

Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde

I¹ Marília Merle Tirintan, ² Rogério Cruz de Oliveira I

Resumo: Este estudo tem como objetivo analisar os possíveis impactos da experiência da dança e suas relações com a saúde em praticantes não profissionais. Para isso, foi realizado um estudo etnográfico, desenvolvido com 14 voluntários de ambos o sexo, numa faixa etária de 34 a 70 anos que frequentavam aulas de dança na cidade de São Paulo. As ferramentas de coletas de dados consistiram em observação participante e entrevistas semiestruturadas, com objetivo de contextualizar e dimensionar o estudo de campo e os sujeitos pesquisados, bem como a análise da experiência da dança. A análise dos dados foi realizada por categorias não apriorísticas. Como resultado, foi possível encontrar quatro categorias de análise dos impactos da experiência da dança na saúde dos voluntários: terapêutica, física/estética, expressão/criação e sociabilidade. Assim conclui-se que a prática de dança proporcionou experiência em diferentes aspectos, demonstrando ir além de uma simples atividade física voltada a benefícios estéticos e funcionais, sendo considerada uma prática integradora e mais próxima do entendimento de saúde ampliada.

► **Palavras-chave:** Corpo; Prática corporal; Promoção da saúde; Dança.

¹ Universidade Federal de São Paulo. Santos-SP, Brasil (ailiram.mt@gmail.com).
ORCID: 0000-0002-2661-8330

² Universidade Federal de São Paulo. Santos-SP, Brasil (rogerio.cruz@unifesp.br).
ORCID: 0000-0002-8615-0397

Recebido em: 21/09/2018
Aprovado em: 03/02/2020
Revisado em: 17/10/2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312021310410>

Introdução

Na última década, as políticas públicas brasileiras têm valorizado as práticas corporais como forma de produção de cuidado em saúde. Nesse sentido, o discurso contemporâneo é de alinhamento quanto à necessidade das pessoas em se envolverem com essas práticas, que, no campo acadêmico da Educação Física, têm respondido ao universo do jogo, ginástica, esporte, luta e a dança. Nessa perspectiva, compreendemos que pesquisas direcionadas à relação da saúde com as práticas corporais são pertinentes e necessárias, no caso, esse estudo abordará a dança e a saúde na perspectiva de seus próprios praticantes.

Nessa esteira, Souza e Pereira (2005) afirmam que a dança pode provocar experiências corporais e percepções em diferentes relações, como, a relação com o próprio corpo, com o corpo do outro ou a relação com meio circundante. Para os autores, isso enriquece as experiências do sujeito no mundo, podendo produzir mudanças na sua forma de interagir com a realidade em que vive.

A partir desse pressuposto concordamos com Dantas (1997), que deixar o corpo dançar é deixar-se dominar pelo movimento, bem como deixar o corpo conhecer diferentes maneiras de dançar, através da aquisição, criação e recriação de técnicas corporais. Para fins desse estudo entenderemos técnicas corporais como “[...] as maneiras pelas quais os homens, sociedade por sociedade e de maneira tradicional, sabem servir-se de seus corpos” (MAUSS, 2003, p.401). Nesse sentido, a dança, existindo a partir do movimento, possibilita que qualquer indivíduo acesse sua prática ou vivência, pois mesmo quem não se submeteu a um processo formal de aprendizagem na área pode dançar partindo de seus movimentos naturais e espontâneos ou de experiências corporais anteriores.

Nesse interim, fazemos coro à Souza e Pereira (2005), para os quais compreender a dança como prática corporal perpassa conhecer o contexto dos praticantes, reconhecer as diferenças de cada corpo, respeitar o vocabulário corporal trazido pelos praticantes, proporcionar o domínio da ação corporal, despertar o prazer pelo movimento, explorar a descoberta de novas possibilidades de movimentos, aplicar conteúdos de modo que propiciem reflexão sobre questões da vida pessoal e social, enfim, que promovam uma perspectiva de autonomia em cada sujeito.

Entretanto, entendemos a dança como uma potencialidade para o se movimentar, se expressar e estar no mundo, o que corrobora com Domenici (2010) ao afirmar que:

O trabalho de refinamento sensorial inclui exercícios para aprender a reconhecer as informações que vêm do próprio corpo; portanto, é um aprendizado que privilegia o sentido da propriocepção. As aulas de dança influenciadas pela educação somática, ao invés de copiar um modelo, o aluno aprende a trabalhar com parâmetros, tais como as posições relativas entre os ossos e as articulações, os estados tônicos dos grupamentos musculares, a situação dos seus apoios, entre outros. Em uma etapa seguinte o aluno é estimulado a improvisar, utilizando aqueles movimentos aprendidos e criando novos encadeamentos. O objetivo é que o aluno descubra como ele se move e como pode se mover, tornando-se investigador do seu próprio movimento e conquistando uma posição de autonomia (p.75).

Assim, investigar essa dança alinhada às técnicas da educação somática, dança terapia e práticas orientais parte do pressuposto de que se trata de uma prática corporal que trabalha a consciência corporal, integração do corpo, percepção, coordenação, expressão corporal, reconhecimento e ampliação de padrões de movimento, aprendizado e exploração da linguagem do corpo, improvisação e criação, além de descobertas relacionadas ao desenvolvimento psicológico e emocional.

Sob essa ótica, pode-se compreender a dança como uma prática corporal que se aproxima da abordagem de saúde ampliada, a qual é compreendida como uma forma de criar e recriar a vida, no sentido de poder fazer escolhas para ter um curso de vida saudável. Corroborando com Alves e Carvalho (2010), é preciso um olhar para prática de encontro entre indivíduo e meio, no qual a saúde pode favorecer, pois é no movimento de encontro que se assegura a atuação consciente, do conhecimento de si, sem a qual não se dá acesso à saúde.

