980).

Quando a Academia Real de Música e Dança foi criada, a partir de 1672, surge realmente a profissionalização, com renda fixa, onde já existia uma competição para entrar no corpo de baile e conseguir o emprego de solista (BOURCIER, 2001).

Foi Pierre Beauchamp e a academia de dança que levaram o ballet clássico para o academicismo e transformaram a meta do ballet na perfeição técnica, sendo a clareza, o equilíbrio e a ordem elementos essenciais, mesmo que isso leve a uma rigidez, afastando a arte, da vida e da expressão (GARAUDY, 1980).

Não obstante do ballet da corte ter acabado, Beauchamps desenvolvia a sua dança em cima dos passos da dança da corte, no qual a partir dos movimentos naturais tornavam-no artificial por exigir do movimento o seu máximo (BOURCIER, 2001).

No Romantismo, e no desenvolvimento da dança moderna, George Noverre apostava no ballet d'action, o que colocava ação na dança expressando emoções verdadeiras em seus movimentos, uma vez que, para ela a dança era mais do que técnica física, e sim um meio de expressão dramática e de comunicação, infelizmente ele era um dos poucos que pensavam deste modo (GARAUDY, 1980).

Na Revolução Industrial no século XIX, o ballet clássico passou a ter uma saída da realidade. Em 1826, se desenvolveu a sapatilha de ponta, pela bailarina Maria Taglioni, deste modo a predominância da mulher no ballet se consolidou e ficou a cargo do homem somente o papel de porteur para a elevação da bailarina quando ela não conseguia sair o suficiente do chão na realização dos saltos (GARAUDY, 1980).

Conforme Agostini (2010), no decorrer do período romântico do ballet clássico, para o espanto de muitos, os corpos das bailarinas eram mais avantajados, suas roupas cobriam até os joelhos e a dança era mais romântica e menos virtuosa. Isso se deu por conta do contexto da época, em que a tendência da burguesia europeia era negar os seus problemas, elevando a popularidade desse período. Com a mudança para a Rússia do centro mundial do ballet, as percepções de corpo se modificaram, dando mais destaque em uma técnica mais apurada e diferenciada.

O coreógrafo francês Marius Petipa, começou então, a ordenar em suas coreografias o que o ballet tem de mais virtuoso, técnico e atlético, impondo novas configurações para as bailarinas, sendo um corpo mais esguio, para poder: saltar mais, elevar mais as pernas, ter mais eixo de equilíbrio e girar mais (AGOSTINI, 2010).



Prosseguindo um pouco mais no período do ballet romântico, já começa a se sugerir um corpo magro e franzino, a bailarina deveria demonstrar delicadeza e fragilidade, diante disso salientava-se a técnica em linhas e ângulos, movimentos aéreos de qualidade, leves e contra gravidade, e a sapatilha de ponta se torna um fator muito importante nesse modelo romântico (MOURA, 2001).

Ainda no século XIX, o ballet migrou-se para a Rússia, com Petipa. Logo após o ballet tornou a ser um ornamento de um regime aristocrático, uma arte eclética que não adquiriu muito dos países pelos quais tinha passado (Itália, França e Rússia). Foi principalmente Petipa que criou a dança Russa (GARAUDY, 1980).

Já no século XX, o importante da dança moderna não era a expressão e sim mostrar o corpo e seus movimentos sem virtuosismos, a atenção deveria estar voltada para o corpo e em como ele se movimenta (SILVA, 2008). No entanto, existem documentos que relatam a existência de uma busca por métodos que fornecessem ao corpo novas possibilidades de exprimir e imaginar experiências de vida durante um período novo e perturbador da história (GARAUDY, 1980).

Ainda assim, mesmo com a maquinização do corpo, do movimento e da dança, podemos refletir que de acordo com as experiências é que mudamos nossos caminhos e visão de mundo, e isso também acontece com o corpo e com a dança, pois possuem capacidade de produzir fenômenos que nem existem, de tão poderosos e cheios de possibilidades que são.

Na dança esses fenômenos podem ser criados a partir da integração do ver, fazer e sentir. Isto é, adquire experiência pela visão, executa pelo fazer e sente com a emoção da situação. Para Helen Moller, professora de dança moderna em 1918, a dança tem que vir do coração, pensando desta maneira exclui qualquer requisito de corpo perfeito (COURTINE, 2008).

A respeito da dança moderna, o corpo deveria ser forte e natural, até mesmo mostrar a feiura, corpos com movimentos mais livres que o ballet clássico quanto as roupas e sapatos para mostrar mais a expressão corporal. Foram coreógrafas como Isadora Duncan, Martha Graham e Mary Wigman que difundiram esses novos padrões (MOURA, 2001).

Por sua parte, Isadora Duncan, reafirmando o natural, foi uma das primeiras bailarinas a não usar mais o espartilho, que era forma de “segurar o corpo no lugar”, para ela, o espartilho alterava o corpo, havia pouca possibilidade de respirar e

apertava os órgãos (COURTINE, 2008), ou seja, era muito incomodo usar essa peça de roupa ainda mais para dançar.

No ano de 1930, Martha Graham contribui com a técnica da dança tratando a bacia como o centro de gravidade, sendo fundamental para dançar. Encontrar o eixo do seu próprio corpo é conseguir dançar mantendo sempre o seu equilíbrio corporal, executando com qualidade os movimentos que vão compor a coreografia.

Contudo, como Martha, Mary Wigman, também colaborou para o desenvolvimento da dança moderna afirmando que é através da respiração que controlamos as funções musculares e articulares, para diante disso, o corpo também se dilata, contrai, estira e se encolhe, para compor cada movimento, tornando-o contínuo (COURTINE, 2008).

