

# DANÇA E QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO BIOPSIKOSSOCIAL

## DANCE AND QUALITY OF LIFE: A STUDY BIOPSYCHOSOCIAL

Lyégie Lys Rodrigues Barancelli<sup>1</sup>  
Pollyana Weber da Maia Pawlowytsch<sup>2</sup>

**RESUMO:** A pirâmide populacional brasileira vem se modificando. Está ocorrendo uma inversão nas faixas etárias, caracterizando uma população amadurecida no sentindo cronológico, porém muitas vezes enfraquecida, em virtude do decorrer dos anos e dos acontecimentos da vida. A dança está presente na história do homem desde as civilizações mais primitivas, sendo

uma grande aliada ao promover e aprimorar diversos objetivos biológicos e psicológicos almejados pelo mesmo em sua busca constante de longevidade de vida com qualidade. Apesar da dança ser uma prática comum e corriqueira, ainda é pouco explorada pela ciência do ponto de vista psicológico. Muitas pessoas conhecem os benefícios físicos que a mesma acarreta, porém as emoções e sentimentos despertados por ela encontram-se ainda ocultos e pouco difundidos. Contudo, com a prática dessa atividade, tais atributos se fazem evidentes e motivadores. O presente artigo fomenta a discussão entre dança e sua relação com a qualidade de vida em um contexto biopsicossocial, em que se utilizou uma pesquisa quali-quantitativa obtendo dados através de questionário aplicado em alunos que praticam aulas de dança em uma academia. Os resultados da pesquisa revelaram que 100% dos participantes afirmam que a dança promove a qualidade de vida, assim como 100% também confirmaram que seu bem estar psicológico foi influenciado por esta prática. Os aspectos sociais e amenizações de doenças físicas com origem em causas emocionais também sofreram influência com a prática da dança entre no mínimo 79% os participantes. Os benefícios da dança foram tão expressivos para os sujeitos do estudo que 100% recomendam o ato de dançar.

<sup>1</sup> Mestranda em Bioética – Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR). Capacitanda do Programa Rede Paranaense para o Controle do Tabaco em Mulheres, parceria da PUCPR e University of Alabama at Birmingham, (AL, EUA), e financiado pelo National Institutes of Health (NIH), EUA. É bolsista da CAPES e Fundação Araucária. É graduada em Psicologia pela Universidade do Contestado - campus MAFRA.

<sup>2</sup> É graduada em Psicologia pela Universidade do Contestado - campus MAFRA (2003). Possui formação em Psicologia Hospitalar, Pós-Graduada em Psicopedagogia e Educação Especial Inclusiva. Mestre em Desenvolvimento Regional pela Universidade do Contestado – Campus Canoinhas. Docente da Universidade do Contestado – Campus Mafra. Pesquisadora do Núcleo de Pesquisa em Saúde Coletiva e Meio Ambiente (NUPESC/UnC), e desenvolve pesquisas na área de Comportamento, Saúde e Meio Ambiente e pesquisa experimental. Atua também como psicóloga hospitalar no Hospital São Vicente de Paulo – MAFRA.

**Palavras Chaves:** Psicologia – Dança – Qualidade de Vida – Bem - estar

**ABSTRACT:** The Brazilian population pyramid is changing, a reversal is occurring in the age groups, featuring a mature feeling in chronological population, but often weakened because of over the years and the events of life. The dance is present in human history since the earliest civilizations, being a great ally to promote and augment various biological and psychological objectives desired by them in their constant search for longevity with quality of life. Although dance is a common and common practice is still little explored by science the psychological point of view, many people know the physical benefits that this entails, but the emotions and feelings aroused by it are still hidden and less known, however with the practice of this activity these attributes become evident and motivators. This article encourages discussion between dance and its relationship to quality of life in a biopsychosocial context, where we used a qualitative and quantitative research, obtaining data via questionnaire on students practicing dance classes at a gym. The results of the survey revealed that 100% of participants claim that dance promotes quality of life, as well as 100% have also confirmed that their psychological wellbeing was also influenced. The social aspects of physical and mitigations originating from emotional causes disease also suffered influences with dance practice for at least 79% participants. The benefits of dance were so significant to the study subjects would 100% recommend the act of dancing.

**Keywords:** Psychology - Dance - Quality of Life - Well-being

## INTRODUÇÃO

Dentro da história do homem, antes de adquirir a habilidade de polir a pedra, construir abrigo, produzir utensílios, instrumentos e armas, o mesmo já batia os pés e as mãos em forma de ritmo para se aquecer e se comunicar. Assim, seja na era das cavernas ou na modernidade, a dança continua fazendo parte da história da humanidade, abrangendo grandes e diversas civilizações (PORTINARI, 1989).

