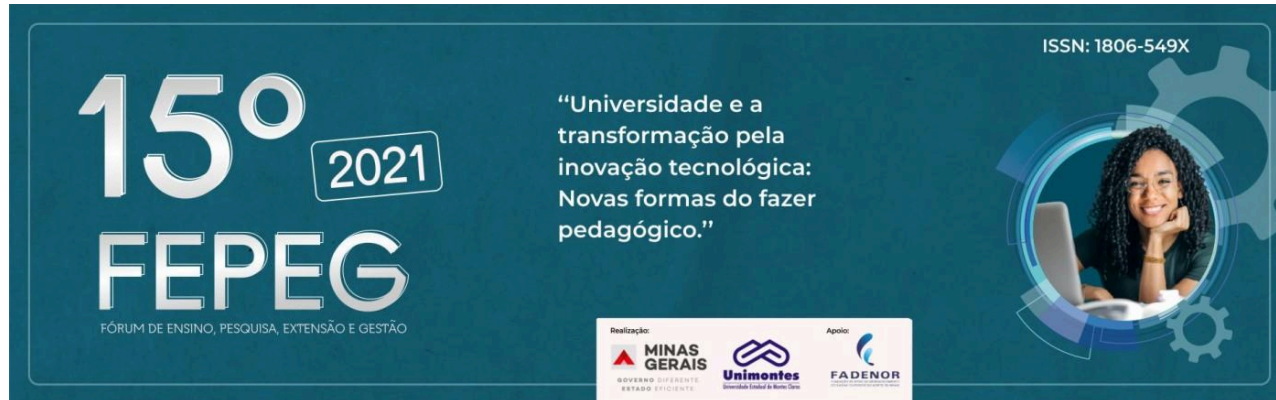




AUTOR(ES): LARISSA KAROLLAYNY VELOSO MENDES e ESTER LIBERATO PEREIRA.

ORIENTADOR(A): ESTER LIBERATO PEREIRA

FITDANCE: A PRÁTICA DE DANÇA E SUAS IMPLICAÇÕES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Introdução

A pandemia da COVID-19 acarretou mudanças significativas em todas as esferas da sociedade. Dentre elas, encontram-se a educação, a saúde, a economia, o lazer, entre outras. A população adaptou seu modo de vida a fim de assegurar a saúde pública. Uma das adaptações realizadas diz respeito à redução e ou mesmo abandono da prática das atividades físicas (FILHO; TRITANY; 2020). Isso ocorreu devido, principalmente, ao distanciamento social, bem como, à proibição temporária de funcionamento das academias, clubes, parques, áreas abertas, entre outras.

Deste modo, para evitar a inatividade física durante a pandemia da COVID-19, a Organização Mundial da Saúde (OMS), em seu site oficial, *World Health Organization (WHO)*, publicou, em 2020, recomendações que visam incentivar a prática de exercício físico durante o distanciamento social. Dentre esses exercícios, os aeróbicos são os mais recomendados: dentre estes, encontra-se a prática da dança. Este tipo de exercício pode, simultaneamente, promover estímulos no corpo e funcionar como uma terapia capaz de propiciar a socialização, relaxamento e melhora da autoestima (SZUSTER, 2011 apud MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

Assim, algumas medidas, como a divulgação e utilização de ferramentas, como o programa conhecido como o *Fitdance*¹, foram essenciais para o retorno inicial das atividades físicas, mesmo que de forma remota. Este programa cresceu, nos últimos tempos, e revolucionou as aulas de dança, pois, além de uma atividade física, também proporciona lazer e bem-estar aos que o praticam (DELFINO, 2018), ao ser considerada uma atividade importante para a saúde física e mental durante a pandemia. Nesse contexto, procurou-se analisar a prática *Fitdance* como uma ferramenta de mobilização social, no Brasil, no contexto da pandemia do novo coronavírus, por meio da divulgação nas mídias sociais da hashtag #EMCASACOMAFITDANCE.

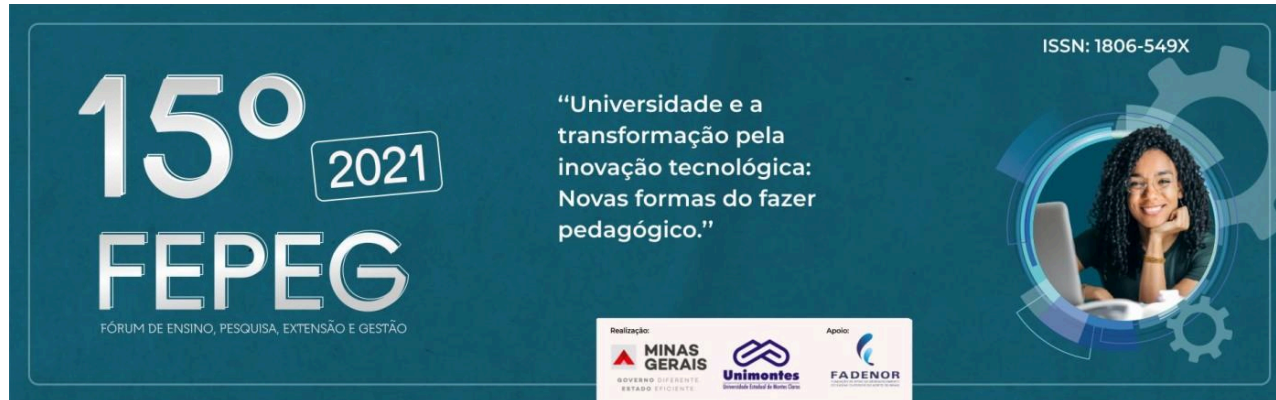
Por meio da realidade vivenciada no Brasil, este trabalho apresenta o seguinte problema de pesquisa: Quais são as ferramentas adotadas no momento da pandemia que visam a melhora da qualidade de vida através da prática das atividades físicas? Para auxiliar a contemplar este problema, foram elaboradas as seguintes questões norteadoras: como as mídias sociais têm se tornado úteis no cotidiano e na saúde da população? Como as mobilizações interferem na prática de atividade física na vida de algumas pessoas?

