

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE



BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE

Autores:

Bruno Hipólito da Silva

Cláudia Roberta Selfes de Mendonça

Cryslayne Cristina Mota Santos de Oliveira

Demetrius Barros de Melo

José Roberto da Silva Júnior

Joyce Catarina Lopes de Moraes

Joyce Karine Carneiro da Silva Melo

Lúcia de Fátima Nunes Freitas

Natália Cavalcanti de Araújo Lyra

Osman Lucena Félix de Oliveira Júnior

Tatyane Manso de Oliveira Alexandre

**MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PARA
O ENSINO EM SAÚDE. TURMA 9
FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE –
FPS/IMIP (2020)**

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143b Faculdade Pernambucana de Saúde

Benefícios da dança para a saúde. / Faculdade Pernambucana de Saúde, Mestrado Profissional em Educação para o Ensino em Saúde – Turma 9, Bruno Hipólito da Silva, Cláudia Roberta Selfes de Mendonça, Cryslyne Cristina Mota Santos de Oliveira, Demetrius Barros de Melo, José Roberto da Silva Júnior, Joyce Catarina Lopes de Moraes, Joyce Karine Carneiro da Silva Melo, Lúcia de Fátima Nunes Freitas, Natália Cavalcanti de Araújo Lyra, Osman Lucena Félix de Oliveira Júnior, Tatyane Manso de Oliveira Alexandre. – Recife: Do Autor, 2020.

11 f.: il.

Material didático e instrucional, 2020.
ISBN: 978-65-87018-26-3

1. Saúde. 2. Dança. 3. Atividade física. I. Título.

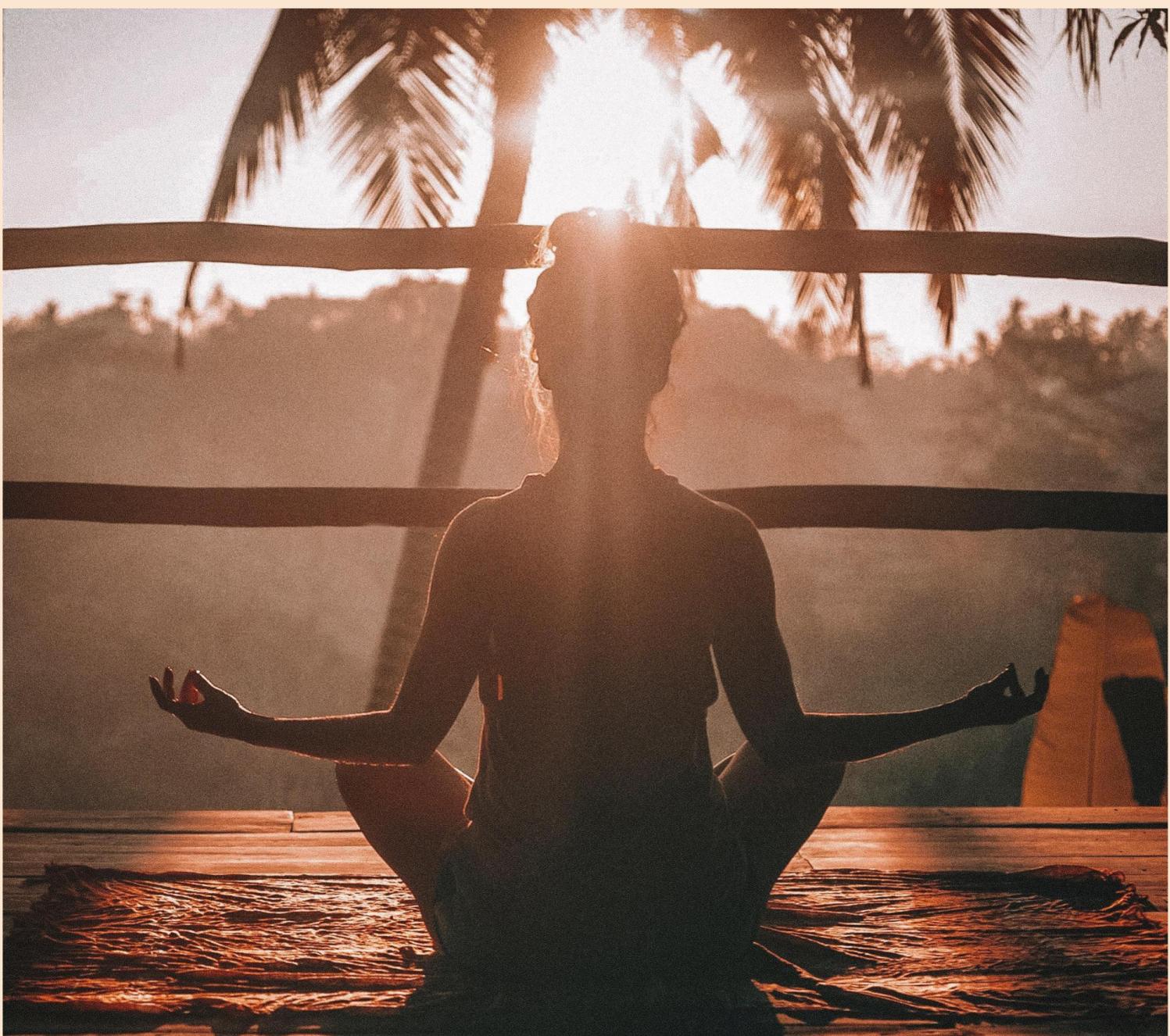
CDU 793.3:614

Sumário

O que é saúde?	5
A importância da atividade física	6
Atividade física em grupo	7
A dança como atividade física	8
Referências Bibliográficas	12

A saúde é o nosso mais completo bem-estar seja mental, físico ou social.

