



A DOR NA DANÇA: IDENTIFICAR TIPOLOGIAS DE DOR E APONTAR (ALGUMAS) ESTRATÉGIAS PARA AS MINORAR

Vanda Nascimento
Escola Superior de Dança | Instituto Politécnico de Lisboa

Resumo:

Consciente de que à prática da Dança (em contextos de formação ou profissionais) se encontram associados episódios de dor ou de sofrimento, é proposto neste artigo, perceber os contextos da dor na Dança, onde o corpo se revela como base e instrumento fundamental do discurso artístico, identificar as tipologias de dor mais comuns nos seus praticantes e, finalmente, apontar algumas estratégias que se consideram boas práticas para minorar essas dores.

Palavras-chave: Corpo; Dança; Dor

PAIN IN DANCE: IDENTIFY TYPOLOGIES OF PAIN AND POINT OUT (SOME) STRATEGIES TO ALLEVIATE THEM

Vanda Nascimento
Escola Superior de Dança | Instituto Politécnico de Lisboa

Abstract:

Aware that the practice of Dance (in training or professional contexts) is associated with episodes of pain or suffering, it is proposed in this article to understand the contexts of pain in Dance, where the body reveals itself as a fundamental basis and instrument of artistic discourse, to identify the most common types of pain in its practitioners and, finally, point out some strategies that are considered good practices to mitigate these pains.

Keywords: Body; Dance; Pain

Notas introdutórias

Este artigo surge na sequência de uma comunicação que fiz, em março de 2023, no âmbito da Aula Aberta, intitulada A dor na expressão artística, realizada no âmbito da 6ª edição da Pós-Graduação em Dor, na Universidade Católica e, neste sentido, destaco – de forma a contextualizar o interesse pela temática – dois aspetos que estiveram na base para a supracitada comunicação e, posteriormente e em consequência, para a investigação empírica que resultou neste artigo: (1) A minha participação numa Investigação desenvolvida no âmbito de uma dissertação de Mestrado, em 2019 – que resultou na publicação do artigo: *En Pointe: Dancers Report Their Pain Less Variably Than Do Controls* (*Journal of Pain*, 2020 – o que significou o despertar científico para aspetos relacionados com a dor no quotidiano de estudantes e profissionais de Dança, nomeadamente, com a sua magnitude, com o seu relato subjetivo e a sua gestão. (2) O facto de a dor ter sido uma constante ao longo da minha vida, na e com a Dança, e entender legítimo considerar esta experiência pessoal e profissional, como um ponto de ancoragem importante para a investigar.

Entendi – consciente de que à Dança se encontram associados episódios de dor – ser pertinente perceber os contextos de ocorrência da dor, definir as tipologias de dor mais comuns nos praticantes de Dança e apontar estratégias e boas práticas para as minimizar, optando por assumir o olhar, o sentir pessoal e a experiência profissional de quem convive com a Dança há mais do que quatro décadas. A estes três pilares acrescento o inevitável contributo do conhecimento de outros autores que entendi importante alicerçar para a discussão, para a construção do meu discurso e para a produção de conhecimento sobre esta matéria.

O corpo que dá corpo à Dança

Ao falar de Dança, implicitamente, terei em consideração o corpo como uma entidade na sua complexidade biopsicossocial. Ou seja, elaborando um paralelismo com o conceito – proveniente da

medicina – do modelo biopsicossocial, proposto, em 1977, pelo psiquiatra e clínico-geral americano, George L. Engel)⁷.

A partir de uma perspetiva biopsicossocial, o corpo na Dança deverá ser compreendido como resultado não somente da interação dos fatores biológicos do organismo do indivíduo, mas, também, do ambiente em que vive e das suas relações sociais, numa visão e perspetiva que se pretende interdisciplinar.

