

CONHECIMENTOS EM PRIMEIROS SOCORROS PARA PROFESSORES E GRADUANDOS EM DANÇA

KNOWLEDGE IN FIRST AID FOR TEACHERS AND GRADUATING IN DANCE

Larissa Stéphanie Silva¹

<https://orcid.org/0000-0001-8418-422X>

Evanize Siviero²

<https://orcid.org/0000-0001-8701-3266>

Resumo:

O presente artigo consiste na apresentação dos resultados referentes à pesquisa intitulada “A importância do conhecimento em primeiros socorros para profissionais da dança”. O objetivo deste estudo consiste em compreender a importância do conhecimento em Primeiros Socorros (PS), da prevenção de lesões e acidentes, para professores e graduandos de cursos de dança. Para coleta de dados foi aplicado um questionário semiestruturado on-line, pelo *Google Forms*, a graduandos e docentes em curso de dança em Universidades Federais, Estaduais e Privadas. Com a devolutiva de 155 formulários, os dados foram analisados de forma quantitativa. Quanto aos resultados foram identificadas as principais causas de acidentes e lesões, ações de prevenção, e acontecendo acidentes, como se dá os primeiros socorros nas aulas de dança. Identificou-se um baixo índice de participantes que realizaram algum curso ou disciplina de PS externa a grade curricular, mesmo que a maioria acredite ser importante o conhecimento em PS para bailarinos, coreógrafos e demais profissionais da dança. Analisou-se possíveis causas de lesões e acidentes em dança que em sua maioria estão atrelados a uma carga excessiva de treino e a falta de consciência corporal e de movimento, bem como a má alimentação e falta de hidratação pelos bailarinos, ocasionando as torções nos membros inferiores e os desmaios que são as lesões/acidentes que mais foram apontadas pelos participantes. Assim, infere-se a necessidade de as disciplinas dos cursos de dança ofertarem conteúdos no currículo que possam trazer informações quanto à prevenção de lesões e ao pronto socorrismo em aulas de dança.

Palavras-chave: dança; lesão; prevenção de lesões; primeiros socorros.

¹ Graduanda em Dança na Universidade Federal de Viçosa (UFV), Bacharela em Design de Ambientes pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), Viçosa/MG, Brasil.

² Doutora em Dança e Educação Somática pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa - PT (ULisboa), Mestra em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista (Unesp), Professora efetiva na Universidade Federal de Viçosa, Viçosa/MG, Brasil.

Abstract:

The present article consists in the presentation of the results referents to the research entitled “The importance of knowledge in first aid for dance professionals.” The objective of this study sought to understand the importance of knowledge in First Aid (FA), injury prevention and accidents, for teachers and students of dance courses. For data collection was applied a semi-structured online questionnaire, using *Google Forms*, to undergraduates and professors in dance courses at Federal, State and Private University. With the return of 155 forms, the data were analyzed in a way quantitative. As for the results, the main causes of accidents and injuries were identified, as well as actions for the prevention and occurrence of accidents, such as first aid in dance classes. It identified a low index of participants who did a course or discipline of FA beyond the curriculum even though most believe that knowledge in FA is important for dancers, choreographers and other dance professionals. Were analyzed probable causes of injuries and accidents in dance, which mostly are linked to an excessive training load and lack of body and movement consciousness, as well as bad eating habits and lack of hydration by dancers, causing twist in the lower limbs and fainting which are injuries/accidents most mentioned by the participants. So, it is inferred the need for the disciplines of dance courses to offer contents in the curriculum that can provide information on injuries prevention and emergency service in dance classes.

Keywords: dance; lesion; injury prevention; first aid.

INTRODUÇÃO

A dança é considerada uma atividade corporal e uma forma de expressão que está presente na humanidade desde muito tempo, configurando-se como um modo de viver, de existir, de externar sensações, emoções e sentimentos. Como Victor Burton (1989) citado na obra de Maribel Portinari (1989) afirma, a dança é “[...] arte escrita com o corpo em movimento.”³

Dançar é estar inteiramente naquilo que se está fazendo. É transpor em ritmo e movimento, sensações e desejos, é a busca por comunicar aquilo que se sente, e a mensagem que se quer passar ao outro. Em outras palavras, é o homem conectado ao seu redor e consigo mesmo. De acordo com Anselmo *et al.* (2010, p. 5) “Quando o movimento se une a música, tem-se a dança. [...] Com a descoberta do som e do ritmo, o homem os juntou aos seus gestos e movimentos, passando a dançar. [...]”

Com o seu desenvolvimento entre estilos, métodos e técnicas, a dança passa a utilizar diferentes caminhos de expressão, mas o que se pode perceber pelas palavras dos autores (PORTINARI, 1989; ANSELMO *et al.*, 2010) o corpo ainda é o seu prisma. Utilizando-se de suas diferentes partes, abusando e contendo o uso da gravidade, do espaço, tempo e fluxo do movimento, outros métodos, experiências corporais e performativas surgem na dança, exigindo do corpo um cuidado maior com sua estrutura.

Pelo pensamento e visão de se criar uma dança singular, o olhar se volta para a sua identidade física reconduzindo o pensamento para a preocupação de sua condição anatômica e para lesões que podem acometer bailarinos sejam esses profissionais ou não.

³ Citação retirada da 1ª orelha do livro História da dança, Maribel Portinari.

Desta forma, optou-se neste estudo, por pensar na formação desses profissionais e pelo breve perfil historiográfico apresentado até então, direcionar o olhar para o ensino superior de dança.

Assim foram despertados questionamentos sobre: o que é preciso fazer para com que o graduando em dança consiga uma preparação corporal e/ou informação adequada, quanto a prevenção de uma possível lesão durante as aulas práticas. Ou, caso ocorra a lesão, quais são os conteúdos teórico-práticos que, nas grades curriculares dos cursos de graduação em dança no país abordam, principalmente os relacionados aos procedimentos básicos dos primeiros socorros?

Traz-se tais indagações por acreditar que o conhecimento em primeiros socorros nos cursos de graduação em dança poderá auxiliar os profissionais da dança, quanto à prevenção de lesões e acidentes na área.

Sabe-se que como qualquer outra atividade corporal é preciso primeiramente por parte do bailarino, entender e apreender sobre a importância do aquecimento e alongamento, além da consciência corporal, para que assim se evite lesões e acidentes ao dançar. Outra forma de prevenir a ocorrência de acidentes e lesões, é a execução consciente dos movimentos ao dançar, respeitando as limitações do corpo no processo de execução dos movimentos.

Assim pondera-se que o conhecimento em primeiros socorros, assim como métodos, técnicas para a prevenção de lesões e acidentes são importantes para os graduandos da dança, não apenas para a vida acadêmica, mas para ampliar as possibilidades de atuação desses estudantes na área da dança como intérpretes, professores e pesquisadores.

Ter um olhar atento aos bailarinos, ao espaço em que será ministrada a aula de dança e aos movimentos que são executados, podem auxiliar o profissional da dança na prevenção de lesões e possíveis acidentes que possam ocorrer em sala de aula. Assim, torna-se imprescindível a compreensão acerca do tema – prevenção de acidentes e lesões – nas universidades e faculdades de dança no Brasil.

PREVENÇÃO DE LESÕES PARA BAILARINOS

A dança consiste em uma atividade corporal de médio a alto impacto, devido a isso necessita de uma atenção especial quando se fala em prevenir lesões. Estudos realizados por autores como Monteiro; Grego (2003), Almeida *et al.* (2009), Anselmo *et al.* (2010) e Bolling; Pinheiro (2010) mostram a incidência de lesões na dança, ocasionados por diferentes fatores em que foram expostos, fatores estes que podem potencializar a ocorrência de lesões na dança, assim como indicam elementos para se prevenir alguns deles.

A dança acontece através da tradução da mensagem que se deseja transmitir em movimentos corporais, influenciados por vários aspectos, entre eles os físicos e psicológicos. Sobre os aspectos físicos, de acordo com Monteiro; Grego (2003) e Almeida *et al.* (2009) um bom condicionamento físico do bailarino pode minimizar a ocorrência de lesões e acidentes em aulas de dança, tendo em vista que este auxilia no fortalecimento de estruturas corporais bastante utilizadas em uma performance de dança, por exemplo.

Essa prevenção pode ser amplificada quando associada a uma alimentação de qualidade e hidratação adequada, já que a dança é uma atividade corporal, que possui um alto nível de

exigência necessitando, assim, de uma reserva energética proveniente dos alimentos que são consumidos pelo indivíduo, como expõe Camargo; Ghirotto (2003) e Jesus (2011).

Bem como o cuidado e respeito para com seus limites, que podem ser perceptíveis ao exercitar a consciência corporal e de movimento. Tornar-se consciente de seus movimentos e seus hábitos, para assim reduzir os esforços exercidos na prática da dança, e conseqüentemente prevenindo a ocorrência de lesões, caminhos-chaves para uma qualidade de movimento e de saúde do bailarino (VIEIRA, 2015).

