

Dançar faz bem para o corpo e para a dor

A dor é uma sensação que varia de pessoa para pessoa. Além desta variabilidade entre os indivíduos, a mesma pessoa pode sentir um mesmo estímulo doloroso de formas diferentes, o que é ao mesmo tempo intrigante e problemático. Como a única f

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

A dor é uma sensação que varia de pessoa para pessoa. Além desta variabilidade entre os indivíduos, a mesma pessoa pode sentir um mesmo estímulo doloroso de formas diferentes, o que é ao mesmo tempo intrigante e problemático. Como a única forma de medir a dor é por meio do relato de quem a está sentindo, a falta de precisão na descrição da dor dificulta a comunicação entre pacientes e profissionais de saúde e, consequentemente, o correto diagnóstico e manejo da dor.

A interocepção é a capacidade de reconhecer as sensações do corpo, e é uma característica que pode ser treinada. Dançarinos e atletas profissionais, possuem boa interocepção, e também maior tolerância à dor. Levando em conta este panorama, cientistas de Portugal e Israel compararam estudantes de dança e pessoas que não dançam profissionalmente em busca de uma relação entre o nível de interocepção, a tolerância à dor e a precisão na descrição da dor.

O estudo confirmou que dançarinos toleram melhor a dor leve e moderada e a reportam com menor variabilidade em relação às pessoas que não dançam. A capacidade de identificar com mais precisão a intensidade do estímulo doloroso foi relacionada positivamente a características da interocepção, como a capacidade de autorregular emoções negativas e maior consciência emocional. Os

pesquisadores sugeriram que a maior tolerância e acurácia na identificação da dor estavam relacionadas ao treinamento, que faz com que os dançarinos sejam mais “acostumados” aos sinais de dor. E de fato, se constatou que quanto mais anos de prática os dançarinos tinham, menor a variabilidade individual e a sensibilidade à dor.

Este estudo demonstrou que atividades que proporcionam um maior conhecimento do próprio corpo, como a dança, podem reduzir a variabilidade individual à dor e melhorar sua descrição para profissionais de Saúde. Isso pode facilitar a avaliação da eficácia do tratamento e auxiliar na definição da terapia mais adequada. E o melhor é que, além destes benefícios, dançar é uma prática saudável e divertida! Referências: Canaipa R, Mendonça D, Agostinho M, Nascimento V, Honigman L, Treister R. En Pointe: Dancers Report Their Pain Less Variably Than Do Controls [published online ahead of print, 2020 Jul 21]. J Pain. 2020;S1526-5900(20)30048-

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/dancar-faz-bem-para-o-corpo-e-para-a-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.