Moshe Feldenkrais (1904-1984) foi um dos grandes pioneiros do campo da educação somática da dança. Ele usou o movimento para ensinar a

pensar e viver, descobrindo que num nível cines-tésico pode-se mudar a própria imagem corporal, e que a qualidade de vida pode ser transformada através do movimento (MOVOZOWCICZ, 1996).

A terminologia qualidade de vida é abrangente e pode ter seu significado alterado, dependendo do foco para qual é empregada. Contudo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2014) define qualidade de vida como sendo a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, levando em conta o contexto cultural, sistema de valores, objetivos pessoais, expectativas, padrões e preocupações (FLECK, 1998). Em suma é possível referir-se a qualidade de vida como uma condição de bem estar - físico, social e psicológico, é viver bem, ter saúde e estar satisfeito com todos os aspectos da vida, desde os pessoais até os profissionais (SANTANA; SILVA, 2012).

Muitas pessoas gostam de dançar, usando essa prática como um recurso para se sentirem bem perder peso, aliviar tensões corriqueiras, buscando o prazer em uma atividade saudável, porém muitos desconhecem as vantagens que essa prática pode lhes oferecer, para que o tão almejado bem - estar se torne presente. Assim por meio deste artigo buscou-se compreender qual é a contribuição da dança para a qualidade de vida.

O prolongamento da vida tornou-se uma missão cumprida pela ciência. Métodos e técnicas estão cada vez mais acessíveis para a população, de um modo geral. Dentro desta perspectiva valoriza-se a qualidade de vida, em função do aumento de tempo da mesma (NOBRE, 1995).

Opas (2005 apud Souza 2013) fundamenta que os dados sobre o aumento considerável em números de anos do ser humano é alarmante, visto que esta população, tanto num contexto social, quanto em áreas ligadas à promoção de saúde, precisa de uma maior atenção, a fim de que ocorra um acompanhamento para que haja uma melhor qualidade de vida dessas pessoas.

Parafraseando Nobre (1995, p.1):

Como a qualidade de vida pode ser definida? É mais uma questão de qualidade a ser buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de



moradia. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É enfim, o que cada um de nós pode considerar importante para viver bem.

A qualidade de vida pode ainda ser caracterizada utilizando-se de duas perspectivas: através da linguagem cotidiana, por pessoas da população geral, como profissionais de diversas áreas ligadas a políticas públicas, e através do contexto da pesquisa científica, fazendo menção a diversos campos do saber, como economia, educação, medicina, psicologia, sociologia, entre outras especialidades da saúde (SEIDL; ZANNON, 2004).

De acordo com as autoras acima citadas, na área da saúde o interesse pelo conceito de qualidade de vida é recente e decorre de novos paradigmas, os quais têm influenciado diretamente as políticas e práticas desse setor. Sendo assim o processo saúde-doença é complexo e fatorial estando ligado a aspectos econômicos, socioculturais, bem como a experiências pessoais e estilos de vida. Com isso a melhora dessa qualidade tornou-se um resultado almejado nas práticas: assistenciais, públicas, no setor de promoção de saúde e de prevenção de doenças (SEIDL; ZANNON, 2004).

A dança também pode ser explicada através de várias definições, embora seu sentido efêmero esteja ligado à movimento, expressão, criatividade, atividade social, entre outros (SILVA; SCHWARTZ, 1995).

De acordo com Tadra; Viol; Ortolan e Maçaneiro (2009, p. 17) dança é:

A capacidade de cantar, escrever, esculpir e pintar, utilizando somente o corpo: é uma das formas de arte mais viva que existe. É tão singular que acontece uma única vez - um movimento nunca consegue ser igual a outro - e está sempre se modificando e nos transformando. Ela nos coloca na realidade e nos tira dela, possibilitando-nos usufruir lugares nunca antes visitados dentro da nossa mente. É um modo de busca e realização dos nossos sonhos para um futuro melhor.

Já para Barreto (2008, p.1):

Dançar é um dos maiores prazeres que o ser humano pode desfrutar. Uma ação que traz uma sensação de alegria, de poder, de euforia interna e, principalmente, de superação dos limites de seus movimentos. Algumas pessoas não se importam com o passo correto ou errado e fazem do ato de dançar uma explosão de emoção e ritmo que comove quem assiste. Superam os entraves emoldurados pela vergonha e invadem as pistas de dança, mostrando num expressão corporal todo sentimento gerado por diferentes ritmos de música. É como se a dança fizesse parte do ser. [...].

