



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
COORDENADORIA DE PROGRAMAS ESPECIAIS - CIPE  
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO  
BÁSICA - PARFOR  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ELIANE DE SOUSA SILVA CIRILO**

**A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA  
FAVORECENDO A SAÚDE E O BEM-ESTAR**

**PATOS/PB  
2019**

**ELIANE DE SOUSA SILVA CIRILO**

**A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA  
FAVOPRECENDO A SAÚDE E O BEM-ESTAR**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Área de concentração: Linguagem e códigos

Orientador: Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha

**PATOS/PB  
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

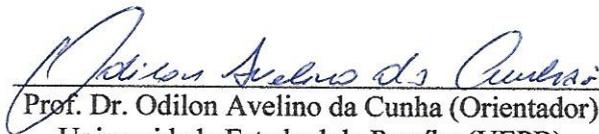
C578d Cirilo, Eliane de Sousa Silva.  
A dança como atividade física favorecendo a saúde e o bem-estar [manuscrito] / Eliane de Sousa Silva Cirilo. - 2019.  
22 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Patos, 2019.  
"Orientação : Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."  
1. Educação Física. 2. Bem-Estar. 3. Dança. I. Título  
21. ed. CDD 792.8

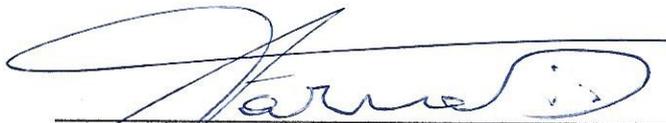
A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA  
FAVORECENDO A SAÚDE E O BEM-ESTAR

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado à Coordenação do Curso de  
Licenciatura em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba, como  
requisito parcial à obtenção do título de  
Licenciada em Educação Física.  
Área de concentração: Linguagem e códigos

Aprovada em 26/10/2019.

BANCA EXAMINADORA

  
Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof.ª Me. Rochane Villarim de Almeida (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus familiares, pela dedicação e amizade,  
DEDICO.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Breve Histórico da Dança .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2 A Saúde e o Bem-estar na dança .....</b>	<b>11</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>4 RESULTADO E DISCUSSÃO DOS DADOS.....</b>	<b>13</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXO A – AULA PRÁTICA .....</b>	<b>23</b>

## **A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA FAVORECENDO A SAÚDE E O BEM-ESTAR**

Eliane de Sousa Silva Cirilo<sup>1</sup>

### **RESUMO**

A dança como atividade física melhora a disposição das pessoas para realizar as ações do cotidiano, além de proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados. A problemática para a pesquisa consiste em entender de que forma a dança vem contribuindo para melhorias na vida de um grupo de mulheres que são acompanhadas no estudo. O objetivo deste trabalho foi analisar como a dança influencia no bem-estar das pessoas. Justifica-se a realização da pesquisa o fato de ser uma temática relevante, pois a atividade física, bem como a dança é essencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Quando se pratica alguma atividade física, são inúmeros os benefícios, além da redução do peso corporal, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, a força e resistência muscular. Como forma de atingir o objetivo foi realizada uma pesquisa qualitativa, descritiva e bibliográfica. O instrumento de coleta de dados utilizado foi uma entrevista semiestruturada realizada a 10 mulheres que fazem aulas de dança há 20 meses. Após os dados serem coletados, foi feita a tabulação dos dados e a transcrição das entrevistas, em seguida foi feita uma análise do conteúdo do discurso dos entrevistados com o intuito de evidenciar os benefícios da dança para a vida das entrevistadas. Assim, através da análise dos resultados fica evidente que a dança oferece inúmeros benefícios para quem a pratica. As entrevistadas listaram bom humor, vitalidade, melhor autoestima, novas amizades, dentre outros benefícios que as aulas de dança oferece. Logo, pode-se concluir que a dança é uma excelente atividade física, tanto para quem deseja eliminar peso como também para o bem-estar mental das pessoas que praticam.

**Palavras-chave:** Educação Física. Saúde. Bem-estar.

### **ABSTRACT**

Dance as a physical activity improves people's willingness to perform daily actions, as well as providing the individual with practice, muscle strength, body aesthetics and self-esteem through the movements performed. The problem for research is to understand how dance has contributed to improvements in the lives of a group of women who are followed in the study. Therefore, the objective of this work was to analyze how dance influences people's well-being. Justifying the research is the fact that it is a relevant theme, because physical activity, as well as dance is essential to improve people's quality of life, when practicing some physical activity, there are numerous benefits, in addition to reducing body weight, improve fitness, flexibility, strength and muscular endurance. Thus, to achieve the objective, a qualitative, descriptive and bibliographic research was performed. The data collection instrument used was a semi-structured interview conducted with 10 women who have taken dance classes for 20 months. After data were collected, data were tabulated and interviews were transcribed, followed by an analysis of the interviewees' speech content in order to highlight the benefits of dance for the interviewees' lives. Thus, through the analysis of the results it is evident that

---

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física. Elianesousa.2009@hotmail.com

dance offers numerous benefits to those who practice it. The interviewees listed good mood, vitality, better self-esteem, new friendships, among other benefits that dance classes offer. Therefore, it can be concluded that dance is an excellent physical activity, both for those who wish to eliminate weight and for the mental well-being of those who practice.

**Keywords:** Physical Education. Health. Welfare.

## 1 INTRODUÇÃO

Ter um estilo de vida saudável influencia bastante na prevenção de várias doenças, além de aumentar o bem-estar físico e mental da pessoa (FERREIRA, SILVA, GENESTRA, 2009). Fazer exercícios físicos é outro fator importante, pois praticá-los regularmente melhora a função do sistema cardiocirculatório e dos pulmões, diminui concentrações de colesterol e lipoproteína de baixa densidade, reduz peso corpóreo, retarda alterações degenerativas e melhora a flexibilidade, força e resistência muscular (SMELTZER; BARE, 2006).

