
EDUCAÇÃO FÍSICA

LAÍSSA PIEROTTI AVALLONE

**REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE POSSÍVEL
CONTRIBUIÇÃO DO YOGA NO CONTROLE DE
ESTRESSE E ANSIEDADE EM BAILARINOS NA
FASE PRÉ- ESPETÁCULO**



Rio Claro
2017

LAÍSSA PIEROTTI AVALLONE

REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE POSSÍVEL CONTRIBUIÇÃO DO
YOGA NO CONTROLE DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM
BAILARINOS NA FASE PRÉ- ESPETÁCULO

Orientador: Silvia Deutsch

Co-orientador: Amanda Cristina Faria

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Licenciada em Educação Física.

Rio Claro
2017

613.7 Avallone, Laíssa Pierotti
A945r Revisão sistemática sobre possível contribuição do yoga no controle de estresse e ansiedade em bailarinos na fase pré-espetáculo / Laíssa Pierotti Avallone. - Rio Claro, 2017
30 f. : il., tabs., quadros

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Silvia Deutsch
Coorientador: Amanda Cristina Faria

1. Ioga. 2. Ballet. 3. Dança. 4. Ansiedade. 5. Estresse. I. Título.

RESUMO

Pretende-se nessa pesquisa, através de um levantamento de estudos, refletir de que maneira a prática do Yoga interfere no campo emocional de praticantes de ballet clássico, e se esta favorece o controle dos níveis de estresse e ansiedade dos mesmos em fases que antecedem a espetáculos. Na literatura o yoga é uma prática favorável ao desempenho físico, psicológico e emocional, promovendo uma melhora na saúde e bem-estar de seu praticante. Considerando que bailarinos profissionais estão submetidos a grande concorrência profissional, longas horas de ensaios e treinos exaustivos, a procura de uma perfeição física e artística, os bailarinos acabam ficando muito expostos, submetidos a altos períodos de estresse e ansiedade, interferindo no aspecto emocional do profissional, o que resultam em uma queda no rendimento e na performance dos mesmos.

Palavras-chave: Yoga; dança; ansiedade; estresse.

ABSTRACT

In this research, through a survey of studies, reflect on how the practice of Yoga interferes in the emotional field of classical ballet practitioners, and whether it favors the control of their levels of stress and anxiety in phases that precede spectacles In the literature yoga is a practice favorable to physical, psychological and emotional performance, promoting an improvement in the health and well-being of its practitioner. Considering that professional dancers are subject to great professional competition, long hours of exhaustive rehearsals and tests, the search for physical and artistic perfection, the dancers end up being very exposed, subjected to high periods of stress and anxiety, interfering in the emotional aspect of the professional, which results in a drop in yield and performance.

Keywords: Yoga; dance; anxiety; stress.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 Ballet.....	7
2.2 Estresse e ansiedade	8
2.3 Yoga	9
3 OBJETIVOS	11
3.1 Objetivos gerais	11
3.2 Hipótese da pesquisa	11
4 METODOLOGIA.....	12
5 RESULTADOS	14
6 DISCUSSÃO	18
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
7.1 Desenvolvendo o protocolo	21
7.2 Protocolo: as técnicas do Yoga para bailarinos	22
REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

O estresse e a ansiedade são fenômenos bastante presente nos dias atuais. São caracterizados por reações do organismo frente a situações de risco ou situações consideradas ameaçadoras pelo indivíduo, afetando seu estado físico e emocional (PAULINO et. al., 2010).

Bailarinos em fase pré-espetáculo estão submetidos a altas cargas de treinamento, que conseqüentemente geram, além de possíveis prejuízos físicos como lesões e tensões musculares, interferências também nos aspectos emocionais como estresse e ansiedade, podendo assim ter suas performances afetadas.

O Yoga mostra-se uma prática cada vez mais utilizada quando o objetivo é promover um equilíbrio integral do ser humano. Através de posturas psicofísicas, respirações, relaxamentos e técnicas de concentração auxilia no bem estar, promovendo uma melhor qualidade de vida em seus praticantes.

É uma prática sistematizada em oito passos, sendo eles os conceitos morais e éticos, posturas psicofísicas, técnicas de controle respiratório, de abstração dos sentidos, de concentração e de meditação, propiciando o alcance da iluminação.

Feuerstein (2005) ressalta que grande parte das escolas ocidentais aborda mais as técnicas de posturas, respirações e meditação. Neste estudo, dos oito passos do Yoga, serão enfatizadas as posturas psicofísicas (*Ásanas*), as técnicas de respiração (*Pranayamas*) e *Dhyana* que é a meditação.

Os *Ásanas* são posturas do Yoga que tem como objetivo tornar o corpo mais saudável, preparando o indivíduo para uma introspecção, permitindo que o mesmo, consiga lidar de melhor forma com seus medos, problemas e inseguranças, tranquilizando sua mente.

Quando nos referimos aos *Pranayamas*, estamos falando do controle respiratório e das técnicas de respiração, o que permite ao praticante um melhora nos funcionamentos dos órgãos, o melhor controle das emoções, aumento do bem-estar, relaxamento e redução do cortisol, hormônio relacionado ao estresse.

Já o *Dhyana*, que é o ato de meditar, de voltar a atenção para si, e procurar se abstrair dos sentidos, pode proporcionar ao indivíduo, mais vitalidade e energia, além de também tranquilizá-lo.