A atividade física está associada à diminuição do risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mortalidade.

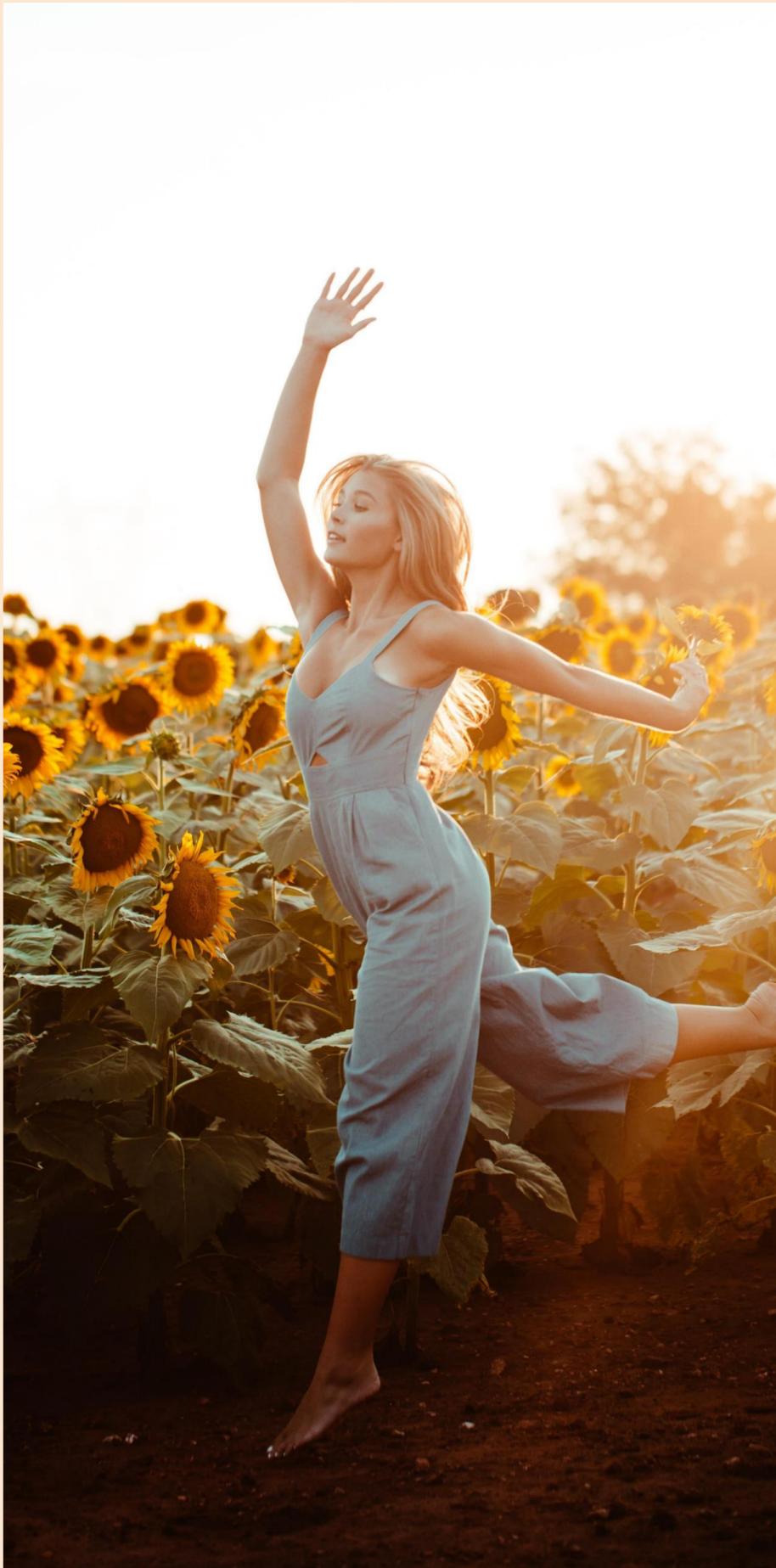


A falta de atividade física durante a infância pode contribuir para pior desempenho acadêmico, habilidades cognitivas pobres (por exemplo, concentração, criatividade) e atitudes negativas (por exemplo, motivação, autoestima).



Uma abordagem intergeracional fornece uma fonte de apoio social dentro de uma intervenção e incentiva o desenvolvimento de comportamentos saudáveis no nível familiar.