De acordo com Caspersen, Powell e Christenson (1985), atividade física consiste em qualquer movimento corporal produzido pelos músculos do corpo, resultando em maior gasto energético, quando comparado à taxa metabólica de repouso. Por sua vez, o exercício físico constitui uma subcategoria da atividade física, de caráter planejado, estruturado, repetitivo e intencional, com objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física (SILVA; COSTA JÚNIOR, 2011).

Ao longo da história, a dança sempre se fez presente para todos os povos, sendo a representação de suas manifestações, de seus 'estados de espírito', emoções, expressão, comunicação e de suas características culturais.

A dança pode servir de instrumento para o desenvolvimento individual e social da pessoa, quando ela passa a trabalhar suas expectativas e desejo. Através de novas práticas a dança vem possibilitando as pessoas expressar-se criativamente, tornando esta linguagem corporal transformadora e não reprodutora. Diante do exposto, alguns autores como Barreto (2004), Saraiva et al. (2005), Sborquia e Gallardo (2006), entre outros, têm a visão de que é a partir do processo criativo, desenvolvido pela dança que o indivíduo liberta-se.

No contexto da escola, a dança deve ser inserida na vida dos alunos desde as séries iniciais, já que a dança é tão importante para uma criança quanto falar, contar ou aprender. Scarpatto (2001, p. 59) reforça a importância da dança.

a dança não deve priorizar a execução de movimentos corretos e perfeitos dentro de um padrão técnico imposto, gerando a competitividade. Deve partir do pressuposto de que o movimento é uma forma de expressão e comunicação do aluno, objetivando torná-lo um cidadão crítico, participativo e responsável, capaz de expressar-se em variadas linguagens, desenvolvendo a auto-expressão e aprendendo a pensar em termos de movimento.

A dança pode ser trabalhada através de diversas modalidades, como por exemplo, a capoeira, forró, hip-hop, samba, reggae, xaxado, dança de salão dentre outras danças, para que as pessoas venham conhecê-las, apreciá-las e desenvolverem novas aptidões.

Um ponto relevante, no tocante a temática em estudo, é sobre a qualificação do profissional que estará atuando nas aulas, como destaca Marques (1997).

A formação de professores que atuam na área de dança é sem dúvida um dos pontos mais críticos no que diz respeito ao ensino desta arte. É essencial que se tenha experiências prático-teóricas como intérpretes, coreógrafos e diretores de dança. A dissociação entre o artístico e o educativo que geralmente é enfatizada na formação destes profissionais tem comprometido de maneira substancial o desenvolvimento do processo criativo e crítico que poderia estar ocorrendo (MARQUES, 1997, p.22)

Deve-se buscar entender como conhecimento significativo para as nossas ações corpóreas, que podem ser exploradas de outras formas como o popular, o folclórico, o clássico, o contemporâneo, etc., bem como pela improvisação e pela composição coreográfica.

Assim, percebe-se que o tema é rico e diversificado, porém, não deve ser entendido como algo pronto e acabado, ou simplesmente uma “receita de bolo”, uma visão tradicional, mas sim algo que vai auxiliar e acrescenta ao processo de aprendizagem das pessoas, no tocante aos aspectos relacionados ao corpo, à dança, e a diversidade cultural

A presente pesquisa foi desenvolvida a partir março de 2018, iniciando com 15 mulheres, sendo que atualmente tem 10 participantes. As mulheres que desistiram foram por incompatibilidade de horário. O que motivou realizar o projeto foi o fato de gostar da dança e desejam compartilhar o conhecimento adquirido com outras pessoas. Com o passar do tempo e a continuidade das aulas de dança, as mulheres começaram a verificar os benefícios da dança. Além das vantagens físicas, como melhora no condicionamento físico, respiração, resistência, a dança proporcionou uma melhoria na autoestima. Em uma conversa com uma das participantes, a mesma relatou que tomava medicação para depressão e com a dança estava aos poucos saindo da medicação, pois encontrou motivação nas aulas, portanto, a dança apresenta inúmeros benefícios.

As aulas aconteceram duas vezes por semana, nas terças e quintas, das 19h às 20h. Além da dança, existiam muita conversa e as mulheres puderam compartilhar suas alegrias e angustias.

A problemática da pesquisa consiste em entender de que forma a dança vem contribuindo para melhorias na vida do grupo de mulheres que são acompanhadas no estudo. Assim, quais as melhorias na qualidade de vida a dança proporcionou às mulheres?

Diante do exposto, o objetivo geral do trabalho foi analisar como a dança influencia no bem-estar das pessoas. Tendo como objetivos específicos: identificar a evolução ao longo de 20 meses de acompanhamento com o grupo em estudo; enumerar os benefícios proporcionados pela dança para o grupo e listar as expectativas do grupo para a continuidade do projeto, uma vez que é provado cientificamente os benefícios que a atividade física proporciona na vida das pessoas.

Justifica-se a realização da pesquisa o fato de ser uma temática relevante, pois a atividade física, bem como a dança é essencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas, quando se pratica alguma atividade física, são inúmeros os benefícios, além da redução do peso corporal, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, a força e resistência muscular.

Para a pesquisadora, foi uma forma de ampliar o conhecimento na temática em estudo. Para a Universidade Estadual da Paraíba está ampliando sua base de dados. A sociedade se beneficia com estudos sobre a temática, incentivando as pessoas a praticar exercícios físicos, melhorando a qualidade de vida.

A contribuição da pesquisa para a sociedade é mostrar para os indivíduos que existem diversas formas de fazer atividade física. Muitas pessoas associam sempre atividade física à musculação, mas, existem outros meios de praticar exercícios físicos, a exemplo da dança.

