



Abordagens socioeducativas de corpo e mente e percepção de ansiedade durante a primeira onda do COVID-19: um estudo de caso com dançarinos profissionais

Shauane Emanuela Fornaciari Silva^{a*}, Jaqueline Puquevis^b, Luana Maximo Gasperoto^b,
Beatriz Czarniecki^c, Mariana Monteiro^c, Ana Carolina Paludo^d

^a Programa de Pós-Graduação em Educação Física Associado UEM/UEL, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR, Brasil

^b Departamento de Psicologia, UniGuairacá Centro Universitário, Guarapuava, PR, Brasil

^c Departamento de Educação Física, Universidade Estadual do Centro-Oeste do Paraná, Guarapuava, PR, Brasil

^d Masaryk University, Incubator of Kinanthropology, Faculty of Sport Studies, Brno, Czech Republic

Histórico do Artigo

Recebido em 19/04/2022

Aceito em 23/05/2022

Palavras-chave:

quarentena; sessões terapêuticas; dançarinos; ansiedade

Keywords:

quarantine; therapeutic sessions; dancers; anxiety

RESUMO

Durante a primeira onda da pandemia do Coronavírus (COVID-19), as medidas de quarentena e distanciamento social adotadas pela maioria dos países, acabou proporcionando um efeito negativo na saúde mental da população em geral. Assim, o presente estudo teve como objetivo principal a realização de sessões terapêuticas socioeducativas em um grupo de dançarinos profissionais e analisar seu possível efeito na percepção de ansiedade. Para tanto, 12 dançarinos (18 a 32 anos), de ambos os sexos pertencentes a um grupo específico de dança participaram de três encontros síncronos em grupo, com profissionais de psicologia, com objetivo socioeducativo baseado em: técnicas de relaxamento e respiração, atividade de autocompaixão e experiência somática, em consonância com a Psicologia Positiva. Ao final das sessões, um questionário online quali-quantitativo foi utilizado para avaliar a percepção dos dançarinos em relação as sessões e seu possível impacto na percepção de ansiedade foi aplicado. O questionário foi respondido por sete dançarinos, no qual temos como principais resultados: todos participantes reportaram um *feedback* positivo sobre a atuação das sessões na percepção de ansiedade, sendo que a maioria dos dançarinos reportaram que as sessões auxiliaram “em parte” na melhoria do bem-estar durante a quarentena. Todos demonstraram vontade de continuar com as sessões, porém conduzidas de maneira individual. Conclui-se que as três sessões terapêuticas com característica socioeducativa demonstraram ser positivas na percepção da ansiedade em dançarinos profissionais, durante o período da primeira onda do COVID-19. Assim, em situações semelhantes a quarentena e distanciamento social, sessões de psicologia positiva são recomendadas para profissionais de dança, para que esses possam manter ou melhorar suas respostas positivas de ansiedade e bem-estar.

Socio-educational approaches to body and mind and perception of anxiety during the first wave COVID-19 outbreak: a case study with professional dancers

ABSTRACT

Due to the first wave of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic, measurement such as quarantine and social distance was adopted in many countries, causing a negative effect on mental health in the general population. Therefore, the main aim of the present study was to perform a socio-educational therapeutic session in a group of professional dancers as well as to analyze its possible effect on their perception of anxiety. Twelve professional dancers (18 to 32 years old) from a specific company participated in three synchronous group sessions, conducted by a professional psychologist, with socio-educational objectives based on: relaxation and breathing techniques, self-compassion activity and somatic experience, in line with Positive Psychology. At the end of the sessions, a qualitative and quantitative on-line questionnaire to assess the dancers' perception of the sessions and their possible impact on the perception of anxiety was applied. The questionnaire was answered by seven dancers, and the main results were: all participants reported positive feedback about their perceptions of anxiety during the quarantine, the majority of dancers reported that the sessions "in parts" in improving well-being. All dancers showed a willingness to continue with the sessions but conducted individually. It is concluded that the three therapeutic sessions with socio-educational characteristics demonstrated to be positive for the perception of anxiety in professional dancers, during the period of the first wave of COVID-19. Thus, in situations similar to quarantine and social distancing, positive psychology sessions are recommended for dance professionals, so that they can maintain or improve their positive anxiety and well-being responses.

