



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LAURIANE FERREIRA SOEIRO

A DANÇA COMO INSTRUMENTO DE QUALIDADE DE VIDA

Castanhal-PA

2018

LAURIANE FERREIRA SOEIRO

A DANÇA COMO INSTRUMENTO DE QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará - Campus Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Dalva de Cássia Sampaio dos Santos

Castanhal-PA
2018

LAURIANE FERREIRA SOEIRO

A DANÇA COMO INSTRUMENTO DE QUALIDADE DE VIDA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de graduação de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará - Campus Castanhal, como requisito parcial para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Banca Examinadora:

Prof.^a Dr.^a Dalva De Cássia Sampaio Dos Santos - UFPA
Orientadora

Prof.^a Dr.^a Renata Vivi Cordeiro – UFPA
Membro de banca

Prof.^a Especialista Maria Marta Jardim Souza - UFPA
Membro de banca

Conceito: _____

Castanhal-PA

2018

Dedico este trabalho a minha mãe que tanto me inspira e orgulha, ser humano incrível que jamais mediu esforços para me ajudar em todos os meus passos dados, a ela sou imensamente grata. A minha família no geral, que é fonte de encorajamento para seguir em todas as etapas da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus pelo dom da vida e pelas bênçãos infinitas aqui recebidas.

À minha família, que mesmo longe fisicamente, contribuiu para que eu conseguisse concluir minha faculdade e sou extremamente grata, em especial, à minha mãe, que batalhou muito para me oferecer uma educação de qualidade.

Aos Professores Marcelo Almeida, Patrícia Menezes, que contribuíram positivamente no início da minha caminhada e na realização do trabalho de conclusão de curso.

As instituições, que pela minha vida passei, desde a fase da infância ao período universitário. E aos professores, que delas fizeram parte, em especial, aos que contribuíram para minha formação acadêmica na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará-Campus Castanhal, meu muito obrigada.

Minha eterna gratidão aos meus amigos, pelos conselhos, puxões de orelha, estímulos. Eles incansavelmente me deram forças para não desistir e continuar a realizar este trabalho.

Um agradecimento particular à Professora Dalva Santos, que me acolheu como sua orientanda, desejo que Deus sempre lhe abençoe por ser esse ser humano maravilhoso.

Em suma, manifesto, aqui, minha gratidão a todos.

"Determinação coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Se estamos possuídos por uma inabalável determinação conseguiremos superá-los. Independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho." (Dalai Lama)

RESUMO

Esta pesquisa com o título “A Dança como Instrumento de Qualidade de Vida nas academias de ginástica” e tem relação com a minha atuação no ambiente das academias como instrutora de dança, e por compreender neste meandro a importância da dança para homens e mulheres uma vida melhor através de mudanças de hábitos. O referido estudo partiu da questão: Que relações se estabelecem entre dança e qualidade de vida nas academias de ginástica? Meu objetivo neste estudo foi demonstrar o que a produção científica na área tem destacado sobre a dança e suas relações com a qualidade de vida para as pessoas que as praticam. É uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, em que os dados foram coletados a partir da busca a partir de palavras-chave como “dança”, “dança e qualidade de vida” e “dança nas academias de ginástica”, nas plataformas digitais da Organização Mundial da Saúde (OMS), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico. Dessa forma selecionei entre artigos, monografias, dissertações e teses, apenas 06 estudos, sob a temática da qualidade de vida e da atuação das academias, além da história da dança. Como resultados obtidos temos a baixa quantidade de trabalhos acerca da temática e que a dança é indissociável da melhoria da qualidade de vida de quem a pratica; que as academias de ginástica possuem um papel fundamental no fornecimento dos serviços prestados aos clientes, promovendo a sua satisfação e permanência nesses espaços e como instrumento de bem-estar social a dança é para todo e qualquer pessoa, não estando direcionada a um grupo específico.

