

OS BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS E PSICOLÓGICOS DA DANÇA E SEUS EFEITOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA ABORDAGEM NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

THE PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF DANCE AND ITS EFFECTS ON CHILDREN AND ADOLESCENTS: AN APPROACH IN SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Francisco Wagner Freitas Ferreira¹

RESUMO: A atividade física regular é considerada um dos fatores mais importantes para o estilo de vida, para a manutenção de uma boa saúde e para o aumento da expectativa de vida. A dança é considerada uma atividade que envolve a coordenação de movimentos com a música, bem como a ativação cerebral, pois é necessário aprender constantemente e relembrar novos passos. Participar da dança ajuda os adolescentes a desenvolver habilidades essenciais para a vida, como resiliência, disciplina e determinação. Ensina-os a persistir em seus objetivos, apesar do fracasso e da adversidade. A dança para crianças é uma excelente maneira de melhorar sua coordenação, equilíbrio e habilidades motoras sem o risco de lesões decorrentes da prática de 2165 esportes. Para as crianças, é uma forma mais ativa de se divertir ao ar livre e manter a forma física. A dança ensina sobre autoestima, respeito próprio e autoconfiança, o que muitas vezes se traduz em melhorias em outras áreas de suas vidas, como desempenho acadêmico e saúde emocional sendo uma ótima maneira de melhorar a aptidão cardiovascular e a resistência porque requer movimento físico e força muscular, podendo ajudar na perda de peso e no desenvolvimento físico geral, o que é especialmente importante para crianças em crescimento. O objetivo desta revisão foi examinar os benefícios fisiológicos e psicológicos da dança na educação física escolar e seus efeitos em crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Educação Física. Dança. Benefícios.

¹Mestrando pela Christian Business University. Licenciatura em ciências biológicas -UNIP, licenciatura em educação física -FAVENI, especialista em microbiologia -FAVENI, especialista em metodologia do ensino de educação física FAVENI. professor do sistema municipal de Cajazeiras -PB e da rede privada de ensino.

ABSTRACT: Regular physical activity is considered one of the most important lifestyle factors for maintaining good health and increasing life expectancy. Dance is considered an activity that involves coordinating movements with music, as well as brain activation, as it is necessary to constantly learn and remember new steps. Participating in dance helps teens develop essential life skills such as resilience, discipline and determination. It teaches them to persist in their goals despite failure and adversity. Dancing for children is an excellent way to improve their coordination, balance and motor skills without the risk of injury from playing sports. For children, it's a more active way to have fun outdoors and stay fit. Dance teaches about self-esteem, self-respect and self-confidence, which often translates into improvements in other areas of their lives, such as academic performance and emotional health. It is a great way to improve cardiovascular fitness and endurance because it requires physical movement and strength. muscle, which can help with weight loss and general physical development, which is especially important for growing children. The aim of this review was to examine the physiological and psychological benefits of dance in school physical education and its effects on children and adolescents.

Keywords: Physical Education. Dance. Benefits.

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) oferece benefícios positivos para a saúde. Os benefícios incluem 2166
aumentos na aptidão cardiovascular, saúde fisiológica e psicológica e força musculoesquelética. Além disso, o AF tem sido bem-sucedida na prevenção e tratamento de doenças como derrame, problemas diabéticos, pressão alta e certos tipos de câncer. A AF também provou ser benéfica para manter um peso corporal saudável, melhorar a qualidade de vida e contribuir para o bem-estar individual.

A AF também contribui positivamente para influenciar a conexão social. Da mesma forma, um declínio na AF ou falta de engajamento é um dos principais fatores de risco associados à boa saúde e mortalidade. Indivíduos que não praticam AF são propensos a um aumento de 20% a 30% no risco de morte em comparação com indivíduos que praticam.

O envolvimento em AF regular é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes. O período de crescimento e desenvolvimento em jovens

é um momento em que experiências sociais e psicológicas negativas podem afetar o desenvolvimento cognitivo, intelectual e racional.

A prática do movimento de dança é um tipo de arteterapia que está enraizada na cultura moderna há 70 anos. A dança oferece benefícios pessoais e independentes para os participantes. A participação na dança também proporciona bem-estar físico e mental.

Outros benefícios incluem definir e consolidar a imagem corporal; iluminando o ego; proporcionando alívio da tensão física, ansiedade e agressão, enquanto diminui a confusão cognitiva e cinestésica.