* Autor correspondente: shauanemanuela@gmail.com (Silva S.E.F.)

1. Introdução

Medidas de quarentena e de distanciamento social são utilizadas para prevenir, controlar e conter situações de pandemia, na ausência de uma vacina específica. Na história, essas medidas tem demonstrado sucesso no que diz respeito a minimizar a transmissão de doenças infecciosas (1-3), entretanto, essas medidas podem ser percebidas pela população com sentimento de ameaças, medo e revolta, assim como preocupações econômicas e financeiras, podendo resultar em danos psicológicos e diminuição da saúde mental em algumas pessoas (4-6).

No início de 2020, por causa de uma síndrome respiratória aguda (SARS), conhecida como Coronavírus (COVID-19), a maioria dos países adotaram medidas de quarentena e distanciamento social, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (7). Como resultado desse período de quarentena, a literatura demonstrou impactos negativos nas respostas psicológicas da população em geral. Na China, em apenas duas semanas de quarentena, 53,8% da população analisada descreveram um impacto psicológico negativo, com grau de moderado a severo (8) e na Itália, a prevalência de sintomas generalizados de ansiedade foi de 32,1% (9).

Com intuito de minimizar os efeitos negativos das medidas de quarentena e distanciamento social, adotados na primeira onda do COVID-19, a comunidade científica publicou importantes recomendações e estratégias para preservar a saúde mental (10) e respostas psicológicas (11) da população. Entretanto, apesar das recomendações publicadas no início da pandemia, pouco foi explorado sobre os efeitos dessas estratégias, principalmente em populações específicas como dançarinos profissionais. Essa população corresponde a profissionais que dedicam uma alta carga horaria semanal ao treinamento da rotina coreográfica, de maneira presencial e realizada em grupo. Com o início da pandemia, os treinamentos presenciais foram cancelados e o contato com o grupo substituído por encontros virtuais, deixando assim essa população mais vulnerável ao estresse e ansiedade.

Dessa maneira, considerando os possíveis efeitos negativos da quarentena nas questões psicológicas como as respostas de ansiedade e buscando estratégias para minimizar esses efeitos adversos, o presente estudo teve como objetivo principal a realização de sessões terapêuticas socioeducativas e analisar seu possível efeito na percepção de ansiedade em dançarinos profissionais.

2. Materiais e Métodos

O presente estudo apresenta um delineamento quase-experimental, com uma amostra de dançarinos escolhida por conveniência. A primeira fase se baseou nos relatos da equipe diretiva e técnica sobre a redução da frequência de treinamento dos dançarinos em casa e relatos de desmotivação e ansiedade por parte dos dançarinos. Na segunda fase, a pesquisadora principal em conjunto com a equipe diretiva e técnica fizeram o convite aos dançarinos para a participação de um programa socioeducativo com profissionais da área de psicologia. E na terceira fase foram realizadas as sessões socioeducativas (1 encontro por semana), entre os dançarinos e os profissionais de psicologia, de maneira online, com foco no ensino e reflexão de técnicas da psicologia positiva (ex: bem-estar e felicidade, autocompaixão e experiência somática). E finalmente, a quarta e última fase foram avaliados o feedback dos dançarinos a respeito dos encontros educativos.

Participantes

A amostra inicial era composta por 30 dançarinos profissionais, de ambos os sexos, sendo 20 mulheres e 10 homens, com tempo médio de prática na modalidade de 8 anos. Porém, dentre estes 30 dançarinos, 12 participaram das sessões e apenas 7 destes (5 mulheres e 2 homens), responderam ao questionário com o feedback sobre os encontros. Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: pertencer a companhia de dança selecionada, estar em medida de distanciamento social durante a realização do estudo e com idade superior a 18 anos de idade. Foram excluídos do estudo os dançarinos que não participaram das sessões de psicologia e aqueles que não preencheram o questionário final. A metodologia do estudo foi aprovada pelo comitê de ética local (2.813.630), e o consentimento dos dançarinos foi adquirido através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, de maneira online.

