

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

DAYANNE GOMES DE MELO

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA COMO MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSOS DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO GERAL, MARKETING, TURISMO E
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ATA DE DEFESA



Nome do Acadêmico: Dayanne Gemes de Melo

Título do Trabalho de Conclusão de Curso:

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentada ao Curso de Educação
Física da Faculdade Escritor Osman da
Costa Lins – FACOL, como requisito
parcial para a obtenção do título de
Bacharel em Educação Física .
Área de Concentração:

Orientador: Ladyodeyse da Cunha Silva
Santiago

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ___/___/___

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA COMO MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA

* Dayanne Gemes de Melo

** Ladyodeyse da Cunha Silva Santiago

RESUMO

A dança enquanto atividade física auxilia na melhoria da disposição para as atividades corriqueiras do cotidiano, proporcionando a quem pratica um melhor desempenho muscular, estético-corporal e elevação da autoestima, bem como prevenindo e auxiliando no tratamento de doenças cardiocirculatórias, possibilitando ao indivíduo melhorias nos níveis de saúde e qualidade de vida de uma forma divertida e satisfatória, promovendo o bem-estar do participante, sendo esta prática individual, em dupla ou em grupo.

Palavras-Chaves: DANÇA. QUALIDADE DE VIDA. SAÚDE.

ABSTRACT

Dance as a physical activity helps in improving the disposition for everyday activities, providing those who practice better muscular performance, aesthetic-corporal and elevated self-esteem, as well as preventing and aiding in the treatment of cardiocirculatory diseases, enabling the individual to levels of health and quality of life in a fun and satisfactory way, promoting the well-being of the participant, being this individual practice, in pairs or in groups.

Key-Words: **DANCE. QUALITY OF LIFE. CHEERS.**

* Graduanda no Curso de Bacharelado em Educação Física. Email: Emerson-dayanne@hotmail.com

** Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail: ladyodeyse@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios, na antiguidade a dança já era uma forma de expressão muito praticada. No Egito antigo, a dança do ventre vigorava como forma de homenagem aos deuses, já na Ásia tinha finalidade religiosa. Ela também poderia significar o nascimento ou a morte de alguma pessoa. (Hass e Garcia, 2006)

A dança pode ser praticada como uma atividade de lazer, como maneira de integração social ou como exercício físico. Estudos comprovam que a mesma faz bem ao coração, corpo, mente, e seu pré-requisito requer apenas disposição e tempo. Podendo ser praticada em qualquer idade, torna-se um exercício fundamental. (Szuster, 2011)

A prática frequente da dança pode trazer vários benefícios: sociais, culturais, terapêuticos, científicos e educacionais e faz com que o nosso cérebro libere uma substância denominada serotonina (que nos dá a sensação de alívio) melhorando assim o sono e o humor. (PEPINO, 2014)

Considerada como uma ferramenta não farmacológica, a dança pode contribuir como tratamento para algumas doenças: síndrome do pânico, diabetes, depressão (Revista Viva Saúde, 2013). Neste contexto, são observadas melhorias na saúde física e mental, eleva a autoestima, reduz a ansiedade, promove autoconfiança. Além de todos esses benefícios, o melhor da dança é a diversão. (Szuster, 2011)

É sabido que a prática da dança requer diversas habilidades: flexibilidade, força, resistência, como também a aquisição destas (Szuster, 2001) Na literatura, percebe-se que esta prática pode ser classificada quanto: ao modo de dançar, (sozinho, dupla ou em grupo) a origem, (folclórica, cerimonial, histórica) a finalidade, (erótica, religiosa, cênica, social) e ao tipo (dança de salão, tango, balé, valsa, forró, sapateado, samba) (HASS e LEAL, 2006)

Cada dança tem uma propriedade e escolher o tipo correto não depende só do gosto, depende também de seu estado de saúde. Os estudos mostram que a dança é um tipo de exercício físico e é preciso que os praticantes consultem um médico antes de sua prática, caso haja qualquer tipo de doença.

