

# A DANÇA COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMENTO FEMININO APLICADA EM MULHERES PARTICIPANTES DA ASSOCIAÇÃO FAMÍLIA PELA VIDA-AFAVI, DA CIDADE DO CAPÃO DO LEÃO-RS.

Juliana Vieira Pereira e Kátia Denise Costa Berni

Centro Universitário Leonardo Da Vinci – UNIASSELVI

[prof.jupereira.mixturado@gmail.com](mailto:prof.jupereira.mixturado@gmail.com)

Acesso DOI: <http://dx.doi.org/10.34059/ciejop.2019v27i1-1>

## Resumo

A dança vem sendo cada vez mais procurada como prática de atividade física alternativa para melhoria da qualidade de vida e valorização da autoestima entre outros benefícios. Este trabalho é um estudo realizado em uma Associação de Bairro na cidade do Capão do Leão - RS. O objetivo do estudo foi investigar os benefícios da dança relacionada à qualidade de vida, relacionando o empoderamento da mulher ao praticar a dança. A pesquisa é de cunho qualitativo, de caráter bibliográfico utilizando questionário como instrumento. A metodologia do estudo de caso realizada na Associação Família Pela Vida (AFAVI) fundada há mais de dois anos, está situada na cidade do Capão do Leão-RS, no bairro Jardim América na Zona Sul do estado. Neste espaço são proporcionadas atividades para a comunidade em geral, dentre as quais destacamos as Aulas de Dança (Ritmos) com uma turma de 22 mulheres, estas aulas têm a finalidade de socialização, qualidade de vida e integralização. De acordo com os resultados conclui-se que essas atividades podem realmente influenciar na vida dessas mulheres valorizando o lado social, emocional e combatendo o sedentarismo no seu dia a dia.

**Palavras Chaves:** Atividade Física; Dança; Empoderamento Feminino.

## Abstract

The dance has been increasingly sought as a practice of alternative physical activity to improve the quality of life and valorization of self-esteem among other benefits. This work is a study conducted in a neighborhood association in the city of Capão do Leão-RS. The aim of this study was to investigate the benefits of dance related to quality of life, relating the empowerment of women when practicing dance. The research is of a qualitative nature, with a bibliographical character using a questionnaire as an instrument. The methodology of the case study conducted in the Associação Família Pela Vida (AFAVI) founded more than two years ago, is located in the city of Capão do Leão-RS, in the neighborhood Jardim América in the South zone of the state. In this space are provided activities for the community in general, among which we highlight the dance classes (rhythms) with a class of 22 women, these classes have the purpose of socialization, quality of life and integralization. According to the results it is concluded that these activities can really influence in the

lives of these women valuing the social, emotional side and fighting the sedentarism in their daily life.

**Keywords:** Dance; Physical Activity; Women's Empowerment.

## Introdução

A dança é arte de mexer o corpo através de uma cadência de movimentos e ritmos, mesmo com música ou sem ela podemos dançar. Por meio da dança unimos o prazer de nos movimentarmos com a atividade, fazendo isso regularmente estamos incluindo uma prática de atividade física em nossas vidas promovendo diversos ganhos a saúde tais como: emagrecimento, para a prevenção de diabetes, stress, diminuição de taxas, desenvolvendo coordenação motora, equilíbrio, e saindo do sedentarismo (NANNI, 2001).

Este estudo foi realizado com o grupo de mulheres praticantes das aulas de danças realizadas na Associação de Bairro na cidade do Capão do Leão.

Busca-se através da prática de atividade física para esta população corroborando com os estudos de Sebastião et al (2005) o qual estudaram os efeitos da prática de dança nas capacidades funcionais, nosso estudo buscou ir além do trabalho corporal.

Dentre as heranças para o empoderamento feminino, podemos pensar em criar bons hábitos como uma das possibilidades de ter uma vida saudável, dentre eles está o hábito da atividade física regular, pois é um dos caminhos que proporciona a melhora da qualidade de vida, além de vencer desafios motivados por si próprios, perpassando pelo cuidado do corpo e de si como um todo.