Sessões socioeducativas terapêutica

A proposta de ensino, baseado na psicologia positiva, contou com três (3) encontros síncronos, realizados em grupo via plataforma *Google Meet*, com duração de 90 minutos. Os horários e temas de cada sessão foram selecionados previamente, de acordo com a disponibilidade e as necessidades levantadas pelos dançarinos. Os encontros foram supervisionados por uma equipe do curso de psicologia, baseados na literatura prévia (12-14). No primeiro encontro foram trabalhadas técnicas de relaxamento e respiração.

Inicialmente, os participantes foram incentivados a refletirem sobre os afetos predominantes naquele momento, sendo conduzidos à identificação das emoções, e suas manifestações no cotidiano. Foram debatidos os afetos positivos e negativos e discutidos conceitos da psicologia positiva como: bem estar subjetivo, Modelo PERMA (satisfação com a vida, emoções positivas, vida prazerosa, engajamento, *flow* e sentido/ propósito) forças de caráter e felicidade. Foram propostas atividades como a criação de uma pasta de emoções positivas, no qual seriam armazenados músicas, filmes, momentos e planos que despertam bons sentimentos. Assim como a criação de uma carta para si mesmo, no qual os participantes deveriam imaginar-se aos 70 anos, e escrever uma carta, contendo os momentos mais especiais vividos. Como tarefa semanal, foi proposta a leitura e realização do teste “Forças de Caráter”.

No segundo encontro, a escolha do tema “autocompaixão” foi proposta diante das demandas de isolamento e redução das atividades de lazer e de trabalho do grupo. A autocompaixão envolve direcionar para si mesmo, o mesmo tipo de cuidado, bondade e compaixão transmitidas às pessoas queridas que estão sofrendo. Assim, apresentou-se uma definição de autocompaixão, elencando equilíbrio e o autocontrole como chave para desenvolvimento interno, atrelando a descrição de comportamentos para sua aquisição como prática de exercícios físicos, tempo para cultura (filmes, séries e livros), boa relação com os familiares e amigos, psicoterapia, dentre outros. Foram discutidos os três elementos da autocompaixão: bondade consigo mesmo, senso de humanidade e atenção plena. Na fase final do encontro foram realizadas algumas perguntas para reflexão dos participantes como: Que ideia você pode ter hoje de autocompaixão para contribuir com seu bem estar no tempo presente? Como você pode colocar isso em prática? Como tarefa semanal, foram propostas duas atividades da psicologia positiva: carta de gratidão, e “saborear” alguma atividade, como ver um filme, estar com quem gosta, tomar um banho demorado, ou saborear uma refeição coma família.

No terceiro e último encontro, considerando a redução na frequência de treinamento dos

dançarinos durante a quarentena, a proposta buscou trazer o corpo para o centro das reflexões. Para tanto, foram utilizadas técnicas e fundamentos teóricos da Experiência Somática, em consonância com a Psicologia Positiva. A sessão iniciou-se com questionamentos sobre as regiões corporais que os participantes percebiam como pontos de tensão, incentivando os participantes a buscarem relacionar estas tensões com os sentimentos e emoções que vivenciaram recentemente. Posteriormente, alguns conceitos centrais foram expostos e trazidos para debate, entre eles: a diferença entre corpo e soma, a autenticidade somática, o vocabulário gestual e os seus atravessamentos histórico-culturais. Por final, foram empregadas duas técnicas oriundas da Experiência Somática: na primeira, os participantes foram instruídos a ouvirem uma música clássica pré-selecionada, fecharem os olhos, e investirem seus esforços na tomada de consciência de cada membro do seu corpo, partindo dos dedos dos pés em direção à cabeça; e na segunda, os participantes escolheram um objeto aleatório, como uma bolinha de papel ou um pincel. Com os olhos fechados, os participantes foram incentivados a explorar as sensações e sentimentos que emergiram ao tocar o próprio corpo com aquele objeto.

