



## GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

### O USO DE RECURSOS ERGOGÊNICOS POR BAILARINAS

Ricardo Augusto Lopes<sup>1</sup>  
Ana Clara Santos<sup>2</sup>  
Diego Antônio Pinto Silva<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** esteroide, dança, imagem corporal.

#### Introdução

O ato de dançar remonta a própria história da humanidade, as primeiras manifestações de dança estão marcadas na era Paleolítica a 1.000.000 a.C. Inicialmente as danças possuíam caráter sacro, e era realizada em círculos, essa manifestação cultural nasce da necessidade humana de expressar seus sentimentos e emoções, como somos uma espécie com consciência elevamos à dança a categoria de arte (CAMINADA, 1999)

Dentre as danças preferidas da nobreza estava o balé, regido por mestres de dança o balé iniciou sua trajetória sendo inicialmente entretenimento dos banquetes reais, mas logo começaram a sua sistematização. Em 1435 surgia Sobre a Arte de Dançar e Dirigir Coros de Domêncio Piacenza, classificando movimentos para o balé, pouco tempo depois Negri escreve outro manual adicionando mais 55 regras as já descritas, estabelecendo então a posição de extensão dos membros inferiores e a postura em dehors, pouco a pouco o divertimento se tornou uma dança sistematizada, minuciosa, onde se desafiava o corpo com saltos, giros, dança nas pontas dos pés e tudo isso aliado a graciosidade (PORTINARI, 1989).

Apesar de ainda não se enquadrar como um esporte as bailarinas são submetidas a intensas horas de treinamento, os movimentos leves e cadenciados ao observador são ofertados à custa de várias repetições e práticas em busca de força, resistência e flexibilidade. O que leva os pesquisadores a adentrar esse tema foi à inquietação acerca do questionamento: As bailarinas submetidas a intensos treinos tendem a usar de recursos ergogênicos para atingirem a alta performance? Os atletas são constantemente testados e avaliados quanto ao uso dos dopings, para

<sup>1</sup> UEG/ESEFFEGO – E-mail: [ricardpaglopes1@gmail.com](mailto:ricardpaglopes1@gmail.com)

<sup>2</sup> UEG/ESEFFEGO

<sup>3</sup> UEG/ESEFFEGO

as bailarinas existe esse controle? Afinal acreditamos que no balé o risco de uso de anabolizantes seja tão frequente quanto qualquer outro esporte.

### **Metodologia**

Este artigo se configura metodologicamente como um artigo de revisão bibliográfica, tendo por critério de busca utilizadas as palavras-chave: balé, anabolizantes, recursos ergogênicos, transtornos alimentares em bailarinas, bem como seus respectivos termos em língua inglesa.

Utilizamos como base de dados o google acadêmico, bem como site de busca: Scielo.

### **Resultados**

A busca pelo termo Bailarinas e Anabolizantes no banco de dados Scielo não apresentou nenhum resultado bem como seu respectivo termo em inglês anabolics dancers, o termo isolado de busca bailarinas configurou um total de 122 artigos sendo 13 abordando a temática distúrbios psicológicos e alimentares bem como a temática lesões (dor). No Google Acadêmico ainda encontramos mais 10 trabalhos que consideramos pertinentes serem abordados nesta revisão.

A filtragem dos artigos selecionados levou em conta o título e resumo compatíveis com a temática e palavras chave pré-determinadas.

Lobera 2016, analisou a prevalência de transtornos alimentares, a diferença entre o peso real e o percebido, atitudes entre variáveis alimentares e psicológicas, comportamento de dieta, autocontrole de peso e percepção da imagem corporal de 77 bailarinos. Diferente do esperado não foi encontrado maior risco de transtornos alimentares, nem alteração na percepção do peso corporal quando comparadas com outros tipos da população. Dados corroborados por Thao 2015, ao analisar 1199 estudantes bailarinas chinesas encontrou apenas 3 bailarinas com escores acima do risco para transtornos alimentares, porém apresentaram tendência a transtornos nas subescalas de dieta e perfeccionismo e maturidade.

Simas 2014, ao selecionar sua amostra foi mais preciso subdividindo os 181 bailarinos estudados em (105 bailarinos clássicos e 76 contemporâneos). Através da subdivisão encontrou que os bailarinos que praticavam o estilo clássico se consideravam insatisfeitos por excesso de peso, enquanto os bailarinos contemporâneos estavam satisfeitos com seu peso e alguns arriscaram a afirmar que gostariam de pesar mais.