Assim, a relevância deste estudo consiste no fato de abordar a temática da dança, como alternativa para melhorar a qualidade de vida das pessoas. O estudo contribui para a literatura nas áreas da prática de exercício físico, dança e desenvolvimento corporal, contribuindo para ampliar os estudos na área.

Para atingir o objetivo foi realizada uma pesquisa qualitativa, descritiva e bibliográfica. O instrumento de coleta de dados utilizado foi uma entrevista semiestruturada, contendo 08 questões sobre a temática abordada, realizada junto a 10 mulheres que fazem aulas de dança. Após os dados coletados, foi feita a transcrição das entrevistas, a tabulação dos dados utilizando o *software* excel e em seguida foi feita uma análise do conteúdo do

discurso dos entrevistados com o intuito de evidenciar as principais melhorias na vida das pessoas após iniciar as aulas de dança.

O universo da pesquisa foi formado por mulheres que fazem aulas de dança a 20 meses. A amostragem da pesquisa refere-se 100% das alunas que fazem as aulas de dança, totalizando 10 entrevistadas.

A coleta de dados empíricos aconteceu após a realização de uma revisão sistemática através de estudo específico na literatura com conteúdos referentes a dança . Foram utilizadas as bases de dados: *Medline, Lilacs, Scielo e Google acadêmico*. Para coletar os dados junto as alunas fiz a entrevista semiestruturada. A análise dos dados obtidos nas entrevistas foi realizada por meio da análise do conteúdo do discurso das participantes. Para tal, utilizou-se a análise de conteúdo (MINAYO, 2003).

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Breve Histórico da Dança**

O movimento e o gesto são as formas elementares e primitivas da dança e constituem assim a primeira forma de manifestação de emoções do homem e, conseqüentemente, de sua exteriorização. Com isso, ancorados na perspectiva de Hannelore Fahlbusch (1990), anterior à fala, o movimento corporal, constatamos que o gesto primitivo, era a forma de manifestação do ser humano diante do mundo orientado pelo “ritmo natural de suas emoções”.

Faro (2004) indicou os primeiros indícios da dança na pré-história por meio de registros arqueológicos que nos permite interpretar a dança como nascida da religião ou, senão, junto a ela. Da mesma forma, entende-se que como todas as artes a dança é fruto da necessidade de expressão do homem, representando, naquele período, todas as formas de acontecimentos sociais: o nascimento, o casamento, a colheita, a caça, festa do sol, da lua. Dessa forma, a dança, para o homem primitivo, estaria totalmente ligada à magia.

A dança, certamente, só poderá ter sido a primeira forma de expressão do homem, pois a linguagem natural do mundo a sua volta (universo, natureza, animais) era a Dança. O movimento tornou-se referencial para o início da comunicação do homem (NANNI, 2003). O homem certamente antes de expressar sua linguagem oral, já dançava, expressando a linguagem gestual. A dança era uma forma de expressão, o homem utilizava a dança para se comunicar com o meio em que vivia.

Dança foi realmente o elemento responsável pela sociabilidade do homem. Segundo BOGÉA (2002), nas cavernas a dança possuía uma característica mágica, mística e encantadora. A fundamental necessidade de sobrevivência, como também medo, o mistério que envolvia o mundo primitivo foram os motivos catalisadores que impulsionaram a manifestação da dança pelo homem.

Logo, a dança é entendida como uma das formas mais antigas de manifestação da expressão corporal humana, traduzindo a manifestação de um povo, sua emoção e comunicação.

Essa prática corporal existe desde as civilizações mais primitivas e sua evolução obedeceu a padrões sociais e econômicos ou à necessidade do homem em expressar seus sentimentos, desejos, interesses, sonhos ou realidade por meio dos diversos tipos de dança (NANNI, 2003). Segundo Mendes (1987, p.75), a dança “é parte da natureza do homem, tão velha quanto ele, talvez expressão primeira do seu obscuro impulso para diferenciar-se dos outros animais”.

A Dança faz parte da construção cultural da humanidade e por assim ser, constitui o acervo das práticas corporais. Neste sentido, integra os elementos pertencentes à cultura corporal. A história da dança como dividida em três formas distintas: étnica, folclórica e teatral (FARO, 2004).

Segundo Tadra (2009, p. 23):

A dança na Idade Média era proibida pela Igreja, pois toda manifestação corporal, segundo o cristianismo, era pecado, assim como seus registros. Porém, os camponeses, de forma oculta, continuavam executando suas danças que saudavam suas crenças e manifestações populares. Depois de várias tentativas de proibição, a Igreja sentiu a necessidade de tolerar essas danças e, por não conseguir extingui-las, deu um ar de misticismo nas manifestações pagãs (TADRA, 2009, p. 23)

A dança, independentemente de sua modalidade, tem como objetivo buscar a expressão individual de pensamentos e sentimentos, desenvolvendo a psicomotricidade, que é uma percepção para gerar ações motoras que influenciam os fatores intelectuais, afetivos e culturais (MARTÍN et al., 2008). Além da dança expressar uma linguagem oral e gestual, o homem tinha a dança como um meio de comunicação. No entanto, pode-se perceber que a dança era de fundamental importância na vida dos povos antigos, pois eles dançavam em todos os acontecimentos de suas vidas. Portanto, independente de cada cultura, a dança na antiguidade tinha importância e significado grandioso, influenciando os povos.

Existem diversos tipos de dança, cada tipo com suas particularidades e expressões. Vale destacar: o balé, que uma dança clássica e que valorizava muito o corpo, sendo uma dança realizada por homens vestidos de mulher, pois as mulheres nesta época não podiam participar desse tipo de dança e a dança contemporânea, que se refere a tudo aquilo que se faz hoje dentro da dança, não importa o estilo, a procedência, os objetos, nem a sua forma, Dança de rua, dentre tantas outras, cada uma delas com suas particularidades e movimentos característicos (FARO, 2004). A dança vem evoluindo muito, é uma manifestação histórica, cultural e social que exige do ser humano movimento, sendo que, cada ser humano irá construir sua forma de expressão de acordo com suas particularidades e limitações.