Quanto à formação acadêmica, existem graduações específicas nas áreas de dança, sendo esta profissão, regulamentada pela Lei 6.533/78 a Lei do

Artista. Na educação física, a dança (sendo uma atividade instrumental não artística) assim como outras atividades, (ginástica, esportes) pode ser inserida como cultura corporal do movimento humano.

Neste contexto, o presente trabalho objetiva demonstrar através de uma revisão de literatura a os benefícios da dança na promoção da melhoria da qualidade de vida de seus praticantes.

2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. A DANÇA EM SEU CONTEXTO HISTÓRICO

A dança é uma das maneiras de se expressar mais antigas, mesmo antes da linguagem oral. Na pré-história, a dança era uma das atividades desenvolvidas pelo homem como forma de manifestação na vida daqueles povos. Dançava-se pela vida, para pedir chuva, pela sobrevivência, para solicitar a cura de alguma doença e até em rituais fúnebres. (HASS e GARCIA, 2006).

No Egito se ganha destaque a dança enquanto manifestação religiosa, festa e recreação, tendo bastante notoriedade a dança do Ventre, objetivando preparar a mulher para tornar-se mãe, através de ritos religiosos dedicados a deusas. (HASS e GARCIA, 2006). Já em Roma, a dança não teve uma grande importância, comparando-a com o Egito, tendo em vista que o povo romano era mais intelectual, não dando muita importância para a prática da dança. Mesmo sem tanta importância, a dança, assim como no Egito, tinha um caráter religioso. Estudos mostram que a dança, ainda era vivenciada em rituais que garantiam a perenidade romana, onde eram utilizados escudos sagrados que eram de uso exclusivo desses eventos, dançava-se também em celebrações núpcias. (HASS e GARCIA, 2006)

A dança na Idade Média foi marcada por uma ruptura evolutiva, visto que anteriormente a dança era um ritual sagrado, a igreja Católica proibiu essa prática, por não aceitar outras crenças, e a dança continuou seu processo evolutivo apenas como forma de recreação. Mais tarde, florescendo no renascimento, com o nascimento do balé, dança que valorizava o corpo onde os participantes criavam as coreografias mediante o tema desejado. Dança praticada por homens vestidos de mulher, tendo em vista que elas não podiam dançar este estilo. Apenas em tempos posteriores as mulheres foram inseridas nesta dança, podendo demonstrar suas técnicas e movimentos apropriados na dança. (HASS e GARCIA, 2006).

Desta forma a dança foi se propagando e chegando a lugares menos privilegiados, transmitindo, através dos movimentos, emoções e diversão para as pessoas. De acordo com o contexto, a dança tem como significado: a religião, a sociedade, a cultura e a educação. Podendo ser considerada a dança como um

processo evolutivo, que se modifica, até os dias atuais, proporcionando bem-estar aos que praticam renovando-os. (HASS e GARCIA, 2006)

2.2. DANÇA ENQUANTO ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com Oliveira V. (2001, p. 14) “Uma das atividades físicas mais importantes para o homem antigo foi a dança. Utilizada como forma de exibir suas qualidades físicas e de expressar os seu sentimentos, era praticada por todos os povos desde o paleolítico superior (60.000 a. C.)”. Tendo como base a fala do autor, a dança apresenta características de rituais desenvolvidas em diversas ocasiões como nascimento ou funeral e sobrevivência no cotidiano.

A dança atrela-se a Educação Física em complemento as atividades de lúdicas, ginástica, recreativas e esportivas (Cunha, 1992, p.11). A dança necessita de bases teóricas da Educação Física, bem como a Educação Física precisa de estratégias de conhecimento corporal. (Claro, 1998, p.67)

A interação do corpo com a dança possibilita a potencialidade de movimentos e a consciência do corpo para atingir objetivos relacionados a saúde, educação, prática esportiva, expressão artístico-corporal. (Barros 2003, p. 29).