Dentro da história da dança, pode-se identificar a passagem dela das aldeias para os salões nobres, introduzindo os ritmos como: sarabandas, polkas, mazurcas, entre outros ritmos que revelavam os delicados gestos dos aristocratas. Mais tarde, as essências dessas danças se transformaram no Ballet, o qual foi inserido na França por Catarina de Médici. Dessa forma a nobreza se ocupava e ficava longe das discussões políticas (NANNI, 2003).

Os três principais precursores da dança moderna são Jaques Dalcrose, Isadora Duncan e Rudolf Laban. Dalcrose criou o método Eurrítmia, caracterizada pela descoberta da reprodução dos sons e ritmos reproduzindo-os no corpo. Foi através dela que fortes correntes dançantes deste século foram criadas. Duncan teve inspiração filosófica em Platão, cujo objetivo era o bem-estar através da arte, em Witman e no naturalismo de Rousseau. Laban integrou a dança com outras artes, estudou os movimentos, incluindo elementos interpretativos (NANNI, 2003).

O ensino da dança de acordo com a ideia dos seus precursores tem como base: leis que regem a mecânica corporal, expressão global do corpo, cuja emoção, sensibilidade e criatividade são o foco (ID.IBID).

Segundo Garaudy (1980 apud Garcia; Cestaro; Dias, 2009), ao dançar o homem não une apenas o coração, corpo e o espírito, ou seja, o ato de dançar não é apenas uma forma de expressão, mas se inclui também como um modo de viver. E essa constatação é o que torna a dança uma das atividades mais indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do homem hoje.



Para Nanni (1998), Laban (1990) e Brikman (1989 apud Garcia et.al, 2009) dentre vários efeitos expressivos, a dança possui componentes sociais que outras atividades físicas não proporcionam. Além de trabalhar atributos morais, éticos e físicos ela também:

Trabalha a memória, atenção, raciocínio, imaginação criatividade, além de inúmeros benefícios para a saúde. Dentre os principais benefícios trazidos pela dança estão: benefícios cardiovasculares; melhoria da expressão corporal; desinibição; autoconhecimento; melhoria na auto - estima; estimulação da circulação sanguínea; melhoria da comunicação; melhoria da capacidade respiratória; proporciona noção espacial, consciência corporal, alegria; melhoria das relações interpessoais; desenvolve o raciocínio abstrato; auxilia na compreensão de culturas; reduz a ansiedade e o estresse, liberando tensões; reduz o sedentarismo; engloba conceitos e procedimentos como área de conhecimento e pesquisa; auxilia na saúde mental; aumenta o ciclo de relacionamento; melhoria nos campos social, emocional e cognitivo; estimula a espontaneidade e criatividade (apud Garcia et.al, 2009, p.3).

Guimarães, Simas e Farias (2003 apud Garcia et.al, 2009), defendem que quando a dança é organizada de modo sistemático, com frequência, duração e intensidade pré-estabelecidas, ela pode ser de grande valia para a saúde física e psicológica, o que irá refletir diretamente na melhora do desempenho das atividades diárias e corriqueiras, na autonomia, autoconfiança, prevenção de doenças. Dessa forma a dança estará contribuindo fortemente na qualidade de vida.

A dança e suas características produzem diversos efeitos, e com a longevidade do ser humano crescente, será necessário que essa se faça de modo positivo, pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil até 2025 será o sexto país do mundo em número de idosos. É cada vez mais nítido o fato de estar havendo uma inversão na pirâmide populacional. Nesse sentido faz-se necessário que ferramentas sejam elaboradas para que a longevidade seja vivida com qualidade.

Este estudo teve como objetivo identificar a contribuição da dança na promoção de qualidade

de vida, verificando se existem benefícios biológicos, psicológicos e sociais, justificando-se por buscar compreender a influência da prática da dança no dia a dia das pessoas e a relação dessa com a qualidade de vida.

## METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa de campo com natureza básica, de objetivo exploratório e explicativo, cujos resultados obtidos foram analisados de forma qualitativa e quantitativa.

