

**UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇOS, ENSINO E PESQUISA – UNISEPE**  
**FACULDADE PERUÍBE – Fpbe**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES QUE PRATICAM DANÇA**

**MELISSA BARROS WACHOVICZ**  
**KAREN LUZIA ANDRADE DA SILVA**  
**TIAGO VERISSIMO HASE**

**PERUIBE, SÃO PAULO  
2023**

MELISSA BARROS WACHOVICZ  
KAREN LUZIA ANDRADE DA SILVA  
TIAGO VERISSIMO HASE

**QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES QUE PRATICAM DANÇA**

Artigo Científico apresentado à Faculdade Peruíbe  
– FPbe como exigência parcial para a obtenção do  
título de Graduação no Curso de Bacharel em  
educação física, sob a orientação Coordenação do  
Profº. Abdias Fernando.

**PERUIBE, SÃO PAULO  
2023**

Orientador: Abdias Fernando

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)–  
UNISEPE/Faculdade Peruíbe/Bacharel em Educação Física.

1.Dança.2.Mulheres.3.Qualidade de Vida.I.

Catálogo na fonte

Bibliotecária responsável: Lylian Lyna Lopes – CRB-  
8ª SP-010486/O

MELISSA BARROS WACHOVICZ  
KAREN LUZIA ANDRADE DA SILVA  
TIAGO VERISSIMO HASE

## **QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES QUE PRATICAM DANÇA**

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel no curso de Educação física da Faculdade Peruíbe - FPbe, pela seguinte banca examinadora:

### **Coordenador do Curso de Educação Física**

Banca Examinadora

Professor Orientador: Abdias Fernando

Peruíbe, 19 de Setembro de 2023

## **RESUMO**

A busca por uma melhor qualidade de vida, especialmente nos últimos anos, tem se traduzido em números que indicam os benefícios das atividades físicas no cotidiano das pessoas. O presente estudo tem como pauta principal elencar os benefícios e a qualidade de vida das mulheres que praticam dança, visando deste modo caracterizar os diversos aspectos que compõe tal assunto. A partir disto busca-se enumerar os fatos e informações acerca da relação pertinente a dança e qualidade de vida das mulheres. A elaboração deste estudo justifica-se tendo em vista a relevância da temática da dança frente ao público-alvo das mulheres, levando em conta a necessidade de se analisar a realidade para provocar transformações satisfatórias. Este estudo tem como objetivo geral investigar os benefícios da dança para a qualidade de vida das mulheres, bem como exaltar seus benefícios e prática. Como objetivos específicos pretende-se apresentar a bibliografia acerca do tema; identificar na literatura aspectos e características da dança para a qualidade de vida; Com tal levantamento conclui-se que a prática regular de atividades físicas, como a dança, tende a produzir benefícios imensuráveis perante o cotidiano dos seus praticantes, entre eles: melhora na qualidade de vida e na autonomia funcional, aumento da força, flexibilidade, desenvolvimento motor, resistência de força, bem como melhora significativa na autoestima e fatores relacionados à satisfação.

**Palavras-chave:** Dança; Qualidade de Vida; Mulheres na dança.

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....                                      | 5  |
| <b>2 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....                         | 7  |
| <b>2.1 - Dança: breve aparato histórico e conceitual</b> ..... | 7  |
| <b>2.2 A relevância da Dança como atividade física</b> .....   | 9  |
| <b>2.3 Dança e qualidade de vida</b> .....                     | 11 |
| <b>3 METODOLOGIA</b> .....                                     | 13 |
| <b>4 RESULTADOS</b> .....                                      | 15 |
| <b>5 DISCUSSÃO</b> .....                                       | 21 |
| <b>6 CONCLUSÃO</b> .....                                       | 23 |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....                                       | 25 |

## **1. INTRODUÇÃO**

A dança é uma forma de expressão corporal natural para os indivíduos, através dela, a coordenação motora é aperfeiçoada é um meio de difusão cultural, desenvolvimento corporal e formação do indivíduo. Através da dança se formam identidades individuais e sociais. A dança também é importante dentro do processo de desenvolvimento corporal, para a formação humana, sendo a manifestação cultural de tudo o que se vê e vive é a interação com o mundo que se dá através do corpo e movimento.

A qualidade de vida é uma questão que vem sendo muito debatida nas últimas décadas, sendo que tal conceito engloba questões sociais, psicológicas, financeiras e de saúde, deste modo no que se refere a saúde, tal aspecto almeja evitar os potenciais problemas que podem acometer o corpo em decorrência do sedentarismo, alimentação inadequada e abuso de substâncias nocivas, de modo que a dança surge como um fator para auxiliar o alcance de maior qualidade de vida.

Marbá et al. (2016) ressalta que a dança é uma atividade física capaz de melhorar a disposição para todas as atividades cotidianas, proporcionando a seus praticantes força muscular, estética corporal e autoestima, auxiliando consequentemente no alcance de maior qualidade de vida, sendo uma alternativa relevante para quem buscar prazer na execução de exercícios.

Este estudo se justifica pela importância que a dança exerce dentro do contexto contemporâneo, oferecendo uma visão mais otimista com possibilidade de aprender e se expressar através dos movimentos de forma criativa, visto que a dança é uma atividade física que auxilia diretamente no ganho de força, equilíbrio, resistência, destreza dentre outras aptidões físicas que auxilia diretamente no alcance de maior qualidade de vida por parte das mulheres, o que confere diretamente maior autonomia e a preservação das capacidades funcionais.

