

OMNIA SAÚDE

Faculdades Adamantinenses Integradas (FAI)
www.fai.com.br

CARVALHO, Joselene Maria Manguiera. As pesquisas sobre atividade física e dança na literatura da saúde. *Omnia Saúde*, v.11, n.1, p.52-57, 2014.

ISSN versão Online 2236-188X
ISSN versão Impressa 1806-6763

Recebido em: 12/11/2014
Revisado em: 10/12/2014
Aceito em: 21/12/2014

AS PESQUISAS SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E DANÇA NA LITERATURA DA SAÚDE

THE RESEARCH ABOUT PHYSICAL ACTIVITY AND DANCE IN THE LITERATURE OF HEALTH

Joselene Maria Mangueira Carvalho

Graduação em Educação Física (UNICAMP)
Discente do Mestrado em Psicologia e Saúde (FAMERP)

RESUMO

Este artigo é uma análise documental que aborda as conexões estabelecidas nas pesquisas desenvolvidas na área de saúde relacionando os seguintes termos: atividade física, qualidade de vida, dança e intervenção. Com o objetivo de delinear como as pesquisas relacionando atividade física e dança vem sendo abordadas e desenvolvidas na literatura da saúde correlacionando os termos supracitados com qualidade de vida e intervenção. Para tanto, foi selecionada a base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde – BVS. O termo intervenção foi incluído tendo em vista a necessidade de intervenções para comprovação da importância e a promoção de um estilo de vida ativo/saudável. Considerando a conexão dos termos buscados com a qualidade de vida, esse último também foi relacionado nas buscas. Concluiu-se que apesar do número de pesquisas divulgadas na área da saúde acerca de atividades físicas e dança serem consideravelmente grandes, as pesquisas que propõem alguma intervenção são em número consideravelmente menor.

Palavras-chave: Atividade Física, Dança, Intervenção, Pesquisa e Saúde.

ABSTRACT

This article is a documentary analysis that speech about the connections established in the research developed in the area of health relating to the following terms: physical activity, quality of life, dance and intervention. Aiming to outline how the research linking physical activity and dance is being discussed and developed in the health literature correlating the terms above with quality of life and intervention. To that end, we selected the database Virtual Health Library (Biblioteca Virtual em Saúde - BVS). The term intervention was included in view of the need for interventions to prove the importance and the promotion of an active/healthy lifestyle. Considering the connection of search terms with quality of life, the last one was also related in researches. It was concluded that despite the number of articles released in healthcare about physical activities and dance are considerably large and the researches that propose some intervention are considerably fewer.

Keywords: Physical Activity, Dance, Intervention, Research and Health.

INTRODUÇÃO

As pesquisas encontradas na área de saúde, além de importante meio de descoberta, são também fontes de informações relevantes que constroem e modificam a rotina e a atitude das pessoas em relação aos hábitos saudáveis.

Assim, tão importante quanto a progressão do conhecimento, está a divulgação de pesquisas que comprovem e estimulem hábitos saudáveis, em especial aquelas que transcendem os estudos meramente teóricos associando teoria e prática.

Um estudo em pacientes com Alzheimer mostrou que os efeitos da atividade física são duradouros, pois foram constatadas melhoras decorrentes da intervenção com atividade física, mesmo doze meses após o término do programa (Deweerd, 2011).

De acordo com Carvalho et al. (2013, p.107) a vantagem da dança em relação aos métodos convencionais de exercício “decorre principalmente de suas características, as quais aproximam as pessoas, tanto de forma física quanto emocional”, possuindo assim vantagens psicossociais incontestáveis.

Outro benefício relatado da dança é promover o ajustamento e a adaptação ao meio (devido as suas características de integrar as pessoas nos espaços) e fortalecer a identidade, o que é necessário para o enfrentamento das dificuldades que surgem (D’Alencar et al. 2008).

Após dez semanas de uma hora de aula de dança (tango) duas vezes por semana, um estudo de caso com um paciente com mal de Parkinson severo constatou os efeitos positivos e duradouros na qualidade de vida, equilíbrio e mobilidade, indicando a viabilidade e os potenciais benefícios da dança de salão (Hackney, 2010).

A dança de salão além de atividade física e cognitiva possui o diferencial da interação social, que melhora aspectos como a qualidade de vida. Na literatura científica os benefícios da dança de salão são relatados como importante meio para melhorar a qualidade de vida e a aptidão física de mulheres idosas, pois se constatou melhora nas variáveis neuromotoras e metabólicas (Bocalini, Santos e Miranda, 2007).

Dados encontrados com dança terapia (por doze semanas em pacientes com câncer de mama) mostraram explícita significância estatística ($p = 0.03$) para melhora da imagem corporal (Sandel et al. 2005).

Outro estudo com dança do ventre em pacientes com fibromialgia indicou que a dança reduziu a dor, melhorou a capacidade funcional, qualidade de vida e autoimagem, com dados significantes: dor ($p < 0.001$), qualidade de vida ($p = 0.003$), autoimagem ($p < 0.009$), saúde mental ($p < 0.021$) e aspectos emocionais ($p < 0.003$) (Baptista et al. 2012).