O universo do estudo é composto por 38 alunos matriculados em aulas de dança em uma academia na cidade da Lapa – PR, sendo que 20 participantes realizam aulas de Zumba e 18 de dança de salão. As aulas são ministradas duas vezes na semana, às segundas e quartas - feiras, com duração de uma hora cada. Ambas as aulas são ministradas pela mesma professora. Como critério de inclusão foi estabelecido que os participantes deveriam estar realizando aulas de dança há no mínimo quatro semanas, confirmando seu aceite de participação, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Todos os alunos que estavam presentes no dia da aula de dança aceitaram participar do estudo

Para realizar a coleta de dados, foi utilizado um questionário dicotômico e com perguntas abertas, que foi elaborado pela acadêmica e sua professora orientadora. As perguntas, tanto abertas como fechadas, buscavam atingir os objetivos propostos pela pesquisa. A aplicação do questionário ocorreu após o término do horário da aula, com a acadêmica fazendo uma breve explanação dos objetivos da pesquisa, seguida da aplicação do mesmo.

Por se tratar de um estudo qualitativo e quantitativo, as questões quantitativas foram tabuladas e analisadas por meio de estatística simples. Já os dados qualitativos foram categorizados, transcritos, discutidos e comparados com a literatura atual.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra desse estudo é composta por 38 pessoas de ambos os gêneros, que praticam aulas de dança em uma academia, localizada na cidade da Lapa no estado do Paraná.



<b>Gênero</b>		<b>Tempo que pratica aula de dança</b>			
Feminino	Masculino	Até dois meses	De 3 a 11 meses	De 1 a 3 anos	Acima de 3 anos
76,31% (N29)	23,69% (N 09)	22,08% (N09)	43,01% (N16)	27,31% (N10)	7,60% (N03)

Fonte: Dados de estudo 2014

Tabela 1: Dados da identificação dos participantes do estudo

Com base na análise dos dados obtidos no questionário sociodemográfico pode-se perceber a predominância das mulheres em aulas de dança, representando 76% dos participantes do estudo, os outros 24% são representados pelo gênero masculino. Os sujeitos que participaram desse estudo têm a idade variante entre 18 a 50 anos, contando também com a participação de um sujeito com mais de 50 anos; entretanto foi possível constatar que a faixa etária predominante dos participantes da pesquisa foi de 23 a 42 anos. Quanto ao estado civil, 58 % são casados e 42% encontram-se solteiros, divorciados ou não responderam a esse questionamento. O tempo em que os participantes desse estudo praticam aulas de dança varia entre um mês a 6 anos.

Ilustrando os resultados obtidos no estudo sociodemográfico, Santana (et.al, 2012) acredita na influência positiva da prática de atividades físicas

na saúde e qualidade de vida das pessoas, nas diversas idades e fases da vida, contribuindo tanto nos aspectos biológicos como psicológicos, sociais e culturais.

Para se obter os dados referentes a este estudo, utilizou-se de um levantamento de dados, tendo como instrumento um questionário dicotômico e misto, com perguntas abertas. Esse questionário foi respondido pelos mesmos sujeitos do estudo sociodemográfico, onde, a partir das respostas obtidas e apresentadas na tabela acima, se pode chegar às conclusões referidas a seguir. (Tabela 2)

Ao realizar o levantamento sobre o que motivou os sujeitos a procurarem a dança, as respostas mais emitidas foram de que estavam em busca de bem - estar, perda de peso e melhora na autoestima. Embora houvesse ainda outras respostas significativas como: “uma atividade a ser praticada em casal” (sic 2), “a princípio como forma de lazer,

<b>Questionamentos</b>	<b>SIM</b>	<b>NÃO</b>
A sua expectativa em buscar aulas de dança foram correspondidas?	92%	8%
A prática da dança influenciou em seu bem estar psicológico?	100%	0%
A prática da dança influenciou em seu bem estar físico?	100%	0%
A prática da dança influenciou em sua sociabilidade?	89%	11%
Você percebeu que após iniciar a dança houve uma amenização de sintomas ou doenças físicas que têm sua origem em problemas de natureza emocional?	79%	21%
A dança influenciou em sua qualidade de vida?	100%	0%
A dança proporcionou bem - estar a você?	100%	0%
Você recomendaria a dança para alguém?	100%	0%

Fonte: Dados de estudo (2014)

Tabela 2: Estudo da dança e sua relação com a qualidade de vida



depois me apaixonei pela dança” (sic 5), “uma opção de terapia” (sic 11), “adoro dançar, me faz bem emocionalmente e fisicamente” (sic 22), “falta de saúde, estava com os nervos presos e gastava muito em massagens. Agora não preciso mais” (sic 37).