A dança, enquanto arte performativa, utiliza o corpo como instrumento fundamental do discurso artístico (Fazenda, 2012) e como forma de comunicação e relação com o mundo. Podemos, com alguma facilidade, visualizar a excecionalidade dos corpos e do movimento dançado [...] ao assistirmos à performance de uma bailarina em pontas; ao observarmos o impressionante controlo da amplitude articular dos membros inferiores, de muitos bailarinos, muitas vezes ultrapassando os 180°, em equilíbrios perfeitos, em qualquer grande pose (Nascimento, 2010, p. 73).

Ou, ainda, sermos surpreendidos por quedas – num apoio ou de joelhos – depois de saltos que desafiam a gravidade, ou pelas inúmeras pirouettes ou voltas em que o corpo, na vertical, em contração ou em inclinações brutais, domina o equilíbrio num perfeito ‘desequilíbrio controlado’. (Nascimento, 2010).

Quando vemos imagens de Dança (fotos, cartazes, flyers, programas ou folhas de sala), ou quando assistimos a um espetáculo (ao vivo ou em diferido), independentemente do tipo ou estilo é recorrente observarmos, maravilhados, os corpos que dão corpo à Dança. Como refere Sasportes (2012, p.42), na Dança “(...) o corpo é simultaneamente sujeito e objeto de criação, o criador e a matéria de criação. (...) O bailarino é a sua obra.”

Quando vemos e pensamos em Dança, acredito ser comum, vermos e pensarmos em corpos que

7 O modelo biopsicossocial é um dos modelos que encontramos no campo da psicologia, até mesmo da psicoterapia. É uma abordagem que afirma que vários fatores (biológico, psicológico e social) influenciam o desenvolvimento e o bem-estar de uma pessoa, no contexto de uma doença, distúrbio ou deficiência.

se movem num determinado espaço (convencional ou não convencional), em um determinado tempo (que pode ir da pausa ao movimento muito rápido), corpos que usam superfícies de suporte distintas, que mobilizam, no seu movimento, vários níveis, direções e planos inscrevendo, na nossa memória, as imagens e os momentos mágicos que sentimos ao observarmos esta Arte “(...) que vive dos corpos que lhe dão corpo, da humanidade dos seres que materializam esta arte, que a transformam em experiência real, imediata, emotiva, inesquecível.” (Lourenço, 2014, p. 29).

A outra face: Trabalho árduo | Dor | Prazer

Subjacente às belíssimas imagens a que o público tem acesso – enquanto ‘produto’ e objeto artístico – num patamar diferente (por detrás das cortinas) e a montante do que são as apresentações ao público, outro cenário se nos apresenta, outra faceta da vida dos corpos na Dança. Refiro-me ao dia-a-dia e ao percurso dos praticantes de Dança e, nomeadamente, daqueles que a elegem como modo de vida e profissão.

Corpos que se constroem entre aulas e ensaios e que representam muitas horas de dedicação ao treino e aprimoramento físico, técnico e artístico, muitas vezes em detrimento de horas para descanso ou para atividades de lazer. Como referem, Anderson & Hanrahan (2008, p.9) “Unlike many other athletes, dancers do not have an “offseason” and they continue training and performing throughout the year. Dancers are prone to overuse syndromes and injuries commonly occur from improper form. Inattention to technique, overtraining, and accidents.”. Assume-se que é muito comum, alunos e bailarinos, ignorarem a dor e o desconforto, sejam estas resultantes do treino ou de lesão, e verificar-se que, muitas vezes, e por variadas razões, “(...) dancers continue to dance, or hasten their return to training after injury, to their own detriment.” (Anderson, & Hanrahan, 2008, p.9).

Importa salientar, a propósito, um aspeto sobre a formação especializada em Dança que a diferencia de outros tipos de formação: a precocidade.

