

## DANÇA E ATIVIDADE FÍSICA: A IMPORTÂNCIA DE AMBOS VISANDO A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Luzia Benício dos Santos<sup>1</sup>

Evandro Salvador Alves de Oliveira<sup>2</sup>

No campo da saúde tem sido bastante discutido assuntos sobre a importância da atividade física visando a promoção da saúde, e a dança faz parte do leque de opções que trazem benefícios (fisiológicos) ao ser humano. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é refletir sobre as potencialidades que a atividade física de modo geral, e especialmente a dança, contribuem para a promoção da saúde. De maneira mais específica, no trabalho pretende-se destacar alguns benefícios que advém da prática de atividade física e dança de maneira geral. A respeito dos aspectos metodológicos, importa esclarecer que o presente trabalho é fruto de relato de experiência, de natureza qualitativa, construído a partir de uma revisão de literatura em que se recorreu a artigos científicos, a exemplo de Rodrigues Gil et al (2015) e Lima (2016), que abordam, respectivamente, a temática e da atividade física como curso da vida, e da dança como perspectiva de vida. Com base nas leituras realizadas, destaca-se que muitos são os fatores negativos que o sedentarismo pode trazer à vida e saúde das pessoas. Ao citar alguns exemplos sobre essa questão, tem-se o seguinte: a tendência de indivíduos não conseguir se locomover ou realizar tarefas diárias com facilidade em razão de não praticar qualquer tipo de atividade física ou dança; a perda ou dificuldade de destreza motora, desequilíbrio, etc; possibilidade de desenvolver doenças, como aterosclerose, ou ainda adquirir insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, aumento dos níveis de colesterol, infarto, obesidade, diabetes tipo 1, tipo 2, câncer, depressão, ansiedade, acidente vascular encefálico, entre outros. Em contrapartida, um corpo ativo é capaz de proporcionar inúmeros benefícios, dentre eles: o fortalecimento da massa óssea, melhora do equilíbrio, maior capacidade cardiorrespiratória, saúde psicológica, esta que tem se tornada cada mais importante para o aspecto global do ser humano, associado à saúde

<sup>1</sup> Graduanda em Educação Física pela UNIFIMES. E-mail: [luziabenicio18@gmail.com](mailto:luziabenicio18@gmail.com)

<sup>2</sup> Professor Adjunto da UNIFIMES. Doutorando em Educação pela UNIUBE. E-mail: [evandro@unifimes.edu.br](mailto:evandro@unifimes.edu.br)

física e mental - que provavelmente também proporcionará melhora no estilo de vida social. Sujeitos que praticam exercício físico têm uma substância liberada no interior do corpo, como a endorfina. Tal hormônio se refere a um componente endócrino que proporciona sensação de bem estar, quando as células do corpo os recebem. E além disso, observa-se que a atividade física diminui o estresse, melhora disposição para realizar atividades no decorrer do dia, bem como contribui para as atividades relacionadas ao trabalho, refletindo na produtividade, inclusive. Dentre as várias opções e variações de atividades físicas que indivíduos podem praticar, vale enfatizar que tal escolha deve estar ligada à satisfação pessoal, prazer, gosto, vontade. Desta forma, torna-se mais fácil manter o foco e o hábito em durante as rotinas de atividades. Com este trabalho foi possível compreender que a atividade física, incluindo a dança, esta última por ser predominantemente aeróbica e sem necessidade de equipamentos ou grandes acessórios, são exemplos de maneiras de vida ativa que (se praticados) podem promover a saúde em sujeitos dos mais variados contextos sociais e faixas etárias.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Saúde Coletiva. Educação Física. Exercício.