Arroyos 2008, analisa o estado nutricional de bailarinas adolescentes (8 a 12 anos) e constata baixo IMC necessitando revisão nutricional.

Em uma pesquisa de campo feita em uma escola técnica de música e dança na cidade de Cubatão, entrevistou 30 bailarinas do sexo feminino com média de idade de 20 anos, sendo critério para inclusão da pesquisa ter no mínimo oito anos de prática do balé. Para mensuração da dor foi utilizado a escala analógica de dor e em uma figura do corpo humano foi pedido que demarcassem os locais das sintomatologias álgicas. Constatando que (66,3%) faziam aquecimentos antes da aula, quando inquiridas sobre o alongamento (33,3%) relataram faziam alongamento antes das aulas, quanto a associação com outras atividades (56,7%) praticavam apenas a dança como atividade física. Foram encontrados 59 casos de dor, sendo que (63%) afirmam sentir mais de um foco doloroso, a região mais citada foi a articulação do joelho (25,4%). (SCHWEICH, 2014; BATISTA, 2010)

O estresse de se manter no peso, aliado aos intensos treinamentos com dores e lesões podem levar a síndrome de Bournout, Costa 2014, entrevistou 41 bailarinos (29 mulheres e 12 homens) com o Questionário de Burnout para Atletas (QBA), na tentativa de rastrear indícios de bournout entre os dançarinos, os mesmos reportaram índices baixos a moderados de dimensões de bournout, isso pode ter sido atrelado ao fato de que a desestabilização físico emocional gera uma desvalorização esportiva e os bailarinos desde cedo são treinados para negarem a dor e a exaustão, mantendo-se firmes e dedicados a sua aparência forte e ao mesmo tempo leve e sensível.

Bourne 2016, cita em seu artigo uma pesquisa realizada pela revista Science e Medicine onde 79% dos jovens levam em conta a opinião de seus companheiros próximos e apenas 6% recorrem a médicos ou outros profissionais da saúde. Outro problema relatado é a adulteração dos suplementos com substâncias proibidas pela WADA, isso leva o atleta a ingerir substâncias proibidas mesmo que sem intensão.

Em relação a utilização de drogas lícitas e ilícitas analisou-se 43 bailarinas maiores de 19 anos dançarinas do esporte da República da Sérvia (21 mulheres e 22 homens). Aplicou questionários com perguntas correlacionadas em cunho social, cultural, educacional, fatores relacionados a dança, e ao uso de substâncias como: Álcool, opiáceos, cigarros, doping, e opiniões pessoais (SEKULIC, 2008).

Desta amostra 76% era composta por atletas amadores, 14% por atletas semiprofissionais e 10% por atletas profissionais; Quanto a substâncias utilizadas 57% das mulheres e 69% dos homens relataram não consumir álcool, quanto ao cigarro 80% das mulheres e 68% homens relataram não fumavam; quanto ao consumo de drogas opiáceas como a maconha ou o hashish 90% das mulheres e 100% dos homens relataram nunca terem feito o uso, 76% das mulheres e 86% dos homens relataram não utilizarem suplementos alimentares, 76% das mulheres e 77% dos

homens relataram não utilizarem analgésicos. Quando interrogados se acreditavam que a dopagem era utilizada nos esportes de dança 50% dos entrevistados relataram acreditar que sim, quando inquiridos em quem confiavam em relação ao doping a resposta mais cotada foi “em ninguém além de mim” relatada por 72% das mulheres e 95% dos homens. Quando perguntados se usariam doping 29% das mulheres e 10% dos homens relataram que usariam sem prejudicarem a saúde.

Sekulic 2008, nos traz que apesar de 50% dos entrevistados relatarem que não acreditam no uso de doping na dança dos anos de 2005 a 2008 três atletas de alto nível foram pegos na dopagem para anabolizantes esteroides realizada pela Federação Internacional de Dança Esportiva (FIDE), outro fator que leva a preocupação é o dado de que 95% das bailarinas não confiavam em seus técnicos quanto a questões de doping, quanto mais experientes os bailarinos mais relataram a possibilidade de utilizarem doping para alavancarem a carreira.

Neto 1999, descreve as possíveis consequências do uso de esteroides, dentre elas podemos citar: Calvície, hipertrofia prostática, acnes, aumento da agressividade, hipertensão, virilização, ginecomastia, cefaleias, insônia, hepatotoxicidade, lesões tendíneas e ligamentares.

