

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ALLYSON DAVIDSON MIRANDA DA SILVA
JÉSSICA MONIQUE DOS SANTOS SILVA
JOSENILDO DA SILVA GOMES

**A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA PROMOÇÃO DO
EMAGRECIMENTO INFANTIL**

RECIFE/2024

ALLYSON DAVIDSON MIRANDA DA SILVA
JÉSSICA MONIQUE DOS SANTOS SILVA
JOSENILDO DA SILVA GOMES

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA PROMOÇÃO DO EMAGRECIMENTO INFANTIL

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Esp. Juan Carlos Freire

RECIFE/2024

ALLYSON DAVIDSON MIRANDA DA SILVA
JÉSSICA MONIQUE DOS SANTOS SILVA
JOSENILDO DA SILVA GOMES

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA PROMOÇÃO DO EMAGRECIMENTO INFANTIL

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____
NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 OBESIDADE.....	11
2.2 DANÇA.....	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA PROMOÇÃO DO EMAGRECIMENTO INFANTIL

Allyson Davidson Miranda da Silva

Jéssica Monique dos Santos Silva

Josenildo da Silva Gomes

Me. Esp. Juan Carlos Freire¹

Resumo:

A presente pesquisa trata-se da importância da dança na promoção do emagrecimento infantil aplicada. Devido às pesquisas atualizadas e experiências propriamente ditas, essa pesquisa tem como objetivo trazer benefícios a crianças que apresentam comportamento sedentário e quadros de obesidade. De acordo com o estudo bibliográfico é possível alertar que crianças e adolescentes fazem parte do quadro de obesidade e infelizmente os números tendem a aumentar. A pesquisa foi potencializada com vários autores e seus artigos, de forma somatória, contamos com referências bibliográficas, citações e artigos. Como o estudo da Federação Mundial de Obesidade (World Obesity Federation). Que aponta com estudos recentes do ano de 2023 números de pesquisas de anos anteriores e estendem com previsões sobre o quadro negativo de tais números. Ainda nesse mesmo campo um estudo feito para os próximos 12 anos a partir da publicação da pesquisa onde é apontado o número alarmante do crescimento da taxa de obesidade não tão somente nas crianças e adolescentes, como nos adultos. A WOF alerta também sobre a posição do Brasil dentro de um número de 183 países que sofrerão com a obesidade e apontam possibilidades de reversões nesses números. Trazendo assim a realidade no negativo impacto econômico financeiro global, superando números altíssimos ultrapassando a casa dos bilhões. Nossa pesquisa busca de forma clara trazer ao caro leitor estudos que agregam na batalha ao combate a obesidade infantil, apontando fatores negativos e positivos que contribuem e atrapalham tais quadros. De imediato apontamos a dança como um dos principais exercícios físicos que contribui para o combate. Destacamos seus benefícios, incluindo a queima calórica e a interação no convívio social entre as crianças.

Dito isto, a finalidade desse estudo é mostrar a dança de forma complementar no exercício físico para crianças na condição de obesidade, a pesquisa foi realizada nas plataformas de base SciELO, Periodicos Capes e no Google Acadêmico, os trabalhos incluídos na pesquisa foram selecionados, tendo como critério de inclusão serem estudos publicados dentro de um recorte temporal de 2010 a 2023.

Palavras-chave: Obesidade Infantil. Exercício físico. Dança. Emagrecimento

¹ Especialista em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento pela UNESA; Mestrando em Educação Física pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: prof.juanfreire@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A obesidade deixou de ser prevalente apenas nos adultos, atualmente crianças e adolescentes também se encontram obesas ou apresentam alto índice de excesso de peso. A obesidade infanto-juvenil pode levar a diversas comorbidades como por exemplo, anormalidades endócrinas, cardiovasculares, gastrointestinais, pulmonares, ortopédicas, neurológicas, dermatológicas e psicológicas, sendo que algumas doenças consideradas de adultos, passam a fazer parte também da vida das crianças como a diabetes mellitus (DM) tipo 2 e esteatose hepática. Essas doenças aparecem devido ao crescimento da obesidade na população infantil. (Mello, 2019).

A federação mundial de obesidade (Federação Mundial de Obesidade - World Obesity Federation) divulgou uma pesquisa apontando dados alarmantes, sobre o cenário infantil nesse período até o ano de 2035 o número de crianças obesas poderá duplicar, um número de 400 milhões de crianças irão conviver com a obesidade, o que também preocupa a WOF é que com esse alto número de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e até mesmo alguns tipos de cânceres poderão constituir esse quadro (Federação Mundial de Obesidade - World Obesity Federation/WOF, 2023).

