

**DANÇA CIRCULAR E BIODANÇA: FERRAMENTAS PARA PROMOÇÃO
DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

DOI: 10.56041/9786599841828-1

LOBO, Lucas M. M.

Discente do Curso Lato Sensu em Saúde Pública e Atenção Primária à Saúde
pela Universidade do Extremo Sul de Santa Catarina (Unesc)
Criciúma - Santa Catarina
<https://orcid.org/0000-0001-6726-3161>

GODINHO, Gabriel D.

Discente do Curso de Graduação em Educação Física pela Universidade do
Oeste de Santa Catarina (Unoesc)
São Miguel do Oeste - Santa Catarina
<https://orcid.org/0000-0001-8225-1695>

SUZIN, Gisele A.

Discente do Curso de Graduação em Educação Física pela Universidade do
Oeste de Santa Catarina (Unoesc)
São Miguel do Oeste - Santa Catarina
<https://orcid.org/0000-0001-8734-1219>

CORRALO, Vanessa S.

Docente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde
na Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó)
Chapecó - Santa Catarina
<https://orcid.org/0000-0003-4234-4875>

SILVA, Débora T. R.

Docente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências
Biomédicas na Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)
Chapecó - Santa Catarina
<https://orcid.org/0000-0002-3813-7139>

PUHLE, Josiano G.

Docente na Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc)
Discente do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Saúde
na Universidade Comunitária da Região de Chapecó (Unochapecó)
São Miguel do Oeste - Santa Catarina
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1607-6571>

***Autor correspondente:** josiano.guilherme@unoesc.edu.br

RESUMO

Cada vez mais se buscam alternativas visando à melhora da saúde e da qualidade de vida da população, tendo em vista as diversas transformações e situações onde o mundo atual se encontra. Nesse sentido, a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, proposta durante a Assembleia Geral das Nações Unidas no ano de 2015, trata a saúde e bem-estar como um dos objetivos a serem desenvolvidos ao nível mundial. No Brasil, através do Sistema Único de Saúde, a promoção de saúde está diretamente ligada ao desenvolvimento de ações pautadas na melhora da qualidade de vida dos indivíduos, das quais se destaca a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, instituída no ano de 2006. Dentro dessa política é possível identificar práticas corporais responsáveis por promover e afetar de maneira positiva inúmeros aspectos que compõem a saúde do ser humano, onde se destacam as sessões de Danças Circulares e de Biodança, que buscam por meio do movimento e da dança estabelecer vivências significativas para cada indivíduo.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares; Práticas Corporais; Sistema Único de Saúde.

1. INTRODUÇÃO

No ano de 2015, em Assembleia Geral das Nações Unidas, foi instituída a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Em um acordo de cooperação firmado entre os países membros, foram definidos os 17 objetivos para o desenvolvimento sustentável a serem alcançadas até 2030 (United Nations, 2015). Os esforços deveriam se concentrar, então, na erradicação da pobreza, melhoria da saúde e educação, redução das desigualdades e estímulo ao crescimento econômico, sempre considerando as mudanças climáticas e a proteção das florestas e oceanos.

O objetivo nº 3 do desenvolvimento sustentável trata da Saúde e Bem-Estar, ou seja, assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades (United Nations, 2015). Nesse cenário, as Práticas

Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) torna-se importante forma de cuidado e promoção de saúde. Com a criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), em 2006, as PICS foram oficialmente incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro (Amado et al., 2018).

A dança circular, assim como a biodança, são modalidades das PICS e consistem em práticas corporais que, por meio da dança de roda, da dança livre e da execução de determinados passos, estimulam o auxílio mútuo e a igualdade, promovendo o bem-estar físico e mental. Os participantes seguem uma coreografia e cooperam entre si, sem hierarquia, em busca da consciência do todo. O focalizador é a pessoa que mantém a ordem física, centraliza e repassa a ideia central ao grupo com clareza e calma, sente as vibrações e cria um ambiente flexível e leve. No centro da roda são depositados os desejos e as intenções, de modo a criar um fluxo de energia, favorecendo a comunicação inter e intrapessoal (Wachekowski et al., 2020).

No contexto da Atenção Primária à Saúde, a dança circular e a biodança, assim como as demais PICS, representam um conjunto de recursos capazes de atuar nos diferentes aspectos da saúde, seja física ou mental, desde a prevenção até a reabilitação. Essas práticas se mostram como um importante complemento à assistência à saúde – por métodos não medicamentosos. O indivíduo é considerado em sua dimensão global, sendo privilegiados, além do autocuidado, o vínculo e a interação com o meio ambiente e a comunidade. Dessa forma, as PICS contribuem para o melhoramento de uma assistência já efetiva, favorecendo, conseqüentemente, a promoção de saúde e de qualidade de vida (Aguiar, Kanan, Masiero, 2019).