## **2.2 A Saúde e o Bem-estar na dança**

Pode-se afirmar que a Promoção a Saúde pode ser definida como atividade que auxilia o indivíduo no desenvolvimento de recursos que manterão ou estimularão o bem-estar, e ainda melhorarão sua qualidade de vida (SMELTZER; BARE, 2006). Assim, pode-se dizer que a dança como atividade física favorece a saúde, porque desencadeia alguns benefícios, mas para adquirir esses benefícios o indivíduo deve adotar outro estilo de vida associando com a dança.

Um estilo de vida saudável influencia bastante na prevenção de várias doenças, além de aumentar o bem-estar físico e mental do indivíduo. Associado a atividade física, é essencial que se tenha uma boa nutrição que é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, e isso envolve a compreensão da importância de uma dieta adequada e equilibrada, que supre todos os nutrientes essenciais. O exercício físico é outro fator importante, pois praticá-los regularmente melhora a função do sistema cardiocirculatório e dos pulmões, diminui concentrações de colesterol e lipoproteína de baixa densidade, reduz peso corpóreo, retarda alterações degenerativas e melhora a flexibilidade, força e resistência muscular (SMELTZER; BARE, 2006).

De acordo com Tadra et al (2009) 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 numa expressão corporal todo sentimento gerado por diferentes ritmos de música. É como se a dança fizesse parte do ser. [...].

Verifica-se pelo exposto acima o quanto a dança proporciona prazer aqueles que a praticam, ou seja, um bem-estar para aqueles indivíduos. Segundo a Organização Mundial da Saúde, bem-estar é 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).

O bem-estar 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).

Portanto, as pessoas que buscam a dança como uma prática de atividade física para uma melhor qualidade de vida, podem ter uma vida mais promissora e chegar a velhice com uma saúde invejável. Pois, a dança proporciona a todos aqueles que a praticam melhorias na qualidade de vida, independente da idade e é uma excelente promotora da qualidade de vida porque ter qualidade de vida é viver bem consigo mesmo e com o próximo, desfrutando da saúde, bem-estar e da longevidade.

### **3 METODOLOGIA**

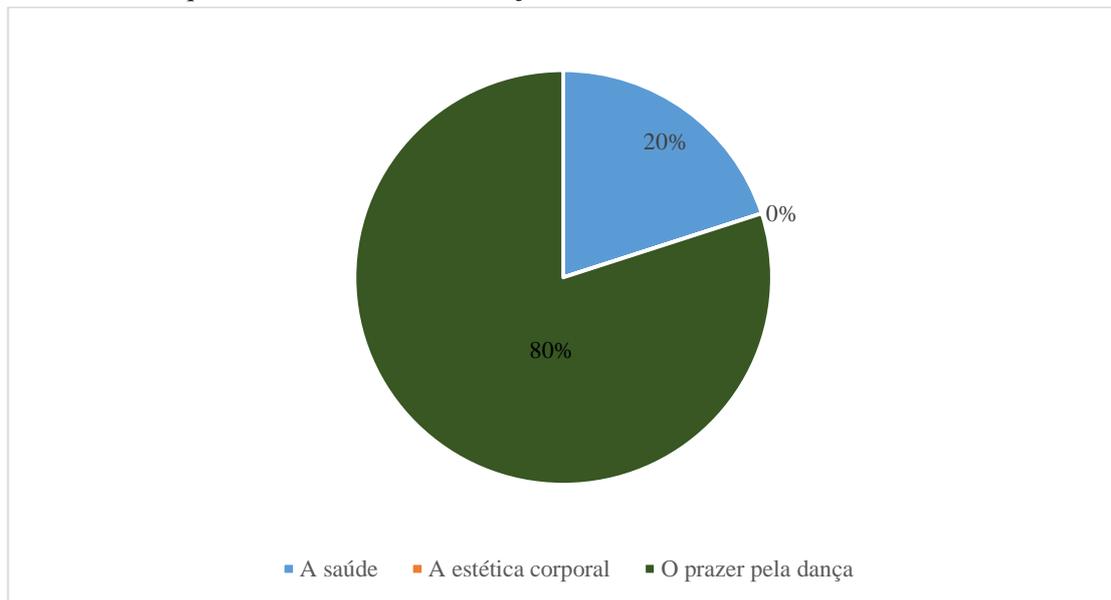
A pesquisa apresenta finalidade qualitativa, descritiva e bibliográfica. Qualitativa porque tem a importância de descrever as opiniões do tema. Descritiva, pois utilizou método indutivo através de questionamentos e análise. O centro da pesquisa se deu com um grupo de 10 mulheres com faixa etária diferente e que há alguns meses vinham praticando aulas de dança. Foram coletados dados através de um questionário de 08 questões, indagando as mulheres sobre o que as levou a prática da dança, como elas se sentiam ao realizar esse tipo de atividade física e que benefícios elas observaram na prática da dança, principalmente relacionados a saúde.

A aplicação do questionário aconteceu após as aulas de dança, durante duas semanas, pois as aulas aconteciam durante dois dias da semana. Como também foram realizados coleta de dados bibliográficos, utilizando as bases de dados: *Medline*, *Lilacs*, *Scielo* e *Google acadêmico*. Os dados coletados foram apresentados em forma de gráficos e os nomes das participantes da pesquisa foram mantidos em total sigilo.

#### 4 RESULTADO E DISCUSSÃO DOS DADOS

Esta etapa do trabalho contém os resultados da pesquisa, resultante da coleta de dados organizada de maneira descritiva através de gráficos para um melhor esclarecimento da pesquisa. A primeira pergunta buscava identificar o (s) motivo(s) que levou as mulheres a buscar a dança como atividade física, como mostra o gráfico 01.