Refiro-me (1) à precocidade no início da escolha das carreiras – se considerarmos apenas o Ensino Artístico Especializado da Dança (alguns iniciam mais cedo) – que se inicia aos 9/10 anos (1º ano, do 2º ciclo), tem a duração de 8 anos (até ao 12º ano) e é um tipo de formação que envolve, inevitavelmente, muitos riscos na seleção e, também, no percurso. (2) A precocidade no fim das carreiras dos bailarinos. Comparativamente com outras profissões, são genericamente curtas (serão muito poucos os bailarinos com mais de 40 anos a exercer atividade regular a nível da performance artística (apresentações, espetáculos ou temporadas). Este percurso (de formação e profissional) implica, como referido, trabalho diário árduo. Com muitas horas de treino em dança e com o desenvolvimento de um conjunto de processos que visam a melhoria da performance, a superação constante, a busca incessante pela excelência:

(...) esses processos [do treino] envolvem a aprendizagem e o apuramento de técnicas corporais muito específicas, o condicionamento físico que suporta um esforço intermitente com períodos de grande intensidade e ações motoras em que a força, a flexibilidade e as capacidades coordenativas se tornam pertinentes. (Xarez, 2015, p.9).

A estas componentes associa-se a preparação das coreografias com muitas horas de ensaios e em que a replicação dos mesmos gestos, a solicitação das mesmas cadeias articulares e musculares, ou o uso recorrentemente do mesmo apoio, se constituem como práticas regulares e sem grande escapatória. Reconhecendo a indispensabilidade destas práticas, importa salientar que estas – quando exaustivamente repetidas, na provação dos limites e na procura constante da sublimidade – podem transformar-se em causas de sofrimento e riscos para a saúde e o bem-estar de quem dança. Segundo McEwen & Young (2011, p. 156) “Competitive atmospheres and the drive to achieve perfection, all of which collectively tend to encourage, indeed enforce, adherence to a culture of risk.”

Para fazer face a exigências desta dimensão, concordaremos que, para além dos treinos físico,

técnico e coreográfico, definidos por Xarez (2015) é indispensável possuir, na prática da Dança, muita perseverança, muito empenho, elevados graus de auto motivação e uma enorme paixão. Esta paixão, que se associa, inevitavelmente, ao prazer, muitas vezes é inexplicável, considerando o referido sobre o trabalho árduo e os estados de sofrimento. Sobre esta tríade, trabalho árduo | dor | prazer, partilho as palavras de Tiago Rodrigues, num texto de 2015 (incluído no programa da temporada 2016/2017 da CNB, pp.25-26) a propósito do espetáculo que dirigiu intitulado A perna esquerda de Tchaikovski, um espetáculo para uma bailarina (Barbora Hruskova) que chega ao fim da sua carreira.

(...) desejamos também mostrar ao público aquilo que a dança Clássica obsessivamente esconde: O trabalho infernal que está por detrás da beleza etérea do ballet. A disciplina militar, a dedicação que é quase devoção, a compulsiva busca da perfeição, as privações, a constante autocrítica. E sim, o prazer! Mas ao prazer que resulta da escalada extenuante a cumes inacessíveis. (Rodrigues, 2015, citado em Nascimento, 2023, pp. 36-37)

Tudo o que referi sobre o quotidiano de estudantes e profissionais da Dança está, regularmente, associado a processos de dor ou de sofrimento que nem sempre são reconhecidos como tal pelos próprios. Poderemos entender que este facto ocorre porque estes nem sempre diferenciam a 'dor do desempenho' da 'dor de lesão' (Anderson & Hanrahan, 2008) ou, em muitos casos, assumem e incorporam a dor como *conditio sine qua non* para se ser bailarino. Quem, no mundo da Dança (e, também, no Desporto) nunca ouviu, dos professores ou ensaiadores, as expressões 'bailarino tem de sofrer' ou 'no pain, no gain', como uma inevitabilidade para se atingir a excelência? Tornando-se as dores como, obrigatoriamente integrante, da vida de quem dança, velando e banalizando os riscos daí decorrentes. Ou, ainda, porque se normalizou que "the hierarchical power relations of the dance world that place the administrators, choreographers, ballet masters or mistresses and teachers at the top, and the dancers squarely at the bottom