Analisando as conseqüências das alterações emocionais no público em questão, o presente estudo apresenta uma revisão sistemática relacionando as

práticas de Yoga e o ballet clássico, tendo como objetivo investigar a possibilidade de contribuição da prática de Yoga nos estados emocionais de bailarinos em fase pré-espetáculo, já que estudos como os de Tribastone (2001); Gharote (2000); Pashard (2004), mostram que o Yoga pode contribuir com a proposta da busca de equilíbrio físico e mental, auxiliando o(a) bailarino(a) no controle das mudanças comportamentais e emocionais nos períodos que antecedem os espetáculos e na busca de uma melhor conscientização corporal dos mesmos, para que estes respeitem seus limites e individualidades.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Ballet

O ballet tem sua origem na Itália, durante a Renascença, tendo se desenvolvido em meados do século XVI na França, período em que eram realizadas encenações, danças de máscara e espetáculos nos salões das cortes aos reis e a nobreza (ALMEIDA, 2012). O autor ainda afirma que foi neste mesmo século que foram criadas regras próprias para execução dos passos, formando-se um sistema de vocabulário para cada passo dos movimentos dançados.

Os ballets da corte surgiram com os ténues movimentos de pernas, cabeça, braços, tronco e pés, surgindo assim uma delicadeza maior na dança, o que é bastante característico do ballet clássico. Um aspecto importante nos ballets da corte era que seus participantes deveriam dançar bem, e devido a isso, surgiram os professores de dança, os quais possuíam papel muito importante nos momentos de casamentos, alianças políticas, entre outras comemorações.

Ferreira, Villela e Carvalho (2010) ressaltam a dança como um importante instrumento para a qualidade da saúde, pois trata-se de uma atividade física que possibilita ao praticante um aprofundamento sobre si mesmo, desenvolvendo assim sua auto percepção, podendo também colaborar no desenvolvimento emocional do praticante.

Londero e Ferreira (2011) relatam em sua pesquisa que a dança como uma atividade artística não trabalha apenas o físico, mas também proporciona um aumento da criatividade, da socialização e melhoras no aspecto emocional, como aumento de autoestima, diminuição do estresse e combate a depressão.

Desta forma, embora se constitua como uma modalidade de dança que pode proporcionar inúmeros benefícios ao indivíduo – equilíbrio, flexibilidade, disciplina, entre outros aspectos – o ballet, quando praticado de maneira profissional visando à participação de espetáculos, audições e competições, pode ser gerador de grandes danos físicos e psíquicos ao bailarino. Estudos demonstram que bailarinos nessas situações sofrem oscilações nos estados emocionais, ficando mais estressados e ansiosos (ALVES, COSTA E SAMULSKI, 2006; CONSTANTINO, PRADO E LOFRANO-PRADO, 2010).

Em seu estudo, Leite, Mello, Dáttilo e Antunes (2011), enfatizam entre os objetivos das apresentações de danças estão o sucesso e a auto-superação do bailarino, e para isso, estes necessitam de grande atenção, concentração e motivação. Fatores externos podem influenciar e gerar resultados negativos e frustrantes aos bailarinos.

2.2 Estresse e ansiedade

De acordo com Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2001), os fatores ambientais que promovem o estresse e ansiedade, podem estar relacionados com situações competitivas (fatores como individualidades, personalidade, experiência e nível de preparação do indivíduo) e situações extra competitivas (influências de tarefas da vida diária do indivíduo como escola, faculdade, trabalho, problemas de saúde na família ou questões financeiras).

Weinberg e Gould (2001) afirmam que a ansiedade está associada à ativação ou agitação do corpo, originando assim, um mal estar físico e psíquico, que causa certa agonia ao indivíduo, e pode ser dividida em cognitiva e somática. Já o estresse, segundo Molina (1996) pode ser definido por qualquer situação de tensão aguda ou crônica. Trata-se de uma reação do organismo, a qual altera o funcionamento dos órgãos e regulação das emoções, provocando dificuldade de concentração, queda no rendimento, baixa autoestima, depressão, dores de cabeça, tensões musculares, entre outros fatores (SAMULSKI, 1996).

Os bailarinos em fase pré-espetáculo, que estão submetidos há excessivas cargas horários de ensaios, voltam maior parte de sua atenção ao desempenho físico e aperfeiçoamento da performance, acabando por ignorar a importância da manutenção mental e espiritual.

Em seu estudo (Apóstolo et al 2011) destacam a saúde mental como uma das maiores causas de doenças na sociedade atual e apontam o elevado número de indivíduos que sofrem de estresse e ansiedade, justificando assim, a necessidade de intervenções antecipadas para os cuidados da saúde mental.

O estresse e a ansiedade são aspectos negativos para o funcionamento do organismo do indivíduo, prejudicando sua frequência respiratória e cardíaca, podendo até acarretar em consequências no sistema imune (Benson, 2010 e Fernandes, Raposo e Fernandes, 2012).

Buscando minimizar esses sintomas dos(a) bailarinos(a), uma prática milenar muito conhecida pode auxiliar nessas instabilidades: o Yoga. Segundo Kozasca (2002), o Yoga possui técnicas que podem promover ajustes nos níveis emocionais dos indivíduos.

2.3 Yoga

O Yoga é uma prática composta por posturas psicofísicas, exercícios e técnicas de respiração, técnicas de limpeza e meditação, a qual promove a integração do ser em todos os aspectos, como a busca de auto-observação, caminho para compreensão, e equilíbrio emocional (TAIMNI, 1996; SARASWATI, 1996; FERNANDES, 1994).