Gráfico 01: O que lhe levou a buscar a dança como atividade física.

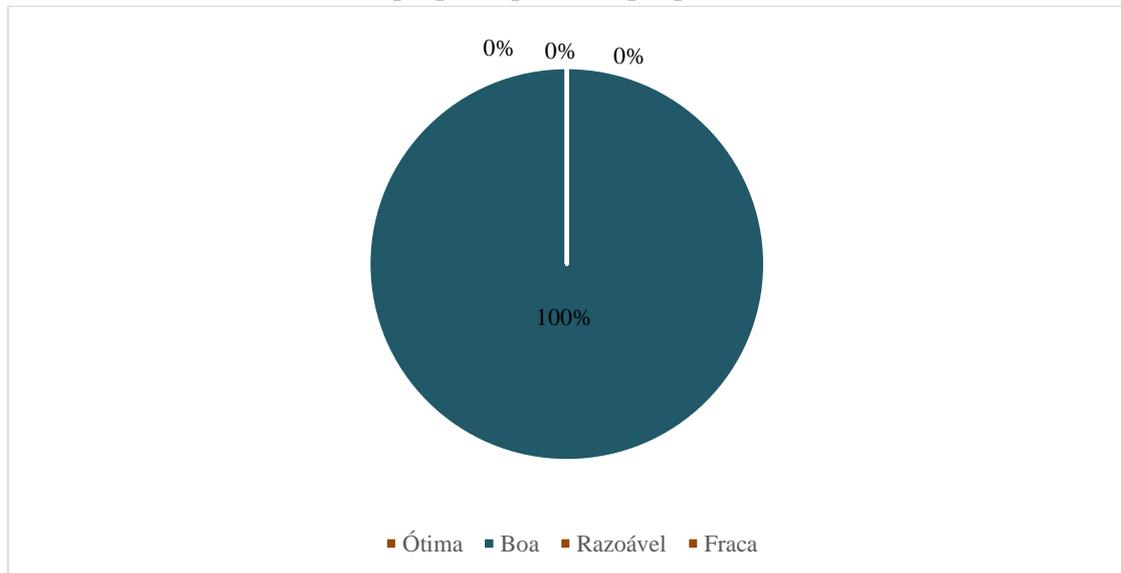


Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Nota-se através da pesquisa, que 80% das mulheres buscaram a atividade física pelo prazer pela dança e 20% pela saúde. Verifica-se na literatura que a dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia, além de proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados na atividade (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

A segunda pergunta buscou identificar como as mulheres avaliam a saúde delas no momento, conforme mostra o gráfico 02.

Gráfico 02: Saúde das mulheres que participaram da pesquisa

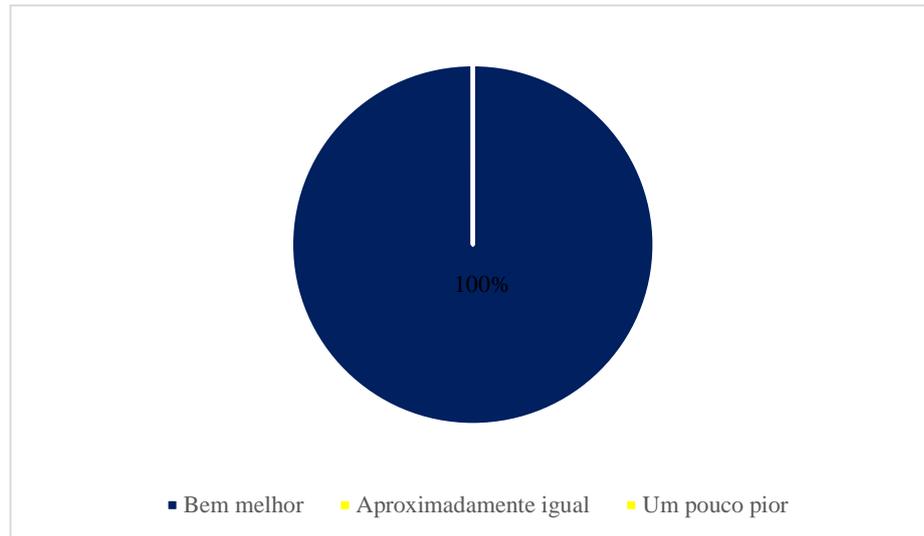


Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Pela análise do gráfico verifica-se que 100% das entrevistadas consideram ter uma boa saúde. Colaborando com o exposto, 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”.

A terceira pergunta buscou avaliar como as mulheres analisam a saúde, com relação há um ano atrás, conforme mostra o gráfico 03.

Gráfico 03: Como avalia seu estado atual?

