

A INFLUÊNCIA DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA NO BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO DE MULHERES ACIMA DE 40 ANOS

Isabella de Paula Moreira Rego ¹
Jordana Campos Martins de Oliveira ²
Camila Grasielle Araújo de Oliveira ³
Célio Antônio de Paula Júnior ⁴
Lucas Raphael Bento e Silva ⁵

RESUMO

Este artigo analisa os benefícios da dança como forma de atividade física para mulheres com mais de 40 anos de idade. A dança se destaca por unir movimento, música e expressão corporal, promovendo a saúde física e o bem-estar psicológico. Foi realizada uma pesquisa com mulheres que praticam dança regularmente, avaliando mudanças de humor e percepção de esforço físico. Os resultados indicaram que a dança melhora a flexibilidade, o equilíbrio e a autoestima, além de reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Assim, o estudo destaca a dança como uma estratégia eficiente para o envelhecimento saudável, promovendo qualidade de vida e socialização.

Palavras - chave: Dança; ansiedade; humor.

THE INFLUENCE OF DANCE AS A PHYSICAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WOMEN OVER 40 YEARS OLD

ABSTRACT

This paper analyzes the benefits of dancing as a form of physical activity for women over 40 years of age. Dance stands out for uniting movement, music and body expression, promoting physical health and psychological well-being. A survey was conducted with women who practice dance regularly, evaluating changes in mood and perception of physical exertion. The results indicated that dancing improves flexibility, balance and self-esteem, in addition to reducing symptoms of anxiety and depression. Thus, the study highlights dance as an efficient strategy for healthy aging, promoting quality of life and socialization.

Keywords: Dance; anxiety; mood.

¹Bacharela em Educação Física - Centro Universitário Araguaia. E-mail: isabella.paula@estudante.uniaraguaia.edu.br;

² Professora, doutora, dos cursos do Centro Universitário Araguaia. E-mail: jordana.oliveira@uniaraguaia.edu.br

³ Professora, mestra, dos cursos do Centro Universitário Araguaia. E-mail: camila.grasielle@uniaraguaia.edu.br

⁴ Professor, doutor, dos cursos do Centro Universitário Araguaia. E-mail: celio.junior@uniaraguaia.edu.br;

⁵ Professor, doutor, dos cursos do Centro Universitário Araguaia. E-mail: lucas.silva@uniaraguaia.edu.br;

INTRODUÇÃO

A dança, como tipo de exercício físico, se tem firme como uma atividade importante no setor da saúde e do bem-estar. Seu sucesso vem, em parte, da variedade de estilos e a sua facilidade, permitindo que pessoas de várias idades culturas e níveis possam participar de forma ativa e agradável. Estilos como balé jazz dança moderna hip hop e danças folclóricas ajudam para que o fazer da dança seja uma opção interessante e eficaz de atividade física. (OLIVEIRA et al 2020)

Na área de vantagens para a saúde, a dança brilha por sua habilidade de cuidar de partes físicas, como melhoria da coordenação motora; força dos músculos, aumento da flexibilidade e capacidade do coração. Além disso ela ajuda direto no bem-estar mental. Isso traz relaxamento, menos estresse e mais autoestima. Especificamente para as mulheres, a dança é uma ferramenta fundamental para o crescimento mental e emocional. No caso delas, a dança é uma ferramenta de expressão, socialização e autoconfiança. Além disso, é um recurso de saúde mental e equilíbrio emocional. Para as mulheres, em particular, a dança tem se mostrado uma ferramenta poderosa para o fortalecimento emocional e psicológico, criando espaços de expressão, socialização e autoconfiança. Dessa forma, a dança se configura como uma prática física que vai além do movimento, sendo também um recurso valioso para o equilíbrio mental e emocional. (OLIVEIRA et al., 2020)

O envelhecimento é um processo biológico caracterizado por um declínio progressivo nos órgãos e sistemas orgânicos. A idade costuma acarretar modificações fisiológicas e, por decorrência, alterações psicológicas. Após os 40 anos, é comum ocorrer a redução da massa muscular, diminuição da flexibilidade, e um aumento do risco de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, o que impacta diretamente na qualidade de vida. Além disso, os efeitos psicológicos, como o estresse e a ansiedade, também se tornam mais prevalentes, muitas vezes exacerbados pela percepção de fragilidade física e pela maior predisposição a eventos como quedas. (Costa et al., 2019)

