

DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

Romolo Falcão Marbá¹, Geusiane Soares da Silva², Thamara Barbosa Guimarães²

A dança como atividade física que melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia pode proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados por tal atividade. O presente trabalho tem como objetivo pesquisar de que maneira a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes. Para tal, foi feito um estudo de caráter quali-quantitativo descritivo de campo; e para a coleta de dados foi aplicado um questionário para uma amostra de 50 alunas da aula de dança do Sesi - CAT-Centro de atividade do trabalhador Araguaína - TO. Os resultados evidenciam que a busca pela prática da dança é muito grande pelo fato de proporcionar inúmeros benefícios para a saúde de quem a pratica. Os autores desta pesquisa concluíram que dentre os benefícios da dança apontados pelas pessoas pesquisadas, além da perda de peso, estão terapia motivacional, integração social e melhoria da autoestima.

Palavras-Chave: Atividade Física. Dança. Qualidade de vida.

Dance like physical activity improves your mood for the day-to-day. The same can give the individual who practices it, muscle strength, body aesthetics and self-esteem, through the movements made by the activity, i.e. dance. This research aims to investigate how dance can contribute in promoting health and improving the quality of life of its practitioners. To this end, a descriptive (qualitative and quantitative) field study was made; and a data collection questionnaire was applied to a sample of 50 students from the Sesi dance class - CAT-Center of Araguaína worker activity - TO. The results show that the search for dance practice is very large because it provides numerous benefits to health of those who practices it. The authors of this study concluded that among the benefits specified by respondents, apart from weight loss, there are motivational therapy, social integration and improved self-esteem.

Keywords: Physical Activity. Dancing. Quality of Life.

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física; Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos - ITPAC; Av. Filadélfia, 568; Setor Oeste; CEP: 77.816-540; Araguaína - TO. Email: romolosauade@yahoo.com.br.

² Acadêmicas do Curso de Licenciatura em Educação Física; Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos - ITPAC; Av. Filadélfia, 568; Setor Oeste; CEP: 77.816-540; Araguaína - TO. Email: geusiane_india@hotmail.com; thamara1110@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Tendo em vista o crescimento pela busca de praticar atividade física para melhoria da qualidade de vida, a dança se tornou uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa de se praticar. A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade. (HASS e GARCIA, 2006).

Sendo assim, o tema busca esclarecer como a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes uma vez que conhecer e entender os benefícios advindos da prática da dança proporcionará um conhecimento científico mais aprofundado, que servirá de apoio para estudos e pesquisas, referentes à dança para a comunidade de Araguaína- TO.

Segundo Hass e Garcia (2006, p.139) “Entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”. Desse modo o autor permite entender que a dança é uma forma de comunicar e expressar nossas emoções.

Atualmente é difícil um ser humano viver sem praticar atividade física. Isso vem acontecendo porque as pessoas estão se conscientizando dos resultados positivos em relação à qualidade de vida. Essa mudança de hábito torna-nos mais saudáveis e a dança, como qualquer outra atividade física, proporciona benefícios positivos à saúde. A pesquisa tem como objetivos pesquisar como a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes; identificar os efeitos advindos da dança e, por fim, analisar os benefícios que a prática dessa atividade física tem proporcionado à saúde e à qualidade de vida de seus praticantes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Breve História da Dança

O homem antes de expressar a linguagem oral, já dançava, já expressava a linguagem gestual. A dança era uma forma de expressão,

uma maneira do homem se comunicar e uma forma de se relacionar com o ambiente em que vivia. A dança era considerada como uma manifestação na vida dos povos mais antigos: o homem dançava para pedir chuva, solicitar cura de algumas doenças, agradecerem vitórias a até mesmo em momentos de mortes. A dança estava em todos os acontecimentos dos povos antigos, era a atividade mais significativa para o homem antigo. (HASS e GARCIA, 2006).

Segundo Guimarães (2003 *apud*, GARCIA e GLITZ, 2009, p.4), dança é a arte do movimento humano, ela é plástica-rítmica, abstrata e expressiva, uma das artes mais antigas conhecidas, aparecendo desde os primórdios das civilizações como uma manifestação natural, muitas vezes como forma de ritual. A dança promove o desenvolvimento integral do ser humano.

