

## *Qualidade de Vida e Bem Estar Percebido por Dançarinos com Lesão Medular: Um Estudo de Caso*

*Keyla Ferrari Lopes*

*Mestranda em Educação Física – FEF – UNICAMP*

*Paulo Ferreira de Araújo*

*Professor Livre-Docente na FEF – UNICAMP*

### **Introdução**

Dançar e se expressar é tratar de viver a vida em plenitude, sentindo cada movimento. É um processo que nos leva ao conhecimento corporal, ou seja, a busca de um corpo que se expresse e que nos faça sentir melhor (FUX, 1988).

A dança em cadeira de rodas vem aumentando seu campo de atuação e conquistando cada vez mais espaço, quer seja no meio social com apresentações artísticas, quer seja como busca de autoconhecimento, bem-estar e qualidade de vida de pessoas com deficiência física motora.

A dança em cadeira de rodas é definida, segundo Krombholz (2001), como uma modalidade que utiliza cadeira de rodas, podendo ser de caráter artístico/recreativo ou competitivo.

De modo geral, pode-se compreender a dança em cadeira de rodas como uma modalidade resultante de um processo histórico que teve suas origens centradas em três principais vertentes: 1) no desenvolvimento da dança moderna, com a valorização dos aspectos criativos e da improvisação do movimento, 2) na dança-terapia com o desenvolvimento da psico-

logia, da expressão dos afetos e na descoberta da importante conexão entre o corpo e as emoções, e 3) no desporto adaptado para pessoas com deficiência física motora, originados dos movimentos históricos de reabilitação das pessoas com deficiência no contexto pós-guerra.

Os dançarinos com deficiência física motora estão cada vez mais conquistando espaço na arte da dança, pois eles podem dançar conforme suas potencialidades de movimentos, experimentando diferentes relações de movimento com a cadeira de rodas, além de novos contatos corporais que são criados em ambientes de amizade, cumplicidade e busca de oportunidades com diferentes parceiros.

Neste sentido, segundo Bernabé (2001) e Tolocka (2002), na dança em cadeira de rodas existe uma linguagem recriada da identidade de movimento dos dançarinos em cadeira de rodas que é constituída através da utilização do potencial remanescente a partir da releitura do corpo diferente.

Possibilitando assim interações através do espetáculo ou aquisição de novos conhecimentos e possibilidades, uma vez que a condição de deficiência acaba redimensionando as capacidades e a dança para essa população acaba sendo uma possibilidade de novas descobertas.

A lesão medular é uma das formas mais graves de síndromes que leva a incapacitantes, além de ser uma fatalidade que pode ocorrer com o ser humano, seja pelo acometimento físico ou pela perda de independência e autoestima (LIANZA, 1985).

- O engajamento das pessoas com lesão medular em programa de atividade física, esportiva ou recreativa é parte importante no processo de reinserção nas atividades em geral. Seu sucesso não só contribuiu para o desenvolvimento das atividades específicas, como também para o conhecimento sobre as habilidades dos lesados medulares e, certamente, encoraja a novos desafios.

Araújo e Silva (no prelo), apoiados em Seaman e DePauw (1982), Rosadas (1989), ressaltam que os objetivos a serem desenvolvidos no processo de reabilitação com pessoas em condição de deficiência física motora devem considerar e respeitar as limitações e potencialidades individuais do aluno,

bem como adequar as atividades propostas, cujos objetivos devem englobar:

- O desenvolvimento da autoestima;
- A melhoria da autoimagem;
- O estímulo à independência;
- A interação com outros grupos;
- A experiência intensiva com suas possibilidades de limitações;
- O contato com outras pessoas, deficientes ou não;
- O desenvolvimento das potencialidades do educando;
- A vivência de situações de sucesso, possibilitando a autovalorização e a autoconfiança;
- A melhoria das condições organofuncionais (aparelhos circulatório, respiratório, digestivo, reprodutor e excretor);
- O aprimoramento das qualidades físicas, entre elas resistência, força, velocidade;
- O desenvolvimento das habilidades físicas, como coordenação, ritmo, equilíbrio;
- A possibilidade de acesso à prática do esporte como lazer, reabilitação e competição;
- O estímulo das funções do tronco e dos membros superiores;
- A prevenção de deficiências secundárias;
- O estímulo à superação de situações de frustração.