A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda que crianças e adolescentes participem de exercícios estruturados e não estruturados, o que contribuiria na diminuição do envolvimento com atividades sedentárias. (APP, 2007 apud Valadão et.al., 2018). A atividade física na infância tem efeitos benéficos imediatos sobre a pressão arterial, perfil lipídico, habilidade motora e desenvolvimento ósseo. (Barreto e Nunes, 2019 apud Cé et.al., 2023).

O exercício físico está associada a vários benefícios físicos, psicológicos e sociais que sustentam a importância da inclusão da mesma como estratégia fundamental da prevenção e tratamento dos casos de excesso de peso e obesidade em qualquer etapa da vida. Além dos exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada como caminhar, dançar, pedalar, nadar, ou exercícios físicos vigorosos como trotar ou correr, os exercícios de resistência e as mudanças do estilo de vida tornam-se essenciais junto com a reeducação alimentar no combate à epidemia do excesso de peso e a obesidade. (Victor *et al.*, 2006 apud Santos, 2012).

“A dança, considerada como criação total desde o primeiro encontro na aula, faz com que o adolescente se esqueça de seu corpo e comece assim a compreendê-lo, tomando consciência do espaço que o rodeia enquanto busca sua própria expressão” (FUX, 1983).

A dança, dentre outras atividades físicas, é mais uma alternativa para promoção da saúde e formação global do ser humano, por ser uma atividade de integração social, prazerosa, inerente a todas as culturas e classes sociais, praticada nas diferentes faixas etárias. Portanto, além de benefícios diretos à saúde física, também tem efeitos na saúde mental, qualidade de vida e nas relações interpessoais. (Matos e Carneiro, 2019).

Matos e Carneiro (2019), ainda citam que a dança promove gasto energético proporcional ao ritmo e intensidade da música, o que pode contribuir para prevenção da obesidade, diabetes, hipertensão e doenças relacionadas.

“A prática da dança pode reduzir os sintomas depressivos, por contribuir para um melhor estado de espírito e por ser um ambiente lúdico e de socialização” (Antes *et al.*, 2012).

A dança tem sido apontada como terapia psicológica devido o aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, autoconfiança, inclusão social que auxilia de forma positiva para o equilíbrio mental. (Hernandes, 2018).

Além do impacto positivo nas mudanças emocionais e sociais. (Oliveira *et al.*, 2016). Em relação a qualidade de vida, a dança é uma atividade que pode reduzir o estresse e aumentar a concentração. Ela também é mencionada como relevante na prevenção ou controle da depressão, destacando seu potencial como uma abordagem terapêutica eficaz para melhorar o bem-estar psicológico.

Visto isso nossa problematização foi: “A dança de fato auxilia no processo de emagrecimento?”

Como objetivo geral, focamos em: Verificar a influência da dança enquanto estratégia para diminuição da obesidade em crianças. Especificamos, através das pesquisas literárias como a dança pode ser uma abordagem a saúde através do exercício físico focando no público infantil com obesidade. Analisamos o desenvolvimento do público infantil com obesidade na pratica da dança em exercício físico.

Como o estudo da Federação Mundial de Obesidade (World Obesity Federation). Que aponta com estudos recentes do ano de 2023 números de pesquisas de anos anteriores e estendem com previsões sobre o quadro negativo de tais números. São dados alarmantes, sobre o cenário infantil nesse período até o ano de 2035 o número de crianças obesas poderá duplicar, um número de 400 milhões de crianças irão conviver com a obesidade.

A dança por ser uma atividade prazerosa, tornar em forma lúdica trabalhar o corpo e a mente afastando-os de um comportamento sedentário, com função é estimular e motivá-los para que possam ter hábitos em praticar um exercício experimentado a complexidade dos movimentos por ser uma atividade completa que trabalha grandes grupamentos musculares de forma contínua intervalada ajudando a queimar calorias e tonificar os músculos.

Sendo assim, mesmo após a prática da dança, o corpo continua queimando calorias de forma eficiente, ajudando a emagrecer. A diversidade que a dança proporciona na aprendizagem faz com que ampliem as conexões entre os neurônios, aprimorando a memória. A dança é arte de expressão, além de contribuir com os benefícios físicos. A dança possibilita conhecimento do próprio universo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Obesidade

Dados apresentados trazem a realidade de uma população em grande massa doente. Quadros intrigantes quando o assunto é saúde pública, e a importância da pauta sobre o combate a obesidade. A OMS alerta sobre os números que ultrapassam uma margem gigantesca direcionada a população infantil, alertando sobre os riscos a vida saudável por estarem acima do peso. Mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas. 39 milhões de crianças. Esse número continua aumentando. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, até 2025, aproximadamente 167 milhões de pessoas – adultos e crianças – ficarão menos saudáveis por estarem acima do peso ou obesas. (OMS, 2022).

