

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL TÉCNICA INTEGRADA AO ENSINO MÉDIO
ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO

DANÇA COMO DISPOSITIVO DE SAÚDE

ANDRESSA RIBEIRO DA CUNHA

Rio de Janeiro

2013

ANDRESSA RIBEIRO DA CUNHA

DANÇA COMO DISPOSITIVO DE SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico de Nível Médio em Saúde com habilitação em Gerência em Saúde.

Orientadora: Cristina Maria Toledo
Massadar Morel
Co-orientadora: Elaine Vieira Ferreira

Rio de Janeiro

2013

ANDRESSA RIBEIRO DA CUNHA

DANÇA COMO DISPOSITIVO DE SAÚDE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico de Nível Médio em Saúde com habilitação em Gerência em Saúde.

Aprovado em ___ / ___ / ___

BANCA EXAMINADORA:

Dra. Arlinda Barbosa Moreno, EPSJV/Fiocruz

Ma. Cristina Maria Toledo Massadar Morel, EPSJV/Fiocruz

Tereza Cristina Ramos Paiva, EPSJV/Fiocruz

RESUMO

Esta monografia aborda as possibilidades da dança como um dispositivo de saúde. Por meio de levantamento bibliográfico sobre os temas saúde e dança, e da referência a algumas experiências com grupos de idosos e de cadeirantes, grupos, em geral, socialmente excluídos. Discute-se a partir disto como a dança pode proporcionar bem-estar, autoestima, e prazer aos indivíduos e como se conecta com uma proposta de saúde. Amplia-se, assim, a visão sobre o campo das ações e políticas de saúde, refletindo-se sobre a saúde e seu contexto histórico, além de se realizar uma contextualização sobre a dança e suas diferentes e diversas possibilidades de aplicação no campo da saúde. Sendo assim, conclui-se que as relações entre dança e saúde expostas devem ser pensadas a fim de contribuir com a discussão das aplicações intersetoriais e interdisciplinares da própria saúde, ampliando a gama de possibilidades da população de ter uma melhor qualidade de vida.

Palavras-Chave: Dança. Saúde. Grupos socialmente excluídos.

SUMÁRIO

	Página
1 INTRODUÇÃO	4
1.1 JUSTIFICATIVA.....	6
1.2 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E DOS OBJETIVOS.....	8
1.2.1 Definição do problema.....	8
1.2.2 Objetivo geral.....	8
1.2.3 Objetivos específicos.....	8
2 CONCEITO DE SAÚDE.....	9
3 DANÇA E SUAS POSSIBILIDADES PARA A SAÚDE.....	13
4 CONCLUSÃO.....	17
REFERÊNCIAS.....	19
BIBLIOGRAFIA.....	21
ANEXO A – 3º DIA OLÍMPICO NA EPSJV (2010).....	22
ANEXO B – 4º DIA OLÍMPICO NA EPSJV (2011).....	23
ANEXO C – FÓRUM ESTUDANTIL 2011.....	24
ANEXO D – INFOGRÁFICO SOBRE BENEFÍCIOS A SAÚDE E ASPECTOS NO DESENVOLVIMENTO MUSCULAR COM RELAÇÃO À PRÁTICA DA DANÇA.....	25

1 INTRODUÇÃO

Associando o meu interesse pela dança, com minha formação na área de saúde, optei por estudar as possíveis relações entre saúde e dança. A dança é uma forma que historicamente ganhou diversos sentidos e significados, podendo ser considerada uma das primeiras manifestações corporais do emocional humano. Com isso, abordar-se-á a dança como um dos dispositivos para o alcance de saúde, tentando-se assim analisar e compreender como por meio desta atividade artística é possível promover o bem-estar tanto físico quanto mental e o aumento da autoestima. As explicações que constroem essa afirmativa serão expostas e desenvolvidas no decorrer desta monografia.

O conceito de saúde utilizado pelo modelo biopsicossocial nos possibilita compreendê-la de forma muito mais abrangente, como mostra a citação: “A perspectiva que tem como referência o modelo biopsicossocial tem-se afirmado progressivamente. Ela proporciona uma visão integral do ser e do adoecer que compreende as dimensões física, psicológica e social” (MARCO, 2006, p.64).

Dessa forma, saúde, para além de aspectos físicos, compreende também o bem-estar mental, abrangendo fatores sociais e psicológicos como atividades de lazer, de cultura, dentre outras. Por isso é necessário abordar a visão que se tem sobre saúde, já que não se deve relacionar a mesma somente a um modelo que compreende a boa funcionalidade dos órgãos, o sistema imunológico ou o bom funcionamento do organismo.

A partir desta visão, abordarei a dança como um dispositivo no alcance de promoção em saúde, já que a dança é um tipo de expressão corporal constituída pela cultura, pela sociedade, pelo ambiente e pode ser compreendida como atividade capaz de proporcionar bem-estar físico e mental. Já que o conceito ampliado de saúde abrange também esses aspectos onde a cultura, as relações sociais, o meio em que o indivíduo está inserido são compreendidos como fatores que influenciam na maneira de promover saúde e, com isso, a mesma pode ser alcançada com medidas intersetoriais, englobando todo o pensamento abrangente sobre saúde.