Dentre as inúmeras competências de práticas de atividades físicas está da dança, nas suas diversas modalidades, oferecendo aos seus praticantes muitas opções e diversidade ela torna-se bem completa, pois consegue, por dar manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais de total amplitude e mudanças do estilo de vida como o estímulo da memória e concentração segundo Nanni (2001).

Lembrando que o desenvolvimento de consciência social na prática da dança esclarece esta experiência à revelação do ser humano em seus movimentos por se sentir motivado a dançar diariamente, através desta, o grupo começa a incluir atividade física em suas vidas de maneira mais regular, promovendo assim, diversos

ganhos a saúde tais como: emagrecimento, prevenção de diabetes, redução de stress, desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, e ruptura dos hábitos de uma vida sedentária.

## **Metodologia**

A metodologia é de caráter qualitativo com pesquisa bibliográfica se utilizando de um questionário como instrumento, descrevendo as opiniões das alunas relacionando o empoderamento feminino e a qualidade de vida na aulas de dança, ao praticar a atividade física e de lazer para que as participantes tomem como própria, sua condição de cidadã integrando-se a sociedade; estimulando a uma vida saudável e por consequência elevando sua autoestima.

Atividade física através da dança torna-se um treinamento de exercícios físicos ajuda a melhorar a saúde, vale lembrar que uma regularidade nas atividades físicas liberam duas substâncias na corrente sanguínea a Dopamina (mais conhecida como hormônio do prazer) e a Serotonina (considerando um dos hormônios da felicidade). Um dos relatos “... *com a atividade física me sinto mais feliz e a saúde melhora...*” (Aluna Casada, trabalhadora)

Há vários benefícios com as práticas de exercícios, tais como perda de peso, coordenação motora mais equilibrada, prevenção e controle de doenças, ou seja, reduzindo o risco de muitas doenças se agravarem onde acarreta o melhoramento a saúde física e mental, segundo Leal (1998) “A dança vem ser umas das atividades físicas mais completas (...). Mexe não só com toda mecânica e fisiologia corporal como envolve a emoção e acende a alma”.

Alguns estudos indicam o hábito de exercícios regularmente ocasionado acréscimos em até 5 anos de vida. O indicado para a realização de atividades físicas deve ser dividido ao longo da semana, como por exemplo, 30 min de atividade aeróbica de intensidade moderada, 5 vezes por semana.

Esta pode ser considerada um medicamento que atua tanto na prevenção quanto no tratamento paliativo. Lembramos que no dia 10 de março é celebrado o Dia Nacional de Combate ao Sedentarismo. Segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) quase 50% da população brasileira é sedentária.

Ressaltando que há inúmeros benefícios a práticas de atividade física para a saúde, uma delas é a prevenção de doenças como hipertensão, diabetes, doença do

coração e osteoporose as quais são doenças que podem aparecer principalmente nas mulheres, na pós-menopausa e melhora a composição corporal reduzindo o percentual de gordura também. Segundo o ACSM (Colégio Americano de Medicina Esportiva-American College of Sports Medicine) são fortes os indícios sobre os benefícios de praticar atividade física em prol da saúde, bem como a presença de relação causa-efeito para muitas doenças e condições de saúde de acordo com o relato de uma das alunas *“Sem a atividade física eu era muito sedentária, vivia deitada de mal com a vida. Com a as aulas de ritmos estou mais ágil posso até estar cansada mas quando participo das aulas de me renovo”* (Aluna Separada, Trabalhadora).

Segundo a médica Carla Tavares coordenadora da Medicina do Esporte da Rede Mater Dei de Saúde, ressalta *“É extremamente importante acrescentar atividades físicas que mantenham ou aumentem a força muscular por, no mínimo, dois dias por semana e exercícios de flexibilidade durante dois ou três dias por semana”*

Idealmente, a meta inicial dever ser 150 min por semana de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 min por semana de atividade aeróbica de intensidade vigorosa ou uma combinação equivalente de atividade aeróbica de intensidades moderada e vigorosa.