Tendo sua origem na Índia, o Yoga, em sânscrito significa união. Refere-se a união entre corpo, mente e espírito, trata-se de uma filosofia que considera o ser humano como um todo, e está associado como uma forma prática de crescimento pessoal e uma busca da compreensão de si mesmo, auxiliando em construções comportamentais positivas. Seu conteúdo foi sistematizado por Patanjali que viveu por volta de 2000 A.C.. O texto de Patanjali foi que apresentou o caminho do Yoga sistematizando-o em oito passos: *Yamas*, que representam a conduta moral e ética; *Niyamas*, a conduta disciplinar; os *Ásanas* que compreendem as posturas psicofísicas; os *Pranayamas* que representam as práticas de controle respiratório; o *Pratyahara*, a capacidade de se abstrair dos sentidos; *Dharana*, a concentração; *Dhyana* a meditação e *Samadhi* que é a iluminação.

Ao observar a prática do ballet clássico e do Yoga, é possível perceber semelhanças em ambas, tais como a manutenção da postura, a respiração, aumento da força e flexibilidade. Devido a essa familiaridade, acredita-se ser positiva a inserção do Yoga na vida de bailarinos profissionais, pois além de unir os benefícios de ambas as técnicas, o que possivelmente será favorável, é possível também colaborar com a manutenção dos controles emocionais e psicológicos, manutenção esta, proporcionada pela prática de técnicas de respiração e meditação das aulas de Yoga, as quais apresentam ambiente tranquilo e harmônico.

Siegel e Barros (2014) destacam que a prática do Yoga pode ser utilizada como uma ferramenta terapêutica, pois permite a melhora de algumas doenças,

evita lesões e promove a diminuição de fatores relacionados ao estresse, ansiedade, promovendo melhora da saúde e autoestima do praticante.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivos gerais

Fazer um levantamento de estudos que relacionam as técnicas do Yoga, com possibilidade de interferência no campo emocional, em praticantes de ballet clássico.

Com base nesse levantamento, criar um protocolo de exercícios de técnicas do yoga para a inserção dos mesmos em período pré-espetáculos.

3.2 Hipótese da pesquisa

Espera-se através da pesquisa, encontrar estudos na área que possam contribuir na construção do protocolo de exercícios de técnicas do yoga que auxiliem nos estados emocionais de bailarinos.





4 METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão sistemática a respeito do tema. A revisão sistemática “é uma revisão planejada para responder uma pergunta específica e que utiliza métodos explícitos e sistemáticos para identificar, selecionar e avaliar criticamente os estudos” (CASTRO, 2001).

Rother (2007) aponta que as recomendações de uma revisão sistemática podem ser divididas em sete etapas. Sendo assim, o projeto de revisão se organizará da seguinte maneira:

1ª Etapa: Formular um questionamento que estabeleça um norte para a pesquisa, tal como palavras chaves e assuntos a serem pesquisados. O questionamento principal da pesquisa é: O yoga pode interferir no campo emocional beneficiando praticantes de ballet clássico?

2ª Etapa: Estabelecer as fontes *online* de busca para a extração das informações. As seguintes fontes de pesquisa a serem utilizadas são:

-  Scielo Brazil - Scientific Electronic Library Online
-  P@rthenon – Unesp
-  PubMed
-  Google Acadêmico

As principais palavras-chave a serem utilizadas para a coleta de dados serão: yoga; dança; ballet clássico; estresse; ansiedade.

3ª Etapa: Avaliação crítica dos estudos, ou seja, os critérios para determinar a validade dos estudos selecionados.

Critérios de exclusão que foram adotados: pesquisas publicadas até o ano de 2009; que abordem danças que não sejam o ballet clássico; estudos que tratem apenas do aspecto filosófico do Yoga.

Critérios de inclusão: pesquisas em português, inglês e espanhol; a partir do ano 2010; todas as idades incluídas.

4ª Etapa: Coleta de dados: todas as variáveis devem ser observadas nos estudos e resumidas, contendo características do método e resultados.

5ª Etapa: Agrupar os estudos de acordo com a semelhança de seus temas. Será elaborado um quadro com as pesquisas encontradas dentro dos critérios, separadas pelos temas das palavras-chave sintetizando as pesquisas, contendo título, ano, objetivo, metodologia e resultados.

6ª Etapa: Interpretação dos dados, determinando e analisando a força das evidências encontradas, estabelecendo uma resposta ao questionamento da 1ª etapa.

7ª Etapa: Aprimorar e atualizar os conhecimentos do tema em questão. A partir desses conhecimentos, criar o protocolo com os exercícios de técnicas de yoga para bailarinos(as).

5 RESULTADOS

No processo de pesquisa, utilizando-se das palavras chaves contidas na metodologia, e considerando os critérios de exclusão acima citados, foram delimitados um total de oito artigos, os quais estão contidos no quadro a seguir.

Estes estudos abordam assuntos sobre o tema em questão, mas de forma independente, ou seja, alguns artigos se referem à influência do yoga nos aspectos psicológicos como o estresse e ansiedade, e outros artigos discorrem assuntos relacionados à dança, a saúde dos bailarinos e aos estados emocionais dos mesmos em fases de espetáculo e competição. No decorrer da análise foi possível destacar a existência de algumas dificuldades, tais como a confluência de ambas as práticas relacionadas ao momento especificado na pesquisa, que seria o período pré-espetáculo.

Quadro 1 – Agrupamento de informações dos artigos científicos encaixados nos critérios da pesquisa.