A dança agiria como dispositivo que transforma a pessoa tanto interiormente, de forma subjetiva, quanto por meio de transformações corporais perceptíveis. As pessoas podem assim, através da dança, alcançar formas saudáveis de lidar com a vida, agindo com mais leveza, sutilidade, relaxamento, alcançando melhor qualidade de vida.

A pesquisa será desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico sobre o tema, tanto pelas ciências humanas e sociais quanto pelas ciências da saúde, procurando compreender como a dança pode ser um dispositivo em saúde.

Esta monografia está organizada em capítulos que se destinam a esclarecer os conceitos de saúde, dança e suas possibilidades, a fim de estabelecer a relação entre dança e saúde.

O primeiro destes capítulos será sobre o conceito de saúde e sua complexidade por envolver aspectos objetivos e subjetivos e por ser sociopsicossomático – socio porque está relacionado a determinantes da sociedade; psico porque está relacionado a condições psicológicas (a mente e as emoções); e, por fim, somático porque tudo isso tem relação com alterações no corpo do ser humano.

E o segundo capítulo irá abordar a dança e suas possibilidades, expondo que a dança é uma permanência na história humana, que ela se expressa de diferentes formas e que se presta ao trabalho com grupos de pessoas de diferentes perfis, considerados, muitas vezes, de alguma forma excluídos. E, por fim, será discutido como a dança pode ser um dispositivo de saúde.

1.1. JUSTIFICATIVA

A motivação para este estudo se deu a partir do prazer e do bem-estar que a dança me proporciona. A partir de determinadas experiências vivenciadas na Escola, é que encontrei alunos que já dançavam e me inseri em pequenos “projetos” de apresentações de dança, passando por estilos como Street Dance, Forró, Samba, dentre outros, como pode ser visto nos Anexo A, Anexo B e Anexo C. Foi possível perceber que com a dança alcançava bom humor e liberdade, expressos na emoção que se tem na relação entre o corpo e a mente. E com essas experiências que pude ter com a dança, interessei-me em investigar se a mesma sensação prazerosa que percebi, em mim e em meus colegas, poderia ser encontrada em outras pessoas.

Os passos, o ritmo, a música, a dança propriamente dita: combinação possível para todos, logo, ação coletiva que pode proporcionar a qualquer pessoa um bem-estar físico e mental – creio que foi isso que ficou de experiência, aprendizagem para mim depois de situações com a dança. Observei casos de como qualquer um pode ter a dança inserida em sua vida - até porque, a dança surge há muitos anos, como forma de expressão do corpo, do ser humano para o mundo – já que pude ver que mesmo as pessoas que menos desenvolviam certo “talento” para a dança, sentiam prazer ao participar da mesma.

Além disso, uma das situações que motivou a elaboração desta monografia foi o filme *Vem dançar*¹ que assisti em uma das aulas de expressão corporal (Ensino Médio, formação geral) na EPSJV. O filme mostra um professor que chega a uma escola pública para dar aula e acaba por lecionar para alunos que foram colocados de castigo por determinadas ações, são “reclusos” na escola e, de certa forma, veem estas aulas como forma de punição. O professor, interpretado por Antonio Banderas, se coloca como missão ensinar a dança aos alunos de uma forma diferente, refletindo sobre seus atos e o modo de se comportar frente à sociedade.

Por meio da dança, os alunos no filme, encaram a vida de uma forma diferente. Assistindo a este filme fiquei interessada na maneira como a dança pode transformar as pessoas e fazer com que elas se vejam capazes de conseguir alcançar objetivos que não foram antes conquistados, e como que ela é uma forma de expressão corporal, tanto como uma expressão cultural e de diversão. E também, na própria sala de vídeo onde minha turma assistia ao filme, várias pessoas e eu inclusive, se empolgaram apenas ao

¹ Diretor do filme: [Liz Friedlander](#); 2005.

ver as cenas de dança no filme. A vontade de dançar era tremenda, contagiante e o bem-estar produzido a partir disso foi um dos importantes fatores que me incentivaram a começar a pesquisar e pensar a dança como tema para desenvolver esta monografia.

Além disso, o presente estudo tem significativa relevância ao trazer a visão da dança como um dispositivo que pode ser utilizado no alcance de saúde. Difunde-se assim a cultura (de forma geral) como componente fundamental para a saúde, e a dança (de forma específica) como fator de integração social, de bem-estar coletivo, de promoção de saúde, entre outros. Desta forma, aborda-se um importante pensamento no campo das políticas e ações da saúde, que seria a forma de promover saúde a partir de atividade intersetoriais, no caso, a dança.

¹ Diretor do filme: [Liz Friedlander](#); 2005.

1.2. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E DOS OBJETIVOS

1.2.1 Definição do problema:

Em que medida a dança pode ser considerada como dispositivo de alcance em Saúde?

1.2.2 Objetivo Geral:

- Discutir as possibilidades das atividades de dança como dispositivo de alcance em saúde.

1.2.3 Objetivos Específicos:

- Compreender como a atividade de dança pode estimular o bem-estar e prazer nos indivíduos.
- Compreender como as atividades de dança podem se conectar como uma proposta de saúde.

