

SAÚDE MENTAL EM BAILARINAS PROFISSIONAIS

Marina Creazzo Maruschi, Maria Beatriz da Costa, Gabriel de Souza Zanini
E-mail: marimaruschi@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental pode ser entendida como o bem estar que permite as pessoas desenvolverem habilidades pessoais para responderem aos desafios da vida (BALA; NEWSON; THIAGARAJAN, 2024). Diante esta perspectiva, observa-se que este é um dos aspectos mais importantes no contexto esportivo e de performance (XUEMENG et al., 2023), uma vez que os resultados não dependem apenas do esforço físico, mas também do aspecto emocional e da saúde mental.

O corpo e a mente estão amplamente ligados e necessitam de uma atenção ainda maior dentro dos esportes. Já no contexto da dança, principalmente no ballet é muito mais visível essa relação, uma vez que a dança como arte significa expressões gestuais, faciais através de movimento corporais, buscando expressar emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito (DOS SANTOS; SANTOS; LOPES, 2023). Tanto que se tem visto muitos relatos, e até mesmo histórias de filmes e livros que se baseiam nessa realidade de bailarinos que arriscam sua saúde (CHALLIS, STEVENS e WILSON, 2016).

Neste sentido, um estudo realizado por Vasconcellos et al (VASCONCELLOS; DE ALMEIDA; MARIMOTO, 2021), aponta os transtornos alimentares como consequência do ambiente de trabalho dos bailarinos, demonstrando que tal risco surge devido a constantes olhares críticos, relações competitivas, e até mesmo constrangimentos, que estão amplamente ligados ao físico da bailarina. Além disso uma revisão narrativa apresentou que bailarinos estão susceptíveis a ansiedade, depressão e autocobrança como fatores que afetam a saúde mental, destacando também como causadores do atraso na recuperação de lesões.

É perante as situações citadas anteriormente que bailarinos enfrentam uma rotina de treinamento assim como de atletas e que visivelmente enfrentam horas de ensaios, exaustão e dor, aceitando e demonstrando como forma de dedicação. Tal demonstração é resultado de uma prática artística (com muita emoção, ritmo e expressão), mas que ainda sim exigem demandas físicas semelhantes aos esportes (PITTA et al., 2017).

Com base nos aspectos supracitados, o presente estudo tem como objetivo identificar na literatura dados relacionados a saúde mental de bailarinas, e, como este fator pode afetar diretamente a qualidade de vida e performance deste público.

2 METODOLOGIA

A pesquisa de revisão foi realizada com caráter sistemático, com o objetivo de analisar na literatura dados existentes sobre o tema de saúde mental em bailarinas. A busca foi realizada em bases de dados eletrônicas, incluindo PubMed, Scielo, Google Scholar, e, Web of Science. Foram utilizados descritores em português e inglês, como “saúde mental”, “dança”, “burnout”, “ballet”. Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2024, em português e inglês, que tratavam diretamente sobre o tema. Excluíram-se trabalhos de revisão, artigos de opinião, teses e dissertações não publicadas e estudos que não atendiam aos critérios metodológicos. A seleção dos estudos foi realizada em 3 etapas: i) Leitura dos títulos e resumos; ii) Leitura integral; iii) Avaliação da qualidade. Os dados foram extraídos de forma padronizada, incluindo informações sobre os autores, ano de publicação, objetivo do estudo, metodologia, principais resultados e conclusões, sendo organizados em uma tabela resumo e analisados de forma qualitativa.

3 RESULTADOS

A presente pesquisa identificou 11 estudos, sendo que após os critérios, 7 foram considerados para o estudo (Tabela 1). Os achados demonstraram que bailarinos e bailarinas estão expostos a grandes cobranças físicas e psicológicas, o que diz respeito a cobrança profissional e a submissão do corpo do bailarino ao overtraining, destacando também a possibilidade de desenvolver a síndrome de Burnout (COSTA et al., 2014; BARREIRO et al. 2021). Neste sentido um estudo feito com 57 dançarinos registrou por meio de relatórios 1020 problemas de saúde, dentre eles foi citado a saúde mental, estes resultados mostraram que há relação direta entre a saúde mental e o aumento de quadros de lesões (JUNGE et al., 2024).