Para fins desse estudo, o conceito ampliado de saúde caminha na direção da VIII Conferência Nacional de Saúde (BRASIL, 1986), para qual a saúde é a resultante complexa das condições de vida das pessoas, incluindo moradia, alimentação, renda, trabalho, educação, assistência, acesso aos serviços de saúde, etc.¹ Em outras palavras, a saúde é uma experimentação do indivíduo em sua relação com a sociedade (PALMA, ESTEVÃO e BAGRICHEVSKY, 2003), inclusive na direção das práticas corporais, no caso desse estudo, manifestado na dança.

Segundo Minayo (2012), a saúde sendo um tema abrangente e de sentido sociocultural, só pode ser compreendida dentro de uma perspectiva contextualizada e histórica, o que implica na maneira específica e peculiar de como cada sociedade, grupo ou indivíduo têm saúde e produz interação entre aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais.

Frente ao exposto, o objetivo do estudo consiste em analisar os possíveis impactos da experiência da dança em praticantes não profissionais na sua relação com a saúde.

Método

Trata-se de uma parte dos principais resultados de Dissertação de Mestrado defendida em 2017, a qual objetivou compreender os significados de corpo e saúde para pessoas praticantes de dança não profissionais. Entretanto, pelos limites impostos a um texto como esse, o adequamos à uma menor abrangência.

Trata-se de uma pesquisa etnográfica que, de acordo Magnani (2002), não é uma técnica de pesquisa, muito menos um conjunto de procedimentos, mas sim um modo de apreensão e acercamento da realidade. Participaram do estudo 14 praticantes de dança de ambos os sexos (10 mulheres e 4 homens), numa faixa etária compreendida entre 34 a 70 anos, além da Professora (Patrícia). O recrutamento ocorreu de forma pessoal, no próprio local de prática da dança e todos os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para seleção do campo de pesquisa, consideramos os seguintes critérios: existir aulas de dança voltada à consciência corporal, linguagem de movimento corporal, percepção e/ou coordenação e/ou expressão corporal e que fossem alinhadas ao nosso referencial teórico. Nesse sentido, encontramos a Escola Jardim Primavera², que ofertava aulas de dança intitulada “Arte do Movimento”, ministradas pela professora Patrícia (pseudônimo) e que, desde o início, se mostrou aberta à realização do estudo.

A inclusão dos voluntários considerou o critério de que não fossem profissionais de dança. Caso os voluntários se afastassem por mais de um 1 mês das aulas durante a coleta de dados e/ou não participassem da entrevista não seriam incluídos no estudo. Em relação à professora, esta autorizou a realização do estudo previamente e permitiu que a coleta de dados fosse realizada antes, durante e após as aulas que ministrava junto aos seus alunos.

Como instrumentos de coleta de dados utilizamos a entrevista semiestruturada e a observação participante. As entrevistas foram desenvolvidas a partir de duas questões: Quais são os possíveis impactos dessa experiência com dança na sua vida? Tem alguma relação com a saúde? Se sim, qual (is)? Todas as entrevistas foram realizadas antes ou após as aulas em local reservado no próprio local. Com o consentimento dos voluntários, as entrevistas foram gravadas e, posteriormente,

transcritas para um arquivo eletrônico. A análise desses dados se deu por categorias não apriorísticas, obedecendo aos princípios de freqüenciamento e relevância implícita descritas em Campos (2004), uma vez que, para Geertz (1989), a análise cultural numa etnografia se dá a posteriori.

Já a observação participante obedeceu ao seguinte roteiro: as relações entre sujeitos, relações entre sujeitos e espaço, os costumes, comportamentos, emoções, valores dos sujeitos, formas de organizações sociais, a prática da dança e os corpos dançantes. Ao todo 27 aulas foram observadas entre março e maio de 2016 e todas registradas num diário de campo, que, para Magnani (1997), permite ao pesquisador acessar ao contexto de “lá” (do campo de pesquisa) quando se está “aqui” (na universidade). Para a análise de dados das observações foi feita uma leitura exaustiva do diário de campo no intuito de extrair trechos relevantes à problemática do estudo, que, para além de dar sentido às categorias, também as consolidaram.

Contextualizando o campo: “a dança da pati”

As aulas eram ofertadas duas vezes por semana com duração de 1h30 minutos cada seção. O espaço físico consistia de uma sala climatizada onde: num dos lados havia um espelho; ao redor dos outros três lados havia materiais de ginástica, tais como bolas, bastões, rolos, elásticos, colchonetes e halteres, e; um espaço livre ao centro, no qual ocorria a aula.

De maneira geral, as aulas de dança tinham características específicas alinhadas à formação da professora sob as técnicas da Dança Movimento Terapia, técnicas da Educação Somática, como o Sistema Laban/Bartenieff e reeducação do movimento Método Ivaldo Bertazzo, dança contemporânea e práticas orientais. Além disso, também eram propostas movimentações corporais que trabalhavam com consciência e integração do corpo, concentração, coordenação motora, flexibilidade, reconhecimento e ampliação de padrões de movimento, aprendizado e exploração da linguagem via: corpo, espaço, qualidades expressivas, formas, improvisação e composições poéticas, além de estar em grupo numa atmosfera lúdica envolvendo autoestima, autoconhecimento, saúde e bem-estar.

As aulas apresentaram a seguinte dinâmica:

- Inicialmente, havia um aquecimento do corpo ou alongamento geral, ou, às vezes, uma atividade intitulada “Dança do Dia”, na qual os alunos se movimentavam livremente, de maneira espontânea, a partir do som ouvido;

- Sem interrupção, a professora emendava atividades com exercícios de movimentos corporais com foco no olhar, no centro do corpo e/ou nas qualidades do movimento (peso, tempo, espaço, fluxo);
- Entre os exercícios sempre havia composições e/ou criações que viravam danças. Essa parte da aula sempre era muito contínua e com poucas pausas, nas quais a professora apenas direcionava os alunos para os exercícios ou movimentações seguintes;
- Cada aula tinha um tema novo que era desenvolvido, ora conduzido para um trabalho de conhecimento corporal e melhora na coordenação motora, flexibilidade e integração do corpo, ora era conduzida para um aprendizado e discernimento das qualidades expressivas de movimento, criação de movimentos e interação com o outro e com o espaço;
- Sempre havia uma composição/criação de uma dança final, seja ela livre e espontânea ou a partir do que foi trabalhado no dia, demonstrando/apresentando para o grupo, bem como exercícios de observações do movimento do outro no espaço.