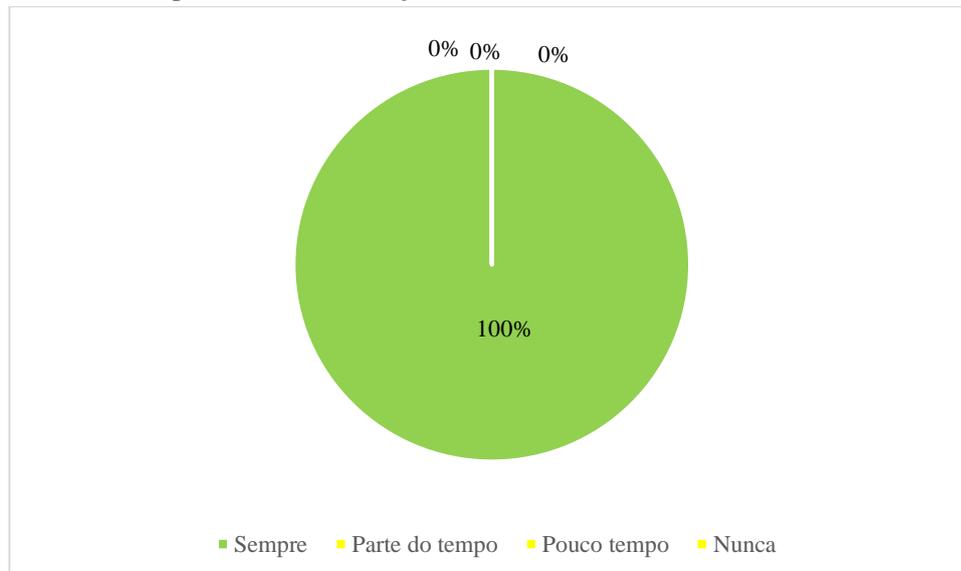


Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Verifica-se que 100% das mulheres entrevistadas consideram seu estado atual bem melhor do que há um ano atrás. Evidenciando como a dança é importante para o bem-estar dessas mulheres.

A quarta pergunta buscou saber se as mulheres sentem vitalidade após as aulas de dança, como mostra o gráfico 04.

Gráfico 04: Após as aulas de dança sente-se com vitalidade?

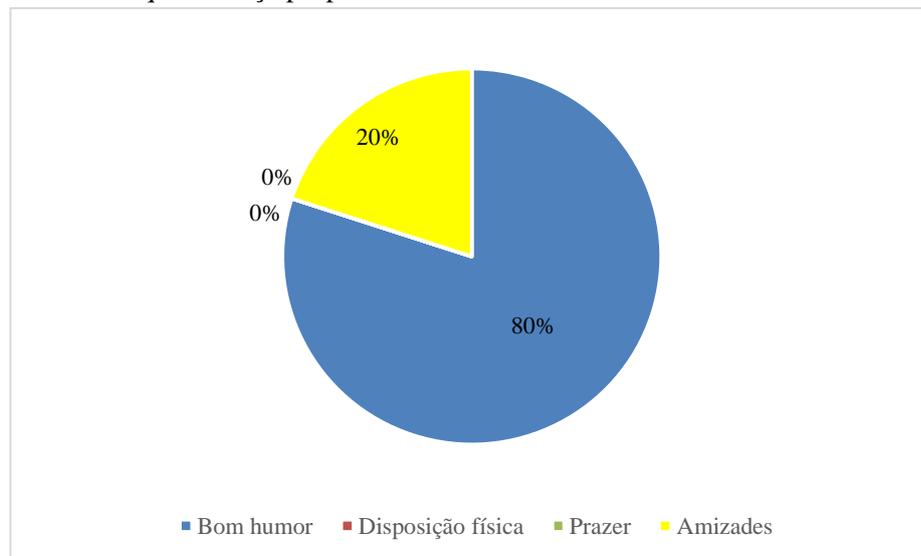


Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Como exposto acima, 100% das entrevistadas afirmaram que sempre sentem-se com vitalidade após as aulas de dança. De acordo com Kotler e Keller (2006, p. 142) “a satisfação ao desempenhar uma atividade faz bem à saúde física e mental das pessoas”.

A quinta pergunta, foi para saber das mulheres qual(s) o(s) benefícios que a dança proporcionou na vida delas, conforme mostra o gráfico 05.

Gráfico 05: Benefícios que a dança proporcionou.



Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Pode-se verificar que 80% das entrevistadas afirmam que o bom humor é um dos benefícios da dança, enquanto que 20% das entrevistadas consideram as amizades que fizeram nas aulas como o melhor benefício da atividade.

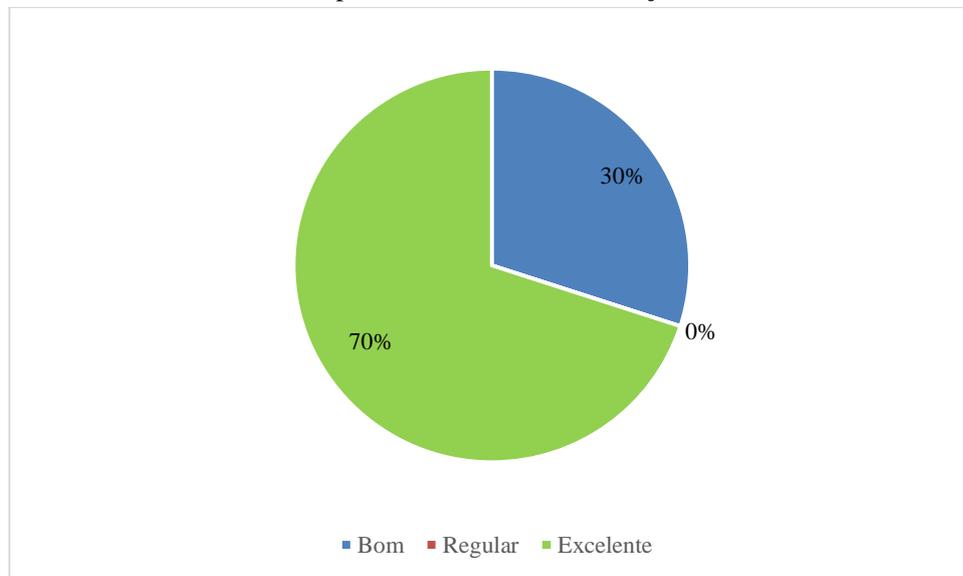
Segundo Dantas (1999 apud Silva, Martins; Mendes, 2012, p.37) afirma que:

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.

Logo, verifica-se que a dança é essencial para o bem-estar das pessoas que praticam essa atividade.

O sexto questionamento buscou identificar em relação ao condicionamento físico, como as mulheres avaliam após as aulas de dança, conforme mostra o gráfico 06.

Gráfico 06: Condicionamento físico após iniciar as aulas de dança.