Além disso, estudos demonstraram que devido as exigências relacionadas a prática, também interferem diretamente na autoestima, como por exemplo questões sobre autoimagem corporal (LUNA et al. 2021; LEAL et al. 2020). Neste sentido um estudo realizado com 70 bailarinas demonstrou que há uma relação entre o IMC e a insatisfação corporal neste público, sendo muitas vezes relacionada a uma cobrança excessiva para se enquadrar nas exigências que a prática possui acerca da imagem corporal, reduzindo

diretamente a satisfação com a autoimagem (LUNA et al. 2021). Os achados vão de encontro com outro estudo que observou 41 bailarinas e sua satisfação com a autoimagem corporal, os resultados demonstraram que 40% da amostra não está satisfeita com a imagem corporal, e que cerca de 90% reportou uma baixa autoestima (LEAL et al. 2020).

Além desses fatores, outros que devem ser destacados são os transtornos alimentares. Vasconcellos et al. (2021) observaram 26 bailarinos e 26 bailarinas acerca da autoimagem, os achados revelaram que o grupo feminino teve maior desejo por uma silhueta menor (69,2%), enquanto o grupo masculino chegou bem próximo ao empate entre silhueta menor com 38,5% e maior com 34,6% de resposta, além disso, os achados mostraram que mesmo havendo atitudes alimentares pouco disfuncionais entre os gêneros, há um risco discretamente maior para homens desenvolverem transtornos alimentares. No mesmo sentido, um estudo realizado com 27 bailarinos profissionais ao longo de um ano identificou que a exposição prolongada ao período de ensaio e as apresentações ao longo do tempo, aumentam as subescalas de stress, aumentando significativamente a possibilidade de quadros lesivos, ademais, verificou-se que mulheres são mais susceptíveis a estes quadros quando comparados ao público masculino (DE WET et al. 2022).

É em meio a todos esses resultados que percebemos o impacto e a relação do corpo com a mente dentro do alto rendimento. Em um processo de competição o espírito, a psicologia e o ambiente são altamente influenciáveis no desempenho do atleta, com isso o fortalecimento de ambos se torna extremamente necessário para evitar possíveis complicações durante a trajetória do bailarino profissional (XUEMENG et al.2023).

4 CONCLUSÃO

Os achados demonstram que existe uma relação direta entre a performance do dançarino e o impacto da saúde mental, sendo necessário que se observe este aspecto como um dos principais para a melhoria geral do indivíduo, seja diretamente na prática da dança, quanto nos aspectos da vida pessoal. Contudo observa-se a necessidade de mais estudos longitudinais, com uma amostragem maior para melhor compreender a complexa estrutura entre saúde física e mental em bailarinos de alto rendimento.

5 REFERÊNCIAS

BALA, J.; NEWSON, J. J.; THIAGARAJAN, T. C. Hierarchy of demographic and social determinants of mental health: analysis of cross-sectional survey data from the Global Mind Project. **BMJ open**, v. 14, n. 3, p. e075095, 2024.

COSTA, V. T. DA et al. Análise da síndrome de Burnout em bailarinos. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, p. 163–171, 2014.

DE WET, J. S.; AFRICA, E.; VENTER, R. Recovery-stress states of professional ballet dancers during different phases of a ballet season. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 26, n. 1, p. 8–15, 2022.

DOS SANTOS, B. H. G.; SANTOS, E. I. C.; LOPES, L. C. C. **PERCEPÇÃO SOBRE O EFEITO DA MUSCULAÇÃO EM DANÇARINOS: UMA REVISÃO NARRATIVA DE LITERATURA**. Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar. **Anais...**2023.

JUNGE, A. et al. Health Problems of Professional Ballet Dancers: an Analysis of 1627 Weekly Self-Reports on Injuries, Illnesses and Mental Health Problems During One Season. **Sports Medicine-Open**, v. 10, n. 1, p. 79, 2024.

LEAL, R. K. P.; SOUZA, N. S.; SILVA, R. R. V. Autoestima e satisfação corporal de bailarinas. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 170–176, 2020.

LUNA, B. S. C.; RUÍZ, E. J. C. Estima corporal, insatisfacción corporal e índice de masa corporal en bailarinas de ballet y estudiantes. **Psychology, Society & Education**, v. 13, n. 2, p. 117–126, 2021.

PITTA, M. F. et al. Taxonomia da dança: construção de um instrumento por especialistas. 2017.

VASCONCELLOS, E. G.; DE ALMEIDA, A. R.; MARIMOTO, J. M. Comportamento alimentar e imagem corporal de bailarinos profissionais associados às percepções no ambiente de trabalho. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 95, p. 426–441, 2021.

XUEMENG, S. Research on the influence of psychological quality on the level of athletes' competition and the training approach. **Frontiers in Sport Research**, v. 5, n. 2, p. 40–43, 2023.

Tabela 1. Resultados do levantamento bibliográfico.

