

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** VI Mostra de Iniciação Científica Júnior

## DANÇA E SAÚDE: LIGAÇÃO PERFEITA<sup>1</sup>

**Miriane Karine Grzibowski<sup>2</sup>, Angélica Patrícia Szalanski<sup>3</sup>, Adriane Grzybowski<sup>4</sup>, Laura Konzen Kunrath<sup>5</sup>, Samuel Nascimento De Araújo<sup>6</sup>, Osmar Brunelau Scremin<sup>7</sup>.**

<sup>1</sup> Projeto de Pesquisa realizado nas disciplinas Seminário Integrado e Educação Física da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski.

<sup>2</sup> Estudante do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski de Guarani das Missões, RS.

<sup>3</sup> Estudante do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski de Guarani das Missões, RS.

<sup>4</sup> Estudante do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski de Guarani das Missões, RS.

<sup>5</sup> Estudante do Ensino Médio da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski de Guarani das Missões, RS.

<sup>6</sup> Professor Da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski, Guarani das Missões e Mestrando em Ciências do Movimento Humano, Membro do Grupo de Pesquisas em Didática e Ensino da Educação Física (DIMEEF), UFRGS, Porto Alegre, RS.

<sup>7</sup> Professor Da Escola Estadual de Ensino Médio João Przyczynski, Guarani das Missões e Doutorando em Modelagem Matemática do Departamento de Ciências Exatas e Engenharias da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul/UNIJUÍ.

### INTRODUÇÃO

Os processos capitalistas impulsionados pelas mudanças históricas vêm desenvolvendo uma sociedade com embasamento tecnológico. Estas tecnologias são favoráveis à globalização proporcionando um desencadeamento de uma sociedade futurista, a qual visa tornar tudo prático e rápido, de forma instantânea (BIELLA, 2009). A acomodação proporcionada pelo uso de diversas ferramentas tecnológicas e o acesso fácil a diversos tipos de comidas faz com que o organismo fique enfraquecido, dificultando a circulação sanguínea e atrofiando as articulações (MATTOS, 2006). Desta forma, as tecnologias e comidas de alto teor de gordura estão associadas a aspectos desfavoráveis, no que diz respeito, a falta de atividade física e gerando sedentarismo.

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física do ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias (SOUZA, 2012). Se preservarmos um organismo fisicamente ativo, estaremos consequentemente proporcionando um melhor envelhecimento, diminuindo os índices de doenças ligadas ao sedentarismo, como osteoporose, pressão arterial, depressão, números de quedas e fraturas, entre outros. Essas enfermidades estão envolvidas com influências metabólicas, fisiológicas, comportamentais e sociais, e se apresentam com alto índice de mortalidade (COSTA, 2011). Para que os hábitos sedentários sejam deixados de lado, as pessoas devem ter consciência de que a atividade física deve ser introduzida na rotina de forma gradativa, a fim de obter uma melhora em sua saúde. Essa prevalência vem crescendo ao envelhecer, aumentando a tendência de idosos com péssima qualidade de vida e perda da funcionalidade (FERREIRA, 2003). Portanto, uma das maneiras de manter o corpo em atividade é a dança, que proporciona movimentos adequados a qualquer faixa etária e sexo.

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** VI Mostra de Iniciação Científica Júnior

O surgimento da dança se deu ainda na Pré-História, quando os homens batiam os pés no chão e com o passar do tempo, foram dando mais intensidade aos sons, descobrindo que seriam capazes de criar outros ritmos, conciliando os passos com as mãos, através das palmas (BARROS, 2015). A dança é definida como a arte de mover o corpo em um determinado ritmo, expressando sentimentos e emoções por meio de movimentos, a dança é uma forma de manifestação instintiva (TONELI, 2007). A prática da dança leva o rompimento de padrões, modificando os comportamentos físicos e psicológicos que vem a diminuir o preconceito e a opinião de que as pessoas não possuem a capacidade de entrosamento. Assim, as influências negativas à saúde serão minimizadas com a prática de atividade física diária e uma dieta regular, possibilitando o desaparecimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis (BANDEIRA, 2010). Deste modo, o objetivo deste estudo é verificar as contribuições de dança na melhora dos índices de qualidade de vida das pessoas por meio de entrevista semiestruturada com viés qualitativo em grupos de diferentes idades.

