

EFEITOS DA DANÇA DO VENTRE SOBRE O SISTEMA IMUNITÁRIO EM PRATICANTES DE DANÇA DO VENTRE DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA PROFESSORA LUIZA SANTIN, EM CHAPECÓ, SC

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick  
SBEGHEN, Mônica Raquel

Pesquisadoras: GONÇALVES, Márcia Maria  
BACKES, Rosane

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

A prática da dança possui uma ampla importância no sentido educativo, possibilita a autoeducação, o autoconhecimento e a autoconsciência. Sob uma visão terapêutica, a dança do ventre beneficia as suas praticantes, como os movimentos musculares da região abdominal que massagem os órgãos internos, regula o metabolismo, melhora a circulação, proporciona sensação de bem-estar em razão da liberação de serotonina, eleva a autoestima, estimula a criatividade e diminui as tensões pré-menstruais. O exercício físico moderado parece influenciar no aumento da resposta do sistema imunitário, e os de alta intensidade e prolongados parecem enfraquecer. Neste estudo teve-se como objetivo investigar a influência da dança do ventre sobre o sistema imunitário das praticantes de dança do ventre. Foram participantes cinco funcionárias da Escola de Educação Básica Professora Luiza Santin, de Chapecó, SC. O estudo acompanhou as participantes por cinco semanas, em que foram realizadas as coletas sanguíneas semanais por punção intravenosa, antes e após a sessão avaliada. Foi elaborado o leucograma de cada participante a fim de aferir a influência da intervenção. Para monitorar a percepção subjetiva do esforço, utilizou-se a Escala de Borg. A frequência cardíaca foi valorada no início, meio e final de cada aula, com objetivo de determinar a intensidade de esforço cardíaco. Foram analisadas as frequências mínimas e máximas relacionando-as aos resultados dos leucogramas. Observaram-se diferenças significativas quanto ao percentual da frequência cardíaca máxima, assim como no aumento do número de leucócitos, em aulas com intensidade de leve à moderada em três dos cinco casos estudados que realizaram as cinco semanas de intervenção ininterruptamente. A intensidade leve à moderada da prática da dança do ventre, parece induzir o aumento de leucócitos totais na corrente sanguínea, o que provavelmente eleva a eficácia das respostas imunitárias celulares ou humorais diante de uma intensidade similar àquela prevista na literatura.

Palavras-chave: Dança do ventre. Sistema imunitário. Fisiologia do exercício. Avaliação física.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br  
biomedica\_monica@yahoo.com.br  
mgdalcorso@gmail.br  
backes.rosane@hotmail.com