A atividade regular de exercício tem papel importante na saúde e bem-estar, principalmente para mulheres com mais de 40 anos, que começam a ter mudanças no corpo por causa do envelhecer. Faustino e Neves (2020) fala sobre os muitos benefícios da atividade física em pessoas idosas, mostrando a importância do exercício comum para melhorar a saúde como o coração, força dos músculos, controle do peso e evitar doenças. Para as mulheres nesse grupo etário, o exercício também é muito importante para diminuir os sinais de tristeza e ansiedade que podem ficar pior devido às mudanças normais durante o envelhecimento. Fazer exercícios não só melhora a vida mas também ajuda a manter a liberdade e habilidade, coisas necessárias para um envelhecimento saudável.

A dança como uma estratégia eficaz para promover o bem-estar físico e psicológico na população idosa, tem se destacando seu papel como uma atividade física que vai além do simples exercício corporal. A dança, por ser uma atividade de baixo impacto, é especialmente adequada para mulheres acima dos 40 anos, que começam a enfrentar as consequências do envelhecimento, como a perda de flexibilidade, diminuição do equilíbrio e a redução da massa muscular. Além disso, a dança também envolve aspectos emocionais e sociais que a tornam uma prática mais completa. A melhora do condicionamento físico, proporciona um ambiente de socialização, onde os indivíduos podem criar conexões sociais, que é um fator crucial para o bem-estar mental, combatendo sentimentos de isolamento e solidão, comuns nessa fase da vida.

A atividade também contribui para o aumento da autoestima e da confiança pessoal, aspectos que podem ser afetados pelo envelhecimento. Do ponto de vista psicológico, a dança ajuda a aliviar sintomas de ansiedade e depressão, criando um espaço de expressão corporal e emocional. Ao engajar o corpo e a mente de maneira integrada, a dança promove um

envelhecimento mais ativo e saudável, proporcionando ganhos não apenas no âmbito físico, mas também no emocional, como a melhoria da autopercepção e do humor. (OLIVEIRA; SILVA; PENHA et al., 2022)

Contudo, o presente estudo foi proposto para analisar a influência da prática regular de dança no bem-estar físico e psicológico de mulheres acima de 40 anos. Visando a importância de investigar e demonstrar que atividades como a dança não apenas promovem o fortalecimento muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, mas também oferecem benefícios emocionais, como a redução da ansiedade e depressão, além de melhorar a autoestima. Além de combinar o prazer da dança com seus benefícios físicos e psicológicos, também é possível promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida, ampliando o alcance de práticas que unem bem-estar e socialização.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracterização do Estudo

Este trabalho, desenvolvido como parte de um estágio não obrigatório, caracteriza-se como um relato de experiência de natureza descritiva e analítica, com o objetivo de investigar os efeitos da prática de dança sobre o estado de humor e a percepção de esforço em mulheres com mais de 40 anos. A metodologia adotada busca uma compreensão integrada das dimensões física e psicológica, utilizando instrumentos de autoavaliação e medição subjetiva do esforço físico. As participantes foram selecionadas entre mulheres que praticam regularmente a dança, com uma frequência mínima de três meses em academias de dança, e foram excluídas aquelas com lesões recentes ou condições médicas que impossibilitassem a prática de atividades físicas. A amostra final foi composta por sete mulheres, recrutadas por meio de convites em redes sociais.

Protocolos de Avaliação

Para avaliar o estado de humor, foi utilizado o questionário *Profile of Mood States* (POMS), que mensura aspectos como tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. Esse questionário, amplamente validado na literatura, permite uma análise detalhada da percepção subjetiva do estado emocional das participantes antes e após a intervenção.

A percepção de esforço foi avaliada com a Escala de Borg, que é um instrumento de autoavaliação de intensidade de esforço percebido durante a prática de atividades físicas. A escala varia de 6 a 20, representando diferentes níveis de intensidade, de “muito leve” a “máximo”. Esta escala foi aplicada ao final da primeira e da última sessão de intervenção para capturar as mudanças na percepção do esforço ao longo do estudo.