Palavras-chave: Dança; Qualidade de Vida; Academia de ginástica

ABSTRACT

This research with the title "Dance as an Instrument of Quality of Life in gymnasiums" is related to my work in the academy environment as a dance instructor, and to understand in this meander the importance of dance for men and women a life better through changing habits. This study started with the question: What relationships are established between dance and quality of life in gymnasiums? My goal in this study was to demonstrate what the scientific production in the area has highlighted about dance and its relationships with the quality of life for the people who practice them. It is a bibliographical research of a qualitative character, in which the data were collected from the search of keywords such as "dance", "dance and quality of life" and "dance in gymnasiums", on the Organization's digital platforms World Health Organization (WHO), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar. Thus, I selected between articles, monographs, dissertations and theses, only 06 studies, under the theme of quality of life and the performance of academies, in addition to the history of dance. As a result we have a low number of works on the subject and that dance is inseparable from improving the quality of life of those who practice it; that gymnasiums have a fundamental role in providing services to clients, promoting their satisfaction and permanence in these spaces and as an instrument of social well-being, dance is for everyone and not directed to a specific group.

Keywords: Dance; Quality of life; Fitness Center

SUMÁRIO

SUMÁRIO		
I	INTRODUÇÃO	09
II	A TRAJETÓRIA DA DANÇA NA HISTÓRIA	15
III	A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR ATRAVÉS DA DANÇA	16
IV	A DANÇA NA ACADEMIA DE GINÁSTICA	19
V	CONSIDERAÇÕES FINAIS	
VI	REFERÊNCIAS	

INTRODUÇÃO

Não há como definir de fato onde e quando surgiu a dança. Mas sabe-se que foi a primeira expressão corporal do homem no tempo. Desde os primórdios, dançavam para expressar seus anseios diários: amor, mostrar força, rezar, arrependimento, etc (TAVARES, 2005). Logo, um de seus benefícios é a promoção do bem-estar social, atrelada à qualidade de vida.

Dentro da história do homem, antes de adquirir a habilidade de polir a pedra, construir abrigo, produzir utensílios, instrumentos e armas, o mesmo já batia os pés e as mãos em forma de ritmo para se aquecer e se comunicar (PORTINARI, 1989, apud BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 274). As habilidades com a dança são inatas ao ser humano, e estão ligadas a aspectos sociais e/ou culturais. Assim, seja na era das cavernas ou na modernidade, a dança continua fazendo parte da história da humanidade, abrangendo grandes e diversas civilizações (PORTINARI, 1989, BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 274).

De acordo com BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M. (2016) em uma pesquisa realizada com mais de 38 alunos, todos descreveram a dança como instrumento de melhoria da qualidade de vida, além de recomendarem para outras pessoas.

Concordo com os autores abaixo quando afirmam que:

Dançar é um dos maiores prazeres que o ser humano pode desfrutar. Uma ação que traz uma sensação de alegria, de poder, de euforia interna e, principalmente, de superação dos limites de seus movimentos. Algumas pessoas não se importam com o passo correto ou errado e fazem do ato de dançar uma explosão de emoção e ritmo que move 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. [...] (Barreto, 2008 apud BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 275).

Deste modo, conceituado a dança, faz-se necessário conceituar qualidade de vida, e isso não é tarefa fácil mediante a sua complexidade. Isso porque em cada área do conhecimento é feito utilizando-se de um método. Devido à sua complexidade e utilização por diversas áreas de estudo, conforme aborda FARQUHAR (1995), a falta de consenso conceitual é marcante (PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S. & SANTOS, 2012, p. 241).

Dependendo da área de interesse o conceito, muitas vezes, é adotado como sinônimo de saúde (MICHALOS, ZUMBO & HUBLEY, 2000; SCHMIDT, POWER,

BULLINGER & NOSIKOV, 2005), felicidade e satisfação pessoal (RENWICK & BROWN, 1996), condições de vida (BUSS, 2000), estilo de vida (NAHAS, 2003), dentre outros; e seus indicadores vão desde a renda até a satisfação com determinados aspectos da vida. Devido a essa complexidade, conforme abordam DANTAS, SAWADA e MALERBO (2003) e SEILD e ZANONN (2004) a qualidade de vida apresenta-se como uma temática de difícil compreensão e necessita de certas delimitações que possibilitem sua operacionalização em análises científicas holística (PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S. & SANTOS, 2012, p. 241).