Dentro do cenário nacional o Ministério de saúde, juntamente com outros órgãos e autores apresentam números preocupantes em diversas regiões brasileiras com relação a obesidade infantil e todo seu crescimento por meio de dados percentuais, destacando duas delas, região Sul e Sudeste como as duas maiores regiões no índice de obesidade infantil dentro do país. Aponta também fatores que estão levando a essa posição no atual cenário como a má alimentação que influencia nesses dados negativos. O relatório público do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional, com dados de pessoas acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, aponta que, até meados de setembro de 2022, mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade. (Ministério da Saúde, 2022). Em 2022, a região Sul possui 11,52% de crianças obesas nessa faixa etária, maior índice do País. Em seguida aparecem as regiões Sudeste, com 10,41%; Nordeste, com 9,67%; Centro-Oeste, com 9,43%; e Norte, com 6,93% das crianças acompanhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na região. (Ministério da Saúde, 2022).

Os maiores índices de obesidade infantil no Brasil estão localizados na região Sul e região Sudeste, visto que esses locais possuem maior desenvolvimento econômico e esse resultado no estilo de vida das crianças, com a alimentação de ultra processados, maior tempo de tela e acesso a internet. Além disso, também foi possível

perceber que a obesidade infantil atinge mais crianças do sexo feminino, sendo 16,2%. Já no sexo masculino 14,4%. (Ferreira et.al., 2021); (Guedes L Melo, 2021).

Sobre alguns estudos de patologia alguns dados com relação a obesidade traz algumas informações importantes, O crescimento do número de obesos e os desafios que o mundo terá de enfrentar. Visando o forte impacto também econômico que paira sobre países com altos índices de obesidade, levando em consideração o caos nos sistemas de saúde. Números que ultrapassam os bilhões de pessoas, sendo crianças e adultos obesos. Por consequência o sobrepeso e a obesidade se torna ainda mais grave pelo fato de desencadear series de outras doenças crônicas não transmissíveis como acidentes vasculares, diabetes, hipertensão entre outras. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), afirma que a obesidade é um dos problemas mais graves que temos que enfrentar.

Crianças e adolescentes com obesidade têm maior risco de desenvolver doenças crônicas como cardiopatias, acidente vascular encefálico, HAS, dislipidemias, diabetes melito, aterosclerose, entre outras. Essas doenças são diagnosticadas em adultos, mas atualmente têm sido cada vez mais diagnosticadas em crianças e adolescentes. (Turke *et al.*, 2019).

De fato, a obesidade na infância trazem consequências de natureza física e psicológica. Apresentam uma maior probabilidade de permanecerem obesos até a idade adulta e mais propensos a desenvolver DCNT. Porém algumas doenças relacionadas á obesidade já estão presentes na infância e adolescência como a HAS, dislipidemias, sofrimento mental, apartamento social, entre outros. Crianças e adolescentes com obesidade sofrem com consequências a curto, médio e longo prazo. (Ginani, Bartolini e Feldenheimer, 2021).

2.2 DANÇA

A dança é um exercício físico que melhora a personalidade das atividades diárias e as ações realizadas por esses exercícios podem proporcionar ao indivíduo vários benefícios. Além da perda de peso, destaca-se a terapia motivacional, a integração social e a melhora da autoestima, resultando em um sentimento de satisfação. (Ferreira *et.al.*, 2021). Desse modo, é possível dizer que a dança é um tipo de exercício físico que tem grande contribuição, não só física, mas psicológica complementando para melhoria da saúde.

Na participação regular na prática de dança latina pode influenciar positivamente a postura adequada ao sentar e em pé. (Kilic *et.al.*, 2022). Uma boa postura melhora a qualidade de vida por diminuir as dores nas costas e possíveis lesões, uma vez que um corpo sedentário é mais propício a tais mazelas. A dança latina pode melhorar a flexibilidade do corpo, reduzindo o risco de lesões articulares ao promover músculos flexíveis e maior amplitude de movimento (Soltero EG. *et.al.*, 2022).