Protocolos de Intervenção

O período de intervenção teve duração de uma sessão, com duração entre 30 e 45 minutos por sessão. As sessões foram compostas por aquecimento inicial, seguido de coreografias de intensidade moderada, e encerradas com um alongamento. A aplicação do questionário POMS foi realizada em dois momentos: no início e ao final da aula. A Escala de Borg foi administrada imediatamente após sessão, permitindo a observação de eventuais alterações na percepção do esforço com a prática contínua.

Análise Estatística

A análise dos dados foi realizada com o suporte do software Excel. Os resultados foram

organizados e processados para comparação dos valores obtidos antes e depois da intervenção, utilizando métodos de estatística descritiva e, quando necessário, técnicas inferenciais para identificar a significância das diferenças observadas. Este procedimento visa compreender a extensão dos impactos da dança sobre o estado de humor e a percepção de esforço, contribuindo para um retrato mais completo dos efeitos dessa atividade na saúde e bem-estar das participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos demonstraram alterações significativas em algumas dimensões emocionais e psicológicas avaliadas antes e após a intervenção. A média e o desvio padrão foram utilizados para descrever os escores, e os valores de p indicam a significância estatística das diferenças observadas.

Na tabela 1, os dados revelaram uma redução significativa na dimensão Tensão-Ansiedade, com os escores passando de 10 ± 6.4 no momento PRÉ para -0.42 ± 4.3 no momento PÓS ($p = 0.009$). A mesma tendência foi observada na dimensão Raiva-Hostilidade, que apresentou redução de 12.2 ± 10.6 para 1.7 ± 2.2 ($p = 0.010$).

No que diz respeito ao Vigor, houve um aumento significativo nos escores, de 17.8 ± 4.6 no momento PRÉ para 24.1 ± 4.9 no PÓS ($p = 0.009$). Além disso, a dimensão Fadiga mostrou uma diminuição estatisticamente significativa, com os escores reduzindo de 9.8 ± 4.8 para 6.7 ± 5.2 ($p = 0.006$).

Por outro lado, as dimensões Depressão (8.8 ± 9.8 para 1.5 ± 2.1 , $p = 0.350$), Confusão Mental (3.8 ± 6.4 para -1.5 ± 2.3 , $p = 0.153$) e Distúrbio Total de Humor (27 ± 33.5 para -16.1 ± 14.0 , $p = 0.221$) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os momentos PRÉ e PÓS.

Esses resultados sugerem que a intervenção foi particularmente eficaz na redução de estados de ansiedade e hostilidade, no aumento do vigor e na diminuição da fadiga, enquanto outros aspectos, como depressão e confusão mental, não sofreram alterações relevantes.

Tabela 1. Comparação do estado de humor em mulheres após uma sessão de dança de academia

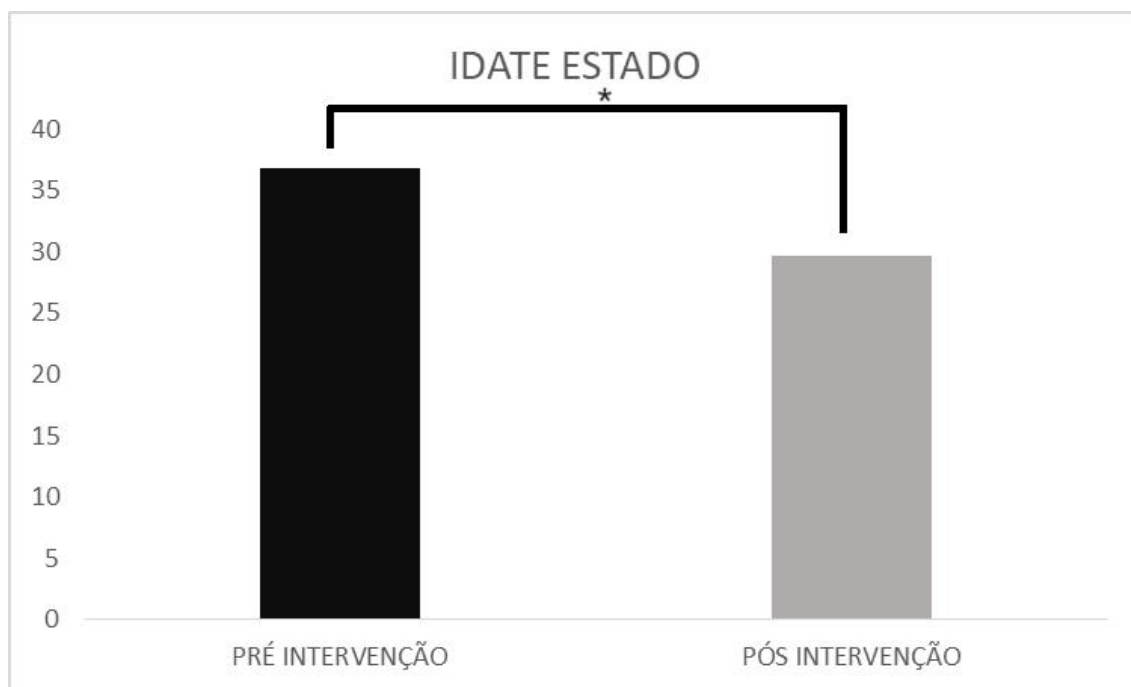
	PRÉ	PÓS	Valor de p
Tensão-Ansiedade	10 ± 6.4	-0.42 ± 4.3	0.009
Depressão	8.8 ± 9.8	1.5 ± 2.1	0.350
Raiva-Hostilidade	12.2 ± 10.6	1.7 ± 2.2	0.010
Vigor	17.8 ± 4.6	24.1 ± 4.9	0.009
Fadiga	9.8 ± 4.8	6.7 ± 5.2	0.006
Confusão Mental	3.8 ± 6.4	-1.5 ± 2.3	0.153
Distúrbio Total de Humor	27 ± 33.5	-16.1 ± 14.0	0.221