## ENCAMINHAMENTOS METODOLÓGICOS

Os estudos foram conduzidos durante as aulas da disciplina de Seminário Integrado e Educação Física, na segunda e terceira série do Ensino Médio. Primeiramente, realizaram-se revisões bibliográficas, com vasta pesquisa em artigos, sites e livros. Primeiramente buscamos a partir termos: dança e saúde, a principal referência para a busca dos artigos foi o Google Acadêmico, onde a partir dos termos encontramos delimitamos a leitura apenas daqueles que tratavam do tema saúde e seus benefícios decorrentes da utilização da dança.

Após, para entender como a dança pode influenciar na vida das pessoas, realizou-se uma entrevista com diferentes grupos da cidade de Guarani das Missões, sendo o Departamento de Danças Gaúchas (DTG) da Escola Estadual de Ensino Médio João Przychynski, no Centro de Tradições Gaúchas (CTG) da cidade, em Grupos de Terceira Idade e Academias que utilizam a dança como melhora na aptidão física dos participantes. Para a realização da entrevista formulamos um questionário com cinco questões, as quais foram aplicadas em dez pessoas de cada grupo. O critério de escolha das pessoas foi de livre iniciativa, pois ao entender que gostariam de contribuir com a pesquisa eram selecionados.

A entrevista foi realizada nos locais onde os grupos realizam suas intervenções de modo a facilitar o acesso e a participação dos sujeitos. Reitero que todos os participantes assinaram um termo de autorização para a publicação das informações. A todos os participantes foi assegurado o sigilo de suas identidades, podendo em alguns casos utilizar nomes fictícios, quando necessário.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Segundo a pesquisa realizada, podem-se citar alguns pontos importantes referentes a algumas das respostas encontradas. A discussão das perguntas será disposta por pergunta, discutindo-a por grupo de entrevista realizada. Em relação à pergunta "A sua saúde melhorou depois da dança? Se sim, que melhoras obteve?", para o grupo de 3ª idade destacam-se as seguintes respostas: "Sim, dançar faz bem para o corpo para a alma e para a vida", "Sim, obtive muitas amizades, e melhor na parte física

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** VI Mostra de Iniciação Científica Júnior

e psicológica", "Sim, sou mais feliz com a prática, não tenho dores musculares, nem depressão". Nota-se que a categoria da 3ª idade teve melhorias mais abrangentes na parte física e emocional. De acordo com Devidé (2002) a busca por uma boa qualidade de vida tem aumentado na sociedade partindo de indicadores econômicos, taxa de natalidade, mortalidade infantil, esperança de vida, alfabetização, consumo alimentar, prática de atividade física, entre outros aspectos, onde caminham juntas com questões de ordem social, meio ambiente, educação, segurança e promoção da saúde.

Na entrevista com as pessoas de academia que praticam dança, para a primeira pergunta, foram observadas as seguintes respostas: "Sim, perda de peso, aumento na resistência, controle da pressão arterial", "Sim, perca calórica, melhora no condicionamento físico, na saúde física e mental". "Sim, melhora na autoestima, coordenação, e no metabolismo, além de praticar me divertir". Para este grupo, nota-se que a autoestima foi restaurada por meio da dança, e o condicionamento físico melhorou. As pessoas que dançam no Centro de Tradições Gaúchas (CTG), obtiveram respostas semelhantes aos praticantes de academia, tais como: "Sim, melhorou muito, passei a controlar melhor a minha respiração. Adquiri resistência corporal, também". "Sim, o entrosamento com as outras pessoas melhorou, animação também, aprendi a respeitar e ser respeitado, e compreendi a opinião das pessoas". Para estes dois grupos que tem por faixa etária dos 13 aos 30 anos, a prática da dança serve para a melhora no condicionamento físico, e estes praticam danças com passos mais acelerados, e como Florentino (2007), cita não há menor dúvida de que as atividades físicas e principalmente esportivas constituem-se num dos melhores meios de convivência humana.