## **OBJETIVO**

O objetivo geral deste estudo é investigar os benefícios da dança para a qualidade de vida das mulheres, bem como exaltar seus benefícios e prática. Como

objetivos específicos pretende-se apresentar a bibliografia acerca do tema; identificar na literatura aspectos e características da dança para a qualidade de vida; identificar os efeitos advindos da dança; descrever sobre a qualidade de vida relacionada exercícios físicos e estimular a adoção de hábitos saudáveis por parte das mulheres.

Para se compreender a importância da dança para as mulheres é importante refletir sobre a saúde e a necessidade dos indivíduos compreenderem a realidade que determinam ações sociais, culturais e de saúde, definindo condições concretas para uma maior qualidade de vida, fazendo um paralelo entre os males do sedentarismo, uma das principais causas para as doenças crônicas degenerativas, e os benefícios da prática de exercícios físicos como a dança.

Diante do exposto, o presente estudo propõe o seguinte questionamento: “como a dança pode favorecer o alcance de maior qualidade de vida por parte das mulheres?” Deste modo, devido à abrangência do assunto, delimitou-se o escopo desta investigação nas características e aspectos acerca das contribuições e efeitos da dança frente à vida de suas praticantes.

Assim este estudo irá refletir sobre a importância da dança para o alcance de maior qualidade de vida por parte das mulheres, englobando questões educacionais, sociais, psicológicas e principalmente de saúde, em busca de exaltar benefícios acerca da autonomia, aptidão física e outros aspectos relevantes.

A dança permite uma comunicação mais humanizada favorecendo saberes e memórias que transformam o mundo, em uma era em que a tecnologia avança rapidamente e está modificando a forma de pensar e agir de todo ser humano. Para abarcar a temática central deste estudo se torna necessário recorrer a uma revisão bibliográfica com intuito de conceituar aspectos em torno da dança, em especial as questões que englobam as características, aspectos e benefícios de tal prática.

Assim, visando exaltar os benefícios da prática da dança para mulheres este estudo pautou por realizar uma entrevista, em que, os dados são levantados de maneira exploratória e flexível, com o intuito não de calcular e quantificar de tal problemática, mas de retratá-la e compreendê-la.

## **2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Para abarcar a temática central deste estudo torna-se preciso recorrer a uma revisão bibliográfica com intuito de conceituar aspectos em torno das questões que envolvem a qualidade de vida das mulheres que praticam dança, exaltando assim sua importância frente à saúde e autonomia de tal grupo. Com isto buscou-se caracterizar, exaltar as possibilidades, as metodologias e os benefícios provenientes de tal vertente.

## **2.1 Dança: breve aparato histórico e conceitual**

A dança, segundo Bencardini (2009), existe desde tempos antiquíssimos, deste modo sua história se confunde com a história da humanidade, o autor relata que a dança surgiu com a necessidade de reverenciar o divino, o sagrado, em rituais de adoração aos deuses da natureza e foi assumindo atuação cultural e social no decorrer do tempo.

De acordo com Hass & Garcia (2006) ressaltam em seus estudos que a dança é uma arte que se manifesta através de expressões gestuais, faciais, movimentos corporais, emoções, entre outras sensações, sendo uma atividade física lúdica, onde as pessoas podem alcançar maior qualidade de vida. Para Dias et al. (2005) a atividade física proporciona ganhos imensuráveis diante ao bem-estar das mulheres, conferindo benefícios diretos à saúde, de acordo com os autores é vital na prevenção de doenças auxiliando à melhora do funcionamento do corpo e metabolismo.

Para Prado (2000) ressalta que a prática de exercícios físicos de forma regular auxilia diretamente a manter a forma e a saúde mental, aumentando ainda a autoestima, conferindo suporte para as tensões emocionais cotidianas, o autor afirma que a prática de atividades físicas libera adrenalina na corrente sanguínea e proporciona bem estar e também euforia, sendo que a dança para as mulheres facilita o convívio social e contribui diretamente para a qualidade de vida.

A atividade física tem se tornado de extrema importância e necessário a todo ser humano, visando melhorar tanto o fisiológico assim como o cognitivo. O desenvolvimento tecnológico impulsiona o homem a viver sob o

regime de menor esforço reduzindo a atividade muscular e os estímulos orgânicos apenas ao indispensável, conseqüentemente, proporcionando sérios prejuízos para a saúde física, mental e espiritual (GUIMARÃES, 2011).

Segundo Rodrigues e Correia (2013) pode-se ressaltar que a dança é uma expressão construída histórica, social e culturalmente, sendo possível caracterizá-la como um fenômeno de linguagem corporal, sendo hoje identificada como uma atividade física extremamente relevante, conferindo ganhos imensuráveis ao que se refere a saúde física e mental.

Garcia e Glitz (2009) descrevem que a dança é a arte do movimento humano, sendo uma manifestação abstrata e expressiva, presente desde os primórdios da humanidade, encontrada em rituais e outras situações, Hass e Garcia (2006) por exemplo relatam que a dança no Egito era desenvolvida em manifestações religiosas, recreações e festas, os autores expõe que na Grécia a dança teve grande destaque na vida do povo, principalmente na vida religiosa, deste modo torna-se notório a sua influência na história da humanidade.

As danças populares não foram esquecidas, continuavam com suas tradições; só foram acrescentadas novas mudanças para enriquecê-las mais, mudanças essas vindas do balé. A dança foi tomando espaço e assim chegando aos lugares menos privilegiados, levando para as pessoas diversão e emoções sentidas através dos movimentos. A dança significa nesse contexto: cultura, religião, educação e sociedade. (HASS e GARCIA, 2006, p. 153).

A dança é presente na história, sendo praticada a milênios, Gobbo & Carvalho (2005) conceituam que: “a própria palavra dança, em todas as línguas europeias – danza, dance, tanz-, deriva da raiz “tan” que em sânscrito, significa tensão”. Deste modo, seguindo o exposto pelos autores mencionados até então é possível ressaltar que dançar é experimentar e manifestar-se, com o máximo de veemência, a relação do ser humano com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus costumes.