Outra resposta fisiológica da prática da dança relaciona-se a diminuição da composição corporal e/ou mais especificamente a perda de massa gorda. Tal associação pode ser explicada pela classificação da dança como sendo um exercício aeróbico e/ou cardiorrespiratório, logo para a produção de força, o oxigênio é requerido e utilizado nas reações químicas de produção de energia e a gordura corporal é recrutada como sendo o combustível energético essencial.

Sobre o gasto energético aumentado, há de se considerar também a ativação de unidades motoras maiores devido o esforço envolver os grandes grupos musculares durante as atividades de danças. (Powers SK, 2000 apud Lima *et.al.*, 2020). Percebe-se que é notório a eficácia do exercício abordado, por ser de fácil ou de média assimilação, é uma das mais procuradas e requisitadas no fator de perda de peso. A relevância da prática da dança com intensidade e duração adequada para a saúde geral e melhoria das variáveis da aptidão física, especificamente na capacidade de gordura corporal, o risco de câncer, diabetes, osteoporose e outras doenças crônicas. (Santos SC, 2006 apud Lima *et.al.*, 2020). O autor ressalta a importância da dança no combate e diminuição de DCNTs.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

“Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis” (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

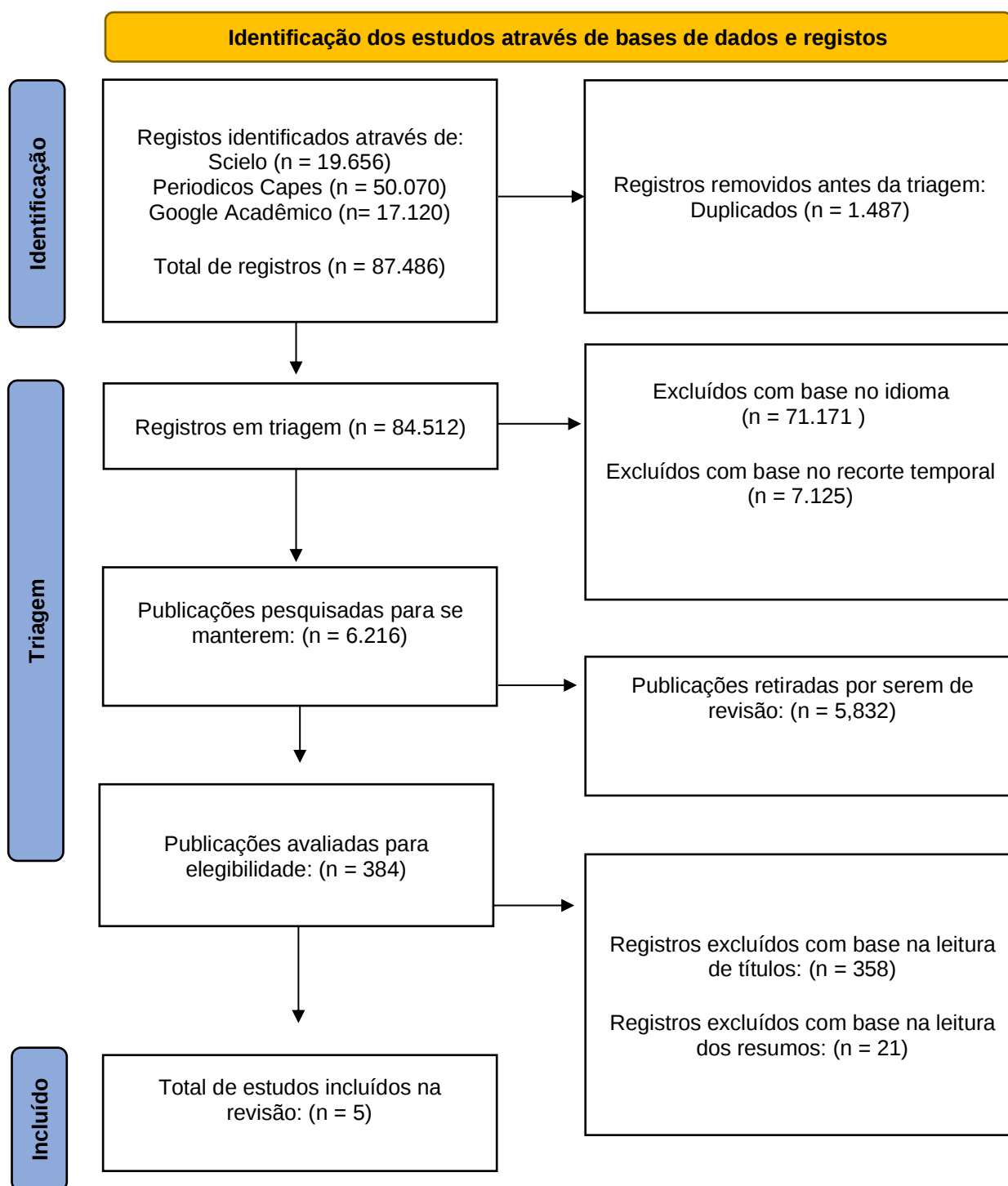
“A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários” (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da Importância da Dança na Promoção do Emagrecimento Infantil será realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo (Scientific Electronic Library Online) e PUBMED (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Como descritores para tal busca, serão utilizados os seguintes descritores: “A Importância da Dança”, “Dança e emagrecimento” e “Emagrecimento infantil” e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais; Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1)

estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos e 4) estudo de revisão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Dixis Figueroa Pedraza, Eduarda Emanuela Silva dos santos (2021).	Avaliar os marcadores do consumo alimentar de crianças menores de 5 anos atendidas na Estratégia Saúde da Família e verificar sua associação com o contexto social.	Pesquisa de campo.	Crianças menores de 5 anos de idade.	Estudo desenvolvido nos municípios da Paraíba, prioritários para ações voltadas à prevenção da obesidade infantil, com amostra probabilística representativa de 909 crianças (893 estudadas).	As prevalências de aleitamento materno exclusivo e complementar foram de 40,4% e 56,8%, respectivamente; diversidade alimentar, de 18,2%; consumo de fruta, de 74,9%; e consumo de verduras e legumes, de 61,2%. O consumo de alimentos ultraprocessados foi de 51,1% para crianças < 2 anos e de 25,8% para crianças de 2-5 anos.
Patricia Rossi-Andrion, Mey de Abreu van Munster (2020).	Analisar o envolvimento dos participantes com deficiência física em determinados elementos (rolamentos e deslocamentos pelo espaço envolvendo os níveis, as direções e os fatores de movimento) de um programa de dança educativa.	Avaliação de programa.	Crianças entre 8 e 9 anos.	Os instrumentos de coleta de dados foram: diário de campo e instrumento de acompanhamento da aprendizagem em dança educativa. A análise dos dados foi realizada de forma quali-quantitativa (estatística descritiva).	Observou-se que as habilidades e os elementos que indicaram ganhos expressivos foram: lateralidade, ritmo de movimentos, exploração de direções (frente, lado e trás) e dos níveis de espaço (baixo, médio e alto), compreensão e realização dos fatores de movimento “fluência”, “peso”, “tempo” e “espaço”.

Silvana Dias da Costa, Magno Rafael Miranda Santos (2018).	Analisar a utilização da dança no combate a obesidade infantil no período vespertino.	Ensaio clínico Controlado.	Crianças de (7 a 10) anos de idade.	O estudo incidiu sobre um grupo de crianças que fazem parte do projeto de dança no município de São Pedro da Cipa – MT.	Conclui-se que a dança é uma forma divertida de uma atividade física, ao qual obtêm vários benefícios com sua prática, Constatou pelo projeto de dança a eficiência da dança no combate a obesidade infantil.
Tiago Souza de Menezes, Renata Aparecida Elias Dantas (2016).	Analisar se as aulas contribuem para prevenção da obesidade infantil e o Índice de Massa Corporal (IMC) dos alunos.	Estudo transversal.	44 crianças de ambos os sexos, com idade entre (8 e 9) anos, e um professor.	Verificou-se o IMC para classificação da obesidade e aplicado um questionário para o professor. Foram observadas aulas para verificar se este executava alguma ação para tratar o quadro de obesidade de seus alunos.	Apesar de a maioria das crianças serem eutrófi - cas, muitos estavam com sobrepeso ou obesidade, dessa forma, seria valido uma maior preocupação por parte do professor quanto a uma intervenção para prevenção ou combate à obesidade.
Wagner Luiz Testa, Lisiane Schilling Poeta, Maria de Fátima da Silva Duarte (2017).	Investigar os efeitos de um programa de exercício físico por meio de atividades recreativas e orientação nutricional no Índice de Massa Corporal (IMC)	Ensaio clínico controlado.	Crianças entre 8 e 9 anos.	Grupo de crianças divididas em dois grupos pareados em gênero e idade: grupo intervenção e controle. O grupo (intervenção) participou de um programa de intervenção	O programa de intervenção foi efetivo na redução dos indicadores de obesidade, sendo um bom coadjuvante no tratamento e prevenção dessa

	e no percentual de gordura corporal (%GC) em crianças obesas.			com exercício físico durante 12 semanas consecutivas. No grupo (controle) as crianças não participaram do programa, realizando apenas as avaliações. Foram realizadas avaliações do IMC e %GC antes e após as 12 semanas.	condição, aliado ao tratamento médico e nutricional.
--	---	--	--	---	--