Neste estudo, consideraremos o termo qualidade de vida como um conceito ligado ao desenvolvimento humano. Não significa apenas que o indivíduo ou o grupo social tenham saúde física e mental, mas que esteja(m) bem com eles mesmos, com a vida, com as pessoas que os cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio. E esse equilíbrio diz respeito ao controle sobre aquilo que acontece a sua volta, como, por exemplo, sobre os relacionamentos sociais.

Tendo em vista a diversidade de possibilidades e os benefícios que a dança em cadeira de rodas oferece para pessoa com deficiência física motora, este estudo tem por objetivo

apresentar reflexões sobre a influência da dança em cadeira de rodas no resgate da autoestima, sentimento de bem-estar e qualidade de vida de uma dançarina com lesão medular, considerando o relato de suas experiências pessoais.

## **Metodologia**

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa qualitativa, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa CEP/FCM/UNICAMP, com parecer número 910/2009, que consistiu na realização de entrevista com uma dançarina de dança em cadeira de rodas do sexo feminino acometida por lesão medular com 47 anos de idade.

A coleta dos dados foi feita por contato direto da pesquisadora com a dançarina no local onde ela realizava atividades, aulas e ensaios do grupo de dança do qual faz parte.

Adotamos como recurso metodológico a entrevista semi-estruturada, subdividida em três principais categorias: 1- Encontro com a Dança, 2- Modificação no Auto Conceito e na Vida Cotidiana e 3 - Conquistas.

Afim de que os dados fossem todos disponibilizados para a pesquisa, utilizamos o recurso da gravação em fita cassete para posteriormente realizarmos a transcrição do conteúdo integral das respostas.

Para a realização de uma análise detalhada dos dados coletados na entrevista, utilizamos as contribuições de Bardin (1977), sobre a análise de conteúdo das narrativas, enquanto técnica científica e sistematizada, procurando um alinhamento do referencial teórico com a fonte oral.

### **Apresentação das Narrativas e Discussão:**

#### **Categoria: Encontro com a Dança**

**Pergunta:** *Como foi seu encontro com a Dança?*

**Narrativa da dançarina/ Indicadores do Discurso:**

Eu dançava desde os 9 anos de idade,  
Fazia balé clássico  
Depois descobri outras técnicas de dança...  
De consciência corporal  
Com este trabalho descobri a possibilidade de ser livre  
E da técnica não rígida do balé,  
Mas nunca fui uma bailarina profissional,  
Na época do acidente eu nem estava envolvida com a dança.  
Fiquei seis anos parada após o acidente  
Só retomei o trabalho de reabilitação para reconhecer o corpo com deficiência, com uma lesão,  
Um dia eu fui para Berkeley na Califórnia e conheci o trabalho de contato e improvisação  
De novo veio aquela história da bailarina novinha que dançava  
O trabalho de expressão corporal e movimento independente de ter uma lesão motora ou não, possibilita você expressar que você é sem ficar presa  
Te liberta do aprisionamento estético.  
Eu percebi com o contato e improvisação que buscava uma liberdade de movimentos  
Que não importava estar na cadeira de rodas com comprometimento sério  
Mas eu pude perceber que a paralisia te dá a possibilidade de uma desparalisação  
Na busca para um caminho e para conhecer quem você é e ser feliz daquela forma  
A dança te traz a possibilidade de você ser feliz daquela forma.  
Então em 1991 eu comecei a fazer parte do grupo Giro  
Começamos fazer muitas apresentações.

**Subcategoria:****Retomada de atividade pós-acidente e reabilitação****Discussão:**

Neste contexto, percebe-se que a dançarina havia tido experiência com a dança antes de ser acometida pela lesão medular. Entretanto, seu reencontro com a dança se deu anos mais tarde após o período de reabilitação no corpo com deficiência.