O coreógrafo George Balanchine, por volta das décadas de 60 e 70, em relação ao corpo da bailarina acabou reforçando a redução do peso corporal possuindo uma parcela importante na reafirmação desse padrão, em um momento que artistas experimentavam um pouco mais de diversidade de corpos (MOURA, 2001).

Na dança pós-moderna conseguiu-se enxergar uma maior diversidade de corpos, técnicas e temas, utilizando de corpos mais “comuns”. A dança contemporânea apareceu no contexto de culto ao corpo nos anos 80, e com isso restaura o padrão de corpo técnico, modelado e construído, utilizando de diversas técnicas para a sua obtenção da estética perfeita (MOURA, 2001).

De acordo ainda com Moura (2001), é possível ver uma modificação dos corpos na história da dança, mas essa transformação acontece aos poucos e não radicalmente. Isso pode ser observado durante a seção, pois no início as pessoas que dançavam possuíam corpos normais, porém, com o passar do tempo as necessidades da modalidade mudaram e assim os corpos precisaram se adaptar para atender a essas demandas, passando então a ser um corpo cada vez mais magro. Uma vez que, o corpo até agora foi tratado apenas como uma ferramenta utilizado pelo ballet, veremos na próxima seção o que realmente o corpo representa, além de um instrumento de trabalho para a dança.

## **2.2. Qualidade de vida**

Segundo Nahas (2006, p. 5) qualidade de vida é definida como: A condição

humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que se caracterizam as condições em que vive o ser humano, ou seja, a inter-relação mais ou menos harmoniosa dos incontáveis fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano e resultam numa rede de fenômenos, pessoas e situações.

Para a OMS (2003) a definição de qualidade de vida vinculada à saúde, é considerada como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, inserido no contexto cultural e de valores, respeitando suas expectativas, padrões e preocupações.

De acordo com Nahas (2006, p.18):

Para conceituamos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determina a qualidade de vida dos mesmos.

Com essas diversas percepções, fica claro que em vários sentidos a qualidade de vida é fundamental para a vida de um ser humano, e tem uma relevância positiva para os mesmos.

De acordo com Jomeen e Martins (2005) a qualidade de vida (QV) é um fator fundamental que deve ser analisado e acompanhado durante toda a gestação, porém ainda continua inexplorada no assunto clínico.

Embora não existir um consenso acerca do conceito da qualidade de vida, a Organização Mundial de Saúde (OMS) agrupou especialistas na matéria, de diversas partes do mundo, que a definiram como: percepção da pessoa da sua posição na vida, no assunto de sistema de valores e cultura nos quais ela vive referente aos seus objetivos, padrões, preocupações e expectativas (CAMPOS; NETO, 2008).

O amparo é uma diretriz operacional e política do SUS. É caráter ética, uma atitude referente à garantia de acesso aos serviços de saúde, à integralidade e qualidade da atenção. Demonstra-se em recepção do usuário nos serviços de saúde, começando com a sua chegada, responsabilizando-se inteiramente por ele, escutando sua queixa, aceitando que ele divulgue suas preocupações. Alude apresentar um atendimento com responsabilização e resolubilidade, orientando a família e o paciente, assegurando a articulação com os demais serviços de saúde para a continuidade da assistência quando indispensável (BRASIL, 2006).

Esta área de Saúde da Mulher tem deste modo, desenvolvido obras nos múltiplos ciclos de vida das mulheres e aconselha que, em todo atendimento à mulher, precisará ser oportunizado: a prevenção do câncer de mama e coleta do Papanicolau, a inclusão da discussão da saúde reprodutiva e sexual, o levantamento de circunstâncias de exclusão e de violência doméstica e sexual (CAMPOS; NETO, 2008).

Embora não existir um consenso acerca do conceito da qualidade de vida, a Organização Mundial de Saúde (OMS) agrupou especialistas na matéria, de diversas partes do mundo, que a definiram como: percepção da pessoa da sua posição na vida, no assunto de sistema de valores e cultura nos quais ela vive referente aos seus objetivos, padrões, preocupações e expectativas (CAMPOS; NETO, 2008).

Segundo Nahas (2006, p.18):

Para conceituarmos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determina a qualidade de vida dos mesmos.

Com isso essa pesquisa mostra que há uma variação na qualidade de vida de cada bailarina em relação ao nível de independência, entretanto foi observado que ainda sim a maioria possui recursos para ser pessoas independentes.

Ao longo dos últimos anos, a população brasileira vem passando por um processo de transição demográfica, caracterizado pelo aumento da população idosa. Devido a esse aumento da expectativa de vida, o envelhecimento vem sendo considerado um grande desafio do mundo atual, que necessita ser mais estudado, a fim de assegurar uma melhor qualidade de vida para essa população (CAMPOS; NETO, 2008).

Segundo Lafer e Nery (2011), os humores depressivos alternado com a sintomatologia da bipolaridade contribuem em grande parte para a perda da funcionalidade e a diminuição na qualidade de vida.

Szuster (2006, p. 28) afirma ainda que: Faz parte do universo da dança promover melhorias ao organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções e seus estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades motoras, autoconhecimento e ainda atuando como fator de prevenção como no combate a situações estressantes. Assim, pode-se dizer que a dança é uma atividade física que

melhora a saúde, pode desencadear vários benefícios e melhora o estilo de vida do indivíduo, independentemente da idade, e é uma excelente promotora da qualidade de vida.

De uma forma geral, a dança, pode adequar doses de relaxamento e diversão, trazendo ao praticante uma diversidade de exercícios (ABRÃO; PEDRÃO, 2005). Além do mais, por envolver música associada ao movimento e à expressão corporal, proporciona ao indivíduo sensação de liberdade e vivências diferentes com o corpo.