2 CONCEITO DE SAÚDE

Neste capítulo será abordado o conceito de saúde. Para isso, primeiramente será preciso situar este conceito em um contexto histórico, mostrando-se como o mesmo mudou, com o passar dos anos, sendo construído social e culturalmente. Pois, a ideia de saúde faz parte de um contexto diverso e singular, que se modifica e constitui através das mudanças ocorridas na vida social do ser humano.

O termo *saúde* significa, a partir de sua origem idiomática, segundo Luz (2008), uma forma harmônica de viver, um estado positivo, estando presente nos hábitos e práticas cotidianas, não tendo necessariamente a doença no seu universo explicativo.

Do ponto de vista social e cultural, esta visão de saúde revelada pela origem do termo, modificou-se ao longo do tempo, já que as doenças que se disseminavam rapidamente pela sociedade fizeram com que saúde fosse pensada através de uma lógica de combater a doença.

Com isso, tomando por base o estudo histórico sobre o conceito de saúde realizado por Carlos Batistella (2007), destaco a seguir alguns pontos que considere relevantes para este trabalho.

Dominante entre os povos da Antiguidade, a saúde era tratada de forma “mágico-religiosa” onde a Igreja, ou qualquer outro tipo de membro detentor de um suposto poder no universo sobrenatural, atribuíam à doença a conotação de pecado ou até como um castigo divino, tendo-se assim a saúde como contrapartida. Ou seja, a saúde como um presente àqueles que seguiam de forma correta uma determinada doutrina (sendo mais comum à católica).

Desta forma, predominou um conceito de saúde que se definia em função da doença. Este pensamento de saúde como ausência de doença, com a constituição do modelo biomédico, a partir do século XIX, foi largamente difundido na sociedade.

O modelo biomédico é de extrema importância para entendermos o processo em que as pessoas começaram a ter sua visão sobre a saúde em si, ou seja, começaram a formar um conceito de saúde. O mesmo aborda a saúde através de um bom funcionamento do corpo, como uma máquina onde as peças seriam os órgãos, e podendo-se dizer que de uma forma “hospitalocêntrica”, como se medidas de saúde incluíssem apenas o hospital como ambiente ou meio, não atribuindo assim ações intersetoriais como válidas.

Por este modelo ter ganhado grande força e destaque torna-se um modelo hegemônico; colocado como referência e difundido pela sociedade, no senso comum e no pensamento científico, presente até hoje na medicina e na pesquisa em saúde.

Assim, a medicina começa a pensar a saúde a partir das doenças - percebidas através dos sintomas - e, por isso, a saúde acabava sempre avaliada a partir de causas internas, deixando de lado muitos outros fatores que poderiam influenciar a vida do indivíduo.

Esta concepção teve importância para o desenvolvimento de técnicas na medicina, já que com a mesma, começava-se uma investigação sobre o corpo e as doenças em si, ajudando no processo de conhecimento da anatomia humana. Porém, negligenciaram diversos outros fatores como o meio econômico, social, psicológico, cultural, entre outros, e, por isso, o próprio entendimento sobre a saúde, já que não se pode entender saúde deixando de lado todos esses aspectos. Apenas não estar doente não deveria implicar em determinar se o indivíduo está saudável ou não.

Com essas limitações do modelo biomédico, foi necessário repensar o conceito de saúde, para ir além deste modelo. Com isso, diferentes visões e debates sobre a saúde foram sendo estabelecidos, trazendo a saúde para um campo que não compreendia apenas dimensões objetivas, mas também subjetivas.

Em meio às diversas discussões sobre o tema, este começa a ser ampliado, ao se estabelecer relação entre saúde e bem-estar. O tema de discussão sobre saúde aparece como uma forma de abranger o bem-estar. Este é proporcionado ao ser humano por diversos tipos de atividades ou situações, colocando o bem-estar como um determinante da saúde. Esta visão pode ser observada no documento de constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS), com sua criação em 1948, que afirma que saúde seria “um completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença ou enfermidade” (O.M.S. apud BATISTELLA, 2007, p. 57).

A concepção de saúde e bem-estar atrelados, descrita acima, traz novos elementos à discussão, já que integra o conceito de saúde às diversas dimensões que a mesma pode ter, percebendo-se certo avanço, comparado ao modelo biomédico. Mas essa concepção também está sujeita a críticas, já que a mesma, ao tentar que a saúde não tenha um sentido negativo, atribui a ela um sentido utópico. Isso porque se coloca a saúde como um completo estado de bem-estar físico e mental. O problema está em avaliar até que ponto essa plenitude de bem-estar seria possível e em que medida poder-se-ia dizer que uma pessoa está completamente saudável.

Pelos motivos citados acima, esta concepção ganhou um caráter inalcançável, pois, a partir desta visão, torna-se difícil estabelecer, em relação à saúde, objetivos e metas a serem traçados. Porém, como formular uma concepção abrangente, contando com os diversos campos sejam eles sociais, culturais, econômicos, psicológicos entre outros, sem se ater muito ao subjetivo e inalcançável?

Ao tentar responder a esta pergunta outros conceitos sobre saúde foram formulados, alguns com pontos semelhantes, outros com críticas divergentes, mas trazendo para discussão aspectos importantes ao conceito de saúde.

