

# Influências na Educação Física

Adalberto Ferreira Junior  
(Organizador)



 **Atena**  
Editora

Ano 2018

**Adalberto Ferreira Junior**

(Organizador)

# **Influências na Educação Física**

Atena Editora

2018

2018 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

**Editora Chefe:** Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Diagramação e Edição de Arte:** Geraldo Alves e Natália Sandrini

**Revisão:** Os autores

#### Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas  
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília  
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná  
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista  
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia  
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná  
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice  
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas  
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

143 Influências na educação física [recurso eletrônico] / Organizador Adalberto Ferreira Junior. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2018.

Formato: PDF.

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader.

Modo de acesso: World Wide Web.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-85107-92-5

DOI 10.22533/at.ed.925180212

1. Educação física – Estudo e ensino. I. Ferreira Junior, Adalberto.

CDD 613.7

**Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422**

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2018

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

## APRESENTAÇÃO

Os profissionais de Educação Física devem compreender as diversas áreas de conhecimento, principalmente as ciências humanas e biológicas. Sendo assim, adquirir uma ampla fundamentação teórica é de extrema importância, tanto para a formação profissional quanto para sua aplicação no campo de atuação.

A obra “Influências na Educação Física” é um e-book composto por 35 artigos científicos, dividido em duas partes. A primeira intitulada “Aspectos das ciências humanas e suas contribuições com a Educação Física” apresenta reflexões sobre diversas temáticas como aspectos históricos, processo ensino-aprendizagem, epistemologia, psicologia, entre outros. A segunda parte intitula-se “Aspectos relacionados a saúde e empreendedorismo e suas contribuições com a Educação Física” e apresenta reflexões com ênfase na atividade física, saúde pública, qualidade de vida, epidemiologia empreendedorismo e promoção da saúde.

Este e-book reúne autores de todo o Brasil e de várias áreas do conhecimento. Os artigos abordam assuntos de extrema importância na Educação Física construindo assim um referencial sólido e diversificado, visando disseminar o conhecimento e promover reflexões sobre os temas investigados.

Por fim, desejo a todos uma excelente leitura

Adalberto Ferreira Junior

## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1 ..... 1**

A CRÍTICA DO COLONIALISMO NAS AMÉRICAS COMO PERSPECTIVA EPISTEMOLÓGICA NOS ESTUDOS DOS JOGOS INDÍGENAS PATAXÓ

*Fábio Souza Vilas Boas*

*Thelmo de Carvalho Teixeira Branco Filho*

*Romeu Araujo Menezes*

*Francisco Eduardo Torres Cancela*

**DOI 10.22533/at.ed.9251802121**

### **CAPÍTULO 2 ..... 8**

A EDUCAÇÃO FAMILIAR DE ATLETAS DA REGIÃO DOS LAGOS E SUA INFLUÊNCIA SOBRE A ESCOLHA ESPORTIVA E DE VIDA

*Ricardo de Mattos Fernandes*

*Alexandre Motta de Freitas*

*Pedro Souza Alcebiádes*

**DOI 10.22533/at.ed.9251802122**

### **CAPÍTULO 3 ..... 21**

A ESCOLA PROMOVENDO UM PROCESSO CIVILIZADOR NA INCLUSÃO DO ALUNO SURDO NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*Eliane Maria Morriesen*

*Juliane Retko Urban*

*Débora Barni de Campos*

*Antonio Carlos Frasson*

**DOI 10.22533/at.ed.9251802123**

### **CAPÍTULO 4 ..... 30**

A IMPORTÂNCIA DO XADREZ COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA NA ESCOLA

*André Barbosa de Lima*

*Roberto Nobrega*

**DOI 10.22533/at.ed.9251802124**

### **CAPÍTULO 5 ..... 41**

ANÁLISE DOCUMENTAL DOS TRABALHOS ACADÊMICOS PUBLICADOS E EM ANDAMENTO OBTIDOS POR MEIO DAS AÇÕES DO PROJETO DE EXTENSÃO RUAS DE LAZER NA COMUNIDADE DA VILA DA BARCA NA CIDADE DE BELÉM-PA

*Alex Anderson Braga Gonçalves*

*Luiz Leopoldino Gonçalves Neto*

*Paulo Victor Nascimento Torres*

*Maria De Nazaré Dias Bello*

*Mariela De Santana Maneschy*

**DOI 10.22533/at.ed.9251802125**

### **CAPÍTULO 6 ..... 47**

AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA VIA DE MÃO DUPLA?