Com relação aos aspectos psicológicos sabe-se que estados emocionais positivos e negativos podem influenciar na performance do bailarino em vários aspectos. Em um processo performático e/ou coreográfico ambos os estados podem ser utilizados na criação de movimentos para uma tradução dos sentimentos, sensações e emoções em cena, sem afetar a qualidade biomecânica e psicológica do bailarino, ou seja, as emoções e/ou estados de ânimo são utilizados para a processo cênico. Diferentemente, quando o intérprete durante as aulas, os ensaios, e no dia da apresentação da obra, adquire estressores psicológicos, como ansiedade, estresse e depressão devido a fatores endógeno (autocobrança) e exógenos (ambiente, pressão dos colegas e do coreógrafo) que o leva a ocorrência de lesões, bem como a sua influência na performance do bailarino (BOLLING; PINHEIRO, 2010). Para isso, são precisos exercícios constantes de autopercepção, ainda que não seja garantido a ausência total destas, por influência dos aspectos psicológicos. Desse modo, faz-se necessário ter em mente ações de pronto socorrismo, em caso de um acidente ou lesão.

PRIMEIROS SOCORROS PARA BAILARINOS

Atuar de forma preventiva a lesões não garante a sua inexistência, mas pode diminuir significativamente a sua incidência. No entanto, em caso de lesões e acidentes em dança, principalmente em ambiente universitário, é preciso que tanto os alunos quanto os professores, estejam aptos a agir de modo a minimizar os impactos físicos e psicológicos da vítima em caso de acidente, em outras palavras, estejam aptos a prestar os primeiros socorros.

Os primeiros socorros (PS) consistem nos cuidados imediatos prestados a uma pessoa que sofreu algum dano ou está ferida. O atendimento é considerado temporário por se tratar de uma assistência pré-hospitalar, que tem por intuito manter o mais estável possível o indivíduo, as lesões e evitar infecções, bem como deixar a vítima mais confortável até a chegada de profissionais especializados. Conforme explicado pela Fiocruz no “Manual de Primeiros Socorros”:

Podemos definir primeiros socorros como sendo os cuidados imediatos que devem ser prestados rapidamente a uma pessoa, vítima de acidentes ou de mal súbito, cujo estado físico põe em perigo a sua vida, com o fim de manter as funções vitais e evitar o agravamento de suas condições, aplicando medidas e procedimentos até a chegada de assistência qualificada. (FIOCRUZ, 2003, p. 8).

Paralelamente, os autores Paiano *et al.* (2014, p. 2) definem os PS como “[...] uma série de procedimentos de emergência, simples, imediatos e provisórios que se dá a uma vítima de acidentes de mal súbito ou perigo de vida.” Em locais em que há prática de atividade física é necessário que estejam equipados para a prestação de socorros em caso de acidentes e lesões, e em ambiente acadêmico do curso de dança não seria diferente. Dessa forma, torna-se de extrema

importância o conhecimento por docentes e discentes em dança em universidades⁴, tais informações já que não é possível prever um incidente e sim minimizar sua ocorrência.

Os autores complementam que:

Todos os locais devem ser equipados com o que se utiliza no momento da prestação de socorros [...]. Portanto, a capacitação de toda a população sobre o conhecimento e a prática dos primeiros socorros deve ser algo indispensável, pois os acidentes não irão acontecer somente quando houver um profissional próximo, e, como já foi citado anteriormente, o tempo e a precisão serão procedimentos fundamentais nas consequências da vítima. (PAIANO *et al.*, 2014, p. 3).

Além da noção em PS por estes indivíduos, é preciso que estes saibam identificar os principais acidentes e lesões em suas áreas de atuação. Conforme defendem os autores, Hass *et al.* (2012, p. 1), “[...] quando se tem conhecimento da lesão, de suas causas e consequências, pode-se desenvolver treinamentos adequados, utilizando exercícios e movimentos apropriados à musculatura exigida.” Concomitantemente, os autores Paiano *et al.* (2014, p. 5) acrescentam que:

Identificar os principais acidentes e lesões, assim como o conhecimento sobre primeiros socorros dos profissionais que atuam neste segmento, torna-se de fundamental importância para a preservação da saúde dos praticantes e para que se possa pensar em programas de formação continuada.

Assim, fez-se necessário a aplicação de um questionário aos docentes e discentes de cursos de dança em universidades federais/estaduais e privadas brasileiras, para identificar o quanto está acontecendo essa capacitação da população acadêmica, no caso deste estudo de graduandos e docentes de dança.

OBJETIVO GERAL

Compreender a importância do conhecimento em primeiros socorros para profissionais da dança, na prevenção de lesões e acidentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar quais as principais causas de lesões e acidentes em acadêmicos em formação em dança e professores de dança em universidades;
- Analisar se conteúdos relacionados à prevenção e a primeiros socorros podem contribuir na formação de bailarinos.

METODOLOGIA

Essa pesquisa se insere na área de artes, no campo de conhecimento e formação da dança, desenvolvida para compreender a importância de conteúdos de primeiros socorros na grade curricular de cursos de dança em Universidades Federais, Estaduais e Privadas.

Este artigo faz parte de um estudo maior intitulado: “A importância do conhecimento em primeiros socorros para profissionais da dança”. Dessa forma, consiste em uma pesquisa exploratória e descritiva para maior afinidade com o problema, que segundo SILVA (2015)

⁴ Essa pesquisa apresenta como foco os docentes e discentes, no entanto este conhecimento é importante e necessário para todo o público independente do grau de escolaridade, e não apenas ao público-alvo desta pesquisa.

envolve o levantamento bibliográfico e análise de documentos que explorem e ampliem a compreensão do objeto de estudo, de modo a fornecer informações para uma investigação mais precisa. Para tanto foi realizada uma pesquisa em bases de dados científicas para a identificação de artigos, livros, monografias e dissertações de mestrado (CERVO *et al.*, 2007).

A pesquisa traz uma abordagem quantitativa das informações adquiridas, por meio de um questionário (on-line), e uma análise descritiva. Os dados foram retirados da pesquisa de campo, visando investigar quais as principais causas de lesões e acidentes em acadêmicos em formação em dança e docentes de dança em universidades; e se os conteúdos relacionados à prevenção e a primeiros socorros são abordados na formação de bailarinos em cursos superiores de dança.

A priori participaram da pesquisa 155 voluntários, sendo que estes foram divididos em dois grupos:

- Grupo 1 (26 partícipes): docentes de dança em universidades, de ambos os gêneros e que tenham lecionado em universidades, por no mínimo 4 anos.
- Grupo 2 (129 partícipes): acadêmicos em formação em dança, de ambos os gêneros, e que tenham cursado no mínimo 6 meses do curso.

Do total de participantes da pesquisa, não foram aceitos estudantes que trancaram o curso ou já se formaram e docentes em dança que lecionam em universidades há menos de 4 anos, e de ambos os grupos, aqueles que preencheram menos de 50% do questionário. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, antes de preencherem o questionário on-line. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UFV, sob o número (CAAE: 44760821.2.0000.5153).

Primeiramente, foi realizada uma listagem das universidades brasileiras que apresentam o curso de dança, a partir de então, foi enviado aos coordenadores dos cursos um e-mail solicitando o envio do link do questionário aos professores e alunos do curso, para que pudessem fazer o preenchimento deste formulário. Junto ao e-mail foi enviado em pdf, uma carta de divulgação do questionário.

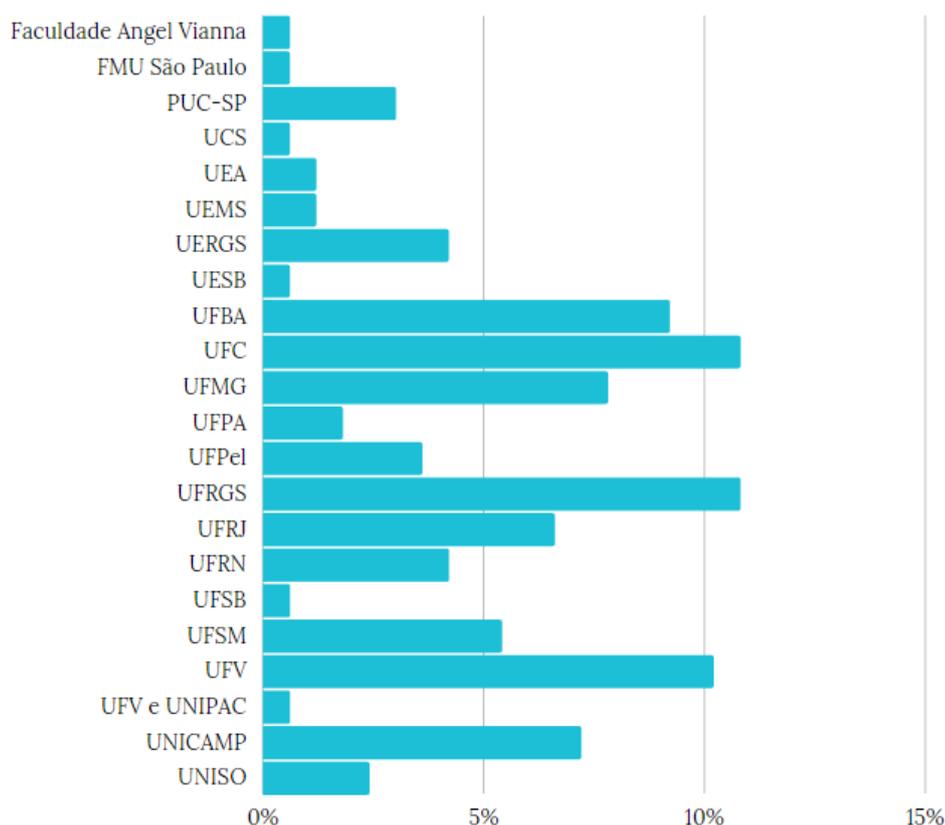
Para a coleta de dados foi aplicado um questionário semiestruturado on-line, pelo *Google Forms*. O questionário, segundo CERVO *et al.* (2007, p. 53), “[...] possibilita medir com mais exatidão o que se deseja. [...] Possui a vantagem de os respondentes se sentirem mais confiantes, dado o anonimato, o que possibilita coletar informações e respostas mais reais”. O questionário consistiu em aproximadamente 20 perguntas, segmentadas em 6 seções, sendo que algumas foram especificamente para docentes ou para graduandos. A partir dos critérios de exclusão e inclusão descritos anteriormente, foram consideradas as respostas de 124 partícipes, sendo 25 docentes e 99 graduandos.