Hass e Garcia (2006) assinalam que a dança no Egito era desenvolvida em manifestações religiosas, recreações e festas. Uma dança religiosa bem conhecida no Egito é a dança do ventre, uma das mais praticadas por sacerdotes nos templos egípcios. Os povos egípcios dançavam para o sol com finalidade de receber energia masculina para neutralizar suas energias sexuais.

Na Grécia a dança teve grande destaque na vida do povo, principalmente na vida religiosa, pois essa nação era considerada o centro das artes. Para o povo grego a dança tinha sua importância, em expressar seu corpo e espírito. (HASS e GARCIA, 2006).

Segundo Hass e Garcia (2006, pg. 72). “As danças religiosas, danças dramáticas, danças guerreiras e danças funerárias do povo grego eram as manifestações dessa civilização que deixaram muitos árticos a humanidade.”

Já em Roma a dança não foi tão importante, o povo romano era racionalista e intelectual, não dava tanto valor para a dança. (HASS e GARCIA 2006). Pode-se perceber pelos autores que a dança tanto no Egito como na Grécia tinha caráter religioso, mas em Roma não tinha muita importância, pois os romanos ignoravam a dança, dando mais importância para as lutas. A dança só chegou a Roma por influência da Grécia, ela cresceu porque foi introduzida nas escolas, de onde passou a ser vista como forma de educação para quem a praticava; além de ser uma forma de

socialização entre o povo romano que antes a ignorava (HASS e GARCIA, 2006).

A dança na Idade Média era vista apenas como divertimento e só começou a florescer no Renascimento, quando surgiu o balé. O Balé nessa época era uma dança que valorizava muito o corpo e os dançarinos criavam suas coreografias de acordo com o tema desejado. Essa dança era dominada por homens vestidos de mulher, uma vez que as mulheres não podiam participar dessa dança. Só muito tempo depois houve participações de mulheres que foram mostrando suas técnicas e movimentos apropriados na dança. (HASS e GARCIA, 2006).

As danças populares não foram esquecidas, continuavam com suas tradições; só foram acrescentadas novas mudanças para enriquecê-las mais, mudanças essas vindas do balé. A dança foi tomando espaço e assim chegando aos lugares menos privilegiados, levando para as pessoas diversão e emoções sentidas através dos movimentos. A dança significa nesse contexto: cultura, religião, educação e sociedade. (HASS e GARCIA, 2006). Percebemos na fala da autora que a dança evoluiu muito e, até hoje, sofre modificações, levando ao indivíduo que a pratica, sensação de bem-estar ao passo que se sente renovado.

Segundo Camargo (2011). A dança é um produto histórico, cada ser humano irá construir sua forma de expressar através do seu corpo e isso vai depender da ação humana, já que cada ser humano tem sua maneira de agir, de se expressar, de se movimentar. A dança exige que o ser humano se movimente, que exprima o seu íntimo com toda perfeição.

Para Rodrigues e Correia (2013, p.02) pode-se considerar a “dança uma manifestação construída histórica, social e culturalmente e caracterizá-la como um fenômeno de linguagem corporal artística”.

Além da dança expressar uma linguagem oral e gestual, o homem tinha a dança como um meio de comunicação. Portanto, percebemos que a dança era tão importante na vida dos povos mais antigos que eles dançavam em todos os acontecimentos, tais como agradecimentos, pedidos e até mesmo em casos de mortes. Porém, independentemente de cada cultura, a dança

naquela época tinha importância e significância grandiosas, influenciando muitos povos.

2.2 Dança Enquanto Atividade Física

A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo pode-se nos sentir mais tranquilos e mais felizes conosco e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011). A autora ainda afirma que como qualquer outra atividade física, a dança pode beneficiar o indivíduo e retardar alguns problemas que podem ser diminuídos com o passar dos anos.

Segundo Szuster (2011, p.29) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Como assegura a autora, a prática de atividade física como a dança, garante melhoria na saúde das pessoas.

