

## DANCE EM CASA: BEM-ESTAR E SAÚDE EM PERÍODO PANDÊMICO

Luiz Eduardo Paes Taveira, Matheus Nathan de Araujo Martinez, Clarissa Gomes Pinheiro de Sá,  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul – Campo Grande IFMS  
[luiz.taveira@estudante.ifms.edu.br](mailto:luiz.taveira@estudante.ifms.edu.br), [matheus.martinez114@gmail.com](mailto:matheus.martinez114@gmail.com), [clarissa.sa@ifms.edu.br](mailto:clarissa.sa@ifms.edu.br)

Área/Subárea: Multidisciplinar

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** Isolamento Social, Práticas corporais, Contentamento.

### Introdução

Em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde decretou oficialmente que a população mundial foi acometida por uma pandemia, causada pela disseminação global do novo Coronavírus (Covid-19) (WHO, 2020).

Foi necessário o distanciamento social da população e o estilo de vida de pessoas de todo o mundo foi afetado. Uma pesquisa feita por Brito *et al.* (2020) mostrou que após um mês de quarentena a ação mais praticada pelos jovens era o uso de redes sociais. Malta (2020, p. 10) afirma que “Os brasileiros passaram a praticar menos atividade física, aumentaram o tempo dedicado às telas (TV, tablet e/ou computador)”.

Pires (2004) aponta que os adolescentes são mais suscetíveis ao estresse, o que ocorre devido ao fato de esta ser uma fase de muitas mudanças físicas e psicológicas. O autor ainda afirma que a prática de atividade física é um grande apaziguador do estresse.

Deste modo, as recomendações quanto a atividades físicas devem ser incentivadas nos dias atuais, a considerar os benefícios propiciados para a saúde física e mental. Neste sentido, este trabalho tem como objetivo suscitar a prática de atividade física em casa durante o período de distanciamento social.

### Metodologia

A primeira fase da metodologia consistiu em pesquisa bibliográfica para investigar estratégias que aproximem os jovens para a prática de atividade física e pesquisar os benefícios à saúde possibilitados por meio da prática de danças. A seguir, foram desenvolvidas coreografias próprias gravadas e postadas nas redes sociais *Instagram* e *Youtube*. Tais coreografias consistem no modelo “Dance em casa”, o qual incentiva os jovens a praticarem as atividades sem saírem de suas residências. Também, permitem que haja interação entre os vídeos de maneira remota e gratuita.

Diante disso, foram elaboradas postagens informativas relativas aos benefícios promovidos, com o intuito de conscientizar sobre a importância da prática de exercícios físicos e despertar o interesse para a participação no “Dance em casa”.

A interação nas redes sociais continuou com postagens convidando para adesão ao projeto. Foram postados quatro vídeos utilizando a ferramenta *Canva*, um software de edição de vídeo que conta com meios pertinentes para projetos

audiovisuais (SALUTES, 2019). Sendo o primeiro contendo três diferentes coreografias em apenas um vídeo. Os outros vídeos foram elaborados e postados individualmente utilizando o recurso “reels” do Instagram.

Foi aplicado um questionário feito pelo *Google Forms* com os alunos do IFMS, na qual inclui perguntas a respeito da ligação entre bem-estar e as atividades físicas. Antes do acesso ao questionário, o participante precisava concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram utilizadas apenas alternativas de múltipla escolha, com uma pergunta aberta no final, as perguntas foram as seguintes:

1) Gênero.

Masculino     Feminino     Outro

2) Idade.

15 anos     16 anos     17 anos     18 anos  
 Mais de 18 anos

3) Você percebeu alterações de humor, aumento de estresse, ansiedade, durante o período da pandemia? Onde 1 é raramente e 5 é frequentemente.

1     2     3     4     5

4) Antes da pandemia você praticava atividades físicas?

Frequentemente (+ de 3x por semana)

Regularmente (3x por semana)

Com baixa frequência (1x por semana)

Raramente

5) Ao praticar atividades físicas você sente alterações no seu bem-estar físico/mental?

Frequentemente     Algumas vezes

Raramente     Nunca reparei

6) Durante a pandemia você praticou atividades físicas? Onde 1 é raramente e 5 é frequentemente.

1     2     3     4     5

7) Na sua opinião, praticar atividades físicas interfere no desenvolvimento acadêmico dos estudantes?

