

A DANÇA COMO FONTE DE QUALIDADE DE VIDA NO PROJETO SEDENTARISMO ZERO

André Silva Gomes¹

Edeilson Matias da Silva²

RESUMO

A dança sofreu e vem sofrendo influências no decorrer de sua história, favorecendo o surgimento de novos estilos dependendo da cultura em que ela está inserida, pois, por ser uma manifestação da cultura ela é transmitida de geração em geração. Neste viés surge o projeto sedentarismo zero como um ponto inicial, para manutenção de uma qualidade de vida saudável e bem estar. O projeto surge para que todos que tenham dificuldades de manter-se ativos nos exercícios físicos. E foi escolhida a dança, a princípio, por ser uma atividade de grande aceitação, fácil, eficaz e totalmente prazerosa de se fazer, assim poderá se abrir o leque de oportunidades do corpo e se adaptar para outras modalidades. Desta forma o objetivo deste trabalho é identificar os benefícios da atividade física com ênfase na dança, como possibilidade de retirar seus praticantes do sedentarismo e estimulá-los a prática de outras modalidades. Este artigo é um estudo de caráter qualitativo / descritivo do tipo exploratória. De acordo com os resultados do estudo podemos finalizar que a apuração dos dados coletados teve uma resposta positiva considerável na melhoria da qualidade de vida sobre a prática de exercícios físicos desenvolvendo o bem estar dos integrantes da pesquisa.

Palavras-chave: Dança. Qualidade de Vida. Sedentarismo.

DANCE AS A SOURCE OF QUALITY OF LIFE IN THE ZERO SEDENTARISM PROJECT

ABSTRACT

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: silvagomes.andre@gmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: ed_matias@hotmail.com

The dance has suffered and is suffering influences throughout its history, favoring the emergence of new styles depending on the culture in which it is inserted, because, being a manifestation of the culture it is transmitted from generation to generation. In this bias arises zero sedentary lifestyle design as a starting point standing to maintain a healthy quality of life and well being. The project comes to all who have difficulties to keep it active in the exercise. And the dance was chosen, at first, to be a widely accepted activity, easy, effective and totally enjoyable to do so may open the body opportunities range and adapt to other modalities. Thus the aim of this study is to identify the benefits of physical activity with dance emphasis, as a possibility to withdraw their sedentary lifestyle practitioners and encourages them to practice other sports. This article is a qualitative study / descriptive exploratory type. According to the study results we can finalize the calculation of the data collected had a considerable positive response in improving the quality of life on the physical exercise developing the well-being of research participants.

Keywords: Dance. Quality of life. Physical inactivity

1 INTRODUÇÃO

Desde o seu surgimento o homem sentia a necessidade de expor as suas emoções e, mesmo antes de usar das palavras para se comunicar estes utilizavam de movimentos corporais para se expressar, era sua linguagem natural e continha uma ligação direta com a natureza, se fazia parte integrante dela. Sendo assim a dança é considerada uma das mais antigas formas de expressão que contém uma mistura de várias civilizações, povos e sobre isso Bourcier comenta: “[...] o primeiro documento que apresenta um humano indiscutivelmente em ação de dança tem 14.000 anos sendo que esses documentos são pinturas deixadas em cavernas”. (1987, p.2).

Assim como todas as expressões artísticas, a dança sofreu e vem sofrendo influências no decorrer da história, surgindo novos estilos dependendo da cultura em que ela está sendo executada, pois, por ser uma manifestação muitas vezes cultural ela é transmitida de geração em geração passando por diversas transformações até chegar às suas variações da atualidade. Influenciando e sendo influenciada pelas mudanças sócias históricas a dança vem se transformando através dos tempos, se

ramificando em varias vertentes de acordo com a sociedade em que ela está inserida (ROSA, 2004, p. 28).

Nas sociedades europeias a dança era executada em duas vertentes, a popular e a nobre. A dança da nobreza era executada em salões com movimentos delicados entre homens e mulheres, com música suave tocada por uma orquestra (minuetos) e esses movimentos suaves eram por causa das roupas pesadas da época, já na dança popular esta era mais solta, alegres homens e mulheres dançavam juntos com saltos e palmas até porque as suas vestimentas eram rústicas e leves as que lhes dava total liberdade de movimento (CAMINADA, 1999).