Título	Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Effect of 'Exercise Without Movement' yoga method on mindfulness, anxiety and depression.	2012	Analisar o efeito do método de yoga "Exercício sem Movimento" (EWM) na atenção plena e na melhora dos sintomas de ansiedade e depressão.	Um estudo quase experimental examinou o efeito da intervenção de EWM de um mês entre 38 participantes que foram inscritos voluntariamente em ambos os grupos, estudo (n = 16) e controle (n = 22).	O grupo de estudo mostrou um aumento estatisticamente significativo na atenção plena e diminuição nos sintomas de ansiedade e depressão, em comparação com o grupo de controle.
Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais.	2012	Identificar situações que geram estresse em ensaios e apresentações, de bailarinos amadores e profissionais, assim como entender a	Foi utilizado o questionário de estresse de De Rose Jr. (1999) adaptado para a dança; e os instrumentos para avaliação da ansiedade Sport Anxiety Scale	Os dados obtidos permitem concluir que os bailarinos apresentaram sintomas de ansiedade, bem como reconheceram a presença de estresse em diversas situações,

		manifestação da ansiedade como traço e estado.	(SAS) de Smith, Smoll e Ptacek (1990), visando identificar a ansiedade traço; e o Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) de Martens et al. (1990), com o objetivo de identificar a ansiedade como estado.	seja no contexto extra-competitivo, seja na realidade intrínseca da dança entre ensaios e apresentações.
Influência do estresse em eventos competitivos relacionados à dança.	2011	Discutir as interferências do estresse competitivo com especial destaque para a influência da ansiedade no desempenho e as considerações psicobiológicas pertinentes a essa situação.	Análise de dados presentes na literatura que abordem o tema em questão.	Percebe-se que em eventos competitivos é comum a presença de fatores estressantes que por sua vez podem evocar reações emocionais bem como alterações no comportamento dos praticantes, e estas respostas (ansiedade) podem ter magnitudes elevadas (percepção de ameaça), sendo que desta forma pode haver influências negativas no desempenho do sujeito nos momentos prévios e no momento da realização da atividade.
Das danças rituais ao ballet clássico.	2010	Abordar o histórico da dança, traçar seu percurso e suas modificações no decorrer da história do homem.	Uma revisão bibliográfica sobre a história do ballet clássico.	A dança é uma manifestação corpórea que traduz as necessidades de cada um que dança. É uma comunicação não verbal do pensamento interno, por meio do corpo, uma manifestação do pensamento em

				movimento.
Yoga prática melhora a função executiva, atenuando os níveis de estresse.	2016	Determinar se a prática de yoga moderou a resposta ao estresse, resultando em uma melhor função executiva.	Uma intervenção de 8 semanas com dois grupos de idosos, sendo um grupo praticante de yoga e outro de alongamento. Ao final foi realizado testes cognitivos e auto- relatos para obter os resultados.	Os participantes da ioga mostraram maior precisão nas medidas da função executiva e uma resposta atenuada ao cortisol em comparação com as suas contrapartes de alongamento que apresentaram níveis elevados de cortisol e desempenho cognitivo fraco no seguimento.
Bailarinos profissionais e saúde: uma revisão da literatura	2010	Fazer uma revisão da literatura científica sobre o trabalho e o processo saúde doença envolvendo bailarinos profissionais.	Uma ampla revisão bibliográfica abordando a vida de bailarinos e suas relações entre trabalho e saúde.	A literatura é relativamente recente e muito heterogênea, o que limita as conclusões mais consistentes. A incidência de lesões é alta e parece subdimensionada, pois muitos bailarinos não reconhecem ou defensivamente negam a lesão, até o momento de uma limitação importante.
Os benefícios do yoga no transtorno de ansiedade.	2011	Discutir o uso de yoga como intervenção para o tratamento de transtornos de ansiedade com base nos resultados de grandes estudos controlados.	Uma ampla pesquisa com o objetivo de localizar investigações clínicas relacionadas. A busca foi realizada nas grandes bases de dados biomédicos e sites que relatam sobre intervenções que incorporam técnicas de yoga ou técnicas baseadas em yoga no tratamento de	Os resultados mostraram que tanto a ansiedade quanto a qualidade de vida melhoraram com o tempo de tratamento. Observou-se que o yoga foi tão eficaz quanto o relaxamento na redução da ansiedade e do estresse, mas mais eficaz em diferentes variáveis (domínios) do estado de saúde (SF-36

			transtornos de ansiedade ou sintomas associados.	Questionnaire).
Yoga e promoção da saúde	2014	Analisar os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados pelos participantes do programa "Yoga e Promoção da Saúde", a qual é compreendida como forma de promoção de saúde, prevenção de doenças, ação terapêutica.	O programa <i>Yoga e Promoção da Saúde</i> foi um projeto de extensão universitária oferecido para funcionários, alunos e professores da FCM/UNICAMP. O programa primeiramente consistiu em 32 aulas ao longo de quatro meses, e a prática foi fundamentada nos aspectos filosóficos do yoga desenvolvidos em conjunto com as técnicas corporais. Todos os passos do yoga foram abordados durante as aulas. A segunda versão do programa consistiu em 28 aulas e foi completada por nove participantes.	Há melhorias expressivas nas três variáveis analisadas (sintoma principal, bem-estar e perfil), o que corrobora a hipótese inicial do Programa, de que o yoga pode influir positivamente na promoção da saúde de grande parte dos indivíduos que o praticam.

Fonte: elaborado pela autora.