Szuster (2011) ainda assegura que a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. A prática de exercícios físicos não só favorece na parte estética do indivíduo, mas proporciona também aos praticantes o benefício do sentir-se bem. E, é através da dança, que é uma atividade física bem divertida de ser praticada, que muitos podem viver e alcançar uma determinada idade com boa saúde e muita disposição.

Nas academias, a procura pela dança é muito grande. Um dos motivos é o fato de as pessoas estarem acima do peso normal e buscarem meios de alcançar resultados que promovam a autoestima, visando assim a uma boa aparência da sua imagem corporal. A disposição de quem pratica atividade física pode aumentar, facilitando a realização de tarefas diárias, sem dar espaço ao sedentarismo e até mesmo às doenças. “O exercício físico é recomendado para prevenir doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, além de aumentar a expectativa de vida”. GONÇALVES e VILARTA e, 2004, p.30).

Estudo realizado por Szuster (2011, p.50) afirma que:

Um grupo com a faixa etária de 50 a 60, 62,5% responderam que buscam primeiro com a prática da dança manter a forma e condição física, 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.

Pode-se ressaltar que a busca pela dança como uma atividade física proporciona manter o corpo em forma, ter uma boa aparência e além de fazer novas amizades.

2.3 Benefícios da Dança para a Saúde

A saúde é o nosso mais completo bem-estar seja mental, físico ou social (VILARTA e GONÇALVES, 2004). Sendo assim, pode-se dizer que a dança é capaz de se tornar uma atividade física que pode contribuir muito para a melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios. Mas para adquirir esses benefícios o indivíduo deve adotar outro estilo de vida: mudar seus hábitos, seu comportamento, adquirir uma vida mais ativa procurando fazer atividades que lhe deem prazer em praticar, atividades que melhorem sua autoestima. A dança é uma opção que pode auxiliar muito nessa mudança de estilo de vida.

Para Nahas (2001 apud VILARTA e GONÇALVES, 2004, p.46)

Estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, em que deve ser valorizadas elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, como controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais.

Os autores supracitados consideram que as pessoas precisam se adequar a hábitos e comportamentos que contribuem para um estilo de vida bem mais saudável deve aproveitar os mecanismos que a vida proporciona dedicar-se mais ao lazer, adotar hábitos alimentares mais saudáveis e praticar atividade física regular. Mas o foco maior é a saúde. Boa saúde implica aumento da qualidade e da expectativa de vida, melhoria do sistema imunológico, prevenção e redução dos

efeitos de doenças como: Cardiopatias estresse, obesidade, osteoporose, hipertensão arterial, deficiências respiratórias, problemas circulatórios, diabetes e as alterações das taxas de colesterol. (SILVA, et al, 2012)

Para 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".

Percebe-se conforme as considerações acima que a prática da dança atua na melhoria da saúde das pessoas que fazem essa atividade, pois ao fazer a atividade regular essas pessoas terão uma vida mais promissora, prevenidos de várias doenças.

Szuster (2006, p. 28) afirma ainda 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.

Assim, pode-se dizer que a dança é uma atividade física que melhora a saúde, pode desencadear vários benefícios e melhora o estilo de vida do indivíduo, independentemente da idade, e é uma excelente promotora da qualidade de vida.

Em um estudo realizado com o objetivo de identificar os efeitos produzidos pela prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos, alunas da companhia de dança Edson Garcia na cidade de Porto Alegre - RS, descobriu-se que, de um grupo com 53 indivíduos, 58,49% dos participantes identificam a dança como qualidade de vida e saúde em primeiro lugar. (SZUSTER, 2006).

Embora constatemos que a saúde é a ferramenta fundamental na vida do indivíduo, a sociedade em geral possui um grande número de pessoas com problemas de saúde em diversos aspectos, e o que mais contribui para esses problemas afetar a vida das pessoas é a falta de prática de atividades físicas.

2.4 Dança e Qualidade de Vida

É através dos movimentos corporais que a dança favorece os seus praticantes com bons resultados para uma melhor qualidade de vida. Desse modo o número de pessoas que busca essa prática está aumentando, pois a mesma vem destacando-se cada vez mais. O motivo da aceitação por essa atividade vem crescendo pelo fato de proporcionar alegria e diversão.