Segundo Mendes apud Rosa (2004), a dança manteve um caráter totalmente de atividades lúdicas sendo executada em pares em todas as classes sociais, dançava-se em qualquer lugar mantendo um caráter específico da dança demonstrando as emoções, como que um elemento que completava algo ou que estivesse fazendo falta no íntimo da alma de todos os que a dançassem.

Após esse período a dança começou a ter uma organização com compassos, os passos eram executados conforme a variação do ritmo da música, havendo uma preocupação com a diversidade e a beleza do movimento apresentado, mas isso somente era para agradar e deslumbrar os reis, rainhas, príncipes, enfim as classes mais privilegiadas da época.

Já no período renascentista a arte da dança dá um grande salto na história, apesar de ainda haver essa separação entre nobres e plebes. Foi no período renascentista que a dança executada pela nobreza surgiu de forma poética os valores da época. Surgi assim o balé e pela grande importância de demonstrar um lindo espetáculo sempre, surgem os primeiros professores de dança e assim se dá o início do profissional e dos mestres em dança, que viajavam para vários lugares ensinando a nova arte do balé. Como vimos o homem dança desde o seu surgimento, mesmo antes de aprender a fala para expor seus mais diversos sentimentos, anseios e necessidades. O ato de movimentar-se está totalmente ligado á dança, é um elemento básico da vida, faz parte de todos os seres humanos, o corpo se torna uma orquestra que se sucede produzindo o movimento (LABAN, 1990).

Atualmente, com as facilidades dos dias de hoje vivemos com mais conforto, mesmo que para gozarmos esse estilo de vida, precisarmos trabalhar mais sem nos preocupar com nossa qualidade de vida, onde as atividades físicas acabam ficando

em segundo plano. Dessa forma, surge então uma palavra que começa a nos preocupar bastante o "Sedentarismo".

Os índios que viviam no Brasil na época colonial tinham que utilizar sua força física para sobreviver. A necessidade de perseguir a pé a caça, ou de fugir das feras ou dos inimigos, tornou os nossos índios velozes de acordo com Oliveira (1983). Esses índios eram muito hábeis e na luta pela sobrevivência, praticavam diversas atividades físicas. A natação, o arco e a flecha, a luta, a caça, a pesca, a canoagem eram bastante desenvolvidas e a equitação também era praticada por algumas tribos que povoavam o sul de Mato Grosso. Várias lendas e poemas exaltam a coragem e a força física dos índios, e é de lembrar que a própria vida natural que levavam, obrigava-os a ter um cuidado muito grande com as suas qualidades físicas, pois delas dependia a segurança de sua própria existência.

O sedentarismo é um mal contemporâneo que nos preocupa na atualidade. De acordo com Guiselini (1996), se as pessoas conhecessem os benefícios da atividade física, as academias, os clubes, centros esportivos, parques, campos e quadras não seriam suficientes para atender à grande demanda. A partir desta colocação temos a ideia da grande quantidade de pessoas que estão totalmente ou quase inativas.

O sedentarismo já esta sendo considerada como a doença do próximo milênio, na verdade trata-se de um comportamento induzido por hábitos errôneos decorrentes dos confortos da vida moderna. Com a evolução da tecnologia e a tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandem algum gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo (BARROS, 2000). O autor ainda relata que, o número de pessoas que não praticam nenhum tipo de atividade física vem crescendo cada vez mais, decorrente destas praticidades e das facilidades dos dias de hoje. Vemos que atualmente as pessoas estão tão atarefadas que não acham tempo para praticar algum tipo de atividade física, sendo que esta está totalmente relacionada com a qualidade de vida.

Segundo estudo publicado pelo Journal of American Geriatrics, por BERGER (1989) apud Ferrareze (1997) sobre como os exercícios físicos tornam as pessoas biologicamente mais jovens, este aponta que, após um indivíduo inativo de 70 anos ter começado a desenvolver uma atividade física moderada, seu perfil fisiológico

seria equivalente ao de uma pessoa com idade de 15 anos inferior, sendo avaliado a idade biológica através de um padrão laboratorial comum do nível da capacidade pulmonar de retenção. O autor ainda nos relata que se o exercício físico rejuvenesce, a falta dele faz um efeito contrário, pois pessoas acamadas durante apenas 36 semanas demonstraram envelhecer o equivalente há dez anos.