No questionário realizado com estudantes de nossa escola que praticam danças tradicionalistas e gauchescas (DTG), para a pergunta inicial, obtivemos respostas que convergem no mesmo sentido: "Sim, obtive mais disposição e coordenação motora, além de ser divertido". "Sim, melhora na respiração". No grupo DTG, é notável o desempenho obtido pelos participantes da dança, e isso vem ser comprovado pelo Goobo e Carvalho (2005) é o de trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de movimentos, exercendo possibilidades de autoconhecimento, possibilitando benefícios como a prevenção e combate de situações estressantes, estimula a oxigenação do cérebro, melhora o funcionamento das glândulas, reforça os músculos e protege as articulações, proporciona conhecimento corporal, melhora a capacidade motora, melhora o desempenho cognitivo, melhora a memória, concentração e atenção, proporciona cooperação e colaboração, contato social, criatividade, melhora a autoestima e autoimagem e estimula o resgate cultural.

Em relação à pergunta "Obteve perca calórica ou mudança de peso após a dança? Se sim, sabe dizer quanto?" para o grupo da terceira idade, em sua maioria conseguiu-se observar que houve perda significativa de peso, com perca de até 15 quilos. Já no grupo da academia de pessoas mais jovens (13 a 30 anos) observou-se apenas melhoras no condicionamento físico, com pouca perca de peso. Para os participantes do CTG, afirma-se que houve a diminuição do peso, em alguns casos, chegando a 12 quilos. Para os estudantes de nossa escola não houve tanta perca calórica, devido a reabertura de DTG ter ocorrido há pouco tempo. Assim é de fundamental importância alertar as populações sobre os benefícios dos exercícios físicos regulares, pois as mudanças tanto no peso, quanto em outros âmbitos vem com o tempo de prática.

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** VI Mostra de Iniciação Científica Júnior

Em relação a pergunta: "Pratica dança por recomendações médicas, por ser uma indicação de familiares, amigos ou vontade própria?". Pode-se observar que em todos os grupos a resposta com maior frequência de afirmação foi, por vontade própria, onde a pesquisadora Miriam Adelman (2003), em alguns de seus trabalhos, expõem que muitas pessoas iniciam por vontade própria.

## CONCLUSÕES

Destacamos que a dança é uma excelente aliada contra o sedentarismo, pois desenvolve uma comunicação primordial que adapta o organismo a ter uma vida saudável. Além disso, evidencia-se que a influência da dança pode ser tanto por indicações médicas, sugestões de amigos ou simplesmente pelo apreço de dançar.

Ao mesmo em tempo que dança promove benefícios ligados à saúde e qualidade de vida de seus adeptos, ela promove benefícios que não estão ligados diretamente a níveis de aptidão física, mas que dizem respeito à sensação de bem estar melhora na autoestima tratando-se especificamente da sensação de qualidade de vida ao realizar tal manifestação.

Diferentes significados são atribuídos a uma prática de múltiplas possibilidades e interesses como a dança. Para Marbá (2006) a dança proporciona a perda de peso e fatores que correspondem à integração social e melhora na autoestima dos envolvidos nestes programas. Do mesmo modo Passarinho e Liberali (2013) entendem que estes mesmo fatores, incluindo melhoras no relacionamento entre as pessoas e satisfação com o próprio corpo, como fatores indispensáveis e que são construídos no decorrer dos programas de dança.

Já Barbosa et. al. (2012) ao analisar os benefícios que a dança proporciona como fator de melhora na qualidade de vida de um grupo de idosos, reconhece que a melhora na qualidade de vida dos idosos e as contribuições para a promoção da saúde, como fatores que são desenvolvidos e que passam a contribuir significativamente na autonomia dos idosos em suas atividades diárias (SOUZA; METZNER, 2013).