Entretanto, a Organização Mundial da Saúde (OMS 2014) define qualidade de vida como sendo a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, levando em conta o contexto cultural, sistema de valores, objetivos pessoais, expectativas, padrões e preocupações (FLECK, 1998 apud BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCHE, P. W. M, 2016, p. 274). Inicialmente o termo esteve relacionado às questões políticas. Todavia, DAY e JANKEY (1996) classificam os estudos sobre qualidade de vida de acordo com quatro abordagens gerais: econômica, psicológica, biomédica e geral ou holística (PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S. & SANTOS, 2012, p. 241).

Neste sentido, correlacionar qualidade de vida com a dança se faz necessário, uma vez que a dança se insere nesse interposto como instrumento de promoção do bem-estar social, do sentir-se bem. Isso está relacionado muitas vezes a procura por atividades físicas através da propagação de informações acerca da saúde e sua imagem (MELO, *et al.*, 2017).

A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade. (HASS e GARCIA, 2006, apud R. F. MARBÁ, *et. Al.*, 2016, p. 2). A isso deve-se a procura cada vez mais frequente pela prática de atividades físicas. Tais proposições demonstram a necessidade social pelo bem-estar.

Ademais, a dança é um elemento social sem distinção de sexo, gênero, idade ou quaisquer outros tipos de diferenciação social. Caso não haja um acompanhamento mais aprofundado ao tratar da produção, da pesquisa ou da educação através da dança. Esta possível ignorância para com o tema, causa ainda diversos tipos de pensamentos preconceituosos como os de que “dança é coisa de mulher”, em pleno século XXI (BRASILEIRO LT & NASCIMENTO FILHO M, 2017, p. 225). Por isso, a procura da dança está relacionada à promoção do bem-estar, isto é, a uma qualidade de vida melhor.

A adoção de hábitos de vida saudáveis tem se tornado umas das prioridades sociais com o objetivo do melhoramento da qualidade de vida. Um corpo bem cuidado, evita problemas de saúde, como problemas cardíacos, a obesidade, estresse, como também o aumento desempenho nas atividades de vida diária. Com isso, um dos locais mais procurados para

realização de tais atividades são as academias de ginástica, lugar onde estão reunidas quase todas as atividades necessárias para atingir estes objetivos.

Diante do exposto esta pesquisa com o título “A Dança como Instrumento de Qualidade de Vida nas academias de ginástica” está relacionada à minha atuação nesse ambiente como instrutora de dança, e por compreender neste meandro a importância da dança para homens e mulheres uma vida melhor através de mudanças de hábitos.

O referido estudo partiu da questão: Que relações se estabelecem entre dança e qualidade de vida nas academias de ginástica? O objetivo neste estudo foi demonstrar o que a produção científica na área tem destacado sobre a dança e suas relações com a qualidade de vida para as pessoas que as praticam. Dessa forma este trabalho poderá contribuir com a literatura cerca do tema, e aumentar os números de trabalhos com essa finalidade. E, possibilitar o fim dos estereótipos de que dança é apenas coisa de mulher.

Optei em desenvolver uma pesquisa bibliográfica, em que os dados para o estudo foram coletados nas plataformas digitais, especialmente, nos bancos de dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico, cujo critérios para a seleção dos artigos, monografias, dissertações e teses estavam relacionados com as seguintes palavras-chave: dança, dança e qualidade de vida e dança nas academias de ginástica. finalidade de analisar a importância da dança na promoção do bem-estar social, e por compreender que através da dança haja a qualidade de vida. Além disso, a atuação das academias de ginástica na prestação de serviços, afim de possibilitar tais resultados.

Ao todo foram selecionados 30 artigos que tratavam da temática da dança entre os anos de 2010 a 2018, sob a temática da qualidade de vida e da atuação das academias, além da história da dança. Entretanto, para a realização deste estudo foram considerados relevantes apenas seis (6) por atenderem as exigências do objetivo aqui pretendido.

A tabela abaixo refere-se aos artigos selecionados seguidos de seus respectivos títulos, autor (es), objetivo e revista publicado e ano. Os demais artigos não foram descartados, pois serviram de apoio para a fundamentação deste estudo.

Tabela 1. Textos principais utilizados para a Revisão da Literatura.

