



Benefícios da dança esportiva para a saúde

Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição

Maria Luiza Leite Vilaca

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE BETIM

Introdução

Considerando a dança como arte, ela é mutável, criada e desenvolvida ao passar do tempo, pois é uma das várias formas da representação da cultura e particularidades de um povo, podendo ter significado religioso (Conselho Nacional de Dança Desportiva, 2022). Em outro entendimento descrito por Hass e Garcia (2006, p. 139), "Entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito". Sendo, portanto, uma maneira de entender que a dança é uma forma de comunicar e expressar nossas emoções.

A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia a dia podendo proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade (HASS; GARCIA, 2006).

Objetivo

Diante do exposto, o objetivo desse trabalho é analisar os benefícios da dança esportiva para a saúde.

Material e Métodos

Esse trabalho de abordagem qualitativa foi construído a partir de uma revisão de literatura. Segundo Mancini e Sampaio (2018), a revisão da literatura consiste em:

Revisão da literatura é o processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica. "Literatura" cobre todo o material relevante que é escrito

sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos. (MANCINI, SAMPAIO, 2018.p 361)

Resultados e Discussão

Após as buscas iniciais, foram encontrados 20 textos completos disponíveis. A leitura do título, do resumo e a eliminação das duplicidades completou a seleção, finalizando a busca em 10 artigos, apresentados na Tabela 1 a seguir.

As revistas que publicaram os textos têm as seguintes áreas centrais como referência: curso de Educação Física,



3ª EDIÇÃO SEMINÁRIO ACADÊMICO



Fisioterapia e Medicina do movimento. Sobre o Qualis CAPES, somente foram incluídos textos entre A1 e B2, no evento de classificação 2013-2016, sendo: três textos A2; sete textos B2.

No total, como amostra, têm-se 721 participantes (378 homens e 343 mulheres) dos seguintes estados: Shanghai, Hebei, Benglei, Jingmem e Shaanxi (China), Tokyo (Japão), Rio Claro/SP (Brasil).

Conclusão

Como o objetivo do presente trabalho é analisar os benefícios a saúde causados pela dança esportiva. De forma que, análise das melhorias na saúde do corpo, disposição e até mesmo na saúde mental dos praticantes dessa modalidade foram ponderados. Ao analisar os artigos foram apresentados vários benefícios a saúde como melhoria nos indicadores bioquímicos, perda de gordura corporal e visceral além de prevenções e melhoria de lesões, além dos benefícios à

Referências

BARANCELLI, L. L. R.; PAWLOWYTSCH, P. W. DE M. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. p. 273–282, 2016. Link <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/17477> . Acesso dia 15 de setembro de 2022.

BARRETO, M. A. Dança esportiva em cadeiras de rodas: construção/ constituição, equívocos e legitimidade. 245 f , Dissertação (Mestrado) Universidade Federal de Juiz de Fora, UFJF, Curso de Educação Física, Juiz de Fora, 2011. Link <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/2064> . Acesso dia 14 de setembro de 2022.

Dança Esportiva – Conselho Nacional de Dança Desportiva. Disponível em: <https://www.cndd.org.br/danca-esportiva/> . Acesso em: 19 set. 2022.

DORSA, Arlinda Cantero. O Papel da revisão da literatura na escrita de artigos científicos. Interações, Campo Grande, v 10, n° 4, p 681-683, Dezembro, 2000. Link < <https://www.scielo.br/j/inter/a/cts4sLz6CkZYQfZWBS4Lbr/?lang=pt#:~:>

07/11 à 11/11/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA
PITÁGORAS CONTAGEM