Estudo	Amostra e Procedimentos	Achados
(XUEMENG, 2023)	Identificar características do psicológico e a influência da autoconfiança, capacidade de reação, concentração e pensamento, dentro de fatores internos e externos, identificando suas forças e fraquezas.	Em um processo de competição, fatores como espírito, psicologia e ambiente influenciam o desempenho dos atletas. Assim, é crucial que durante o treinamento diário, prestar atenção ao estado mental.
(VASCONCELLOS; DE ALMEIDA; MARIMOTO, 2021)	Foram avaliados 52 bailarinos, 26 homens e 26 mulheres, de companhias de dança profissionais. Utilizou-se a Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas (EAAT), para a avaliação do comportamento alimentar, a Escala de Silhuetas Brasileiras, para a avaliação da percepção de imagem corporal e um questionário semiestruturado, para análise da percepção do tema alimentação no ambiente de trabalho.	Ambos os sexos apresentaram alta insatisfação corporal, em contrapartida a atitudes alimentares pouco disfuncionais. Esta insatisfação com a imagem corporal e a autocobrança por estar em forma, muito presente nos bailarinos, pode estar relacionada à uma exigência específica do universo da dança, sentida tanto pelos homens quanto pelas mulheres. A relação entre bailarinos e superiores e bailarinos e colegas de trabalho, no que diz respeito à alimentação, parece não ser conflituosa
(LEAL; SOUZA; SILVA, 2020)	Avaliadas 41 bailarinas amadoras, com idades de 27,8 ± 11,7 anos, coletada em uma escola de dança em Montes Claros-MG. Foi aplicado um questionário estruturado sobre a prática de dança e aspectos de saúde mental e a autoavaliação corporal	As variáveis autoestima e IMC tiveram associação com satisfação corporal e como se sentem em relação ao corpo, ou seja, as bailarinas com peso normal são mais satisfeitas com o corpo, refletindo assim em uma melhor autoestima, ademais observou-se que cerca de 90% da amostra apresentou uma menor autoestima, impactando diretamente na qualidade da saúde mental.
(DE WET; AFRICA; VENTER, 2022)	Acompanhamento longitudinal de uma companhia de balé ao longo de uma temporada. Os dançarinos atuaram como seus próprios controles para comparar os dados. As coletas ocorreram em duas fases de 8	O estresse aumentou significativamente o período acompanhado, além disso observou-se uma redução nos scores de recuperação ao longo do tempo. Ademais, observou ainda que homens tendem a

	semanas: a fase 1 (P1) durante os ensaios iniciais da temporada (maio a junho) e a fase 2 (P2) durante as apresentações finais (dezembro a janeiro).	apresentar um nível de estresse geral menor do que mulheres, além de demonstrar uma melhor recuperação.
(JUNGE et al., 2024)	Três companhias profissionais de balé foram monitoradas prospectivamente semanalmente durante uma temporada. Escalas numéricas de classificação (variando de 0 a 10) foram usadas para a gravidade da dor musculoesquelética, todos os problemas de saúde e comprometimento da capacidade de dançar em seu potencial máximo nos sete dias anteriores.	Dançarinos profissionais enfrentam uma alta carga de problemas de saúde, com quase três quartos das queixas sendo lesões, sendo o fator associativo primordial a saúde mental deteriorada ao longo da temporada de dança.
(COSTA et al., 2014)	Foram analisados 39 indivíduos adultos, com idade entre 18 e 30 anos de ambos os sexos, sendo 35 indivíduos do sexo feminino e 4 indivíduos do sexo masculino, com tempo mínimo de prática de 10 anos de ballet clássico. Como instrumento de pesquisa foi utilizado a ficha de identificação e o questionário de Burnout para atletas (QBA)	Os participantes da pesquisa não apresentaram em média, alertas para a SB, porém, de acordo com os resultados apresentados, observa-se uma porcentagem significativa de respostas positivas para o cansaço físico e para a exaustão, tanto física quanto emocional.
(LUNA; RUÍZ, 2021)	Participaram 70 mulheres, com idades entre 12 e 20 anos. Todas as participantes foram pesadas e medidas, e responderam a uma versão curta do Questionário de Imagem Corporal e da Escala de Autoestima Corporal.	A análise dos resultados indicou que as bailarinas de ballet apresentam menor IMC, menor insatisfação corporal e maior autoestima corporal em relação à condição física e preocupação com o peso do que as estudantes. Finalmente, no grupo de bailarinas, o IMC se associou à insatisfação corporal, mas não à autoestima corporal. Em contraste, no grupo de estudantes, o IMC se associou tanto à autoestima corporal quanto à insatisfação corporal.