*Lígia Maria Bacelar Schuck Vicenzi*

*André Ribeiro da Silva*

*Vânia Lurdes Cenci Tsukuda*

*Maikel Schuck Vicenzi*

*Eldernan dos Santos Dias*

*Guilherme Lins de Magalhães*

*Jitone Leônidas Soares*

**DOI 10.22533/at.ed.9251802126**

<b>CAPÍTULO 7 .....</b>	<b>58</b>
COMPARATIVO ENTRE O PERFIL DE DESENVOLVIMENTO MOTOR DE ESCOLARES REPETENTES E NÃO REPETENTES NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL	
<i>Judite Filgueiras Rodrigues</i>	
<i>Carla Vasconcelos De Menezes</i>	
<i>Eder Menuzzi</i>	
<i>Lucas Kemmerich Dornelles</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9251802127</b>	
<b>CAPÍTULO 8 .....</b>	<b>66</b>
DESENVOLVIMENTO DO BEISEBOL NO BRASIL	
<i>Montenegro Barreto Jesús José</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9251802128</b>	
<b>CAPÍTULO 9 .....</b>	<b>79</b>
IMPLEMENTATION OF THE TEACHING PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY MODEL THROUGH PHYSICAL ACTIVITY: A PILOT STUDY	
<i>Fábio Duarte Almeida</i>	
<i>Rosiane Karine Pick</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.9251802129</b>	
<b>CAPÍTULO 10 .....</b>	<b>88</b>
INICIAÇÃO ESPORTIVA E ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE: ALGUMAS PREOCUPAÇÕES	
<i>Euarda Fernanda Schorne Marques</i>	
<i>Carlos Kemper</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021210</b>	
<b>CAPÍTULO 11 .....</b>	<b>96</b>
INVESTIGANDO O E-SPORT: UMA NOVA TENDÊNCIA PARA JOVENS E ADULTOS	
<i>Vilmar Rodrigues dos Santos</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021211</b>	
<b>CAPÍTULO 12 .....</b>	<b>103</b>
O CONTEÚDO ESPORTE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DO SER	
<i>Vânia Lurdes Cenci Tsukuda</i>	
<i>André Ribeiro da Silva</i>	
<i>Ligia Maria Bacelar Schuck Vicenzi</i>	
<i>Maikel Schuck Vicenzi</i>	
<i>Guilherme Lins de Magalhães</i>	
<i>Eldernan dos Santos Dias</i>	
<i>Roberto Lister Gomes Maia</i>	
<i>Jitone Leônidas Soares</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021212</b>	
<b>CAPÍTULO 13 .....</b>	<b>110</b>
O ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E A ERA DIGITAL: FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS NA APRENDIZAGEM DISCENTE	
<i>Greici Fior</i>	
<i>Carmem Scorsatto Brezolin</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021213</b>	



**CAPÍTULO 14..... 122**

O ENSINO DO CONTEÚDO DANÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: DIREITO, CONHECIMENTOS E POSSIBILIDADES

*Welyza Carla da Anunciação Silva*

*Ronaldo Silva Júnior*

*Nilza Cleide Gama dos Reis*

*Antonio José Araujo Lima*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021214**

**CAPÍTULO 15..... 133**

O HISTÓRIO DA DANÇA E SUA IMPORTÂNCIA COMO UM DIREITO SOCIOCULTURAL ENQUANTO CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: INTERVENÇÕES NO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM

*Welyza Carla da Anunciação Silva*

*Ronaldo Silva Júnior*

*Nilza Cleide Gama dos Reis*

*Antonio José Araujo Lima*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021215**

**CAPÍTULO 16..... 142**

O LEGADO AXIOLÓGICO DOS MEGAEVENTOS: APONTAMENTOS SOBRE A CONSTRUÇÃO PSICOLÓGICA DOS VALORES ESPORTIVOS

*Vinícius Bozzano Nunes*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021216**

**CAPÍTULO 17..... 151**

O PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM NAS MODALIDADES DE COMBATE

*Cesar Augusto Barroso de Andrade*

*Danilo Bastos Moreno*

*João Airton de Matos Pontes*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021217**

**CAPÍTULO 18..... 164**

PERSPECTIVAS PARA DOCÊNCIA NO ENSINO SUPERIOR: A PRÁTICA PEDAGÓGICA EM DUAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS DO NORDESTE

*Giselly dos Santos Holanda*

*Paula Roberta Paschoal Boulitreau*

*Rafaelle De Araújo Lima e Brito*

*Samara Rúbia Silva*

*Marcelo Soares Tavares de Melo*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021218**

**CAPÍTULO 19..... 175**

PRAÇAS: ESPAÇOS DE LAZER E SOCIABILIDADE EM BARRA DO GARÇAS-MT

*Brenda Rodrigues da Costa*

*Minéia Carvalho Rodrigues*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021219**