Neste sentido, Peres & Gonçalves (2002) acreditam que passada a fase aguda da reabilitação em que a fisioterapia ocorre intensamente visando ganhos imediatos, é fundamental que a pessoa opte por um tipo de exercício, atividade de sua preferência.

Ao complementar esta perspectiva, Araújo (2010, p. 28) diz que a estabilização de problemas imediatos ou secundários decorrentes da condição inesperada de deficiência possibilita novas tentativas, que normalmente acontecem no campo social e no esporte, emergindo em uma busca de ampliação de participação da pessoa com deficiência na vida como um todo.

A dançarina protagonista deste estudo permaneceu em processo de reabilitação durante seis anos e só após este período retomou o contato com a dança.

Assim, Araújo (2010, p.28) diz que em um primeiro momento busca-se estabelecer o mundo da descoberta em situação nova, vivenciada por aquele corpo também novo dentro de um novo contexto social.

O momento posterior às novas descobertas de possibilidades é o de conquistas possíveis, segurança, recuperação da autoestima, ampliações de oportunidades, percepções de potenciais, seja no campo social ou no dos benefícios orgânicos por meio desta nova forma de agir e de viver.

A dançarina passou por um processo de redescoberta do corpo, um corpo diferente, com uma deficiência física motora e descobriu uma nova maneira de dançar e se expressar com este corpo.

De acordo com Nunes (2003), conhecer o nosso corpo requer uma disciplina interna, quando pesquisamos o nosso

movimento estamos simultaneamente provocando uma re-educação de sentidos, dos sentimentos e da própria razão. Estamos re-significando o corpo como agente irradiante, primeiro e principal de todo processo educativo, de todo processo de reconstrução de experiência vivida em níveis cada vez mais refinados e inteligentes.

Observa-se que a dançarina passou por um processo de desconstrução e reconstrução do corpo com deficiência, viveu a superação, na própria experiência na descoberta de um corpo livre e expressivo ainda que com as limitações impostas pela lesão motora.

No momento posterior à descoberta do novo corpo, a dançarina começou a participar de apresentações, conquistando seu espaço como dançarina do grupo ou individual.

### **Categoria: Modificação em si mesma e na vida cotidiana:**

#### **Pergunta:**

*Acha que houve alguma modificação em si mesma e no seu dia a dia após ter recomeçado a dançar?*

#### **Subcategoria: redescoberta do corpo com deficiência/auto satisfação**

Fiquei mais consciente... é como se eu tivesse sido apresentada para mim novamente

Redescobrir o seu corpo numa cadeira de rodas possibilita uma auto-satisfação muito grande

Este encontro com a dança me possibilitou entrar em contato comigo mesma

A dança age através dos movimentos, despertando sensações e sensibilizações, canais onde se abrem as portas da percepção corporal.

De acordo com Bernabé (2008, p. 227), o corpo do dançarino pode construir, organizar e transformar seus limites em

fronteiras. O dançarino pode, utilizando o espaço aberto pela leveza que a dança proporciona, convidar o corpo a rever mitos, refazer seus caminhos próprios, íntimos, para criar o momento apropriado ao encontro consigo mesmo, o que pode se dar ao mesmo tempo em que se retiram de cena traumas, complexos ou mitos impostos por informações imprecisas sobre o corpo. Isto é compreensível no discurso da dançarina na relação com a dança em cadeira de rodas, pois ao reconhecer e aceitar suas limitações físicas, a dançarina, adquiriu uma percepção diferenciada de si mesmo re-significando suas crenças, sua relação com seu corpo e com o social.

Para a mesma autora (2008, p. 227), o movimento dançante proposto para a dança em cadeira de rodas é um processo que visa estruturar o corpo de maneira que o indivíduo construa ou reconstrua uma imagem inteira de seus ossos, músculos e articulações, cuja identidade de movimento se faça através do potencial remanescente. Ou seja, aprender através das dificuldades invocadas pela lesão, com uma linguagem gestual recriada a partir da leitura de corpo diferente.