Os dados foram analisados de modo quantitativo e apresentados os percentuais de lesões ocorridas em aulas de dança, tipos de lesões, regiões corporais afetadas, assim como a importância dos conhecimentos e cursos de capacitação em PS e a oferta de disciplinas voltadas à temática prevenção e PS nos cursos de dança.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Por meio da devolução dos questionários respondidos, e da análise descritiva dos dados, é possível perceber, como mostra o Gráfico 1, a separação destes partícipes por universidade a qual pertencem.

Gráfico 1 - Universidades dos partícipes (155 respostas)⁵



Fonte: elaborado pelas autoras (2021)

A maioria participante era da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e da Universidade Federal do Ceará (UFC) com 18 partícipes cada, seguida pela Universidade Federal de Viçosa (UFV) com 10,2% e a Universidade Federal da Bahia (UFBA) com 9,2%. Todavia algumas universidades/faculdades tiveram apenas um representante, o que resultou em 0,6% cada uma delas como as Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB), Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Universidade de Caxias do Sul (UCS), Faculdade Angel Vianna e um integrante tanto da UFV quanto da UNIPAC.

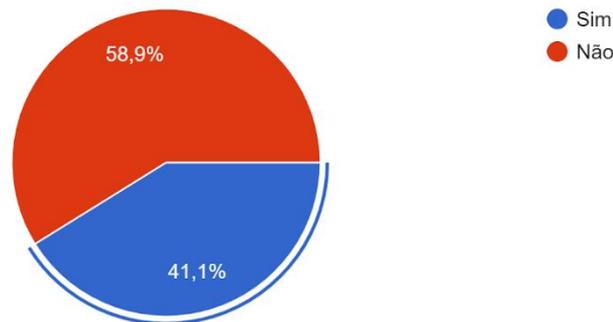
Uma vez realizada a compilação dos dados, estes foram divididos em três categorias: a categoria 1 que aborda acerca das *lesões em sala de aula*, a categoria 2 que retrata sobre *a preparação dos docentes e alunos em pronto socorrismo e prevenção de lesões nos cursos superiores de dança*, e por último categoria 3 que consiste na *importância dos primeiros socorros em casos de lesões na dança e a relação com diferentes estilos de dança e outros conteúdos abordados em sala de aula*.

⁵ As universidades no gráfico foram listadas em ordem alfabética.

LESÕES EM SALA DE AULA

Em pesquisas já publicadas sobre dança, prevenção de lesões e primeiros socorros em dança, observa-se o alto índice de incidentes em companhias de dança com bailarinos profissionais, principalmente do ballet clássico, em membros inferiores e de característica musculoesquelética (GREGO *et al.*, 1999, GUIMARÃES; SIMAS, 2001, MONTEIRO; GREGO, 2003, ANSELMO *et al.*, 2010). Em contrapartida, o Gráfico 2 indica a porcentagem com relação a ocorrência de lesões em aulas de dança em cursos superiores.

Gráfico 2 - Testemunhou algum acidente no curso de dança (124 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Dessa forma, pode-se destacar os resultados desta própria pesquisa em que 41,1% dos participantes registraram que já presenciaram ao menos um acidente em aulas, no curso de dança em suas universidades, enquanto 58,9% não presenciaram (Gráfico 2). Além disso, a porcentagem diminui significativamente ao tentar quantificar o número de acidentes ocorridos ao longo dos anos de profissão para os docentes e de formação para os graduandos em universidades brasileiras.

Em questão de uma formação profissional a dança traz uma possibilidade de ocorrências de lesões como descrevem diversos autores em pesquisas realizadas com bailarinos profissionais, principalmente do ballet clássico (GREGO *et al.*, 1999, GUIMARÃES; SIMAS, 2001, MONTEIRO; GREGO, 2003, ANSELMO *et al.*, 2010).

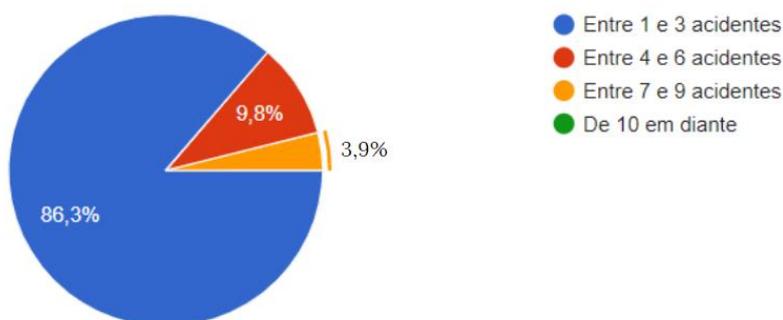
Como comentado anteriormente, a dança é uma atividade corporal de alto rendimento e impacto, quando desenvolvida como formação profissional, e segundo a Organização Petite Danse (2021), uma escola de dança é procurada tanto por bailarinos que buscam a carreira profissional, quanto por aqueles que dançam por lazer e/ou saúde. Pelas escolas e/ou academias o bailarino participa de aulas regulares e aprende a técnica da modalidade ensinada. Geralmente possuem uma carga horária de hora/aula prática, além dos ensaios e apresentações de final do ano.

Ao se pensar em uma companhia de dança profissional os bailarinos ensaiam, compõem, criam seus repertórios, fazem apresentações e aulas durante o ano ou por temporadas. Também requer uma preparação corporal adequada para essa demanda.

E nos cursos superiores a carga horária de aulas prática e teórica acaba sendo mais equilibrada devido a própria proposta de um curso de graduação, ainda assim existe um desgaste corporal. Ou seja, ainda que apresentem objetivos distintos, os bailarinos, tanto de escolas quanto de companhias ou de graduações de dança, estão sujeitos a sofrerem lesões, devido ao fato da

dança dependendo da proposta e da intensidade de práticas poder na hora do seu desenvolvimento e aplicação acarretar lesões ao corpo do bailarino.

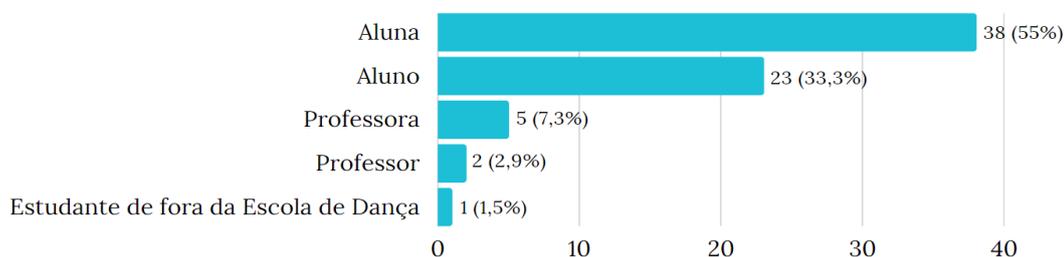
Gráfico 3 - Acidentes presenciados no curso de dança até o ano de 2020 (51 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

No Gráfico 3, essa informação é mais clara e é possível perceber que a maior porcentagem (86,3%) consiste em pessoas que viram até 3 acidentes, seguida por 5 pessoas (9,8%) que observaram entre 4 e 6 acidentes, enquanto somente duas pessoas (3,9%) já viram entre 7 e 9 acidentes. Concluindo que nenhum desses 51 indivíduos presenciaram 10 ou mais lesões em aulas. Se pensar que o período de formação pelo regimento das instituições é de 4 a 8 anos e que os docentes que participaram tinham mais de 4 anos de experiência pedagógica no ensino superior então a margem realmente é pequena.

Gráfico 4 - Vítimas dos acidentes em aulas de dança (51 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Ao buscar traçar o perfil das vítimas desses acidentes, têm-se o grupo do(a)s alunos(as) e estudante de fora da Escola de Dança como maioria (89,8% - soma das porcentagens indicadas no Gráfico 4), enquanto 7,3% estão relacionadas às professoras e 2,9% aos professores. Por esses resultados pode-se observar que a ocorrência de acidentes com alunos tem uma frequência maior que com professores. Fato que pode estar relacionado a alguns fatores como influenciadores em incidências de lesões em bailarinos.

