

Dança: proposta de atividade física para mulheres com esclerose múltipla

Michelle Aline Barreto*
Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares**
Angela Nogueira Neves Betanho Campana**
Otávio Rodrigues de Paula***
Eliana Lúcia Ferreira***

RESUMO

A esclerose múltipla é uma doença degenerativa que afeta a bainha da mielina dos nervos do sistema nervoso central (SNC) e ocasiona comprometimento motor, fadiga, déficit de equilíbrio, entre outros. Esta pesquisa teve o objetivo de verificar a importância e as possibilidades do desenvolvimento da dança para mulheres acometidas por essa doença, buscando compreender os benefícios de tal atividade para essa população. A coleta de dados foi realizada com mulheres de 20 a 40 anos, participantes do Grupo de Esclerose Múltipla de Campinas e região (GEMC). Investigamos o histórico de experiência com dança, antes e após o diagnóstico da doença; um estilo de dança que os sujeitos relacionem com segurança e prazer; a posição do grupo no que diz respeito a fazer aulas em turmas diversificadas, não formadas por pessoas com esclerose múltipla; e, finalmente, os benefícios que as entrevistadas atribuem a essa prática. Para a realização de tal estudo, foi aplicado um questionário semiestruturado, durante uma das reuniões mensais do GEMC. A análise das respostas foi realizada por meio de estatísticas descritivas para agrupar dados e utilizamos as falas das entrevistadas para identificar três principais categorias: o interesse e a experiência prévia com dança, estilo de dança, considerações sobre os benefícios proporcionados pela dança. O resultado nos mostra que a dança pode ser uma proposta de grande eficiência para atender a esse público.

Palavras-chaves: Dança. Atividade Motora. Esclerose Múltipla.

1 INTRODUÇÃO

A esclerose múltipla (EM) é uma doença crônica de causa ainda desconhecida, que compromete o sistema nervoso, sendo qualificada como uma desordem neurológica (SMITH, 2000). White e Dressendorfer (2004) destacam a mielina que é uma substância gordurosa e esbranquiçada cuja função é separar e isolar os axônios entre si. A integridade dessa bainha é de fundamental importância para a propagação do impulso nervoso e qualquer dano resulta em algum tipo de interferência nesse impulso ou na mensagem que está sendo transmitida. Acredita-se que a esclerose múltipla seja uma doença auto-imune, na qual o próprio sistema imunológico ataca a mielina, ocasionando a formação de uma placa (lesão) e o acúmulo de tecido cicatricial enrijecido (esclera). Essa incidência pode se dar em diversos pontos do sistema nervoso central, originando o nome esclerose múltipla.

As manifestações iniciais da EM ocorrem preferencialmente na adolescência e no adulto jovem, prevalecendo casos entre mulheres de 20 a 40 anos (na proporção de 1,7 para 1 homem), embora se tenha registro de diagnóstico da doença na primeira infância e muito depois dos 60 anos (SMITH, 2000; GALLIEN et al., 2007).

Lynch e Rose (1996) apresentam como principais sintomas, na fase inicial da doença, fraqueza, monoparesia e paraparesia, neurite óptica, instabilidade na marcha (ataxia), dificuldades de equilíbrio estático e fraqueza nos membros. Posteriormente, há evolução desses sintomas e ocorrência de outros, como a espasticidade, fadiga, incoordenação, disfunção cognitiva (perturbações da memória e concentração) e problemas psiquiátricos como depressão.

O tratamento da EM pode ser feito por meio de imuno-moduladores e imunossuppressores, que são drogas que podem retardar os surtos, mas não impedir a progressão da doença. Além disso, tem sido

* Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física e Desportos – Juiz de Fora, MG. E-mail: barreto@yahoo.com.br

** Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física – Campinas, SP.

*** Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física e Desportos – Juiz de Fora, MG.

proposta a prática de atividades físicas para auxiliar no tratamento dos sintomas e sequelas.

Complementando, Matsudo (2006) afirma que a atividade física é importante, tanto preventivamente, quanto na promoção da saúde e qualidade de vida, principalmente para pessoas portadoras de doenças crônico-degenerativas.