Ultimamente, vem crescendo o interesse pelo tema Qualidade de Vida (QV) no campo da saúde tem sido mais estudado nos últimos anos, apesar de ser complexo é um tema atual e relevante, principalmente quando relacionada à promoção da saúde. Há trabalhos em diferentes especialidades médicas como, por exemplo, nas áreas de psiquiatria, neurologia, oftalmologia, oncologia, ginecologia e geriatria que mostra a preocupação com a promoção de saúde, onde se possa buscar a melhoria da QV e da integridade da assistência na perspectiva da saúde como direito da cidadania.

Na área da saúde, o interesse pelo conceito sobre a QV é relativamente recente e decorre, em parte, dos novos paradigmas que têm influenciado as políticas públicas e as práticas do setor nas últimas décadas (Schuttinga, 1995) Assim, saúde e doença configuram processos compreendidos, relacionados aos aspectos econômicos, socioculturais, à experiência pessoal e estilos de vida. A melhoria da

QV passou a ser para as pessoas um dos resultados esperados, tanto das práticas assistenciais quanto ao domínio de todos para o setor nos campos da promoção da saúde e da prevenção de doenças.

Um grupo de especialistas da Organização Mundial da Saúde (OMS), de diferentes culturas, num projeto colaborativo multicêntrico, obteve três aspectos fundamentais referentes à teoria construída em relação a QV: a subjetividade, a multidimensionalidade (inclui, pelo menos, as dimensões física, psicológica e social) e a bipolaridade (presença de dimensões positivas e negativas).

Esses aspectos devem ser capazes de medir a QV em qualquer lugar do planeta. A população em geral tem consciência do que é melhor para sua saúde, mas nem sempre o que é melhor para a sua saúde se reflete no que é melhor para a pessoa. Como a forma de mensuração, pelo que podemos notar, depende muito da interpretação de cada pessoa, que identifica o grau de melhora, piora ou, até mesmo, a manutenção da qualidade de vida dos indivíduos; esta se torna uma avaliação que atua no campo perceptivo sobre os níveis do "envelhecimento bem-sucedido".

As atividades são importantes para a vida das mulheres conforme se percebe no comentário de uma das alunas *“Através das aulas notei que a minha qualidade de vida melhorou, tenho mais disposição, agilidade e flexibilidade no corpo”* (Aluna Solteira, Trabalhadora).

A OMS elaborou a definição de QV que é atualmente uma das mais utilizadas e aceitas: “Qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Os eventos subjetivos mostram maior associação com QV do que objetivos, tais como renda, arranjo de moradia e saúde física, havendo uma forte relação entre ter medo de ficar velhos, solidão e isolamento, senso de desamparo e de incompetência de comportamento, como depressão, baixa saúde percebida e insatisfação com a vida.

Sabe-se também que as doenças e incapacidades que determinam restrições nas oportunidades de acesso à estimulação prazerosa e ao envolvimento

social relacionam-se com a depressão e com afetos negativos. Algumas considerações conceituam e avaliam que a QV não é tarefa das mais fáceis, dada à quantidade e a complexidade das variáveis envolvidas. Atualmente, muitas disciplinas e profissões têm se ocupado dessa tarefa. O assunto começou a chamar a atenção, primeiro, de cientistas sociais e de políticos; depois, do pessoal do campo da saúde e, afinal e literalmente, de todas as áreas da atividade humana. Em virtude da importância do tema, tanto para a avaliação dos resultados, condutas, tratamentos e políticas, quanto para a avaliação de atendimento e serviços, há vários conceitos e instrumentos, alguns gerais e outros específicos, para sua avaliação; poucos, porém, foram desenvolvidos tendo como alvo a população idosa.

Acreditamos que o conceito de qualidade de vida é inerente a cada ser humano e varia ao longo de sua vida, envolvendo uma multiplicidade de fatores. Os pesquisadores que desejam trabalhar com este tema, não podem deixar de considerar esse dado, pois os resultados das pesquisas refletirão a fase e o momento da vida em que os indivíduos se encontram.