Com base nos artigos revisados, podemos perceber o quanto a prática da dança pode promover inúmeros benefícios relevantes para o emagrecimento infantil, especificamente em quadros de crianças em condições de obesidade. De acordo com a organização mundial de saúde (OMS) 2022, no mundo 39 milhões de crianças integram o quadro da obesidade, e os números seguem aumentando. A dança é uma atividade física que consegue ser adaptada e introduzida em inúmeros cenários de atividades físicas, lazer e recreação para beneficiar principalmente de crianças obesas com intuito de emagrecimento. Podemos observar a atuação da dança com relação à consciência corporal, aumento de integração social, desenvolvimento cognitivo, musical, afetivo, aprendizado cultural e desenvolvimento de competências para o cotidiano.

Em Dixis Figueroa (2021), refere-se a uma pesquisa de avaliação multifacetada e multietápica da implantação das ações de alimentação e nutrição na ESF no estado da Paraíba. Entre os objetivos secundários do estudo, foi estabelecida a avaliação do consumo alimentar das crianças, com vistas a verificar a capacidade do Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar no contexto da atenção básica de servir como ferramenta de cuidado e gestão das ações de alimentação e nutrição. As prevalências de aleitamento materno exclusivo e complementar foram de 40,4% e 56,8%, respectivamente; diversidade alimentar, de 18,2%; consumo de fruta, de 74,9%; e

consumo de verduras e legumes, de 61,2%. O consumo de alimentos ultraprocessados foi de 51,1% para crianças < 2 anos e de 25,8% para crianças de 2-5 anos. O estudo conclui que puderam ser identificados marcadores de consumo alimentar inadequados em crianças menores de 5 anos, incluindo a amamentação exclusiva e complementar, a diversidade alimentar mínima e a qualidade da alimentação. Além disso, foi possível verificar a associação dos marcadores com o contexto social da criança.

Patricia Rossi (2020), caracterizou-se como uma pesquisa de campo do tipo estudo de avaliação de programa. Dessa forma, este estudo avaliou os efeitos e resultados da dança educativa por meio do Instrumento de Avaliação em Dança Educativa (IAADE), ambos (tanto o programa quanto o instrumento) desenvolvidos pela pesquisadora. O projeto em questão foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos – CEP/UFSCar e aprovado pelo parecer n. 72041. A amostra foi constituída por quatro participantes com deficiência física com idade entre 9 e 14 anos, que obtiveram frequência superior a 75% em um programa de dança educativa. Dessa forma, este estudo avaliou os efeitos e resultados. Nos resultados centrou-se em dois aspectos principais: o envolvimento dos participantes com deficiência física ao longo do programa de dança educativa tendo como referência os resultados obtidos pelo IAADE; e aspectos do programa de ensino da dança educativa que exerceram maior influência na aprendizagem dos participantes, com base no IAADE e no diário de campo. Observou-se que as habilidades e os elementos que indicaram ganhos expressivos foram: lateralidade, ritmo de movimentos, exploração de direções (frente, lado e trás) e dos níveis de espaço (baixo, médio e alto), compreensão e realização dos fatores de movimento “fluência”, “peso”, “tempo” e “espaço”.

O estudo de Silvana Dias (2018), fala sobre um grupo de crianças que fazem parte do projeto de dança no município de São Pedro da Cipa - MT. Tendo o acompanhamento de uma nutricionista do Núcleo de Atendimento da Saúde Familiar (NASF), do Posto de Saúde do município, com intuito na ajuda da perda de peso. A Doutora Lu, fala como está o desenvolvimento das crianças, “todas as crianças tiveram um ótimo desenvolvimento perderam peso e medidas, além de que trouxe mais disposição, foco e através do crescimento, que também aumenta a massa corpórea, mesmo assim a perda foi significativa.” A prática da atividade física resulta em benefícios como melhores condições de saúde e bem-estar, enfatizando melhorias

como a diminuição de peso, melhora na autoestima, a socialização, a psicomotricidade, e o sócio afetivo, além de ser uma terapia motivacional prazerosa. A pesquisa conclui que a dança é uma forma divertida de uma atividade física, ao qual obtêm vários benefícios com sua prática, constatou pelo projeto de dança a eficiência da dança no combate a obesidade infantil, e que a obesidade se combate na infância com hábitos alimentares saudáveis e prática de exercícios e atividades físicas.