**CAPÍTULO 20..... 190**

TERRITÓRIO, IDENTIDADE, LAZER E JOGOS INDÍGENAS PATAXÓ

*Fábio Souza Vilas Boas*

*May Waddington Telles Ribeiro*

*Paulo Rogério Lopes*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021220**

<b>CAPÍTULO 21</b> .....	<b>206</b>
A DANÇA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES	
<i>Wéveny Bryan da Silva Correia</i>	
<i>Morgana Alves Correia da Silva</i>	
<i>Lara Colognese Helegda</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021221</b>	
<b>CAPÍTULO 22</b> .....	<b>215</b>
A SATISFAÇÃO DE CLIENTES E O PROCESSO DE FIDELIZAÇÃO EM UMA ORGANIZAÇÃO DO FITNESS	
<i>Christian Pinheiro Da Costa</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021222</b>	
<b>CAPÍTULO 23</b> .....	<b>225</b>
ANÁLISE DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO EMPREENDEDOR EM UMA ESCOLA DE ESPORTES NO DISTRITO FEDERAL	
<i>Kaê Fialho Coura</i>	
<i>Lucas Alves Oliveira</i>	
<i>Francielly Martins Prado</i>	
<i>Alexandre Lima de Araújo Ribeiro</i>	
<i>Américo Pierangeli Costa</i>	
<i>Leonardo Lamas Leandro Ribeiro</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021223</b>	
<b>CAPÍTULO 24</b> .....	<b>232</b>
ATRIBUIÇÕES E IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE PÚBLICA	
<i>Gildiney Penaves de Alencar</i>	
<i>Maria da Graça de Lira Pereira</i>	
<i>Thiago Teixeira Pereira</i>	
<i>Cristiane Martins Viegas de Oliveira</i>	
<i>Camila Souza de Moraes</i>	
<i>Gabriel Elias Ota</i>	
<i>Fabiana Maluf Rabacow</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021224</b>	
<b>CAPÍTULO 25</b> .....	<b>239</b>
AVALIAÇÃO DA AGILIDADE COM ADOLESCENTES DE 13 A 16 ANOS PRATICANTES DE MODALIDADES ESPORTIVAS	
<i>Álvaro Luis Pessoa de Farias</i>	
<i>Divanalmi Ferreira Maia</i>	
<i>Marcos Antonio Torquato de Oliveira</i>	
<i>Mailton Torquato de Oliveira</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021225</b>	
<b>CAPÍTULO 26</b> .....	<b>246</b>
AVALIAÇÃO DA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS	
<i>Ricardo Clemente Rosa</i>	
<i>Fabício Faitarone Brasilino</i>	
<i>Pedro Jorge Cortes Morales</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021226</b>	



<b>CAPÍTULO 27</b> .....	<b>254</b>
ELETROMIOGRAFIA E A FADIGA MUSCULAR: ANÁLISE DA COMPREENSÃO DE ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS - REGIONAL CATALÃO	
<i>Raissa Cristina Pereira</i>	
<i>Neila Maria Mendes Borges</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021227</b>	
<b>CAPÍTULO 28</b> .....	<b>270</b>
IDENTIFICAÇÃO DOS PRINCIPAIS PROBLEMAS DO APARELHO LOCOMOTOR QUE ACOMETEM OS TRABALHADORES DA INDÚSTRIA TÊXTIL	
<i>Rayssa Lodi Mozer</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021228</b>	
<b>CAPÍTULO 29</b> .....	<b>281</b>
LESÃO POR PRESSÃO EM PACIENTES INTERNADOS EM UNIDADE DE TERAPIA INTENSIVA	
<i>Rafaela Trindade do Ó Caminha</i>	
<i>Maria do Livramento Silva Bitencourt</i>	
<i>Edienne Rosângela Sarmiento Diniz</i>	
<i>Davanice dos Santos</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021229</b>	
<b>CAPÍTULO 30</b> .....	<b>289</b>
LEVANTAMENTO PRELIMINAR DO QUANTITATIVO DE ARTIGOS QUE APRESENTEM A PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO APLICADA EM PACIENTES ONCOLÓGICOS	
<i>Manuela Trindade Almeida</i>	
<i>Natália Silva da Costa</i>	
<i>Alanna Carolinne da Silva</i>	
<i>Peterson Marcelo Santos Yoshioka</i>	
<i>Mariela de Santana Maneschky</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021230</b>	
<b>CAPÍTULO 31</b> .....	<b>295</b>
OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL	
<i>Alana Simões Bezerra</i>	
<i>Lindalva Priscila de Sousa Lima</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021231</b>	
<b>CAPÍTULO 32</b> .....	<b>304</b>
OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS	
<i>Matheus Jancy Bezerra Dantas</i>	
<i>José Roberval de Melo Júnior</i>	
<i>Tháisa Lucas Filgueira Souza Dantas</i>	
<i>Paulo Victor dos Santos</i>	
<i>Julliane Tamara Araújo de Melo Campos</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021232</b>	
<b>CAPÍTULO 33</b> .....	<b>315</b>
PREVALÊNCIA DE DTM E HÁBITOS PARAFUNCIONAIS EM ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR	
<i>Mathaus Andrey Cândido Custódio</i>	
<i>Anderson Santos Carvalho</i>	
<i>Washington Rodrigues</i>	
<i>Luis Carlos Nobre de Oliveira</i>	
<i>Ana Paula Nassif Tondato da Trindade</i>	
<b>DOI 10.22533/at.ed.92518021233</b>	