Especificamente, tratando da Dança, notamos a potencialização da confiança, empoderamento, sensualidade, entusiasmo, divertimento como sensações e sentimentos oriundos desta prática. A praticante vive diferentes arquétipos femininos: em uma dança baladi, ela pode incorporar os traços e sentimentos de uma mulher popular; na interpretação de uma música eletrônica moderna com nuances orientais, pode performar o avatar de uma sacerdotiza ou uma deusa; ao dançar uma música clássica de Umm Kalthoum, pode atuar como uma rainha ou princesa; ao dançar com espada, pode brincar a seriedade e poder letal de uma espada. (SALGUEIRO, 2012, p.165)

Logo, a vivência desta atividade proporciona vários benefícios na manutenção da saúde, trazendo melhoras nos aspectos físicos, psíquicos e sociais. Contribuindo positivamente na qualidade de vida (FRANZOSI, 2009).

Hoje, o conceito de qualidade de vida está ligado a processos que são multifatoriais e complexos, relacionados à experiência pessoal, ao estilo de vida, aos aspectos econômicos, socioculturais e psicológicos (CASTRO-COSTA; SILVA 2011).

Estudos relatados comprovam que a qualidade de vida pode ser afetada por TH como a bipolaridade e a depressão. Diante destas informações e de um diagnóstico comprovado, o tratamento requer intervenção especializada e associação de diferentes estratégias de tratamento (SOARES; CAPONI, 2011).

Conforme Caspersen, Powell, Christenson (1985) há um número considerável de pesquisadores que estudam a relação entre a atividade física, saúde mental e a qualidade de vida.

Segundo Mattos, Andrade e Luft (2004) é evidenciado que a atividade física proporciona benefícios físicos e psíquicos, como o aumento da autoestima e das capacidades funcionais.

Acolhendo essa visão, Abrão e Pedrão (2005, p. 246) asseguram que

“a dança do ventre é uma forma de expansão saudável da sensualidade e

sexualidade feminina, que é importante ser satisfatória e equilibrada, visto que, através do uso desse tipo de dança se busca uma melhor qualidade de vida”.

Convencionalmente, “qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial” (MINAYO, 2000, p. 2), recomendando que seja definida entre a realidade e expectativas individuais, valores como amor, liberdade, solidariedade e inserção social, realização pessoal e felicidade, fazem parte da concepção. Dentro das concepções de qualidade de vida foram priorizadas duas dimensões: a saúde mental e a função social, ênfase que submergiu dos aspectos subjetivos das usuárias, associados aos sentimentos e à satisfação com a família e seu entorno.

De início, é necessário que as organizações se preocupem com as necessidades de seus colaboradores, buscando identificá-las, depois é preciso encontrar uma maneira eficiente para atendê-las. A Dança de Salão é uma atividade sem preconceitos, que não se limita à determinada classe social ou faixa etária e, apresenta atributos que trabalham com os aspectos físicos, psicológicos e sociais do ser humano.

Seu exercício apresenta vários benefícios e auxilia na conquista e/ou melhora da Qualidade de Vida, isso porque é uma atividade física de baixo impacto que promove a saúde, trabalha na melhoria da autoestima e tem um importante papel no desenvolvimento da socialização e integração entre os indivíduos. Cristiano Cêpa, dançarino e professor de Dança de Salão, fala que, em relação a esta atividade,

“ – (...) temos ganhos psicológicos e emocionais (...)”, e ainda assim relaciona outros benefícios, como “ – (...) melhora (...) nos sistemas cardiovascular e respiratório, aumento da circulação sanguínea, colaborando na pressão arterial controlada; liberação de endorfina, o que nos dá sensação de prazer, ativa o sistema linfático; fortalece a coluna, os músculos das pernas, dos glúteos e do abdômen, faz perder peso; melhora a coordenação motora, ajuda na recuperação da depressão, melhora a autoestima, a disciplina, a confiança e a interação, reduz a tensão e a timidez (...)”. O que diferencia a Dança de Salão de outras atividades físicas é a conotação social que ela apresenta. Sobre esta característica, Carlinhos de Jesus, afirma que “(...) a dança de salão é ótima (...), porque existe uma conotação social, uma integração devido à interação entre duas pessoas”.

Levando em que esta atividade atua nos três domínios da natureza humana – fisiológico, afetivo e cognitivo – é possível pensar na Dança de Salão como um bom

instrumento para a obtenção da QVT.

Considerando a dança de sociedade às organizações, estas podem obter diversas vantagens, dentre elas estão:

- Aumento da produtividade;
- Pessoas mais ágeis, mais atentas e que não se cansam facilmente;
- Integração entre os funcionários dos diversos departamentos;
- Diminuição de problemas decorrentes da falta de comunicação entre os funcionários;
- Agilidade nos relacionamentos entre os departamentos;
- Apoio dos funcionários para a empresa que se preocupa com eles;
- Diminuição dos casos de doenças, principalmente devido ao estresse.

Hoje, um dos desafios dos programas de QVT é aumentar os níveis de satisfação e saúde dos colaboradores, proporcionando-lhes uma força de trabalho mais saudável, e oferecer-lhes oportunidades de melhorar seus relacionamentos e integração.

A Dança de Salão responde bem a esse desafio, uma vez que, por meio dela, além de praticar uma atividade física que auxilia na saúde, os praticantes passam a se conhecer melhor, passam a ter maior consciência corporal, começam a lidar melhor com seus erros e com os erros dos outros e desse modo, rompem preconceitos, o que interfere de maneira muito positiva no relacionamento, na integração e na comunicação. Em relação a isso Camello (apud Olivares), explica: (...)os participantes vão rompendo padrões de comportamentos, preconceitos hierárquicos, posturas rígidas tanto à nível físico, obviamente, quanto à nível psicológico (...).

Naturalmente que, depois dessa experiência, as dificuldades e os empecilhos que elas colocavam umas para as outras, diminuíam ou mesmo apagam-se completamente, quebrando-se um preconceito muito comum nas organizações de que as pessoas não têm capacidade de se 'entrosar' e de se comunicar.