Com as críticas aos modelos biomédico e biopsicossocial, novas concepções de saúde foram surgindo, o que acredito ter resultado na ampliação do conceito sobre a saúde. Com isso surgem aspectos importantes, atribuídos à saúde, que foram inseridos na legislação brasileira, como se pode observar no texto da Constituição de 1988:

A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. (Brasil, 1988, p.37)

Neste trecho, pode-se observar o destaque dado à função do Estado na atenção à saúde, já que não depende apenas do indivíduo proporcionar a si condições favoráveis de vida. Assim, a visão ampliada do campo de saúde inclui os determinantes de saúde, como saneamento, educação, melhor ambiente de trabalho, maior acesso à cultura e lazer, melhor acesso socioeconômico, dentre outros, e abrange também, é claro, a capacidade do sujeito intervir no seu próprio bem-estar.

A partir do que foi acima exposto, pode-se afirmar que para compreender melhor o conceito de saúde, devemos estabelecer as relações próprias de cada indivíduo com o todo, com os grupos da sociedade em geral, e com a condição de vida em que lhe é oferecida, para que haja uma verdadeira equidade no acesso à saúde.

Isso traz para a discussão sobre saúde a dificuldade de articular diversas dimensões, tendo o cuidado de analisá-las a partir de diferentes contextos, diferentes realidades, logo, com suas especificidades. A partir disso define-se que saúde é um conceito complexo, com múltiplos aspectos, que inclui um conceito concreto objetivo e, ao mesmo tempo, um conceito subjetivo que se aplica a divergentes realidades de cada grupo social ou mesmo a cada indivíduo (Batistella, 2007).

Com isso entende-se que as práticas em saúde são multideterminadas por aspectos biopsicossociais. Ou seja, o indivíduo compreendido como um ser integral, que está associado a fatores biológicos, abrangendo características físicas; psicológicos, abrangendo processos afetivos, emocionais e de raciocínio e aspectos sociais, abrangendo religiosidade, cultura, trabalho, etc. Sendo este conjunto de aspectos, citados anteriormente, interdependentes, ou seja, um influencia o outro e por isso o indivíduo se torna um ser integral.

Essa visão biopsicossocial pode ser entendida melhor no trecho que segue:

O conceito biopsicossocial origina-se da Medicina Psicossomática, que propõe visão integrada, ser humano. Toda pessoa é um complexo sociopsicossomático, isto é, tem potencialidades biológicas, psicológicas e sociais que respondem simultaneamente às condições de vida. Estas respostas apresentam variadas combinações e intensidades nestes três níveis ou camadas e as manifestações podem ser mais visíveis e específicas em um ou outro aspecto, embora todos sejam sempre interdependentes (FRANÇA, 2001. p.3).

Por este conceito abranger diversos aspectos, propicia a validação de medidas como a promoção de saúde, que atua tentando intervir no campo da saúde, através de ações também intersetoriais, visando à qualidade de vida. Surge o conceito de “saúde-doença-cuidado”, onde as particularidades são atendidas, sem deixar de incluir o coletivo. Propõem-se assim ações que atendam a todo um contexto abrangente, que deverá levar em conta desde a assistência médica, até a realidade cotidiana de cada um, incluindo as diversas dimensões da saúde.

Segundo o Ministério da Saúde (2006), é possível entender que a promoção em saúde consiste em políticas e ações que visam proteger, prevenir as pessoas dos fatores condicionantes e determinantes de doenças e males (sejam eles de ordem mental, emocional, psicológica), incluindo os sujeitos, com a participação dos mesmos nesse processo.

Assim, tomando por base o levantamento, aqui realizado, sobre os diferentes aspectos que compõem o conceito de saúde, no capítulo a seguir refletirei sobre as possibilidades de relação entre as atividades de dança e a saúde.

3 DANÇA E SUAS POSSIBILIDADES PARA A SAÚDE

Este capítulo abordará a dança, apresentando algumas de suas características e manifestações, e em seguida as possibilidades desta atividade como dispositivo de saúde.

Faz-se necessário destacar que não se pode identificar um momento histórico exato de surgimento deste tipo de expressão, pois a dança pode ser compreendida como movimento que conduz a uma harmonia de passos e que resulta em um tipo de expressão corporal e cultural do ser humano.

Um trecho que deve ser destacado para contribuir na construção da ideia do que é a dança é o de Kaeppler apud Giraldi & Souza (2011, p.190):

A dança é um modo de expressão efêmero, executado de uma forma e num estilo pelo corpo humano que se desloca através do espaço. A dança toma forma através de movimentos rítmicos controlados, escolhidos com um objetivo preciso; o resultado de tal atividade é aceito enquanto dança, tanto pelo dançarino quanto pelos membros de um grupo determinado observando a situação.

A dança teria surgido há milhares de anos, na época da Pré-História, com as manifestações dos povos primitivos que necessitavam expor suas emoções, sua história, seus acontecimentos sociais e religiosos que eram expressos em movimentos corporais. Segundo Marques (1990, p.6): “A dança, para os povos primitivos, sempre foi manifestação de amor, de morte, de guerra e de religião. Ou seja, a dança sempre esteve associada à vida. Nas culturas antigas, a dança era a mais alta expressão de vida, chegando a ser definida por Platão como 'um dom dos deuses’”. A dança é, portanto, uma das artes mais antigas praticada pela humanidade, estando presente ao longo da história do ser humano, ultrapassando gerações e se mantendo até hoje.