**CAPÍTULO 34..... 324**

PREVALÊNCIA DE INATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

*Elayne Silva de Oliveira*  
*Francisca Bruna Arruda Aragão*  
*Zilane Veloso de Barros*  
*Camilla Silva Gonçalves*  
*Cíntia Sousa Rodrigues*  
*Emanuel Péricles Salvador*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021234**

**CAPÍTULO 35..... 333**

RELEVÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA E SUAS VARIÁVEIS NOS MAIS DIVERSOS OBJETIVOS

*Gildiney Penaves de Alencar*  
*Maria da Graça de Lira Pereira*  
*Thiago Teixeira Pereira*  
*Cristiane Martins Viegas de Oliveira*  
*Camila Souza de Moraes*  
*Gabriel Elias Ota*

**DOI 10.22533/at.ed.92518021235**

**SOBRE O ORGANIZADOR ..... 342**

## A DANÇA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

### **Wéveny Bryan da Silva Correia**

Universidade Federal de Pernambuco, Faculdade  
Educação Física - PE

### **Morgana Alves Correia da Silva**

Universidade Federal de Pernambuco, Faculdade  
Educação Física - PE

### **Lara Colognese Helegda**

Universidade Federal de Pernambuco, Faculdade  
Educação Física - PE

**RESUMO: Introdução:** A vida tumultuada e as rotinas vividas em busca da sobrevivência, tem feito com que homens, mulheres, crianças, adolescentes deixem de cuidar da sua saúde, isso já iniciando desde o período escolar. Evidências demonstram que a inatividade física e a condição sedentária representam uma séria deterioração das funções corporais normais, principalmente quando ligadas a outros fatores de risco às doenças crônicas degenerativas e, conseqüentemente, para o surgimento de doenças cardiovasculares. Os programas de exercício físico de predomínio aeróbio condicionam o sistema cardiovascular proporcionando alterações positivas em relação às disfunções crônico-degenerativas e, a dança vem a ser uma opção, abrindo caminhos para uma nova concepção de vida, onde todas as

peças independentes de suas idades, podem expressar seus sentimentos e emoções por meio do movimento corporal ritmado. **Metodologia:** Revisão de literatura por assunto nas bases de dados MEDLINE (PUBMED), BIREME (LILACS) e SCIELO, publicados de 2009 a 2014 e livros publicados de 1973 a 2010. **Objetivo:** evidenciar sobre a importância do conteúdo dança como uma modalidade de exercício físico tanto nas escolas como em outros ambientes, seus benefícios físicos e orgânicos quanto ao condicionamento aeróbio na prevenção de doenças crônicas degenerativas e doenças cardiovasculares. **Conclusão:** Conclui-se que a dança quando praticada respeitando os preceitos básicos do movimento contínuo, longa duração, intensidade leve moderada, proporciona um perfeito estado de equilíbrio “Steady State” entre o consumo e a oferta de oxigênio no organismo dos indivíduos. Para que essa atividade seja controlada com maior eficácia, cálculos a partir da frequência cardíaca máxima, obtendo-se resultados seguros da zona alvo de treinamento, asseguram aos praticantes seus benefícios físicos e orgânicos que a dança pode proporcionar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança; educação; prevenção; doenças cardiovasculares.

## INTRODUÇÃO

A vida tumultuada e as rotinas vividas em busca da sobrevivência, tem feito com que homens e mulheres deixem, muitas vezes, de cuidar da própria saúde, levando-os a padecerem precocemente de enfermidades graves e, até mesmo mortais, devido a falta de atitudes preventivas regulares, sendo uma delas, a prática da dança (LEE, 2010).

Existe todo um conjunto de evidências e de estudos que demonstram que a inatividade física e a condição sedentária representam uma séria deterioração das funções corporais normais, principalmente quando ligadas a outros fatores de risco às doenças crônicas degenerativas e, conseqüentemente, para o surgimento de doenças cardiovasculares (LAVIE et.al., 2009; PENA et.al., 2011).