DANÇA			
Título	Autor (es)	Objetivo	Revista/Ano
Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial	Lyégie Lys Rodrigues Barancelli e Pollyana Weber da Maia Pawlowytsch	O presente artigo fomenta a discussão entre dança e sua relação com a qualidade de vida em um contexto biopsicossocial.	Repertório, Salvador, nº 26, p.273-282, 2016.1
História da dança – sempre.	DINIZ, Thays Naig; SANTOS, Gisele Franco de Lima.	Estudo objetiva verificar a dança no processo histórico, construindo um material rico em conhecimento, voltando olhares para seu status atual.	Disponível em: http://www.uel.br/eventos/sepech/sepech08/arqtxt/resumos-anais/ThaysDiniz.pdf . Acesso em: 29/11/2018.
QUALIDADE DE VIDA			
Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida	R. F. Marbá, <i>et. al</i>	O presente trabalho tem como objetivo pesquisar de que maneira a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.	Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016
Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação	PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S. & SANTOS, A.	Este estudo teve como objetivo, a partir da leitura, discussão e análise da literatura especializada, apresentar as principais abordagens, conceitos e propostas de classificação e avaliação da qualidade de vida.	Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012
ACADEMIA DE GINÁSTICA			
Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias	COSTA, V. F., MOURA, S. K. M. S. F., LOPES, D. T.	Os objetivos da pesquisa é descobrir os motivos que levam os alunos a praticarem a ginástica em academia.	Revista Campo de Saber – ISSN 244 7 - 5017. Página Volume 4 - Número 1 - jan/jun de 2018
Importância e desempenho dos serviços prestados pelas academias de ginástica: opinião dos clientes.	Calesco, V. A. & Both, J	Avaliar o valor percebido dos clientes de academias de ginástica sobre a importância e o desempenho dos serviços.	<i>Educación Física y Deporte</i> , 34 (1), 201-219, 2015.

Fonte: Elaborado pela autora.

A partir da seleção dos trabalhos acadêmicos e seleção as reflexões dos autores sobre a temática este estudo apresenta a sistematização deste estudo em quatro partes distintas. A

primeira nesta introdução apresentando o panorama da temática, meu problema, objetivo e o percurso metodológico para o estudo.

A segunda parte do estudo segunda que tem como título “A Trajetória da Dança na História” abordo o histórico da dança fazendo referência a sua presença na história da humanidade trazendo a reflexão de sua que o setor de saúde na atualidade já recomenda a mesma como forma saudável de vida.

A terceira parte deste trabalho reflete sobre “A Promoção Do Bem-Estar Através Da Dança. Revela os estudos científicos desenvolvidos sobre a promoção do bem estar, da saúde para o praticante de dança.

A quarta parte destaca “A Dança na Academia de Ginástica” aponta os estudos que tratam sobre a dança nas academias de ginástica e revelam vários elementos sobre o publico, os serviços das academias e dados sobre a própria satisfação dos praticantes desses ambientes de atividade física.

A quinta parte deste estudo apresento minhas conclusões sobre o estudo desenvolvido com a expectativa do mesmo possa dar uma contribuir com a literatura sobre a dança nas academias.

Desde a pré-história à modernidade a dança vem ganhando nova roupagem. Isso diz respeito às transformações e representações sociais que a elas estão direcionadas. Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver! (TAVARES, 2005, p.93).

Na antiguidade bíblica no livro do Êxodo (15-16), a dança também era um elemento presente. Na passagem do mar vermelho enquanto a cavalaria do Faraó tentava atravessá-lo, as mulheres, entoavam coros de dança a Javé. Ainda no Antigo Testamento, a dança da filha de Herodíades a Herodes é um outro exemplo de que a dança fazia parte da cultura e hábitos das civilizações antigas.

Na Grécia e Roma Antiga, principais civilizações da antiguidade (FUNARI, 2002) a dança estava intrinsecamente ligada aos costumes pagãos e por isso era repudiada pela Igreja Católica¹. Esse fator se instaura durante toda a Idade Média² quando a mesma igreja condena quaisquer práticas ritualísticas. O carnaval é um exemplo dessa permanência.