Além disso, não se pode deixar de enfatizar sobre sua característica dinâmica, em virtude das possibilidades de mudança ao longo da vida. A consciência de si, baseada no reconhecimento da própria imagem, incluindo seus aspectos fisiológicos, sociais e afetivos, pode ser um caminho para a transformação do corpo-objeto num corpo-sujeito no contexto de um envelhecer mais significativo e prazeroso percebe-se na fala da aluna *“estava me sentindo muito ruim (estragada)... Hoje com as aulas de Ritmos estou mais motivada e diminuiu meu stress”*. (Aluna Casada, aposentada).

Espera-se continuar a trilhar por novos caminhos na busca de mais qualidade de vida e saúde e educação para a população, como também viabilizar ações de maior abrangência, no intuito de incentivar os profissionais das mais diversas áreas a buscar novas formas de adequação para o atendimento às pessoas, frente às perspectivas e desafios que norteiam as estatísticas no que se referem aos elevados índices e parâmetros de crescimento da população.

Vale lembrar também que a busca por direito das mulheres de poderem participar de debates públicos, tomarem decisões que sejam importantes para o futuro da sociedade principalmente relacionado a mulheres está a cada ano se

acentuado. Segundo as Nações Unidas há sete princípios do empoderamento feminino:

1. Estabelecer liderança corporativa sensível à igualdade de gênero, no mais alto nível.
2. Tratar todas as mulheres e homens de forma justa no trabalho, respeitando e apoiando os direitos humanos e a não discriminação.
3. Garantir a saúde, segurança e bem-estar de todas as mulheres e homens que trabalham na empresa.
4. Promover educação, capacitação e desenvolvimento profissional para as mulheres.
5. Apoiar empreendedorismo de mulheres e promover políticas de empoderamento das mulheres através das cadeias de suprimentos e marketing.
6. Promover a igualdade de gênero através de iniciativas voltadas à comunidade e ao ativismo social.
7. Medir, documentar e publicar os progressos da empresa na promoção da igualdade de gênero.

Assim é possível afirmar que as diferentes formas de realizar uma atividade física estão marcadas pelos gêneros. Quanto a atividade física estão inseridas no contexto das práticas cotidianas incluindo deslocamento e tarefas domésticas, em relação às atividades físicas como forma de lazer referente a exercícios físicos as mulheres ainda são minorias em relação aos homens. Segundo o IBGE cerca de 45,9% da população brasileira é sedentária, entre as mulheres a inatividade física é mais frequente: duas em cada três não se exercitam (66,6%).

Os padrões estéticos comportamentais colocados pela sociedade fazem com que as mulheres busquem a “perfeição do corpo” quando isso não acontece causa certa frustração, para uma aluna que é viúva e aposentada tem um pensamento um pouco diferente *“As aulas para minha saúde são fundamentais, maravilhosas me dá mais ânimo e renovação”*.

## **Resultados e Discussões**

A partir de observações das participantes, se realizará uma percepção do quanto o grupo se propõe a executar o movimento elaborado com a música, vivenciando uma experiência única, havendo assim uma oportunidade de compartilhamento, entrosamento, colaboração, cooperação e aumento na capacidade de comunicação, criando um ambiente favorável a construção de redes de amizade no grupo com diversidade, possibilitando interesses próximos, estabelecendo assim importantes relações sociais. De acordo com Lisete Arnizaut Machado de Vargas (2007) “A socialização na prática da dança está explícita por ser esta uma forma primária de expressão do ser humano por meio de seus movimentos”

As participantes da pesquisa são mulheres que cuidam de afazeres em casa ou fora do lar conforme Gráfico 1 abaixo percebemos que 70% além do trabalho do lar contribuem para o orçamento familiar, ainda trabalham ou já trabalharam fora tendo seu tempo reduzido para cuidar de si.