Problemas clínicos graves, como as coronariopatias, decorrentes dos fatores de risco como hipertensão, obesidade, estresse, entre outras características que as desenvolvem, estão também direta e indiretamente relacionados com a ausência de exercícios físicos regulares e o estilo de vida adotado pelos indivíduos (TERRA, 2010).

Um dos possíveis fatores que levam a inatividade física entre os indivíduos é o desconhecimento correto de como se exercitar; da modalidade escolhida, se esta pode alcançar o objetivo que o praticante necessita e, ainda, de quais benefícios físicos e orgânicos podem ser conquistados a partir da prática regular da atividade, neste caso, a dança.

A partir disso, o conhecimento, a orientação e o acompanhamento de um profissional de educação física, torna-se imprescindível para o sucesso e desempenho físico do indivíduo que inicia a prática física, independente da modalidade escolhida.

Assim, uma das maneiras para obtermos saúde seria desenvolver uma filosofia de vida voltada para a prática de exercícios físicos. Eles devem fazer parte do dia a dia das pessoas. É necessário, esforço, disciplina e persistência para manter o corpo saudável e em boa forma. A prática dos exercícios físicos deve ser contínua e bem orientada e encarada como um bem em nossas vidas e, o resultado deste esforço, será uma vida saudável, qualidade de vida e bem estar geral.

Para provocarmos um impacto mais significativo sobre a melhora da saúde geral e reduzir o risco de desenvolvimento de doenças e disfunções, torna-se necessário abordar o indivíduo como um todo, procurando orientá-lo para um estilo e hábitos saudáveis tendo a prática regular de exercícios físicos em sua rotina de vida (TEODORO et.al., 2010; PENA et.al., 2011).

Entre tantas modalidades de atividades físicas existentes para beneficiar o sistema cardiovascular, a dança, também vem a ser uma das opções, abrindo caminhos para uma nova concepção de vida, onde todas as pessoas independente de suas idades, podem expressar seus sentimentos e emoções por meio do movimento corporal ritmado (MOSSMANN, 1995).

A dança, quando bem executada e orientada, pode trazer inúmeros benefícios

para a saúde geral. É considerada uma das mais antigas das artes (MENDES, 1985) e resume-se em movimentos cadenciados incluindo passos executados ao som e ao compasso da música (BARBANTI, 1979).

Para tanto, o objetivo desse estudo foi evidenciar sobre a importância da prática da dança como um conteúdo e modalidade de exercício físico para os indivíduos, tanto nas escolas como em outros ambientes, seus benefícios físicos e orgânicos quanto ao condicionamento aeróbio na prevenção de doenças crônicas degenerativas e doenças cardiovasculares.

## **METODOLOGIA**

Neste estudo, utilizou-se revisão bibliográfica por assunto. Foram utilizadas como referências, publicações em nacionais e internacionais de artigos científicos nas bases de dados MEDLINE (PUBMED), BIREME (LILACS) e SCIELO de 2009 a 2014 e livros publicados de 1973 a 2010, consultados na Biblioteca Central e Biblioteca da Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Os principais descritores do assunto utilizados para a pesquisa foram: dança, prevenção, exercícios físicos, exercícios aeróbicos, doenças crônico-degenerativas e doenças cardiovasculares.

## **A SAÚDE CARDIOVASCULAR**

O sistema cardiovascular integra o corpo como uma unidade, proporcionando aos músculos um fluxo contínuo de nutrientes e oxigênio, permitindo a manutenção de um alto rendimento energético, onde, os produtos do metabolismo são removidos dos locais de liberação de energia pela circulação (GHORAYEB et.al., 1973).

Assim, a função básica do sistema cardiovascular é proporcionar fluxo sanguíneo necessário para manter a homeostasia dos vários tecidos do organismo (LEITE, 1996).

O movimento humano depende da transformação da energia química dos nutrientes, armazenados nas células em energia mecânica, ou seja, movimento - contração muscular e, ainda, das fontes energéticas nos processos metabólicos anaeróbios e aeróbios. Do ponto de vista metabólico aeróbico, quanto mais eficiente for o sistema cardiovascular em oferecer oxigênio ( $O_2$ ) e distribuir o fluxo sanguíneo aos tecidos, melhor será a capacidade funcional do sistema, melhor será a eficiência de transporte de oxigênio e extração do mesmo pelos tecidos em atividades metabólicas, quando acima dos níveis de repouso (PORTO, 2005; LEITE, 1996).

Vindo de acordo com a descrição anterior, cabe ainda salientar, que as informações acerca dos benefícios físicos e orgânicos a partir de um treinamento físico regular são a melhora da capacidade física geral, melhora do peso corporal, pressão

arterial e sensibilidade à insulina, ou seja, os exercícios físicos provocam uma série de respostas fisiológicas mantendo o equilíbrio celular e aumentando as demandas metabólicas e o consumo de energia corporal (TEODORO et.al., 2010).