Um dos fatores pode estar relacionado a questões didáticas, bem como ao número de repetições das sequências coreográficas ou de movimentos em aulas de danças, não somente em universidades que é o ponto central da pesquisa, como em aulas em academias, de forma geral, ficando os alunos expostos à ocorrência de acidentes e lesões, como por exemplo as torções.

A incidência de torções na dança, termo popular para se referir às entorses, pode ser facilitada pela sobrecarga de exercícios em uma região corporal, pela grande repetição de movimento como comentado acima, como pela defasagem de nutrientes por uma alimentação inadequada ou inexistente. De acordo com Monteiro; Grego (2003, p. 65) uma entorse de tornozelo

por exemplo, pode “[...] decorre[r] de movimento brusco que ultrapassa os limites normais da mobilidade articular. [...]” Situação que, também, pode advir de uma aterrissagem mal executada em caso de movimentos aéreos.

Outros fatores ligados ao aparecimento de lesões são as fadigas tanto muscular, quanto mental e a má alimentação. Ambos separados potencializam o surgimento de lesões de leve a alto impacto. No entanto, quando unidos a ocorrência de lesões torna-se amplificada. Por exemplo, um desmaio causado pela falta de nutrientes no organismo somado a um desgaste alto da musculatura, poderiam trazer consequências leves a severas (na queda, a pessoa poderia lesionar uma parte vital do corpo).

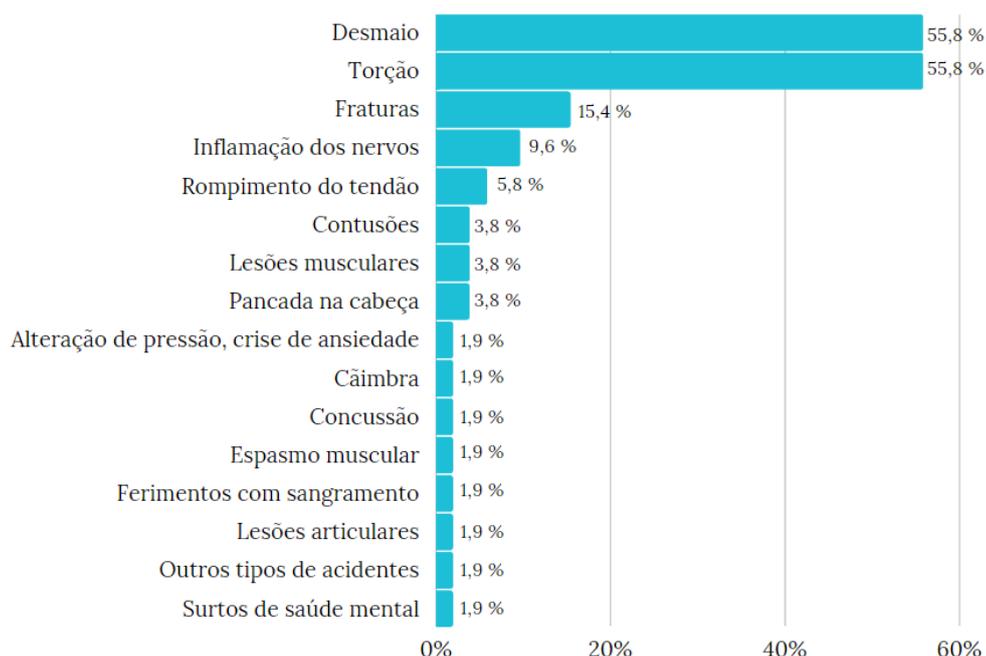
Ainda sobre a má alimentação, terceira causa apontada, ela pode tanto viabilizar o desmaio quanto a desidratação severa. Assim é necessário que durante uma aula de dança aconteçam pequenas pausas para que o aluno se hidrate, além de que este nunca deve ir para uma aula em jejum. Como defende Jesus (2011, p. 2), ao dizer que “[...] pode considerar-se que a alimentação é determinante, por um lado, na obtenção do máximo rendimento e por outro na prevenção de lesões, merecendo desta forma, todo o interesse de investigação na área da Dança.”

O quarto fator, a execução incorreta dos movimentos, pode estar relacionado à falta de consciência corporal. A consciência corporal trata-se segundo Imbassaí (2013, p. 50) “[...] de um trabalho de autorregulação do tônus muscular e de organização postural [...]”. Seu princípio consiste na atenção, reativação da sensibilidade e equilíbrio do corpo, trabalhado por meio da consciência do movimento pode possibilitar a capacidade de trazer para o corpo técnicas e princípios em dança que não precisam ser obedecidos à risca, mas compreendidos como se processam em cada corpo, fazendo com que o bailarino adquira ao longo dos treinos e aulas, de forma progressiva, uma melhor capacidade performativa, o que o auxiliará na execução correta dos movimentos, com atenção, sensibilidade e organização osteomioarticular.

A consciência corporal também está relacionada de modo especial à Educação Somática. De acordo com Thon (2011, p. 2) “O ser humano necessita desenvolver esta capacidade de conhecer-se autorregular-se [...]”. Ainda segundo a autora: “[...] pode-se através da consciência corporal obter-se também a consciência das representações e marcas do corpo, e então os bloqueios energéticos que são inevitáveis, podendo ser flexibilizados e superados.” (THON, 2011, p. 4).

[...] o conhecimento do corpo - consciência corporal - que é representado pelo ser, através de sua linguagem corporal, que a partir de um determinado momento torna-se o reflexo de tudo que é experienciado pelo indivíduo, por todos os estímulos sensoriais, simbólicos, internos, externos, mentais e emocionais. É uma forma de registrar pelos movimentos, naturais ou orientados, as emoções do indivíduo e isto fica impresso em seu corpo através de seu caráter. É o que move o ser! (THON, 2011, p. 5).

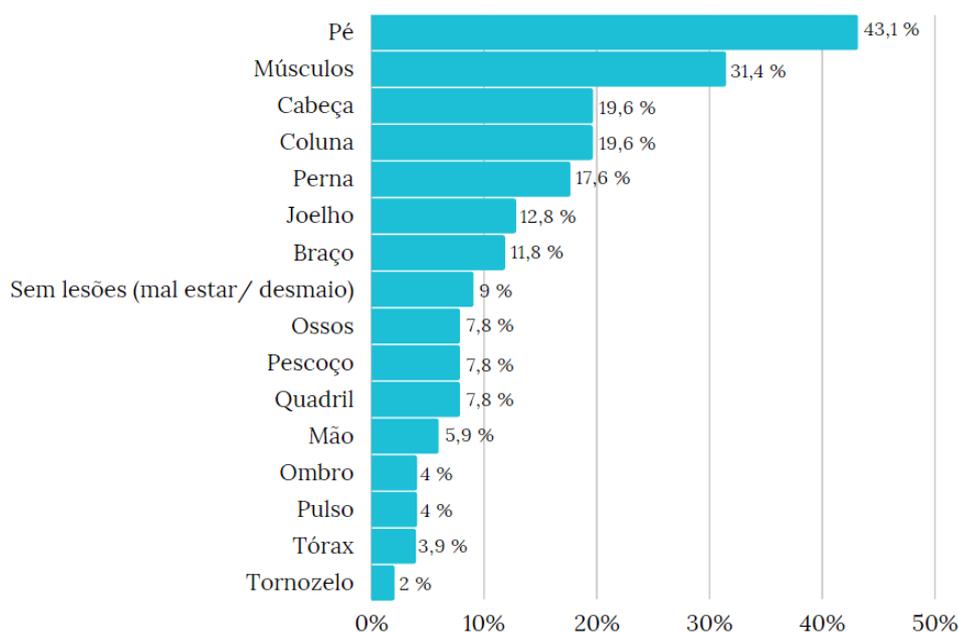
Enfim, como mencionado, repetições incessantes de movimentos e ensaios coreográficos, a fadiga física e/ou mental, uma alimentação inadequada ou a falta dela e a falta de consciência corporal prejudicando a execução desejada dos movimentos podem aumentar o risco de lesões, condições essas que podem ser apontadas como um dos principais fatores que proporcionam lesões na dança.

Gráfico 5 - Tipos de acidentes/lesões (51 respostas)

Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Essa associação de fatores pode ser exemplificada pela torção e o desmaio serem campeões, com 55,8% de ocorrência cada, quando se trata do tipo de acidente/lesão, que mais acontecem nas aulas de dança, de acordo com os partícipes da pesquisa (Gráfico 5). A partir de fatores apresentados acima, outras lesões aparecem em sequência, fraturas ósseas (15,4%), inflamação dos nervos (9,6%) e rompimento de tendão (5,8%). Além do fato que estas lesões apontadas podem ocorrer por uso excessivo dessas estruturas corporais (ossos, nervos e tendões). Afirmção baseada em Tavares (1994 *apud* CAMARGO; GHIROTTI, 2003, p. 33) que diz que: “É fato que o treinamento excessivo e repetitivo pode causar danos às estruturas corporais, o que ao final de um longo período de tempo poderá prejudicar o praticante com as manifestações de lesões.”