of this microcosmic social ladder." Verificando-se, igualmente, esta hierarquia no lugar da formação em que "the teacher is placed in a position of power and control." (McEwen & Young (2011, p. 156). Os mesmos autores afirmam que "Authoritarian power structures, intensely competitive training and performing environments, and hyper-critical and perfectionist attitudes of instructors and performers are found to be ubiquitous pressures that initially appear to facilitate success in dance but may ultimately compromise health". McEwen & Young (2011, p. 152). Esta relação de 'habituação' ao sofrimento encontra espaço de existência, porventura, pelas características desta população, como referido no seu estudo Canaipa et al (2020, p.3).

(...) professional dancers are more interoceptive, as assessed by the heartbeat detection task, than is the general population. Furthermore, the more experienced the dancer, the better his/her interoception. Like other professional athletes, dancers are also known to be less pain sensitive, as demonstrated by higher pain thresholds and longer tolerance to experimental pain.

Reconhecendo 'o campo fértil' para a existência e a aceitação da dor, nos vastos domínios da Dança, discordo em absoluto que esta tenha de ser 'o fado' da vida de alunos e profissionais (bailarinos e professores) de Dança e acredito que "Increased knowledge and understanding of the pain experienced by athletes and dancers will ultimately assist in minimizing the potential for career ending injury as they continually strive to perform their best." (Anderson & Hanrahan, 2008, p.9). Acredito que práticas e comportamentos em que se dedique maior atenção aos sinais do corpo – muitos deles decorrentes do próprio treino e de uma visão biopsicossocial de quem dança – poderão ser aliados indispensáveis, na identificação e na melhoria dos relatos subjetivos de dor, que se verificam como essenciais, quer na programação dos diferentes tipos de treino – físico, técnico, coreográfico, psicológico, biológico, identificados por Xarez (2015) – quer para o encaminhamento e assistência clínica adequada e de qualidade.

A dor na Dança: Corpo (dor)mente

A dor (no campo da medicina) é descrita como um processo complexo em que os fatores biológicos e psicológicos convergem para vivências do foro sensorial e emocional de um indivíduo. A dor “serves as a function of preserving one’s body from potential external life threats, being modulated by sensorial, emotional, and cognitive aspects. It is a complex experience highly subjective and difficult to assess both in clinical and experimental settings (Mendonça, 2019, p. 1). Para Anderson & Hanrahan (2008, p.10), “Pain involves two separate components: the physical sensation that is registered by the brain and the psychological response to that sensation” distinguindo, no âmbito da Dança, dois tipos de dor: a resultante do desempenho rotineiro e a associada a uma lesão aguda ou crónica, especificando que a primeira se caracteriza por ser produzida de forma voluntária e controlada (na duração e intensidade) pelo executante e não coloca em perigo o seu bom desempenho. Referem que “Injury pain, however, is usually chronic and is perceived to be outside of the athlete’s control. It threatens the ability to perform, providing athletes with a signal of impending danger to their wellbeing” (Anderson & Hanrahan (2008, p.10). Aalten (2007, p. 115) admite que “the dancer’s lifestyle can be a draining and inherently risky one in which pain and hurt are simply inevitable and expected.”

Ao partilhar o meu ponto de vista sobre a matéria optei por organizar a ocorrência de dor ou estados de sofrimento em quatro situações específicas que designei como: (1) Dores inerentes ao tipo de atividade, à estética subjacente e ao treino específico; (2) Dores resultantes de incidentes não previsíveis; (3) Dores decorrentes de lesões músculo-esqueléticas, e (4) Dores ‘silenciosas’.

Realço que os aspetos (conceito, causas, características) que aludo de forma breve e separadamente – por questões estruturais – podem acontecer em episódios isolados, mas também, e com frequência, ocorrem em situações interdependentes ou subsequentes, em entrelaçamentos de alguma (ou muita) complexidade.