Nessa perspectiva, os estudos de Furtado e Tavares (2005) e Mattos (2005), mostram a eficiência da atividade física no combate à fadiga, no déficit de equilíbrio, de coordenação motora e de força muscular. Os autores ainda destacam que a atividade física de baixa intensidade, como por exemplo, a dança, pode colaborar para a promoção da capacidade aeróbia, dando condições para que o indivíduo com EM suporte com maior segurança as atividades mais extenuantes.

Como proposta de atividade física, a dança desenvolve no deficiente a consciência corporal, refinamento do controle neuro-muscular, ritmo, equilíbrio, força e habilidades de concentração (FERREIRA; ROCHA FERREIRA, 2004; TOLOCKA, 2005). Em adição, Rangel (2002) faz uma abordagem que vai além dos benefícios físicos e analisa a dança como um canal pelo qual o homem é capaz expressar seu estado emocional por meio da movimentação, podendo assim alcançar benefícios psicossociais.

O reduzido número de estudos propondo dança para pessoas com esclerose múltipla despertou-nos o interesse por esta pesquisa e o fato de se trabalhar com essa população possibilita a aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos. Alguns questionamentos foram levantados em torno do tema: se a experiência prévia com dança influencia na possibilidade de se fazer aulas de dança após o diagnóstico e as sequelas da EM; qual seria o estilo de dança que os sujeitos adotariam com segurança e prazer; e qual a posição do grupo quanto a fazer aulas em turmas formadas apenas por pessoas com esclerose múltipla ou turmas mistas; e quais os benefícios que os sujeitos da pesquisa esperam que a dança possa trazer.

Pelo exposto, o objetivo deste trabalho foi verificar a importância e as possibilidades do desenvolvimento da dança para mulheres acometidas por esclerose múltipla, buscando compreender os benefícios dessa atividade para essa população.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para esta pesquisa, optou-se por um estudo exploratório-descritivo, que é caracterizado pela aproximação a um determinado problema que ainda não foi explorado em profundidade (GIL, 1989). Gil comenta que os estudos exploratórios proporcionam

uma familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito, favorecendo assim o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições, sendo o seu planejamento bastante flexível, contemplando dessa forma os mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

O projeto foi apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP e, depois de homologado, iniciou-se o processo para a coleta de dados.

Os sujeitos dessa pesquisa foram 10 mulheres de 20 a 40 anos, com diagnóstico de esclerose múltipla, que participam do Grupo de Esclerose Múltipla de Campinas e Região (GEMC), com quem são desenvolvidos programas de atividades físicas, palestras e apoio aos associados.

Em uma das reuniões do grupo, os sujeitos que se interessaram espontaneamente em participar da pesquisa e se enquadravam nos critérios de inclusão assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e, em seguida, responderam ao questionário semiestruturado. Este foi elaborado para contemplar nosso objetivo, contendo 6 perguntas abertas.

As questões do instrumento foram: a) Você tem interesse em fazer aulas de dança? b) Se sim, quando surgiu esse interesse? c) Como seria essa dança? d) Tem algum estilo que você acredita que lhe traria mais prazer e segurança na prática? e) Já praticou algum tipo de dança em sua vida? f) Se sim, qual tipo de dança e por quanto tempo? g) Foi antes ou após o diagnóstico da esclerose múltipla? h) Com que grupo de pessoas você gostaria de fazer aulas? i) Que benefícios você acredita que dança pode trazer para sua vida? j) Você gostaria de acrescentar algo mais sobre essa prática?

3 RESULTADOS

Para analisar os dados, utilizamos estatísticas descritivas e as falas de algumas entrevistadas. Por questões éticas e de privacidade, os sujeitos da pesquisa foram identificados por números, de Sujeito1 a Sujeito10. A discussão foi categorizada em três principais linhas:

3.1 O interesse e a experiência prévia com a dança

Quando perguntadas se já haviam praticado algum tipo de dança, de dez sujeitos entrevistados, apenas um não havia praticado e não tinha interesse em participar de aulas de dança. Os demais sujeitos da amostra apresentavam um histórico de pessoas já envolvidas com dança, fosse como atividade física regular, como prática social ou de lazer.