Algumas outras lesões surgem esporadicamente (1,9%) se comparadas às lesões já mencionadas, ainda que seja preciso uma atenção a sua incidência em aulas de dança, sendo essas de modo geral, lesões musculares que podem ser minimizadas pelo fortalecimento muscular atrelado ao aquecimento e alongamento. Bem como, pequenos sangramentos e cortes possivelmente ocasionados pelo atrito com o solo, se forem considerados movimentos no chão, por exemplo ou sem uma proteção como uso de joelheiras, cotoveleiras e sapatilhas.

Gráfico 6 - Regiões corporais lesionadas das vítimas (51 respostas)

Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Com relação às áreas corporais lesionadas dessas vítimas (Gráfico 6) o pé foi a região mais lesionada, com 43,1%, informação esta que primeiramente remete a fraturas. No entanto, 7,8% dos participantes apresentaram lesões em ossos. Outra questão pode ser levantada para essa parte do corpo ser a mais lesionada em alunos de dança, os pés são um dos principais componentes para a dança acontecer, independente da modalidade. Por exemplo, em deslocamentos pelo chão, em pé ou deitado, o pé é utilizado, bem como em saltos, desde a parte do impulso no chão até a aterrissagem no solo, o pé é um importante componente destes movimentos.

No Gráfico 6, os músculos aparecem como segunda região corporal mais lesionada, com 31,4%, o que se torna contraditório quando comparado ao Gráfico 5 em que as lesões musculares não aparecem tão significativamente. Ainda assim, a sua aparição em segundo no Gráfico 6, deixa em dúvida se tanto os docentes quanto os graduandos não consideram como grave uma lesão muscular de pequeno grau (que seria uma dor leve local que não impede a execução dos movimentos, mas que aumenta gradativamente até que o bailarino não possa executar a movimentação sem uma dor severa) ao ponto de terem a desconsiderado sobre os tipos de lesões que já tiveram.

Tendo em vista que muitos bailarinos continuam o treinamento mesmo após uma fisgada no músculo, o que seria uma pequena lesão muscular (por exemplo, uma contusão), assim aumentando a gravidade da lesão, em parte por medo/receio do bailarino de ser afastado da dança. Fato este validado pela afirmação de Bolling; Pinheiro (2010, p. 78) ao dizerem que os “[...] bailarinos temem a orientação médica de afastamento das atividades e tendem a questionar o diagnóstico médico. A própria cultura da dança ajuda a perpetuar essa relutância em procurar um profissional da saúde. [...]”

Outro fator que novamente destaca-se aqui e que pode estimular incidentes de lesões musculares é o treinamento excessivo, que está relacionado tanto ao tempo prolongado de prática quanto a carga intensa de treino, e a repetição demasiada de exercícios sem tempo de pausa

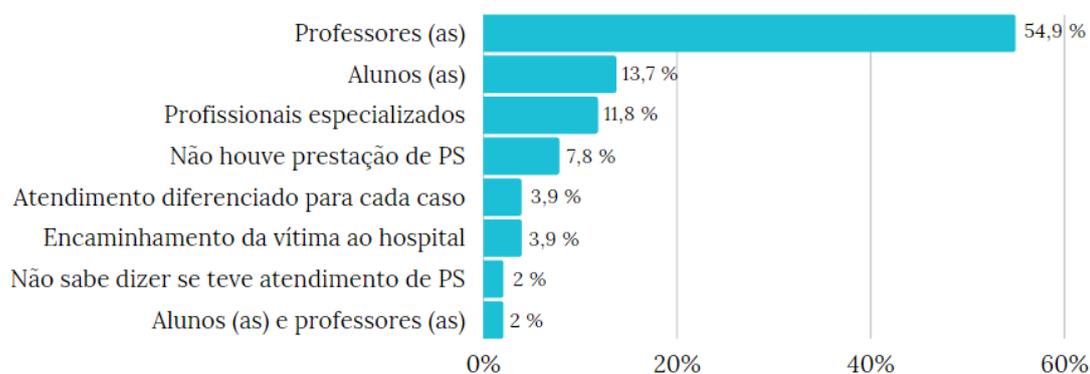
(GREGO *et al.*, 1999, CAMARGO; GHIROTTI, 2003). No entanto, estar atento ao corpo e interromper uma prática de dança ao primeiro sinal de dor ou desconforto pode minimizar as lesões. Assim, faz-se importante o cuidado das pequenas lesões, como massagem local e uso de compressas, como cuidados ao corpo para um retorno mais rápido da função muscular.

Em seguida, as regiões da cabeça e da coluna aparecem com 19,6% de ocorrência cada, uma porcentagem importante, ao considerar que estas são áreas corporais em que uma lesão pode se tornar facilmente uma situação grave e séria.

Agrupando as regiões corporais em dois grandes grupos, os membros inferiores são apontados por alguns autores (GREGO *et al.*, 1999, RABELO, 2012) como sendo importantes regiões corporais afetadas em casos de acidentes em dança, fato comprovado no Gráfico 6, ao apontar diversas vezes diferentes partes do corpo que consistem nos membros inferiores, como pé (43,1%), tornozelo (2%), joelho (13,8%), perna (17,6%) e quadril (7,8%). Em contrapartida, de forma menos expressiva, os membros superiores aparecem como partes do corpo lesionadas na dança, segmentada em mão (5,9%), pulso (4%), braço (11,8%) e ombro (4%). Demais segmentos importantes do corpo humano aparecem de forma significativa como cabeça (19,6%) e coluna (19,6%), enquanto outras importantes áreas corporais aparecem menos como: pescoço (7,8%) e tórax (3,9%).

Findando as informações acerca da categoria 1, o pronto socorrismo, nos casos em que foram prestados às vítimas, a maioria foram realizados pelos docentes, como mostra o Gráfico 7.

Gráfico 7 - Pessoa que prestou os primeiros socorros a(s) vítima(s) (51 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Entre os participantes, 47,1% disseram que o pronto socorrismo foi realizado por uma professora e 5,9% pelo professor, informação que pode ser justificada pela presença majoritária de docentes mulheres em cursos de dança, independente se em universidades privadas ou públicas.

Em alguns casos, os PS foram exercidos pelos alunos (aproximadamente 14%), sozinho ou juntamente ao docente, seguido pelo encaminhamento ao hospital. Sendo que alguns casos o transporte até o hospital foi acompanhado por aqueles que prestaram os primeiros socorros. Também foram apontadas situações em que não houve o pronto socorrismo, esperando o atendimento especializado, por se tratar de eventos simples ou bastante complexos.

É importante ressaltar que em cada situação o atendimento à vítima ocorreu de uma forma. Assim, é possível inferir que os graduandos são vítimas em potencial de sofrerem acidentes e lesões por diferentes fatores, como treinamento excessivo, repetição de movimentos, alimentação

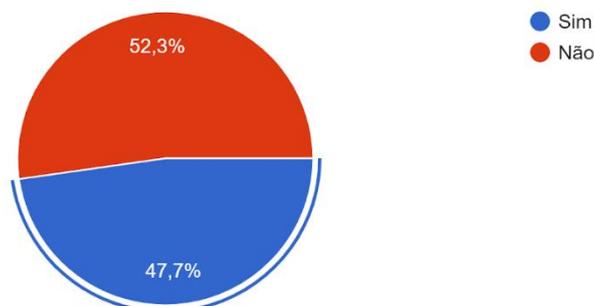
inadequada ou inexistente, desidratação, falta de consciência corporal e de movimento, exceder aos limites do corpo, dentre outros, como apontados anteriormente. Enquanto os docentes compõem majoritariamente a parcela daqueles que exercem o pronto atendimento em caso de acidentes em aulas de dança, fato que pode ser explicado por estes serem a autoridade majoritária em uma sala de aula, independente do curso ou disciplina ministrada.

Desse modo, a segunda categoria consiste em abordar se nas universidades os profissionais da dança são preparados para situações de acidentes e lesões em aulas de dança, a partir de disciplinas de prevenções de lesões e primeiros socorros.

A PREPARAÇÃO DOS DOCENTES E ALUNOS EM PRONTO SOCORRISMO E PREVENÇÃO DE LESÕES NOS CURSOS SUPERIORES DE DANÇA

Ao analisar acerca da preparação dos docentes e alunos em pronto socorrismo e prevenção de lesões em dança, verificou-se pelo Gráfico 8 uma porcentagem bem próxima sobre a existência ou não de disciplinas voltadas à questão da prevenção de lesões em cursos superiores de dança.

Gráfico 8 - Disciplinas sobre lesões e acidentes, nos cursos de dança nas universidades (155 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

A aqueles que marcaram a opção “sim” (47,7%), indicaram que as disciplinas eletivas são ministradas em sua minoria por professores da dança, sendo lecionadas por diferentes docentes da área da saúde que por vezes não trazem em seu repertório uma gama de conhecimento voltada especificamente a dança, com o intuito de minimizar a ocorrência de lesões em aulas de dança (Gráfico 8).