2. PROMOÇÃO DE SAÚDE

Segundo o Ministério da Saúde (2022) uma política de promoção da saúde deve contribuir para o aprofundamento das promessas da reforma sanitária brasileira. Promessas que, além da construção do SUS, apontam para a transformação das práticas sanitárias com a superação da baixa cobertura

em direção à universalização, busca da equidade, da integralidade do cuidado e respeito à cidadania. Além disso, que se comprometam com a democratização da saúde, da sociedade, do Estado e das Instituições.

A definição de saúde não se dá apenas pela ausência de doenças, mas também pelo equilíbrio entre bem-estar físico, mental e social, ao qual um indivíduo se encontra, e para haver esse equilíbrio, devem ser consideradas diversas ações de prevenção e promoção em saúde. A prática de exercício físico adequado, alimentação balanceada, higiene pessoal, saneamento básico favorável e o bem-estar psicológico, associados às práticas do cotidiano, equilibram a percepção individual de saúde e qualidade de vida (Silva, Schraiber, Mota, 2019).

A prática regular de exercícios físicos está inteiramente relacionada ao processo de promoção de saúde, associada à longevidade e prevenção frente a diversos acometimentos à saúde, principalmente no que se refere às condições crônicas de saúde, tais como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão. Além disso, o exercício físico orientado e prescrito é utilizado como tratamento em diversas doenças, como depressão e ansiedade e atua na prevenção de doenças vinculadas ao envelhecimento, como a sarcopenia e a osteoporose (Nahas, 2017).

Existem diferentes modalidades e tipos de exercícios físicos, dos quais a dança se destaca pela associação da movimentação do corpo à música, proporcionando condicionamento físico e a manutenção osteomuscular por meio de gestos, posturas e movimentos específicos. Outro fator altamente estimulado e desenvolvido com a dança, são as capacidades mentais e cognitivas, evidenciando um cuidado integral com o corpo e a mente (Silva, Gehres, Caminha, 2021).

A oferta de práticas corporais como a Biodança e a Dança Circular por Profissionais de Educação Física no SUS, vai ao encontro dos principais conceitos de promoção da saúde, consistindo em uma nova modalidade conceitual e prática de políticas públicas, visando o indivíduo e o coletivo, por meio da busca de qualidade de vida, autonomia e estímulo ao autocuidado (Wachekowski et al., 2020). Esses conceitos foram devidamente ajustados às

demandas populacionais e inseridos na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), onde a promoção da saúde se expressa fundamentalmente nas unidades básicas através da educação em saúde, presente nas práticas desenvolvidas pelos profissionais envolvidos (Janini, Bessler, Vargas, 2015).

3. QUALIDADE DE VIDA

Conforme a OMS (2020), qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A qualidade de vida envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

A qualidade de vida de uma pessoa não é considerada, naturalmente, apenas pela via da saúde, mesmo, se considerarmos a saúde apenas como ausência de doenças. Porém, uma boa condição física é um dos fatores mais importantes para a prevenção e tratamento de doenças e manutenção da saúde, conseqüentemente sendo um instrumento precioso para a melhoria da qualidade de vida das pessoas (Silva, Schraiber, Mota, 2019).

A OMS (2020) observa que, para uma boa qualidade de vida refletindo na saúde e no bem-estar, o ser humano necessita ser fisicamente ativo, ou seja, praticar regularmente exercícios físicos pelo menos 150 a 300 minutos por semana em intensidade moderada. Isso enfatiza e reafirma a necessidade de adoção da prática de exercícios físicos regulares, visando a obtenção de resultados positivos para o bom funcionamento do organismo e na melhora de condições associadas à sua qualidade de vida.

Quando se adota boas práticas em saúde, é possível identificar o aumento do nível da satisfação pessoal, resultado das ações e decisões executadas. Nesse sentido, a melhora da qualidade de vida é alcançada por meio de práticas que afetam os diversos aspectos que a compõem (Janini, Bessler, Vargas, 2015). A biodança e a dança circular assumem papel essencial para a criação,

manutenção e melhora de condições físicas, psicológicas e espirituais, agindo de maneira individual e coletiva (Wachekowski et al., 2020).

4. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

As PICS, também conhecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA), envolve abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (Brasil, 2006).