Da Europa para a América, as primeiras manifestações da dança se deram na chegada da caravela de Cabral. Num ambiente que devia representar a terra selvagem, há pouco descoberta, 50 índios brasileiros, em companhia de mais de 200 indivíduos, todos nus, pintados e enfeitados à moda dos primitivos habitantes do Brasil, simularam uma luta entre tupinambás e tabajaras” (ELLMERICH, 1964, p. 108 apud DINIZ; SANTOS, p.10).

Dentro da história da dança, pode-se identificar a passagem dela das aldeias para os salões nobres, introduzindo os ritmos como: sarabandas, polkas, mazurcas, entre outros ritmos que revelavam os delicados gestos dos aristocratas, e daí que surge o Ballet (BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 275). Atualmente a dança, além de ser recomendada por médicos para tratamentos de saúde, faz parte da qualidade de vida das pessoas.

A PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR ATRAVÉS DA DANÇA

¹Enquanto instituição religiosa a Igreja Católica surge no final do Império Romano, quando o Imperador Teodósio a oficializou no séc. IV da era cristã.

²A Idade Média é um período da história entre os séculos X e VX, conhecida como “Idade das Trevas” por compreender um esteriótipo de um período de atrasos em todos os âmbitos sociais.

As mudanças dos hábitos humanos estão intrinsecamente relacionadas com as transformações sociais, políticas, econômicas e culturais a que são submetidos. A isso deve-se mencionar a Revolução Industrial ocorrida no século XVIII (HOBSBAWM, 2015), que impulsionou o homem modificar sua maneira de viver. A vida rústica do campo dava lugar às fábricas, ao cumprimento de horários, ao acúmulo de bens e a vida sedentária. Com isso os hábitos de vida foram se modificando.

Diante disso, em importante estudo para a compreensão da relação da dança com a qualidade de vida, Lyégie Lys Rodrigues Barancelli e Pollyana Weber da Maia Pawlowytsch (ANO, PAGINA) em “Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial” apresentam uma discussão voltada para relação existente entre a dança e a qualidade de vida através de uma pesquisa quali-quantitativa com a aplicação de questionários aos alunos que praticam aulas de dança em uma academia. O público entrevistado constitui-se de 38 alunos entre homens e mulheres conforme tabela abaixo.

Tabela 2. Identificação dos participantes do estudo.

GÊNERO		TEMPO QUE PRATICAM AULA DE DANÇA			
Feminino	Masculino	Até 2 meses	De 3 a 11 meses	De 1 a 3 anos	Acima de 3 anos
76,31% (N29)	23,69% (N09)	22,08% (N09)	43,01% (N16)	27,31% (N10)	7,60% (N03)

Fonte: Dados do estudo de 2014 de BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 277 adaptado pela autora.

De acordo com a tabela a constatação é para o tipo de público predominante, o feminino com 76,31% e o masculino com 23,69%. “Os sujeitos que participaram desse estudo têm a idade variante entre 18 a 50 anos, contando também com a participação de um sujeito com mais de 50 anos; entretanto foi possível constatar que a faixa etária predominante dos participantes da pesquisa foi de 23 a 42 anos (BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 277).

Dentro de tais proposições, os autores apontam que o reflexo da sociedade atual é pela procura cada vez mais frequentes por meios que os ajudem a melhorar sua qualidade de vida. E a dança vem representando essa procura, pois, contribui efetivamente para a qualidade de

vida das pessoas, aumentando o bem-estar psicológico e influenciando no bem-estar físico (BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 280). A tabela abaixo é uma representação do questionário aplicado pelos autores afim de compreender a importância da dança na vida dos seus praticantes.

Tabela 3. A Dança Atrelada a Qualidade de Vida.

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

Fonte: Dados do estudo de 2014 de BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 277 adaptado pela autora.

Como resultados da pesquisa, obteve-se um índice de 100% para a influência da dança no bem-estar psicológico e físico, possibilitou qualidade de vida, em que os participantes a recomendariam para outras pessoas. Isso demonstra a importância que a dança possui no meio social como instrumento de melhoria de qualidade de vida nos aspectos físico e mental. Além disso, 89% dos entrevistados disseram que houve melhoria na sua sociabilidade.