## **2.2 A relevância da Dança como atividade física**

Segundo Prazeres (2007) as atividades físicas são indispensáveis em qualquer programa de busca por qualidade de vida, o autor constata que melhorar a

aptidão física auxilia na obtenção de maior capacidade funcional aumentando a mobilidade, flexibilidade e autonomia de maneira geral, apresentando significativa ativação na potência e na realização das atividades do cotidiano, o que incide diretamente em uma maior aquisição de qualidade de vida.

Bocalini (2007) descreve que a dança como atividade física tem o intuito de trabalhar o organismo das mulheres de maneira harmoniosa, respeitando as suas emoções, o seu estado fisiológico, estimulando habilidades motoras, o autoconhecimento, conferindo benefícios como: a prevenção e combate a situações estressantes; estimula a oxigenação do cérebro; melhora o funcionamento das glândulas; reforça os músculos e a proteção das articulações; auxilia no aumento do desempenho cognitivo, da memória, da concentração e da atenção, além de inúmeros outros benefícios.

De acordo com Salvador (2004) a dança como atividade física confere maior elasticidade muscular, expande e desenvolve a circulação sanguínea e os movimentos articulares, além de reduzir o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor, combatendo diretamente o sedentarismo o que auxilia a na redução do índice de depressão e ansiedade.

Szuster (2011) descreve em seus estudos que a dança é uma relevante atividade física, visto que possibilita as mulheres a melhorar sua aptidão física, sua saúde e seu bem-estar. O autor ressalta que a prática de exercícios físicos vai muito além da estética, levando em conta que os benefícios fisiológicos e mentais são os mais relevantes, de modo que a dança desperta prazer e auxilia no ganho de maior disposição.

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. (BARACELLI, 2016, p. 275).

Bocalini (2007) afirma que a prática da dança oferece benefícios consideráveis para a qualidade de vida das mulheres, abrangendo desde melhorias físicas mensuráveis até a promoção do bem-estar psicológico e a vivência do prazer. Os resultados estatísticos encontrados em estudos destacam as melhorias

observadas em diversas áreas, de modo que a melhora fisiológica, de autonomia, de aptidão física e de saúde são comprovadas.

Desde modo através dos expostos pelos autores mencionados até então é possível afirmar que a dança é uma atividade física extremamente eficaz para seus praticantes, conferindo ainda ganho e autonomia frente os efeitos psicossociais, já que possibilita um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir e superar dificuldades psicológicas.

### **2.3 Dança e qualidade de vida**

Santana et al. (2009) descreve que a saúde é o maior bem mental, físico ou social de qualquer ser humano, deste modo a dança é capaz de atuar para auxiliar no alcance de maior qualidade de vida nessas áreas, pois inúmeros são os benefícios provenientes de sua prática, a dança é uma opção que pode auxiliar na mudança de um estilo de vida sedentário em uma vida mais saudável.

A qualidade de vida pode ter caráter subjetivo de acordo com os hábitos de vida individual e bem-estar pessoal. Cada indivíduo pode se sentir confortável realizando o que lhe é prazeroso. Podem estar relacionados com a qualidade de vida aspectos culturais, valores pessoais, aspectos físicos e psicológicos (SILVA et al., 2011, p. 53).

De acordo com Hass & Garcia (2006) as mulheres que querem adquirir maior qualidade de vida precisam se adequar a hábitos e comportamentos que contribuem para um estilo de vida mais saudável, deve aproveitar da dança de maneira que a mesma possa dedicar-se mais ao lazer, adotar hábitos alimentares mais saudáveis e praticar atividades físicas regulares.

Marba et al. (2016) descreve que a dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, a dança libera a sensação de prazer em todas as faixas etárias, deste modo as mulheres devem buscar as atividades aeróbicas como a dança, para uma melhor qualidade de vida, a fim de que possam ter maior autonomia e uma boa saúde.

Deste modo através do exposto até então pode-se dizer que a dança é uma atividade física que melhora a saúde, pode desencadear vários benefícios e melhora o estilo de vida das mulheres que a praticam, sendo uma excelente promotora da

qualidade de vida. A dança age como forma de expressão, mas tem grande impacto no modo de viver das mulheres que a praticam visto o alcance de uma maior manutenção da qualidade de vida, nas questões fisiológicas, físicas, emocionais, dentre outras áreas.

Uma boa escolha, muito procurada para melhorar a qualidade de vida está às aulas de danças. Tida como uma opção divertida de adquirir uma qualidade de vida melhor, principalmente para quem está iniciando a prática de uma atividade física e dos que querem fugir de exercícios iguais e repetitivos das tradicionais salas de musculação (SOEIRO, 2018, p. 22).

De fato, mesmo a dança fazendo parte das práticas de atividade física, ainda se percebe que muito precisamos discutir, pois a sociedade necessita entender que a dança colabora diretamente para o alcance de maior qualidade de vida, favorecendo tanto o desenvolvimento emocional e corporal das mulheres, pois ainda se observa que muitos desconhecem a importância da dança para a vida.

### **3 METODOLOGIA**

Este presente estudo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura de estudos publicados nos últimos anos bem como o auxílio dos fatos apresentados por autores, pesquisadores e estudiosos que dissertam acerca do assunto, sendo possível desta maneira levantar informações e aspectos pertinentes a temática proposta através da realização de pesquisa com caráter exploratório, descritivo e qualitativo, pautada através da validade de informações e dados expostos acerca da problemática.

Este estudo tem a finalidade geral de compreender as principais características da qualidade de vida das mulheres que praticam dança, a relevância da prática constante de atividades físicas, as questões que favorecem a qualidade de vida, dentre outros aspectos que se relacionam a temática proposta.