A dança também aumenta a capacidade de interação, aumenta o prazer, a diversão e a impulsividade. Além disso, as crianças submetidas à doença emocional têm certas limitações emocionais e físicas ao praticar AF tradicional. A dança é um meio de atividade física que pode fornecer prescrições de exercícios discretas e precisas para esses indivíduos.

Pesquisas relacionadas a intervenções de dança têm demonstrado uma trajetória ascendente nos últimos anos. No entanto, a dança ainda precisa ser reconhecida como alternativa viável de atividade física podendo estar associada a adaptações físicas, cognitivas e sociológicas positivas para crianças.

MÉTODOS

A pesquisa que foi utilizada é a revisão de literatura a mesma é uma pesquisa qualitativa e descritiva onde serão como referência diversos autores da área na enfermagem. Para tanto, serão consultados trabalhos acadêmicos, artigos científicos, leis, sites da internet e livros diversos, sendo uma pesquisa com abordagem sistema e embasada em conteúdo mais recentes.

A pesquisa em questão segue em caráter bibliográfico. De acordo com Marconi e Lakatos (2008, p. 185) essa pesquisa é realizada por meio de registro, ou fontes secundárias, já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, pesquisas, teses, materiais cartográficos etc., até meio de comunicações orais, rádios, gravações em fita magnética e áudio visual. Ou seja, sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com o determinado assunto. Logo o trabalho está embasado a partir de contribuições de vários autores constantes nos textos.

RESULTADOS

Um exercício aceitável deve ser agradável, divertido, seguro e fazer com que os participantes se sintam felizes. A alta taxa de participação e a facilidade de aceitação e execução tornaram as intervenções de dança uma alternativa sustentável e flexível de mediador para aumentar a atividade física. Programas de intervenção com dança podem ser realizados em espaços comunitários seguros, gratuitamente. Isso oferece uma boa oportunidade para os pais terem mais comunicação e interação social com seus filhos, facilitando a união intergeracional.

Jovens entre 15 e 24 anos experimentam maior fadiga diurna do que outras faixas etárias; esse problema parece ser mais grave entre as meninas. O cansaço diurno aumenta em adolescentes com problemas de saúde, incluindo distúrbios do sono e problemas de saúde mental. Esses problemas psicológicos associados, problemas somáticos e atitudes negativas em relação à vida diminuem o desempenho escolar e a satisfação (SANDBERG et al., 2021).

Um artigo investigando 8 meses de intervenção em dança, usando um total de 48 aulas durante 24 semanas (exceto feriados), descobriu que a fadiga diurna diminuiu significativamente em uma coorte de intervenção de dança em 8 meses. As medidas de acompanhamento observaram que ainda havia reduções aos 12 e 20 meses após a intervenção ²¹⁶⁸ separadamente (SANDBERG et al., 2021).

A qualidade dos indicadores de sono também melhorou durante a intervenção de dança. Estes incluíram adormecer, dormir menos preocupado e acordar durante a noite. A fadiga diurna diminuiu sem alterações no tempo de sono, o que sugere melhorias tanto na qualidade do sono quanto no bem-estar. As descobertas também indicam a facilitação da criação de um ciclo de sono saudável e positivo (SANDBERG et al., 2021).

O desenvolvimento motor define o crescimento físico e o fortalecimento dos ossos e músculos de uma criança. Também define a capacidade de se mover e tocar o que está ao seu redor. Por exemplo, se uma criança é boa em habilidades motoras como engatinhar ou andar, isso afeta o desenvolvimento cognitivo porque ela pode facilmente se mover e explorar seu ambiente físico. Nos últimos tempos, a maioria das crianças não pratica AF ao ar livre; seus jogos favoritos não exigem mais grandes movimentos e, em vez de usar os ginásios e espaços

abertos, os jogos são jogados principalmente em celulares, computadores ou tablets (ANJOS; FERRARO, 2018).

Um estudo controlado randomizado investigou um grupo que frequentou duas aulas de dança por semana, durante um período de 7 meses. A intervenção foi um programa de dança educacional modificado especializado. Utilizando propostas criativas e lúdicas, a intervenção desafiou os sujeitos a descobrir e experimentar novos padrões de movimento e descobrir novas formas de executar os movimentos que já conheciam.