TABELA 1
Análise descritiva da Categoria 1

Considerações a respeito da vontade de dançar e do histórico de dança		
	Interesse em fazer aulas de dança	Já praticaram ou tiveram alguma experiência com dança.
Sim	9	9
Não	1	1

Fonte: Os autores (2008)

3.2 Estilo de dança

Nota-se ao se questionar sobre um estilo de dança, que os sujeitos da pesquisa não definem um estilo concreto, mas fogem do clássico, do técnico e metódico. Buscam algo que seja prazeroso e que possa ser realizado com segurança. Abaixo, apresentamos as falas de alguns sujeitos que argumentam e caracterizam quais seriam as adaptações para esse estilo de dança.

Sujeito 1: “Acho que é só tirar os rodopios que me dão tontura”.

Sujeito 5: “Acho que não sendo ballet clássico, tudo pode ser interessante”.

Sujeito 8: “Dança solta, não pode girar muito, andar de costas, eu acho lindo, mas não dá para fazer”.

3.3 Considerações sobre os benefícios que podem ser proporcionados pela dança

Apresentamos a seguir os benefícios que foram descritos pelas entrevistadas, sem considerar o número de vezes ou por qual indivíduo foi citado: melhora da coordenação motora, da flexibilidade, da agilidade, do equilíbrio; diminuição do sedentarismo; aquisição de segurança, leveza e relaxamento; possibilidade de minimizar a depressão, a ansiedade; de libertar sentimentos; trazer a sensação de prazer, alegria e liberdade; melhora da auto-confiança e da socialização.

4 DISCUSSÃO

Para compreender os nossos resultados, nos remetemos a Correia (2005 apud GREINER; KATZ, 2005), que destaca que as relações entre o corpo e o ambiente se dão por processos coevolutivos que produzem uma rede de predisposições perceptuais, motoras, de aprendizado e emocionais. Esse processo permite-nos relacionar a vontade de fazer aulas de dança com a bagagem de experiências que a pessoa já teve com dança, antes ou mesmo após o diagnóstico de esclerose múltipla. A experiência prévia remete as entrevistadas à sensação de bem estar e benefícios físicos que o ato de dançar pode proporcionar, canalizando a expectativa de dançar ao momento já vivido.

Já quando falamos de aspectos físicos, temos o problema de duas sequelas mais comuns na esclerose múltipla, a fadiga e a falta de equilíbrio. Esses fatores trazem instabilidade e insegurança para a prática de atividade física.

No caso da dança, o padrão de beleza e técnica, por exemplo, do balé, cria uma visão seletiva da dança, em que só o que é mais belo e mais perfeito pode ser apresentado. Muitos giros e saltos distanciam o indivíduo com alguma limitação do mundo da dança, conforme relatado pelas entrevistadas. Além disso, a dificuldade para realizar alguns movimentos, devido às sequelas dos surtos da EM, torna-se um obstáculo na participação desses indivíduos em algumas atividades. A dança, por se apresentar muito flexível quanto a adaptações, possibilidade de movimentos e criação, faz-se uma proposta de atividade física eficaz para esse público.

Outro aspecto que merece atenção é o fato de os sujeitos acreditarem na dança como puro e simples movimento, sem técnica e sem objetivo de audiência. Não é preciso seguir padrões para dançar, qualquer movimento pode ser considerado dança. É preciso que o profissional crie, dentro das condições físicas de seu aluno, e atenda às suas expectativas.

As entrevistadas relatam ainda buscar com a dança benefícios físicos e bem estar emocional. E isso vai ao encontro do que Tolocka (2005) diz: que a dança contribui para desenvolver tanto capacidades físicas quanto mentais.

Além dos benefícios físicos, o anseio por melhoras psicológicas e sociais fica visível nas respostas. Quando perguntamos com que pessoas as entrevistadas gostariam de fazer aulas de dança, uma característica destacada por todas foi a dança como fator de socialização. Duas delas informaram que preferem fazer aulas de danças só com pessoas que têm esclerose múltipla, cinco mostraram-se indiferentes, enquanto três preferem grupo misto.

5 CONCLUSÃO

O resultado desta pesquisa, realizada com mulheres com EM, mostra-nos que esse é mais um grupo suscetível à intervenção dos educadores físicos, que podem minimizar algumas sequelas da doença.