Instrumento de avaliação

Com objetivo de verificar os possíveis benefícios das sessões socioeducativas, um questionário foi desenvolvido pelos pesquisadores, com alternativas descritivas aberta e de múltipla escolha. Na questão aberta e descritiva, perguntou-se “*Como você descreve sua percepção de ansiedade antes e depois das reuniões?*”. As questões fechadas de múltipla escolha foram: “*De uma maneira geral, você percebeu que as reuniões auxiliaram em relação ao seu bem-estar durante o período analisado?*”, sendo as opções: não, na mesma, em partes ou sim; “*Você continuaria a participar das reuniões?*”, sendo as opções: sim ou não; e a questão “*Em caso positivo, você optaria por reuniões em grupo ou individual com a psicóloga?*”, sendo as opções: grupo ou individual.

Análise de dados

O estudo apresenta uma metodologia qualitativa e quantitativa, com objetivo de descrever as sessões educativas de psicologia positiva, assim como as respostas perceptuais de dançarinos após sessões socioeducativas. As respostas qualitativas foram apresentadas de maneira integral, de acordo o relato dos dançarinos e as questões quantitativas foram apresentadas em frequência absoluta.

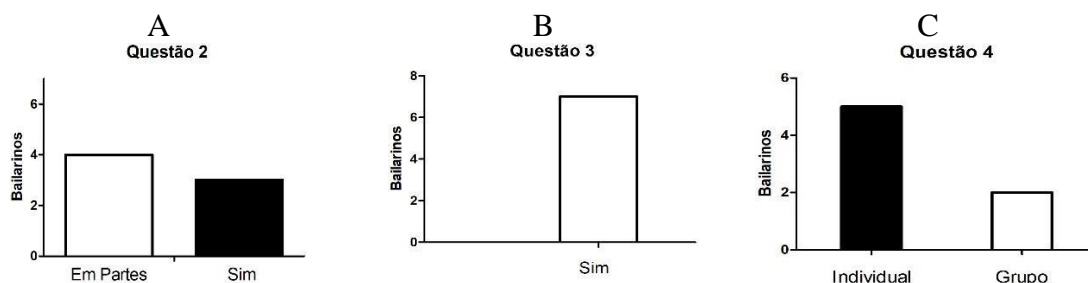
3. Resultados e Discussão

As respostas dos dançarinos sobre a percepção de ansiedade antes e depois das três sessões socioeducativas, encontram-se detalhados no Quadro 1. De maneira geral, todos os participantes reportaram respostas positivas acerca de suas percepções de ansiedade antes e depois apenas três sessões.

Quadro 1 – Percepção de ansiedade antes e depois das sessões socioeducativas (n=7).

Dançarino	Questão 1
Dançarino 1	Teve algumas que ajudaram muito
Dançarino 2	Na primeira reunião ela passou algumas dicas de como aliviar ou parar com uma crise quando vai acontecer, e depois disso eu usei umas das técnicas e me ajudou.
Dançarino 3	Antes era difícil de controlar, agora sei meus pontos de tensão e como aliviar com respirações.
Dançarino 4	Antes das reuniões tinha muita irritabilidade, estresse, insônia, desânimo. As reuniões fizeram com que eu pensasse mais em mim e no meu bem-estar.
Dançarino 5	A minha ansiedade ela tem dias que tá alta e tem dias que tá suave, depois das reuniões ela melhorou por um tempo, estava mais calma e conseguia fazer as coisas do dia a dia melhor. A questão sobre reuniões individuais e em grupo eu acho importante em grupo por que sinto que se nos ajudarmos, mas também acho importante individuais.
Dançarino 6	Sinto que estou conseguindo organizar as "caixinhas".
Dançarino 7	Bem intensa.