Os resultados obtidos a partir da aplicação do questionário IDATE-Estado antes e após uma sessão de dança em academia indicam uma redução significativa nos níveis de ansiedade dos participantes.

O escore médio da ansiedade no momento PRÉ-intervenção foi de 36,85, enquanto no momento PÓS-intervenção o escore médio diminuiu para 29,71. Essa diferença apresentou significância estatística, com um valor de $p = 0.029$, conforme apresentado na figura 1.

Esses achados sugerem que uma única sessão de dança foi eficaz para reduzir os níveis de ansiedade momentânea nos participantes, reforçando os benefícios psicológicos dessa prática como estratégia de relaxamento e bem-estar emocional.

Figura 1. Comparação dos níveis de ansiedade após uma única sessão de dança



Este estudo demonstrou que uma sessão de dança na academia tem efeitos psicológicos positivos: os resultados do questionário IDATE-Estado mostraram níveis mais baixos de tensão e um aumento no senso de bem-estar, de 36,85 no período Pré para 29,71 no período Pós; ANOVA $F=141,60$, $p < 0,0001$; diferença na atividade após a dança de 4,25 pontos (+0,07 em comparação com nenhuma nova iniciação) – indicando um efeito significativo do tratamento (Tabela 4).

Esses resultados sustentam a afirmação de que a dança, como uma atividade que combina movimento com música e interação social, pode regular efetivamente os estados mentais das pessoas. E isso está de acordo com algumas pesquisas que mostram que atividades físicas dinâmicas ajudam a reduzir os níveis de estresse e criam uma sensação de tranquilidade (Borges E Carvalho, 2019; Damásio et al., 2021).

As mudanças observadas nas dimensões psicológicas avaliadas também são significativas. Reduziram-se significativamente as pontuações para Tensão-Ansiedade (de $10 \pm 6,4$ para $-0,42 \pm 4,3$, $p = 0,009$) e Raiva-Hostilidade (de $12,2 \pm 10,6$ para $1,7 \pm 2,2$, $p = 0,010$), mostrando que a dança pode aliviar com sucesso as respostas emocionais negativas devido ao estresse. Esses efeitos podem ser explicados pelo aumento da produção de neurotransmissores como endorfinas e dopamina, que induzem sensações de bem-estar e alegria imediata (WANG et al., 2020).

Outro resultado relevante foi que as pontuações de Vigor aumentaram após a dança, indo de $17,8 \pm 6,4$ Pré para $24,1 \pm 9,6$ Pós ($p = 0,009$). Isto reflete o poderoso impacto da dança em encorajar o funcionamento emocional: uma combinação de energia física e emocional facilita um funcionamento mais enérgico. Pesquisas mostram que a atividade física regular pode reverter tanto os sintomas de fadiga física quanto mental, fortalecendo a capacidade das pessoas para a recuperação emocional (FERREIRA e LIMA, 2018).