Enquanto Educação Física, a dança possibilita muitos benefícios, tais como: promove a melhoria da elasticidade muscular, dos movimentos articulares, diminui os riscos de problemas no aparelho locomotor, cardiovascular e auxilia na redução da pressão arterial. (Szuster, 2001 p.29)

A dança é um tipo de atividade física que melhora a função física, saúde e bem-estar do indivíduo que a pratica, além de se chegar a uma determinada idade com muita disposição e uma boa saúde, sendo esta prática divertida e prazerosa. (Szuster, 2011). Portanto, a demanda que busca as academias a procura da dança é muito grande. As pessoas que se encontram acima do peso buscam a dança a fim de alcançarem resultados positivos que promovam a autoestima e a redução de medidas corporais.

Mediante a prática da atividade física, o indivíduo ganha uma melhor disposição que facilita a realização das tarefas diárias, eliminando o sedentarismo e prevendo determinadas doenças cardiovasculares, câncer e diabetes. (Gonçalves e Vilarta, 2004). Dados apresentados em um estudo realizado por Szuster, (2011,

p.50) mostram que além de fazer novas amizades, a dança proporciona um corpo em boa forma, e uma melhor aparência:

Grupo com faixa etária de 50 a 60 anos, 62,5% responderam que buscam primeiro com a prática da dança manter a forma e condições físicas, em segundo, 37,5% responderam que buscam manter a forma física e ao mesmo tempo fazer novas amizades e, em terceiro, 75% buscam fazer novas amizades.

2.3 BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE

A dança objetiva o trabalho harmonioso do organismo da pessoa, respeitando as emoções, o estado fisiológico, ampliando as habilidades motoras, o autoconhecimento, possibilitando benefícios, tais como: estimular a oxigenação do cérebro, prevenir e combater o estresse, reforço muscular, proteção das articulações, melhorar o funcionamento de glândulas, aumentar o desempenho cognitivo, da atenção e concentração, da memória, melhoria da autoestima, do contato social e flexibilidade. (RENZI p. 5, 2013).

De acordo com Salvador (2004 apud SILVA, MARTINS, MENDES, 2012, p. 26) "... a dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançadas." Assim, vê-se que a prática da dança atua na melhoria da saúde dos praticantes desta atividade, pois com a frequência regular dessa prática, essas pessoas adquirem uma vida mais promissora, prevenindo várias doenças.

Szuster (2006, p.28) diz que:

Faz parte do universo da dança promover melhorias ao organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções e seus estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades motoras, autoconhecimento e ainda atuando como fator de prevenção como no combate a situações estressantes.

Desse modo, assegura-se a dança como uma atividade física que auxilia na melhoria da saúde, desencadeando os vários benefícios e melhorando o estilo de vida dos indivíduos participantes.

2.4 DANÇA E QUALIDADE DE VIDA

O termo qualidade de vida pode ser interpretado de várias maneiras, dependendo do contexto onde está sendo empregado. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS 2014), define-se qualidade de vida como a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, considerando o contexto cultural, valores, objetivos pessoais, preocupações, padrões e expectativas. (FLECK, 1998).

Assim, percebe-se qualidade de vida como uma condição de bem-estar psíquico, físico e social que permite ao indivíduo viver com saúde, e satisfação em todos os aspectos de vida pessoal e profissional. (SANTANA; SILVA, 2012)

Para Simões (2001, p. 176):

[...] qualidade de vida [...] é considerar as ações humanas e o meio no qual estamos inseridos. Condicionar as oportunidades de conhecer e escolher um repertório de valores pertencentes à sociedade em que o indivíduo está presente e outro lado restringe a proposta de qualidade devida.

A melhoria da qualidade de vida é favorecida quando o praticante da dança desenvolve os movimentos corporais. Esta é uma prática alegre e divertida e, por este motivo o número de pessoas que buscam esse tipo de atividade física aumenta cada dia mais.

Para HASS e LEAL (2006, apud SILVA, 2008, p.8) “A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher. Dançando todos nos sentimos bem”.