(1) No que se refere às dores inerentes ao tipo de atividade, à estética subjacente e ao treino específico, identifiquei-as como as que a comunidade da Dança apelida, comumente, de ‘dores boas’, ou ‘performance pain’ (Anderson & Hanrahan, 2008).

Aludo, como exemplo, as dores decorrentes do treino da flexibilidade, cujo objetivo se prende com a aquisição de maiores amplitudes articulares, ou do treino da força, para a manutenção dessas grandes poses; as dores ‘normais’ no trabalho específico de lifts (quando um bailarino tem de sustentar o peso de outro, por vezes na receção de um salto...); o trabalho em pontas – ainda que realizado com sapatilhas feitas à medida, com proteções para os dedos (em silicone) e outros truques que cada um ajusta às suas necessidades – causador das recorrentes bolhas (de fricção) nos dedos dos pés, da formação de calos ou do aparecimento de unhas encravadas. As dores que sucedem a repetição de exercícios que estão na base do aumento da altura e da capacidade de suspensão do corpo no ar durante o salto (o denominado *ballon*), são outro exemplo prático desta tipologia de dor. Realço, ainda, as dores sentidas aquando da mudança do repertório, de acordo com o vocabulário motor ou a estética do coreógrafo, em que o uso de cadeias articulares e músculos são diferentes do repertório anterior.

Estas ‘dores boas’ por norma, desaparecem ou são atenuadas sem sobressaltos e sem que afetem o decorrer normal das atividades dos praticantes de Dança (sejam alunos ou bailarinos). Apesar de incontornáveis podem ser controladas através de práticas e procedimentos diários adequados (antes e pós atividade) como sejam, o aquecimento (*warm up*), no início e o retorno à calma e os alongamentos (*cool down*), no final da atividade; de horas indispensáveis ao descanso (de acordo com o tipo de esforço e o tempo gasto nas atividades realizadas), através de uma alimentação adequada e hidratação apropriada e que suporte os gastos energéticos individuais.

A estas práticas deverá acrescentar-se, indiscutivelmente, a planificação criteriosa de aulas com objetivos claros, mas atingíveis, com progressões – do ponto de vista físico e do ponto de vista de relação entre os conteúdos técnicos – adotando modelos demonstrativos, claros, em que a informação (visual, proprioceptiva e auditiva) seja de qualidade, motivadora e com uma forte componente de incentivo e de afeto.

Não descarto (pela sua relevância) o recurso a atividades complementares de treino físico específico, as práticas de relaxamento, a massagens, a meditação e, não menos importante, o investimento e interesses em atividades lúdicas e sociais (que poderão precaver outro tipo de dor, de que falaremos a seguir).

- (2) No que respeita às dores resultantes de incidentes não previsíveis, em que se enquadram, por exemplo, o estiramento de um músculo ou cadeia muscular, uma entorse, uma fratura óssea, uma luxação, a rotura de um qualquer ligamento, e que podem configurar-se em lesão. Embora não haja consenso “Alguns estudos definem lesão como sinónimo de dor ou problema nas condições musculoesqueléticas resultantes do treinamento e de competições associadas à dança.” (Silva & Enumo (2016, p. 133). Xarez (2015, p. 47) considera que se encontra “lesionado o bailarino ou praticante de Dança que por algum sintoma ou incapacidade ou condição se vê obrigado a interromper a sua atividade (...) durante pelo menos 24 horas.

Diria que as dores resultantes de incidentes não previsíveis serão facilmente identificadas, no tempo e no espaço da ocorrência (pelo professor, ensaiador ou pelo próprio) necessitam de intervenção de profissionais competentes para avaliação, prescrição de tratamento e acompanhamento da recuperação, e podem resultar em paragens pontuais (de pequena, média ou longa duração) ou, em casos muito graves podem resultar em limitações que derivam para o fim da atividade da Dança.