6 DISCUSSÃO

Ao longo do desenvolvimento da pesquisa pode-se notar que através dos estudos encontrados, aspectos emocionais como estresse e ansiedade estão cada vez mais presentes no dia a dia do ser humano, causando consequências nas relações sociais, profissionais e familiares dos indivíduos. Observou-se que a prática da dança oferece inúmeros benefícios aos praticantes, porém pode também em determinadas situações desencadear distúrbios emocionais, como os citados anteriormente.

Para isso, a prática do yoga tem se mostrado bastante eficiente podendo colaborar no equilíbrio emocional dos bailarinos.

De acordo com os critérios do método da pesquisa, a busca de artigos e a utilização das palavras chave permitiram algumas discussões que respondem parcialmente o questionamento principal da pesquisa.

Almeida (2012) traz a dança como uma das formas mais antigas e harmônicas de desenvolver o corpo, interagir, comemorar e relacionar-se. A prática da dança, principalmente no contexto profissional, está sempre muito vinculada a horas de ensaios, e grande tempo de preparação dos bailarinos, manifestando também algumas particularidades como a perfeição técnica. Acredita-se que com a alta exigência desta perfeição da performance do bailarino, a dança envolve além dos aspectos físicos, aspectos psicológicos, como os controles de autoconfiança, motivação, estresse e ansiedade.

Sabe-se que o estresse não se trata de um fenômeno atual presente no ser humano, mas que cada vez mais está sendo objeto de estudo, pesquisas sobre o tema, como de Benke e Carvalho (2008) consideram o estresse como a “doença” dos tempos modernos, assim como a ansiedade.

Segundo Gasparini, Lee e De Rose (2012), o estresse pode ser consequência de situações ambientais, mas um mesmo ambiente e circunstância, pode ser entendido de forma diversificada para cada indivíduo, podendo assim um determinado contexto ser gerador de estresse para um indivíduo, mas não necessariamente para todos os demais.

Referindo-se ao público em questão e aos períodos que antecedem os espetáculos, as pesquisas como a de Bolling e Pinheiro (2010), apontam o alto nível de tensão do bailarino, gerando elevados níveis de estresse e ansiedade, o que

pode refletir de forma negativa na performance do profissional, mas como já dito, isso se dá de maneira divergente para cada bailarino. As ocorrências desses aspectos psicológicos não dependem apenas da situação em si, mas também do contexto social, familiar, financeiro e da maneira como cada indivíduo lida com as situações.

Weinberg e Gould (2001) apontam que o estresse é tido, em sua maioria, devido as expectativas da performance, seja esta do grupo e/ou do indivíduo, e da excessiva auto cobrança. Sendo assim, situação de tensão, que causam mudança no comportamento físico e/ou no estado emocional do indivíduo, pode ser considerado sintoma do estresse e ansiedade. Desta forma podem surgir reações psicológicas e fisiológicas negativas no indivíduo, afetando-o em seu dia-a-dia, como por exemplo, instabilidade nos relacionamentos, comportamentos mais agressivos, discórdia entre familiares, amigos e até mesmo com o próprio grupo de dança, além das alterações físicas, como suor excessivo, aumento do ritmo cardíaco, náusea, inquietação, aumento da fadiga, entre outros.

De acordo com a pesquisa realizada por Leite, Mello, Dáttilo e Antunes (2011), alguns sintomas, mesmo que provoquem alterações no indivíduo, são considerados positivos ao desempenho, pois a ansiedade em níveis controláveis desperta mais a atenção e concentração do indivíduo.

Buscando possibilidades na melhora dos sintomas de estresse e ansiedade, estudos abordam a prática do Yoga como um possível contribuinte nos efeitos negativos de tais alterações psicológicas e emocionais (VORKAPIC E RANGÉ, 2011; BARROS, 2014).

O Yoga, de acordo com Bernardil et al. (2013) e Halder et al. (2015) tratando-se de uma prática psicofísica, a qual trabalha com o ser humano de forma integral, ou seja, mente e físico, vem sendo cada vez mais praticado e em alguns casos tem sido utilizado como tratamento alternativo, apresentando significativos efeitos na melhoria da qualidade de vida de seus praticantes, podendo perceber melhoras na qualidade do sono, autoconfiança, consciência corporal, melhora também em aspectos físicos como na força, flexibilidade e equilíbrio, além dos aspectos emocionais como melhora da autoestima, no autocontrole, diminuição do estresse e ansiedade. A combinação dos componentes do Yoga, segundo Egelston (2009) e Ross (2012), possibilitam estimular a melhora dos estados físicos e psicológicos do praticante,

tranquilizando sua mente, aumentando a capacidade de concentração e por consequência diminuindo os níveis de estresse e ansiedade.

Büssing et al. (2012) e grande parte dos estudos relacionados, que exploram a intervenção do Yoga e sua influência no campo emocional do praticante, apontam em seus resultados que esta prática, mesmo que por um período curto de tempo, pode influenciar na diminuição nos níveis de estresse e ansiedade após o período de intervenção.

Desta forma, segundo estudos relacionados (FARIA, 2014; ROSS, 2012; BERNARDI, et al. 2013), relatam que o Yoga se mostra uma prática bastante favorável nas alterações emocionais do praticante, visando que a pesquisa aborda artigos relacionados aos estados emocionais de bailarinos em períodos que antecedem a espetáculos, o Yoga pode ser considerado como uma prática favorável a melhora da saúde psicológica dos bailarinos, refletindo na performance e também na melhora das relações interpessoais.