Com o decorrer do tempo, a dança ganhou diversas formas de apresentação. Um exemplo de transformação na maneira de compreender a dança foi a atuação de Isadora Duncan, famosa por “questionar” a dança tradicional, sendo propulsora, de certa forma, da dança moderna. Segundo Markondes (2008, p.134), “Quando Isadora descalçou os pés e se envolveu em gases esvoaçantes no início do século XX, estaria, de outra forma, aproximando a dança da natureza”. Com movimentos improvisados, ela lançou-se à dança com passos livres, descompromissados, negando o balé clássico e mudando uma época.

Hoje temos a dança em diferentes vertentes de manifestação, como o samba, a salsa, o funk, a valsa, o forró, o street dance, o balé - exemplos que predominam no Brasil - ou até mesmo em passos livres, descompromissados.

A ampla gama de estilos de dança traz contrapontos interessantes, como no caso do zouk e do balé clássico, tradicional. Segundo reportagem de O Globo (2012):

A palavra “zouk” significa “festa” e o estilo de música teve origem no Caribe. No Brasil, substituiu a lambada, que tem a mesma marcação rítmica. No entanto, a melodia do zouk pede movimentos mais sensuais e suaves. [...] Já o balé surgiu na Itália e era dançado nas festas do Rei Luís XIV. A dança evoluiu até surgir o balé clássico, o balé moderno e o contemporâneo.

A diferença entre estas manifestações é que no caso do zouk se tem passos mais sensuais, um pouco mais agitados. Já o balé clássico pode também ser sensual, mas é muito mais “rigoroso”- com mais regras de postura e vestimentas - e ao mesmo tempo com uma apresentação mais suave.

Da mesma forma que a dança se apresenta de diferentes formas, ela pode estar relacionada a diferentes condições físicas, mentais, sentimentais, ou seja, a diferentes condições de vida. Como exemplo pode-se citar a dança voltada para a terceira idade e para cadeirantes.

Obviamente cada uma dessas aplicações da dança tem sua particularidade, já que são para fins distintos e “cada corpo que dança não dança a mesma dança” (MARKONDES, 2008, p. 134), mas possuem, em seu objetivo principal, semelhanças: buscam a dança como uma alternativa para melhorar o desenvolvimento físico, a interação social e/ou a autoestima.

Nas aplicações citadas anteriormente, exemplos dentre tantas outras aplicações que a dança possui, identifica-se a função de incluir pessoas com diferentes perfis na sociedade, de forma que tenham a possibilidade de interagir com o próprio corpo e com o outro, além de se enxergarem como pessoas hábeis na possibilidade de dança, podendo assim ter uma autoestima melhor e um prazer proporcionado pela mesma.

No caso dos idosos, esse “perfil específico” é estipulado pela idade, sendo este o fator que implicaria em algumas limitações físicas, comumente naturais. A terceira idade não teria provavelmente, em algumas situações, as mesmas possibilidades físicas que pessoas mais novas, em função de fatores ligados à idade avançada, como problemas de coluna, pressão, etc. Ao mesmo tempo, este grupo de pessoas muitas vezes sente-se socialmente apartado, por não acompanhar o ritmo acelerado e produtivista dos dias atuais.

Já no caso dos cadeirantes seria a impossibilidade de se mover sustentado pelas duas pernas e pés, tendo por característica, o fato de o corpo ser sustentado por uma cadeira de rodas. Por este motivo, esse grupo se diferencia da sociedade em geral, por ter uma peculiaridade, assim como às vezes todos nós mantemos, só que em outros sentidos - como particularidades sentimentais, mentais, comportamentais, etc.

Giraldi & Souza (2011, p.189) nos auxiliam a compreender algumas possibilidades da relação entre dança e saúde, a partir da experiência com cadeirantes, mas que pode ser atribuída aos praticantes de dança em geral:

Muitas são as maneiras de expressar os sentimentos quando se dança, pois se pode transmitir mensagens e sentimentos profundos através dos movimentos que talvez não se consiga expressar verbalmente. Hoje é possível ao cadeirante desfrutar das mais belas manifestações artísticas junto com o seu corpo bailarino, ainda que esteja em cima de uma cadeira de rodas. [...] Acredita-se desta forma, que seja mais fácil conseguir resultados em todos os aspectos do cotidiano de uma pessoa com deficiência física quando o trabalho é feito de forma lúdica, agradável, numa relação de confiança e empatia com seu professor.

Em trecho seguinte afirmam que:

Ela também pode trazer benefícios para os seus praticantes em cadeira de rodas como melhora na saúde física, no que se refere à melhora das capacidades físicas e também nas condições organo-funcional (aparelho circulatório, respiratório, digestivo, reprodutor e excretor). Também, poderá ser decisivo na melhora da autoestima, proporcionar a independência e interação com outras pessoas. Proporcionará a percepção em grau elevado, das possibilidades de limitações, ou seja, a vivência em situações de sucesso e alguns fracassos que são próprios do cotidiano de todos aqueles que dançam.

GIRALDI & SOUZA (2011, p.189)

Assim, a dança como atividade “universalizada”, além de terapêutica, permite a consciência corporal, a auto expressão, a melhoria na condição física e a ampliação de alguns limites, por meio da participação em uma atividade de caráter lúdico.