Ainda em consonância com HASS e LEAL (2006, apud SILVA, p.8) “A dança é importante, pois proporciona-nos bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade satisfatória”. Contudo, vê-se que as pessoas que praticam a dança como atividade física tornam-se desinibidas, desligam-se, momentaneamente, dos problemas corriqueiros do dia-a-dia, e até de suas limitações.

Fux (1983, p.93) diz que:

Os adultos chegam à dança com uma postura própria: eles vêm com vidas sedentárias, com rígidos preconceitos, com problemas psíquicos e com

nostalgias de uma juventude passada que áspera movimentar-se. [...] Chegam com o desejo de saber se elas, ou eles, podem alcançar a possibilidade de se comunicar através do movimento de seu corpo. “Posso fazê-lo em minha idade”? Perguntam-me. É certo que sim. Para expressar-se não há limites de idade.

A dança, quando ordenada de maneira sistemática, com intensidade, frequência e duração pré-estabelecidas, pode ser muito válida para a saúde física e mental, o que refletirá diretamente na melhoria do desempenho das atividades do cotidiano, autonomia e prevenção de doenças. Contribuindo assim para uma qualidade de vida consideravelmente boa. (Guimarães, Simas e Farias, 2003 apud Garcia ET. AL, 2009)

Como atividade recreativa, a dança é uma opção de trabalho coletivo, que estimula a solidariedade diminuindo as tensões, angústias, fazendo com que as pessoas ampliem o ciclo de amizades e saiam da rotina, já que esta é uma atividade alegre e estimulante. (Salvador, 2004)

Contudo, Chiarion (2007, p.3) nos diz:

Assim, através da praticas de atividades motoras, a dança dentre tantos objetivos deve ser proposta para levar alegria, demonstrar afinidades, fortificar a vida associativa, esquecer o dia a dia e superar problemas, fortalecer os músculos, diminuir os riscos de problemas cardiorrespiratórios, estimular percepção, coordenação de movimentos.

3. METODOLOGIA

O presente estudo foi caracterizado como de revisão de literatura. Buscas realizadas em livros e em bibliotecas virtuais com Scielo e o Google acadêmico. Foram analisados artigos em português, publicados entre os anos de 2013 a 2016. Utilizando os seguintes descritores: “ Dança”, “benefícios” e “qualidade de vida”. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos que contivessem em sua amostra: Análise da dança, seus benefícios e atuação na qualidade de vida. Durante toda busca foram lidos os títulos, posteriormente os resumos e por fim textos na íntegra.

4. RESULTADOS

Mediante estudos inclusos na revisão de 05 artigos , publicados entre os anos de 2013 a 2016. Os achados encontrados acerca dos benefícios da dança na melhoria da qualidade de vida estão sintetizados no quadro 1.

Quadro 1: Síntese de estudos encontrados acerca do benefícios da dança

Autor	Objetivo/ Amostra (n, sexo e Idade)	Duração intervenção	Resultado
FALDARELLA; BERNARDES- AMORIM (2008)	Amostra: meninas entre 6 e 14 anos, praticantes de aulas de dança. Objetivo: analisar a percepção de pais e mães de crianças e de adolescentes sobre os efeitos da dança no desenvolvimento psicomotor	Intervenção: 46 pais/mães de meninas que praticavam aula de dança, há um tempo mínimo de seis meses. - As questões foram agrupadas em quatro aspectos: afetivo, cognitivo, motor e social.	1- 33% mencionaram que seus filhos obtiveram melhoras em todos os aspectos, 3- Melhora nos aspectos afetivo, social cognitivo e motor, 2- 39% em quase todos os aspectos, somando a maioria dos pais/mães.
FREITAS; TOLOCKA (2005)	Amostra: 27 entrevistados (cadeirantes e andantes, bailarinos e coreógrafos) no I campeonato Paulista de DECR, em novembro do mesmo ano.	Intervenção: foi utilizada a técnica de análise de discurso para desvaver as falas e mostrar que a dança envolve aspectos emocionais que podem influenciar em sua performance.	1-Observaram-se sentimentos de alegria, surpresa, medo, ansiedade, insegurança, tristeza e raiva, ao dançar. 2- O que pode ser observado nestas falas é uma relação direta destas sensações com as emoções.