A Figura 1 apresenta a frequência absoluta para as questões correspondentes a melhora no bem-estar (A), continuação das sessões (B) e formato das sessões (C). Nota-se que para maioria dos dançarinos a intervenção auxiliou “em partes” na melhora do bem-estar, todos demonstraram vontade de continuar com sessões, sendo essas conduzidas de maneira individual.

**Figura 1** – Frequência absoluta dos dançarinos em relação à melhora no bem-estar (A), a continuação das sessões (B) e o formato das sessões (C)

O principal objetivo do presente estudo foi analisar o efeito de um curto período de intervenção socioeducativa na percepção de ansiedade em dançarinos profissionais durante a primeira onda da pandemia do COVID-19, e como principais achados destacam-se: i) todos dançarinos reportaram percepções positivas nas respostas de ansiedade após as sessões socioeducativas; ii) por mais que as respostas foram positivas, a maioria dos dançarinos relataram que as sessões auxiliaram “em parte” na percepção de ansiedade; iii) todos afirmaram que gostariam de continuar com as sessões, principalmente se essas ocorressem de maneira individual.

Para dançarinos profissionais, a literatura demonstra que uma maior motivação autodeterminada pode resultar em uma melhor satisfação, autonomia e disposição a alcançar o estado de fluidez, buscando um ótimo desempenho (15). Considerando a situação de quarentena e distanciamento social, vivenciada na primeira onda do COVID-19, torna-se importante que os dançarinos mantenham sua motivação intrínseca para

quando voltarem as competições oficiais, estes tenham maior desejo de retomar a rotina de treinamento. Assim, as intervenções terapêuticas durante esse período, como a aplicada no presente estudo, se fazem necessárias afim de reduzir as respostas de ansiedade e aumentar a motivação para a busca do melhor desempenho na dança.

Durante o período da pandemia do COVID-19, no primeiro ano, um artigo de revisão rápida com meta-análise demonstrou que intervenções autoadministradas podem ser utilizadas em indivíduos em casa, afim de administrar a depressão, ansiedade, estresse e bem-estar em situações de quarentena e distanciamento social (16). Como principais resultados, o estudo destaca que intervenções baseadas na terapia cognitiva comportamental, atividades baseadas em *mindfulness* e aceitação, atividades selecionadas da psicologia positiva, exercícios físicos e música podem ser úteis como primeiras estratégias de intervenção para uma melhor saúde mental. Entretanto, os autores destacam que essas intervenções autoadministradas não substituem as intervenções terapêuticas realizadas por profissionais da área de psicologia individualmente ou em grupo.

No presente estudo, as sessões socioeducativas terapêutica foram realizadas por profissionais da área de psicologia, conduzidas em grupo, seguindo assim as recomendações do estudo acima mencionado. Destaca-se aqui a importância da atuação do profissional e da interação com os dançarinos, no qual pode ser visualizado no resultado da questão 3, no qual todos os dançarinos demonstraram a vontade de seguir com as sessões e de preferência de maneira individual (questão 4). A abordagem de intervenção socioeducativa foi realizada previamente em adolescentes dançarinas de Jazz, em formato de Diário de Dor, no qual as dançarinas foram capazes de analisar as estratégias, mas eficazes de enfrentamento da dor, e conseqüentemente reduziram a frequência e intensidade de dor. Os autores ressaltam que essa característica de metodologia pode ser adequada para avaliação e intervenção psicológica nessa população (17).