Evidências científicas mostram os benefícios do tratamento integrado entre a medicina convencional e as práticas integrativas e complementares. As PICS não visam à substituição do tratamento tradicional, mas funcionam como complemento no tratamento, e indicadas por profissionais específicos conforme as necessidades de cada caso (Brasil, 2022).

O debate sobre as PICS iniciou no Brasil a partir do final dos anos 1970, com a Conferência de Alma-Ata, validado principalmente em meados dos anos 1980, com a 8ª Conferência Nacional de Saúde (Brasil, 2022). Nesse cenário, tanto a sociedade civil quanto o governo federal iniciaram um movimento pela busca e oferta de outras maneiras de praticar o cuidado e o autocuidado, considerando o bem-estar físico, mental e social, como fatores determinantes e condicionantes da saúde (Brasil, 2022).

Apesar dos avanços em relação a esse novo modelo de produzir saúde, as PICS enfrentaram dificuldades para serem implementadas, principalmente pela falta de um documento normatizador do processo. No entanto, em 3 de maio de 2006, o Ministério da Saúde finalmente aprova a Portaria GM/MS nº 971, que instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC) no Brasil (Brasil, 2022).

O Brasil é referência mundial na área de práticas integrativas e complementares na atenção básica. As PICS estão presentes em quase 54% dos municípios brasileiros, distribuídos pelos 27 estados e Distrito Federal e todas

as capitais brasileiras. Atualmente, o SUS oferece, integral e gratuitamente, 29 procedimentos de PICS à população: apiterapia, aromaterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica, medicina tradicional chinesa (acupuntura), meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais (fitoterapia), quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, termalismo social (crenoterapia) e yoga (Brasil, 2022).

5. DANÇAS CIRCULARES E BIODANÇA

A dança é uma das mais importantes atividades humanas e pode ser considerada uma das primeiras manifestações físicas e artísticas. Em todos os tempos e para todos os povos, a dança sempre foi uma expressão da vida cotidiana, de sentimentos e de experiências marcantes vivenciadas de maneira coletiva e individual. A dança, por meio dos gestos, dos movimentos e das repetições, também pode ser caracterizada um exercício físico, tendo em vista a utilização do corpo e a periodização dos movimentos (Silva, Gehres, Caminha, 2021).

A origem e a caracterização das Danças Circulares vão ao encontro da história e a cultura do homem, onde em diferentes povos, diferentes épocas e diferentes locais, enfatizando todos os momentos solenes da existência, como na guerra, em casamentos, em funerais e na colheita, a execução de danças em grupo acontecia. Essas danças se caracterizavam como circulares, tendo em vista a maneira onde os movimentos e passos eram executados, pois aconteciam fluidamente remetendo a rodas e círculos (Trindade, Roso, Freitas, 2020).

Atualmente a Dança Circular é realizada em diversos espaços como terapêutica e como promotora de saúde e bem-estar. Ela é a modalidade de dança em grupo que favorece o desenvolvimento da consciência corporal, coordenação motora e sensibilização musical, tendo como principal propósito a

vivência da cooperação. É um excelente instrumento para oferecer inúmeras aplicações nas áreas da arte-educação e da saúde por meio da execução de movimentos corporais (Frison, Shimo, Gabriel, 2014).

Similarmente, um sistema que estimula o desenvolvimento humano por meio de momentos integrativos induzidos pela dança e pela música, a Biodança enfatiza o desenvolvimento humano, renovação orgânica, integração afetiva e reaprendizagem das funções originárias de vida. Não existem danças coreografadas, cada pessoa é convidada a descobrir suas próprias respostas vitais e a conduzir sua forma de expressão e de ação (Reis, 2013).

A Biodança é composta por um conjunto de exercícios e músicas organizadas segundo um modelo teórico específico, para elevar o nível de saúde, desenvolver a comunicação e estimular a criatividade das pessoas, de maneira coletiva e individual. Por meio da dança, de exercícios físicos em grupo e de vivências integradoras, facilita o desenvolvimento e expressão dos potenciais humanos, cuja integração desses elementos resulta em saúde, alegria e bem-estar (Reis, 2013).

Em março de 2017, a Biodança e as Danças Circulares foram reconhecidas como PICS e são serviços oferecidos pelo SUS. São práticas que auxiliam o indivíduo a tomar consciência de seu corpo físico, proporcionam o desenvolvimento da concentração, da memória e da coordenação motora. São vivências integradoras que, por meio da música, do canto, da dança e das atividades em grupo, favorecem o bem-estar físico, mental, emocional e social (Reis, 2013; Frison, Shimo, Gabriel, 2014; Wachekowski et al., 2020).

