



REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE POSSÍVEL CONTRIBUIÇÃO DO YOGA NO CONTROLE DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM BAILARINOS NA FASE PRÉ- ESPETÁCULO

Laíssa Pierotti Avallone; Marcela Pedersen; Amanda Cristina Faria; Silvia Deutsch

Universidade Estadual Julio de Mesquita Filho- Campus Rio Claro

O ballet tem sua origem na Itália, tendo se desenvolvido em meados do século XVI na França, período em que eram realizadas encenações, danças de máscara e espetáculos nos salões das cortes aos reis e a nobreza. Afirma-se que foi neste mesmo século que foram criadas regras próprias para execução dos passos, formando-se um sistema de vocabulário para cada passo dos movimentos dançados. Os ballets da corte, surgiram com os tênues movimentos de pernas, cabeça, braços, tronco e pés, surgindo assim uma delicadeza maior na dança, o que é bastante característico do ballet clássico. Um aspecto importante nos ballets de corte, era que seus membros deveriam dançar bem, e devido a isso, surgiram os professores de dança, os quais possuíam papel muito importante nos momentos de casamentos, alianças políticas, entre outras comemorações. Embora se constitua como uma modalidade de dança que pode proporcionar inúmeros benefícios ao indivíduo – equilíbrio, flexibilidade, disciplina, entre outros aspectos – o ballet, quando praticado de maneira profissional visando a participação de espetáculos, audições e competições, pode ser gerador de grandes danos físicos e psíquicos ao (a) bailarino (a). Estudos demonstram que bailarinos nessas situações sofrem oscilações nos estados emocionais, sentindo-se mais estressados e ansiosos. Desta forma esta pesquisa tem como objetivos fazer um levantamento de estudos que relacionam técnicas do Yoga em praticantes de ballet clássico. Com base nesse levantamento pretende-se num segundo momento criar um protocolo de exercícios de técnicas do yoga para a inserção dos mesmos em períodos pré espetáculos. Como metodologia foi utilizada a técnica de revisão sistemática. Na literatura analisada o yoga apresenta-se como uma prática favorável ao desempenho físico, psicológico e emocional, promovendo uma melhora na saúde e bem-estar de seu praticante. Considerando que bailarinos profissionais estão submetidos a grande concorrência profissional, longas horas de ensaios e treinos exaustivos, a procura de uma perfeição física e artística, acabam ficando muito expostos, submetidos a altos períodos de estresse e ansiedade, interferindo no aspecto emocional do profissional, o que resultam em uma queda no rendimento e na performance dos mesmos. Conclui-se portanto, que o Yoga é uma prática que auxilia e contribui para a melhora física e principalmente psicológica, inclusive no que se refere aos fatores psicológicos como ansiedade e estresse.

Palavras chave: yoga; dança; ansiedade; estresse.

E-mail: laissa2_avallone@hotmail.com