É um pouco difícil falar em qualidade de vida, pois este termo acaba sendo muito abrangente, podendo trata-lo sob os mais diferentes olhares, seja da ciência, através de várias disciplinas, seja no senso comum, seja no ponto de vista objetivo ou subjetivo, seja em abordagens individuais ou coletivas. No âmbito da saúde, quando visto no sentido ampliado, ele se apoia na compreensão das necessidades humanas fundamentais materiais e espirituais e tem no conceito a promoção da saúde seu foco mais relevante.

Já Alleyne (2001), usa a palavra "integridade corporal" para definir uma boa qualidade de vida, ou seja, é preciso que o corpo esteja equilibrado tanto fisicamente como mentalmente para se atingir tal estado. "Essa integridade corporal é o instrumento que mantém e da segurança para a vida" (p. 03).

De acordo com Rocha apud Salve (1999), qualidade de vida no sentido de viver bem tem uma relação direta com quatro itens: o social, a afetiva, o profissional e a saúde. Portanto, é essencial que a pessoa tenha sucesso nestes quatro fatores para apresentar um bom quadro de qualidade de vida.

Nahas (2001), também nos relata que a qualidade de vida esta relacionada na combinação de vários fatores que moldam e diferencia o cotidiano do ser humano, esses fatores pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais, tais como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade. Mas é essencial também, para que se tenha uma boa qualidade de vida a prática adequada de atividades físicas regulares (Nahas, 2001; Salve, 1999).

A presente pesquisa pretende abordar A Dança Como Fonte de Qualidade de Vida no Projeto Sedentarismo Zero. A escolha deste tema ocorreu pelo fato da experiência com dança a um longo período de tempo e por ter um projeto social que trabalha a dança e outras modalidades como promoção a saúde, e por observar o quanto a dança auxilia no seu desenvolvimento humano, sendo assim, podemos analisar como a dança pode auxiliar na qualidade de vida dessas pessoas. "A dança é importante, pois proporciona-lhes bem estar físico, social e psicológico; é benéfica

para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”. (HASS; LEAL, 2006, p. 36).

Hoje trabalhando com pessoas de todas as idades e de todos os graus de dificuldades, pude notar como elas se sentem bem quando estão dançando, se soltam, esquecem-se dos seus problemas e limitações. Outro fator que me levou a escrever sobre este tema foi observando as pessoas e escutando-lhes, dizendo que participavam destes grupos de dança, por causa do convívio social, de estar em contato com pessoas. E assim se tornando de certa forma mais ativo em sua comunidade e vida. “A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem”. (HASS; LEAL, 2006, p.76). Mas será que a dança realmente é capaz de proporcionar uma melhora na qualidade de vida das pessoas e ajudar no processo de envelhecimento?

O projeto sedentarismo zero é um ponto inicial, para se manter uma qualidade de vida saudável e bem estar. Criei esse projeto para que todos que tem dificuldade de manter ativo no exercício físico. E foi escolhida a dança a princípio, por ser uma atividade de grande aceitação, fácil, eficaz e totalmente prazerosa de se fazer, assim abrirá o leque de oportunidades do corpo se adaptar para outras modalidades. Desta forma o objetivo deste trabalho é identificar os benefícios da atividade física com ênfase da dança, como possibilidade de retirar seus praticantes do sedentarismo e estimular-los a prática de outras modalidades.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Os benefícios da dança como uma atividade física são inúmeros, dentre eles: flexibilidade, melhora do condicionamento aeróbico, cardio vascular, cardio respiratório, melhora da coordenação motora e até mesmo perda de peso, entre tantos outros. Também é tratada como uma terapia para o corpo e mente. Observo sempre meus alunos, basta esperar um pouco para perceber que os resultados vão muito além do bem-estar físico. Socialização, combate à depressão, à timidez, alegria, autoestima elevada e disposição para encarar as dificuldades do dia-a-dia são apenas algumas das transformações que se nota em quem se arrisca a adentrar o mundo da dança. Mais do que técnica, é preciso sentimento – e isso o ser humano tem de sobra. As pessoas se desprendem dos medos e preconceitos e vê seu estilo

de vida ser transformado pouco a pouco.