Os resultados do estudo demonstraram melhorias significativas nas capacidades de desenvolvimento motor dos alunos expostos a aulas de dança educacional, em comparação com outro grupo. Ambos os grupos obtiveram resultados positivos; no entanto, o grupo de intervenção com dança melhorou mais. As melhorias observadas no desenvolvimento das habilidades motoras foram mantidas após o término do programa (ANJOS; FERRARO, 2018).

DISCUSSÃO

Um estudo examinou 12 semanas de terapia de movimento de dança em adolescentes com depressão leve. Os resultados sugeriram que a terapia de movimento de dança demonstrou 2169 melhorias positivas nos sintomas como somatização, transtorno obsessivo-compulsivo, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ideação paranóide e psicoticismo (BOLLIMBALA et al., 2019).

Todas essas variáveis estão relacionadas a problemas negativos de saúde mental. Fadiga, estresse, insônia e sintomas psicológicos estão direta ou indiretamente ligados aos níveis circulantes de serotonina e dopamina. As concentrações plasmáticas aumentadas de serotonina e as concentrações diminuídas de dopamina indicam possíveis benefícios terapêuticos para a diminuição da depressão observada no grupo de terapia de movimento de dança.

Adolescentes obesos têm existências sedentárias e relatam sentimentos de constrangimento, medo de vitimização e baixa autoconfiança sobre sua capacidade de se envolver em exercícios em situações de grupo como razões para a não participação em atividades físicas. Em relação a isso, um estudo recente considerou um programa de dança em adolescentes obesos (RUDD et al., 2021).

Os resultados do estudo indicaram que o grupo de intervenção aumentou sua competência percebida para participar do exercício desde o início até o final de um período de exercício em comparação com um grupo de controle. Outros benefícios foram que os participantes relataram que houve uma melhora no relacionamento com seus pais.

Além disso, houve uma taxa de adesão muito alta (98%), sugerindo que o programa de dança em grupo teve um impacto positivo na melhoria da autoeficácia de adolescentes obesos para continuar se exercitando e para lidar com quaisquer barreiras percebidas ao exercício.

A função executiva desempenha um papel crucial durante o desenvolvimento infantil. Os desenvolvimentos incluem capacidade de memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva. A função executiva é uma área particular de interesse durante os estágios de desenvolvimento da primeira infância e foi observada como um indicador superior de desempenho acadêmico do que o QI ou o status socioeconômico (OPPICI et al., 2020).

Crianças com funções executivas limitadas são propensas a uma ampla gama de problemas de saúde e bem-estar na idade adulta. A memória de trabalho é essencial para entender e dar sentido a novas experiências à medida que as crianças se desenvolvem ao longo do tempo. 2170

Como resultado, projetar intervenções adequadas de atividade física que possam melhorar a capacidade de memória de trabalho em crianças é desejável e vantajoso para o desenvolvimento infantil. (OPPICI et al., 2020).

Muitas vezes a dança é acompanhada de música para criar uma sensação constante de prazer e estimulação motora, ou seja, sincronizada com a performance. Isso também oferece aos participantes muitas oportunidades de movimento de corpo inteiro.

Para investigar isso, um estudo que incluiu uma intervenção de 8 semanas foi administrado a crianças de 6 a 7 anos para avaliar a eficácia de quatro medidas de função executiva. As medidas foram capacidade de memória de trabalho, flexibilidade cognitiva, controle inibitório e competência motora.

As intervenções incluíram dois programas de dança. Os resultados mostraram que ambos os programas de dança melhoraram a capacidade de controle inibitório. O programa coreografado também desenvolveu a capacidade de memória de trabalho; (RUDD et al., 2021).

Um estudo adicional explorou os efeitos da capacidade de memória de trabalho e competência motora em crianças do ensino fundamental usando diferentes pedagogias de ensino e diferentes desafios cognitivos; os resultados experimentais não mostraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. No entanto, os professores de dança acrescentaram um desafio cognitivo por meio de apresentações visuais limitadas e encorajaram as crianças a usar memórias e lembrar sequências de movimentos no grupo de alta cognição.

Os resultados do estudo demonstraram a possibilidade e adequação do uso da prática da dança em combinação com altos desafios cognitivos para melhorar a memória de trabalho e a competência motora em crianças. Também contribuiu para o desenvolvimento de habilidades sociais e para a integração e aprimoramento de elementos emocionais resultantes da atuação em grupo (OPPICI et al., 2020).