(Segundo Garcia e Glitz, 2009, p.2) “Inicialmente, o termo qualidade de vida, foi utilizado com a intenção de descrever o que a aquisição de bens materiais poderia gerar na vida das pessoas, isso antes de adentrar no campo da saúde e educação”.

Para Nahas (2009 *Apud*, SZUSTER, 2006, p.18):

Para conceituamos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determina a qualidade de vida dos mesmo.

Os autores citam que cada pessoa tem a sua própria qualidade de vida, a sua maneira de viver como bem deseja, pois são muitos os fatores envolvidos para definir a qualidade de vida de cada um.

Poderíamos dizer que a dança é uma atividade aeróbica e inclui entre várias outras atividades aeróbicas, as que favorecem os seus praticantes com bons resultados, dando-lhes melhor qualidade de vida. Porém a prática de exercícios aeróbicos como a dança tem um papel muito importante para a resistência, a força e outras capacidades funcionais. E é através dos movimentos corporais que a dança contribui para a facilidade da prática de atividades do dia-a-dia, proporcionando uma melhor condição de vida, que também está relacionada à saúde e é um quesito cada vez mais procurado pelas pessoas. Pode-se dizer também que a busca por uma vida saudável resultará no aumento da expectativa de vida. O bem-estar relaciona-se ao sentir-se bem consigo mesmo. A dança proporciona alegria e diversão. A pessoa alegre automaticamente tem uma autoestima elevada e esse fator já é bastante importante na concepção de convívio social. E

também é um ponto positivo para combater a depressão, que atualmente tem sido um problema de saúde na vida de várias pessoas. Quando dançamos, além de estarmos fazendo uma atividade física, que traz benefícios para a qualidade de vida, encontramos-nos no meio de uma diversão. (VILARTA e GONÇAVES, 2004).

Para 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 que traz satisfação pessoal”. Pode-se afirmar que as pessoas quando dançam esquecem-se dos problemas diários, desinibem-se e esquecem até mesmo das suas próprias limitações, pois o ato de dançar é viver feliz sem se preocupar com o mundo ao seu redor. Dançar não exige idade, cor e raça. O dançar é para todos. Há vários tipos de dança, desde a clássica até a moderna, e também diferentes ritmos, sendo que as pessoas se identificam mais com os quais elas têm mais facilidade de praticar.

Segundo 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”.

Portanto, as pessoas que buscam as atividades aeróbicas como a dança, para uma melhor qualidade de vida, podem chegar à velhice com uma boa saúde. Além disso, com a dança, pode-se nos proporcionar momentos de prazer e felicidade, socializando-nos e elevando a autoestima. Pode-se dizer que a dança é o meio que pode proporcionar melhorias na qualidade de vida, pois qualidade de vida é viver bem, é viver feliz consigo e com o próximo, é desfrutar de tudo que nos faça feliz.

3. METODOLOGIA

A pesquisa apresenta finalidades de abordagem quali-quantitativa descritiva de campo. Qualitativa porque tem a importância de descrever as opiniões de determinado assunto, sem utilização de dados em estatística. Já na quantitativa os dados da pesquisa são apresentados em estatística, pois há um dado exato em números. Descritiva, pois utiliza método indutivo, sendo que os dados obtidos são analisados indutivamente. As pesquisas

descritivas são aquelas que se definem por características de sexo, idade, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental. (GIL, 2002)

A pesquisa de campo, que conforme Gil (2002, p.53) é “tipicamente, o estudo de campo que focaliza uma comunidade, que não é necessariamente geográfica, já que pode ser uma comunidade de trabalho, de estudo, de lazer ou voltada para qualquer outra atividade humana”.

O universo da pesquisa ocorreu em uma unidade particular Sesi- CAT- Centro de atividade do trabalhador da cidade de Araguaína-TO. Sendo a população alvo do presente trabalho: 50 alunas de dança com a faixa etária de 20 a 60 anos de idade. A escolha da unidade foi de forma intencional (não probabilística), por ser uma unidade que tem uma quantidade suficiente de amostragem.

Os dados foram coletados através de um questionário de 05 questões, sendo 02 fechadas e 03 abertas; indagando as alunas acerca do gosto pela prática da dança, os motivos que as levaram buscar a prática desta atividade física, o que a dança representa para elas e, por último, os benefícios que a dança têm proporcionado à saúde e à qualidade de vida das mesmas.

