

## DANÇA : SAÚDE ,ATIVIDADE FÍSICA E ARTE

### INTRODUÇÃO

Como notamos cada vez mais sendo divulgados pelas mídias os prazeres e benefícios da dança (não apenas os biológicos), assim vem conseguindo adeptos de todas as idades com objetivos de se tornar o corpo saudável.

Nesse sentido, a dança é vista como atividade estético-social devido a sua ação organizada e coordenada que colabora no aspecto social e no comportamento e expressão individual. Já na saúde, a dança é tida como exercício que atua na sustentação do corpo, na contração muscular, no controle motor, na respiração, na resistência cardiopulmonar e no lado emocional, fortalecendo o organismo (Chateaubriand, 2011). Isto posto, percebemos, de maneira clara, uma dualidade na estrutura conceitual da dança: por um lado ela pode (dentre outras coisas) ser considerada como uma atividade física relacionada à obtenção de saúde e de uma melhor aptidão física; por outro, ela é tida como uma arte expressiva que trabalha (como poucas artes fazem) a estética corporal de modo significativo.

Dessa forma, este estudo justifica-se devido a importância da dança como forma de expressão artística que oportuniza a aquisição de habilidades físicas e promoção da saúde assim como a construção de conhecimento e a consciência crítica.

# 1 DANÇA: SAÚDE, ATIVIDADE FÍSICA E ARTE

## 1.1 Saúde e Atividade Física

Ao contrário de muitas atividades físicas, qualquer pessoa pode dançar, pois proporciona bem estar e melhora na saúde e no desenvolvimento do ser humano. Sendo assim não existem restrições nem mesmo de faixa etária, sendo uma atividade física com grande gasto de energia e utilização da musculatura e articulações, uma atividade aeróbica e focada em pontos específicos do corpo que variam de acordo com o tipo de atividade. De acordo com Nanni citada por Hass (2003),

A própria palavra dança, em todas as línguas europeias – danza, dance, tanz –, deriva da raiz “tan” que em sânscrito, significa “tensão”. Dançar significa expressões gestuais e facial [sic] através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito (NANNI, 1995 apud HASS, 2003, p. 139).

Porém, devido à sua interferência na frequência cardíaca, musculatura esquelética e articulações, um dos seus benefícios é a perda de peso. Por ser uma atividade de movimento repetitivo nas articulações, fazem-se necessários alguns cuidados, como o alongamento, a preparação da musculatura e o condicionamento para evitar dores nos joelhos, coluna e tendinites.

Segundo Gueths e Flor (2004), o papel do exercício aeróbico na reabilitação e redução de doenças cardiovasculares para o organismo já é conhecido há muito tempo, estando associado a adaptações em várias capacidades funcionais relacionadas ao transporte de oxigênio.

Para Pareja (2005), resistência aeróbica significa resistir à fadiga nos esforços de longa duração e de intensidade moderada, sendo que exercícios com essa finalidade

visam principalmente o sistema cardiopulmonar pelo fato de aumentar as cavidades do coração além de colaborar para a melhoria das trocas gasosas.

A dança reduz o estresse, pois por meio de um maior controle respiratório do músculo esquelético, observa-se várias adaptações metabólicas, cardiovasculares e pulmonares onde vão equilibrar o consumo e a absorção do oxigênio, aumentando assim a disposição, tonificação e definição dos músculos, auxiliando na perda de peso e, ainda, considerada por vários autores uma das maiores vantagens da mesma é a interação com outras pessoas. Ao se dançar (assim como ao se praticar diversas atividades físicas), a ativação físico-muscular libera a endorfina, substância relacionada a um prazer físico. Sua prática é uma maneira de desenvolver a capacidade de percepção, a consciência corporal e novas possibilidades de comunicação (GODOY, et al., 2005 apud FERREIRA, VILLELA, 2011).

Souza et al. (2010) ressaltam que a dança, como atividade física, proporciona melhor elasticidade muscular, aumenta e melhora a circulação sanguínea e os movimentos articulares, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e o sedentarismo, reduzindo o índice de depressão e ansiedade.