Os bailarinos filiados a Organização Internacional de Dança devem seguir um código ético quanto as substancias ergogênicas utilizadas, a organização para tanto coloca como responsabilidade total do atleta a presença de qualquer substância proibida encontrada em seu corpo, essas substâncias proibidas estão de acordo com as sanções internacionais da WADA (World Anti-Doping Code) que compreendem (esteroides, estimulantes, dopagem genética, etc.), quanto a drogas ilícitas as mais comuns são: Metanfetaminas, Cocaína, Morfina, Opium, Exstasy, Cannabis e LSD . As sanções em caso de uso de dopagem são desqualificações de eventos e até proibição para se apresentar em outros momentos, valendo tanto para o atleta, equipe e comissão técnica. Os atletas podem ser testados durante eventos ou fora dos mesmos (INTERNATIONAL DANCE ORGANIZATION, 2015).

### Considerações finais

A presente revisão corroborou com nossa hipótese inicial que bailarinas (os) utilizam-se de recursos ergogênicos para melhora de performance e estética corporal, tanto quanto atletas de alto rendimento, sendo o uso mais comum em bailarinos mais experientes, com carreira profissional, e com rotina intensa de treinamento. A filiação a Organização de Dança Internacional corrobora para o controle exagerado e maléfico do uso de substancias prejudiciais à saúde, porém sem essa filiação não ocorre controle e o uso se dá de forma indiscriminada.

Orienta-se que novos trabalhos sejam realizados com a temática para complementação das bases de dados, e conscientização de que mesmo na dança o uso de esteroides, suplementação e drogas se faz presente.

## Referências

ARROYO, M.; SERRANO, L.; ROCANDIO, A.M. Estado nutricional y calidad de la dieta en un grupo de bailarinas en edad escolar. *Revista Nutrição Hospitalar*, v. 23, nº 6, 2008.

BATISTA, C.G.; MARTINS, E.O. A prevalência de dor em bailarinas clássicas. *Revista Journal of the Health Sciences Institute*, v. 28, n. 1, p. 47-49, 2010.

BOURNE, M.; WALLIS, LYNN. The Dance Magazine whit Atitude. *Revist Gazete Dance*, 2016.

CAMINADA, Eliana. *História da Dança. Evolução Cultural*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999. 486p.

COSTA, V.T.; PIRES, D.A.; FILHO, E.F.; NOCE, F. Análise da síndrome de Burnout em bailarinos. *Revista Educação Física UEM*, v. 25, nº 2, 2014.

INTERNATIONAL DANCE ORGANIZATION. Anti-Doping Rules. 2015. Acesso em 18/06/2018 as 10:00 horas endereço: <https://www.ido-dance.com/ceis/ido/rules/competitionRules/ido-anti-doping-rules.pdf>

LOBERA, I.J.; RIOS, P.B; BLANCO, E.V.; TORRE, A.O. Atitudes alimentares, imagem corporal e risco de transtornos alimentares em um grupo de dançarinos espanhóis. *Revista Nutrição Hospitalar*, v. 33, nº 5, 2016.

NETO, W. M.G. *Musculação Anabolismo Total Treinamento Nutrição Esteroides Anabólicos outros Ergogênicos*. Ed. Phorte 9º ed., 1999

PORTINARI, M. *História da Dança*. Editora Nova Fronteira, Rio de Janeiro, 1989.

SCHWEICH, L.C.; GIMELLI, A.M.; ELOSTA, M.B.; MATOS, W.S.W; MARTINEZ, P.F.; JÚNIOR, S.A.O. Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de *ballet* clássico. *Revista Fisioterapia da Pesquisa*, v. 21, nº 4, p. 353-358, 2014.

SEKULIC, D.; KOSTIC, R.; MILETIC, D. Substance Use in Dance Sport. *Revista Medical Problems of Performing Artists*, 2008.

SIMAS, J.P.N.; MACARA, A.; MELO, S.I.L. Imagem corporal e sua relação com peso e índice de massa corporal em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. v. 20, nº 6, 2014

TAO, Z.; SUN, Y. Comportamentos alimentares, comportamentos de controle de peso e fatores de risco para transtornos alimentares entre estudantes chinesas de dança. *Revista European Journal Psychiatry*, v. 29, nº 4, 2015.