Desta maneira buscou-se elencar citações de artigos encontrados no Scielo.br, aliadas as informações oriundas de monografias, teses e dissertações aliados a realização de um questionário quanto a qualidade de vida de 18 mulheres, além de investigar as diversas colocações de autores e profissionais da área de concentração do tema em questão.

Para salientar a importância da qualidade de vida para as mulheres contemporâneas, explorou-se uma pesquisa que se propôs a compreender os fenômenos relacionados qualidade de vida das mulheres que praticam dança, partindo do conhecimento de dados universais para obter respostas aos questionamentos enumerados, salientando assim aspectos que possam ser consultados por futuros estudiosos que busquem analisar esta obra.

A metodologia é a aplicação de procedimentos e técnicas que devem ser observados para construção do conhecimento, com o propósito de comprovar sua validade e utilidade nos diversos âmbitos da sociedade. (PRODANOV e FREITAS, 2013, p. 14)

Para elaborar a pesquisa buscou-se elencar citações de investigações encontradas no banco de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, seguindo as seguintes etapas principais:

- Determinou-se o foco da pesquisa;
- Acessando a biblioteca digital Scielo com a finalidade de, através do mecanismo de busca por palavras-chave, foram encontradas pesquisas relacionadas Dança e qualidade de vida; Dança como atividade física; Relevância da dança para as mulheres, dentre outros mecanismos que envolvem o assunto e os benefícios de tal demanda produz para o público-alvo das mulheres;
- Com as referências encontradas, foram identificados e coletados em cada uma delas os principais tópicos abordados;
- Observou-se as características dos estudos analisados e constatou-se os dados mais relevantes.
- Realizou-se um questionário sobre qualidade de vida das mulheres pesquisadas;

Através do método aplicado foi possível elencar a importância da ótica das atividades físicas e adoção de hábitos saudáveis por parte das mulheres, principalmente no que se refere a mitigação do sedentarismo, angariando deste modo insumos para construir um raciocínio acerca da temática. Desta maneira objetivou-se descrever aspectos e componentes do assunto, de modo a aproximar a relação do pesquisador com o tema, possibilitando maior valor e atribuição à prática de pesquisa.

## 4 RESULTADOS

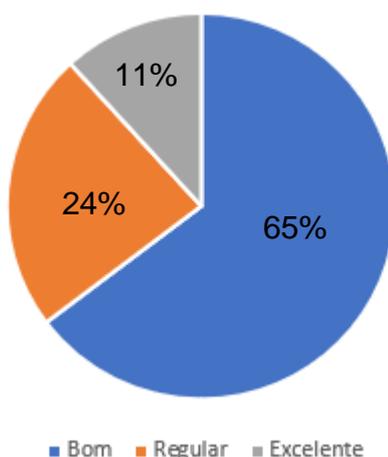
Esta é a etapa do trabalho que contém os resultados da pesquisa, proveniente da coleta de dados organizados de forma descritiva através de configurações gráficas para maior clareza do estudo. Assim foi realizado um questionário para compreender a relação das mulheres com as atividades físicas, em especial a dança, suas questões em relação a sua saúde e autonomia no cotidiano, dentre outros pontos.

Esta pesquisa foi realizada com 17 mulheres do município de Peruíbe na faixa de 50+ , em um primeiro momento foi consultado em relação se as mesmas teriam algum problema de saúde no qual responderam da seguinte maneira: No qual 11% expos ter colesterol alto, sendo que 5,5% também possui depressão, 22% são acometidas por Hipotireoidismo; 5,5% também possui circulação vascular; 5,5% não são acometidos por nenhum mal, 11% também diz possuir asma,, outras doenças como sinusite/rinite, artrite foram mencionadas pelas entrevistas, sendo que algumas possuem até mais de uma comorbidade, 11% relata não possuir nenhuma patologia ou incomodo.

Apesar das limitações apresentadas, a segunda pergunta buscou englobar como as mulheres se sentiam em relação a seu quadro de saúde em seu cotidiano deste modo a pesquisa identificou o apresentado no seguinte gráfico:

**Gráfico 1 – Estado de Saúde**

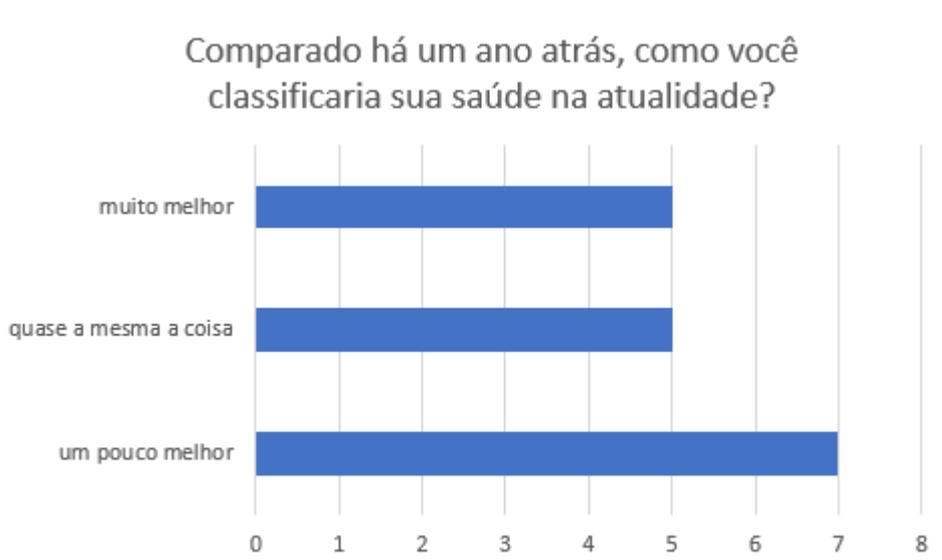
Em geral como você diria que sua saúde é?