No estudo transversal regido por Thiago Souza (2016), foi realizada uma pesquisa de caráter exploratório, foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa do Centro Universitário de Brasília, seguindo as diretrizes éticas nacionais. A amostra foi constituída por um professor de educação física, e por 44 alunos de sua turma do Ensino Fundamental I de ambos os sexos, com idade entre 8 e 9 anos. Verificou-se o IMC para classificação da obesidade e aplicado um questionário para o professor para avaliar o conhecimento do mesmo sobre o assunto obesidade. Foram observadas aulas para verificar se este executava alguma ação para tratar o quadro de obesidade de seus alunos. 65,9% das crianças foram classificadas como eutróficas, enquanto 34,1% apresentavam sobrepeso ou obesidade. As intervenções realizadas pelo professor nas aulas não eram efetivas para combate ou prevenção da obesidade, devido à falta de aulas disponíveis para um trabalho dessa proporção. O estudo sugere um trabalho conjunto que envolva pais, coordenadores pedagógicos e professores, envolvendo um trabalho multidisciplinar nas escolas para verificar se, dessa forma, a prevenção e o combate à obesidade.

Em Wagner Luiz (2017), trata-se de um ensaio clínico controlado. A população inicial do estudo envolveu crianças com idades entre oito e nove anos e com Índice de Massa Corporal (IMC) $\geq$ percentil 95 pelos critérios do NCHS - National Center for Health Statistics. As crianças foram recrutadas de forma intencional, no ambulatório de cardiologia pediátrica do Hospital Infantil Joana de Gusmão (HIJG) de Florianópolis-SC, Brasil. Dividiram as crianças em dois grupos, desta forma, as crianças que estudavam no período matutino foram colocadas para o grupo da intervenção e as que estudavam no período vespertino foram alocadas para o grupo controle. Considerando esse critério, 13 crianças no grupo intervenção (que participaram do programa com exercício físico com atividades recreativas e orientação nutricional por 12 semanas). E outras 13 crianças no grupo controle (não participaram do programa realizando apenas as avaliações). Foram executadas avaliações do IMC e %GC antes e após as 12 semanas. Na análise dos dados foram utilizadas a

estatística descritiva e o Teste t de Student, com nível de significância $p < 0,05$. O estudo conclui que o grupo intervenção obteve resultados significativos na diminuição do IMC ($p = 0,022$) e do %GC ($p = 0,037$) e na dobra cutânea subescapular ($p = 0,041$). O grupo controle apresentou aumento nos valores do IMC ($p = 0,002$) e %GC ($p = 0,002$) após 12 semanas. Os resultados deste estudo mostram a importância de um programa de exercícios físicos e orientação nutricional para crianças obesas, aliada ao tratamento médico convencional, como importante medida de prevenção e tratamento desta condição.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no que foi exposto, concluimos que a dança é uma ferramenta fundamental na promoção do emagrecimento infantil, por sua complexidade prazerosa e de fácil assimilação. Mesmo a problemática mostrando que existe vários fatores que levam a criança a viver com essa condição, tanto genético quanto hormonal, a principal causa é comportamental.

A dança que é um exercício físico aeróbico, junto com um acompanhamento nutricional contribui para o desenvolvimento de uma sociedade saudável. Os benefícios são inúmeros, sendo eles a prevenção de alterações metabólicas, prevenção de doenças crônicas cardiovasculares, a melhora na qualidade do sono, desenvolvimento intelectual, controle de estresse e bem-estar corporal.

Optamos por uma pesquisa com recortes de 2010 até 2023 na qual sentimos dificuldade de apresentar mais dados e pesquisas pela ausência do tema (dança). Espera-se que este estudo contribua para o desenvolvimento dos conhecimentos acerca da importância da dança na promoção do emagrecimento infantil, visando favorecer a maior qualidade de vida para esse público.