Mesmo com essas diferenças de perfis, todos esses tipos de aplicações de dança têm como objetivo, geralmente, propiciar a integração social desses diferentes grupos, através da expressão corporal, cultural e de comunicação social, da elevação de bem-estar e autoestima dos mesmos obtidos pela dança. Como nos explica Luz (2007), para grupos que se afastam do modelo ideal de "corpo em forma", as atividades de dança possibilitam que estes se sintam cuidados, e que assim, de alguma forma recuperem sua vitalidade. A autora afirma que:

Deste ponto de vista, ter saúde é poder romper o isolamento provocado pelas situações a que a sociedade contemporânea relega parte importante de seus componentes, em razão da idade, da doença, do desemprego, da pobreza, considerando-se as principais fontes de isolamento. A saúde representa neste caso, uma vitória contra a morte social. (LUZ, 2007, p.117)

Com os exemplos acima citados pode-se dizer que a dança, por não estabelecer uma restrição generalizada, sendo acessível às pessoas com diferentes perfis e potencialidades, é uma possível promotora de saúde, ao compreender um campo abrangente de autoestima e bem-estar. E como no último trecho citado, a dança então pode conseguir romper o isolamento entre pessoas, que é provocado pelas situações que nos são impostas pela sociedade contemporânea (LUZ, 2007).

Além disso, o bem-estar produzido pela dança também pode ser observado biologicamente, já que segundo Werneck et. al. (2005), estudos comprovam que atividades físicas liberam hormônios, como o da endorfina que é responsável por alterações psicofisiológicas, sendo uma delas a sensação de prazer, bem-estar e relaxamento provocado no corpo. Esses estudos sobre a substância da endorfina liberada a partir de exercícios físicos em humanos iniciam-se desde a década de 80, onde se observa que esses hormônios liberados após exercícios possuem efeitos analgésicos, eufóricos, tendo implicações em diferentes sistemas e fenômenos do organismo.

Com intuito de contribuir para a compreensão da relação da dança com o movimento, corpo e forma de expressão e/ou manifestação cito abaixo uma reflexão de Markondes (2008, p. 133-134):

No cruzamento do corpo biológico com o corpo cultural, a dança surge como forma de arte e manifestação cultural e como manifestação da motricidade humana exclusiva em suas particularidades. [...] Então, a dança aparece como uma especialidade do movimento, cuja compreensão por parte do corpo necessita de disponibilidades intrínsecas e extrínsecas.

E Markondes (2008, p.136) completa dizendo que “A dança, ao se apropriar do corpo que dança, abre portas e comportas entre a arte e a ciência, refaz ditos e conceitos, em que o físico vira corpo, o movimento vira expressão e a sua motricidade, especialização.”.

É possível afirmar então que o corpo biológico pode ser relacionado com o corpo cultural, como a saúde pode ser relacionada com a dança e vice e versa. Ou seja, a dança ocorre num corpo biológico, mas que também é um corpo cultural, já que carrega em si costumes, crenças, arte, moral, etc, e manifesta, portanto, a relação estes dois corpos. Essa relação entre o corpo biológico e o corpo cultural ajuda a fazer a ponte entre o corpo do campo da saúde e o corpo nas atividades de dança. A dança manifesta-se pelo corpo que possui hábitos, costumes, crenças, ou seja, cultura, e ao mesmo tempo as condições físicas, motoras, do corpo biológico.

Neste sentido, a saúde pode estar relacionada à atividade de dança, por esta última fazer de forma harmônica a ponte entre o biológico e o cultural. E através desta ponte, constituída por esses fatores, é que pode ser vista uma melhoria de vida, quando se alcança inserção social, aumento de autoestima e bem-estar físico, emocional e mental. Neste sentido, a dança passa a ser um dispositivo da própria saúde.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que as considerações finais sejam feitas é necessário retomar os objetivos deste trabalho, para que se possa relacionar a dança de forma a esclarecer em que medida a mesma é um dispositivo da própria saúde.

Primeiramente, para que essa relação entre dança e saúde fosse possível foi necessário expor e refletir sobre o complexo campo da saúde, chegando a uma visão ampla sobre o mesmo. E, assim, com o conceito ampliado de saúde foi possível compreender que atividades artísticas, dentre elas a dança, são uma forma de ativar elementos relacionados à saúde, como vitalidade, alegria, autoestima. Portanto, as atividades de dança podem combater a “morte social”, muitas vezes vivida por alguns grupos “excluídos”, isolados socialmente.

E ainda, compreender que um dos fatores que fazem a dança ser considerada uma das formas de promover a saúde, é que esta atividade artística é de certa forma “integradora” e “universalizada”, ou seja, é para todos (por não conter muitas restrições generalizadas) e integra diferentes sujeitos. Isso porque a dança é uma atividade que pode ser praticada por pessoas com diferentes perfis, independente de condições econômicas, culturais, físicas, dentre outras.