**Fonte:** Elaboração do autor.

Deste modo as mulheres entrevistadas responderam ao questionamento descrevendo que 65% se sentiam em um estado de saúde bom, 24% em um estado regular e 11% se sentem excelente em relação a saúde. O gráfico 2 demonstra uma relação da percepção das mulheres em relação a variação da sua saúde no último ano:

**Gráfico 2** – Variação da percepção da saúde em relação ao último ano



**Fonte:** Elaboração do autor.

Neste gráfico é possível identificar como as mulheres se sentem em relação ao último ano no qual 29% descreve se sentir muito melhor, 29% diz estar quase a mesma coisa, 42% acredita ter uma condição física melhor do que no último ano e 0% responderam que está pior. A terceira pergunta buscou compreender limitações físicas que poderiam estar presentes na vida de tal público alvo, deste modo em relação a situações do cotidiano foi questionado as mulheres se havia alguma dificuldade para subir vários lances de escada, no qual 53% diz não possuir dificuldades, apenas um cansaço normal, já 47% relata ter alguma dificuldade ou limitação quanto a sua aptidão física.

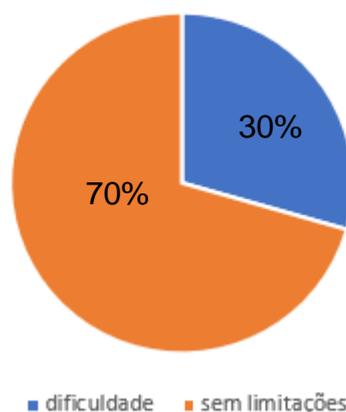
Em relação a execução de atividades rigorosas, com alto nível de exigência física, como correr, levantar objetos pesados, dentre outras; os resultados provenientes do questionamento são alarmantes, visto que apenas 18% relata

conseguir efetuar e não ter grandes dificuldades, já para 82% existe grande dificuldade em realizar atividades que possuem um alto nível de exigência.

No que se refere ao questionamento em torno da realização de atividades moderadas, tais como mover uma mesa, varrer a casa, passar aspirador de pó, situações que podem se apresentar no cotidiano, as mulheres respondem da seguinte maneira exposta no gráfico 3:

**Gráfico 3** – Análise das situações cotidianas

Possui dificuldades ao realizar ações simples do cotidiano?



Fonte: Elaboração do autor.

É possível identificar que 30% das mulheres possuem algumas limitações e dificuldades, mas neste quesito 70% das mulheres conseguem atender os parâmetros de forma satisfatória. Outros questionamentos foram realizados de maneira a identificar aspectos do cotidiano das mulheres, em relação a levantar ou carregar mantimentos 59% das mulheres relatam não ter dificuldade, já 36% ressalta possuir alguma dificuldade e 5% grande dificuldade; em relação a curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se, 95% das mulheres diz não possuir nenhuma dificuldade, já para 5% existe uma limitação.

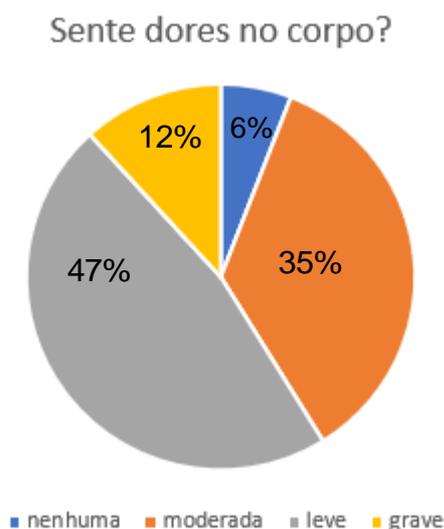
No que se refere a atividades aeróbicas foi perguntado as mulheres se havia alguma dificuldade em andar mais de 1Km, 52% das mulheres disseram não possuir limitações, já para 48% das mulheres existe uma limitação. Para adentrar em aspectos relacionados ao cotidiano foi questionado se as mulheres diminuíram a

quantidade de tempo que se dedicavam no trabalho no qual 65% responderam não ter diminuído, e 35% ter diminuído gradativamente.

Deste modo complementando tal raciocínio foi indagado se as mulheres tiveram alguma dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades 82% dizem não ter se deparado com tal fato, já para 18% existe alguma limitação. Para analisar a qualidade de vida foram feitas perguntas buscando encontrar o recorte das últimas semanas, no qual primeiramente foi perguntado: se durante as últimas 4 semanas você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao trabalho? 71% responderam não e 39% disseram que sim, em relação a realizou menos tarefas do que você gostaria? As mulheres disseram que 65% não, e 35% responderam sim.

Já ao que se refere a pergunta: “quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas”. As mulheres descrevem que 47% possuem leves dores, 35% dores moderadas, 12% grave e 6% nenhuma dor.