	Objetivo: levantar subsídios para o trabalho com a emoção dos praticantes de Dança Esportiva em Cadeira de Rodas.		
OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA (2009)	Amostra: 103 indivíduos com idade mínima de 60 anos, 91 mulheres e 12 homens alfabetizados. Objetivo: avaliar o impacto da prática da Dança Sênior na saúde de idosos.	Intervenção: por meio da ampliação do questionário da qualidade de vida SF-36, no início, e ao final das aulas de dança, durante 4 meses, com frequência semanal e duração de 60 minutos, totalizando 154 participações.	1-Houve aumento significativo do score em todos os componentes avaliados pelo SF-36 ($p < 0,001$), comparados os momentos inicial e final da participação da Dança Sênior. 2-A Dança Sênior mostrou eficiência como possibilidade terapêutica de melhoria da qualidade de vida dos idosos.
PAULICCI; FERREIRA (2009)	Amostra: 21 adolescentes. Objetivo: avaliar o tipo físico atual e relacionar com o nível de satisfação da imagem corporal de um grupo de jovens bailarinas praticante de Jazz de competição.	Intervenção: questionário que avaliou o nível de satisfação corporal e IMC. - Solicitou-se que cada indivíduo indicasse qual silhueta parecia com o seu corpo atual e qual gostaria que fosse a ideal.	1-A silhueta 3 foi escolhida como a ideal por 76,2% do grupo. 2-Quanto ao teste de IMC, 90,48% estão em condições de normalidade, 76,19% estão com %G moderadamente alta e 23,81% estão em condições normais. 3- Existe uma aceitação significativa em relação à imagem corporal, porém é significativa a tendência na grande maioria da motivação de uma silhueta menor.
GOBBI at AL, (2007)	Amostra: 28 pessoas, sendo 4 homens e 234 mulheres com idade média entre 61 e 89 anos. Objetivo: analisar os possíveis efeitos da prática da dança livre e do TP (treinamento com peso) sobre os EAs (estudo de ânimo) em idosos.	Intervenção: foi utilizada a Lista de Estudos de Ânimo – Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), aplicadas antes e ao final das aulas. - Foram então realizadas três sessões de atividade de dança e TP com os participantes, distribuídos aleatoriamente em dois subgrupos, sendo que um desses subgrupos realizou primeiramente a sessão de dança e posteriormente a de	1- Verificou-se que a atividade de TP alterou positivamente um maior número de EAs, quando comparada com a atividade de dança. 2- resultados da análise do fator mudança em TP são favoráveis, pois indicam que a atividade não diminuiu os EAs positivos ou não aumentou os EAs negativos dos participantes. Os resultados da análise do fator direção tiveram alterações significativas, sendo