A dança de salão parece ser um instrumento para a melhoria/manutenção da qualidade de vida para os quatro domínios (físico, psicológico, social e ambiental). (Machado et al 2012). A maioria dos estudos encontraram benefícios terapêuticos da dança (Strassel et al. 2011). Nesta pesquisa entende-se qualidade de vida como aquela definida pela Organização Mundial de Saúde, OMS (1994) como a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da

cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.

Os benefícios da atividade física, tais como flexibilidade, força e equilíbrio e até mesmo aumento do volume do hipocampo, são amplamente divulgados, mas como a própria autora ressalta: a tarefa agora é sair dos fatores de estilo de vida para as intervenções (Deweerd, 2011).

OBJETIVO

Esta pesquisa tem o objetivo de delinear como os estudos científicos vêm abordando a atividade física e a dança.

METODOLOGIA

Para a realização desta pesquisa foi feita uma análise documental na Biblioteca Virtual em Saúde. Foram pesquisados os seguintes termos: atividade física, qualidade de vida, dança e intervenção.

A biblioteca virtual em saúde – BVS possui uma fonte considerável de base de dados como: MEDLINE, LILACS, Wholis, Paho, BBO, AdoLec, IBECs, Biblioteca Cochrane, SciELO, sendo uma fonte confiável e vasta.

A análise documental é aquela que envolve uma busca, seleção e posterior estudo de documentos de acordo com características que possam separá-los e agrupá-los ao mesmo tempo.

Os termos relacionados visam selecionar os documentos de modo a fazer uma análise quantitativa das produções científicas que transcendem a teoria e associam a prática/intervenção em pesquisas. Uma vez que a essência dos elementos pesquisados é a prática. A pesquisa na base de dados foi realizada em março de 2014.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a atividade de busca dos artigos, foi identificado o seguinte conjunto de produções científicas apresentadas a seguir.

Observa-se que os estudos associando atividade física e qualidade de vida são numerosos (3.017 artigos), por outro lado as pesquisas com intervenções que podem melhorar ainda mais a confiabilidade das informações não são tão prestigiadas, pois, ao buscar os termos atividade física e intervenção foram encontrados apenas 755 artigos.

Os conhecimentos científicos relacionados à dança são ainda mais escassos, pois buscando os termos dança e qualidade de vida foram encontrados 89 manuscritos e para os termos dança e intervenção apenas 20.

Quadro 1. Termos empregados e número de produções científicas encontradas	
Termos pesquisados:	Quantidade de artigos:
“Atividade Física”	83.986
“Atividade Física” e “Qualidade de Vida”	3.017
“Atividade Física” e “Dança”	111
“Atividade Física” e “Intervenção”	755
“Dança”	2.572
“Dança” e “Qualidade de Vida”	89
“Dança” e “Intervenção”	20

Apesar dos benefícios psicossociais da atividade física e da dança, e dos estudos comprovando a necessidade da mudança de hábito/estilo de vida, as pesquisas científicas publicadas na Biblioteca Virtual em Saúde raramente contemplam a intervenção do pesquisador nos pesquisados.

É possível que as pesquisas com intervenções não sejam amplamente abarcadas pelos pesquisadores devido à necessidade de recursos físicos e pessoais que frequentemente não possuem fomento.

Inegáveis são as dificuldades na realização de pesquisas com seres humanos, contudo, tais dificuldades não devem servir de obstáculos intransponíveis e sim como degrau para o desenvolvimento de pesquisas analíticas que abordem possíveis resultados a qualidade de vida produzidos pela dança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que são poucos os estudos que visam quantificar as informações sobre atividade física e dança enquanto promotores da saúde. Faz-se necessário estudos com grupos controles, randomizados e intervencionistas para ampliar e fidelizar as informações divulgadas na área.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAPTISTA, A.S. et al. Effectiveness of dance in patients with fibromyalgia: a randomised, single-blind, controlled study. *Clinical and Experimental Rheumatology*, v.30, n.6, Supl.74, p.18-23, 2012.

BOCALINI, D.S.; SANTOS, R.N.; MIRANDA, M.L.J. Efeitos da prática de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.15, n.3, p.23-29, 2007.

CARVALHO, T. et al. Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v.101, n.6, p.107-108, 2013.

D'ALENCAR, B.P. et al. Biodança como processo de renovação existencial do idoso. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v.61, n.5, p.608-614, 2008.

DEWEERDT, S. Prevention: activity is the best medicine. *Nature*, v.475, n.7355, p.S16-S17, 2011.

HACKNEY, M.E.; EARHART, G.M. Effects of dance on balance and gait in severe Parkinson disease: a case study. *Disability & Rehabilitation*, v.32, n.8, p.679-684, 2010.

MACHADO, Z. et al. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.17, n.1, p.39-45, 2012.

OMS/WHO, The World Health Organization. Quality of Life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, v.41, n.10, p.403-409, 1995.

SANDEL, S.L. et al. Dance and movement program improves quality-of-life measures in breast cancer survivors. *Cancer Nursing*, v.28, n.4, p.301-309, 2005.

STRASSEL, J.K. et al. A systematic review of the evidence for the effectiveness of dance therapy. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, v.17, n.3, p.50-59, 2011.