A medida de qualidade de vida, mesmo se é ainda um instrumento recente e vindo de uma tradição estrangeira, anglo-saxônica, empirista e utilitarista, é um fato irreversível que vai, provavelmente, pertencer ao nosso universo, da mesma forma que a ecografia (RAMEIX, 1997).

Tentando sintetizar a complexidade da noção de qualidade de vida e de sua relatividade vis-à-vis as diferentes culturas e realidades sociais, diversos instrumentos têm sido construídos. Alguns tratam a saúde como componente de um indicador composto, outros têm, no campo da saúde, seu objeto propriamente dito. Quanto mais aprimorada a democracia, mais ampla é a noção de qualidade de vida, o grau de bem-estar da sociedade e de igual acesso a bens materiais e culturais (OLGA MATOS, 1999).

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural. Auquier et al. (1997) a qualificam como um conceito equívoco como o de inteligência, ambos dotados de um senso comum variável de um indivíduo ao outro. (MARTIN & STOCKLER, 1998) sugerem que qualidade de vida seja definida em termos da distância entre expectativas individuais e a realidade (sendo que quanto menor a distância, melhor).

A relatividade da noção, que em última instância remete ao plano individual, tem pelo menos três fóruns de referência. O primeiro é histórico. Ou seja, em determinado tempo de seu desenvolvimento econômico, social e tecnológico, uma sociedade específica tem um parâmetro de qualidade de vida diferente da mesma sociedade em outra etapa histórica. O segundo é cultural. Certamente, valores e necessidades são construídos e hierarquizados diferentemente pelos povos, revelando suas tradições. O terceiro aspecto se refere às estratificações ou classes sociais. Os estudiosos que analisam as sociedades em que as desigualdades e heterogeneidades são muito fortes mostram que os padrões e as concepções de bem-estar são também estratificados: a ideia de qualidade de vida está relacionada

ao bem-estar das camadas superiores e à passagem de um limiar a outro.

O relativismo cultural, no entanto, não nos impede de perceber que um modelo hegemônico está a um passo de adquirir significado planetário. É o preconizado pelo mundo ocidental, urbanizado, rico, polarizado por certo número de valores, que poderiam ser assim resumidos: conforto, prazer, boa mesa, moda, utilidades domésticas, viagens, carro, televisão, telefone, computador, uso de tecnologias que diminuem o trabalho manual, consumo de arte e cultura, entre outras comodidades e riquezas.

A perspectiva em relação ao discurso da vida ativa que tem no sedentarismo o principal argumento para mobilizar as pessoas a cuidarem de si, é uma nova “ordem físicosanitária” (FRAGA, 2006), que tem permeado as abordagens de promoção da saúde propagandeando a prática de atividades físicas subordinadas a preceitos biomédicos. No que se sabe diante de teorias e comprovações científicas, a recomendação de praticar atividades físicas durante 30 minutos diariamente são indicadas como “dose” para uma boa saúde e para afastar o sedentarismo. Essas recomendações estão centradas, essencialmente, em destacar os benefícios biofisiológicos para prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas. As produções em torno da temática do sedentarismo, ora o abordam relacionado a pouca ou nenhuma prática de exercícios, ora a hábitos considerados insalubres (tabaco, álcool, dietas), nessa confusão de significados não se preocupam em discutir como e onde estas atividades seriam realizadas, recaindo sobre cada pessoa a responsabilidade de “procurar” a maneira de colocar a informação em prática (FRAGA, 2006).

Essa sutil, mas fundamental, inversão na ordem de prioridades implicou um modo de governar os corpos que depende muito mais da habilidade persuasiva para convencer os sujeitos a adotarem um estilo de vida ativo do que da organização, condução e manutenção de espaços concretos destinados à prática de exercícios físicos (FRAGA, 2006, p. 24).