Graças a todas essas configurações, a Dança de Salão pode ser uma ótima e atrativa ferramenta para as organizações que buscam, de maneira diferenciada e eficiente, satisfazer as necessidades de seus colaboradores, e conseqüentemente obter uma QVT elevada.

“A pessoa alegre automaticamente tem uma autoestima elevada e esse fator já é bastante importante na concepção de convívio social. E também é um ponto positivo para combater a depressão, que atualmente tem sido um problema de saúde na vida de várias pessoas. Quando dançamos, além de

estarmos fazendo uma atividade física, que traz benefícios para a qualidade de vida, encontramos-nos no meio de uma diversão”. (VILARTA; GONÇAVES, 2004).

De acordo com Hass e Leal (2006, apud SILVA, p.8) “A dança é importante, pois proporciona bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”. Pode-se assegurar que as pessoas quando dançam se esquecem dos problemas habituais, desinibem-se e perdem até mesmo dos seus próprios limites, pois o ato de dançar é viver feliz sem se atentar com o mundo ao seu redor. Dançar não determina idade, cor e raça. O dançar é para todos. Existe diversos tipos de dança, desde a clássica até a moderna, e além disso diferentes ritmos, sendo que as pessoas se calham mais com os quais elas têm mais facilidade de fazer.

Contudo é de se afirmar que a dança é fundamental para a qualidade de vida das pessoas, pois leva diversos benefícios como já citados a cima.

Adicionando às falas das usuárias, podemos mencionar Abrão e Pedrão: Os exercícios de dança do ventre possibilitam o relaxamento do corpo, resultando numa sensação de bem-estar, o que, provavelmente, está associado à liberação de serotonina pelo organismo, e ainda, [...] os exercícios de ondulações e alongamento ajudaram no controle da ansiedade e outros transtornos psíquicos. (ABRÃO; PEDRÃO, 2005, p. 247).

O estudo pode colaborar ainda mais para a expansão de uma área que necessita ser mais estudada, existem muitos praticantes da dança tanto profissionalmente quanto apenas para o bem-estar físico, mental, ao redor do mundo, mas, encontramos muita incapacitação e divergências na forma que se passa a informação, seja no ensino, história ou nas estratégias de treinamento que visam a evolução e aperfeiçoamento do bailarino(a) que é de profunda importância ter total entendimento, para evitar qualquer tipo situação que desapoie o trabalho, como por exemplo, overtraining (treinamento excessivo), overreaching (acúmulo de treino), burnout (respostas psicofisiológicas ao estresse ocupacional severo) e lesões físicas.

### **2.3. Dança enquanto atividade física**

“A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá



estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo pode-se nos sentir mais tranquilos e mais felizes conosco e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011)”.

A autora também assegura que como qualquer diferente atividade física, a dança pode beneficiar a pessoa e retardar alguns problemas que podem ser diminuídos com o passar dos anos. Isso deixa explícito que a dança tem um papel fundamental, e de total importância assim como as demais atividades físicas, pois querendo ou não leva saúde as pessoas que se dispõe a fazer.

Assegura que como qualquer diferente atividade física, a dança pode beneficiar a pessoa e retardar determinados problemas que podem ser atenuados com o passar dos tempos. De acordo com Szuster (2011, p.29):

a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão.

Para Hass e Leal (2006, apud SILVA, p.8) “A dança é importante, pois proporciona-nos bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”. Pode-se afirmar que as pessoas quando dançam esquecem-se dos problemas diários, desinibem-se e esquecem até mesmo das suas próprias limitações, pois o ato de dançar é viver feliz sem se preocupar com o mundo ao seu redor.

Ressalta que a busca pela dança como uma atividade física proporciona manter o corpo em forma, ter uma boa aparência e além de fazer novas amizades (SILVA, 2008).

De acordo com Szuster (2011, p. 30) ainda assevera que:

a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar de

vida, é através da dança, que é uma atividade física bem divertida de ser praticada, que muitos podem viver e alcançar uma determinada idade com boa saúde e muita disposição.

## **2.4 Capacidades condicionantes**

Segundo Nanni (1998) a formação corporal do bailarino, se baseia e integra, em relação à técnica existente na dança, pela: força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, entre outros.

Já Chatfield, Byrnes, Lally, & Rowe (1990) esperam que a dança requer suporte de capacidades fisiológicas aprimoradas, incluindo flexibilidade, força muscular, potência e resistência.

Conforme Brown, Wells, Schade, Smith, & Fehling, 2007; Koutedakis et al., 2007), sugerem que a melhora na força em membros inferiores e potência tem efeitos positivos sobre o desempenho da dança.

Portanto, por mais que a dança envolva várias horas de prática diária, para desenvolver suas habilidades, alguns os dados publicados revelam que as bailarinas possuem menor nível de aptidão aeróbia em comparação com atletas de outros esportes, como Ginastas (BALDARI & GUIDETTI, 2001).

Wyon & Redding (2005) definem que a dança como tipo de exercício intermitente, isto é, períodos de esforço intercalados por períodos de recuperação, pode ser uma excelente forma para intensificar os treinamentos e melhorar a potência aeróbia

Para De Lucas, Denadai e Greco, (2009), cada estilo de dança tem sua fundamentação e particularidades, quanto à técnica, músicas, movimentações, entre outros, contudo, para melhor capacitação de um bailarino (a) por completo, seria importante o aprendizado em diversas áreas da dança, buscando mais conhecimento corporal e técnico.