A dança, como proposta de atividade física, pode atrair esse público, principalmente porque é facilmente adaptável e permite a participação de qualquer pessoa, independentemente do grau de limitação. E, como relatado na pesquisa, a dança, para esse público, é o movimento do corpo e uma forma de expressão, não apenas pura técnica de dança.

Pode-se dizer que as expectativas em torno do ato de dançar são a busca de benefícios físicos e também psicossociais, pois grande parte do grupo que já teve alguma vivência de dança tem lembranças agradáveis de bem estar e prazer e acredita que, por meio da

dança, alguns sintomas da doença podem ser amenizados.

Concluímos que dança é uma importante atividade a ser desenvolvida com essa população e que, com as adaptações adequadas, é possível desenvolver essa prática.

Dance: proposal of physical activity for women with multiple sclerosis

ABSTRACT

The Multiple Sclerosis is a degenerative illness that affects the hem myelin of the central nervous system and occasioning motor problem, fatigue, balance déficit and others. This research aims to verify the importance and the possibilities of dance development for women with this illness, trying to understand the benefits of this activity to this people. The data collect was done with women between 20 and 40 years old Who make part os the Multiple Sclerosis Group of Campinas and surrounded area. It was investigated their experience with the dance, after and before the disease diagnostic; a dance style that is related to security; and, pleasure; the position of the group about having classes with people without the illness and, finally, the benefits that the interviewed women relate to the practice of dance. To do this paper, it was done a half-structurized questionnaire during the monthly meetings of the Group. The analysis of the answers was done thru descriptive statistics to group data and we used the speech of the interviewed women to identify three categories: the previous interest and experience with the dance, the dance style, and the considerations of the benefits provided by the dance. The final result shows us that the dance can be a good proposal to take to this public.

Keywords: Dancing. Mactor Activity. Multiple Sclerosis.

REFERÊNCIAS

- CORREIA, F. D. C. A. Invisibilidade poética do corpo cadeirante. In: FERREIRA, E. L. **Dança artística e esportiva para pessoas com deficiência: multiplicidade, complexidade e maleabilidade corporal.** Juiz de Fora: CBDCCR, 2005.
- FERREIRA, E. L.; ROCHA FERREIRA, M. B. A possibilidade do movimento corporal na dança em cadeira de rodas. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**, Brasília, DF, v. 12, n. 4, p. 13-17, 2004.
- FURTADO, O. L. P. C.; TAVARES, M. C. G. C. F. Esclerose múltipla e exercício físico. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 12, n. 3, p. 100-106, 2005.
- GALLIEN, P. et al. Physical training and multiple sclerosis. **Annales de Réadaptation et de Médecine Physique**, Amsterdam, v. 50, no. 6, p. 369-376, 2007.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** São Paulo: Atlas, 1989.
- LYNCH, S. G.; ROSE, J. W. Multiple sclerosis. **Disease-a-month**, Chicago, v. 42, p. 11-12, 1996.
- MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira Educação Física Especial**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 135-137, set. 2006.
- MATTOS, E. Atividades físicas nos distúrbios neurológicos e musculares In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. **Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais.** Barueri: Manole, 2005.
- RANGEL, N. B. C. **Dança, Educação, Educação Física: propostas de ensino de dança e o universo da Educação Física.** Jundiaí: Fortuna, 2002.
- SMITH, C. R. Neurologia In: KALB, R. C. **Esclerose múltipla: perguntas e respostas.** São Paulo: Associação Brasileira de Esclerose Múltipla, 2000.
- TOLOCKA, R. E. Multiplicidade, fragmentação e complexidade: atividades artísticas e esportivas para pessoas com deficiência In: FERREIRA, E. L. **Dança artística e esportiva para pessoas com deficiência: multiplicidade, complexidade e maleabilidade corporal.** Juiz de Fora: CBDCCR, 2005.
- WHITE, L. J.; DRESSENDORFER, R. H. Exercise and multiple sclerosis. **Sports Medicine**, Auckland, v. 34, no. 15, p.1077-1100, 2004.

Enviado em 11/11/2008

Aprovado em 23/3/2009