**Gráfico 4 – Dor no corpo**



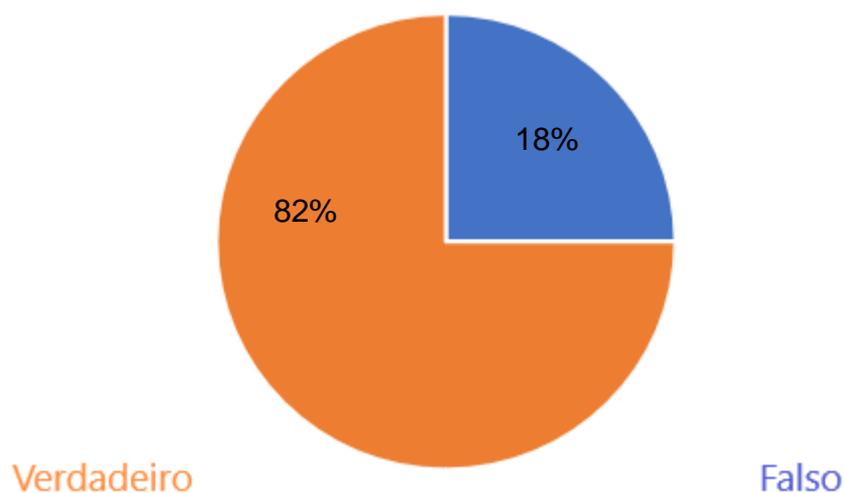
**Fonte:** Elaboração do autor.

Por fim para analisar a qualidade de vida frente a saúde foram efetuado um questionário englobando um V (verdadeiro) ou F (falso) para identificar questões relevantes acerca da autonomia e capacidade das mulheres entrevistadas, os gráficos 5, 6 e 7 demonstram os resultados provenientes desta investigação.

Em relação a pergunta: “eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas?” As mulheres responderam de acordo com o Gráfico 5,

ressaltando que 82% acreditam adoecer mais facilmente do que as pessoas que estão ao seu redor e 18% acredita que tal questão é falsa em relação a sua realidade.

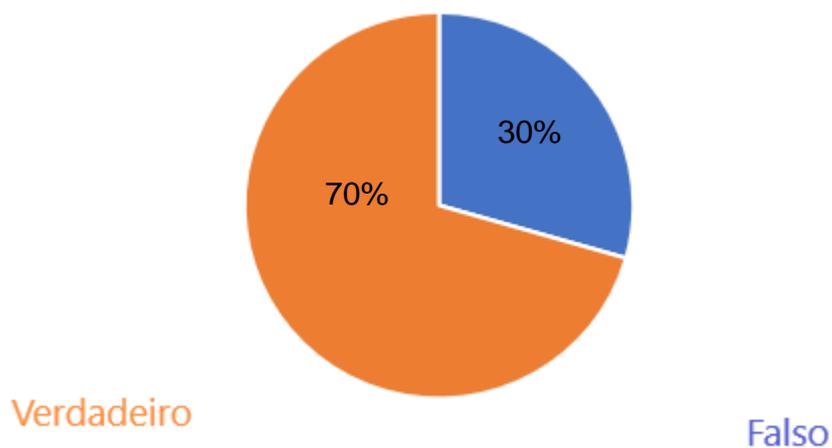
**Gráfico 5** – Adoece mais fácil que outras pessoas?



**Fonte:** Elaboração do autor.

Em relação a pergunta: “eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço?”, as mulheres consultadas responderam da seguinte maneira ilustrada no gráfico 6, no qual 30% acredita ser falsa tal afirmação, e 70% acredita ser verdadeira, visto a ótica que tem sobre si, sua qualidade de vida e sua saúde de maneira geral.

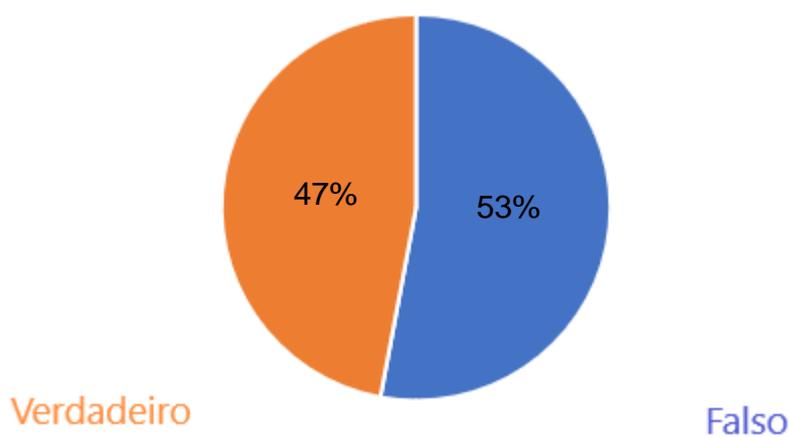
**Gráfico 6** – Você se sente saudável?



**Fonte:** Elaboração do autor.

Por fim foi solicitado as mulheres, que determinassem V para verdadeiro ou F para falso, em relação a seguinte afirmativa: Minha saúde é excelente, deste modo é possível, 53% reponde que é falso e 47% encontram que tal posicionamento é verdadeiro.

**Gráfico 7** – Sua saúde é excelente?



**Fonte:** Elaboração do autor.

Assim nesse estudo, foi possível identificar que as mulheres contemporâneas precisam associar atividades físicas a sua prática cotidiana, visto que tal habilidade tem a capacidade de favorecer a consciência corporal, além de estimular interações e relações sociais que permitem superar a timidez e ansiedade, proporcionando o bem-estar físico e emocional, alcançando deste modo maior qualidade de vida.

## **5 DISCUSSÃO**

A pesquisa desenvolvida pautou por apresentar informações relevantes acerca da literatura sobre o tema, aliada a uma pesquisa como intuito de compreender aspectos que colaboram diretamente para a qualidade de vida das mulheres, deste modo fica notório a relevância de práticas como a dança para auxiliar diretamente no alcance de maior autonomia e saúde por parte das mulheres.

A literatura consultada afirma que as mulheres que querem adquirir maior qualidade de vida precisam se adequar a hábitos e comportamentos mais saudáveis, pautando por buscar atividades que possam contribuir para a construção de um estilo de vida mais saudável, sendo assim é possível discutir que as mulheres devem explorar a prática da dança de maneira que possa alcançar uma melhor aptidão física e conseqüentemente maior qualidade de vida.