A procura pela dança, que segundo R. F. Marbá *et al.* (2016) “é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação” pode estar relacionada a questões de saúde, estética, prazer, condicionamento físico, bem-estar e outros. Isso porque “a dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-

dia podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade” (HASS e GARCIA, 2006 R F MARBÁ *et al.* (2016)

Sendo, assim qualidade de vida é um conceito que está imbricado a dança, pois segundo Garaudy (1980 apud BARACELLI, L. L. S; PAWLOWYTSCH, P. W. M, 2016, p. 275), ao dançar o homem não une apenas o coração, corpo e o espírito, ou seja, o ato de dançar não é apenas uma forma de expressão, mas se inclui também como um modo de viver, pois, “trabalha a memória, atenção, raciocínio, imaginação, criatividade, além de inúmeros benefícios para a saúde. Dentre eles benefícios cardiovasculares; melhoria da expressão corporal; desinibição; autoconhecimento; melhoria na auto - estima; estimulação da circulação sanguínea; melhoria da comunicação; melhoria da capacidade respiratória, etc. (GARCIA et.al, 2009, p.3).

A DANÇA NA ACADEMIA DE GINÁSTICA

Para a análise desse tópico os textos norteadores serão: “Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias” de Valdeir Farias da Costa, Stephaney Moura e Diego

Trindade Lopes; “Importância e desempenho dos serviços prestados pelas academias de ginástica: opinião dos clientes” de Vinicius Almeida Calesco e “Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida” de Romolo Falcão Marbá, Geusiane Soares da Silva, Thamara Barbosa Guimarães.

“Nos dias de hoje, existem diferentes tipos de aulas através da ginástica, seja ela, com danças coreografadas, com ou sem equipamentos, aulas de danças em casal, sincronizadas com músicas mais exercícios físicos ou com movimentos de lutas, enfim, são inúmeras as modalidades estabelecidas em uma sala de ginástica” (COSTA *et al.* (2017, p. 124). Tantas opções atraem o público para as academias, com a dança mais eclética a procura aumenta.

Segundo R. F Marbá et al. (2016) em seu estudo sobre como a dança pode contribuir com a melhoria da qualidade de vida, dá enfoque também para as academias, afirmando a procura pela dança nas academias é muito grande. Um dos motivos é o fato de as pessoas estarem acima do peso normal e buscarem meios de alcançar resultados que promovam a autoestima, visando assim uma boa aparência da sua imagem corporal.

Reitera Costa *et al.* (2017, p. 121) que procura pela dança em academias cresce a cada dia por crianças, jovens, adultos e por idosos. Os inúmeros benefícios vão além de questões físicas como o equilíbrio postural e condicionamento físico, mas também abrange questões psicológicas como a elevação da autoestima e um desenvolvimento das interações sociais. Os autores acrescentam ainda que há uma crescente expansão nas modalidades afim de atender o interesse e disponibilidade do aluno.

Ainda sobre esse texto que tem como objetivo é descobrir os motivos que levam os alunos a praticarem a ginástica em academia, especialmente a dança aeróbica. Diante disso há uma grande expansão pela procura da dança. “Com as aulas dinâmicas e com inovações que chamam a atenção do público para a prática desta modalidade e não só praticadas por mulheres, os homens tem também aderido à dança como atividade física” (Costa *et al.* (2017, p. 124).

A isso deve-se pensar se essas academias estão atendendo as exigências dos alunos diante de suas necessidades. Mediante isso, CALESCO, V. A. & BOTH, J. (2015) apresentam tais proposições, afirmando que na avaliação do desempenho dos serviços prestados pelas academias de ginástica as quais estão relacionadas a satisfação do cliente perante a utilização dos serviços ou ao atendimento de suas expectativas por parte das academias, os participantes da pesquisa declararam que apenas as questões: “Horários de funcionamento”, “Comunicação entre os profissionais da academia e os clientes”, “Qualificação dos profissionais da academia”, “Qualidade dos serviços prestados”, “Atenção dos professores”, “Os serviços prestados pela empresa atendem as necessidades dos clientes” e “Motivação dos profissionais da academia”

evidenciaram índices médios que estavam entre os conceitos “Bom” e “Excelente”. As demais questões evidenciaram índices médios abaixo do conceito “Bom”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa “A Dança como Instrumento de Qualidade de Vida nas academias de ginástica” partiu da questão: Que relações se estabelecem entre dança e qualidade de vida nas academias de ginástica? Teve como objetivo demonstrar o que a produção científica na área

tem destacado sobre a dança e suas relações com a qualidade de vida para as pessoas que as praticam. O estudo desenvolvido foi uma pesquisa bibliográfica, onde os dados encontrados nas plataformas digitais selecionei artigos, monografias, dissertações e teses 06 estudos, que trataram a temática da qualidade de vida e da atuação das academias, além da história da dança.