O aspecto relevante das aulas era a proposta grupal, a socialização e interação dos participantes, vivenciado de maneira lúdica, descontraída, possibilitando criações, improvisos em grupo, o que proporcionava momento de prazer aos praticantes. Observamos que, ao chegar para as aulas, os alunos estavam cansados, desanimados, contidos, retraídos e/ou sem muita vontade de se movimentar. Em contraste, ao final da aula era possível notar o ânimo, o vigor e a alegria dos alunos. Assim, era possível notar corpos que se movimentavam, comunicavam-se, faziam composições e interagiam de forma vibrante, de forma que os praticantes saiam modificados.

Nesse interim, destacamos a relação de cuidado e atenção da professora para com os alunos. Ela sempre chegava com antecedência ao local da aula e recepcionava todos com fortes abraços e conversas individuais. Notamos, também, que suas aulas eram muito bem planejadas, com propósitos claros. Entretanto, dotada de sensibilidade e conhecimento dos alunos, a professora se permitia fazer adaptações e mudanças nas aulas de acordo com o que via e sentia do grupo no momento.

Interessante foi notar a maneira como os alunos se referiam à prática da dança “Arte do movimento”: “Dança da Pati”. Essa peculiar denominação acabou por demonstrar a singularidade da professora Patrícia com o grupo e com a própria dança, nos levando a perceber a maneira autêntica dos alunos compreenderem a natureza

da atividade que os cercava. Em síntese, tratava-se de uma aula de dança que não era presa a padrões e nomenclaturas pré-existentes como: dança contemporânea, dança moderna, dança circular, dentre outras, mas sim ofertava algo novo, que misturava técnicas e métodos de dança de diferentes áreas de conhecimento vivenciadas através de sua trajetória como professora de dança.

No que se refere aos alunos, o Quadro 1 demonstra que eram de diferentes áreas de atuação profissional, possuíam tempos de prática em dança distintos (3 meses a 3 anos), histórico diverso de práticas corporais progressas, práticas corporais variadas realizadas em paralelo com a dança. Além disso, com exceção de quatro voluntários, todos os outros possuíam histórico de algum tipo de prática de dança.

Quadro 1. Perfil dos voluntários

NOME*	TEMPO DE PRÁTICA	HISTÓRICO DE PRÁTICAS CORPORAIS		HISTÓRICO NA DANÇA
		ANTES DA DANÇA ATUAL	EM PARALELO COM A DANÇA ATUAL	
EDNA	2 anos e 8 meses	Eutonia, caratê, natação, funcional, bioenergética	Anda todos os dia 3km na esteira	Dança contemporânea e moderna (técnicas de laban e klauss)
RODOLFO	4 meses	Natação, karatê, rugby, yoga, pilates, musculação, funcional.	40 minutos de exercício na semana	Dança de salão
ANTÔNIO	4 meses	Natação, futebol, corrida de rua, tênis, patins	Anda de bicicleta, caminhada, aula de ritmos	Aulas de ritmos
MELISSA	3 meses	Outras danças	Só a dança da Pati	Balé clássico, contemporâneo e jazz
MARCIA	3meses	Musculação e spinning	Só a dança da Pati	Nenhuma
RODRIGO	3 anos	Natação, futebol, surfê, yoga	Anda de bicicleta, aula de funcional	Nenhuma

continua...

HISTÓRICO DE PRÁTICAS CORPORAIS				
NOME*	TEMPO DE PRÁTICA	ANTES DA DANÇA ATUAL	EM PARALELO COM A DANÇA ATUAL	HISTÓRICO NA DANÇA
ROBERTA	2 anos e 6 meses	Natação e corrida	Violoncelo, Yoga	Jazz
MARIANA	3 anos	Handebol, corrida, musculação, capoeira, caratê, pilates, Yoga,	Prática oriental e alongamento	Jazz
ALBERTO	3 meses	Yoga, futebol, tênis, caminhada, aulas expressão corporal, thaichi chuan, natação.	Toca violão	Nenhuma
LAIS	2 anos	Pilates e caminhada	Fisioterapia, funcional	Nenhuma
BRENDA	1 ano	Yoga	Yoga	Nenhuma
GLÓRIA	1 ano	Outras danças e teatro	Pilates, caminhada	Balé clássico e dança moderna
MARGARIDA	2 anos e 3 meses	Ginastica rítmica, yoga, musculação, eutonia, cantora lírica, violão	Caminhada	Balé clássico
ELZA	3 anos	Biodança, thaichi chuan	Caminhada, musculação, yoga	Balé clássico e jazz

Fonte: dados da pesquisa.

* Para preservação do anonimato foram utilizados pseudônimos.

Sobre a dança e a saúde

O discurso dos voluntários, aliado ao campo em que estivemos imersos, nos permitiu identificar 4 categorias de análise dos impactos da experiência da dança na saúde dos voluntários, a saber:

- Terapêutica (12 voluntários: Edna, Mariana, Alberto, Roberta, Glória, Melissa, Elza, Brenda, Rodolfo, Margarida, Laís e Rodrigo).

- Física/Estética (9 voluntários: Márcia, Mariana, Glória, Melissa, Rodrigo, Margarida, Laís, Brenda e Elza).
- Expressão/Criação (6 voluntários: Edna, Mariana, Alberto, Roberta, Antônio e Brenda).
- Sociabilidade (4 voluntários: Edna, Alberto e Laís).

Na categoria “Terapêutica”, as respostas dos voluntários convergiram para a dança como uma experiência que trouxe amadurecimento, desenvolvimento, crescimento, descobertas e/ou transformações pessoais, sendo evidenciadas questões do autoconhecimento e da percepção de si, a exemplo de Roberta, para a qual a dança “[...] ajudou mais do que a minha própria terapia [...] é terapêutico, a dança aqui nesse espaço me ajudou muito, primeiro a me conectar um pouco mais comigo de novo [...]”. Embora não fosse explícito o direcionamento da aula para aspectos terapêuticos, já que o enfoque recaía sobre o movimentar-se - recorrendo à Kunz (1994), para o qual o movimento é o diálogo do ser humano com o mundo -, há aqui uma relação pertinente de produção de cuidado em saúde.