Para Nanni (1998) a dança exerce um papel importante no desenvolvimento das percepções de cada um sobre si mesmo, já que influencia no desenvolvimento de atitudes emocionais e na estruturação da identidade, promove a formação do sujeito singular, com uma maneira própria de ser, sentir e agir, contribuindo para a construção da autonomia e da liberdade.

Para Fonseca (2005), alguns dos benefícios da dança para a saúde são:

[...] melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminui a pressão arterial, melhora a circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenua as dores e pode prevenir problemas futuros posturais e de artrose. Promove um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir, além de relaxar (FONSECA, 2005, p. 31).

Num sentido geral, Souza et al. (2010) afirmam que a dança

[...] tem como objetivo trabalhar o organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções, o seu estado

fisiológico, desenvolvendo habilidades motoras, o autoconhecimento e ainda possibilitando benefícios como: prevenção e combate a situações estressantes; estimular a oxigenação do cérebro; melhorar o funcionamento das glândulas; reforçar os músculos e a proteção das articulações; auxiliar no aumento do desempenho cognitivo, da memória, da concentração e da atenção, proporcionar cooperação, colaboração, contato social; estimular a criatividade, a melhora da autoestima, da autoimagem e o resgate cultural. (SOUZA et al., 2010, p.5 )

Do mesmo modo, para a terceira idade, devido às lembranças prazerosas da juventude, a prática da dança proporciona bem-estar. Verifica-se ainda a melhoria da disposição para realização das atividades diárias, melhoria na locomoção e um sono mais tranquilo. Nos aspectos psicológicos, constata-se satisfação com a autoimagem e autoestima, motivação, autodeterminação, promovendo uma melhor qualidade de vida. No aspecto social, se revela como uma forma de diversão, uma maneira de buscar novas amizades, manter as que já existem, um meio de inclusão na sociedade e na sua própria família (SOUZA et al., 2010).

## **1.2 Dança e Arte**

Como foi observado a dança requer o desenvolvimento de vários componentes do corpo. Grego et al. citam como exemplos o “grande salto” que necessita de força e flexibilidade, bem como para o equilíbrio fora da gravidade ou passos rápidos são necessário coordenação neuromuscular. Nesse sentido a prática de dança requer aprimoramento harmonioso de diferentes capacidades motoras tais como a flexibilidade, a força muscular, coordenação, agilidade, aumento da velocidade, aptidão cardiorrespiratória.

Da mesma forma, Nanni (1998) também afirma que a formação corporal para a dança integra fundamentos técnicos que envolvem a força, potencia, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular que devem ser trabalhados adequadamente para que os movimentos da dança possam se realizar muitas vezes em sequência sem fadiga e com eficiência.

Até aqui, vimos e discutimos essa visão mais relacionada com os benefícios

físico-biológicos da dança, bem como as consequências para a saúde física e mental – isto é, a dança/saúde/Atividade Física. No entanto, essa atividade não é (e, a nosso ver, não deve ser) esgotada apenas partindo-se da visão enquanto saúde. Ela é mais do que isso sem deixar de ser isso.

Para Sborquia (2002), a dança é mais do que movimentos corporais, sendo então uma linguagem corporal, na qual cada ser humano tem uma maneira diferente de manifestar. A dança é também um fenômeno social e uma manifestação cultural com representações e significados próprios, impregnada de valores e símbolos. Na definição de Soares et al. (1998) apud Sborquia (2002):

A dança é um dos fenômenos sociais engendrados pelo homem, constituindo-se numa forma de cultura, que pode, por exemplo, nos contar através dos seus movimentos muito da história de um povo. No processo de aquisição e produção de conhecimentos pelo homem, processo esse que se concebe devido as relações sociais existentes, tem sido basicamente a Educação, o veículo pelo qual o movimento histórico-cultural da humanidade prossegue e se legitima de geração em geração (SOARES et.al., 1998, p. 15).

Dessa maneira, a dança, inserida no universo cultural, expressa significado por meio dos movimentos, sendo manifestada levando-se em conta a sensibilidade, as emoções, os sentimentos, a imaginação e expressando um significado estético, uma cultura.