		TP, e, para o outro, a ordem foi inversa.	que para os adjetivos positivos houve uma melhora e os adjetivos negativos diminuíram de intensidade, quando comparados pós-testes com o pré-teste. 3- os resultados encontrados na análise do fator mudança na dança são favoráveis, pois indicam que a atividade não diminuiu os EAs positivos ou não aumentou os EAs negativos dos participantes. Os resultados em relação à direção da mudança, para os adjetivos calmo e feliz, se pode afirmar que houve alteração e ainda que essa alteração foi positiva, pois esses EAs foram potencializados.
SIMÕES; IMPOLCETO (2009)	Amostra: 46 meninas e 22 meninos com idade entre 6 e 10 anos. Objetivo: medir a possibilidade de trabalhar o ballet clássico na escola com meninos e meninas.	Intervenção: este trabalho é de natureza qualitativa e apresenta um relato de experiência.	1-Foi possível trabalhar com o ballet clássico na escola, incluindo meninos e meninas.+ 2- A utilização deste conteúdo da cultura corporal pode contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos e para a formação de cidadãos críticos e conscientes de seu papel na sociedade. 3- melhora no alongamento e na postura corporal das crianças. 4- Crianças muito tímidas começam a se expressar mais.
REIS; ZANELLA (2008)	Amostra: 14 meninas, entre 7 e 12 anos, alunas de dança do ventre, em uma instituição formal de ensino, durante o ano letivo de 2005. Objetivo: investigar os sentidos de si e de outros (re)produzidos por aprendizes de dança do ventre, a partir de seu dançar, destacando-se o	Intervenção: questionário individual com perguntas abertas, portfólio produzido por cada aluna, após uma apresentação pública do grupo, e depoimento filmado. - Relata uma pesquisa em que a dança foi medida como objetivo de reflexão e prática para compreender o processo de construção do sujeito.	1-Constatou-se que o ensino da dança oriental nos espaços escolares pode se constituir como educação ético-estética comprometida com a potencialização do sujeito e seu reconhecimento como devir polissêmico. 2- Verifica-se sentimentos de felicidade, nervosismo, ansiedade, vergonha, orgulho, alegria, angústia, concentração, admiração pelo outro. 3- Melhora na relação que

	contexto relacional nesse processo.		estabeleceram, por meio da dança, com outras pessoas. 4- Na percepção corporal. 5- Melhora da autoestima.
CARDOSO et al. (2010).	<p>Amostra: os participantes da pesquisa foram bailarinos, maiores de 16 anos de idade, totalizando 336 participantes.</p> <p>Objetivo: analisar, através de autoavaliação, a percepção corporal e as preferências motoras entre homens e mulheres participantes de diversos estilos de dança.</p>	<p>Intervenção: utilizou-se do Questionário de Identidade Corporal, constituído das dimensões sexualidade, corporeidade e motricidade, além Dops itens: aspectos gerais e questões sociais.</p> <p>-Foi composto por nove escalas: intimidade corporal, percepção corporal, satisfação corporal, identidade infantil, predisposição sexual, satisfação sexual, experiência motora e orientação motora, com praticantes de hip-hop, clássico, contemporâneo, dança de salão, axé, jazz e dança do ventre.</p>	<p>1- Encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres, em diversos aspectos, relacionados ao perfil socioantropométrico. Os resultados indicam que os homens participantes formam um grupo mais heterogêneo do que as mulheres, pois apresentam um maior desvio padrão em todas as variáveis significativas.</p> <p>2- Os homens tocam e conhecem mais o seu corpo, levando-os a uma visão funcional e as mulheres, uma visão estética. Eles preferem atividades competitivas e agressivas e elas, atividades individualizadas.</p> <p>3- Em relação á autoestima, percebe-se que existem diferenças significativas entre homens e mulheres, seno os homens mais funcionais ou instrumentais e as mulheres mais estéticas.</p>
COSTA; VIEIRA (2009)	<p>Amostra : 22 adolescentes, 14 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, na faixa etária de 13 a 19 anos.</p> <p>Objetivo: aplicar a Estratégia de Promoção de Saúde pela Dança (EPSD), como um processo de educação em saúde, a grupos de adolescentes.</p>	<p>Intervenção: Realizados 14 encontros com depoimentos e vivências registrados em diário de campo.</p> <p>- Dados foram organizados em temas e categorias:</p> <p>1. Fase de Sensibilização – movimento, corpo, equilíbrio, postura e família;</p> <p>2. Vivência e Expressão – vida, atividades, solidariedade e adolescência;</p> <p>3. Estima e Confiança – autoestima, diálogo, liberdade e identificação;</p> <p>4. Espaço e Tempo – futuro,</p>	<p>1- Os participantes estavam no Ensino Fundamental ou Médio, em escola pública.</p> <p>2- classificaram-se como pertencentes a uma classe social desfavorecida, excluída da sociedade.</p> <p>3- O tipo de dança preferido no grupo foi Dança de Rua ou street dance.</p> <p>4- Os participantes estimam sua saúde corporal, a maioria está contente com o corpo, visivelmente alegre e descontraída.</p>