E ainda:

Os adultos chegam a dança com uma postura própria: eles vêm com vidas sedentárias, com rígidos preconceitos, com problemas psíquicos e com nostalgias de uma juventude passada que áspera movimentar-se. [...] Chegam com o desejo de saber se elas, ou eles, podem alcançar a possibilidade de se comunicar através do movimento de seu corpo. “Posso fazê-lo em minha idade”? Perguntam-me. É certo que sim. Para expressar-se não há limites de idade (FUX, 1983, p. 93).

Assim entendemos e reiteramos a importância da dança para a qualidade de vida de seus praticantes, bem como na prevenção e manutenção de seus corpos ativos e saudáveis nas diversas faixas etárias, como forma de prevenção de doenças e diminuição do sedentarismo.

3 METODOLOGIA

3.1 DESENHO DO ESTUDO

Um estudo de caráter qualitativo / descritivo do tipo exploratória, que terá como objetivo a construção dos conhecimentos a partir dos diversos artigos pesquisados. Para isso será desenvolvido um estudo de campo, com a finalidade de cooptar os dados. Utilizaremos a Pesquisa Descritiva para esclarecermos como foram tomadas as decisões e os rumos de nossa pesquisa e como as mesmas poderão influenciar no produto final e nos possíveis resultados alcançados. Na Pesquisa Descritiva encontramos diversas formas de realizá-la, optamos pela Descritiva – Exploratória, pois esta busca os objetivos e as informações pertinentes sobre o assunto abordado (BERVIAN, 2016).

Para obtenção dos dados que servirão para o alcance de nosso objetivo, utilizaremos o artifício da coleta de dados que serão realizados pelo questionário SF36, que é um questionário que avalia aspectos da qualidade de vida que estão diretamente relacionadas à saúde dos participantes desta pesquisa, especificamente os praticantes de dança do Projeto Sedentarismo Zero.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população da presente pesquisa será composta por pessoas de diferentes faixas etária, de ambos os sexos, escolhidas aleatoriamente no universo amostral do Projeto Sedentarismo Zero. A amostra será inicialmente composta por 25 pessoas que praticam a modalidade dança. Os sujeitos deverão concordar de forma voluntária em participar da pesquisa. Será aplicada uma anamnese com dados pessoais e de estado de saúde de cada sujeito. Em seguida será aplicado um questionário de qualidade de vida já validado (Sf-36) adaptado na língua Brasileira.

Com base nos dados obtidos pelo questionário, a avaliação se dará de forma qualitativa. Será ainda solicitado aos participantes que assinem ao Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Serão incluídos na amostra os indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 60 anos, que queiram participar voluntariamente da pesquisa e aceitem e assinem o termo de consentimento livre e esclarecido.

3.4 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS E INSTRUMENTO DE MEDIDAS

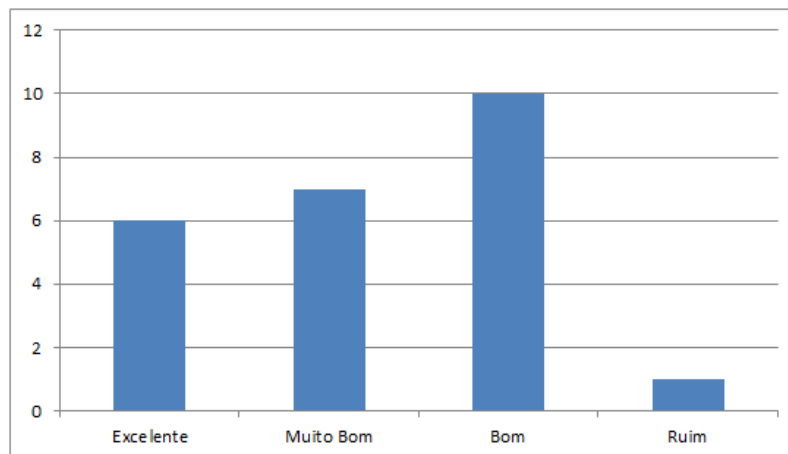
O questionário SF 36 é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore final de 0 (zero) á 100 (obtido por meio de cálculo do Raw Scale), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde. É um questionário bem desenhado e suas propriedades de medida, como reprodutibilidade, validade e suscetibilidade á alterações, já foram bem demonstradas em diversos trabalhos. A tradução para o português do SF-36 e sua adequação às condições socioeconômicas e culturais de nossa população, bem como a demonstração de sua reprodutibilidade e validade, tornam este instrumento um parâmetro adicional útil que pode ser utilizado na avaliação de diversas patologias.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta pesquisa investigou a relação entre o sedentarismo, a dança e a atividade física. A partir das respostas coletadas do questionário, podemos compreender um pouco mais sobre as relações comportamentais dos seus praticantes com a dança como atividade física. Depois de respondidas as questões pelos participantes da pesquisa, chegamos à fase de análise dos dados colhidos.