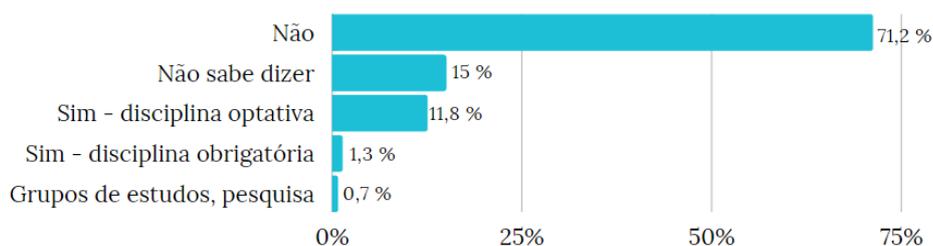
Mesmo sendo disciplinas ministradas de forma generalizada na área da saúde, observou-se a partir das respostas, principalmente dos alunos participantes da pesquisa, a preocupação de matricular-se em disciplinas que ofereçam conteúdos sobre essa temática. Pode-se observar pelos dados (52,3%), o exíguo interesse dos docentes em implantar no conteúdo programático das disciplinas ou até mesmo criar uma exclusiva sobre prevenção de lesões na dança para ser inserida na grade curricular do curso.

Em contrapartida, além das disciplinas eletivas, esses cursos apresentam disciplinas com assuntos que auxiliam na abordagem da prevenção de lesões, comentando por exemplo acerca dos riscos de acidentes e lesões, como as de Anatomia Humana; Bases Cinesiológicas e Biomecânicas do Movimento; Cinesiologia; Estudos em Dança Corporeidade e Saúde; Estudos do Corpos; Exercícios Técnicos em Dança; Fisiologia do Exercício Aplicada à Dança; Fisiologia do Movimento; Fundamentos da Dança Clássica; Percepção Corporal; Tópicos Especiais em Treinamento Físico, dentre outras, além de grupos de estudo, de extensão e de pesquisa.

Em outras palavras, depende de cada professor, para que o tema seja abordado em aulas, e dos alunos para que busquem se informar sobre o assunto através de outros meios, que ultrapassem a sala de aula.

Pode-se pensar que em sua maioria são disciplinas pensadas de modo a integrar a dança e a saúde, sendo algumas dessas ministradas por Departamentos da área da saúde, e não especificamente por docentes do curso de dança. Ainda assim, se comparar essas disciplinas com aquelas focadas aos PS, essa última se dá de forma diminuta, como mostra o Gráfico 9.

Gráfico 9 - Disciplina de Primeiros Socorros ou Socorros de Urgência, nas universidades, voltada aos alunos da dança (153 respostas)



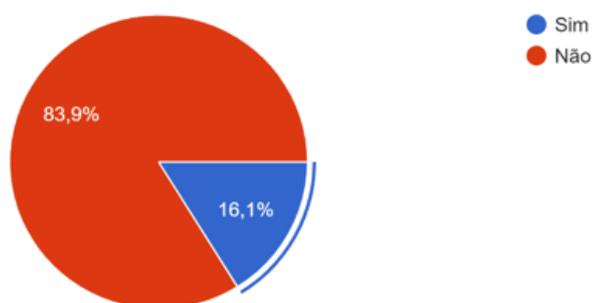
Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

A porcentagem majoritária (71,2%) indicou que não são ofertadas disciplinas voltadas ao tema PS, contra 1,3% que revelaram ter sim disciplina obrigatória sobre a temática. Todavia, 11,8% indicaram ter na universidade disciplinas optativas sobre o tema, como Prevenção de Lesões; Socorros Emergentes e Socorros de Urgência, sendo essas disponibilizadas pelo Departamento de Educação Física.

No entanto, uma parte dos partícipes (15%) indicaram não terem conhecimento sobre qualquer disciplina, seja ela obrigatória ou optativa, que seja específica para tratarem acerca dos primeiros socorros e socorros de urgência em sua universidade. Acerca de grupos de estudo e pesquisa, 0,7% comentaram que estuda sobre essa temática. Este mesmo resultado, apresentou-se sobre o tema a ser abordado pelos professores durante as aulas em algumas disciplinas.

Ainda que não sejam ofertadas muitas disciplinas voltadas inteiramente ao pronto socorrismo, alguns docentes e discentes buscaram outras maneiras de suprir essa “falta” de conhecimento específico no assunto (Gráfico 10).

Gráfico 10 - Curso de capacitação em pronto socorrismo pelos partícipes (155 respostas)



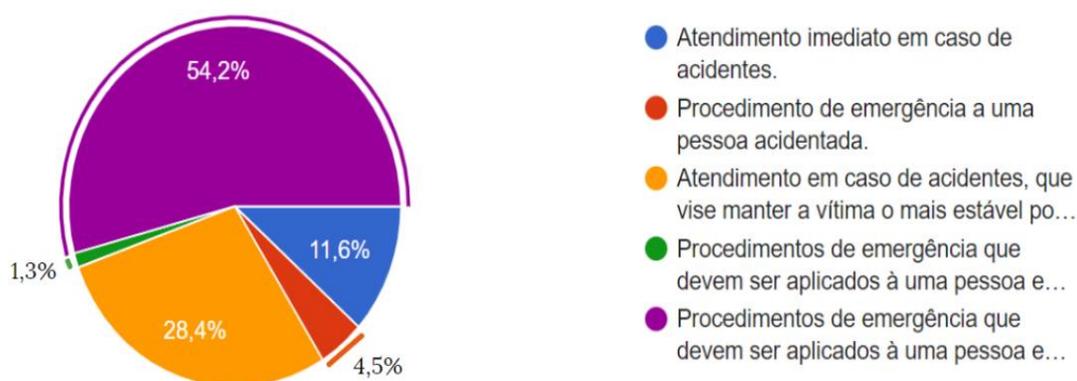
Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Tendo como resultado do total de partícipes da pesquisa, somente 16,1% já fizeram algum curso de capacitação de pronto socorrismo, enquanto 83,9% não realizaram qualquer curso

referente a esse tema. Dentre esses cursos, foram citadas disciplinas específicas realizadas em outras graduações, como educação física e enfermagem, bem como no curso de medicina; algumas pessoas comentaram ter realizado durante o processo de habilitação para a 1ª via da carteira de motorista, na autoescola; bem como alguns cursos específicos, tanto no Brasil (cursos no SENAI, nas Universidades Federais com cursos optativos ou em parceria com o SAMU em Recife como foi o caso da Universidade de Pernambuco), quanto no exterior (curso de “Primeiros Socorros para Crianças – New Jersey/EUA”).

A busca por conhecimento além do que é divulgado e o que é possível nas universidades, é percebido como um importante aliado aos graduandos e docentes, em contrapartida nesta pesquisa fez necessário compreender até onde os participantes entendem o termo “primeiros socorros” (Gráfico 11).

Gráfico 11 - Definição do termo *Primeiros Socorros* (155 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Dessa forma buscou-se delinear acerca da definição do termo “primeiros socorros”, como mostra o Gráfico 11, assim tendo como resposta majoritária (54,2%) a sentença que trazia um número maior de fatores e procedimentos aplicáveis em situação de risco de vida: *procedimentos de emergência que devem ser aplicados à uma pessoa em perigo de vida, visando manter os sinais vitais e evitando o agravamento das possíveis lesões, até a chegada do atendimento especializado.* (FIOCRUZ, 2003).

As demais sentenças apresentavam definição corretas, porém incompletas acerca dos PS, assim tendo 28,4% dos votos a descrição: *atendimento em caso de acidentes, que vise manter a vítima o mais estável possível até a chegada dos profissionais especializados.* (EFOS, 2017).

A resposta que mais se aproximava a sentença completa acerca da definição dos primeiros socorros, foi escolhida por 1,3% em que dizia que os PS são: *procedimentos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em perigo de vida, visando manter os sinais vitais e evitando o agravamento das possíveis lesões.* (FIOCRUZ, 2003, EFOS, 2017). Nessa sentença falta indicar que a atuação do pronto socorrista deve ser exercida até a chegada de um atendimento especializado, que seria o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) ou o Corpo de Bombeiros, que são instituições/serviços especializados no atendimento pré-hospitalar, ou seja, em primeiros socorros à população, até o encaminhamento da vítima a um hospital (BRASIL. Portaria nº. 2048, de 5 de novembro de 2002. Sistemas Estaduais de Urgência e Emergência. Diário Oficial da União. Ministério da Saúde).