Por outro lado, o trabalho corporal relacionado à percepção de si, consciência corporal, interação, dentre outros, podem sugerir um norteamto terapêutico durante as aulas, podendo ser observado pela fala de Rodrigo e de Alberto, para os quais, respectivamente, a experiência da dança remeteu à mudança da “[...] da relação com o corpo no sentido de descobrir o corpo [...]” e, ainda, uma retomada “[...] de uma pessoa que eu já conheço, já fui durante certo tempo e que estava meio adormecida e a dança está despertando de novo [...]”.

Entretanto, essa particularidade que a dança, sob a égide da educação somática, apresenta-se como processo terapêutico e comportando-se como um aspecto educacional em que o indivíduo toma consciência de qual é o papel que seus hábitos têm na sua vida, tanto no quadro patológico quanto na prevenção e na solução de seus problemas (BOLSANELLO, 2005). Ideia que vai ao encontro de Strazzacappa (2010), quando fala que essas situações podem levar o indivíduo a refletir sobre seu próprio corpo e movimento buscando soluções criativas para o seu bem-estar. Dessa forma, acreditamos que esse processo terapêutico acontece devido ao trabalho de autoconhecimento e consciência corporal, que, estão intimamente relacionados aos aspectos de percepção do corpo e conhecimento de si.

Em relação a esse último aspecto, os relatos convergiram para as descobertas, a aceitação, o se reconectar consigo, o fortalecimento pessoal, o desenvolvimento humano, a mudança pessoal, o amadurecimento, a determinação, a autoconfiança, o respeitar o corpo e o estar no mundo, como, por exemplo, quando Melissa afirma que: “[...]estou encarando essa aula como uma terapia, me ajuda pensar melhor, me ajuda a enxergar a vida com outros olhares, assim, amadurece[...]”. Ou ainda Mariana, quando relata que a dança tem ajudado na autoaceitação, haja vista que [...] o jeito que faço o movimento é o meu jeito, então a prática ajuda a me aceitar a olhar esse meu jeito [...]”. De acordo com Fortin (2011), o trabalho com a dança, a partir da educação somática, não resulta somente em uma reorganização dos músculos profundos e superficiais do corpo, mas também em um novo modo de estar presente no mundo e uma nova perspectiva acerca desse mundo. Nesse sentido, podemos afirmar que, de certa forma, as aulas serviram como um laboratório corporal.

Em síntese, a partir do movimento corporal, podemos afirmar que os voluntários reconheceram melhoras e/ou mudanças em suas vidas em questões físicas, psicológicas, emocionais e sociais. Nessa esteira, Rodolfo se pronuncia afirmando que a aula o ajudou a amadurecer, pois é “[...] um espaço para entrar em contato com conteúdos meus, com emoções [...] aqui eu encontrei um canal que nem na terapia eu acesso e aqui eu acesso [...]conhecer minha própria raiva primeiro sentindo, depois expressando [...] no sentido de consciência do corpo, limites, nossa ajuda muito [...]”. Na mesma direção, Brenda afirma ter incorporado coisas que não fazia antes, “[...] como ter mais amplitude nos meus movimentos, ser menos tímida, ocupar meus espaços, então me solto mais [...] a dança me faz expressar e isso acaba fazendo com que eu me dê mais valor [...]”. Em suma, percebe-se a dança como uma prática contribuinte ao reconhecimento de gestos, hábitos cotidianos, padrões de comportamento e movimentos, possibilitando assim a tomada de decisões e/ou mudanças quando necessárias.

Nesse interim, os achados de Mendes e Carvalho (2015) ecoam no nosso estudo. Para as autoras, a ampliação da visão sobre o trabalho com o corpo, tendo como norte a produção de autonomia e cuidado através da percepção e conhecimento de experimentarem novos espaços, encontros com outro e consigo mesmo, é frutífero. Em contrapartida, sabe-se o quão difícil é uma mudança, a transformação e/ou a transferência de uma prática para a vida. De acordo com Fortin (2011), novas experiências corporais são necessárias, porém insuficientes para a instalação de

mudanças capazes de resistir às tendências dominantes, por isso que é indispensável à presença de um pensamento reflexivo, o que ocorreu nas aulas observadas.

Notamos que a professora sempre tinha um momento de conversa com os alunos, que, não sendo impositivo/obrigatório, tinha intenção de provocar a reflexão dos praticantes sobre a prática e expor o que sentiram, bem como dividir as sensações e experiências. Esses eram momentos interessantes, pois os alunos traziam exemplos externos, faziam associações e/ou transferência da experiência da dança para o cotidiano.

Nessa ótica, Fortin (1999) afirma existir diversas portas de entrada que levam uma pessoa a se transformar, mas as aulas que envolvem a educação somática têm a vantagem de abordar a mudança pela via corporal, o que reside no fato de esta ser mais concreta e mais apta para catalisar a transformação, o que vai ao encontro da fala de Edna ao afirmar que “[...] é bem terapêutica a aula no sentido de cura, de transformação [...]”.

De forma semelhante, Laís e Glória também caminharam com os seus discursos nesse sentido, haja vista que, respectivamente, entendem a aula como um lugar “[...] que você vai espairer, [para por] energia pra fora [...]”, bem como um espaço que “[...] faz bem mentalmente, me faz bem psiquicamente, me sinto mais revigorada[...]”. Em Abib et al. (2010), que investigaram os significados dos usuários quanto à uma oficina de futebol desenvolvida num Centro de Atenção Psicossocial em Porto Alegre-RS, os resultados foram semelhantes, pois o protagonismo vivenciado pelos usuários funcionou como um disparador terapêutico. Guardadas as devidas proporções, nossa observação percebeu a mesma característica (do protagonismo) nas aulas da professora, o que demonstra a pertinência de aulas mais abertas às experiências dos alunos.

