

**VERIFICAR A QUALIDADE DE VIDA DE UMA PRATICANTE DE DANÇA  
UTILIZANDO-SE DO QUESTIONÁRIO-SF-36**

FRANÇA, Jéssica Tais

FRIGERI, Elis Regina

RAMOS, Tiago

NUNES, Daniel

**Resumo**

A prática do exercício físico, vem sendo citado como um dos componentes mais importantes para uma boa qualidade de vida da sociedade. Nesse sentido ressalta-se então a importância da Educação Física como instrumento de melhora no estado físico, mental e na saúde das pessoas, sem levar em consideração a distinção de qualquer condição humana, promovendo a formação integral de crianças, jovens, adultos e idosos (LIZ et., al 2010). Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária (ANDEOTTI, 1999). É notório que exercícios físicos bem orientados e praticados regularmente trazem grandes benefícios, dos quais podem ser citados: melhor qualidade de vida, satisfação pessoal, aumento na expectativa de vida, mais saúde mental, diminuição da depressão, entre outros. Diante deste contexto, as academias de ginástica e dança ganharam

notoriedade tornando-se um local privilegiado para a prática dessas aulas (PEREIRA, 1996). Dita-se então que a dança vem se tornando uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa, relaxante e divertida de se praticar. Essa atividade física melhora a disposição para as atividades do dia a dia podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, equilíbrio, coordenação, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade. (MARBÁ, SILVA e GUIMARÃES, 2016). Diante desse contexto, o objetivo do estudo foi verificar a qualidade de vida de uma praticante de dança utilizando-se do Questionário-SF-36. Como objetivos específicos, apresentou-se: Elaborar e aplicar aulas de dança que visassem o aumento da qualidade de vida da praticante das aulas; Diagnosticar a qualidade de vida através do questionário SF-36 antes e após ação docente focada na dança; Analisar e interpretar os resultados obtidos por meio dos instrumentos de coleta de dados perante os objetivos propostos relacionando com a literatura atual. Esta pesquisa caracterizou-se como sendo um estudo pré-experimental de cunho descritivo, onde foram comparados os resultados de bem-estar físico e mental antes e depois das aulas de dança. Como amostra para aplicação do estudo frente aos benefícios da dança em uma mulher adulta, participou uma integrante sendo caracterizada da seguinte maneira: indivíduo feminino, 22 anos, com altura de 1,62 e seu biotipo físico é o ectomorfo (aparência fina, com baixo nível de gordura), tem como objetivo promover bem-estar, através do prazer de dançar e pela saúde. Aluna nunca havia praticado a dança de uma forma regrada e repetitiva, ela dançava em sua vida por hobby e para se divertir em alguns momentos. Essa foi a primeira experiência a longo prazo realmente mais conectada a dança e a repetição da atividade. O estilo de dança utilizado foi o funk. A seleção para participar do estudo foi feita de forma espontânea, através de um convite realizado pelo pesquisador, o qual em um primeiro contato já apresentou o tema do estudo e seus objetivos. Posteriormente, foi apresentado e recolhido de maneira assinada o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que o mesmo informe o aceite quanto às observações realizadas, em seguida iniciar-se-ão as observações.