Gráfico 1 – Criação das autoras

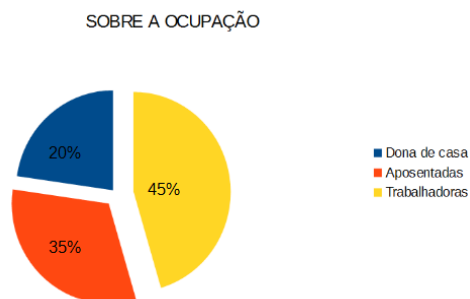
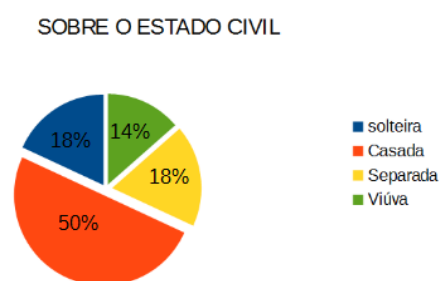


Gráfico 2. Criação das autoras



Já no Gráfico 2 visualiza as participantes que mais de 60% tem ou tiveram um relacionamento de compromisso, elas encontraram nas aulas uma proposta que possibilitava um momento para praticar o empoderamento feminino, em um cotidiano tão movimentado e cheio de responsabilidades como é o do mundo atualmente, a dança fez com que elas vivenciem essa experiências de superar os limites do corpo, quando esquecem de viver este lado feminino.



Com base nos gráficos observamos que os fatores motivacionais que levaram a prática das atividades físicas relacionadas a qualidade de vida referente as aulas de Dança(Ritmos) apesar de elas terem suas obrigações familiares e trabalhistas, não deixam de fazer algo que as fazem se sentirem na ativa.

## **Conclusão**

Portanto, a partir do processo de pesquisa realizado na turma durante as aulas de dança foi possível perceber o quanto essas práticas contribuirão de múltiplas formas para a formação na qualidade de vida de pessoas de meia idade e terceira idade. Estas mulheres têm a oportunidade de se descobrirem mais, superar limites e até mesmo criar um vínculo de amizade onde há uma sinergia para que suas atitudes influenciem no seu dia a dia.

Diante deste contexto, poderemos previamente ver a possibilidade de considerar que a dança gera efeitos para um melhor processo de envelhecimento proporcionando mais disposição física, mental e social. E ainda contemplando a oportunidade de vivências ímpares enquanto cidadãos mais ativos e atuantes na sociedade.

## **Referências**

Benefícios da atividade física para as mulheres - **Vya Estelar**. <https://www.vyaestelar.com.br/post/10260/treinar-com-amigos-realmente-estimula-a-pratica-de-exercicios-fisicos> (acessado em 19/04/2019).

LEAL, M. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint,1998.

Muito Empoderamento Feminino através da dança - **Jornal IBIÁ** <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jornalibia.com.br/cadernos/ibiamais/muito-empoderamento-feminino-atraves-da-danca/&ved=2ahUKEwj4oZ3HloDiAhWLHrkGHZquDUIQFjAAegQIARAB&usq=AOvVaw08DC8s-DX-stEHD1tNFH0j> (acessado em 23/04/2019)

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

NANNI, D. **Dança Educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

PNUD- MOVIMENTO É Vida! ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS PARA TODAS AS PESSOAS - **Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil** 2017.

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://movimentoevida.org/&ved=2ahUKEwjBpoPVMIDiAhVdFLkGHYc6AbUQFjACegQIARAB&usg=AOvVaw1oScQBH4TbyCT44nvpK7Ps> (acessado em 25/04/2019)

Qualidade de Vida na Web- **Vya Estelar**.  
<https://www.vyaestelar.com.br/post/10260/treinar-com-amigos-realmente-estimula-a-pratica-de-exercicios-fisicos> (acesso em 25/04/19)

SCHUTTINGA JA. **Quality of life from a federal regulatory perspective**. In: Dimsdale JE, Baum A, editors. Quality of life in behavioral medicine research. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates; p. 31-42, 1995.

SEBASTIÃO, Émerson et al. E feitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos R. **da Educação Física/UEM** Maringá, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2. trim. 2008 [shorturl.at/BFIJW](http://shorturl.at/BFIJW) (acesso 27/05/19)

VARGAS, Lisete Arnizaut Machado de. **Escola em dança: movimento, expressão e arte**. Edição. Porto Alegre: Mediação, 2007.