A mudança nas pontuações de Fadiga também foi estatisticamente significativa (de $9,8 \pm 4,8$ para $6,7 \pm 5,2$, $p = 0,006$). Isto sugere que, embora a dança traga um esforço físico, ela

não induz exaustão; ao contrário, alivia uma mente exausta. Essa característica a torna uma opção particularmente atraente para aqueles que estão sobrecarregados física ou emocionalmente – grupos de intervenção educacional. No entanto, algumas das dimensões dos participantes, como Depressão, Confusão Mental e Perturbação Total do Humor, não mostraram mudança significativa nos sintomas psicológicos. Após a intervenção, os seus respectivos valores de *p* foram 0,350, 0,153 e 0,221. Isso sugere que, embora a dança seja eficaz em aliviar estados emocionais transitórios, sua influência em aspectos mais complexos da saúde mental pode exigir intervenções mais longas ou estratégias complementares. Isso está em conformidade com a literatura (Damásio et al., 2021), que indica que intervenções de curto prazo têm apenas um efeito limitado em estados emocionais mais enraizados.

O ponto que vale a pena discutir é como o ambiente em que a dança ocorre afeta a prática. Por exemplo, interações sociais, música presente ou não pode afetar o resultado, juntamente com um ambiente relaxante. A experiência torna-se não apenas imersiva, mas transformadora. Paralelamente, um estudo de 2019 afirma que práticas realizadas em grupos levam a um aumento adicional nos estados emocionais”. Os participantes relatam maior senso de afiliação e percebem mais apoio social”. Os resultados da pesquisa também podem enfatizar o papel da diária da arte e de exercícios físicos. (Borges E Carvalho, 2019).

Dessa forma, os resultados da pesquisa também destacam a importância de cultivar a saúde mental através da prática diária das artes e exercícios físicos. A dança possui características únicas que a tornam acessível e benéfica, oferecendo uma maneira divertida de preservar tanto a saúde quanto a qualidade de vida. Além disso, os benefícios observados em uma única sessão apontam o potencial da dança como uma intervenção de curto prazo para aliviar sintomas de ansiedade e melhorar o vigor.

Por fim, em vista do tamanho da amostra e da avaliação pontual, é necessário qualificar os achados do presente estudo. Estudos futuros poderiam experimentar com intervenções mais prolongadas. Justifica-se uma pesquisa comparativa entre diferentes tipos de dança. No entanto, tudo indica que a dança se estabeleceu como uma ferramenta útil no tratamento da saúde mental, pois os resultados apresentados têm todos os motivos para acreditar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo concluiu que em apenas uma sessão única de dança existe a possibilidade de trazer benefícios emocionais significativos, com uma diminuição nos níveis de ansiedade, tensão e raiva e um aumento no vigor e a decaimento da fadiga. Para isso, apesar do curto prazo, eles demonstravam de forma independente a natureza positiva e os ganhos resultando desta atividade. As descobertas sublinham a importância e a positividade desta atividade como um recurso barato e agradável à disposição das pessoas para apoiar as melhores experiências emocionais. Existem algumas restrições a avaliar: foi utilizada uma amostra reduzida e, mesmo que não seja o tratamento padrão, isso mostra o potencial da dança quando incluída em programas de bem-estar. Além disso, a mistura de exercícios, música e socialização torna- o eficaz o suficiente para a reduzir o estresse.

Por fim, os resultados reforçam a importância de atividades que unam corpo e mente, mostrando que a dança pode ser uma ferramenta valiosa para cuidar da saúde de forma simples e muito divertida. Pesquisas futuras podem explorar esses benefícios em diferentes contextos e ao longo de períodos mais longos.