No que se refere à segunda categoria, intitulada “Física/estética”, encontramos discursos que se referiram aos aspectos biofisiológicos e a estética, fortemente presentes na fala de Laís, que relata: “[...] fico 1h30 me mexendo, então isso já tem um impacto importante na saúde [...] saio toda suada. É diferente de você estar fazendo 500 abominais, pois ajuda nessa coisa da mobilidade das articulações, ajuda na sensação do corpo, ajuda no dia a dia a manter o tônus [muscular]”. Na mesma esteira, Elza também afirma que nas aulas cada “[...] músculo, movimento, postura, o que ela [a professora] pontua faz bem para mim, está me acrescentando [...] uma das coisas maravilhosas da vida é dormir bem [...] e essas coisas do sono é o que mais mexeu para mim [...]”.

Nesse sentido, nota-se que os efeitos biológicos provocados pela exigência física das aulas são positivos na melhora dos movimentos do corpo, na disposição, agilidade, diminuição do estresse, relaxamento muscular e, ainda, do sono. Achados como o nosso se assemelham aos dados de Gonzáles et al. (2015), que verificaram melhoras significativas na aptidão cardiorrespiratória e função sexual em coronariopatas e hipertensos praticantes de dança de salão em comparação à seus pares participantes de programas convencionais de reabilitação e sedentários. Em Guidarini et al. (2013), a dança com características de atividade intervalada, ou seja, diferente do nosso estudo, minimizou a sobrecarga cardiovascular adequadas em programas de reabilitação cardíaca. Em Juzwiak et al. (2015), que buscou avaliar a compreensão e os significados do flamenco para mulheres adultas, a dimensão física também apareceu como resultado significativo, principalmente na direção do controle do peso, postura, fortalecimento do corpo, equilíbrio, etc., o que também ressoou no discurso de Marcia, quando afirma: “[...] [a] disposição é muito grande [...] a dança tem me motivado, estou emagrecendo as roupas voltam a servir, me sinto mais bonita, quero me cuidar mais[...]”. Para Rodrigo e Margarida, respectivamente, a dança permite você se “[...] desestressar, principalmente aqui a cintura escapular que fico um pouco mais tensa [...] trouxe leveza, trouxe agilidade”, “[...] por que se você tem uma parte do seu corpo que não mexe e só mexe a outra, você vai travando [...]”. Ou seja, é possível afirmar que, independentemente do tipo de intervenção/prática, a dança provoca efeitos benéficos à saúde física dos praticantes.

Durante as aulas, eram nítidas as movimentações constantes dos alunos, no início com alongamentos ou ativação do corpo, depois exercícios de exploração corporal e dança. Nesses momentos se via a soltura dos corpos, as diferentes expressões, tipos de movimentos variados exigindo uma demanda energética considerada, vista pela própria transpiração dos voluntários e o cansaço físico após o término das aulas. Fatores estes relatados pelos próprios praticantes, como um “cansaço bom”, assim como para Brenda, quando afirma que: “[...] sinto diferença, muita disposição, para tudo [...]”; ou ainda Melissa que relata que a dança renova as energias e “[...] também mexe bastante com o corpo. Saio cansada. É um exercício e você tem uma vivência corporal forte [...]”. Na mesma direção, Glória afirma que a aula “[...] dá uma reciclada. Como se jogasse fora o ‘ufu³’ e entrasse a energia nova, recarregada. Para mim fez toda a diferença o antes e o depois [...]”.

Na terceira categoria (Expressão/criação), encontramos impactos relacionados à criatividade e expressividade, demonstrando o quanto esses aspectos contribuíram nas relações e comunicações nos espaços fora das aulas de dança dos voluntários, assim como para Brenda (“[...] quando você está se movimentando, você está expressando e criando, tendo duas vias que se cruzam e só faz bem, é muito bom [...]”) e Edna (“[...] me devolveu um espaço criativo que é muito importante para mim [...]”).

Em nossas observações, notamos que os praticantes demonstravam gosto e prazer nas aulas que tinham exercícios de criação individual e coletiva e composições, além da nitidez nas expressões de alegria pelos desafios dos exercícios corporais, bem como pela oportunidade de criarem livremente a partir de seus corpos. Segundo Lacince e Nóbrega (2010), no processo de criação em dança, o encontro com o outro possibilita construções de novos lugares e novas criações por meio das trocas de experiências e da partilha de ações corporais. Tais autoras ainda falam sobre a criatividade em dança ultrapassar o padrão instalado ou imposto, aceito ou rejeitado. As autoras ainda apontam que, no mundo contemporâneo, são poucos os espaços que permitem a criatividade, ainda mais na fase adulta, o que corrobora com a fala de Mariana: “[...] estar à vontade com minha expressão, eu danço e não tem certo ou errado na prática. Então eu posso exercer minha expressividade, minha criatividade, meu jeito de comunicar [...]”. Dessa forma, temos um espaço distante do corpo funcional, condenado ao trabalho da repetição e reprodução das ofertas massificadas⁴ de práticas corporais. Não que sejam ruins, mas limitam o praticante quando não o instigam a outros olhares.

Associada à criatividade, a expressão corporal foi apontada nos discursos dos praticantes como algo libertador, assim como para Roberta: “[...] se expressar com o movimento é libertador [...] facilita as dificuldades que eu tenho de me relacionar, de me expressar[...]”. A expressividade é uns dos fatores mais presentes e importantes da dança, mas foi interessante notar que os voluntários relataram a ideia de expressão no sentido mais peculiar de cada um, em poder expressar seus pensamentos e sentimentos. Ou seja, demonstrando que essa experiência contribui nas relações interpessoais e na maneira de ser e estar no mundo, o que fica claro quando Antônio afirma que se sente mais à vontade em relação a se expressar, pois, continua ele: “[...] o meio social, com quem trabalho, com quem convivo, tudo isso influencia [...] não bloqueio tanto as relações e a minha expressão fica mais coerente com aquilo que estou sentindo [...]”.