É essencial para execução de diversos movimentos e interações em duplas,

muitas vezes utiliza-se o recurso de segurar o parceiro(a) em dada situação coreográfica, incide na ação que causa uma mudança no estado de movimento de um objeto. Produto da massa de um objeto pela sua aceleração linear. A força é medida em newtons (N). Do ponto de vista fisiológico, a força é a capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de diferentes ações musculares. (BARBANTI, 1994).

De acordo com Fleck & Kraemer (1999), a potência se dá em torno da velocidade em que é realizado o trabalho. Várias situações, o bailarino (a) necessita executar o movimento em um curto período de tempo, mirando atingir um espaço seja no palco ou em qualquer outro local determinado na sequência coreográfica ou até mesmo para realização do movimento com excelência. Além de existirem movimentos de alta rigorosidade na hora da execução, exigindo ainda mais dessa capacidade, tanto de membros superiores quando de membros inferiores.

Acordo de ações musculares com o propósito de assumir e de sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. (TUBINO, 1984). Independentemente da movimentação, o equilíbrio é de suma importância na execução do movimento, uma vez que, todo movimento parte de uma base corporal, e em dados momentos, esse equilíbrio não necessariamente está ligado aos dois pés no chão, podendo ser apenas um pé como base, ou nos membros superiores.

No estilo Street Dance, onde existe a dança denominada "Bboying" ou "Break Dance" no qual, os dançarinos à todo instante desafiam seus limites corporais e gravitacionais, utilizando movimentos da ginástica e da capoeira. Integração do sistema nervoso central e da musculatura esquelética num movimento ou numa sequência de movimentos. (BARBANTI, 1992).

Aceita que o indivíduo assuma a consciência e a execução, levando-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos, com o máximo de eficiência e economia. (BARBANTI, 1992)

Por inúmeras situações o bailarino (a) encontra-se em situações em que necessita executar certo movimento em um curto período de tempo, precisando realizar aquele dado estímulo no tempo certo em que lhe é passado, seja musicalmente, ou, dependendo da proposta, sem música, sem perder a qualidade da execução. Qualidade de executar movimentos rápidos, ligeiros com mudanças de direção (BARBANTI, 1994).

Já Robertson (1988) propõe que uma bailarina ágil, isto é, com uma agilidade bem treinada e desenvolvida, pode realizar movimentos com mais eficiência dentro de uma coreografia, além de prevenir lesões nas mudanças de posição mais rápidas.

Muito se vê em classes (aulas de dança regulares), workshops, onde lidam com diversas horas de aula com professores diferentes em um curto espaço de intervalo, apontando o aprendizado de alguma proposta, podendo ser coreográfica ou apenas o trabalho dos fundamentos que estão relacionados ao estilo praticado, visando melhorar aspectos particulares de cada praticante, iniciante ou avançado, variando de acordo com o que cada indivíduo tem de qualidade ou defeito.

As coreografias no qual são aprendidas e executadas, variam de acordo com 4-10 minutos, podendo ter pequenos intervalos de descanso entre uma coreografia e outra, ou até mesmo dentro da própria coreografia, onde o indivíduo sai de cena e retorna logo depois, dando continuidade à proposta do professor ou coreógrafo, nos espetáculos, as coreografias podem ter duração aproximadamente 60 minutos.

Capacidade dos seres humanos de resistir à fadiga que ocorre durante um stress físico até o final de uma tarefa e, em alguns casos, até a exaustão (BARBANTI, 1994).

O ideal para atingir a amplitude suficiente nos movimentos propostos, o bailarino (a) que tem sua musculatura encurtada, dificilmente executará com perfeição alguns movimentos. Realização voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação, ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão (DANTAS, 1999).

As capacidades físicas trabalhadas de forma adequada e bem periodizada, os movimentos de dança propostos de acordo com o estilo pertencente, podem ser realizados repetidamente com eficiência e sem fadiga excessiva, mantendo a integridade do bailarino e garantido a melhor performance no momento necessário.

Segundo Robertson (1988), o processo de treinamento se dá pelo planejamento e programação com fundamento em alguns princípios, que, devem ser respeitados e utilizados de forma coerente com as particularidades encontradas tanto no indivíduo que está sendo treinado, quanto na modalidade praticada. Quando o treinamento é executado de forma desorganizada, não há ganho na técnica de execução acarretando o desânimo do bailarino (ROBERTSON, 1988).

Sob alguns pontos de vista biológico, esportivo, fisiológico e do desempenho, o treinamento nada mais é do que uma adequação a estímulos crescentes. Esses

estímulos consistem em perturbações da homeostase (JAKOWLEW, 1972 apud WEINECK, 1999).

Outra questão que queremos aqui destacar, é que, de acordo com nosso entendimento, algo que acaba intervindo na valorização de um pretense corpo ideal para a dança é a influência dos pais e professores envolvidos neste processo de aprendizagem. Quando criança, os pais são os heróis, os primeiros amigos, as pessoas nas quais temos plena confiança, e que estão sempre dispostos a nos ajudar.

Ao entrar na escola, os professores também acabam tornando-se o exemplo, e passando essa mesma confiança para com os seus alunos. Durante as aulas de dança, acontece o mesmo, uma vez que, os bailarinos colocam certa segurança e confiança em seus professores, principalmente em relação as dificuldades encontradas dentro da modalidade.

Desse modo, os pais e professores acabam por se tornar muito mais que exemplos para seus filhos e alunos, causando uma influência gigantesca sobre esses indivíduos, além disso, podemos levar em consideração a experiência como bailarina em que as correções e exigências feitas pelos professores são de grande importância pessoal, gerando cobrança, muitas vezes até excessiva em busca da solução do problema, afim de demonstrar ao professor a sua melhora, outro desafio está relacionado com a falta de incentivos de alguns professores e pais, que quando é dado ajuda a aumentar o desempenho.

Na dança, tanto os professores como os pais querem o melhor para os seus filhos e alunos, todavia, muitas vezes não percebem o mal que fazem ao cobrar demais de um indivíduo, principalmente no que diz respeito ao corpo ideal para dançar.