Avaliando esse levantamento referente ao que motivou os adeptos da dança, constatou-se que 35 pessoas (92%) dos praticantes, foram correspondidos com relação a sua expectativa, ou seja, conseguiram obter da dança seus objetivos almejados. Santana; Corradini e Carneiro (2009) ilustram que dançar é uma arte, que vai muito além de ser apenas delimitada como um exercício físico, pois existe em sua prática fatores primordiais ao relacionamento humano e social, como a promoção do bem-estar e a melhora do humor.

Ao se avaliar o quesito da pesquisa que se refere a influência do ato de dançar na qualidade de vida dos participantes, a resposta foi obtida de forma homogênea, onde 38 pessoas (100%) afirmam que a prática da dança influenciou em seu bem-estar psicológico, este dado fica referenciado nas seguintes respostas: “a dança é uma atividade que gera um bem-estar extremo e promove autoconhecimento e no caso da dança de salão um melhor conhecimento do seu parceiro também” (sic 2), “sou bipolar e me ajuda a controlar meus sentimentos” (sic 11), “tenho depressão a 14 anos, e com a dança me sinto muito bem” (sic 25), “já tive depressão e sinto que quando danço tudo parece desaparecer” (sic 27), “em maio estava muito triste, pois sofri um aborto, quando comecei a dança tudo mudou, hoje saio da aula com o corpo cansado, mas com muita alegria” (sic 36), “me gosto mais, é um momento prazeroso, o estress diminuiu, me sinto mais leve” (sic 37).

Laban (1990 apud Rocha e Almeida, 2007) defende que a dança assim como a linguagem verbal é uma forma de expressão e comunicação que estimula a capacidade humana, comparando as palavras com as letras e os movimentos com os elementos, ou seja, a expressão corporal trabalhada na dança, estimula, desenvolve as atividades psíquicas assim como a comunicação oral.

Dantas (1999, p. 65 apud Silva; Martins e Mendes, 2012) ressalta que algumas doenças da vida moderna podem ser amenizadas com a prática da dança, como a depressão, visto que o ato de dançar causa um impacto direto no humor e quando

se movimenta o corpo modifica também o estado interno.

Ainda sobre a influência dança, porém agora num contexto físico propriamente dito, todos os participantes do estudo (100%) afirmam sentir que a dança influenciou em seu bem-estar físico. “Sinto-me melhor, este bem-estar reflete em todas as áreas e ações do dia-a-dia” (sic 2), “melhora o sono, alimentação e postura” (sic 17), “consigo dormir melhor e me dedico a alimentação saudável” (sic 22), “com a dança dorme-se melhor, toma-se mais água, alimenta-se melhor” (sic 34), “sou diretora de escola, enfrento desafios diariamente e na dança eu me renovo” (sic 36).

Santana (et.al, 2009) respalda os resultados obtidos alegando que a medicina recomenda a dança, pois é uma forma de exercitar o corpo que, além de ser prazerosa, acarreta benefícios físicos, por trabalhar boa parte do corpo, apresentando melhoria nos seguintes setores: condicionamento físico geral, resistência cardiorrespiratória, circulação periférica, diminuição da pressão arterial, fortalecimento muscular, bem como protege as articulações, auxilia na redução de dores musculares, na prevenção de futuros problemas de postura e reduz a quantidade de gordura corporal.

Outro quesito avaliado remeteu-se à influência da dança na sociabilidade dos participantes, porém, surpreendentemente, ao contrário do que se esperava, apenas 34 pessoas (89%) perceberam que a dança teria influenciado em sua sociabilidade. Apesar de as respostas não terem sido unânimes, nesse sentido, tal índice pode ser considerado significativo. Tais relatos ilustram os resultados: “frequentemente saímos com o grupo para dançar, conhecemos lugares e fazemos amigos” (sic 2), “frequentemente muitos lugares de dança, aonde eu me sinto bem para conversar e facilita a conversa porque as mulheres gostam da forma que danço” (sic 11), “Sim, apesar que eu sou uma pessoa super alegre e faço amizades facilmente” (sic 25).

Nesse contexto, autores como Nanni (1998), Laban (1990) e Brikman (1989 apud Garcia et.al, 2009) apontam que dentre vários efeitos expressivos, a dança possui componentes sociais que outras atividades físicas não proporcionam. Além de trabalhar atributos morais, éticos e físicos, ela também auxilia na memória, criatividade, desinibição, autoconheci-



mento, autoestima, comunicação, relações interpessoais, auxilia na compreensão de culturas, aumenta o ciclo de relacionamento, bem como apresenta melhoria nos campos: social, emocional e cognitivo, estimulando a espontaneidade e criatividade.