Moretti (2003) complementa afirmando que a arte é um modo próprio de o homem manifestar sua atividade criativa, interagindo com o mundo que vivem, ao se conhecerem, ao conhecê-lo estando presente nas diversas culturas e em todas as épocas de sua história sem descrever o real. Assim, o homem expressa e aprende significados numa profunda relação com o mundo, com o conhecimento, com a transformação “ora com o propósito mágico de aproximação do desconhecido, do oculto, ora racionalmente exercendo uma crítica sobre o político e o ideológico. O criar e o viver se interligam e se elaboram num contexto cultural” ( MORETTI, 2003, p. 14).

Maria Jesus Zea, 1995 apud Haas (2003, p. 139) traz o seguinte conceito para dançar:

Dançar é movimentar-se pelo espaço, é sentir o corpo livre, é comunicar-se consigo mesmo, é desfrutar, liberar-se... Convidar para dançar é animar a quebrar preconceitos, medos, vergonhas... o movimento é comunicação, comunicar uma mensagem é utilizar uma linguagem. A linguagem corporal, o movimento é o instrumento dessa linguagem. Para enviar essa mensagem, não se requer nenhuma condição, nem idade, nem sexo, todos os indivíduos aceitarão, com ilusão e interesse, o gesto da comunicação corporal (ZEA, 1995 apud HAAS, 2003, p. 139).

Ao dançar, utilizamos da energia proporcionada pela atividade física, assim Lobo (1993) apud Moretti (2003) afirma que a energia não é apenas a capacidade de uso da força muscular, mas da especificidade de controle, concentração e direcionamento dessa energia e, função da aquisição motora adquirida, ou técnica.

Essa energia (fluxo ou impulso) é associada à força, ímpeto, excesso de atividade, mas também relaciona-se a uma força interna que flui de dentro para fora:

O movimento transmite, através de suas formas simbólicas, as mensagens propostas pela cena. É a expressão particular de cada pessoa e demonstra, mesmo que involuntariamente, as mais internas características do criador, tornando-se inevitavelmente o conteúdo da cena. Cada movimento corporal exige uma demanda de esforço físico específica, conforme a intensidade de seu impulso e fluxo. É a demanda que determina a qualidade da dinâmica utilizada na Dança (ROBATTO, 1994 APUD MORRETTI, 2003, p. 26)

Moretti (2003) explica que os exercícios trabalham conceitos importantes como os da oposição dos pontos que geram movimento, ao arquear os braços, por exemplo, enquanto a musculatura das costas fecha a do peito abre e vice-versa. Para a dança, deve-se estar sempre refinando os movimentos para que a esta flua mostrando com isso a interação do movimento e o desenvolvimento da arte.

Segundo Robatto (1994) apud Moretti (2003) o dançarino é trabalhado no aspecto técnico-corporal, já que isso exige dedicação, muito treino e aperfeiçoamento. Entretanto, o condicionamento físico implica também condicionamento psíquico, e devem estar em consonância com a disciplina técnica, mas sem bloquear a sensibilidade e a imaginação.

Para Haas (2003), enquanto uma bailarina dança, está interpretando a

história de seus amores, buscando a compreensão de significados. Do mesmo modo, qualquer pessoa também quando pratica a dança busca entendimentos, reflexões e sentidos para determinadas situações de sua vida, utilizando-se dessa arte para se exprimir.

Para Barroso et al. (2004) toda essa movimentação corporal de expressão cultural e emocional juntamente com movimentos rítmicos e coordenados da musculatura, trás benefícios ao homem, inclusive o desenvolvimento do raciocínio. Desta maneira, afirma que a energia proveniente do movimento contribui para o equilíbrio geral da saúde e

[...] uma atividade psicoprofilática<sup>1</sup> corporal nascida, neste caso, da dança, favorece o reencontro do individuo com a realidade, sendo a dança capaz de desenvolver um sentido mais ampliado de saúde corporal em um indivíduo (BARROSO et al., 2004, p. 44).