No entanto, os sintomas de estresse e ansiedade nem sempre estão presentes em todos os bailarinos no período pré-espetáculo. Barros, et al(2014), deixam claro que o Yoga, apesar de ser uma prática com potencial de auxiliar o indivíduo, pode nem sempre atingir da mesma forma todos os seus praticantes.

Buscando auxiliar os grupos de bailarinos em suas fases pré-espetáculo, o referencial teórico permite no presente estudo que se crie um protocolo de atividades, com exercícios de técnicas de Yoga, para ser aplicado duas vezes na semana, tendo cada aula aproximadamente quarenta minutos de duração, no mês que antecede ao espetáculo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou ampliar o conhecimento relacionado aos aspectos positivos da prática de Yoga e, por conseguinte relacioná-lo aos efeitos de estresse e ansiedade em bailarinos na fase pré-espetáculo, buscando assim aprimorar e atualizar conhecimentos do tema em questão. Desta forma, na tentativa de auxiliar o público ao qual a pesquisa se refere se criou um protocolo com técnicas de Yoga.

7.1 Desenvolvendo o conteúdo do protocolo

No Yoga, existem *Ásanas* que atuam de formas mais específicas em cada fator, seja físico ou psicológico. Claire (2003) descreve sobre a forma que as posturas são abordadas e o quanto isso pode influenciar no processo de progressão do praticante. No caso da amenização do estresse e ansiedade, podemos citar que alguns *Ásanas* favorecem mais que outros nesses aspectos, sendo eles:

Balāsana (Postura da criança), a qual ajuda a relaxar o pescoço, ombros, parte superior das costas, além de ajudar a acalmar o sistema nervoso;

Urdhva Dhanurasana (Postura da meia ponte), alonga a parte dianteira do corpo, abertura da caixa torácica e estímulo das glândulas endócrinas;

Garudasana (Postura da águia), melhora a concentração e traz sensação de equilíbrio;

Savasna (Postura do cadáver) promove relaxamento, diminui a velocidade respiratória e diminui a pressão arterial;

Utthita Trikonasana (Postura do triângulo estendido), alonga a coluna, fortalece as pernas, expansão da caixa torácica, melhora a concentração e o equilíbrio, além de acalmar o sistema nervoso;

Marjariyasana (Postura do gato), fortalece os músculos das costas e do abdômen, promove equilíbrio emocional, acalma a mente;

Matsyabhedah (Postura do golfinho), melhora a flexibilidade e os batimentos cardíacos;

Surya Namaskara (Saudação ao sol), equilibra as funções corporais, melhora a flexibilidade, auxilia no equilíbrio emocional e a tranquilizar a mente;

Dhanurasana (Postura do meio arco), diminui a tensão das costas, estimula o sistema energético e nervoso;

Padahasthasana (Postura da cegonha) diminui a tensão muscular, melhora o fluxo sanguíneo e proporciona tranquilidade;

Paschimottanasana (Postura da pinça), melhora a flexibilidade e proporciona autoconfiança e leveza;

Ardha Matsyendrasana (Postura de torção sentado), fortalece os músculos das costas e do abdômen, além de aliviar a tensão da coluna vertebral.

Quanto aos *Pranayamas*, dentro das diversas técnicas que podemos encontrar, destacamos aqui, tendo como referência (HERMOGENES, 2007 e SARASWATI, 1996) as seguintes técnicas:

Kapal Bhati Pranayama, também conhecida como técnica de respiração do Crânio Brilhante, a qual possibilita melhora na circulação e no metabolismo, aquece o corpo e aumenta a concentração e o autodomínio;

Bhastrika Pranayama, é uma técnica que vai auxiliar no controle da respiração, promovendo relaxamento, e conseqüentemente alívio de estresse, ansiedade e tensões;

Nadi Shodhan Pranayama, conhecida também como respiração por narinas alternadas, a qual permite equilíbrio emocional, diminui o estresse e melhora a concentração;

Bhramari Pranayama, nomeada também como respiração da abelha, essa técnica diminui a pressão sanguínea, acalma a mente e promove alívio da ansiedade e tensão.

Por fim, temos a meditação, que permite um melhor autoconhecimento, relaxamento da mente, alivia e previne o estresse, diminuição de lactato sanguíneo, de dores de cabeça e insônia, além de tranquilizar a mente, diminuindo também a ansiedade.

Desta forma, com base em tais exercícios, segue um protocolo com a exemplificação de uma semana de atividades.

7.2 Protocolo: técnicas do Yoga para bailarinos

O protocolo consiste em um mês antes do espetáculo, desenvolver práticas de quarenta minutos, com uma frequência de duas vezes na semana.

Em todo início de aula, durante os primeiros cinco minutos, busca-se realizar um relaxamento, com o aluno deitado de decúbito dorsal e olhos fechados,

procurando diminuir sua agitação. Após esse momento, segue para uma sequência de posturas psicofísicas (*Ásanas*), seguido de técnicas de respiração e num momento final alguns instantes de introdução à meditação. Para demonstrar de forma prática, o Quadro 2 apresenta um modelo inicial com duas aulas.

QUADRO 2 – Protocolo de Yoga para bailarinos: exemplos de uma semana de atividade.