Na questão 1, objetivamos saber em geral como sua saúde é? O gráfico abaixo apresenta o resultado.

Gráfico 1 – Em geral você diria que sua saúde é?

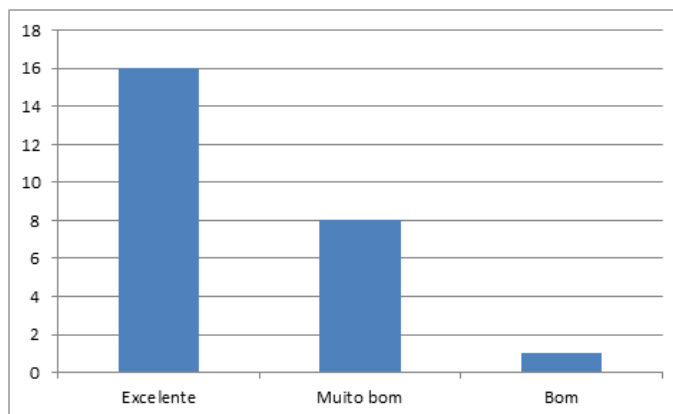


Fonte: Pesquisa de campo (2016).

A grande maioria respondeu que a saúde era excelente, muito boa e boa e um percentual muito pequeno ruim. Deixamos claro que a definição de saúde para os pesquisados partem de suas próprias concepções, onde sua maioria apresentam uma grande consciência de saúde, como demonstra o gráfico 1.

Segundo Andrade, Silva e Martins (2009) a Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “O completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”

Na segunda questão sobre como o pesquisado classificaria sua idade na atualidade em relação há um ano, chegamos a seguintes respostas do gráfico 02 na próxima página. Todos os pesquisados responderam que estão excelentes para bom. Acreditamos que estas respostas se deram pelo curto espaço de tempo que a pesquisa indica.

Gráfico 2 – Há um ano atrás como você classificaria sua idade em geral agora?

Fonte: Pesquisa de campo (2016).

Na terceira questão que procura entender sobre as atividades que se realizava atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando? Encontramos as seguintes respostas na tabela 01. A atividade física moderada e regular contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico, levando à diminuição do ritmo a degeneração psicofisiológicos. (BARBOSA, 2015).

Tabela 1 – Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificuldade muito	Sim, dificuldade um pouco	Não, não dificuldade nada
Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	11	12
Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	22
Levantar ou carregar mantimentos	1	8	16
Subir vários lances de escada	1	12	12
Subir um lance de escada		4	21
Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	7	17
Andar mais de 1 quilômetro		4	21
Andar vários quarteirões		6	19
Andar um quarteirão		3	22

Fonte: Pesquisa de campo (2016).

Na quarta questão, foi perguntado se tiveram alguns dos problemas citados abaixo, relacionado ao seu trabalho diário ou com alguma outra atividade, com

consequência a saúde. Encontramos as seguintes respostas na tabela 2. Todos responderam não ter nenhum problema. O exercício físico e a atividade física (toda a que envolve a mobilização do corpo, mesmo que não de forma programada, repetitiva e desportiva) são meios privilegiados de combate à pressão arterial elevada.

Tabela 2 – Durante as últimas quatro semanas, você teve algum dos seguintes problemas com o seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	0	25
Realizou menos tarefas do que você gostaria?	0	25
Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	0	25
Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	0	25

Fonte: Pesquisa de campo (2016).

Na quinta questão que procura entender sobre as atividades regular diária em relação ao seu trabalho. E constatou que melhorou com a prática da dança, devido as respostas serem unânimes. A dança faz parte da natureza do ser humano por ser uma manifestação instintiva, e pode ser definida como a “arte de mover o corpo em um determinado ritmo, expressando sentimentos e emoções através de movimentos” (TONELI 2007, p. 13).