REFERÊNCIAS

- Martins, R. Et Al. A Importância Da Dança Para As Mulheres.[S.L: S.N.]. Disponível Em: <[https://Repositorio.Uninter.Com/Bitstream/Handle/1/1093/Martins%2c%20rAfaela Beck%2c%20eduardo%20krucka.Pdf?Sequence=1](https://Repositorio.Uninter.Com/Bitstream/Handle/1/1093/Martins%2c%20rAfaela%20Beck%2c%20eduardo%20krucka.Pdf?Sequence=1)>. Acesso Em: 6 Set. 2024.
- Miranda, V.; Rodrigo Cribari Prado. A Relação Entre Dança,Envelhecimento E Qualidade De Vida: Uma Revisão Bibliográfica. Anais Do Evinci - Unibrasil, V. 7, N. 1, P. 368–368, 2021. Acesso Em 6 Set 2024.
- Dias De Oliveira, M. Et Al. Estudo Literário Sobre A MelhoriaDa Qualidade De Vida Em Idosos Praticantes De DiferentesEstilos De Dança. [S.L: S.N.]. Disponível Em: <https://Www.Editorarealize.Com.Br/Editora/Anais/Cieh/2019/Trabalho_Ev12_5_Md4_Sa4_Id182_03062019102246.Pdf>. Acesso Em: 6 Set. 2024.
- Szuster, L.; Alegre, P. Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul -Ufrgs Escola De Educação Física -Esef Estudo Qualitativo Sobre A Prática Da Dança Como Atividade FísicaEm Mulheres Acima De 50 Anos. [S.L: S.N.]. Disponível Em: <<https://Lume.Ufrgs.Br/Bitstream/Handle/10183/39328/000825107.Pdf?SequencE=1&Isallowed=Y>>. Acesso Em 6 Set. 2024.
- França, J. Et Al. Verificar A Qualidade De Vida De Uma Praticante De Dança Utilizando-Se Do Questionário-Sf-36. Disponível Em: <<File:///C:/Users/Isamr/Downloads/30605-Texto%20do%20artigo-97782-10458-3-10-20220707.Pdf>>. Acesso Em: 6 Set. 2024.
- Carvalho, A. Et Al. Os Efeitos Positivos Da Dança Para Sociedade The Positive Effects Of Dance For Society. Disponível Em: <https://Www.Researchgate.Net/Publication/361610373_Os_Efeitos_PositiVos_Da_Danca_Para_Sociedade_The_Positive_Effects_Of_Dance_For_Society>. Acesso Em: 6 Set. 2024.
- Oliveira, M. P. S. Et Al. Dança E Saúde: Discutindo Sobre Os Principais Benefícios Da Dança Nos Aspectos Psicológicos Em Mulheres. Revista De Educação, Saúde E Ciências Do Xingu, N. 2, 19 Mar. 2020. Acesso Em: 13 Out. 24
- Ana Thereza Da Costa Estrêla Corpo E Envelhecimento: Reflexões Sobre Idosos Caidores. [S.L: S.N.]. Disponível Em: <https://Www.Teses.Usp.Br/Teses/Disponiveis/5/5137/Tde-11032020-103522/Publico/Anatherezadacostaestrelaversaocorrigida.Pdf> . Acesso Em: 13 Out. 24
- Benefícios Da Prática De Atividade Física Em Pessoas Idosas: Revisão De Literatura | Revista Eletrônica Acervo Saúde. Acervomais.Com.Br, 27 Mar. 2020. Disponível Em: <https://Acervomais.Com.Br/Index.Php/Saude/Article/View/3012/1636> Acesso Em: 13 Out. 24
- Oliveira, C. K. T. De Et Al. Dança Como Atividade Física Para População Idosa. Atenção Primária À Saúde No Brasil: Avanços, Retrocessos E Práticas Em Pesquisa - Volume 2, P. 79–91, 2022. Disponível Em:

<https://Downloads.Editoracientifica.Com.Br/Articles/220909974.Pdf> . Acesso Em: 13 Out. 24

Borges, A. C.; Carvalho, M. L. Os Benefícios Psicológicos Da Dança: Uma Revisão De Literatura. *Revista Psicologia Em Movimento*, 2019.

Damásio, B. F.; Lima, T. P.; Silva, R. E. Neurociência Da Atividade Física E Seus Impactos Emocionais. *Cadernos De Saúde Mental E Bem-Estar*, 2021.

Ferreira, J. M.; Lima, R. C. A Relação Entre Exercício Físico E Saúde Mental: Uma Análise Crítica. *Revista Brasileira De Saúde Mental*, 2018.

Wang, Y. Et Al. Dance-Based Exercise And Anxiety Reduction: A Meta-Analysis. *Journal Of Mental Health And Physical Activity*, 2020.