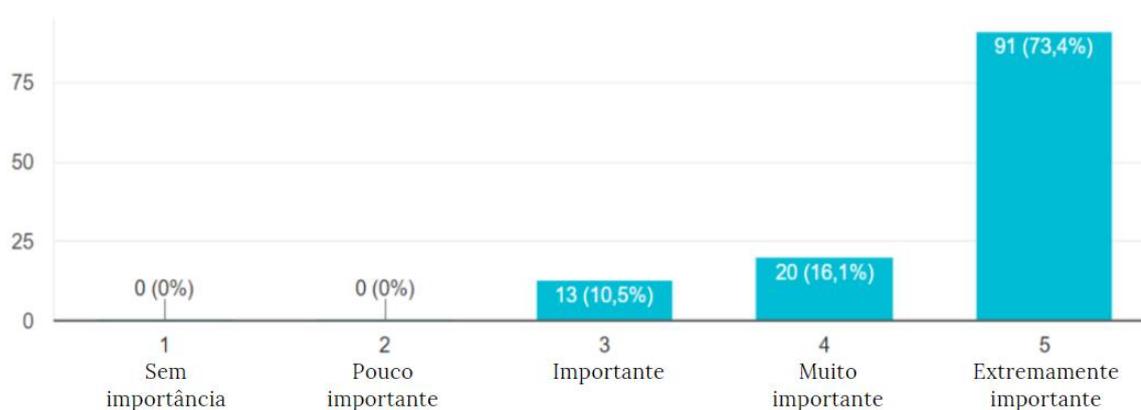
A partir do momento que se entende o conceito dos “primeiros socorros” é possível um entendimento acerca da importância desse conhecimento para profissionais da dança, sendo que esses atuam em uma área em que o corpo humano é seu instrumento de trabalho e como qual deve ser preservado e cuidado. Com igualdade se faz necessário um conhecimento acerca das prevenções de lesões e acidentes visando minimizar a necessidade de atendimentos de pronto socorrismo.

Assim, a terceira categoria, exhibe acerca da importância do conhecimento em PS aos profissionais da dança, atuantes em um campo que se apresenta por meio de distintos estilos, também chamados modalidades de dança. Assim, buscou-se mapear a partir do conhecimento dos partícipes da pesquisa, se um estilo de dança tem ou não relação com as regiões corporais mais lesionadas na dança e se essas correspondem aquelas apresentadas nas categorias anteriores, assim validando ou não essa informação.

A IMPORTÂNCIA DOS PRIMEIROS SOCORROS EM CASO DE LESÕES NA DANÇA E A RELAÇÃO COM DIFERENTES ESTILOS DE DANÇA

Em busca de salientar a importância dos primeiros socorros aos profissionais da dança, foi descrito ao longo do artigo a ocorrência de acidentes e lesões em aulas de dança em universidades, em que foi necessário a prestação de primeiros socorros às vítimas. Dessa forma, o Gráfico 12 mostra a importância do conhecimento sobre essa temática para os partícipes da pesquisa.

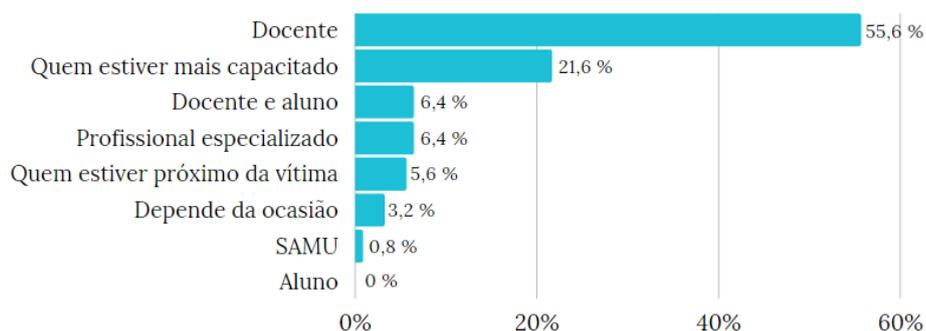
Gráfico 12 - Grau de importância do conhecimento em Primeiros Socorros, por profissionais da dança (124 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Considerando uma escala de 1 a 5 (em que 1 indica *sem importância* e 5 denota *extrema importância*), 73,4% dos partícipes acreditam que o conhecimento em Primeiros Socorros, por profissionais da dança, seja de extrema importância.

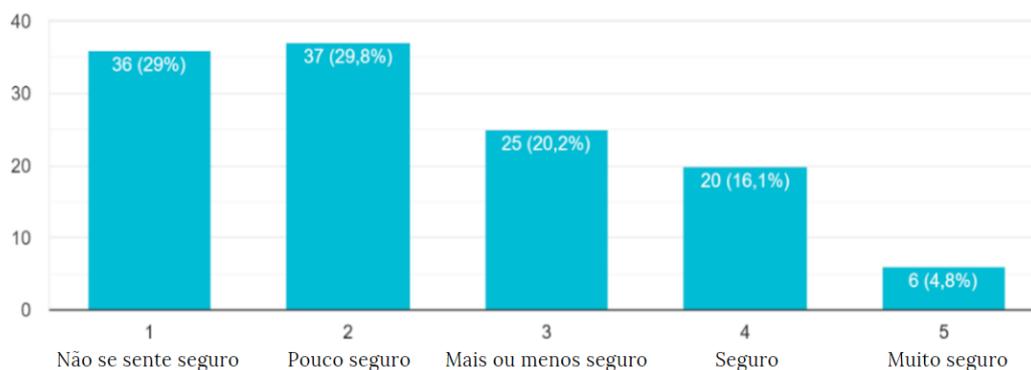
No entanto, ao serem questionados quanto a quem deveria exercer o pronto socorrismo em aulas de dança, os participantes majoritariamente indicaram o docente (55,6%), como mostra o Gráfico 13.

Gráfico 13 - Quem deve realizar o pronto socorrismo na dança (124 respostas)

Fonte: elaborado pela autora (2021).

As demais respostas trazem que 21,6% seriam aqueles que estiverem mais preparados; 6,4% docente e aluno, e profissional especializado; 5,6% quem estiver próximo a vítima; 3,2% dependendo da ocasião e 0,8% SAMU (Gráfico 13). De forma geral, os partícipes apontaram que a pessoa ao realizar o pronto socorrismo precisa estar apta a isso. Fato confirmado pela Fiocruz (2003) ao dizer que os PS podem ser prestados por qualquer *pessoa treinada*, e essa deve exercer o pronto socorrismo de forma confiante, serena e compreensiva.

Em contrapartida, quando questionados se se sentem aptos a prestarem os PS em caso de acidentes em aulas de dança nas universidades, os partícipes em sua maioria indicaram sentir pouco seguros (29,8%) a prestar os primeiros socorros (ver Gráfico 14).

Gráfico 14 - Segurança dos partícipes ao prestarem os primeiros socorros à vítima, em caso de acidentes em aulas de dança (124 respostas)

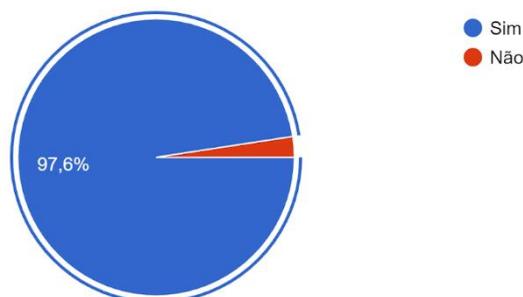
Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Dos partícipes, 29% não se sentem seguros; 20,2% mais ou menos seguros; 16,1% seguros e apenas 4,8% se sentem aptos a prestarem os primeiros socorros às vítimas em aulas de dança, o que pode estar relacionado ao fato de poucos partícipes buscarem conhecimentos sobre a temática, como cursos de capacitação, por exemplo, e também o fato de não ter muitas disciplinas voltadas ao pronto socorrismo aos graduados e docentes no curso de dança em universidades.

Portinari (1989) esclarece que ao passar do tempo, as pessoas dançam de diferentes maneiras. Assim, fica claro que a dança se dá por meio de distintos estilos, e é experienciada e ensinada em diferentes espaços-tempo e alguns deles são as graduações de dança. A partir desse pensamento, busca-se traçar um paralelo entre a incidência de lesões e as modalidades de dança.

No Gráfico 15, os participantes da pesquisa apontaram quase que majoritariamente (97,6%) que o estilo de dança tem relação com as áreas corporais lesionadas.

Gráfico 15 - Relação entre o estilo de dança e as áreas corporais afetadas por lesões (124 respostas)

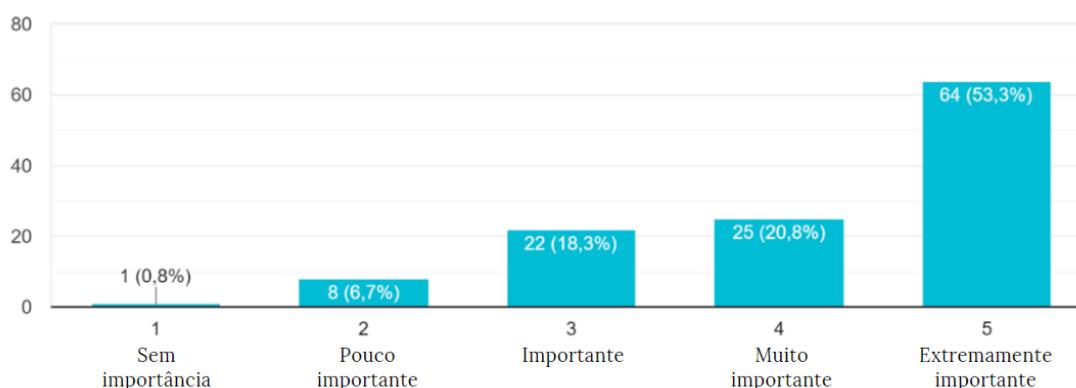


Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Esse fato pode ser relacionado à informação descrita no início da categoria 1, quando são apontados diversos autores (GREGO *et al.*, 1999, GUIMARÃES; SIMAS, 2001, MONTEIRO; GREGO, 2003, ANSELMO *et al.*, 2010) que falam das recorrentes lesões em bailarinos clássicos que aparecem em determinadas áreas corporais com uma frequência maior.