Nada     Muito

Apoio:



Realização:



8) Qual atividade física você gosta de praticar em casa?

Jogar futebol                       Dançar                       Pular corda

Polichinelos/flexões de braço

Agachamentos/abdominais

9) Você conhece o grupo MoviUrban?

Sim                       Não                       Sim, sou integrante

10) Conhece o projeto Dance em Casa desenvolvido por alguns estudantes que compõem o MoviUrban?

Sim                       Não

11) Caso você tenha interesse nas atividades do Projeto Dance em Casa, nos informe seu e-mail abaixo por favor.

### Resultados e Análise

Foram totalizadas 2.479 visualizações nos vídeos, um alcance maior do que presumido. O questionário enviado aos estudantes do *campus* recebeu 83 respostas. E, ao serem analisadas, foi possível verificar que a maioria dos estudantes perceberam alterações de humor, aumento de estresse, ansiedade, durante o período da pandemia. Ao serem questionados se eles sentiam alterações no humor ao praticar atividades físicas, 39 estudantes selecionaram a opção “Frequentemente”, 35 “Algumas vezes”, 2 “raramente” e sete afirmaram nunca ter reparado.

Dos 39 estudantes que marcaram a opção “Frequentemente”, 12,8% declararam que praticavam atividades físicas frequentemente durante a pandemia. Enquanto 5,1% disseram que praticavam raramente.

Ao serem questionados se acreditam que atividades físicas interferem no desenvolvimento acadêmico, 64 estudantes acreditam que o desempenho acadêmico é afetado.

O questionário possibilitou a verificação que muitos estudantes ainda não conhecem o projeto “Dance em casa”, o que faz necessária a ampliação da divulgação do mesmo.

Espera-se que a continuação das proposições do “Dance em casa” incite os jovens a práticas corporais tencionando saúde do corpo e mente.

### Considerações Finais

A sociedade há muito tempo vem sofrendo com o problema de inatividade física (ROCHA, 2013), fator no qual se torna mais acentuado nos dias de hoje, visto que devido a pandemia as pessoas não podem sair de casa, o que faz com que os movimentos que uma pessoa executa durante um dia diminua drasticamente.

Como Gundim *et. al* (2020) relatou, os estudantes podem apresentar diversas mudanças psicológicas devido à pandemia, como mudanças de humor, medo, estresse, etc. Levando em conta esses fatores, este projeto buscou estratégias que se mostrassem eficientes para a questão da baixa prática de atividades físicas durante a pandemia de uma forma não sobrepujante para os estudantes.

Após a produção e postagens dos vídeos no *Instagram*, intenciona-se aplicar o segundo questionário para averiguar se os vídeos irão trazer uma melhora no bem-estar dos participantes. Sendo assim, o projeto dispõe como proposta de continuidade analisar os dados desse questionário, buscar novas formas de incentivo e planejar estratégias para alcançar mais participantes. Caberá ainda examinar como propagar esse encorajamento de uma forma eficiente e qual meio de divulgação se mostra mais conveniente.

### Referências

BRITO, Lilian Messias Sampaio *et. al*. Indoor physical activities, eating and sleeping habits among school adolescents during COVID-19 pandemic / Atividades físicas internas, hábitos alimentares e dormir entre escolares adolescentes durante a pandemia de COVID-19. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**; 25: 1-6, set. 2020.

GUNDIM, V. A *et al*. Saúde mental dos adolescentes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista baiana de enfermagem**. 2021;35:e37293.

MALTA, D. C *et al*. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol Serv Saúde** vol 29, 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-96222020000400315&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2237-96222020000400315&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 03 de mar. de 2021.

PIRES, E. A. G., DUARTE, M. F. S., PIRES, M. C., SOUZA, G. S. “Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis-SC, Brasil”. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, vol. 12, n. 1, 2004.

ROCHA, P. A pandemia da inatividade física: recomendações de ação para a saúde pública. **Revista Factores de Risco: Versão Digital**. n. 29, p. 30 – 36, 2013.

SALUTES, B. **Como usar o Canva | Como criar imagens e vídeos personalizado para redes sociais**. 2019. Disponível em: <<https://canaltech.com.br/redes-sociais/canva-como-usar/>> Acesso em: 06 de maio de 2021.

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. 2020. Disponível em: World Health Organization: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Acesso em: 03 de mar. de 2021.