Frente ao exposto, o universo expressivo ao empenhar-se no momento de dançar amplia sempre um porvir, um futuro de novos sentidos e significações (MARQUES et al., 2013). Para Alberto, isso “[...] desperta o seu corpo para situação, ao mesmo tempo criativo e inquietudes de pesquisar e buscar coisas que não fazia [...] de estar mais aberto para vida e para as pessoas [...] você vê no outro coisas que ainda não conhecia, ou seja, realimenta o lado criativo[...]”.

No que se refere a quarta e última categoria, a “Sociabilidade”, os voluntários ressaltaram o quanto a dança os mobilizou no tocante à convivência com o outro. Em Fraga et al. (2013), a sociabilidade também esteve presente nos discursos de mulheres idosas que realizavam atividade física e vivenciavam uma atmosfera de cuidado, amizade e compartilhamento. Para os autores, a sociabilidade, a convivência com o outro, o pertencimento a um determinado contexto e a possibilidade de troca de experiências entre os membros de um grupo são elementos tanto para permanecer na atividade, como motivos que geram mudanças e benefícios na vida de cada um.

No caso do nosso estudo foi possível notar os elos interpessoais, as relações amigáveis, de carinho e afeto entre os praticantes de dança, o que fica explícito na fala de Alberto: “[...] ao mesmo tempo estar em relação com outras pessoas que estão em uma busca parecida realimenta [...] dançar junto também é uma coisa que traz um elemento afetivo [...]”. Além disso, ainda surgiram comentários durante algumas aulas sobre se sentirem bem no grupo, sobre o grupo ser receptivo, as boas trocas de experiências entre eles e até encontros fora da sala de aula.

Tal fato demonstra que, além da dança contribuir nas relações internas do grupo, também ocorre uma transferência para as relações extra grupo, o que corrobora Fraga et al. (2013), quando afirmam que, ao participar de um grupo, há necessidade de estar situado numa rede de relações sociais, que não só esgota no simples convívio junto, mas constitui-se em uma rede de adoção, cumprimento e até de transgressão aos códigos estabelecidos pelo grupo. No nosso estudo, pudemos notar essa ótica no discurso de Edna, quando expõe: a “[...] possibilidade de fazer esse tipo de contato com os dançarinos na aula é algo que eu não tenho com outras pessoas em outras situações [...]”.

A partir dessa perspectiva, o trabalho nas aulas relacionado à interação com o outro e com o espaço sempre era constituído de uma provocação aos praticantes experimentarem e perceberem diferentes relações espaciais, fosse em relação com o corpo do outro ou ainda com o meio circundante (chão, parede, vazio,

objetos). Consideramos isso como estímulos e novas percepções que enriquecem as experiências do sujeito no mundo, podendo produzir mudanças na sua forma de interagir com a realidade em que vive. Tais observações ressoaram nos discursos dos praticantes, os quais relataram a percepção de novos olhares, despertar e novas atitudes no cotidiano relacionadas à sociabilidade. Quanto a isso, Laís fala de “[...] estar em contato com os outros é uma pilha que ajuda a recarregar e ajuda a manter o basal de sanidade mental [...]”.

Esse era um aspecto relevante das aulas, a proposta grupal, a socialização e interação dos participantes, vivenciado de maneira lúdica, descontraída, possibilitando criações, improvisos em grupo, o que proporcionava momento de prazer aos praticantes. De acordo com Souza e Pereira (2005), isso nos demonstra que a experiência, seja ela de caráter educacional ou social, tendo o processo de reconstrução e reorganização corporal, permite estabelecer transformações no sentido de olhar, perceber e atuar na vida.

Dessa forma, nos alinhamos à Bracht (2013), para o qual as práticas corporais se apresentam como um fenômeno cultural por meio da ênfase na percepção, no movimento, na experiência trazendo um sentido, que quer dizer apropriação dos elementos da cultura do movimento, os quais permitem uma consciência de maneira que a prática contribuirá para um cuidado de si autêntico/autônomo. Tal perspectiva corrobora Dalmolin et al. (2011) quando apresentam a saúde como um fenômeno ampliado, que envolve modos de ser e produzir e/ou recriar a vida em sua singularidade e multidimensionalidade.

Nesse interim, podemos afirmar que todos os voluntários se pronunciaram positivamente sobre as relações da experiência da dança com a saúde. A dança, na perspectiva encontrada nesse estudo (educação somática), esteve mais próxima do desenvolvimento de uma autoridade interior condizente à capacidade de tomar decisões baseadas em discriminações sensoriais que acentuem a singularidade do corpo (FORTIN, VIEIRA e TREMBLAY, 2010). Sendo assim, podendo ser concebida como uma prática de consciência de si, uma resistência ao discurso hegemônico de culto ao corpo e de saúde ligada ao estilo de vida ativo, de forma a contribuir com o bem-estar dos praticantes.

Em síntese, acreditamos que essa prática em dança está além da perda de calorías e preocupação com as medidas corporais, haja vista seu alinhamento à produção de cuidado em saúde numa perspectiva ampliada, uma vez que não esteve restrita

somente ao labor físico, mas também a outros aspectos, tais como: autoconhecimento, expressividade, criatividade e sociabilidade, o que fica ressoado em Margarida, Edna e Roberta, respectivamente: “[...] eu considero a dança expressiva. Então é mais uma contribuição para manutenção da minha saúde [...]”; “[...] me trouxe essa nova percepção do corpo, me devolveu sensação de estar dançando, o que é muito importante para minha saúde mental [...] a aula me dá mais plasticidade em vários aspectos. Isso também é saúde[...]”; “[...] eu acho que a partir do momento que você começa a entrar em contato com você e fica mais livre para se expressar, acho que isso faz um bem danado para a saúde [...]”.

Além disso, recorremos à Fraga et al. (2013), que reconheceram a importância do prazer na atividade e do desenvolvimento integral do praticante, considerando o acolhimento, a descontração, a atenção às demandas, ao invés de apenas questões físicas e estéticas do se movimentar na atualidade. Isso porque, é algo que vai além dos aspectos biológicos, assim como ficou expressivo para Glória e Laís, respectivamente: “[...] não tem mais nada a ver com a alimentação, peso, mas em termos de saúde psíquica, mental, espiritual, me ajudou muito [...]”; “[...] [a dança] é diferente das outras atividades [...] ela é lúdica, prazerosa, o que para mim tem relação com a saúde [...]”.