AULA 1	
Parte inicial	<p>Relaxamento Conduzir os alunos a um relaxamento muscular, voltando a atenção a respiração e corpo, bem como sua relação com o ambiente, estabilidade e conforto para introdução aos <i>Ásanas</i>.</p>
Parte principal	<p>Ásanas <i>Marjariyasana</i> (Postura do gato), <i>Utthita Trikonasana</i> (Postura do triângulo estendido), <i>Garudasana</i> (Postura da águia), <i>Danhrasana</i> (Postura do meio arco).</p> <p>Realizar as posturas para ambos os lados, mantendo um tempo de isometria ou de maneira dinâmica, podendo também realizar mais de uma vez cada postura, podendo variar de acordo com o grupo de alunos.</p> <p>Pranayamas <i>Nadi Shodhana Pranayama</i> (narinas alternadas)</p> <p>Com duração de aproximadamente cinco a dez minutos, dar os comandos da respiração e deixa-los a vontade para realizarem individualmente a técnica. Na respiração de narinas alternadas aconselha-se que o tempo de expiração seja o dobro o tempo de inspiração.</p>
Parte final	<p>Meditação Pedir para que os alunos sentem-se de uma forma confortável e estável, mantendo a coluna ereta e olhos fechado. Conduzir um processo de introspecção, voltando a atenção do aluno para o seu interior.</p>
AULA 2	
Parte inicial	<p>Relaxamento Conduzir os alunos a um relaxamento muscular, voltando a atenção a respiração e corpo, bem como sua relação com o ambiente, estabilidade e conforto para introdução aos <i>Ásanas</i>.</p>

<p>Parte principal</p>	<p>Ásanas <i>Ardha Matsyendrasana</i> (Postura de torção sentado), <i>Paschimottanasana</i> (Postura da pinça), <i>Balasana</i> (Postura da criança), <i>Urdhva Dhanurasana</i>(Postura da meia ponte)</p> <p>Realizar as posturas para ambos os lados, mantendo um tempo de isometria ou de maneira dinâmica, podendo também realizar mais de uma vez cada postura, podendo variar de acordo com o grupo de alunos.</p> <p>Pranayamas <i>Bhramari Pranayama</i> (respiração da abelha) e a técnica <i>Bhastrika Pranayama</i>. A respiração da abelha é realizada na postura sentada, com a coluna ereta, com os olhos fechados; com o auxílio das mãos fechar os olhos e ouvidos, inspirar normalmente e no momento da expiração, produzir um som, como o de uma abelha. Já a técnica <i>Bhastrika Pranayama</i>, com os olhos fechados, sentados com a coluna ereta realizar a respiração abdominal, e aos poucos acelerar o ritmo da respiração, contraindo ao máximo o abdômen, expirando todo o ar.</p>
<p>Parte final</p>	<p>Meditação Na postura <i>Savasana</i> (Postura do cadáver), de olhos fechados, conduzir a atenção do aluno, buscando fazer com que o mesmo se perceba no ambiente e para si mesmo.</p>

Fonte: elaborado pela autora.

Os exemplos de aula (Quadro 2) são apenas algumas sugestões, já que são muitas as variações de *Ásanas*, *Pranayamas* e outras técnicas do Yoga possíveis de se aplicar durante o mês de prática. Dependendo da necessidade e desenvolvimento da turma, essas aulas podem ou não ser repetidas. Na última semana da prática, pode-se dar ênfase a exercícios respiratórios e meditação, trabalhando, com um número menor de *Ásanas*, pois desta forma, haverá uma exigência menor do corpo do bailarino, considerando que a última semana que antecede aos espetáculos o cansaço e desgaste físico estão ainda mais intensificados.

Nota-se a necessidade de mais estudos na área da dança, principalmente quando referente aos aspectos psicológicos de bailarinos e coreógrafos. Mostra-se também a necessidade de estudos aprofundados e atualizados relacionados aos benefícios da prática de Yoga nos aspectos emocionais.

Este estudo buscou através de um levantamento bibliográfico, trazer a relação da prática do Yoga e sua possível interferência no campo emocional, em bailarinos na fase pré-espetáculo, tentando assim compreender e auxiliar os mesmos através de um protocolo de exercícios.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. D. **Identidade física, pessoal, institucional e espiritual: etnografia embodied de uma companhia de ballet.** 2012. Dissertação (Mestrado). 172 p. Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia, PUCRS – Porto Alegre, 2012.
- ALVES, R. N.; COSTA, L. O. P.; SAMULSKI, D. M. Monitoramento e prevenção do super-treinamento em atletas. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, vol. 12 n. 5, p. 291-296, 2006.
- AMARAL, J. Das danças rituais ao ballet clássico. **Revista Ensaio Geral**, v. 1, n. 1, 2011.
- APÓSTOLO, J.L.A., FIGUEIREDO, M.H., MENDES, A.C., RODRIGUES, M.A. **Depressão, ansiedade e estresse em usuários de cuidados primários de saúde.** Rev Lat-Am Enf. 2011.
- BARROS N.F., SIEGEL, P., MOURA, S.M., CAVALARI, T. A., SILVIA, L.G., FURLANETTI, M.R., et al.. **Yoga e promoção de saúde.** Ciênc Saúde Coletiva. 19(4):1305-14. 2013.
- BERNARDI, M. L. D.; et al. **Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas.** Ciênc. saúde coletiva vol.18 n.12 Rio de Janeiro Dec. 2013. BIKRAM'S YOGA COLLEGE OF INDIA.
- BENKE, M.R.P., CARVALHO, E..Estresse x Qualidade de Vida nas Organizações: Um Estudo Teórico. **Revista Objetiva** - Rio Verde, Ano IV,1(4). 2008.
- BENSON H., PROCTOR W. **Relaxation revolution.** Enhancing your personal health through the science and genetics of mind body healing. New York: Scribner; 2010.
- BOLLING, C. S., & PINHEIRO, T. M. M. **Bailarinos profissionais e saúde: uma revisão da literatura.** Rev. méd. Minas Gerais, 20(2, supl. 2), S75-S83, 2010.
- BÜSSING, A.; OSTERMANN, T.; MILAZZO, S.; BUSSING, A. Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2012, p. 1-7, 2012.
- CASTRO, A. A. **Revisão Sistemática e Meta-análise.** 2001 Disponível em: <<http://metodologia.org/wp-content/uploads/2010/08/meta1.PDF>> Acesso em: mar 2017.
- CLAIRE, T. **Yoga for men: postures for healthy, stress-free living.** Franklin Lake: Career press, 2011.
- DE SOUSA, F.N.; MARIANI, M.E.. Análise do nível de estresse e da ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais na pré-estréia de um espetáculo de dança. **Online Unileste.** Minas Gerais, v. 1, n. 1, 2004.