Apesar do presente estudo apresentar informações importantes sobre as respostas de percepção de ansiedade dos dançarinos em relação as sessões socioeducativas, vale a pena ressaltar as limitações presentes. A amostra reduzida de dançarinos analisados pode não refletir o real impacto das sessões, assim necessita-se de atenção ao extrapolar esses resultados. O número reduzido de sessões (n=3) pode não ser suficiente para que os dançarinos mantenham o efeito positivo da abordagem terapêutica, assim o acompanhamento a longo prazo poderá resultar na melhora ou manutenção dos efeitos positivos descritos pelos dançarinos. E por fim, a utilização de questionário com questão aberta, sendo preenchido apenas no final das sessões pode não refletir de maneira precisa o efeito da intervenção socioeducativa, sugerindo-se novos trabalhos com avaliação da ansiedade e bem-estar por ferramentas validadas, aplicados antes e após possíveis intervenções terapêuticas, sendo essas administradas a longo prazo e por profissionais adequados. Porém se destaca a importância para condução da saúde mental em situações de isolamento social, uma vez que, apesar de aparentemente a pandemia de COVID-19 estar próxima do fim, existe risco para outras pandemias no futuro. Assim, estudos diversos, como este, somam para que possíveis futuras pandemias tenham seus efeitos negativos minimizados.

4. Considerações Finais

Com base nos resultados encontrados, podemos concluir que as três sessões terapêuticas com característica socioeducativa demonstraram ser positivas na percepção da ansiedade em dançarinos profissionais, durante o período da primeira onda do COVID-

19. Assim, em situações semelhantes a quarentena e distanciamento social, sessões de psicologia positiva serão recomendadas para profissionais de dança, para que esses possam manter ou melhorar suas respostas positivas de ansiedade e bem-estar.

Agradecimentos

Os autores gostariam de agradecer o comprometimento das participantes. A pesquisadora ACP recebeu suporte financeiro pelo “Operational Programme Research, Development and Education – Postdoc2MUNI (No. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_053/0016952).

5. Referências

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2003). Use of quarantine to prevent transmission of severe acute respiratory syndrome--Taiwan, 2003. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*. 2003; 52(29): 680–683.
2. Gensini GF, Yacoub MH, Conti AA. The concept of quarantine in history: from plague to SARS. *The Journal of Infection*. 2004; 49(4): 257–261.
3. Delaporte E, Wyler Lazarevic CA, Iten A, Sudre P. Large measles outbreak in Geneva, Switzerland, January to August 2011: descriptive epidemiology and demonstration of quarantine effectiveness. *Eurosurveillance*. 2013; 18(6): 20395.
4. Reynolds D, Garay J, Deamond S, Moran M, Gold W, Styra R. Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiology & Infection*. 2008; 136(7): 997-1007.
5. Reardon, S. Ebola's mental-health wounds linger in Africa. *Nature*. 2015; 519 (7541): 13–14.
6. Jeong H, Yim HW, Song, Y-J, Ki M, Mi J-A, Cho J et al. Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. *Epidemiology & Health*. 2016; 38: e2016048.
7. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Consulted on April 1st 2020. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>.
8. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(5): 1729.
9. Casagrande M, Favieri F, Tambelli R, Forte G. The enemy who sealed the world: Effects of quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*. 2020; 75: 12–20.
10. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2020; 42(3): 232- 235.
11. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020; 395(10227): 912–20.
12. Bolsanello D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. *Motriz*. 2005; 11(2): 99-106.
13. Bolsanello, D. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade e tecnologia interna. *Motrivivência*. 2011; 36: 306-322.
14. Vieira M. Abordagens somáticas do corpo na dança. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*. 2015; 5(1): 127-147.
15. Alonso DA, Marcos FML, Miguel PAS, Oliva DS, Calvo TG. Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2011; 11(1): 7-17.
16. Fischer R, Karl JA, Bortolini T, Robinson K, Rabelo ALA, Nguyễn TTB et al. Rapid review and meta-meta-analysis of self-guided interventions to address anxiety, depression and stress during COVID-19 social distancing. *Frontiers in Psychology*. 2020; 11: 563876.
17. Da Silva AMB, Enumo SRF. Diário de dor na avaliação e intervenção psicológica com bailarinas adolescentes. *Psicologia Argumento*. 2017; 34 (86): 185-201.