Nessa esteira, vamos ao encontro de Schwengber (2009), quando afirma que as práticas corporais contemporâneas não se restringem apenas a dar contornos físicos e promover habilidades ao corpo, mas, sobretudo, interferem nos processos de produções indenitárias e intervêm no processo de constituição dos sujeitos. Para Gomes (2013), a experiência nas práticas corporais possibilita o cuidado, recuperação, ativação e domínio de si, que são ações importantes para o desenvolvimento das subjetividades e objetividades da vida, contribuindo dessa forma para a saúde do ser humano.

No caso do nosso estudo, a dança, por permitir o indivíduo se conhecer, fazer escolhas a respeito do que se quer, do que se acredita, a partir do momento e condição que se encontra, possibilita o indivíduo ser e estar no mundo de maneira consciente e coerente com seus valores e crenças, desfrutando da sua saúde, a exemplo de Antônio: “[...] [a dança] atua em vários tipos da minha saúde, por exemplo, partes de movimento mais amplos, de flexibilidade, aeróbio [...] fico mais à vontade e mais afetuoso, acho que isso é uns dos meus principais objetivos mesmo, de ficar mais leve [...]”. Na mesma esteira, Melissa afirma: “[...] [a dança] está me ajudando a enxergar a vida de outra forma, está me ajudando a pensar melhor [...]”. Já para

Rodolfo, o enfoque recai sobre poder “[...] tomar decisão, sem culpa, é uma questão de saúde [...] para minha definição de saúde tem tudo a ver [...]”.

Segundo Alves e Carvalho (2010), a saúde só existe quando oferecemos à aventura do viver, a exploração e a descoberta de diferentes pontos de vista, ou seja, se deslocando e compreendendo saúde para além da ausência de doenças, vida ativa, corpo belo e magro, boas condições de vida pautada na retenção de poder e acessos mercadológicos. Para Bracht (2013), a saúde, em última instância, se alinha ao ideário de felicidade. Sendo assim, compreende que a sua relação com as práticas corporais seria de proporcionar vivência, experiência, movimentos corporais com possibilidade significativa de condução de uma vida boa. Para Mariana e Brenda, respectivamente, a felicidade é um importante conector com a saúde: “[...] [me] expresso mais suavemente e genuinamente o que eu sou. Então fico mais à vontade, mais feliz e acho que está tudo conectado, relacionado [com a saúde] [...]”; “[...] essa minha pílula de felicidade de dançar [...] essa felicidade que me traz é um elemento muito importante no meu dia a dia. Pra mim, é isso que me traz muita coisa boa no meu cotidiano [...] está ligada ao bem estar com certeza está ligado a saúde, a uma melhoria da minha saúde [...]”.

Assim podemos dizer que a dança, nessa perspectiva, tem boa ventura em explorar as múltiplas variações do corpo e do movimento e, aos poucos, o praticante vai sentindo segurança para novas percepções, novos comportamentos, pensamentos que estão interligados ao cotidiano do indivíduo, alimentando os aspectos da saúde.

Considerações Finais

Ao analisar os impactos da experiência da dança no que se refere à saúde, podemos concluir que essa prática corporal vai além de uma atividade física visando queima de calorias, aspectos estéticos e orgânico-funcionais, muito presentes no imaginário social contemporâneo. Nesse sentido, podemos afirmar que dança possibilita novas percepções, novos comportamentos, pensamentos que estão ligados a maneira de como cada indivíduo vive, o que contribui e favorece para alimentar os aspectos de saúde ampliada, relação esta encontrada nos discursos dos voluntários do nosso estudo.

Além disso, podemos afirmar ainda que a dança, praticada numa perspectiva de conscientização, expressão e percepção corporal, figura como contraponto ao discurso hegemônico do “faça atividade física e ganhe saúde”. Contudo, é válido

observar que as pessoas estejam abertas à experimentação, de se conhecer e aprender, para então serem felizes, satisfeitas e terem saúde.

Nessa perspectiva, a exemplo do estudo de Resende (2008), ao abordar a conscientização do movimento como uma prática terapêutica em saúde, nosso entendimento é de que a dança trabalhada numa perspectiva que vai além da padronização de corpo e movimento, como no caso desse estudo, é grávida de perspectivas na produção de cuidado em saúde.

Nesse interim, estudos que visem investigar intervenções com dança no cenário da Atenção Primária à Saúde são relevantes, uma vez que os achados desse estudo apontam coerência com os princípios do Sistema Único de Saúde. Noutra vertente igualmente relevante, estudos que possam ampliar a relação das práticas corporais com os indivíduos na sua singularidade. Assim, quem sabe, consigamos revelar outros olhares sobre os modos de produzir e recriar a vida com as subjetividade e objetividades na esteira da produção de cuidado em saúde por meio das práticas corporais, que, valorizadas pela Política Nacional de Promoção da Saúde, necessitam dialogar para além da doença, ao encontro da empoderamento dos usuários quanto à sua condição de vida - na esteira de Czeresnia (2003).