Pesquisadores como Simas e Guimarães (2002) ajudam a colaborar esta ideia quando afirmam em suas pesquisas que em ocasião da busca incessante por essa perfeição corporal, e a pressão exercida pelos familiares e professores, são os bailarinos que sofrem, uma vez que, desenvolvem uma grande instabilidade emocional ficando mais predispostos a desenvolver doenças. Não podemos restringir a pressão pelo corpo ideal como algo somente para os bailarinos e pelas influências de seus pais e familiares.

Conforme Damasceno et al. (2006) não só a família e professores exercem pressão, mas também amigos e principalmente a mídia pregam que estar acima do

peso é socialmente ruim, ressaltando o corpo magro como correto, contribuindo para altos níveis de insatisfação corporal, afetando principalmente as mulheres (as bailarinas, assim são consideradas um público de risco, primeiro pela maioria ser mulher e segundo pelas exigências da prática).

Perante de tanta imposição de um corpo trabalhado para dançar, Agostini (2010) salienta a necessidade de um bom temperamento por parte dos bailarinos para suportar as cobranças dos coreógrafos sobre o seu corpo e seu desempenho. Podemos compreender que para dançar, além do corpo é preciso ter um cuidado muito especial com o psicológico da bailarina, para que não seja coagida a encontrar métodos alternativos e nada seguros à saúde, afim de possuir a qualquer custo um corpo perfeito do qual a cobram tanto.

No trabalho de Mota (2015), foram realizados alguns questionários para bailarinas sobre os padrões corporais, e em relatos muitas bailarinas destacaram a cobrança por parte de seus professores um fator determinante para a perda de peso, deixando explícito a necessidade das bailarinas se encaixarem nos padrões para não serem alvos de críticas e comentários.

De acordo com os professores, na pesquisa de Silva et al. (2009), foi questionado a percepção de corpo a graduandos de educação física, constatando que os mesmos têm uma visão de corpo fragmentada quando estão nos primeiros anos, já os alunos dos últimos períodos têm uma visão de corpo mais integrado, além de ver no professor de educação física uma possibilidade de interferência sobre as orientações que dizem respeito a saúde, estética e técnica.

Em compensação, Brasileiro (2012), verificou as Diretrizes de Graduação em Dança e constatou a importância da estética em sua formação em dança. Ademais, ao analisar também a apresentação da disciplina de Fundamentos da Dança da UFBA, Brasileiro (2012) encontrou que um de seus objetivos é “reconhecer a Dança enquanto produto estético”.

Diante das pressuposições citadas, fica o seguinte questionamento: já que esse corpo deve ser mais integrado, não deveríamos voltar os olhos apenas para a técnica e para a estética, e além do mais, porque ainda se é visto na formação de professores, a dança como, primeiramente, um “produto” e para além disso, um produto “estético”? Pessoas que trabalham diretamente com o corpo, precisam falar e desconstruir os biótipos que o cercam.

Já Moura (2001), adere e atribui aos que trabalham especificamente com a dança o papel de mudar essa visão do corpo perfeito da bailarina que perdura até hoje. Os preconceitos que rodeiam o mundo da dança são maléficos para as bailarinas.

Portanto, cabe aos familiares e professores incentivar, orientar e sanar dúvidas da melhor forma sobre questões que por ventura podem surgir, principalmente, ao que se refere a alimentação, tomando muito cuidado para que nenhum bailarino seja excluído de festas, amostras de dança e competições em função do peso (SIMAS; GUIMARÃES, 2002)

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de estudo**

A pesquisa exhibe desígnios de abordagem qualitativa descritiva. Qualitativa porque tem a seriedade de descrever aos conceitos de determinado assunto, sem emprego de dados estatística. Descritiva, pois emprega método indutivo, sendo que os dados obtidos são avaliados indutivamente. “As pesquisas descritivas são aquelas que se definem por características de sexo, idade, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental”. (GIL, 2002)

#### **3.2 População e amostra**

O estudo será realizado por meio pesquisas feitas com as bailarinas das companhias de dança clássica.

A amostra será composta por todas as bailarinas da companhia de dança.

A escolha das unidades foi de forma intencional (não probabilística), por ser uma unidade que tem uma quantidade suficiente de amostragem.

#### **3.3 Critérios de inclusão**

Para os critérios de inclusão é necessário artigos escritos no idioma Português – Brasil, com a disponibilidade completa, mantendo todo o suporte do trabalho e arquivo que dispusesse das seguintes palavras chaves: Qualidade de vida. Bailarinas. Bem-estar.

#### **3.4 Critérios de exclusão**

Para os critérios de exclusão, não foram utilizados arquivos de forma duvidosa, que não havia o trabalho completo, ou de outro idioma, e ainda, trabalhos com os anos muito ultrapassados.

#### **3.5 Coleta de dados**



Se deu a partir de trabalhos acerca do tema, com sua estrutura assenta nos seguintes 6 domínios: Físico, Psicológico, Nível de Independência, Relações Sociais, Dança e Bem-estar, qualidade de vida. Cada um destes domínios é composto por facetas da qualidade de vida que sumariam o domínio particular de qualidade de vida em que se inserem.

### **3.6 Instrumentos de coleta de dados**

Serão utilizados revisão bibliográfica, sendo validados e criados, mas com sua fundamentação.