		<p>escolhas, tempo, espaço, drogas;</p> <p>5. Compreensão Corporal – sexualidade, vulnerabilidade, prevenção, DST/HIV;</p> <p>6. Multiplicação – divulgação, protagonismo, avaliação, comunidade.</p>	
<p>ABRAÃO; PEDRÃO (2005)</p>	<p>Amostra: foi constituída por 12 mulheres com faixa etária de 16 a 40 anos, que praticavam dança do ventre há mais de três meses.</p> <p>Objetivo: Investigar os benefícios da dança do ventre para a saúde de mulheres que freqüentam uma academia de dança.</p>	<p>Intervenção: estudo qualitativo. Os referenciais foram a experiência dos pesquisadores e outras literaturas da área de dança. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas. As participantes tinham o tempo mínimo de três meses de aulas. Foram abordados os aspectos: como era sua vida antes de praticar, sentimentos que você tem ao praticar, sentiu alguma mudança em seu corpo, como é sua disposição durante o dia, após fazer dança: houve mudança no relacionamento com seu parceiro.</p>	<p>1-A dança do ventre é um método que traz benefícios para a educação integral e leva a valorização da vida, melhorando a saúde e a qualidade de vida dessas mulheres.</p> <p>2- Diminuição da timidez.</p> <p>3- Eleva a autoestima.</p> <p>4- Busca de uma melhor qualidade de vida.</p> <p>5- Proporciona uma grande melhoria para as mulheres com problemas de TPM e cólicas diversas.</p> <p>6- Aumenta a disposição para as atividades diárias.</p> <p>7- Despertar para a sensualidade.</p>

De acordo com os estudos apresentados na tabela 1, observamos dados de grupos diversificado entre crianças e idosos, com uma variação de idade entre 6 e 89 anos, meninas com idade de 6 a 12 anos, jovens e adolescentes de sexo masculino e feminino, mulheres de 16 a 40 anos, andantes, cadeirantes, coreógrafos e bailarinos e homens e mulheres com idade variando entre 60 e 91 anos, sob a ótica de diversos autores, com objetivos e durações diferentes.

Como base para as análises dos dados foram utilizados diferentes instrumentos como questionários aos pais (FALSARELLA; BERNARDES-AMORIM, 2008), a idosos (OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009; GOBBI et al., 2007), apenas a mulheres (ABRÃO; PEDRÃO, 2005), e a bailarinos jovens (CARDOSO et al., 2010), e análises a cadeirantes e coreógrafos (FREITAS; TOLOCKA, 2005), bailarinas e

bailarinos adolescentes (PAULUCCI; FERREIRA, 2009; SIMÕES; IMPOLCETO, 2009; REIS; ZANELLA 2008; COSTA; VIEIRA 2009) .

Apesar da variação dos objetivos apresentados na tabela em estudo, no geral objetivava a medição da dança de acordo com a percepção corporal, a melhoria da saúde para os idosos, a evolução psicomotora nas crianças, percepção de emoção e ânimo, contexto de relacionamento, imagem corporal, iniciação do balé na escola, dança como benefícios para a saúde de maneira geral. Cada qual na visão de seu respectivo pesquisador, mediante a quadro 1.

Em análise observada nos resultados do quadro, constata-se que todos foram satisfatórios e positivos em reação a prática da dança. A aceitação da imagem do corpo é melhorada pelo aspecto motivacional, melhorias nas relações interpessoais, na autoestima e descoberta de vários sentimentos, normalidade na aferição do Índice de Massa Corpórea (IMC), melhoria na postura e na flexibilidade em relação a alongamentos, maior disposição nas atividades corriqueiras, melhora no desenvolvimento psicomotor e consecutivamente na qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os estudos e pesquisas, torna-se notório que a dança, enquanto prática de atividade física, promotora da saúde, indispensável na qualidade de vida do praticante, aumentando seu bem-estar psíquico que influencia no bem-estar físico. Desta maneira, as pessoas conseguem se sentir mais plenas de si, aspirando a uma vida saudável em meio às turbulências, frustrações e deveres diários cobrados pela sociedade contemporânea.