REFERÊNCIAS

- Andrion Rossi P, Munster de Abreu VM. Dança Educativa Para Crianças com Deficiência Física: **Repercussões de Um Programa de Ensino**. Movimento (Porto Alegre), v. 27, e27020, 2021.
- BRASIL, 1996, p.13 Lei 13.278/16 que altera a **Lei de Diretrizes e Bases (LDB)** n. 9.394/96.
- Costa SD, Rafael MSM. **A Dança no Combate a Obesidade Infantil em São Pedro da Cipa-MT**. EDUVALE, (Mato Grosso – MT), p. 1-11, 2018.
- FRANCO, Neil; FERREIRA, Nilce Vieira Campos. **Evolução da dança no contexto histórico**. Aproximações iniciais com o tema. Revista Repertório, n. 26, p. 266-272, 2016.
- FUX, María. **Dança, experiência de vida**. 3ª Ed. São Paulo: Summus, 1983.
- Luiz Testa Wagner, Lisiane Schilling Poeta, Maria de Fátima da Silva Duarte. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Exercício físico com atividades recreativas: **Uma alternativa para o tratamento da obesidade infantil**, São Paulo. v.11. n.62. p.49-55. Mar./Abril. 2017. ISSN 1981-9919.
- MELLO, Elza Daniel de. Diagnóstico das principais comorbidades. In: WEFFORT, V. R. S. (org.). **Obesidade na infância e adolescência. Manual de orientação**. 3. ed. São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia. p. 46-53. 2019.
- Menezes TS, Dantas RAE. **A Educação Física Escolar Como Agente da Prevenção e do Tratamento do Sobrepeso e Obesidade Infantil**. Universitas: Ciências da Saúde, Brasília, v. 15, n. 1, p. 39-44, jan./jun. 2017.
- MIKKELSEN, Kathleen; STOJANOVSKS, Lily; POLENAKOVIC, Momir, BOSEVSKI, Marijan; APOSTOLOPOULOS, Vasso. **Exercise and mental health**. Maturitas, v. 106, p. 48, 2017.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE**. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição reconhece a obesidade como um problema de saúde pública. 2022
- OLIVEIRA, C. S. S. **A dança de salão como atividade física na melhoria da postura do idoso**. Corpus et Scientia, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 29-46, 2016.
- Spear BA, Barlow SE, Ervin C et al. **Recommendations for treatment of child and adolescent overweight and obesity**. *Pediatrics* 2011;120(Suppl 4):S254–S288

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS. 2011.

VICTOR Keihan Rodrigues; Matsudo, Sandra Marcela Mahecha. **Atividade física no tratamento da obesidade** / Physical exercise in treating obesity Einstein (São Paulo) ; 4(supl.1): p. 29-43, 2006

SANTOS, renata honorato dos. **Efeito do programa de atividade física do conviver nos níveis de obesidade dos idosos participantes.** (Trabalho de Monográfico Licenciatura em Educação Física) Coromandel-MG p. 1-59, 2012.

SOLTERO EG, Larkey LK, Kim WS, Chavez JBR, Lee RE. Dança latina e Qigong/ Efeitos do Tai Chi na atividade física e composição corporal em sobreviventes de câncer de mama: um estudo piloto. **Complemento Ther Clin Pract** 2022, 47

Spear BA, Barlow SE, Ervin C et al. **Recommendations for treatment of child and adolescent overweight and obesity.** **Pediatrics** 2011;120(Suppl 4):S254–S288

The World Obesity Atlas. **Global study predicts that more than half the global population will be living with overweight and obesity within 12 years if prevention, treatment and support do not improve.** 2023

TURKE KC, Saraiva DJB, Lantieri CJB, Ferreira JFM, Chagas ACP. Fatores de risco cardiovascular: o diagnóstico e prevenção devem iniciar nas crianças e adolescentes. **Rev Soc Cardiol.** Estado de São Paulo 2019; 29(1):25-27

VALADÃO, Rita de Cássia; MIRAGLIA, Fernanda; BEGHETTO, Mariur Gomes; MELLO, Elza Daniel Resultados da orientação à prática de atividade física em crianças e adolescentes obesos. **International Journal of Nutrology** Vol. 11 No. 3 (2018).

VICTOR Keihan Rodrigues; Matsudo, Sandra Marcela Mahecha. **Atividade física no tratamento da obesidade** / Physical exercise in treating obesity Einstein (São Paulo) ; 4(supl.1): p. 29-43, 2006.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e aos nossos guias, pelas nossas vidas, por nos fazer capaz de chegar até aqui, superando todos os obstáculos.

Aos nossos pais e familiares, por todo apoio nos momentos mais difíceis, e por acreditar no nosso potencial ao longo de todo o curso.

Aos professores e especialmente ao nosso fomentador, pelos ensinamentos, correções e persistência de nos ver dando o nosso melhor nesse processo de formação. Gratidão!