Além dos benefícios da função executiva de aprimoramento da dança, a dança tem se mostrado vantajosa no desenvolvimento do pensamento convergente. O pensamento convergente está associado ao processo de resolver problemas e encontrar uma solução para o mesmo (BOLLIMBALA et al., 2019).

Estudos recentes mostraram que um protocolo de dança de 20 minutos como parte de uma sessão regular de educação física de 30 minutos contribui para uma melhora no pensamento convergente (independentemente do status do IMC).

No entanto, em termos de componentes de pensamento divergente (fluência e flexibilidade), os participantes com IMC normal apresentaram melhorias após uma intervenção de aula de dança. O grupo da aula de dança também demonstrou um aumento no pensamento convergente em comparação com outros grupos (BOLLIMBALA et al., 2019).

Escolas em muitos países tradicionalmente hospedam algum tipo de programa de educação em saúde para desenvolver conhecimentos, habilidades e comportamentos relacionados à conscientização sobre saúde. As escolas estão em uma posição única para

fornecer resultados acadêmicos e saudáveis por meio da implementação de políticas de saúde e bem-estar.

A maioria das crianças passa mais tempo na escola do que em qualquer outro local, exceto em casa. As escolas são cruciais e práticas para gerenciar e fornecer informações sobre os riscos à saúde infantil. Devido às relações entre o estado de saúde e a capacidade de aprender, as mesmas estão em um local exclusivo para influenciar estilos de vida saudáveis para os alunos por meio da implementação de políticas de saúde.

A dança, e em particular a dança criativa, enriquece a performance, a composição e a apreciação do movimento humano, com foco particular na produção de valor estético. A dança realizada em grupo proporciona um tipo social de atividade física, também sendo benéfica para aumentar a autoconfiança, a autoestima e a autoexpressão em crianças e adolescentes (DUBERG et al., 2020).

Alunos que praticam dança na escola apresentam maiores habilidades de socialização inicial e melhor desempenho acadêmico em comparação com indivíduos que não praticam dança. A dança internaliza os sistemas envolvidos nas formas de arte, e tanto crianças quanto adolescentes podem usar a experiência adquirida como ferramentas para pensar, se comportar e regular o mundo interior de suas mentes. 2172

As descobertas relatadas aqui podem ser valiosas para profissionais, formuladores de políticas e equipe educacional. Devido à experiência de ensino e tendo testemunhado os efeitos positivos de fornecer aos alunos uma ampla seleção de atividades físicas, muitos professores e profissionais apoiam a educação física baseada na dança. Apesar disso, os esquemas baseados em dança permanecem vulneráveis à exclusão do currículo de educação física. Isso é mais provável em escolas onde a educação física é vista como uma ferramenta de desenvolvimento para a preparação para a participação em esportes competitivos (DUBERG et al., 2020).

Algumas escolas também veem as aulas de educação física como um meio para aprimorar e refinar atletas de elite. Os resultados desta revisão podem ser interpretados como fornecendo mais evidências para o valor de manter e desenvolver a educação física baseada na dança no currículo escolar.

Uma pesquisa de consenso com os professores de EF deve ser realizada para entender as opiniões e a viabilidade dos professores em relação à inclusão da dança como parte do currículo de EF e à implementação da dança no currículo e plano de estudos existentes. Há também fatores essenciais, como treinamento de professores e desenvolvimento curricular, que precisam ser considerados. A longo prazo, melhorias gerais nos parâmetros de saúde e aptidão física resultam em melhorias na qualidade de vida dos indivíduos. (BOLLIMBALA et al., 2019).

CONCLUSÃO

A dança desenvolve relacionamentos, conecta pessoas e aumenta os sentimentos de alegria e união. Pode ser praticada em casa, isoladamente, em grupos, ou em qualquer local com espaços adequados. A dança não requer equipamento especial e essa característica é adequada para famílias de baixa renda e regiões e países financeiramente limitados. Em síntese, a dança pode ser utilizada como modalidade de atividade física adequada e alternativa para crianças e adolescentes.