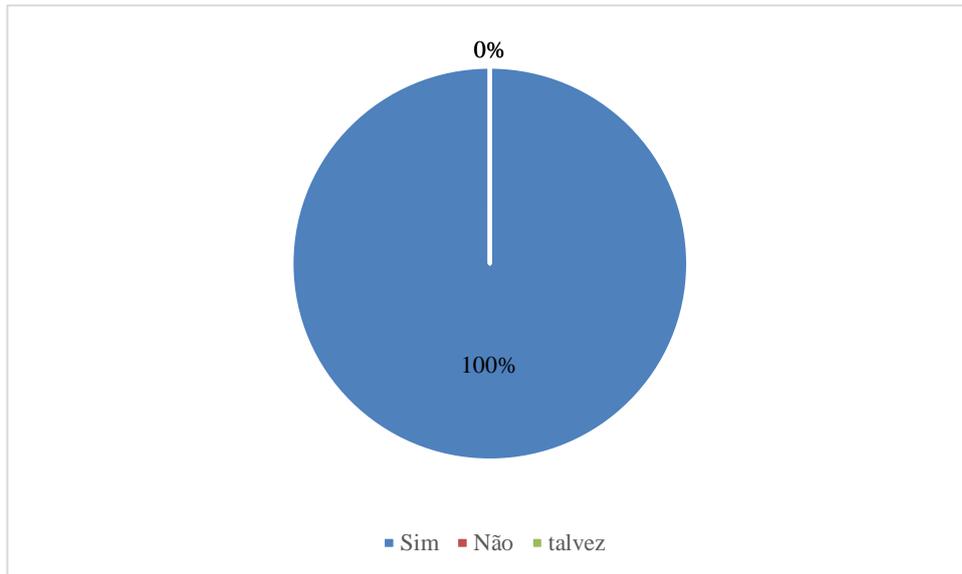


Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Observa-se de modo geral que 70% das entrevistadas consideram como excelente o condicionamento físico, após 20 meses fazendo as aulas de dança, enquanto que 30% consideram como bom o condicionamento. Em síntese, pode-se perceber que as aulas de dança faz muito bem para o grupo em estudo.

O sétimo questionamento foi para saber se as mulheres pretendem continuar fazendo aulas de dança, como mostra o gráfico 07.

Gráfico 07: Pretende continuar fazendo aulas de dança?

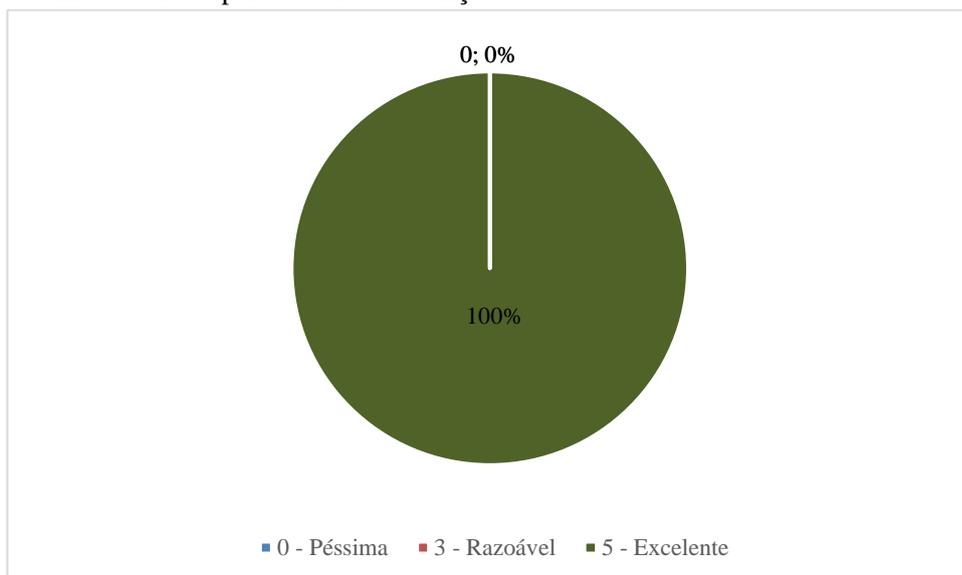


Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Como se pode observar os gráficos acima, 100% das entrevistadas afirmaram que pretendem continuar com as aulas de dança.

O oitavo e último questionamento foi para saber a nota que as entrevistadas davam para as aulas de dança, como mostra o gráfico 08.

Gráfico 08: Nota para as aulas de dança.



Fonte: Pesquisa realizada no período de março de 2018 a setembro de 2019, com um grupo de 10 mulheres.

Os dados da pesquisa mostram que 100% das entrevista atribuíram nota 5 (excelente), as aulas de dança, evidenciando como as aulas são relevantes na vida das entrevistadas.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a pesquisa e a entrevista apresentada, observou-se que a maioria das mulheres praticantes da dança afirmaram a busca na dança pelo prazer em dançar e não pelos benefícios que a dança favorece a saúde. Porém, após alguns meses da prática as entrevistadas mudaram de opinião, pois ficou perceptível na vida delas a melhoria na qualidade de vida das mesma e principalmente com os ritmos que tiveram mais destaque nas aulas como: zumba, forró, funk e axé.

Também foi verificada que 100% das entrevistadas consideram ter uma boa saúde. E que melhorou significativamente após as aulas de dança, proporcionando a vitalidade, o condicionamento físico e a disposição.

As entrevistadas listaram alguns benefícios das aulas de dança, como: o bom humor, o equilíbrio físico, as noções de lateralidade, fatores psicológicos e sociais. Desta forma, é importante ressaltar a importância das aulas de dança para a saúde das mulheres que praticam essa atividade, mas como para qualquer pessoa que queira praticar.

Assim, pode-se afirmar que a problemática foi respondida, pois a dança trouxe inúmeros benefícios para a saúde física e psicológica das mulheres que fazem parte do estudo, assim como os objetivos foram alcançados de maneira satisfatória.