## **BENEFÍCIOS FÍSICO ORGÂNICOS QUANTO AO CONDICIONAMENTO AERÓBIO NA PREVENÇÃO DE FATORES DE RISCO ÀS DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

Os programas de exercício físico de predomínio aeróbico condicionam o sistema cardiovascular proporcionando alterações positivas em relação às disfunções crônico-degenerativas, reduzindo a probabilidade de surgir anomalias que possam limitar a capacidade funcional do indivíduo ou, até mesmo, levá-lo à morte prematura (LAVIE et.al., 2009).

O exercício físico aeróbico tem sido utilizado e recomendado tanto para prevenção quanto para tratamento de fatores de risco às doenças degenerativas e, conseqüentemente, às doenças cardiovasculares. De acordo com os preceitos sugeridos pela Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) os exercícios físicos aeróbios devem ser praticados regularmente, com uma frequência semanal de no mínimo 3 vezes ou todos os dias da semana, com duração mínima de 30 até 60 minutos por sessão. A intensidade do esforço deve ser leve/moderada, com um controle da frequência cardíaca entre 50 a 60% da frequência cardíaca máxima ( $FC_{máx}$ ) quando no início da prática, sendo aumentado esse percentual quando percebido pelo executante uma melhora em seu condicionamento (TEODORO et.al., 2010).

COOPER (1982), define os exercícios aeróbios como aqueles exercícios físicos de baixa e média intensidade que devem ser realizados por um tempo mínimo de 30 min e máximo de 60 min, ocorrendo assim, o equilíbrio entre o consumo e a oferta de oxigênio (*Steady-state*) que o organismo necessita para a execução da atividade. Os exercícios físicos moderados, ou seja, de baixa intensidade e longa duração, possuem a propriedade de utilizar a energia obtida principalmente pela utilização de oxigênio, caracterizando-se como aeróbico, beneficiando, portanto, o sistema cardiopulmonar (LEE, et.al., 2010).

Mesmo o exercício de baixa intensidade, praticado em um período mínimo de 15 minutos por dia, mostrou-se eficaz e diretamente associado à redução de 20% do risco de mortalidade cardiovascular (WEN et.al., 2011).

A utilização de uma Escala de percepção subjetiva pode ser utilizada para verificar a frequência cardíaca do indivíduo e controle da intensidade do esforço, no início, meio e fim da atividade, objetivando o controle e prevenção de mal súbito (HAYS et.al., 2010; LAVIE et.al., 2009).

A intensidade pela qual se realiza exercícios físicos aeróbios é fator essencial para seus possíveis benefícios, atuando tanto na prevenção quanto no tratamento da aterosclerose e, em relação a intensidade de execução do esforço físico, algumas



evidências mostram que exercícios físicos de alta intensidade, ou seja, 75 a 80% da frequência cardíaca máxima, com duração de 40 minutos, quatro vezes semanais, levam ao aumento do risco coronariano primário, aumento do estresse oxidativo, diminuindo a função vasodilatadora do organismo, aumentando a inflamação e agregação plaquetária, sendo contra indicado em pessoas previamente acometidas com aterosclerose (WEN et.al., 2011; LEE, 2010).

## **A DANÇA COMO CONTEÚDO NA ESCOLA E EM OUTROS AMBIENTES NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES**

Dançar envolve basicamente movimentos e gestos, mas certamente existe algo a mais nessa atividade que lhe imprime características definitivas de sua essência. Como arte expressiva de sentimentos, emoções e movimentos organizados e combinados, oferece prazer e alegria aos que a praticam (BARBIRRA, 1993).

O movimento transmite elementos materiais e espirituais existentes em cada indivíduo, expressando e liberando a busca de valores, esses conscientizados por meio da sensibilidade. É a linguagem corporal e universal sempre verdadeira, sincera e profunda. É a matéria-prima da dança o que faz com que ela se torne real e inconfundível (BRIKMAN, 1975).

Por isso, o movimento em dança não é somente a demonstração de gestos corporais e a perfeição de seus desenhos e, sim, a transitoriedade e os traços que deixam marca, impulso e contenção, imobilidade e ação. O movimento no corpo dançante deve ser trabalhado, transformado, configurado para que assim, possa surgir a dança (LABAN, 1990).

Enfim, o movimento em dança, diz respeito ao modo com que o corpo movimentase para dançar. Ele está sempre em construção e organização, designando um deslocamento, uma transformação e identificando-se com o impulso corporal, capacitando a projeção do corpo no tempo e no espaço (LABAN, 1990).