Para chegar ao objetivo geral, norteador destas considerações finais, um dos objetivos desta monografia era de compreender como a atividade de dança pode estimular o bem-estar e prazer nos indivíduos. Além da discussão realizada no decorrer da monografia, e da minha própria experiência com a dança, como exposto na justificativa, Luz (2007, p.125) traz sua experiência sobre a dança, no caso dela a dança de salão, e diz a mesma proporcionar um contato prazeroso, além de ser um tipo de dança que não aborda o corpo como máquina: “Em vez do “uso da máquina” ou do “controle da máquina”, temos um padrão de contato prazeroso com o corpo, motivado pelos movimentos rítmicos e pelo contato de um corpo com outro. A harmonia aqui é sinônimo de integração, interna e externa.”

Luz (2007, p. 126) continua a se referir sobre à dança, dizendo que a mesma pode ser traduzida:

[...] no tocante a sentimento, como uma espécie de *alegria*, um deleite estreitamente ligado aos movimentos corpóreos, que devem desenvolver-se sem esforço, o que não acontece com outros exercícios físicos. No caso da dança de salão, quando este deleite se instala nos sujeitos, realiza-se o “espírito” (*ethos*) da dança de salão. Para os praticantes, a saúde resume-se a este estado. No espaço daquela aula, ou daquele baile, a saúde é *alegria*.

Desta forma, Luz faz associação entre dança, alegria, bem-estar e saúde. É interessante dizer também que a perspectiva de um trabalho intersetorial de dança como dispositivo da própria saúde já é praticado há um tempo em algumas situações, como a descrita no trecho de Amoedo (2001, p.188):

Aproximadamente após um ano de trabalho, um projeto hospitalar e o outro artístico unidos em uma perspectiva interdisciplinar apresentam [...] os seus resultados no evento Semanas de Dança do Centro Cultural São Paulo, onde renomadas companhias brasileiras se apresentavam.

Além disso, a dança também é uma possibilidade de intervenção que vai além do modelo biomédico. Obviamente, como nesta monografia já foi citado, o modelo biomédico não deve ser excluído, mas também não pode ser posto como único a ser seguido. Com isso, a dança traz possibilidades dentro do campo da saúde, proporcionando experiências a diferentes perfis de pessoas. Um desses perfis é o do deficiente físico, que tem desenvolvido cada vez mais uma participação diferente na sociedade, estando mais “inserido”. Para compreender melhor recorro novamente a Amoedo (2001, p.196-197):

Também não pretendemos, neste trabalho, esgotar todos os dados históricos referentes à organização social das pessoas portadoras de deficiência, nem tampouco do atendimento a elas destinado, mas optamos por citar algumas referências acerca dos modelos de análise de sua participação na sociedade, para demonstrar que houve mudanças. Mudanças essas que os têm transformado de indivíduos que mereciam nossa caridade e benevolência, características advindas de um modelo centrado no atendimento médico, em indivíduos que devem ser alvo de uma política pública, com o objetivo de proporcionar a igualdade de oportunidades visando, conseqüentemente, a sua inclusão social e vida independente. Igualdade de oportunidades que pode ser gerada também através da dança.

Com esses pontos, citados anteriormente agora e nos outros capítulos, é possível compreender que a dança é uma das vertentes que pode ser utilizada para alcançar a saúde, de forma a favorecer à população, que pode ver nesta atividade mais uma possibilidade de ter uma contribuição para uma vida mais saudável.

Uma das conclusões deste trabalho é que há possibilidades de dança como uma atividade interdisciplinar no campo da saúde, mas que não é tão difundida tanto quanto deveria. Creio que este trabalho contribui com uma ampliação da visão sobre a saúde e suas possibilidades dentro de propostas de atividades físicas, lúdicas e/ou culturais, neste caso, com a dança, assim desenvolvendo mais conceitos e pensamentos sobre as ações e políticas sobre a saúde e também que seria interessante, dando continuidade a esta pesquisa, escutar as pessoas que vivenciam estas atividades, para compreender melhor a relação entre saúde e dança.

REFERÊNCIAS

AMOEDO, H. Dança e diferença: duas visões, dançando com a diferença: a dança inclusiva. IN: SOTER; PEREIRA. **Lições de dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2001. p. 181-206.

BATISTELLA, Carlos. Abordagens Contemporâneas do Conceito de Saúde. In FONSECA, Angélica Ferreira; CORBO, Ana Maria D'Andrea (Org.). **O território e o processo saúde-doença**. Rio de Janeiro: EPSJV/FIOCRUZ, 2007. p. 51-86.

BRASIL. **Constituição Federal da República**. Brasília: Governo Federal, 1988.

Disponível em

<http://www.senado.gov.br/legislacao/const/con1988/CON1988_05.10.1988/CON1988.shtm>. Acesso em 15/12/2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Disponível em <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pactovolume7.pdf>>. Acesso em 15/12/2012.

FRANÇA, Ana Cristina. **Treinamento e qualidade de vida**. São Paulo, nº.01/007, 2001. p.3.

Disponível em <<http://www.ead.fea.usp.br/WPapers/2001/01-007.pdf>>. Acesso em 12/12/2012.

GIRALDI, Aline; SOUZA, Marco Aurélio da Cruz e. **Dança para cadeirantes: um exemplo de superação**. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):188-197

Disponível <<http://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2011/artigo030.pdf>>. Acesso em 10/12/12.