A dança desperta no homem emoções de forma involuntária, através de seus gestos e expressões dos ritmos, onde a música desperta o que está reprimido na alma, deixando a sensação de bem-estar, imediatamente, após a prática deste exercício físico, renovando as energias do corpo e da mente de forma prazerosa.

REFERÊNCIAS

- ABRÃO, A. C. P.; PEDRÃO, L. J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. Rev. Latino-am Enfermagem, São Paulo, v. 13, n. 2, 2005.
- BARROS, J. M. de C. Considerações sobre o estágio na formação do profissional de educação física In: E. F. n. 8, Rio de Janeiro: Conselho, 2003, ano II, p. 28-31.
- CARDOSO, F. L. et al. Autopercepção corporal e preferências motoras de praticantes de dança. Movimento, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p.97-112, 2010.
- CHIARION, B.M.A. Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, S.P 23 a 25 de out. de2007.Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/2/144.pdf>
- CLARO, E. Método dança-educação física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional. São Paulo: E. Claro, 1988, p. 67.
- CUNHA, M. Aprenda Daçando, dance aprendendo. 2 ed. Porto Alegre: Luzatto, 1992. P. 11-13.
- FALSARELLA, A. P.; BERNARDES-AMORIM, D. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 306-317, 2008.
- FLECK, Marcelo Pio de Almeida. Versão em português dos Instrumentos de Avaliação da Qualidade de Vida (Whoqol) 1998. Projeto desenvolvido para a OMS no Brasil pelo grupo de estudos em Qualidade de Vida.
- FREITAS, M. C. R.; TOLOCKA, R. E. Desvendando as emoções da Dança Esportiva em Cadeira de Rodas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 13, n. 4, p. 41-46, 2005.
- FUX, M. Dança Experiência de Vida (tradução de Norberto Abreu e Silva Neto) 3ª ed. São Paulo, Summus, 1983.

GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio. A Influência da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos. 2009

GIFFONI, M. A. C. Danças Folclóricas Brasileiras e suas aplicações educativas. E ed. São Paulo: melhoramentos. 1973. P.

OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. Acta fisiatra, v. 16, n. 3, p. 101-104, 2009.

Oliveira, V. M. de. O que é Educação Física. São Paulo: Brasiliense, 2001. P. 14 – 96.

PAULUCCI, E.Z.C.; FERREIRA, A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da imagem corporal em praticantes de jazz de competição. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 4, n. 2, p. 53-61, 2009.

RENZI, Loreta marjory. Amplitude da dança e Suas Relações com os benefícios como atividade física. São Paulo: universidade Nove de julho, 2013.

SALVADOR, M.A. A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise da Dança Enquanto Atividade Física. Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004. Disponível em: <http://www.nead.uncnet.br/2004/revista/ppassos/1/15.pdf>

SANTANA, Susana; CORRADINI, A manda mayra, CARNEIRO, Roberta Helena. A dança de salão e seus benefícios motores, sociais e cognitivos. Armário de produção de iniciação científica Discente: Anhanguera Educacionl Ltda, São Paulo, v. 15, n. 12, p. 83-104, 03 nov. 2009.

SILVA, Maira Graziela Mazziotti, SCHWARTZ, Gisele Maria. A expressividade na Dança: visão do Profissional. 1995.

SIMÕES. R. (Qual) Idade de Vida na (Qual) Idade de Vida. In: MOREIRA. W. W (org). Qualidade de Vida: Complexidade e Educação. 1ª ed. Campinas: Papyrus, 2001.

Revista Viva Saúde, disponível em <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/dancar-ajuda-no-tratamento-de-doencas/412/#>

PEPINO, Luciana. Os Benefícios da Dança, Nov. 2014 Disponível em <https://www.lucianapepino.com.br/blog/beneficios-danca/>