Entendemos deste modo que a dança realizada de forma sistematizada e regularmente passa a ser fundamental na melhora não somente da condição física dos sujeitos, mas em aspectos ligados à qualidade de vida, que entendemos serem intrínsecos a cada sujeito.

Nos grupos escolhidos, diferentes significados são atribuídos à dança. Tais são ligados a diferentes perspectivas, entre as quais destacamos: os benefícios ligados a aptidão física, autoestima, perda de peso, autoconfiança, a coordenação motora entre outros aspectos.

Podemos concluir que a dança além de ser manifestação de cultura corporal, pode proporcionar benefícios qualitativos ligados à qualidade de vida e ao mesmo tempo oferecer condições para que sejam obtidos melhores níveis de aptidão física, e no caso de grupos senis melhoras ligadas as atividades diárias a seus praticantes.

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** VI Mostra de Iniciação Científica Júnior

**PALAVRAS-CHAVE:** Sedentarismo, Expressão, Estatística, Pesquisa, Seminário Integrado.

#### REFERÊNCIAS:

- ADELMAN, M. Mulheres Atletas: re-significados da corporalidade feminina. Florianópolis. Vol.11-num.2.Jul/Dez,2003.
- BARBOSA, M. R. ET. AL. Os benefícios da dança na qualidade de vida dos idosos do Centro de Convivência da Melhor Idade Maria Salvador Fais-CCMI no município de Altamira-PA. FIEP BULLETIN, vol. 81, 2012.
- BANDEIRA, F. M.; DELFINO, F. C.; CARVALHO, G. A.; VALDUGA, R. Comparação entre a cifose torácica de idosos sedentários e praticantes de atividades físicas pelo método flexicurva. Brasília: Brasileira Cineantropom Desempenho Humano, vol.12, nº 5, p.381-386, 2010.
- BARROS, J. "DANÇA"; Brasil Escola. Disponível em <<http://www.brasilecola.com/artes/danca.htm>>. Acesso em 31 de setembro de 2015.
- BIELLA, Fernanda de Agostino. As relações públicas na sociedade da informação: a comunicação digital nas organizações. 2009.
- COSTA, M. P.; SILVA, N. T.; GIACON, T. R.; VITOR, A. L. R.; VANDERLEI, C. M. Prevalências de sedentarismo, obesidade e risco de doenças cardiovasculares em frequentadores de ceafir. Presidente Prudente: Colloquium Vitae, vol.3, nº 1, p.22-26, 2011.
- DEVIDE, F.P. Educação Física, qualidade de vida e saúde: Campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. Revista Movimento. V.8, n.2, p.77-84. Porto Alegre, 2002.
- FLORENTINO, J. SALDANHA, R. P. Esporte, educação e inclusão social: reflexões sobre a prática pedagógica em educação física. Revista Digital, Buenos Aires, ano 12, n. 112, set. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd112/esporteeducacao-e-inclusao-social.htm>>.
- FERREIRA, M. T. O papel da atividade física na composição corporal de idosos. São Caetano do Sul: Revista Brasileira de Ciências da Saúde, vol.1, nº 1, p.43-52, 2003.
- GOBBO, D; CARVALHO, D. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade, Curitiba, a.1, v.2, 2005.
- MARBÁ, R. F. ET. AL. Dança na promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 9, n. 1, publ. 3, fev. 2006.
- MATTOS, A. D. et al. Atividade Física na sociedade tecnológica. Revista Digital, ano 10, n. 94, mar. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>>.
- PASSARINHO, C. LIBERALI, R. Influencia da dança para melhoria da qualidade de vida no aspecto motivacional e físico – Revisão Sistemática. Repertório, Salvador, n. 21, p. 209-216, 2013:2.
- SOUZA, J. C. L. METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. Revista FAFIB on-line, ano VI, n. 6, p. 8-13, nov. 2013.
- SOUZA, L. C. F. Relação da atividade física e sedentarismo com fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes com excesso de peso. 2012. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2012.
- TONELI, P. D. Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração Pública) Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, IMESA/FEMA. Assis, 2007.

**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** VI Mostra de Iniciação Científica Júnior