### **3.7 Tabulação de dados**

A análise foi realizada de forma qualitativa, e feito a discussão dos resultados com a literatura;

### **3.8 Aspectos éticos**

O estudo será baseado nos aspectos éticos regidos pela (Resolução n 466/12, de 2002 do Conselho Nacional de Saúde que estabelece os direitos e deveres dos pesquisadores e pesquisados) respeitando os aspectos éticos como, respeito ao participante da pesquisa em sua dignidade e autonomia, reconhecendo sua vulnerabilidade, assegurando sua vontade de contribuir e permanecer, ou não, na pesquisa, por intermédio de manifestação expressa, livre e esclarecida; obter consentimento livre e esclarecido do participante da pesquisa e/ou seu representante legal; zelar pelo sigilo das informações, entre outros. Diante dos objetivos do estudo e procedimentos os quais serão submetidos a possíveis benefícios e riscos atrelados a execução desse estudo.

### **3.9 Riscos e benefícios**

Esta pesquisa tem uma probabilidade mínima de risco, mas pode sim haver alguma falha na pesquisa, alguma interferência no momento da pesquisa, entretanto,

será indispensável para o pesquisador o respeito de todos os aspectos éticos. E tem como benefícios contribuir com a temática Qualidade de vida das bailarinas, agregando conhecimentos e valores para a área em questão, ressaltando que pode haver melhorias nas atividades cotidianas, levando progressos em diversas áreas da vida das mesmas, como, proporcionar o bem-estar físico, social e psicológico, e beneficiando a saúde nas atividades, levando satisfação pessoal dos envolvidos.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O trabalho está relacionado ao tema de dança, os autores, os objetivos, os resultados encontrados e as recomendações, a partir da estratégia de busca em cada base de dados, em que foi revisão bibliográfica.

Dentre os estudos encontrados, diversos tiveram mais influência na pesquisa, todos são artigos científicos de autoria ou contam com a colaboração de profissionais de educação física. Todos eles foram desenvolvidos na área da dança com enfoque na atuação do profissional de educação física.

O ano de publicação dos estudos variou de 2009 a 2019.

Quanto ao tipo de revista nas quais foram publicados os artigos, um foi publicado na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, um na Revista científica Edfeportes, um na Revista Mineira de Educação Física e o outro na Revista do Conselho Federal de Educação Física. Sendo assim, os quatro artigos foram publicados em revistas da área da saúde.

Em relação ao tipo de delineamento de pesquisa foram encontrados três estudos descritivos de abordagem exploratória, um estudo descritivo de abordagem qualitativa e quantitativa e o último utilizou-se de uma revisão sistemática.

A respeito da dança, considera-se que tais estudos não apresentam fortes evidências para aplicação clínica, considerando o tamanho da amostra identificada e a escassez de estudos mais aprofundados sobre a temática.

E por meio das informações alcançadas, será possível traçar soluções, e compreender com nitidez os motivos que levam as bailarinas a não obter uma vida saudável e plena.

São características, como dedicação e disciplina que podem levar qualquer bailarino ao auge, o trabalho executado durante as aulas é de extrema importância para que tanto a técnica como a expressão sejam desenvolvidos e a partir disso por conseguinte levando a perfeição, o corpo funcional é fruto do trabalho árduo, e não deve ser tratado como aspecto primário e critério de exclusão. À vista disso podemos concluir que não existe um corpo ideal para dançar, existe um corpo que pode ser trabalhado e treinado para dançar, independentemente do seu peso corporal.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o objetivo de abordar e compreender os fatores no âmbito qualidade de vida, esperamos esclarecer através dessa pesquisa as diversas áreas no sentido do tema proposto levando amplitude ao assunto.

Fazer este trabalho foi um grande prazer, uma vez que, adquirimos novidades em conhecimentos e uma boa percepção em uma área pouco explorada. Também foi enriquecedor em conteúdo a respeito de qualidade de vida. O que nos instiga ainda mais a realizar novas pesquisas para avaliar novos resultados, já que diante dos resultados ficou evidente que o tema tem a necessidade de novas pesquisas para um melhor embasamento científico.

Espera-se na relevância e importância de elevar o campo da dança na área científica, tendo como objetivo investigar se a preparação física está diretamente ligada à melhora das capacidades de um(a) bailarino(a) possibilitando novos caminhos de atuação e periodizações, apontando treinamento especializado, não esquecendo de levar em conta toda a individualidade e especificidade que demanda os estilos propostos, um dos grandes problemas é a escassez de embasamento científico e da falta de iniciação na criação de novos estudos que analisem tal proposta.

Contudo, ressalta-se na literatura vigente uma carência de estudos que se propuseram a identificar quais seriam as melhores estratégias de treinamento, visando a melhor proporção entre volume/intensidade nos diversos estilos da dança e estratégias que podem ser adotadas em aulas, sobretudo street dance, jazz e ballet clássico, os quais são estilos bastante conhecidos e praticados mundialmente.

A qualidade de vida de uma pessoa é avaliada por vários aspectos, sem esquecer que varia de pessoa para pessoa, sendo eles moradia, saúde, lazer, condições ambientais, sociais entre outros e que acabam sendo negados à essas pessoas pela sociedade ou até mesmo pela própria família. E como fator positivo para reverter esses problemas trago a dança, para suavizar os traumas do envelhecer, melhorando assim a qualidade de vida delas, tornando as mais alegres, mais ativas na sua comunidade e em casa, melhorando a sua saúde e o prazer de viver

Por último, destacamos que, acreditamos sim, que qualquer um de nós pode dançar, mas ao se dançar profissionalmente, é preciso ter domínio teórico e prático

do que se está dançando, assim como de todas as maneiras que venham possibilitar e execução da dança responsável.

Segundo o estudo, o corpo é objeto de trabalho da dança, e deve ser bem cuidado, ou seja, uma boa bailarina deve possuir um corpo impecável, magro, longilíneo e funcional para se adequar a qualquer condição e exigência de qualquer modalidade de dança, principalmente o ballet clássico.