Sendo assim, a dança se executada como exercício regular e com os preceitos necessários dos exercícios aeróbicos pode contribuir para a melhora físico orgânica dos indivíduos e, conseqüentemente, prevenir os fatores de risco às doenças degenerativas e cardiovasculares.

A dança pode, ainda, contemplar habilidades motoras básicas, saltar, andar, e as capacidades físicas, flexibilidade, ritmo, equilíbrio, agilidade, coordenação motora, relaxamento, resistências musculares localizadas, condicionando e aperfeiçoado às qualidades físicas e os movimentos corporais, além de proporcionar motivação, prazer e bem estar em ser realizada e, conseqüentemente, benefícios à saúde (RAMOA et.al., 2014).

Como uma modalidade de exercício físico a dança pode ser realizada com repetições sistemáticas de movimentos orientados, com conseqüente aumento

no consumo de oxigênio, devido ao trabalho muscular periférico e cardiopulmonar (DELBIN et.al., 2009).

Uma série de passos ritmados, elaborados de acordo com determinado estilo de música, com duração entre 10 a 30 minutos, intensidade moderada e ênfase em movimentos contínuos, determinam a fase aeróbia da aula. Durante esse período, também, a frequência cardíaca é verificada para que se possa controlar os limites previstos para cada indivíduo (GUISELINI & BARBANTI, 1993).

Para que ocorra a aquisição dos efeitos físico orgânicos, como já citado anteriormente, é necessária a manutenção da frequência cardíaca dentro da zona de treinamento durante os 10 a 30 min de dança contínua e moderada. Este tempo se torna necessário para a produção de estímulos satisfatórios na melhora da capacidade aeróbia e da composição corporal (GUISELINI & BARBANTI, 1993; PORTO, 2005).

Uma maneira prática segundo GUISELINI & BARBANTI (1993), é utilizarmos a fórmula de KARVONEN:

$$FC_{\text{máx}} = 220 - \text{idade (anos)}$$

Esta equação indica a média de máxima frequência cardíaca por indivíduo e, essas devem ser individualizadas, ou seja, cada praticante deve controlar seu esforço por meio do resultado obtido a cada verificação.

Exemplificando-se e entendendo-se como controlar individualmente a Frequência Cardíaca ideal para a prática segura de exercícios físicos como em um indivíduo de 40 anos sedentário a partir da fórmula de Karvonen, temos:  $220 - 40 = 180$  batimentos por minuto (bpm). Desse resultado, 50% de 180 é igual a 90 bpm, e 60% de 180 é igual 108 bpm. Ou seja, a Frequência Cardíaca segura para a prática de exercício físico para esse indivíduo sedentário é entre 90 a 108 bpm (ARAÚJO, 1996).

Com esse parâmetro da zona alvo de treinamento entre 90 a 108 bpm para um programa inicial, torna-se mais seguro e saudável obter-se ganhos físico orgânicos sem a desistência do praticante. No entanto, é necessário que com o passar de algumas semanas seja modificado o percentual de controle da  $FC_{\text{máx}}$  devido à melhora do condicionamento físico do mesmo.

Dessa forma, a dança pode transformar-se em uma atividade que se utiliza de uma ampla variedade de movimentos do corpo trazendo benefícios a que a pratica. Ainda, favorece as relações socioculturais, emocionais e afetivas, expressando emoções intelectuais do ser humano (NANNI, 1995).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de exercícios físicos torna-se um dos aspectos que preconiza a prevenção de doenças crônicas degenerativas e doenças cardiovasculares. Assim,

uma proposta coerente de prevenção primária deve contar com uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final o aprimoramento ou manutenção da aptidão física (PORTO, 2005).

A promoção da saúde por meio da dança supervisionada pode auxiliar no tratamento dos vários fatores de risco para doenças cardiovasculares, garantindo que indivíduos praticantes dessa atividade possam viver integrados à sociedade, física e mentalmente ativos, desenvolvendo com autonomia e independência as tarefas cotidianas, melhorando de forma considerável sua qualidade de vida (TERRA, 2010).

Os cuidados com o desempenho aeróbio são de extrema importância para que se obtenha resultados seguros e eficientes durante a prática da dança e, após, no dia a dia com melhora da funcionalidade geral do organismo.

Ou seja, aliados aos preceitos necessários para o desenvolvimento de uma atividade aeróbia que beneficie o sistema cardiopulmonar, torna-se importante que os profissionais da saúde e professores de educação física orientem, esclareçam e forneçam acompanhamento necessário aos praticantes para que esses possam conquistar mudanças físico orgânicas e, conseqüentemente, melhor qualidade de vida ao longo de suas vidas.