Diante deste estudo realizado posso elencar algumas considerações sobre a temática aqui analisada. Primeiro, os autores aqui elencados afirmam que a dança é indissociável da melhoria da qualidade de vida de quem a pratica e que as academias de ginástica possuem um papel fundamental no fornecimento dos serviços prestados aos clientes, promovendo a sua satisfação e melhores condições de vida.

Além, disso, conclui-se que há incipiência de estudos que contemplem a temática aqui aborda carecendo de mais estudo, cuja finalidade seja a de contribuir com a literatura. Este estudo não cessa aqui, mas é apenas uma contribuição para o meio acadêmico.

REFERÊNCIAS

ABRÃO ACP, Pedrão LJ. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. Rev Latino-am Enfermagem 2005 março-abril; 13(2):243-8

ARNIZAUT DE VARGAS, L. A Dança no Terceiro Milênio. Em: Nosso Jornal. Faculdade de Ciências da Saúde do Instituto Porto Alegre. Porto Alegre, RS, BRASIL. Publicação bimestral, março, ano 5, Nº19, p. 06, 2000.

BARANCELLI, Lyégie Lys Rodrigues e PAWLOWYTSCH, Pollyana Weber da Maia. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. *Repertório*, Salvador, nº 26, p.273-282, 2016.1.

Bíblia Sagrada. 91ª ed. Editora Ave-Maria. São Paulo, 2012.

CALESCO, V. A. & Both, J. Importância e desempenho dos serviços prestados pelas academias de ginástica: opinião dos clientes. *Educación Física y Deporte*, 34 (1), 201-219, 2015.

COELHO FILHO, C. A. de A; VOTRE, Sebastião Josué. Imagens da prática profissional em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. In. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, Campinas, v. 31, n. 3, p. 95-110, maio 2010.

COSTA, V. F., MOURA, S. K. M. S. F., LOPES, D. T. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. *Revista Campo do Saber* – ISSN 2447 - 5017. Página Volume 4 - Número 1 - jan/jun de 2018.

DINIZ, Thays Naig; SANTOS, Gisele Franco de Lima. **História da Dança** – sempre. Disponível em: <http://www.uel.br/eventos/sepech/sepech08/arqtxt/resumos-anais/ThaysDiniz.pdf>. Acesso em: 29/11/2018.

FUNARI, Pedro Paulo **Grécia e Roma**. - 2 cd - São Paulo: Contexto. 2002.

FRANCO JÚNIOR, Hilário, 1948- **A Idade Média: nascimento do ocidente** - 2. ed. rev. e ampl. -- São Paulo: Brasiliense, 2001.

GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio. **A Influência da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos**. 2009. Universidade de Santo Amaro. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>>. Acesso em: 29/11/2018.

HOBSBAWM, Eric J. **A Era das Revoluções (1798-1848)**. 35º ed. Rio de Janeiro: Paz & Terra, 2015.

MASSENA, Mariana. **A Sedução do Brasileiro: um estudo antropológico sobre a dança de salão**. Dissertação (Mestrado). 2006. Programa de Pós-Graduação em Sociologia e Antropologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2006.

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

MOTTA, Maria Alice. **Teoria Fundamentos da Dança: uma abordagem epistemológica à luz da Teoria das Estranhezas** / Maria Alice Motta. – Niterói: UFF/ IACS, 2006.

PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S. & SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. In. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012.

R. F. Marbá, *et. al.* Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, fevereiro 2016.

SILVA, Carmi Ferreira da. **Por uma história da dança : reflexões sobre as práticas historiográficas para a dança, no Brasil contemporâneo** / Carmi Ferreira da Silva. - 2013.

SZUSTER, Lia. **Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. Monografia apresentada à faculdade de Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

TAVARES, Isis Moura. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.