O ato de dançar propicia uma abertura para o convívio com a sociedade, cujas pessoas podem desfrutar dos estilos de músicas produzidos culturalmente, em um ambiente coletivo, em que se pode traduzir estados da alma através de gestos e movimentos (ROCHA; ALMEIDA, 2007)

Para se avaliar doenças de cunho psicossomático, foi indagado aos participantes se de acordo com suas percepções houve amenização de sintomas ou doenças físicas que têm sua origem de natureza emocional, onde 30 sujeitos (79%) responderam que sim, e 8 (21%) relatam que não, pois não apresentaram melhoria nesse item por nunca terem apresentado sintomas dessa natureza. Os relatos a seguir ilustram os resultados: “dança de-zestressa e o emocional fica mais equilibrado” (sic 2), “consigo lidar melhor com meus pensamentos, e nem lembro que sou bipolar” (sic 11), “eu tinha dores na coluna e hoje já não tenho mais” (sic’s 25, 34 e 35), “após as aulas de dança pude diminuir a quantidade de medicamentos antidepressivos” (sic 27), “problemas de respiração melhoraram muito” (sic 29), “diminuí a pressão arterial” (sic 34).

Segundo Damásio (2000 apud Castro 2007) o corpo e o cérebro estão em uma interação constante e intensa. Ou seja, nossa mente e nosso corpo estão interligados como tudo no corpo humano, não sendo possível promover a separação de ambos. Nóbrega (1999 apud Castro 2007) ressalta ainda que quando Merleau-Ponty promoveu a expressão “sou meu corpo”, referenciava o encontro entre o sujeito e seu corpo, simbolizando que a subjetividade está interligada aos processos corporais.

A influência que a dança exerce na qualidade de vida é percebida de forma unânime entre os participantes, onde 38 pessoas (100%) assinalaram que sim; justificando o resultado, houve respostas expressivas tais como: “sinto-me mais disposta” (sic’s 5, 13, 30 e 38), “Auto estima” (sic’s 22 e 23), “tenho mais amigos” (sic’s 1 e 8), “me trouxe muita alegria” (sic 18) “sinto-me de bem com a vida” (sic 21), “me desligo de tudo quando estou dançando, me ajuda em vários aspectos” (sic 22), “estou bem

comigo mesmo, até perdi peso” (sic 36).

O resultado desse item fica evidente ao se levar em voga que quando o homem dança, o mesmo não está unindo-se apenas ao seu coração, corpo e o espírito, ou seja, o ato de dançar não é apenas uma forma de expressão, mas se inclui também como um modo de viver, e esta constatação é o que torna a dança uma das atividades mais indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do homem hoje (GARAUDY, 1980 APUD GARCIA; CESTARO; DIAS, 2009).

Sobre esta mesma perspectiva Szuster (2011, p. 10) afirma que:

Ao explorar seus movimentos através do embalo de uma música ou por algum ritmo o indivíduo pode classificar momentos como esses sendo um compromisso que faz parte de sua vida ou uma fonte de renovação de energias em que se procura uma maior disposição. Ao longo dessa vivência é possível que o ser humano reconheça o quanto essa atividade significa para si podendo significar um refúgio de seus problemas (válvula de escape) e/ou como uma ação para tentar obter uma maior longevidade, ou seja, a busca de uma alternativa para uma melhor qualidade de vida.

Ainda de forma unânime, todos os participantes do estudo afirmam que o ato de dançar trouxe para as suas vidas o bem - estar. Alguns relatos ilustram este posicionamento. “melhorou até mesmo a alimentação, estou conseguindo manter meu peso” (sic 13), “me ajudou no equilíbrio emocional, disposição entre outras coisas” (sic 22), “todas as pessoas deveriam realizar algum tipo de atividade física, pois é o caminho para o bem-estar” (sic 25), “Emagreci, fiz novos amigos e me sinto realizada quando danço” (sic 27), “me sinto mais disposta” (sic 29).

Os resultados obtidos são compreendidos a partir do bem – estar que a dança acarreta nas pessoas, uma vez que, quando se dança, por consequência da presença da música e da concentração para a execução dos movimentos, ocorre a necessidade de se manter a mente aberta, ganhando mais energia, eliminando pensamentos negativos, o que faz com que a cada término de aula de atividade física se obtenha uma grande sensação de prazer, fator este que melhora significativamente a qualidade de vida (SANTANA E SILVA, 2012).