Como sugestões para estudos futuros recomenda-se um o aprofundamento do tema, bem como ampliar o escopo dessa pesquisa para outros grupos que trabalhem com dança, uma vez que a dança pode e deve ser utilizada como um instrumento na melhoria da qualidade de vida das pessoas, com o intuito de permitir a comparação com os resultados desse trabalho. Através desta pesquisa ficou constatada a importância da dança na vida das pessoas, independente de idade, condição física, social ou ambiental. Ficou evidente que muitos fatores na vida das pessoas mudam quando a dança passa a ser um instrumento na melhoria de vida das pessoas.

## REFERÊNCIAS

- BARRETO, D. **Dança: Ensino, sentidos e possibilidades na escola**. 3. ed. Campinas - Sp: Autores Associados, 2008.
- BOGÉA, I. **O livro da dança**. São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2002.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for healthrelated research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p.126-131, 1985.
- FARO, A. J. Pequena história da dança. 4. ed. Rio de Janeiro: Jorge zahar, 1998.
- FERREIRA, N.; SILVA, M. N.; GENESTRA, M. Promoção da Saúde com Ênfase na Atividade Física e Alimentação Saudável. **Cadernos UniFOA**, edição especial, agosto de 2009, p. 91-96.
- FLECK, M. P A. **Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida Whoqol)** 1998. Projeto desenvolvido para a OMS no Brasil pelo Grupo de Estudos em ualidade de Vida. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/whoqol.html>>. Acesso em: 10 set 2019.
- HANNELORE, B. FAHLBUSCH, A. **A história da dança no ocidente**. 2. ed. São Paulo: Martins Pontes, 1990.
- KOTLER, P.; KELLER, K. L. **A importância da dança**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2006.
- MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, Pub.3, Fevereiro 2016.
- MARTÍN, C. T. et al. El efecto del modelo docente y de la interacción con compañeros en las habilidades motrices creativas de la danza. Retos. **Nuevas tendencias en Educación Física y Recreación**, n. 14, p. 5-9, 2008.
- MENDES, M. G. **A Dança**. São Paulo: Ática, 1987.
- NANNI, D. **Dança educação – pré-escola à universidade**. 4.ed. – Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2003.
- SANTANA, D. D.; SILVA, R. I. R. **DANÇA DE SALÃO: Sua Influência na Qualidade de Vida**. 2012. Disponível em: <[http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/11/528\\_946\\_publipg.pdf](http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/11/528_946_publipg.pdf)>. Acesso em: 10 set 2019.
- SILVA, F. J.; MARTINS, L.; MENDES, C. **Benefícios da dança na terceira idade**. Ruão. 2012.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. Educação da Saúde e Promoção da Saúde.  
IN: \_\_\_\_. **Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara  
Koogan, 2006. Cap 4, p. 57.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima  
50 anos**. 69 f. 2011. Monog  
rafia (Monografia de Bacharel em Educação Física) - Porto Alegre /RS. Disponível em:  
<[www.lume.ufrgs.br/distraem/handle](http://www.lume.ufrgs.br/distraem/handle).> Acesso em: 02 out. 2019.

EIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M L.C. Qualidade de Vida e Saúde: Aspectos conceituais e  
metodológicos. **Cad. Saúde Pública**, v.20, n.2, Rio de Janeiro, 2004.

SILVA, P. V. C.; COSTA JÚNIOR, Á. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças  
e adolescentes. **Psicol. Argum.**, v. 29, n. 64, p. 41-50, 2011.

TADRA, et al. **Metodologia do Ensino de Artes: Linguagem da Dança**. Curitiba: IBPEX,  
2009.

**APÊNDICE A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA PARA AS MULHERES QUE  
FAZEM AULAS DE DANÇA.**



## UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

### ENTREVISTA

Eliane de Sousa Silva Cirilo

Graduanda em Educação Física

Prezado (a), a presente entrevista foi elaborada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Pós-Graduação em Educação Física, oferecido pela Universidade Estadual da Paraíba, sendo assim, solicito vossa compreensão em responder as questões seguintes, desde já agradeço a sua colaboração. Sua identidade será preservada!

**1. O que lhe levou a buscar a dança como atividade física?**

A saúde     A estética corporal     O prazer pela dança

**2. De modo geral, diria que a sua saúde é?**

Ótima     Boa     Razoável     Fraca

**3. Comparando com o que acontecia há um ano, como avalia o seu estado atual?**

Bem melhor     Aproximadamente igual     Um pouco pior

**4. Após as aulas de dança sente com vitalidade?**

Sempre     Parte do tempo     Pouco tempo     Nunca

**5. Dos benefícios abaixo, quais a dança lhe proporcionou?**

Bom humor     Disposição física     Prazer     Amizades

**6. Em relação ao seu condicionamento físico, como você se avalia após as aulas de dança?**

Bom     Regular     Excelente

**7. Pretende continuar fazendo aulas de dança?**

Sim     Não     Talvez

**8. Que nota você daria para a prática da dança?**

0- Péssima     3- Razoável     5 – Excelente

## ANEXO A – AULA PRÁTICA



## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por ter dado força para me prosseguir nesta caminhada.

Aos meus pais, que sempre me incentivaram e apoiaram em todos os momentos da minha vida.

As minhas filhas e meu esposo pelo apoio em todos os momentos, em especial minhas netas Maria Júlia e Ana Laura

Aos meus amigos da Instituição pelos conhecimentos adquiridos durante o decorrer do Curso.

Aos professores da Universidade Estadual da Paraíba que ajudaram-me de todas as formas possíveis. A todos os funcionários da instituição, a coordenação do curso, a todos muito obrigada.

Minha gratidão ao Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha, meu orientador, obrigado pela dedicação na elaboração do artigo.

Sou extremamente grata a todos.