6. CONCLUSÃO

O conceito de saúde vem se modificando progressivamente ao longo do tempo, antes focado em um modelo puramente biomédico, o ser humano valorizou o cuidado integral, ao considerar o meio ambiente e a coletividade no processo saúde-doença; de uma lógica baseada no curativismo, ampliou-se o olhar para questões relacionadas à prevenção e à promoção de saúde. Nesse

contexto, as PICS constituem uma terapêutica humanizada, multidisciplinar e integral, atuando positivamente na qualidade de vida de seus praticantes.

Na esfera econômica, as PICS conseguem gerar redução de gastos em saúde, uma vez que são constituídas por técnicas com baixo custo de aplicabilidade. Além disso, são praticamente inexistentes as contraindicações e os efeitos colaterais, podendo ser aplicadas em qualquer grupo de pessoas. Considerando também o aspecto integral das PICS, elas podem ser utilizadas tanto na atenção básica como em serviços médicos de alta complexidade.

A biodança e a dança circular representam muito bem os principais objetivos das PICS, pois se trata de práticas de fácil execução e baixo custo, as quais estimulam corpo e mente, tanto de forma individual como coletiva. Sendo assim, mais do que apenas uma terapia adjuvante, as PICS são um novo modelo de produzir saúde, com força de política pública, como mostra a implantação da PNPIC no Brasil. Cabe aos gestores e profissionais de saúde a difusão dessas práticas, de modo a melhorar a assistência à saúde e a satisfação do usuário como um todo.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram que não há conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

Aguiar, J., Kanan, L. A., & Masiero, A. V. (2019). Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira (2019). *Saúde Debate*, 43(123), 1205-1218. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201912318>

Amado, D. M., Rocha, P. R. S., Ugarte, O. A., Ferraz, C. C., da Cunha Lima, M., & de Carvalho, F. F. B. (2017). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: avanços e perspectivas. *Journal of Management & Primary Health Care*, 8(2), 290-308. doi: <https://doi.org/10.14295/jmphc.v8i2.537>

Brasil. (2006). Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. *Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde*. Brasília.

Brasil. (2022). Ministério da Saúde. *Práticas Integrativas e Complementares (PICS)*. Brasília. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1#:~:text=O%20que%20s%C3%A3o%20as%20Pr%C3%A1ticas,doen%C3%A7as%20como%20depress%C3%A3o%20e%20hipertens%C3%A3o>>. Acesso em: 15 de ago. de 2022.

Frison, F.S., Shimo, A. K. K., & Gabriel, M. (2014). Dança circular e qualidade de vida em mulheres mastectomizadas: um estudo piloto. *Saúde Debate*, 38(101), 277-84. doi: <https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140025>

Janini, J. P., Bessler, D., Vargas, A. B. (2015). Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. *Saúde Debate*, 39(105), 480-490. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-110420151050002015>

Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7 ed. Florianópolis.

Organização Mundial da Saúde (2020). *Manual de políticas e estratégias para a qualidade dos cuidados de saúde: uma abordagem prática para formular políticas e estratégias destinadas a melhorar a qualidade dos cuidados de saúde*. Handbook for national quality policy and strategy: a practical approach for developing policy and strategy to improve quality of care. Genebra

Reis, A. C. (2013). Subjetividade e experiência do corpo na Biodança. *Estudos e Pesquisa em Psicologia*, 13(3), 1103-1123. doi: <https://doi.org/10.12957/epp.2013.8608>

Silva, M. J. S., Schraiber, L. B., & Mota, A. (2019). The concept of health in Collective Health: contributions from social and historical critique of scientific production. *Physis*, 29(1), 1-19. doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312019290102>

Silva, A. C. M., Gehres, A. F., & Caminha, I.O. (2021). A dança como prática corporal nas academias: multiplicidade de sentidos. *Revista Brasileira de Ciências dos Esportes*, 1(43). doi: <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e001721>

Trindade, T. S., Roso, A., & Freitas, D.S. (2020). Dança circular e política: inventando mundos. *Revista Psicologia Política*, 20(47), 204-217.

United Nations (2022). Department of Economic e Social Affairs: Sustainable Development, [s.d.]. "Do you know all 17 SDGs?". Disponível em: <<https://sdgs.un.org/goals>>. Acesso em: 10 de ago. de 2022.

Wachekowski, G., Lucca, J. C. P., Bittencourt, V. L. L., Cargnin, M. B., & Fontana, R. T. (2020). Dança circular: ampliando possibilidades no cuidado em saúde. *Revista de APS*, 23(4). doi: <https://doi.org/10.34019/1809-8363.2020.v23.27075>

World Health Organization (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance*. Geneva.