

DÉBORA VITÓRIA ALVES CRISTALDO  
EVELYN CRISTALDO CAPDEVILLA  
FATIMA LOPES ROSSO  
KATHERINE ROMERO  
LUANA YASMIN MOREIRA  
LUANA PAREDES RODRIGUES  
TALIA ALESSANDRA

## A DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA

PONTA PORÃ,MS / 2023

DÉBORA VITÓRIA ALVES CRISTALDO  
EVELYN CRISTALDO CAPDEVILLA  
FÁTIMA LOPES ROSSO  
KATHERINE ROMERO  
LUANA YASMIN MOREIRA  
LUANA PAREDES RODRIGUES  
TALIA ALESSANDRA

## A DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA

Pesquisa solicitada na  
Disciplina de R.A para  
O 3º ano do ensino médio  
Da escola estadual Miguel Marcondes Armando  
Em 2023.

PONTA PORÃ MS  
SETEMBRO DE 2023

## **Dança na qualidade de vida**

Os movimentos corporais que a dança nos favorece com bons resultados para uma melhor qualidade de vida. A busca nessa prática está cada vez mais aumentando, para algumas pessoas sendo como diversão e alegria.

Para falarmos sobre a qualidade de vida, precisamos entender que ninguém é igual, todos somos diferentes, pessoas saudáveis, não saudáveis e muitas mudanças ocorridas na vida de cada um.

A prática de dança na terceira idade de acordo com Idelma Chicon de 54 anos, a idosa prática zumba há três anos “Após iniciar as aulas, notei que minha coordenação motora, frequência cardíaca e o equilíbrio melhoraram, além de me proporcionar maior disposição e bom humor para realizar as atividades do dia a dia” acrescentou a idosa.

A prática versátil é facilmente adaptável a todas as idades e sexos a dança aumenta a qualidade de vida na terceira idade.

Em adultos também pode melhorar a forma de se expressar, como também a autoconsciência, a consciência corporal, o autodesenvolvimento e a autoconfiança.

A dança amplia seu círculo social te ajudando a conhecer pessoas diferentes e a compartilhar experiências. Nas crianças e adolescentes, ajuda a melhorar a autoestima, auto imagem e a forma de se expressar.

A dança traz inúmeros benefícios para a saúde, bem estar, além de poder prolongar a longevidade de vida a dança em si também pode beneficiar o corpo e a saúde física e mental, afinal quem dança os males espanta.

Para praticar essa atividade não existe idade, peso e sim prática, é preciso praticar para poder aprender. Quem começa cedo na dança, as crianças tem melhores qualidades de vida, e quem começa em uma faixa etária mais elevada também tem o mesmo resultado.

## **Pesquisa de campo**

Foi realizado uma pesquisa de campo com os alunos do terceiro ano do ensino médio da escola estadual Dr Miguel Marcondes Armando sobre o tema “a dança na qualidade de vida” onde foi realizado um questionário para descobrir se as pessoas mantinham um entendimento sobre a dança.

A primeira pergunta se referia se os alunos sabiam oque é a dança e 95,2% responderam que sim; A segunda pergunta era referente aos elementos que compõem a dança e 85,7 cerca de 21 pessoas responderam que são ritmo, expressão e espaço; A terceira pergunta era referente aos benefícios da dança e cerca de 78,2% responderam que o benefício da dança é a saúde, felicidades e bom humor; A quarta pergunta era referente ao estilo de música que cada um gosta e cerca de 45% gosta de funk, jaz e dança do ventre outros 55% gostam de outros estilos. A quinta pergunta era referente ao benefício da dança para a saúde e apenas 71% acertaram a pesquisa; A sexta pergunta era referente com oque a dança está relacionada e cerca de 71,4% acertaram a resposta; A sétima pergunta era referente se a dança pode tirar alguém da depressão e cerca de 100% responderam que sim.

## **Considerações finais**

A dança além de poder curar a depressão e ajudam as pessoas a socializarem, os movimentos corporais que a dança nos favorece com bons resultados para uma melhor qualidade de vida. A busca nessa parte que está cada vez mais aumentando, para alguns é uma diversão e alegria, para outros para acolhimento ou para lidar com algum problema difícil de ser enfrentado. A dança traz inúmeros benefícios para a saúde e bem-estar além de poder prolongar a longevidade de vida e a dança em si também pode identificar o corpo e a saúde física e mental.

Afinal quem dança os males espanta!!!

(Anexo)



(Anexo)