Em seguida foram desenvolvidas aulas de dança com objetivo de promover a qualidade de vida as participantes. Para o desenvolvimento da pesquisa foi organizada aulas dinâmicas e divertidas, respeitando o limite da aluna. Promovendo prazer e as vantagens físicas e mentais que essa prática oferece. O pesquisador registrou uma pesquisa no início e no final do estudo com a aluna para verificar seu grau de avanço conquistado através das atividades, ou seja, apurou situações comportamentais que visaram diagnosticar sobre a intervenção centrada quais os benefícios adquiridos através da prática da dança. Com a pesquisa e os resultados em mãos, eles foram avaliados e discutidos com a literatura e entregue de forma individual para a participante do estudo. Com o intuito de verificar a influência da dança na qualidade de vida no que tange o aspecto físico é que foram realizadas cinco aulas com uma aluna de 22 anos de Maravilha –SC, sendo que, foi respondido o questionário SF-36 antes e após a intervenção. O questionário SF-36 realiza uma soma de cada domínio específico apresentando questões que envolvem a qualidade de vida. Com os resultados obtidos percebeu-se que no contexto geral a saúde física teve uma melhora mais significativa que a mental, sendo indicada através do domínio da limitação física, dor e seu estado geral da saúde. Porém o domínio que mais melhorou e que apresentou a maior diferença de pontos foi exclusivamente o domínio mental, o que indica que de forma imediata a dança promove uma transformação na saúde psicológica dos praticantes. Acredita-se que as melhoras nesse aspecto pelo pouco tempo de intervenção pedagógica, fórum muito expressivas e importante para sua qualidade de vida, pois a aluna relatou que após 5 aulas em nenhum momento lembrou-se de se sentir limitada no seu trabalho ou em alguma atividade do dia a dia. A melhora apresentada é de grande valia para a qualidade de vida positiva da participante. A dança, de acordo com os autores tem como objetivo trabalhar o organismo de forma harmoniosamente, respeitando as suas emoções, o seu estado fisiológico, desenvolvendo habilidades motoras, o autoconhecimento e ainda possibilitando benefícios como: prevenção e combate a situações estressantes, estimular a oxigenação do cérebro, melhorar o funcionamento

das glândulas, reforçar os músculos e a proteção das articulações, auxiliar no aumento do desempenho cognitivo, da memória, da concentração e da atenção, proporcionar cooperação, colaboração, contato social; estimular a criatividade, a melhora da autoestima, da autoimagem, resgate cultural, melhora da coordenação motora, da flexibilidade, da agilidade, do equilíbrio, diminuição do sedentarismo, aquisição de segurança, leveza e relaxamento, possibilidade de minimizar a depressão, a ansiedade, de libertar sentimentos, trazer a sensação de prazer, alegria e liberdade, melhora da autoconfiança e da socialização (SOUZA et., al 2010). Diante disso, existe um número cada vez maior de estudos e documentos que comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde. Pesquisas nas áreas de exercício físico, educação física e medicina do exercício e esporte, tem demonstrado que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais à saúde. Assim, a população tem incorporado a ideia de que o "movimentar-se" faz parte da vida e que a sociedade moderna tende a ser privada veladamente do seu direito de ir e vir, de seu tempo ativo de lazer, etc., seja por falta de segurança pública, de informação adequada, e de educação, ou ainda por responsabilidade da família e/ou da escola, contribuindo para que se acabe com o hábito natural das pessoas: "exercitar-se" (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000)

A partir do vivenciado conclui-se que a questão do pouco tempo de aplicabilidade de aula nos domínios da capacidade funcional, domínio social e domínio emocional, acabaram sendo prejudicados não apresentando diferenças do pré estudo aos pós estudo. Porém percebe-se que a dança em imediato oferece uma excelente ferramenta para auxiliar a qualidade de vida no domínio do estado geral da saúde, vitalidade, saúde mental e na limitação física. No cenário geral dos aspectos físicos pode se observar que aconteceu a maior ascensão, e no campo mental de forma isolada o domínio da saúde mental foi o que mais teve progresso e evolução. Isso significa que a saúde física de maneira completa foi a mais prospera, porém o domínio da saúde mental isolado foi o resultado mais significativo.

Referências

ANDEOTTI, R.A. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. J. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev. Bras Med Esporte, vol. 6. n 5. Niterói, out. 2000.

DE LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Rio Claro, 2010.

MARBÁ, Romolo; SILVA, Geusiane; GUIMARÃES, Thamara. Dança na promoção da saúde e melhoria de qualidade de vida. Tocantins, 2016. Trabalho de Conclusão de Curso () -.

PEREIRA, M. Academia: estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. J. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev. Bras Med Esporte, vol. 6. n 5. Niterói, out. 2000.

E-mails - [elis.frigeri@unoesc.edu.br](mailto:elis.frigeri@unoesc.edu.br); [danielnunes\\_edf@outlook.com](mailto:danielnunes_edf@outlook.com)