Em virtude de todos os resultados apresentados pela pesquisa, seja na influência do bem - estar físico, psicológico, na sociabilidade, amenização de doenças ou sintomas físicos que têm origem em problemas de natureza emocional, bem como na influência na qualidade de vida, os 38 participantes do estudo (100%) recomendam aulas de dança em função de seu benefícios, pois segundo eles: “é tudo de bom” ( sic 8), “mudou a minha vida” ( sic 11), “ dançar é como voar...é incrível” ( sic 14), “porque ela influencia na sua vida emocional, traz qualidade de vida” ( sic 26), “pessoas que dançam são mais simpáticas e felizes” ( sic 27), “além de fazer bem para o corpo, faz bem para a alma” ( sic’s 36 e 37), “a satisfação com a gente aumenta muito” ( sic 38).

Em consequência dos resultados obtidos, pode-se perceber o dançar como um estado de plenitude, onde podemos então compreender o que esta pode proporcionar quando de fato se está ali, presente, livre de quaisquer preconceitos e preocupações, sendo essencialmente uma atividade vital (THON, 2012). De acordo com Reich (1983 apud Thon, 2012) viver na plenitude é abandonar-se no que faz.

Para Ribas (1959 apud Thon, 2012) a dança é também uma coordenação estética de movimentos corporais, uma expressão rítmico-musical de sentimentos humanos, sendo de grande valia para o desenvolvimento do homem, podendo ser utilizada inclusive de forma terapêutica, e que já vem sendo prescrita por médicos como forma de obter recuperações físicas ou musculares.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos sabem que a dança auxilia na perda de peso; contudo existem poucos estudos realizados referentes a seus benefícios em outras áreas. Quando se trata de contribuições psicológicas da dança a escassez aumenta de forma significativa. Neste sentido torna-se necessário ainda um maior aprofundamento do tema, onde diversos ramos da ciência unam-se para inteirar-se sobre esta prática.

A qualidade de vida de um modo geral está relacionada à percepção da pessoa sobre seu estado de saúde, bem como a aspectos não médicos de sua vida. Quando se reconhece as diferentes di-

mensões desta qualidade, a dança efetua um papel chave para tornar a vida diária mais saudável, desenvolvendo o lado social, afetivo, psicomotor, perceptivo e cognitivo (GARCIA; CESTARO; DIAS, 2009).

A dança contribui efetivamente para a qualidade de vida das pessoas, aumentando o bem - estar psicológico e influenciando no bem - estar físico. Essa prática vem sendo utilizada como ferramenta para que as pessoas consigam se sentir mais plenas de si, buscando uma vida saudável em meio às pressões, frustrações e obrigações que a sociedade as impõe diariamente.

O ato de dançar favorece vários aspectos da saúde, contribuindo efetivamente para a qualidade de vida, sendo ela uma atividade social que possibilita troca de experiências, acarretando também bem - estar psicológico e um impacto positivo na autoestima (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Partindo do ponto de vista de que o homem é um ser biopsicossocial e espiritual, pode-se atribuir que a dança é uma atividade completa, a qual realiza o encontro do homem com ele mesmo, com o seu corpo, com os seus sentimentos, com o sagrado que existe dentro dele, e com outros seres, que ao o reconhecerem compartilham de suas mesmas dores, angústias e alegrias, cujo reconhecimento o ser humano tanto procura.

Sabendo que qualidade de vida é um termo subjetivo, o qual cada sujeito atribui um significado, pode-se compreender a variedade de respostas e a importância de se realizar um questionamento qualitativo acerca das informações prestadas pelos sujeitos da pesquisa.

A autoestima é um fator pouco explorado pela biografia para referenciar qualidade de vida. Com esta pesquisa se tornou evidente que a mesma tem papel fundamental na promoção do bem - estar e consequentemente dessa qualidade, embora o ser humano ainda seja muito limitado ao se perceber e se reconhecer, existindo uma dificuldade em nominar e quantificar emoções e sentimentos oriundos de si, o que denota a dificuldade de autoconhecimento emocional.

O ato de dançar aciona o despertar do homem, em que emoções até então reprimidas são liberadas de forma involuntárias através de gestos e expressões ritmadas, em que o soar da música desperta