Em embate a isso, o trabalho também apresenta evidências de que um físico ideal não é tudo, existindo outras qualidades que devem ser tão valorizadas quanto o corpo perfeito. São qualidades como dedicação e disciplina que podem levar qualquer bailarino ao auge, o trabalho realizado durante as aulas é de suma importância para que tanto a técnica como a expressão sejam desenvolvidos e a partir disso consequentemente levando a perfeição, o corpo funcional é fruto do trabalho árduo, e não deve ser tratado como aspecto primário e critério de exclusão.

Portanto podemos concluir que não existe um corpo ideal para dançar, existe um corpo que pode ser trabalhado e treinado para dançar, independentemente do seu peso corporal.

O corpo perfeito criado e reproduzido historicamente perdura até nos dias de hoje, mas dentro do âmbito educacional da dança se torna necessário desconstruir esses preconceitos pelos atuais professores da área. Para isso, algo imprescindível é o investimento em um trabalho mais crítico e reflexivo acerca desta problemática, com vistas a um necessário melhoramento da cultura da dança na atualidade.

## REFERÊNCIAS

- ABRÃO, A. C. P.; PEDRÃO, L. J. A. contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 13, n. 2, p. 243-8, mar/abr, 2005.
- AGOSTINI, B. R. Como as Bailarinas Clássicas Percebem seus Corpos sob a Influência da Cultura Corporal da Dança: Um Estudo que Aborda Corpo e Subjetividade. **CORPVS/Rev. dos Cursos de Saúde da Faculdade Integrada do Ceará**, Fortaleza, 1(14) abr./jun. 2010. p. 8-13.
- Anais do I Encontro Interno de História da Universidade Federal de Juiz de Fora. **“Práticas e pesquisas”**, Juiz de Fora, 2016, ISSN: 2317-0468.
- BOURCIER, P. **História da dança no ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- CAMPOS, M. O. e NETO J. F. R, (2008), Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde, **in Revista baiana de saúde pública, vol. 32, nº 2, pp. 232-2**, disponível em <<http://www.br.monografias.com/.../qualidade-vidainstrumento-promocao-saude>>. Acesso em: 20 mar 2021
- COURTINE, J. J. As **mutações do olhar**. O século XX. In: COURBIN, Alan et al. História do Corpo. Petrópolis, Rj: Vozes, 2008. p. 509-539. Sob a direção de Alain Corbin, Jean-Jacques Courtine e Georges Vigarello. Tradução e Revisão Epharaim Ferreira Alves. Volume dirigido por Jean-Jacques Courtine.
- CRISTINA, Maria Canavarro. VAZ, Adriano Serra. RODRIGUES, Mario Simões, PEREIRA, Marco Sofia Gameiro. JOÃO, QUARTILHO, Manuel. RIJO, Daniel Carlos Carona, & PAREDES, Thiago. **WHOQOL-100** (Versão em Português de Portugal do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde). 2006
- DE Gobbo, D Carvalho - **Revista Eletrônica de Educação Física**, 2005
- FRANZOSI, Nathaly Matsuda. **Dança do ventre: um olhar da educação Física**. Monografia apresentada a EEFEE-USP, São Paulo. 2009.
- FURTADO, Nina. **Scientia medica**. Porto Alegre: editora Artmed, v. Jan/mar.2007
- GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro. Editora Nova Fronteira, 1980.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4º edição. Ed. Atlas. São Paulo, 2002.
- GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e Atividade física**. Explorando teoria e pratica. Barueri, SP: Monole,2004.

GUIDETI, L.; EMERENZIONI, G. P.; GALLOTTA, M. C.; DA SILVA, S. G.; BALDARI, C. **Energy cost and energy sources of a ballet dance exercise in female adolescents with different technical ability.** European Journal of Applied Physiology, v. 103, n. 3, p. 315-321, 2008.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança. Canoas.** Ed. ULBRA, 2006.

HASS.I.J; LEAL.A.N. O Significado da Dança na Terceira Idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 6471. jan./jun.2008. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewPDFInterstitial/56/49> Acesso em outubro 2021.

LAFER, Beny; NERY Fabiano G. Tratamento da depressão bipolar. **Revista debates em psiquiatria.** Set/out 2011.p.14 a 20. [www.abp.org.br](http://www.abp.org.br). Acessado em outubro 2021.

JOMEEN J. e MARTINS C. R.. (2005), The factor structure of the SF-36 in early pregnancy, in J. **Psychosom Res.**, vol. **59**, pp. **131-8**; disponível em <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16198185>>. Acesso em: 20 mar 2021

MINAYO, Maria Cecília. **Qualidade de vida e saúde:** um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1) :7-18, 2000.

MOURA, Kátia Cristina Figueiredo de. **Essas bailarinas fantásticas e seus corpos maravilhosos: Existe um corpo ideal para a dança?** 2001. 205 f. **Dissertação (Mestrado)** – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo. 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006

SALGUEIRO, Roberta da Rocha. **“Um longo arabesco”- Corpo, subjetividade e transnacionalismo a partir da dança do ventre.** Tese de doutorado em antropologia social. Brasília: UnB, 2012. Disponível em <[http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/11249/1/2012\\_RobertadaRochaSalgueiro.pdf](http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/11249/1/2012_RobertadaRochaSalgueiro.pdf)>. Acesso em 7 jun 2021.

SIMAS, J. P. N.; GUIMARÃES, A. C. A., Ballet Clássico e transtornos alimentares. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 2 p. 119-126, 2002

SOARES, G.B.; CAPONI, S. **Depressão em pauta:** um estudo sobre o discurso da mídia no processo de medicalização da vida. *Interface - Comunicação, Saúde. Educação.*, v. 15, n.37, p. 437-446, abril/jun. 2011.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.69 f. **(Monografia de Bacharel em Educação Física).** Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: Acesso em: 02 nov 2021

SILVA, Nádía Maria. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas a terceira idade.** Itapetininga, SP. 2008.