Cabe salientar que, os ritmos em dança que objetivam os preceitos necessários ao exercício aeróbio podem ser os mais diversos. A escolha da valsa ou ainda, da zumba, podem exemplificar bem diferentes estilos de dança, porém, o importante se torna atender as normas supracitadas de um exercício aeróbio a um indivíduo sedentário e, assim, subseqüentemente, a indivíduos que melhoram seu condicionamento físico, devidamente controlados pela frequência cardíaca e, que se beneficiam com a modalidade dança.

Portanto, a dança pode ser utilizada como uma modalidade de exercício físico quando bem estruturada conforme os preceitos exigidos pelos exercícios aeróbios. Dessa forma, pode beneficiar o sistema cardiopulmonar, proporcionando mudanças no estilo de vida de quem a pratica, prevenindo os fatores de risco para doenças crônicas degenerativas e doenças cardiovasculares e, ainda, contribuindo para a formação dos discentes no meio escolar como uma prática futura, evitando o sedentarismo ao longo da vida.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a dança quando praticada respeitando os preceitos do movimento contínuo, longa duração, ou seja, mínimo 10 minutos e máximo 60 minutos, com intensidade leve moderada, proporciona um perfeito estado de equilíbrio “Steady State” entre o consumo e a oferta de oxigênio no organismo, aumentando e melhorando o condicionamento físico orgânico de quem a pratica, prevenindo assim, fatores de risco que possam culminar em doenças cardíacas, além de ser uma prática prazerosa e que

estimula pessoas de todas as idades a evitarem o sedentarismo e obterem qualidade de vida ao longo de suas vidas.

Para que essa atividade seja controlada com maior eficácia, cálculos a partir da Frequência Cardíaca máxima, obtendo-se resultados seguros da zona alvo de treinamento, asseguram aos praticantes os benefícios físicos e orgânicos que a dança pode proporcionar.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, C. G. S.; LEITE, P. F.; BARROS, S. A. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. Belo Horizonte: Health, 1996.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgar Blucher, 1979.

BARBIRRA, W. **Dançar e sonhar: a didática do ballet infantil**. Belo Horizonte: Del Rey, 1993.

BRIKMAN, L. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

COOPER, **Capacidade aeróbica**. Rio de Janeiro: Sedegra, 1982.

DELBIN, M. A.; ANTUNES, E.; ZANESCO, A. **Papel do exercício físico na isquemia/reperfusão pulmonar e resposta inflamatória**. Rev Bras Cardiovasc., v. 24, n. 4, p. 552-561, 2009.

GHORAYEB, N. **O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Melhoramentos, 1973.

GUISELINE, M. A.; BARBANTI, V. **Fitness- Manual do Instrutor**. São Paulo: Balieiro, 1993.

HAYS, L. M.; PRESSLER, S. J.; DAMUSCH, T. M. et al. **Exercise adoption among older, low-income women at risk for cardiovascular disease**. Public Health Nursing., v. 27, n. 1, p. 79-88, 2010.

LABAN, R. **Dança educativa moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.

LAVIE, C. J.; THOMAS, R. J.; SQUIRES, R. W. et al. **Exercise training and cardiac rehabilitation in primary and secondary prevention of coronary heart disease**. Mayo Clin Proc., v. 84, n. 4, p. 373-383, 2009.

LEE, I-Min. **Physical activity and cardiac protection**. Current Sports Medicine Reports., v. 9, n. 4, p. 214-219, 2010.

LEITE, P. F. **Fisiologia do exercício, ergometria e condicionamento físico**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Livraria Atheneu, 1996.

MENDES, M. **A Dança**. São Paulo: Ática, 1985.

MOSSMANN, R. A. **A saúde do coração**. Porto Alegre: Ed. Mercado Aberto, 1995.

NANNI, D. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

PENA, J. C. O.; MACEDO, L. B. **Existe associação entre doenças venosas e nível de atividade**

**física em jovens? Fisioter Mov.**, v. 24, n. 1, p. 147-154, 2011.

PORTO, C. C. **Doenças do Coração: prevenção e tratamento**. 2ªed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

RAMOA, A.; BOHN, L.; LEAL, H. et.al. **Physical Activity Motivation: impact of educational program in primary care**. GHEART, v. 9, n. 1, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gheart.2014.03.2298>

TERRA, N.; OPPERMANN, R.; TERRA, P. **Doenças geriátricas & exercícios físicos**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010.

TEODORO, B. G.; NATALI, A. J.; FERNANDES, S. A. T. et. al. **A influência da intensidade do exercício físico aeróbio no processo aterosclerótico**. Rev Bras Med Esporte., v. 16, n. 5, p. 382-387, 2010.

WEN, C. P.; WAI, J. P.; TSAI, M. K. et al. **Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study**. Lancet., v. 378, p.1244-1253, 2011.

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-85107-92-5



9 788585 107925