- (3) Numa outra categoria de lesão, causadoras de dor e sofrimento, e que importa referir, são as

relacionadas com o trabalho específico (transversais a todas as profissões) e que se denominam lesões músculo-esqueléticas (LME) Estas afetam músculos, articulações, tendões, ligamentos ou ossos, mas que podem ter, igualmente, implicações e perturbações do foro psicológico e que são referidas pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, no seu site oficial⁸.

Nos praticantes de Dança (tal como em outros atletas de alta competição) este tipo de doença – relacionada com a especificidade do trabalho – toma proporções consideráveis, assumindo aqui a relação indissociável do bailarino e do seu corpo, enquanto instrumento primeiro e prioritário da sua essência e existência. Sobre estas lesões, assaltam-me várias preocupações... partilho duas delas: A primeira, prende-se com a constatação de que estas dores – que se configuram em doença e ‘mais comum’ em indivíduos adultos – acontece, infelizmente, com alguma frequência (mais do que deveria) em praticantes muito mais jovens, ou seja, ocorrência de lesões por over use que resultam em fraturas de esforço e outras mazelas ‘crónicas’ com repercussões em termos de qualidade de vida e de percurso profissional que podem ser prematuramente comprometidos. A precocidade nas aprendizagens específicas (às vezes antes do recomendável), o longo percurso de formação aliado a uma enorme e continuada exigência e, em alguns casos, a desmedida participação em concursos e competições, constituem-se como sérios riscos para a saúde física e mental, sobretudo de jovens (alguns muito promissores) que veem a sua carreira precocemente acabada e, com sequelas graves para a sua vida futura. A segunda preocupação, prende-se com as dores resultantes do conjunto de situações atrás referidas e que, subsistindo para o resto da vida, ganham maiores dimensões quando associadas a paragens repentinas da atividade da Dança, sem o acompanhamento que

⁸ <https://osha.europa.eu/pt/themes/musculoskeletal-disorders>

permita adequar e dosear a atividade a uma nova condição e a um novo timing. Diria que, nestes casos – parafraseando o Professor Luís Xarez numa das aulas do Curso de Pós-Graduação em Treino em Dança| FMH| UL – será necessário fazer um saudável e indispensável ‘desmame’. A adequação deverá ser realizada quer do ponto de vista físico (corpo) quer do ponto de vista psicológico (mente). Como aludem Silva & Enumo (2016, p. 135), “Um acompanhamento psicológico se faz necessário, já que a dor envolve mecanismos psicológicos, os quais podem influenciar a diminuição da dor, por meio de estratégias de enfrentamento adaptativas, e também acelerar a recuperação após as lesões.”

- (4) Para finalizar identifico, ainda, outro tipo de padecimento com que a comunidade da Dança se depara, a que chamei dores ‘silenciosas’. Estas distinguem-se das anteriores pois não são do foro físico (direto), falo das dores que não se sentem por palpação, que não identificadas por qualquer Raio X ou por Ressonância Magnética e que, por variadíssimas razões, muitas vezes as silenciamos. Falo das dores provenientes da gestão da ansiedade, enquanto consequência de problemáticas relacionadas com o stress, perante o público, stress gerado pelo medo de errar ou da eventualidade da falha. Refiro-me ao sofrimento que advém da falta de autoestima, de autoconfiança, do lidar com o julgamento e com a comparação (com os colegas, consigo próprio ou com o ‘modelo’ de eleição...). Ou, ainda, do sofrimento de se olhar a imagem refletida no espelho e sermos confrontados – ainda que não seja a imagem real – com a insatisfação dolorosa do corpo (im)perfeito. Estas dores, quanto a mim, são as mais difíceis de identificar e requerem, definitivamente, ajuda especializada e a gestão cuidada e responsável por parte dos professores, coreógrafos ou outros responsáveis pela vida e carreira dos estudantes de dança e dos bailarinos profissionais.