Nos procedimentos de coleta dos dados, inicialmente as pesquisadoras entraram em contato com a direção da unidade onde foi desenvolvida a pesquisa, para que tivessem a autorização para realizá-la. Em seguida foi feito o contato com os professores de dança e foram prestados esclarecimentos aos que seriam envolvidos na pesquisa, sobre os objetivos e as justificativas da pesquisa. Em outra etapa foi apresentado o termo de consentimento com os devidos esclarecimentos. A aplicação do questionário aconteceu em dois dias e sempre no final das aulas. Algumas alunas tiveram dificuldade em responder ao questionário, e as pesquisadoras foram perguntando oralmente para que respondessem.

O tratamento de dados – os apontamentos e descobertas provenientes das observações e do questionário - foi organizado em tabelas *software Word* versão 8.0 e apresentado em forma dissertativa. Posteriormente os dados foram reorganizados e apresentados em forma de gráficos.

Todos os dados foram coletados de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, em que os nomes das alunas que participaram da pesquisa foram colocados em total sigilo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta é a etapa do trabalho que contém os resultados da pesquisa, proveniente da coleta de dados organizados de forma descritiva através de configurações gráficas para maior clareza do estudo. Assim fizemos em relação à primeira pergunta do questionário no que refere à dança. Presente no (Gráfico 1).

1. Você gosta de praticar a dança?

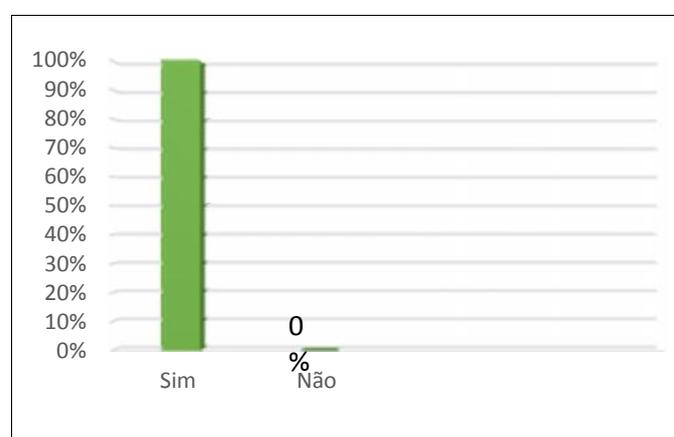


Gráfico 1. Gosto pela prática da dança

Como pode-se observar no gráfico, 100% das alunas responderam positivamente: gostam de praticar a dança. É notável que a dança é uma atividade física que atrai muito as pessoas por ser divertida e dinâmica e por trazer benefícios que melhoram a saúde de quem pratica. A dança promove melhoria na qualidade de vida das pessoas, principalmente nos sentido da busca por energia, harmonia e estímulos positivos. (HASS e GARCIA 2006).

Um estudo realizado por Salvador (2005) em Concórdia - SC, com amostra de 22 sujeitos de 55 a 76 anos do sexo feminino afirma que todos os integrantes do grupo de estudos responderam SIM à pergunta que indagava se gostavam da atividade que desenvolviam: a dança. Pode-se perceber pelo autor citado acima que a dança é bastante aceita pelos seus praticantes, com certeza

pelo fato de ser uma atividade estimulante e benéfica. Assim perguntamos na segunda questão o que as levou buscar a dança como prática de atividade física (Gráfico 2).