É possível discutir que a dança, ainda necessita de trabalhos e pesquisas, pois ainda é um campo que precisamos desvendar, que traz temas importantes para a compreensão do processo de estímulo ao alcance de maior qualidade de vida através de atividades físicas que emanam prazer.

Autores como Bocalini (2007) ressaltam que a dança confere muitos ganhos físicos, psicológicos e sociais, deste modo ter a regularidade em tal prática é fundamental para que o corpo possa se adaptar e encontrar nessa atividade física, insumos para a manutenção da saúde e superar as limitações emocionais e sociais.

Marbá et al. (2016) discute em seus estudos que a dança é extremamente relevante na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, os autores ressaltam ainda que a prática rotineira auxilia a superar o comodismo, além de favorecer o compartilhamento de momentos e lembranças prazerosas, os autores discutem ainda a questão da melhora da capacidade funcional, diminuição da dor, redução do uso de remédios para dor, além de melhora drástica na flexibilização,

equilíbrio, coordenação motora, resistência entre outros aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos.

Soeiro (2018) contribui para esta discussão ressaltando que é necessário ter alguma intensidade na prática de atividades físicas como a dança, sendo um fator que irá influenciar diretamente os benefícios provenientes de tal prática, visto que a dança praticada com recorrência melhora a função física e emocional de seus praticantes, deste modo a orientação de profissionais é primordial para que os resultados alcançados possam promover uma maior qualidade de vida e bem-estar.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo auxiliou a compreender a arte da dança como uma atividade física capaz de promover uma maior qualidade de vida, visto que tal prática envolve um trabalho direcionado ao conhecimento e tendência individuais do ser humano, permitindo que o mesmo se desenvolva e adquira valores importantes para o viver em sociedade e para a formação humana.

A prática da dança por parte das mulheres auxilia diretamente no alcance de diversos benefícios, sejam eles físicos, psicológicos aos quais é possível listar: o combate ao estresse, o estímulo e a oxigenação do cérebro, o reforço dos músculos e a proteção das articulações, além da melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, possibilitando também o convívio social, sendo que a dança é uma atividade que está presente desde os primórdios da humanidade.

Sendo assim a dança por ser uma prática tão importante acredita-se que ela é capaz de atribuir diretamente grande melhoria na qualidade de vida de todas as mulheres que se interessam pela dança em seus variados repertórios. A dança é importante para o desenvolvimento de habilidades e competências, não há como negar que a dança contribui para o processo de desenvolvimento físico e mental, pois por meio da dança as mulheres podem adquirir um desenvolvimento gradativo, colaborando também com o rendimento em suas atividades cotidianas, possuindo influência na tolerância e no mental, a dança é uma atividade completa para se exercitar o corpo, mente e alma.

Através da dança as mulheres conseguirão ser capazes de interagir com o grupo e individualmente sempre que se fizer necessário, uma vez que tal prática auxilia diretamente na aquisição de confiança, autoestima, de modo que se as bases

se solidificam, desta forma também irão refletir em suas conquistas como uma mulher pensante capaz de tomar todas as decisões que se fizerem necessárias ao seu dia a dia.

Concluimos que a dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida, favorecendo a saúde em todos os aspectos, tais como a frequência cardíaca, estimula à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias. Através da dança o corpo expressa o prazer, fazendo com que a motivação possa surgir naturalmente por meio de um simples e repetido movimento, aproximando as pessoas, promovendo uma integração física, mental, emocional, espiritual e principalmente social, de modo que a dança auxilia no resgate da satisfação em conviver em sociedade.

ANEXO QUESTIONARIO.

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

## Questionário de qualidade de vida – SF-36

Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

\* Indica uma pergunta obrigatória

1. E-mail \*

---

### Questionário de qualidade de vida – SF-36

2. NOME \*

---

3. patologias (doenças) \*

---

4. em geral você diria que sua saúde é : \*

*Marcar apenas uma oval.*

excelente

Bom

Regular

Ruim

18/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

5. comparada há um ano atrás, como voce se classificaria sua idade em geral, agora? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- muito melhor  
 um pouco melhor  
 quase a mesma  
 um pouco  
 muito pior

Seção sem título

**Devido a sua saúde você teria dificuldade para fazer essas atividades? Neste caso quando?**

6. Subir vários lances de escada \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito  
 sim, dificulta um pouco  
 não, não dificulta

7. atividades rigorosas como muito esforço, como correr, levantar objetos pesados \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito  
 sim, dificulta um pouco  
 não, não dificulta

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

8. atividades moderadas, tais como mover uma mesa, varrer a casa, passar aspirador de pó \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito  
 sim, dificulta um pouco  
 não, não dificulta

9. levantar ou carregar mantimentos \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito  
 sim, dificulta um pouco  
 não, não dificulta

10. curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito  
 sim, dificulta um pouco  
 não, não dificulta

11. tomar banho ou se vestir \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito  
 sim, dificulta um pouco  
 não, não dificulta

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

12. subir um lance de escada \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito
- sim, dificulta um pouco
- não, não dificulta

13. andar mais de 1 km \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito
- sim, dificulta um pouco
- não, não dificulta

14. andar vários quarteirões \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito
- sim, dificulta um pouco
- não, não dificulta

15. andar um quarteirão \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim, dificulta muito
- sim, dificulta um pouco
- não, não dificulta

**Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?**

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

16. você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava no trabalho \*

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

17. esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades \*

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

18. teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades \*

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

19. durante as última 4 semanas você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao trabalho? \*

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

20. realizou menos tarefas do que você gostaria ? \*

*Marcar apenas uma oval.*

sim

não

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

21. não realizou ou fez qualquer atividade com tanto cuidado como geralmente faz \*