A implementação de programas de dança precisa ser seriamente considerada por formuladores de políticas, escolas, responsáveis e pais para produzir maiores aumentos de longo prazo na atividade física no futuro próximo. Espera-se que esta revisão sistemática estimule o debate e forneça mais evidências para governos, escolas e pais a dar importância à dança como um meio de atividade física. Mudanças abrangentes e integradas são necessárias em relação às parcerias escola/família/governo/comunidade.

Essas mudanças incluem apoio político e financeiro dos formuladores de políticas e aumento da pesquisa de avaliação de dança que são importantes para a reconfiguração de uma política de saúde de atividade física e subsequente implementação.

REFERÊNCIAS

ANJOS I.D.VCD; FERRARO A.A A Influência Da Dança Educativa No Desenvolvimento Motor De Crianças. **Rev. Paulo. Pediatr.** 2018; 36 (3), 337-344. 10.1590/1984-0462/2018.36.3.00004

BOLLIMBALA A., JAMES PS, GANGULI S. Impacto da atividade física aguda no pensamento divergente e convergente das crianças: o papel mediador de um baixo índice de massa corporal. **Perceba. Mot. Esqui.** 2019; 126; 603–622. 10.1177/0031512519846768

DOS SANTOS, G.C; QUEIROZ, J.D.N; REISCHAK-OLIVEIRA, Á; RODRIGUES-KRAUSE, J. Efeitos da Dança nos Níveis de Atividade Física de Crianças e Adolescentes: uma Revisão Sistemática. **Terapia Complementar. Med.** 2021; 56. 102586. 10.1016/j.ctim.2020.102586

DUBERG, A; JUTENGREN, G; HAGBERG, L; MÖLLER, M. Os efeitos de uma intervenção de dança em sintomas somáticos e sofrimento emocional em meninas adolescentes: um estudo controlado randomizado. **J. Int. Med. Res.** 2020; 48 (2), 300060520902610. 10.1177/0300060520902610

MANSFIELD, L; KAY, T; MEADS, C; GRIGSBY-DUFFY, L; LANE, J; JOHN, A., et al. Intervenções de esporte e dança para jovens saudáveis (15-24 anos) para promover o bem-estar subjetivo: uma revisão sistemática. **BMJ Open.** 2018; 8 (7), e020959. 10.1136/bmjopen-2017-020959

OPPICI, L; RUDD, J.R; BUSZARD, T; SPITTLE, S. Eficácia de um Currículo de Educação Física de Dança (RCT) de 7 semanas com Diferentes Pedagogias de Ensino e Níveis de Desafio Cognitivo para Melhorar a Capacidade de Memória de Trabalho e a Competência Motora em Crianças de 8 a 10 Anos. **Psicol. Esporte Exerc.** 2020; 50. 101675. 10.1016/j.psychsport.2020.101675

RUDD, J; BUSZARD, T; SPITTLE, S; O'CALLAGHAN, L; OPPICI L. Comparando a Eficácia (RCT) de Aprender uma Coreografia de Dança e Praticar Dança Criativa na Melhoria das Funções Executivas e Competência Motora em Crianças de 6-7 Anos. **Psicol. Esporte Exerc.** 2021; 53, 101846. 10.1016/j.psychsport.2020.101846

SANDBERG, E; MÖLLER, M; SÄRNBLAD, S; APPELROS, P; DUBERG, A. Intervenção de Dança para Meninas Adolescentes: Efeitos no Cansaço Diurno, Prontidão e Satisfação Escolar. Um estudo controlado randomizado. **J. Bodyw. Mov.** 2021;26, 505-514. 10.1016/j.jbmt.2020.09.001

SHEPPARD, A; BROUGHTON, M.C. Promover o bem-estar e a saúde através da participação ativa na música e na dança: uma revisão sistemática. **nt. J. Qual. Saúde Bem-estar** 15 (1), 1732526. 10.1080/17482631.2020.1732526

TAO, D; GAO, Y; LI F; LIANG, W; JIAO, J; YAJUN, H.W et al. Inatividade física, COVID-19 e o futuro da saúde global. Dançar é a solução? **Jpar.** 2021; 7 (1), 7-9. 10.12691/jpar-7-1-2

VASCONCELLOS, C.A.I; FERRARO, A.A. A Influência da Dança Educativa no Desenvolvimento Motor das Crianças. **Revista Paulista de Pediatria.** 2018; 36 (3), 337-344