DE SOUZA, T. S., & ALBANI, J. R. **A Yoga e o universo fitness: as diferentes formas de Yoga vislumbradas nas páginas das revistas.** 2015.

EGGLESTON, B. **Psychosocial Determinants of Attending Yoga Classes: An Application of The Theory of Planned Behavior.** Dissertação em Saúde Pública publicada. Indiana University, 2009.

FEUERTEIN G. **Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática.** São Paulo: pensamentos 2005.

FERREIRA, S.A; VILLELA, W.V.; CARVALHO, R. **Dança na escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes.** Revista investigação/ Unifran, 2010. Disponível em: <<http://publicações.unifran.br>.> Acesso em: 12 de set de 2017.

FARIA, I.M.Q.C.. **Saúde mental, bem-estar subjetivo, satisfação com o suporte social e comportamentos de saúde em praticantes de Yoga.** 2014. (Tese de Doutorado), Universidade Católica Portuguesa. 2014.

FERNANDES, N. **Yoga Terapia: o caminho da saúde física e mental.** São Paulo: Ground, 1994.

FERNANDES, M. G., VASCONCELOS, R.J., & FERNANDES, H.M. **Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros.** Motricidade 2012.

GASPARINI, I.; LEE, C.L.; DE ROSE, D.. **Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais.** Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, v. 7, n. 1, p. 49-70, 2012.

GHAROTE, M. L. **Técnicas de Yoga.** Guarulhos, 2000.

GOTHE, N. P.; KESWANI, R.K.; MCAULEY, E. Yoga prática melhora a função executiva atenuando os níveis de estresse. **Biol Psychol.** , Dec; 121 (Pt A): 109-116. 2016.

HERMOGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2017.

KOZASA, E. H. **Efeitos de exercícios respiratórios e de um procedimento de meditação combinados (SIDDHA SAMADHI YOGA- SSY) em voluntários com queixa de ansiedade.** 93 p. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

LEITE, G. S. F., MELLO, M. T., DÁTTILO, M., & ANTUNES, H. K. **Influência do estresse em eventos competitivos relacionados à dança.** EFDeportes. com, Revista Digital. Buenos Aires, 15, 153, 2011.

LONDERO, R. M. A.; FERREIRA, E. C.F. **A dança na escola e a coordenação motora.** Ceará, 2011.

MOLINA, F. O. **Estresse no Cotidiano**. São Paulo: Pancast ed. Comércio e Representações, 1996.

PAULINO, C. A.; PREZOTTO, A. O.; FRIAS, A. C.; BATAGLIA, P. R.; APRILE, R. A. **Sintomas de estresse e tontura em estudantes de pós-graduação**. Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, vol. 2 n. 1, p. 15-26, 2010.

PASHARD, O. **Role of yoga in stress management**. West Indian: Med J, 2004.

ROSS, A., FRIEDMAN, E.; BEVANS, M., & Thomas, S..**Frequency of yoga practices predicts health: results of a national survey of yoga practitioners**.Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x Revisão narrativa. **Acta paul. enferm.** vol.20 n. 2 São Paulo, Apr./June, 2007.

SAMULSKI, D.M. *et al***A importância da atividade Física para a Saúde e Qualidade de Vida**. Artus – Ver. Ed. Física. Desp., v.17 n.1,p.60 – 70, 1996.

SAMULSKY, D. M.; CHAGAS, M. H.; NITSCH, J. R. **Stress: teorias básicas**. Belo Horizonte: Gráfica Costa & Cupertino, 1996.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte** (1ª edição brasileira) Barueri, SP: Editora Manole, 2002.

SARASWATI, S. S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. New Delhi: Bihar School of Yoga, 1996.

SIEGEL, P.; FILICE DE BARROS, N. **O YOGA EM TRANSFORMAÇÃO**. Mitológicas, v. 29, 2014.

SHIGUNOV, V. – Idade, sexo e a modalidade esportiva como fatores influenciadores do nível de ansiedade-estado pré-competitiva. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 19:71-77, 1998.

TAIMNI, I.K. **A Ciência do Yoga**. Brasília. Editora Teosófica, 1996.

TRIBASTONE, F. **Tratado de Exercícios Corretivos Aplicados à Reeducação Postural**. São Paulo: Manole, 2001.

VARKAPIC, C., & Rangé, B. (2011). **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 7(1), 50-54.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre, Brasil: Artmed, 2001.

Laíssa Pierotti Avallone

Silvia Deutsch

Amanda Cristina Faria