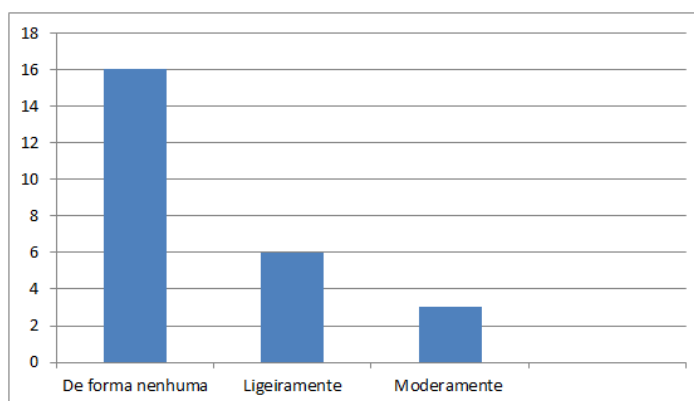
Tabela 3 – Durante as últimas quatro semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como sentir-se deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	0	25
Realizou menos tarefas do que gostaria?	0	25
Não trabalhou ou não fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz?	0	25

Fonte: Pesquisa de campo (2016).

Na sexta questão, a grande maioria respondeu que a saúde física ou problemas emocionais, não interferiram nas atividades sociais, tais como: família, amigos ou grupos.

Gráfico 3 – Saúde física ou emocional não interferiram nas atividades sociais normais?



Fonte: Pesquisa de campo (2016).

Na sétima questão que procura entender sobre as influências das atividades que se realizava atualmente durante um dia comum. Como se sente? Encontramos as seguintes respostas na tabela 04.

	Todo tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, cheio de vontade, cheio de força?	5	8	8	2	2	0
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	0	1	5	13	5
Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	0	0	2	1	4	18
Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	6	10	5	2	2	0
Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	8	8	6	2	0	1
Quanto tempo você tem se sentido desanimado e abatido?	0	0	0	2	10	13
Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	1	0	2	11	10
Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	13	7	4	1	0	0
Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	1	1	2	13	7

Fonte: Pesquisa de campo (2016).

Há muito tempo já é sabido que a pratica regular de atividade física é aconselhável para melhorar a qualidade de vida das pessoas, melhorando a saúde física e mental. A ausência de atividade física gera um número bastante elevado de efeitos prejudiciais ao ser humano (SANTARÉM, 2000 apud VIALE, 2007).

Os autores Oliveira e Felício Neto (2008) comentam que a qualidade de vida não é um conceito novo, mas tem crescido sua importância por uma série de razões.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como não apenas a ausência de doença ou enfermidade, mas também a presença de bem-estar físico, mental e social.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados do estudo podemos finalizar que apuração dos dados coletados teve uma resposta positiva considerável na melhora da qualidade de vida sobre os participantes da pesquisa. E mostra que o projeto sedentarismo zero se constituiu numa possibilidade de melhoria do bem estar de seus praticantes.

Entendemos que a pesquisa embora não tenha tido uma população muito abrangente não deixou de mostrar um levantamento considerável, mostrando o quanto é benéfico a prática da atividade física para esta população.

Com a pesquisa desenvolvida e com os dados levantados, esperamos que possam contribuir para o crescimento da procura pela dança como exercício físico no combate do sedentarismo e o aumento na qualidade de vida. Isso mostra o quanto o estudo foi importante para evidenciar o exercício físico como um norteador para a qualidade de vida. Conforme os resultados obtidos nesta pesquisa até o momento, é possível afirmar que mesmo em curto prazo, houve melhoras significantes dos participantes. Ressalta-se a importância em dar segmento na mesma, por abranger diferentes caminhos a serem percorridos, pois o exercício físico oferece oportunidades de vivências e experiências físicas e emocionais muito valiosas para a constituição e /ou manutenção do sujeito, independente da sua vivência, idade, raça ou classe social.

REFERÊNCIAS

ALLEYNE, G. A. **Health and quality of life**. Revista pan-americana de saúde pública. Public health, n: 9, v.1, 2001.