2. O que levou você buscar a dança como prática de atividade física?

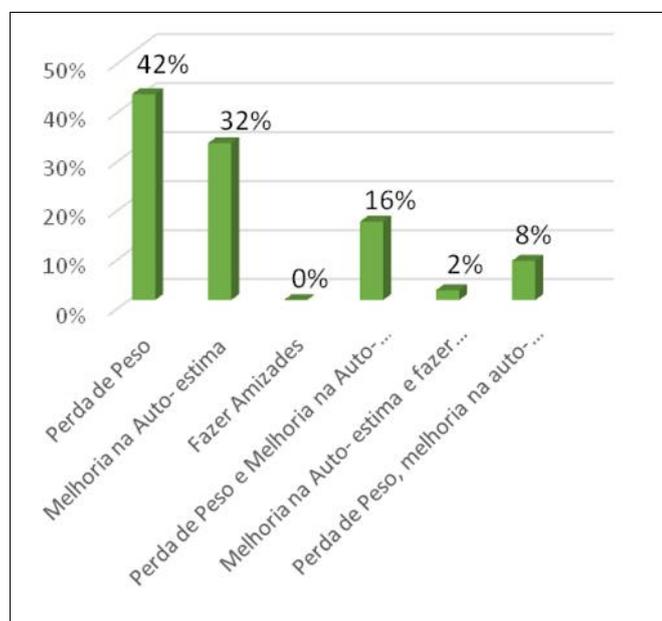


Gráfico 2. Motivos que levaram à busca da dança como prática de atividade física

Com base no Gráfico 2, pode-se afirmar que a perda de peso foi o que levou a maioria das alunas (42%) a buscarem a dança como atividade física. Logo após temos, com 32%, a melhoria da autoestima. Das 50 alunas que responderam ao questionário, a busca só por fazer amizades não teve respondentes, 0%. Mas 16% das alunas de dança responderam que buscam a dança para a perda de peso e a melhoria da autoestima; 2% das pesquisadas querem com a dança, a melhoria da autoestima e fazer amizades. E por último temos 8% das alunas que praticam a dança em busca de perda de peso, melhoria da autoestima e fazer amizades. Algumas alunas envolvidas na pesquisa assinalaram mais de uma alternativa na questão.

Uma pesquisa realizada por Santana, Corradini e Carneiro (2009) na cidade de Campinas com 50 indivíduos de 49 a 60 anos de idade, praticantes de dança de salão, 30% responderam que após as aulas ficaram mais

felizes e tiveram mais disposição e 20% melhoraram a autoestima.

Constata-se que as pessoas estão tentando melhorar sua qualidade de vida através da prática de atividade física, o que pode ser ratificado pelos autores citados acima quando afirmam: os cidadãos estão vivendo melhor, praticando atividades que lhes dão prazer, é uma das atividades físicas que tão bem atuam nesse sentido é a dança, por ser benéfica para a saúde como um todo. Quando questionadas na terceira questão do questionário da pesquisa, sobre o que a dança representava para as alunas, estas destacaram que representava qualidade de vida, autoestima, saúde, bem-estar, alegria, terapia motivacional, exercício físico, descontração e diversão. Concluímos então que a dança é uma atividade física que possui uma grande importância na vida das pessoas que a praticam. De acordo com a pesquisa realizada percebemos que a dança é mesmo uma terapia motivacional, que traz satisfação e melhoria para o corpo e a mente.

Um estudo feito por Szuster (2011) em Porto Alegre com amostra de 48 indivíduos descobre que, “mulheres de 50 a 60 anos sentem-se mais ativas com a prática da dança”.

Dantas (1999 apud SILVA, MARTINS e MENDES, 2012, p.37) afirma que a:

Dança pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a amenizar o impacto de algumas doenças da vida moderna. A depressão é uma delas. Na dança há troca de energia você estar em contato com outras pessoas. Quando você movimentar o corpo, naturalmente você muda o estado interno.

Daí dizer que a dança é uma atividade que deve ser trabalhada de uma forma bem divertida, para poder estimular a pessoa que a pratica, dando a ela uma vida mais saudável e feliz. Segundo Almeida (2005, p.02) “a dança a dois, é uma atividade saudável que traz benefícios para o corpo, como a melhoria da capacidade física e redução dos estados depressivos”.

Em resposta à quarta questão do questionário **sobre os tipos de dança que as alunas mais gostam, com a devida justificativa;** a maioria respondeu (23 pessoas) que gosta do forró

por ser um ritmo envolvente e estimulante, por movimentar o corpo todo e por ser fácil de dançar. Em segundo lugar ficou zumba (10 pessoas): uma dança que trabalha o corpo por inteiro e melhora a autoestima. Já em terceiro ficou o axé (09 pessoas): é uma dança que movimenta o corpo com intensidade; além disso responderam também que é fácil de dançar. Além desses três ritmos de dança citados também foram apontados, o *hip hop*, *arrocha*, *funk*, *sertanejo*, *samba*, *pagode*, *street dance*, *calipso*, *mambo*, *dança do ventre*, *salsa*, *carimbó* e o *balé*. Observa-se que os diferentes ritmos citados pelos praticantes contribuem para sua motivação e autoestima, pois torna a prática da dança mais prazerosa.