Por meio destas indagações, o foco desta pesquisa é analisar as ferramentas utilizadas a fim de garantir a prática das atividades físicas no momento pandêmico, sendo considerado o programa *Fitdance* para tal finalidade. A escolha do tema fundamenta-se por retratar o momento atual, bem como a necessidade de manter-se com imunidade e saúde física e mental.

Material e Métodos

Esta pesquisa adotou, como procedimento metodológico, análise bibliográfica de autores que discutem a temática proposta, e o método qualitativo da análise documental, composta pelas seguintes etapas: classificação das fontes, fichamento das fontes; em seguida, a análise propriamente ditas das mesmas e, por fim, um cruzamento deste *corpus* documental, permitindo evidenciar significados acerca do objeto de estudo. Os materiais utilizados foram vídeos e posts que transpassam entre as mídias sociais: *Instagram* e *youtube*, que usam a *hashtag*

¹. Conforme Delfino (2018) é um programa de aula e ensino de dança, criada segundo Machado e Vidal (2020) por uma empresa especializada



#EMCASACOMAFITDANCE. A pesquisa foi dividida em três momentos, a saber: inicialmente, buscou-se conceituar os termos lazer, atividade física, dança e *Fitdance*. Na sequência, foi realizada análise da importância da prática da dança por meio do *Fitdance* para a saúde humana no momento da pandemia COVID-19. E, por fim, objetivou-se entender a influência e relevância dos programas e mídias digitais como ferramentas capazes de mobilizar e incentivar a prática das atividades físicas em tempos de distanciamento social.

Resultados e Discussão

No atual contexto da pandemia, as atividades de lazer têm sido de grande importância por constituírem um meio de evasão da rotina atordoante do distanciamento social. O lazer, conforme Gomes (2011 apud RIBEIRO et al., 2020, p.396) é “uma necessidade humana e como dimensão da cultura caracterizada pela vivência lúdica de manifestações culturais no tempo/espaço social”. Isto é, o lazer é uma prática social que engloba as vivências culturais exercidas de forma prazerosa. Essas vivências culturais passaram por uma organização e foram classificadas em cinco categorias de atividades, denominadas como “interesses”, sendo eles: físico-esportivos, artísticos, manuais, intelectuais e sociais. Os interesses físico-esportivos são aqueles que possuem, como base, a vontade de se movimentar, incluindo os esportes e atividades físicas em geral (DURMAZEDIER, 1980 apud, RIBEIRO et al. 2020).

Os autores Matsudo, Matsudo e Neto (2000, p.2) definem a atividade física como “qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico.” A sua importância é enfatizada em diversas pesquisas, pois a mesma possui inúmeros benefícios para a saúde, promovendo uma melhor qualidade de vida, facilitando tarefas diárias, controlando o aumento de doenças, evitando o sedentarismo e diminuindo a taxa de mortalidade; ou seja, efeitos benéficos em curto e a longo prazo. Dessa forma, praticar alguma atividade física durante o distanciamento social, em casa, apresenta consequências positivas, e é considerada uma estratégia segura e eficaz, pois, conforme Jakobsson et al. (2020 apud NOGUEIRA et al. 2020, p.20) “fazer algo é melhor do que não fazer nada”.