Dessa forma, se uma modalidade de dança está relacionada a ocorrência de determinada lesão, questiona-se a necessidade da prática de primeiros socorros voltados ao estilo de dança que está sendo ministrado nas graduações de dança em universidades, fato evidenciado no Gráfico 16, em que 53,3% dos participantes da pesquisa apontaram ser *de extrema importância* (opção 5) os primeiros socorros de acordo com as modalidades de dança.

Gráfico 16 - Primeiros socorros de acordo com as modalidades de dança (120 respostas)



Fonte: elaborado pelas autoras (2021).

Assim faz-se necessário um aprofundamento em primeiros socorros voltados a cada modalidade ensinada em aulas de dança, para que sua execução por parte tanto dos graduandos quanto dos docentes, seja de forma assertiva, buscando minimizar os danos ao acidentado, possibilitando assim uma recuperação e volta mais rápida as atividades da dança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, perante os resultados, pôde compreender a importância do conhecimento sobre prevenção de lesões e acidentes, assim como em primeiros socorros para profissionais da dança. Também identificou quais as principais causas de lesões e acidentes em acadêmicos em formação

em dança e analisou os conteúdos relacionados à prevenção de lesões e a primeiros socorros (alimentação, aspectos físicos e psicológicos, consciência corporal, aquecimento e alongamento) que podem contribuir na formação desses bailarinos.

As respostas apresentadas no questionário reafirmam os apontamentos realizados no referencial teórico, sobre a alimentação correta, atrelada à consciência corporal e de movimento como importantes fatores na prevenção de acidentes e lesões na dança. Bem como, uma alimentação saudável aliada à hidratação e respeito aos limites do corpo, sem que o bailarino execute um treinamento prolongado e ininterrupto. Assim sendo reafirmar essa premissa parece um ponto necessário e importante para que ações efetivas sejam realizadas, pois mesmo com todos esses fatores de prevenção a frequência de acidentes é alta como mostra no Gráfico 2.

Com foco nas graduações de dança, que tem o ensino mais próximo das escolas de dança que das companhias, é preciso estar atento aos fatores que facilitam a incidência de lesões e acidentes em dança, para ajudar a prevenir a sua ocorrência. No entanto, quando não é possível evitar que um graduando se lesione, deve se ter em mente que este precisará receber os primeiros socorros. Para isso, o estudo aponta que tanto graduando quanto docente devem estar aptos a exercer o papel de socorrista, o que torna imprescindível o conhecimento em PS por parte destes. Para que isso aconteça, sugere-se a aplicação de programas de extensão, pesquisa e ensino; projetos de extensão; cursos aos professores voltadas à temática; pesquisas na área; aulas e parcerias com outras instituições com cursos de dança e entre áreas das IES para o desenvolvimento de disciplinas de prevenção de lesões e PS na graduação.

Ao mesmo tempo em que este estudo apontou a importância do conhecimento em primeiros socorros não apenas pelo docente, mas também e de maneira igualitária ao graduando, também foi observado a importância de se ter cursos de capacitação voltados a área, para que assim o pronto socorrismo seja mais rápido e efetivo em caso de vítimas em aulas da graduação em dança. Dessa forma, amplia-se a parcela de pessoas aptas a prestarem os primeiros socorros, além de garantir uma melhora no atendimento à vítima e redução dos danos causados a ela.

Enfim, este estudo considera que haja uma maior construção e a ampliação do conhecimento, acerca dos primeiros socorros voltados à dança, bem como a prevenção de lesões sejam adquiridas e incorporadas pelos graduandos e docentes em seus treinamentos e em sala de aula, proporcionando maior visibilidade dos primeiros socorros em dança, no âmbito acadêmico. Sendo melhor aproveitado esse conhecimento, se este for direcionado a modalidade de dança ao qual está sendo ministrada a aula.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Paulo Henrique Foppa de *et al.* Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Revista Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 22, n. 3, jul./set. 2009, p. 335-343. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/19453>. Acesso em: 8 jul. 2021.

ANSELMO, Juliana Santos *et al.* Estudo sobre lesões em profissionais de ballet clássico e contemporâneo em Belo Horizonte/MG. **Rev. Bras. Fisiol. Exerc.**, v. 9, n.1, jan./mar. 2010, p. 4-9. Disponível em:

<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3460>. Acesso em: 30 mar. 2021.

BOLLING, Caroline Silveira; PINHEIRO, Tarcisio Marcio Magalhães. Bailarinos profissionais e saúde: uma revisão da literatura. **Revista Médica de Minas Gerais**, Belo Horizonte, v. 20 (2 supl. 2), 2010, p. 75-83. Disponível em: <http://rmmg.org/artigo/detalhes/1037#>. Acesso em: 15 fev. 2021.

Brasil, Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. **Manual de Primeiros Socorros**. Rio de Janeiro. Fundação Oswaldo Cruz, 2003. 170p.

CAMARGO, Helena Cristina Ferraz de; GHIROTTTO, Flávia Maria Serra. Uma visão da dança e suas lesões. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 1, n. 1, jan./jun. 2003, p. 32-35. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/493. Acesso em: 04 mar. 2021.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; DA SILVA, Roberto. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007. 164 p. ISBN 85-7605-047-1.

Escola de Formação em Saúde - EFOS. **Primeiros socorros**. São José. Escola de Formação em Saúde, 2017. 43p.

GREGO, Lia Geraldo *et al.* Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 5, n. 2, p. 47-54, mar./abr. 1999.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; SIMAS, Joseani Paulini Neves. Lesões no ballet clássico. **Revista da Educação Física / UEM**. Maringá, v. 12, n. 2, p. 89-96, 2. sem. 2001.

HASS, Aline Nogueira *et al.* Incidência de lesões em bailarinos de ballet clássico e dança jazz. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 15, n. 166, mar. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd166/incidencia-de-lesoes-em-bailarinos.htm>. Acesso em: 09 ago. 2021.

IMBASSAÍ, Maria Helena (2003). Conscientização Corporal - sensibilidade e consciência no mundo contemporâneo. *In*: CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan e GOMES, Simone (coord.). **Dança e Educação em Movimento**. São Paulo: Cortez, p. 47-57, 2003.

JESUS, Nádia de Moraes. **A alimentação dos bailarinos: avaliação nutricional de profissionais de companhias de dança portuguesas**. Orientadora: Profa. Dra. Ana Maria Macara Oliveira. 2011. 118 f. Dissertação (Mestrado em Performance Artística - Dança) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2011. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.5/3642>. Acesso em: 04 mar. 2021.

MONTEIRO, Henrique Luiz; GREGO, Lia Geraldo. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. **Motriz - Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 9, n. 2, maio/ago. 2003, p. 63-71. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/09n2/Monteiro.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2021.

PAIANO, Ronê *et al.* Conhecimentos sobre primeiros socorros entre profissionais da dança com e sem graduação em educação física. **Revista Biomotriz**, São Paulo, v.8, n.1, jul. 2014. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/264037130_Conhecimentos_sobre_primeiros_socorros_entre_profissionais_da_danca_com_e_sem_graduacao_em_Educacao_fisica. Acesso em: 09 fev. 2021.

PETITE DANSE. **Escola e companhia de dança: diferenças e trabalho em conjunto**, abr. 2021. Disponível em: <https://petitedanse.com.br/escola-e-companhia-de-danca-diferencas-e-trabalho-em-conjunto/>. Acesso em: 20 dez. 2021.

PORTINARI, Maribel. **História da dança**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989. 304 p. ISBN 85.209.0165-4.

RABELO, Tassiana de Melo. **Lesões nos membros inferiores em bailarinas clássicas: uma revisão de literatura**. Orientadora: Profa. Kátia Cupertino. 2012. 35 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: <http://www.eeffto.ufmg.br/eeffto/DATA/defesas/20180123100743.pdf>. Acesso em: 28 out. 2021.

SILVA, Cassandra Ribeiro de Oliveira e. **Metodologia e Organização do projeto de pesquisa. (GUIA PRÁTICO)**. Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará, 34 p, maio 2004. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/universidade-brasil/gestao/metodologia-e-organizacao-do-projeto-de-pesquisa/4659200>. Acesso em: 03 maio 2022.

THON, Bárbara Machuca. **Dança e consciência corporal**. Curitiba: Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal, 2011. 9 p. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/THON-Barbara-Machuca-Danca-e-consciencia-corporal.pdf>. Acesso em: 07 jun. 2021.

VIEIRA, Marcilio Souza. Abordagens somáticas do corpo na dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 127-147, jan./abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbep/v5n1/2237-2660-rbep-5-01-00127.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2022.

Recebido em: 19/08/2022

Aceito em: 15/09/2022