Notas Finais

Se me perguntarem se é possível minimizar as dores na Dança? A resposta – apesar do que refiro e identifico nos itens anteriores – será, obviamente, que sim!

Não sendo apologista da normalização da dor ou da sua aceitação incondicional, acredito que contribuir para a sua minimização é uma obrigatoriedade de todos os agentes envolvidos.

Face aos desafios apresentados e que se relacionam com a convivência regular com a dor, as estratégias de desenvolvimento psicológico que possam ser adotadas são, também – paralelamente às que fui referindo na tipificação das dores – fundamentais para que estudantes e bailarinos aprendam a lidar com as adversidades relacionadas com a dor e a construir uma atitude resiliente, privilegiando a melhoria da performance, mas diligenciando para a prevenção de lesões, para o prolongamento das carreiras e para a promoção da saúde e do bem-estar.

Consciente do muito que há para fazer nesta matéria recorro mais uma ao espetáculo A perna esquerda de Tchaikovski e às palavras da bailarina Barbora: “Dançar dói, mas dói mais quando estou parada.”

Referências bibliográfica

- Anderson, R., Hanrahan, S. (2008). Dancing in Pain: Pain Appraisal and Coping in Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, Volume 12, Number 1, 2008, 9-16 PMID: 19618573
- Canaipa, R., Mendonça, D., Agostinho, M., Nascimento, V., Honigman, L., Treister, R. (2021). En Pointe: Dancers Report Their Pain Less Variably Than Do Controls. *J Pain Jan*;22(1), 97-105 doi: 10.1016/j.jpain.2020.06.005. Epub 2020 Jul 21. PMID: 32702405.
- Fazenda, M. J. (2012, 2ª Ed.). *Dança teatral: Ideias, Experiências, acções*. Edições Colibri e Instituto Politécnico de Lisboa.
- Lourenço, F. (2014). *Estética da Dança Clássica*. Edições Cotovia
- McEwen, K., Young, K. (2011). Ballet and pain: Reflections on a risk-dance culture. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* Vol. 3, No. 2, July 2011, 152-173, <https://doi.org/10.1080/2159676X.2011.572181>
- Mendonça, D. M. G. (2019). Pain reporting accuracy and ability to accurately report other bodily sensations in dancers. Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em Neuropsicologia.

- Nascimento, V. M. S. (2010). Os professores de técnicas de dança das escolas de educação artística vocacional em Portugal continental: caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente. Tese de Doutoramento. Universidad de Sevilla
- Nascimento, V. (2023). Técnica da Dança Clássica - Reflexões| Análise| Testemunhos. Instituto Politécnico de Lisboa
- Rodrigues, T. (2015). Traduzir as tempestades. A perna esquerda de Tchaikovski: CNB, p.11(Programa da temporada)
- Silva, A.M. B. & Enumo, S. R. F. (2016). Dor e lesões em bailarinos adolescentes: revisão sistemática. Rev.dor .17(2): Apr-Jun, 2016, 132-13. <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160030>
- Sasportes, J. (2012). A Quinta Musa: Imagens da história da dança. Bizancio
- Xarez, L. (2015). Treino em Dança. Questões pouco frequentes. Edições FMH

Vanda Nascimento Doutorada| Universidade de Sevilha. Pós-Graduada em Treino em Dança| FMH| UL. Licenciada em Dança| ESD| IPL. Professora Coordenadora da ESD| IPL. Coordenadora Mestrado em Ensino de Dança Docente na Licenciatura e no Mestrado em Ensino de Dança| ESD. Membro Integrado do Centro de Investigação do Instituto de Sociologia UP - Subgrupo Criação Artística, Práticas e Políticas Culturais.
Email: vnascimento@esd.ipl.pt
ORCID ID:
<https://orcid.org/0000-0002-6277-9254>

Artigo recebido no âmbito da chamada aberta que decorreu até 15 de março de 2024. Aprovado para publicação a 18 de abril de 2024.