*Marcar apenas uma oval.*

- sim  
 não

22. durante as ultimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação a família, amigos ou em grupo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- de forma nenhuma  
 ligeiramente  
 moderadamente  
 bastante extremamente

23. quanta dor no corpo vc teve durante as ultimas 4 semanas \*

*Marcar apenas uma oval.*

- nenhuma  
 muito leve  
 leve  
 moderada  
 grave  
 muito grave

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

24. durante as ultimas 4 semanas, quanta a dor interferiu com seu trabalho normal, incluindo o trabalho dentro de casa \*

*Marcar apenas uma oval.*

- de maneira alguma
- um pouco
- moderadamente
- bastante
- extremamente

**Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as ultimas 4 semanas.**

25. quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, de vontade, de força? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

26. quanto tempo você tem se sentido uma pessoa nervosa? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

27. quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

28. quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

29. quanto tempo você tem se sentido esgotado? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

30. quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

31. quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

32. quanto tempo você tem se sentido com muita energia? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- uma pequena parte do tempo
- nunca

6/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

33. quanto tempo você tem se sentido cansado? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- alguma parte do tempo
- nunca

34. durante as ultimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- todo tempo
- a maior parte do tempo
- uma boa parte do tempo
- alguma parte do tempo
- nunca

**O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações pra você?**

35. eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas \*

*Marcar apenas uma oval.*

- verdadeiro
- Falso

36. eu sou tão saldável quanto qualquer pessoa que eu conheço \*

*Marcar apenas uma oval.*

- verdadeiro
- Falso

16/10/2023, 10:27

Questionário de qualidade de vida – SF-36

37. minha saúde é excelente \*

*Marcar apenas uma oval.* verdadeiro Falso

38. Declaro autorizado o uso dos dados coletadas para a pesquisa de campo sobre qualidade vida em mulheres que dançam. \*

*Marcar apenas uma oval.* sim, concordo. não, não concordo.

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1DeaE8GZ4Nv75tKMhjdJMpRbQIOFCIRZTZeKxU99BYD0/edit?pli=1>

---

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSDzsLwnpKL3g\\_eqRFLixNKAcS8L6KRcKFZT\\_I8jGqxcagfw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSDzsLwnpKL3g_eqRFLixNKAcS8L6KRcKFZT_I8jGqxcagfw/viewform?usp=sf_link)

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L.H.H. **Danças circulares sagradas: imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade segundo uma abordagem Junguiana**. 2005. Tese (Doutorado em Ciências Médicas). – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.
- BARANCELLI, Lyégie Lys Rodrigues e PAWLOWYTSCH, Pollyana Weber da Maia. **Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial**. Repertório, Salvador, nº 26, 2016.
- BENCARDINI, P. **Dança do ventre: ciência e arte**. São Paulo: Baraúna Editora, 2009.
- BOCALINI, D. S.; SANTOS. R. N.; MIRANDA, M. L. J. **Efeitos da Prática da Dança de Salão na Aptidão Funcional de Mulheres Idosas**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2007.
- DANTAS, M., F. **Dança: o enigma do movimento**. Porto Alegre: Universidade/UFRS, 1999.
- DIAS, R. M. R.; CYRINO, E. S.; SALVADOR, E. P.; NAKAMURA, F. Y.; PINA, F. L. C.; OLIVEIRA, A. R. **Impacto dos exercícios físicos sobre a força muscular de homens e mulheres**. Rev Bras Med Esp 2005.
- GARCIA, Janaina Leandra e GLITZ, Natalia Biavaschi. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Buenos Aires, nº139, dezembro. 2009.
- GOBBO. D; CARVALHO, D. **A Dança de salão como qualidade de vida para a Terceira Idade**. Revista Eletrônica de Educação Física, ano 2005. Disponível em: <[www.uniandrade.edu.br/links/menu3/publicacoes/educacao\\_fisica/revista2005II/artigos/diego/resumo](http://www.uniandrade.edu.br/links/menu3/publicacoes/educacao_fisica/revista2005II/artigos/diego/resumo)>. Acesso em 25 de agosto de 2023.
- GUIMARÃES, M. B. do N. **Musculação, Exercícios Aeróbicos e suas Relações com o Emagrecimento**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Católica de Brasília. 2011.
- HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.
- MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. **Dança na promoção da Saúde e melhoria da Qualidade de vida**. Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos – ITPAC. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

MARQUES, I. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003

NAVARRO, F.M.; RABELO, J.F.; FARIA, S.T.; LOPES, M.C.L. & MARCON S.S. **Percepção de Idosos sobre a Prática e a Importância da Atividade Física em suas Vidas**. Revista Gaúcha de Enfermagem, Porto Alegre, 29 (4), dez 2008.

PRADO, T. P. et al. **A terceira idade da dança**. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000.

PRAZERES, M.V. **Prática da atividade física e seus benefícios para a qualidade de vida**. Trabalho de conclusão de curso monografia, Florianópolis, 2007.

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

SALVADOR, M.A. **A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física**. Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004.

SILVA, A. C. F.; GONÇALVE, E.; MAGDALON, J.; PAIVA, L.; LIBERALI, R. **Perfil da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física em uma academia do Rio de Janeiro**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 5. Num. 26. 2011. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/318/318>>. Acesso em 02 de agosto de 2023.

SOEIRO, L. F. **A dança como instrumento de qualidade de vida**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará. Castanhal PA, 2018.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. (Monografia de Bacharel em Educação Física)Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: <[www.lume.ufrgs.br/distraem/handle/](http://www.lume.ufrgs.br/distraem/handle/)> Acesso em 02 de Setembro de 2023