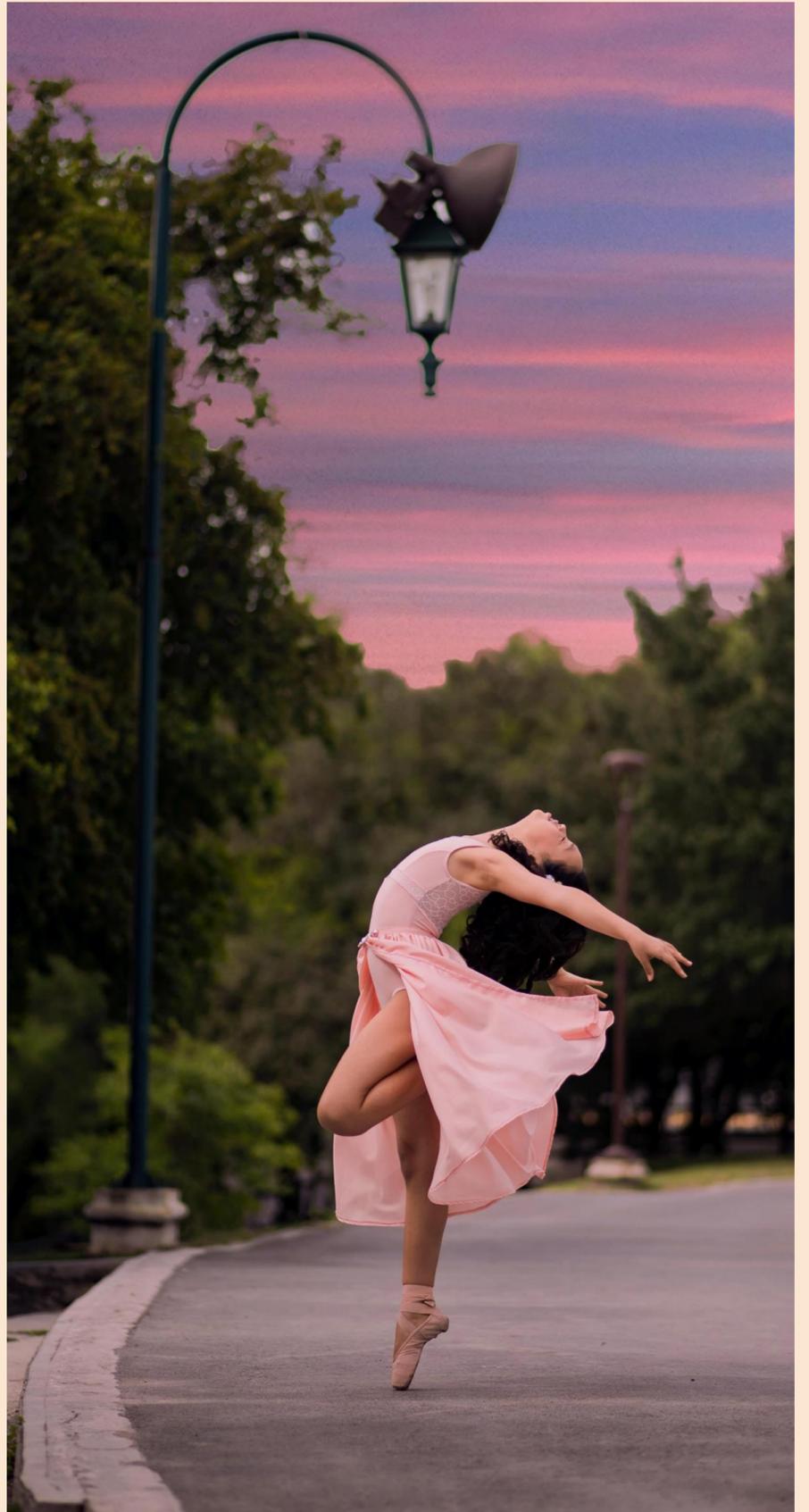
A dança é capaz de se tornar uma atividade física que pode contribuir muito para a melhoria da saúde.



A dança é uma forma expressiva de movimentos guiados pela música.



Dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização.



Em adultos, a dança demonstrou efeitos benéficos na ansiedade, depressão, função física, deficiência e memória.



DANÇAR

cura **TRISTEZA,**
MELHORA O *humor,*
aquece **O CORPO**
e **APAGA QUALQUER**
dor.



Referências Bibliográficas

1. SILVA, Nadia Maria. A dança promovendo a melhoria da vida das pessoas as terceira idade. Itapetininga, SP. 2014.
2. Schroeder K, Ratcliffe SJ, Perez A, Earley D, Bowman C, Lipman TH. Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity. J Pediatr Nurs [Internet]. 2017 Nov 1 [cited 2020 Aug 8];37:29–34. Available from: [/pmc/articles/PMC5681394/?report=abstract](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3281394/)
3. Witter Carla, Buriti Marcelo de Almeida, Silva Gleice Branco, Nogueira Renatta Simões, Gama Eliane Florêncio. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2013 Mar [cited 2020 Aug 08] ; 16(1): 191–199. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232013000100019&lng=en.<https://doi.org/10.1590/S180998232013000100019>.