conteúdos latentes e reprimidos da alma, mas que estavam registrados de forma corpórea, visto que após os exercícios dançantes a sensação de bem-estar é praticamente imediata. É uma renovação da sua energia mental realizada através de uma atividade física que causa prazer.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. *NBR 6023*: 2002: informação e documentação: referências: elaboração. Rio de Janeiro: ABNT, 2002.
- BARRETO, Debora. *Dança: Ensino, sentidos e possibilidades na escola*. 3. ed. Campinas - Sp: Autores Associados, 2008.
- CASTRO, Daniela Llopad. *O aperfeiçoamento das técnicas de movimento em Dança*. 2007. Escola de Educação Física | Universidade Federal do Rio Grande do Sul | UFRGS. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2928/0>>. Acesso em: 17 set. 2014.
- FLECK, Marcelo Pio de Almeida. Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida (Whoqol) 1998. 1998. Projeto desenvolvido para a OMS no Brasil pelo Grupo de Estudos em Qualidade de Vida. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/whoqol.html>>. Acesso em: 10 abr. 2014.
- GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio. *A Influência da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos*. 2009. \*Discentes da Faculdade de Educação Física da Universidade de Santo Amaro. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>>. Acesso em: 10 abr. 2014.
- MOVOZOWCICZ, Milena. *TMM: Técnica de movimento*. Curitiba: Movimento Editorial, 1996.
- NANNI, Dionísia. *Dança Educação: Pré-escola à universidade*. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. *Qualidade de Vida*. 1995. Disponível em: <<http://www.arquivosonline.com.br/pesquisartigos/Pdfs/1995/v64N4/64040002.pdf>>. Acesso em: 01 mar. 2014.
- PORTINARI, Maribel. *História da Dança*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- ROCHA, Marcio Donizetti; ALMEIDA, Cleusa Maria de. Dança de Salão: Instrumento para Qualidade de Vida. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Punhal - Sp, v. 10, n. 7, p.76-89, jan. 2007. Semestral.
- SANTANA, Susana; CORRADINI, Amanda Mayara; CARNEIRO, Roberta Helena. A dança de Salão e seus benefícios motores, sociais e cognitivos. *Anuário de Produção de Iniciação Científica Discente: Anhanguera Educacional Ltda*, São Paulo, v. 15, n. 12, p.83-104, 03 nov. 2009. Disponível em: <<http://sare.anhanguera.com/index.php/anuic/article/view/2436/961>>. Acesso em: 17 set. 2014.
- SANTANA, Denise Dias de; SILVA, Rodrigo Inácio Rocha. *DANÇA DE SALÃO: Sua Influência na Qualidade De Vida*. 2012. Disponível em: <[http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/11/528\\_946\\_publicpg.pdf](http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/11/528_946_publicpg.pdf)>. Acesso em: 10 abr. 2014.
- SILVA, Fabio Junio Santos; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia Rodrigues dos Santos. Benefícios da Dança na Terceira Idade. 2012. Artigo apresentado no *IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG*. Disponível em: <<http://fug.edu.br/2010/pdf/tcc/BENEFICIOS DA DANCA NA TERCEIRA IDADE.pdf>>. Acesso em: 17 set. 2014.
- SILVA, Maria Graziela Mazziotti Soares da; SCHWARTZ, Gisele Maria. *A Expressividade na Dança: Visão do profissional*. 1995. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n2/5n206Soares.pdf>>. Acesso em: 07 mar. 2014.
- SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de Vida e Saúde: Aspectos conceituais e metodológicos. 2004. *Cad. Saúde Pública* vol.20 n.2 Rio de Janeiro Mar./Apr. 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 01 mar. 2014.
- SOUZA, Giorrdani Gorki Queiroz de. *Dança e Qualidade de Vida no Idoso*. 2013. Curso De Especialização Exercício Físico Aplicado À reabilitação Cardíaca E A Grupos Especiais. Disponível em: <[http://www.academia.edu/4231170/A\\_DANCA\\_E\\_A\\_QUALIDADE\\_DE\\_VIDA\\_DO\\_IDOSO](http://www.academia.edu/4231170/A_DANCA_E_A_QUALIDADE_DE_VIDA_DO_IDOSO)>. Acesso em: 10 abr. 2014.
- SZUSTES, Lia. *Estudo Qualitativo Sobre A prática da Dança Como Atividade Física em Mulheres Acima*



*de 50 Anos*. Escola de Educação Física Universidade Federal do Rio Grande do Sul 2011. UFRGS. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39328/000825107.pdf?sequence=1>. Acesso em: 14 set. 2014.

TADRA, Debora Sicupira Arzua; VIOL, Rosimara; ORTOLAN, Sabrina Mendes; MAÇANEIRO, Scheila Mara. *Metodologia do Ensino de Artes: Linguagem da Dança*. Curitiba: IBPEX, 2009.

THON, Bárbara Machuca; CAMARGO, Maria Isabel Saczuk. *Contribuições da psicologia corporal ao ensino da dança*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: 17 set. 2014.