LUZ, Madel T.. Saúde. In PEREIRA, Isabel; LIMA, Júlio César (Orgs.). **Dicionário da educação profissional em saúde**. . 2.ed. rev. ampl. - Rio de Janeiro: EPSJV, 2008. p.353-356.

_____. **Novos saberes e práticas em Saúde Coletiva: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais**. 3 ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MARCO, Mario. In **Revista brasileira de educação médica**, Rio de Janeiro, v.30, nº1, jan/abr. 2006, p. 64

Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbem/v30n1/v30n1a10.pdf>> Acesso em 09/09/2012.

MARKONDES, Elaine de. O movimento que se especializa e dança. In SOTER, Silva; PEREIRA, Roberto. (orgs.). **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2008. p. 127-137.

MARQUES, Isabel M. M. de Azevedo. **Dança e educação**. Rev. Fac. Educ., São Paulo, v. 16, n. 1-2, dez. 1990. Disponível em <http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-25551990000100001&lng=pt&nrm=iso>.

Acesso em 04/01/2012.

O GLOBO. **Dançar balé e zouk ajuda a melhorar a flexibilidade e o equilíbrio do corpo.** Site G1. São Paulo, set. 2012. Disponível em <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/09/dancar-bale-e-zouk-ajuda-melhorar-flexibilidade-e-o-equilibrio-do-corpo.html>>. Acesso em 03/01/2012.

WERNECK, F.Z. et al. Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. In **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2005; 13(2): p.135-144.

Disponível em <http://www.aleixo.com/arquivos/artigos_ptg/Mecanismos%20de%20Melhoria%20do%20Humor%20ap%C3%B3s%20o%20Exerc%C3%ADcio%20Revisitando%20a%20Hip%C3%B3tese%20das%20Endorfinas.pdf> Acesso em 09/09/12.

BIBLIOGRAFIA

CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone. **Dança e educação em movimento**. São Paulo: Cortez, 2003. Disponível em <<http://www.adorocinema.com/filmes/vem-dancar/>> Acesso em 31/01/12.

CANDEIAS, Nelly Martins Ferreira. Conceitos de educação e de promoção em saúde: mudanças individuais e mudanças organizacionais. Rev. Saúde Pública, São Paulo, vol. 31, no. 2. Abr.1997. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000200016> Acesso em 25/03/2012.

LIBERATO, Mariana; DIMENSTEIN, Magda. A dança como dispositivo no processo da Reforma Psiquiátrica. In CEBES. **Saúde em Debate**. v.33, n.82, 2009. p.283-289. Disponível em <http://docvirt.com/asp/acervo_cebes.asp?Bib=SAUDEDEBATE&PASTA=V.33%2C+N.82+-+maio&pesq=&x=77&y=12>. Acesso em 01/02/2012.

SILVA, Silvana. **A dança: sentidos e significados.** In Revista Digital, Buenos Aires, n.14, dez 2009. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-sentidos-e-significados.htm>> Acesso em 23/08/2011.

ANEXOS

ANEXO A – 3º Dia Olímpico na EPSJV (2010)



Apresentação de Street Dance



ANEXOS

ANEXO B – 4º Dia Olímpico na EPSJV (2011)



Apresentação de Forró



Samba

ANEXOS

ANEXO C – Fórum Estudantil 2011



Dança Contemporânea


ANEXOS

ANEXO D – Infográfico sobre benefícios a saúde e aspectos no desenvolvimento muscular com relação à prática da dança.

Dança






Professora Simone Sant'Anna diz por que é bom se soltar na pista ou no salão

Dicas



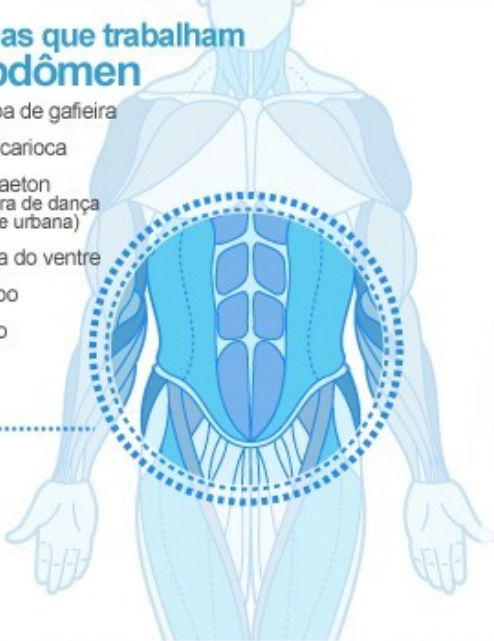
- Escolha a canção e o ritmo de que você mais gosta
- Deixe o corpo solto e faça movimentos que respeitem seus limites
- Todo mundo sabe dançar. basta experimentar

Benefícios

				
Trabalha os músculos	É uma atividade lúdica e de socialização	Mistura agilidade, ritmo e equilíbrio	Manifesta sua sensualidade	Melhora a autoestima


Danças que trabalham o abdômen


- Samba de gafeira
- Funk carioca
- Reggaeton (mistura de dança latina e urbana)
- Dança do ventre
- Mambo
- Tango
- Jazz



Danças que trabalham os glúteos

- Samba de gafeira
- Samba
- Dança de salão
- Frevo
- Salsa
- Balé clássico




.com.br

Dança (Foto: Arte/G1)