ANDRADE, Ana C. Bastos; SILVA, A. L. Oliveira; MARTINS, H. J. Coelho. **A ANVISA na redução à exposição involuntária à fumaça do tabaco**. 2009. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/106510/106594/A+Anvisa+na+redu%C3%A7%C3%A3o+%C3%A0+exposi%C3%A7%C3%A3o+involunt%C3%A1ria+%C3%A0+fuma%C3%A7a+do+tabaco/a5c1f812-bf60-4b1d-bab4-5c576b27ab6e>>. Acesso em: 22 jul. 2016.

AUQUIER, P.; SIMEONI, M.C.; MENDIZABAL, H. **Abordagens teóricas e metodológicas para saúde relacionados com qualidade de vida.** 1997

BERVIAN, Pedro Alcino; CERVO, Amado Luiz; SILVA, Roberto da. **Metodologia científica.** São Paulo: Pretence Hall, 2002.

BOURCIER, P. **Historia da Dança no Ocidente.** 1ª edição, São Paulo: ed.Martins Fontes, 1997.

CAMINADA, E. História da Dança: evolução cultural. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1999.

FAHLBUSCH, H. **Dança Moderna e Contemporânea.** Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

FERRAREZE, M.S. **A influência da atividade física na melhoria de qualidade de vida do homem.** Campinas 1997. Tese doutorado- Faculdade de Educação Unicamp.1997.

FERREIRA, E. Atividade física, lazer e qualidade de vida. **Anais...** X Congresso Brasileiro de ciências do esporte, Goiânia. v. II, 1997.

FRAGA, Alex Branco. **Exercício de informação:** governo dos corpos no mercado da vida ativa. Campinas: Autores Associados, 2006.

FUX, M. Dança Experiência de Vida (tradução de Norberto Abreu e Silva Neto) 3ª ed. São Paulo: Summus, 1983.

LABAN, R. **Dança Educativa Moderna** (tradução de Maria Conceição Parayba Campos) São Paulo: Ícone, 1990.

LIMA, M. **Saude em movimento.** 2001. Disponível em: <www.saudeemmovimento.com.br>. Acesso em: 14 jun. 2016.

MARTIN, A. J. STOCKLER, M. 1998. Avaliação da qualidade de vida na pesquisa e prática de cuidados de saúde. **Avaliação & Saúde Profissões**, v. 21, n. 2: p. 141-156, 1998.

MOREIRA, W.W. **Qualidade de Vida:** Complexidade e Educação. Campinas: Papirus, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo. Londrina, 2006.

OLIVEIRA, Maryane Campos; FELÍCIO NETO, João Rodrigues. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 32, n. 2, p. 232-240 maio/ago. 2008.

OLIVEIRA, V.M. **O que é Educação Física?**. São Paulo: Brasiliense, 1983. (Coleção primeiros passos).

RAMEIX, S. **Justificativas e dificuldades éticas do conceito de qualidade de vida**, v. 33, p. 89-103, 1997.

RIBEIRO, P.C.P. **Quasar Companhia de Dança**: Expressão da Contemporaneidade em Goiás. Revista Pensar a Prática, vol.6, 2003. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/28/2649> Acesso em: 05 de Setembro de 2015.

ROSA, J.S. **A Corporeidade na Dança. Relações de Corpos Dançantes na Cidade de Aracajú**. Dissertação (Programa de Pós Graduação em Educação Física), Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2004.

SANTARÉM, José Maria. Treinamento de força e potência. In.: GHORAYEB, Nabil; BARROS, Turibio. **O Exercício**: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos . São Paulo: Atheneu, 2000. p. 35-50.

ANEXO A – QUESTIONARIO SF 36 (Modificado)

1 Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim

2 Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior

3 Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.			
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.			
c) Levantar ou carregar mantimentos			
d) Subir vários lances de escada			
e) Subir um lance de escada			
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se			
g) Andar mais de 1 quilômetro			
h) Andar vários quarteirões			
i) Andar um quarteirão			

4 Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente

5 Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave

6 Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente

7 Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo

8 Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?						
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa						
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?						
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?						
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?						
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?						
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?						
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?						
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?						

9 O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer pouco mais facilmente que as outras pessoas					
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço					
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar					
d) Minha saúde é excelente					