Na quinta e última questão fez-se a seguinte pergunta: **“Quais os benefícios que a dança têm proporcionado a sua saúde e qualidade de vida?”**

Foram apontados inúmeros benefícios pelas participantes. Primeiro responderam que melhorou a sua autoestima e o condicionamento físico. Em seguida elencaram que aliviou as dores musculares, tirou o estresse do dia-a-dia, reduziu a glicemia, melhorou a qualidade do sono, diminuiu o colesterol, melhorou a coordenação motora e aliviou as dores de cabeça. As alunas responderam também que tiveram melhoria no metabolismo e na circulação sanguínea, tri glicemia, dores nas articulações, controle da pressão, além de ter maior desempenho em outras atividades físicas.

A dança é uma atividade que proporciona vários benefícios, pois melhora a capacidade respiratória, ajuda a perder peso, fortalece os músculos e diminui as dores, além de ajudar no convívio social das pessoas. (SILVA, MARTINS e MENDES, 2012).

Pode-se assim afirmar que as participantes da pesquisa procuram a dança em busca de uma melhor qualidade de vida, praticando atividades físicas que deem prazer e, nesse caso, para as alunas, o prazer é encontrado na dança. Pode-se ressaltar ainda que as participantes adquiriram inúmeros benefícios com essa atividade estimulante em prol de saúde seja ela física ou psicológica.

5. CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa apresentada e os objetivos propostos podemos concluir que a dança é uma atividade física que proporciona benefícios em prol da saúde, mas o que mais teve relevância foi a perda de peso e melhoria da autoestima. A dança se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, e é uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida. Além desses benefícios ressaltados pelas alunas foi acrescentado também, na pesquisa, que a dança é uma terapia motivacional.

Entre todos os ritmos citados na pesquisa tiveram destaque o forró, a zumba e o axé, por serem ritmos que movimentam o corpo todo, e pela maior facilidade em dançar.

Concluí-se então ser necessário que mais pesquisas sejam produzidas nesta área, levando para comunidade conhecimentos mais aprofundados sobre os benefícios dessa prática que é a dança, uma vez que entende-se que a dança pode ser utilizada como instrumento para melhorar a qualidade de vida das pessoas, promovendo uma saúde mais eficaz.

6. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Cleuza Maria. **Um olhar sobre a prática da dança de salão. Movimento e Percepção.** Espirito Santo de Pintal, SP, v.5, nº 6, jan/ jun. 2005.
- CAMARGO. **A dança tem história e permanece construindo sua historicidade.** Resv.Cient/ FAP, Curitiba.v.7, p 153 a 160, jan/ junh. 2011.
- GARCIA, Janaina Leandra e GLITZ, Natalia Biavaschi. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos.** Buenos Aires, nº139, dezembro. 2009.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projeto de pesquisa.** 4º edição. Ed. Atlas. São Paulo, 2002.
- GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e prática.** Barueri, SP: Monole,2004.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

RODRIGUES e CORREIA. Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. Vol.27.n.1,p. 91 a 99, jun\ mar.2013.

SALVADOR, Marlene. **A importância da atividade física na terceira idade: Uma análise da dança enquanto atividade física**. Concórdia - SC, 2005.

SANTANA, Susana; CORRADINI, Amanda; CARNEIRO, Roberta Helena. **A dança de salão e seus benefícios motores cognitivos e sociais**. Anuário da produção de iniciação científica discente. Campinas. vol.XII, nº 15, ano 2009.

SILVA, Nádía Maria. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas as terceira idade**. Itapetininga, SP. 2008.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. **Benefícios da dança na terceira idade**. Ruão. 2012.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**.69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física)Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br/distraem/handle.> Acesso em: 02 de Novembro de 2014.