### **Categoria: Conquistas que resultam em melhor qualidade de vida:**

Pergunta: *Acha que a dança te possibilitou conquistas em outros aspectos?*

Ahh sim,

Porque a dança me levou a conhecer um pedacinho da Europa,

Um pouquinho daqui, um pouquinho dali, a dança me levou para onde eu quis,

Eu me paralisei das pernas, mas foi aí que eu andei por onde eu queria,

A dança me fez receber convites pelo mundo,

Conhecer o outro,

Trocar informações, culturas.

Entretanto eu aceito convites que tem a ver com a minha opção, escolha

## **Subcategoria: Conhecimento de novas culturas e lugares**

Percebe-se que a dança em cadeira de rodas e todo contexto que ela envolve, como ensaios, espetáculos, mostras, e viagens, favorecem a quebra de barreiras sociais, emocionais e atitudinais dos dançarinos, além de oferecer oportunidades reais de conhecimento de novas culturas, novos lugares e ampliação de contatos sociais de seus participantes.

De acordo com Matos (2005), a dança em cadeira de rodas possibilita a participação de todos os dançarinos, considerando suas possibilidades, desejos e interesses.

A dança em cadeira de rodas atualmente também abrange cenários, contextos e culturas diversificados, não somente destinados às pessoas com deficiência, mas também no âmbito artístico e cultural, na medida em que o grupo e os dançarinos evoluem, tornam-se conhecidos e conquistam seus espaços, como no caso da dançarina entrevistada.

## **Considerações finais**

Neste estudo, percebe-se que a qualidade de vida da dançarina em cadeira de rodas é diretamente percebida nas suas atitudes decorrentes de sua atuação no grupo de dança a qual está inserida.

Após o processo de adaptação no corpo com deficiência, a dançarina resgatou sua autoestima e autoconfiança, voltando a sentir prazer nos movimentos e ao sentir-se bem com seu corpo e com sua nova situação, através da música, da expressão e dos gestos, a dançarina pode transcender a sua condição corporal limitadora melhorando sua qualidade de vida, nos aspectos físicos, emocionais e sociais.

LOPES (2011) reflete sobre esta prática na seguinte perspectiva:

*“Dançar nas mais diferentes formas expressadas ou manifestadas trazem consigo significados que pode ser identificados somente pelas partes envolvidas e na maioria das vezes possibilitam muitas leituras como sendo também uma forma de*

*gritar pela liberdade através da expressão do corpo, viver, sentir cada momento da música, dos corpos que se entrelaçam, da descoberta do individual e do coletivo como um só corpo, dos giros, dos aplausos, do realizar e se fazer sujeito nas vivências e na identidade do papel de artista pela subjetividade presente no contexto da dança e da deficiência”.*

## **Referências bibliográficas**

- ARAÚJO, P. *Handebol em cadeira de rodas: regras e treinamentos*. São Paulo: Phorte, 2010.
- ARAÚJO, P., SILVA, R. *Aspectos gerais da deficiência física e suas implicações no dia a dia*. No prelo, 2011.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70LDA, 1977.
- BERNABÉ, R. *Dança e deficiência: proposta de ensino*. (2001), Dissertação (mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.
- BERNABÉ, R. In: *Em pleno Corpo*. Educação somática e saúde. Bolsanello, D. P.(org). Curitiba: Juruá, 2008.
- FUX, M. *Dança terapia*. São Paulo: Summus, 1988.
- KROMBHOLZ, G. Rausch, H. & Zimmer, M. *Wheelchair Dance Sport*. München. (in press) (+ videoStandard Section and Latin Section), 2001.
- LIANZA, S. *Medicina de Reabilitação*. In: CASALIS, GREVE,(orgs) *A lesão medular*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1985.
- LOPES, K. *Identidade social e a auto - conceito do dançarino em cadeira de rodas* (2011), Dissertação (mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.
- MATTOS, E. *Dança em Cadeira de Rodas: Proposta Inclusiva*. In: Ferreira, E.L (org). Juiz de Fora: CBDCCR, 2005.
- NUNES, C. *Consciência do movimento a educação pelo corpo: dança, terapia e educação: caminhos Cruzados*. In: Calazans, Cas-

tilho, Gomes. (orgs). *Dança e Educação em Movimento*. São Paulo: Cortez Editora, 2003.