Referências

- ABIB, L.T. et al. Práticas corporais em cena na saúde mental: potencialidades de uma oficina de futebol em um Centro de Atenção Psicossocial em Porto Alegre. *Pensar a Prática*, v.13, n.2, p.1-15, 2010.
- ALVES, F.S.; CARVALHO, Y.M. Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível. *Movimento*, v.16, n.4, p.229-244, 2010.
- BRACHT, V. Educação física & saúde coletiva: reflexões pedagógicas. In: FRAGA, A.B.; CARVALHO, Y.M.; GOMES, I.M. (Orgs.). *Práticas corporais no campo da saúde*. Hucitec: São Paulo, 2013. p.178-197.
- BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. *Motriz*, v.11, n.2, p.99-106, 2005.
- BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. *Lei 12864*. Altera o caput do art.3º da Lei 8080, de 19 de setembro de 1990, incluindo a atividade física como fator determinante e condicionante de saúde.
- BRASIL. VIII Conferência Nacional de Saúde. 1986. *Relatório Final*. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

- CAMPOS, C.J.G. Método de análise de conteúdo: ferramenta para análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v.57, n.5, p.611-614, 2004.
- CZERESNIA, D. O conceito de saúde a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, D. e FREITAS, C.M.F. (Orgs.). *Promoção da saúde, conceitos, reflexões, tendências*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p.39-53.
- DALMOLIN, B.B. et al. Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde. *Escola Anna Nery*, v.15, n.2, p.389-394, 2011.
- DANTAS M. F. Movimento: matéria-prima e visibilidade da dança. *Movimento*, v.4, n.6, p.51-60, 1997.
- DOMENICI, E. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. *Pro-Posições*, v.21, n.2, p.69-85, 2010.
- FORTIN, S. Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In: WOSNIAK, C. MARINHO, N. (Orgs.). *O avesso do avesso do corpo - educação somática como práxis*. Joinville: Nova Letra, 2011. p.25-44.
- FORTIN, S. Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. Tradução: Márcia Strazacappa. *Cadernos do GIPE-CIT*, s/v, n.2, p. 40-55, 1999.
- FORTIN, S.; VIEIRA, A.; TREMBLAY, M. A experiência de discursos na dança e na educação somática. *Movimento*, v. 16, n.2, p. 71-91, 2010.
- FRAGA, A.B. *Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa*. Campinas: Autores Associados, 2006.
- FRAGA, V. M. et. al. Significados da atividade física para mulheres idosas. *Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde*, v.15, n.1, p. 59-68, 2013.
- GEERTZ, C. *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: LTC, 1989.
- GOMES, R. M. A política da vida e a saúde. In: FRAGA, A.B.; CARVALHO, Y.M.; GOMES, I.M. (Orgs.). *Práticas corporais no campo da saúde*. Hucitec: São Paulo, 2013. p.52-82.
- GONZÁLES, A. I. et al. Função sexual e aptidão cardiorrespiratória de coronariopatas e hipertensos praticantes de dança. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v.20, n.4, p.366-375, 2015.
- GUIDARINI, F. C. S. et. al. Dança de salão: respostas crônicas na pressão arterial de hipertensos medicados. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, v.15, n. 2, p. 155-163, 2013.
- JUZWIAK, C. et al. Abordagem fenomenológica para a compreensão das vivências e significados do baile flamenco para mulheres adultas. *Repertório*, s/v, n.25, p.194-202, 2015.
- KUNZ, E. *Transformação didático pedagógica do esporte*. Ijuí: Unijuí, 1994.

- LACINCE, N.; NOBREGA, T. P. Corpo, dança e criação: conceitos em movimento. *Movimento*, v. 16, n.3, p. 241-258, 2010.
- MAGNANI, J.G.C. O (bom e velho) caderno de campo. *Sexta-feira, s/v*, n.1, p.8-11, 1997.
- MAGNANI, J.G.C. De perto e de dentro: notas para uma antropologia urbana. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, v.17, n.49, p.11-29, 2002.
- MARQUES, D.A.P. et. al. Dança e expressividade: uma aproximação com a fenomenologia. *Movimento*, v. 19, n. 01, p.243-263, 2013.
- MAUSS, M. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: Cosac Naif, 2003.
- MENDES, V. M. CARVALHO Y. M. Sem começo e sem fim... Com as práticas corporais e a Clínica Ampliada. *Interface*, v.19, n.54, p. 603-613, 2015.
- MINAYO, M. C. S. Contribuições da antropologia para pensar e fazer saúde. In: CAMPOS, Gastão Wagner de Souza et. al. *Tratado de saúde coletiva*. 2 ed. São Paulo: Hucitec, 2012.p.189-218.
- PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde. In: BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. (Orgs.) *A saúde em debate na Educação Física*. Blumenau: Edibes, 2003. p.15-32.
- RESENDE, C. O que pode um corpo? O método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. *Physis*, v.18, n.3, p.563-574, 2008.
- SCHWENGBER, M.S.V. A educação da mãe carinhosa e o discurso das práticas corporais e esportiva nas páginas de Pais & Filhos. *Movimento*, v.15, n.3, p.209-232, 2009.
- SOUZA, M.I.G.; PEREIRA, P.G. Reflexões sobre dança: possibilidades de investigação e contribuições para a educação física. *Novo Enfoque*, v.2, s/n, p.1-12, 2005.
- STRAZZACAPPA, M. As técnicas de educação somática: de equívocos a reflexões. In: BOLSANELLO, D (Org). *Em pleno corpo: educação somática, movimento e saúde*. Curitiba: Juruá, 2010. p.301-313.

Notas

¹ Em 2013, a Lei 12864 incluiu a atividade física como um condicionante de saúde.

² Nome fictício.

³ No contexto da entrevista, o termo “ufu” foi utilizado como sinônimo de problemas da rotina diária.

⁴ Nos referimos aqui às práticas corporais que, segundo Fraga (2006), são marcadas mais pelo ideário do cômputo do quanto se faz de atividade física e menos o significado dela na vida das pessoas.

Abstract

The impacts of dance experience on its health relations

This study aims to analyze the possible impacts of the dance experience for these people non-professionals in their relationship with health. For this, an ethnological study was carried out, which was developed using 14 volunteers of both genders and between 34 and 70 years old who took dance classes in the city of São Paulo. The data collection tools consisted of participant observation and semi-structured interviews, aiming to contextualize and dimensionalize the field study and the researched subjects, as well as the analysis of the experience of dance. The data analysis was carried out using non-aprioristic categories. As a result, we found four analysis categories of the impacts of the dance experience in relationship with the health: therapeutics, physical/aesthetics, expression/creativity and sociability. Thus, it is concluded that practicing dance provided experiences in different aspects, being shown to go beyond a simple physical activity aimed at aesthetic benefits or body function, with it being considered an integrative practice and closer to the broad understanding of health.

► **Keywords:** Body; Bodily Practice; Health Promotion; Dance.