Nas palavras de Mendes (1987), a dança constitui-se parte da natureza humana e, talvez, tenha sido a primeira expressão que o diferenciou de outros animais. Define-a como sendo uma sucessão de movimentos e gestos que a partir de uma ordenação em um determinado tempo e espaço, regulados pelo ritmo interior do dançante ou exterior, expressa ou não (caso o dançante deseje) emoções e sentimentos, bastando-se a si mesma como uma arte completa e autônoma. Sendo assim a Dança está ligada a saúde, atividade física e por último porém não menos a Arte.

Ficou claro na literatura que os benefícios da dança são inquestionáveis. Nesse sentido a relação da saúde e atividade física é claramente demonstrada ao se destacar os benefícios da dança enquanto atividade física como melhoria da capacidade cardiorrespiratória, diminuição da pressão arterial, melhora da circulação sanguínea, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, diminuição de dores, prevenção de problemas posturais e de artrose, combate o sedentarismo e estresse, reduz a depressão e ansiedade, controla doenças relacionadas à idade.

---

<sup>1</sup> preparação psicológica.

Os resultados do presente estudo evidenciaram que no que se refere à qualidade de vida, destaca que a dança ao promover o desenvolvimento da potencialidade física e aprimoramento do senso estético contribui também para o desenvolvimento das potencialidades sociais, para a melhora do comportamento, da auto-estima e seus efeitos positivos para a saúde como a criação de estratégias para lidar com enfermidades, além disso traz mais alegria, satisfação de estar e viver bem, socialização, lazer, valorização pessoal, autonomia, disposição para enfrentar situações diárias sendo um exercício que interliga o corpo e a mente.

Dessa maneira, a dança como atividade física regular é fundamental para uma qualidade de vida satisfatória tanto em crianças, adultos ou idosos prevenindo ou retardando o aparecimento de doenças como o diabetes, a hipertensão, a osteoporose, problemas de ordem psicológica, melhora no aparelho locomotor que auxiliam nas atividades do cotidiano.

Em sua relação com a arte, a dança trabalha o corpo e o movimento, desenvolve noções rítmicas, amplia noções de espaço da criança e adolescente, desenvolve expressão corporal, preocupa-se com a educação estética, desenvolvimento da criatividade e sensibilidade. O movimento e expressão, a emoção e ação estão interligadas e ao trabalhar as emoções proporciona-se a expressão dos sentimentos muitas vezes negados ou reprimidos.

Diante do que foi exposto e percebe-se que a dança é formada por vários aspectos, sendo de grande importância a presença de todos estes elementos, sendo eles: (cultural, social, biológico, histórico, técnica, entre outros) para que não se torne apenas uma sucessão de movimentos tecnicamente ensaiados, mas a representação de uma história através da arte, que traz os benefícios psicológicos e biológicos ao corpo que a executa.



## REFERÊNCIAS

BARROSO, Maria GT, VIEIRA, Neiva FC; MONTEIRO, Estela MLM; COSTA, Anny Gm. **A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes.**

CHATEAUBRIAND, Isabel. Benefícios da dança para o corpo e a saúde são destaque no Bem Estar. **20/05/2011 10h37**

GUETHS, Marcos; FLOR, Daniela Pontes Flor. **Os efeitos no organismo humano a longo prazo do exercício aeróbico.** Revista virtual EFArtigos - Natal/RN - volume 01 - número 18 - janeiro – 2004.

HAAS, Aline Nogueira. **Ritmo e Dança.** Canoas: Ed. Ulbra, 2003.

SOUZA, Mônica Ferreira de Souza et al. **Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas.** Disponível em EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 148, Septiembre de 2010. <http://www.efdeportes.com/> acesso em 21 abr 2014.

MORETTI, Andrezza Campos. **A percepção energética** como guia para a composição de poéticas corporais. Campinas, SP, 2003. Disponível em [www.bibliotecadigital.unicamp.br](http://www.bibliotecadigital.unicamp.br) › Bases Disponíveis. acesso em 29 maio de 2014.