PERES & GONÇALVES. *Dança para pessoas com lesão medular: uma experiência de abordagem terapêutica*. Revista Conexões, Campinas, vol.6. Dezembro. 2001.

TOLOCKA, R. *Dançar em cadeira de rodas: muito mais do que dançar com o que sobrou - aspectos neurológicos do movimento executado por pessoa com lesão neuronal*. In: Ferreira, Rocha Ferreira, Forti, (orgs). *Interfaces da Dança para Pessoas com Deficiência*. Campinas: CBDCR, 2002. Disponível em: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Qualidade\\_de\\_vida](http://pt.wikipedia.org/wiki/Qualidade_de_vida), consultado em 28/02/2011.

- MATSUDO, V. K. R. *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, p. 41-50, 2002.
- \_\_\_\_\_. Avaliação do idoso: física & funcional. Londrina: Midiograf, 2000.
- MONTEIRO W. D. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v. 1, n. 3, 1996.
- MONTEIRO, M. F.; SOBRAL FILHO, D. C. Exercício físico e o controle da pressão arterial. *Rev Bras Med Esporte*, v. 10, n. 6, p. 513-516. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.org/index.php?lang=gn>> Acesso em: 23 abr. 2007.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.
- NIEMAN, D. C. Exercício e saúde. São Paulo: Manole, 1999.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE/OMS. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial para a alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília, 2003.
- PITANGA F. J. G. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. São Paulo: Phorte, 2004.
- PORTO, R. de M.; RASO, V. A importância da atividade física para portadores de esclerose múltipla e obesos. *Rev. Bras de Obs. Nut e Emag*, v. 1, n. 1, p. 80-89, 2007.
- ROMÃO, E.R.; ZAMAI, C.A. Estudar os benefícios da atividade física entre colaboradores da Unicamp. Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física, Universidade Paulista, Campinas, 2010.
- SABA, F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Takano, 2003.
- SALVE, M. G. C.; BANKOFF, A. D. P. Análise da intervenção de uma programa de atividade física nos hábitos de lazer. *Revista de Saúde Ocupacional*, v. 28, n. 105/106, p. 73-81, 2004.

- SEEDHOUSE, D. Health promotion: philosophy, prejudice and practice. New York: John Wiley and Sons; 1997.
- SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. Caderno de Saúde Pública, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.org/index.php?lang=gn>>. Acesso em: 23 abr. 2006.
- SIGERIST, H. The University at the Crossroad., Nova York: Henry Schumann Publisher, 1956.
- THEOBALD, M. V.; DIETRICH, S. H. C. Análise dos benefícios da atividade física em pacientes com depressão do sexo feminino em idade de 22 a 55 anos no Centro de Atenção Psicossocial de Sidrolândia/MS. 2007. Disponível em: <<http://www.fes.br/revistas/agora/files/2007/AG-2007-50.pdf>> Acesso em: 12 out. 2007.
- VILARTA, R. Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física. Campinas: IPES, 2004.
- WAISSMANN, W. Desigualdade social e atividade física. In: BAGRICHEVSK, Y.M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. A saúde em debate na educação física. Blumenau: Edites, 2003.
- WEINECK, J. Biologia do esporte. Barueri: Manole, 2005.
- \_\_\_\_\_. Atividade física e esporte para que? Barueri: Manole, 2003.
- ZAMAI, C. A. Atividade física e saúde: estudo do conhecimento de professores de educação física do ensino fundamental através da educação a distância. 2000. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2000.
- \_\_\_\_\_. *et al.* Estudo dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre funcionários. Conexões, Campinas, v. 6, n. 1, p. 14-30, 2008.

ZAMAI, C.A. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. Tese de doutorado. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2009.

ZAMAI, C.A.; BANKOFF, A.D.P. Nível de atividade física e indicadores de qualidade de vida de colaboradores da Unicamp: Análise através do Programa Mexa-se Unicamp XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde, 2010, Aracaju - Sergipe. XI Simpósio Nordestino de Atividade Física & Saúde: da evidência à intervenção. Aracaju - Sergipe: UFS, 2010.