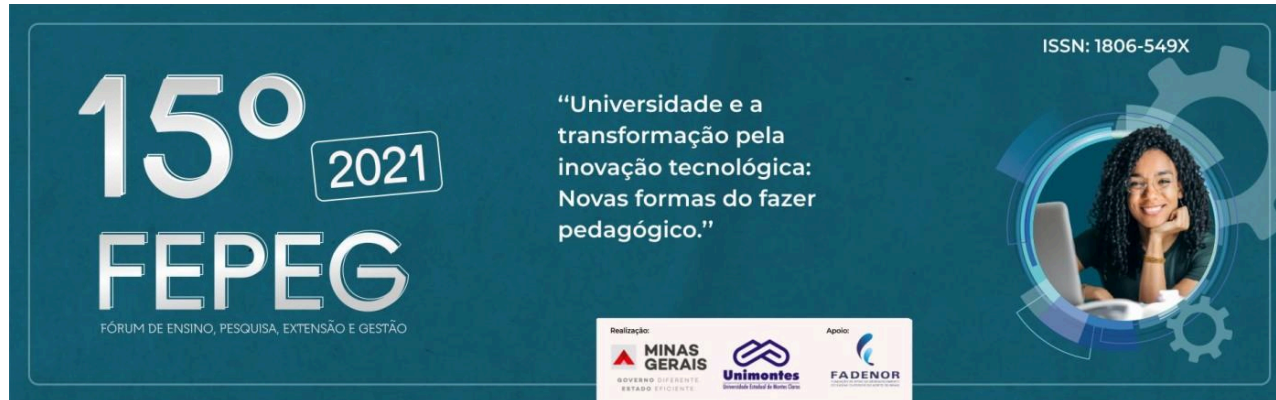
Existe uma gama de atividades físicas que podem ser praticadas; dentre elas, a dança. Segundo Garcia (2009, p. 4) a “dança é a arte do movimento humano”, considerada como uma manifestação cultural que pode propiciar prazer e diversão; ou, ainda, uma forma de expressar seus sentimentos e emoções. Logo, esta constitui uma forma de se manter ativo fisicamente, além de promover a socialização e o bem-estar físico e emocional.

Com o intuito de estimular a prática de dança no cotidiano, foi criado, em 2014, um programa de aula e ensino de dança, denominado *Fitdance*. Neste, os usuários podem aprender diferentes tipos e modalidades de dança, sendo possível, ainda, a interação entre estes. O *Fitdance*, por ser considerado como uma forma gratuita ou com baixo custo econômico, possibilita a realização da atividade física em qualquer espaço ou lugar, podendo ser ensinado e aprendido presencialmente e/ou virtualmente.

Ele é um programa que não se limita somente a promover o bem-estar físico, mas também o mental, pois, segundo Delfino (2018, p.9), o “objetivo do *Fitdance* é levar felicidade, alegria e prazer por meio de aulas de dança”. E isso se dá devido à sua abordagem variada, que traz professores dinâmicos e inovadores que mobilizam os alunos, um repertório musical diferenciado que propicia sensações agradáveis, coreografias novas e atualizadas buscando sempre estimular os praticantes, sendo um programa que procura sempre atender todos os públicos respeitando suas limitações (DELFINO, 2018; MACHADO e VIDAL; 2020).

Neste contexto, acredita-se que o *Fitdance* é importante, pois propicia a regularidade, às vezes diária, da prática da dança, do movimento corporal e a atividade física tendo, como consequência, melhora e ou aumento da imunidade da pessoa que realiza tal prática. Além de propiciar melhora nos aspectos psicológicos, conforme autores citados anteriormente, podem provocar sensação de bem-estar, prazer, tranquilidade, relaxamento, entre outros. Alguns autores apontam que a prática da dança pode trazer benefícios para algumas doenças psicológicas, como, por exemplo, no combate à depressão, síndrome de pânico, entre outras.

Considerações finais



O lazer tem sido um grande aliado durante o distanciamento social, pois é uma prática que permite a diversão em dado espaço/lugar. Todavia, alguns espaços considerados de lazer foram fechados temporariamente como medida de prevenção da COVID-19. Dessa forma, a busca por alternativas que possibilitam as práticas de lazer em casa é essencial para a saúde. De forma similar, ocorre com a prática das atividades físicas: estas são importantes durante a pandemia da COVID-19, pois, conforme autores citados acima, proporcionam inúmeros benefícios na saúde: físicos, psicológicos, sociais, fisiológicos e motores. Assim, o *Fitdance* é considerado um programa capaz de promover a prática das atividades físicas em casa. Considera-se, ainda, que, além do *Fitdance*, novas ferramentas devem ser pensadas a fim de incentivar a prática das atividades físicas em casa, uma vez que estas possibilitam e garantem qualidade de vida e de saúde no aspecto físico e psicológico da população.

Agradecimentos

Agradecemos ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação Científica (BIC) da Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) (BIC/UNI).

Referências

- DELFINO, W. Os pilares do FitDance e a percepção das praticantes. 2018. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.
- FILHO, Breno & TRITANY, Érika. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**.v.36, 2020.
- GARCIA, Janaina Leandra e GLITZ, Natalia Biavaschi. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Buenos Aires, nº139, dezembro. 2009
- MACHADO, Franciane Flaresso; VIDAL, Rafael Gemin. os benefícios percebidos por alunas praticantes da modalidade fitdance. **Renovare**, 2020. V.2, Ano 7
- MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC, Araguaiana*, v.9, n.1, 2016.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** v.7, n.1
- NOGUEIRA, José Carlos; CORTEZ, Antônio Carlos Leal; LEAL, Silvana Matheus de Oliveira; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. Rio de Janeiro. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/504>
- RIBEIRO, O. C. F.; SANTANA, G. J. de; TENGAN, E. Y. M.; SILVA, L. W. M. da; NICOLAS, E. A. Os Impactos da Pandemia da Covid-19 no Lazer de Adultos e Idosos. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, [S. l.], v. 23, n. 3, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/25456>.