

HIT LAMSC: PROMOVENDO A SAÚDE ATRAVÉS DA DANÇA DIANTE DA PANDEMIA POR COVID 19

Francisco José de Luna Júnior ¹
Claudia Gomes de Sousa Martins ²
Geane Oliveira Marinho ³
Leonardo Rodrigues de Sousa Ferreira ³
Rhawell de Albuquerque do Nascimento ³

¹ Mestre em Saúde da Família – UFC; Docente de Enfermagem Uninassau Sobral; Orientador Liga Acadêmica Multidisciplinar em Saúde Coletiva

² Discente do Curso Nutrição – Centro Universitário INTA; Membro da Liga Acadêmica Multidisciplinar em Saúde Coletiva

³ Discente do Curso de Enfermagem – Uninassau Sobral; Membro da Liga Acadêmica Multidisciplinar em Saúde Coletiva

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde envolve ações que possibilita a comunidade compreender o processo saúde-doença e com a orientação de profissionais de saúde para que esta possa se tornar hábil a encontrar ferramentas terapêuticas que consigam melhorar a qualidade de vida coletivamente, mas são muitos os obstáculos que levam os indivíduos a não cuidarem da sua saúde adequadamente.

As barreiras comumente encontradas entre o processo saúde, doença e a comunidade se tratam de particularidades constantemente, financeiras, educacionais, e até mesmo religiosas, porém, cabe a todos os profissionais de saúde mudar esse panorama. Nessa perspectiva a saúde coletiva vem agregar uma nova visão no campo da saúde ao observar diversos fatores associados a explicações do processo de adoecimento dos indivíduos.

A Saúde Coletiva pode ser considerada como um campo de conhecimento de natureza interdisciplinar cujas disciplinas básicas são a epidemiologia, o planejamento/administração de saúde e as ciências sociais em saúde (Paim; Almeida Filho, 2000, p.63).

Segundo Schraiber (2015), a Saúde Coletiva seria uma construção que pode ser caracterizada como brasileira, pela sua peculiaridade em entrelaçar o campo científico com a política pela redemocratização do Estado durante a ditadura militar, culminando na integração entre a Reforma Sanitária e a reforma da Medicina, com base no princípio da integralidade em saúde, que é incorporado pela característica da utilização de diversas disciplinas, mas em especial das ciências sociais e humanas e da filosofia na construção desse campo.

A definição de Promoção da saúde abordada na Carta de Ottawa, em 1986, veio a representar uma nova visão sobre o processo de capacitação da comunidade, ou seja, temos hoje que a promoção da saúde se caracteriza como uma ferramenta de trabalho usada pelos profissionais de saúde para atingir a qualidade de vida dos indivíduos.

Nos marcos de envolvimento as doenças no mundo, temos a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarando um surto da doença viral causada pelo coronavírus (COVID-19), onde

se constitui uma emergência da Saúde Pública de importância Internacional, caracterizando assim uma pandemia.

No contexto de pandemia foram tomadas inúmeras ações de prevenção a infecção pelo COVID-19, dentre eles o isolamento social que causou inúmeros danos à saúde da população nos mais variados aspectos da saúde, sendo; social, psicológico, biológico e econômico, impactando significativamente todo o mundo. Para isso é fundamental o uso de alternativas que melhore a saúde das pessoas nesse momento tão frágil e crítico em que vivenciamos.

A prática da atividade física foi afetada por ser uma atividade considerada de aglomeração, então muitas pessoas deixaram de realizar suas atividades rotineiras. Sendo necessário o uso de opções que pudessem minimizar os danos causados por essa pandemia na vida das pessoas.

É de conhecimento que a atividade física traz benefícios para a saúde, a dança tem o papel de proporcionar inúmeros benefícios a saúde, incluindo beneficiamento ao sistema cardiovascular, aumento do fluxo sanguíneo, favorece a respiração correta e auxilia na defesa do organismo.

Sendo assim, foi elaborado um momento de atividade física online, chamada HIT LASMC “Saúde em Movimento Aeróbico”, promovido pela Liga Acadêmica Multidisciplinar em Saúde da Coletiva, envolvendo a dança na forma de atividade que contribuiu para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos usuários.

Segundo Hass e Garcia (2006) entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito.

OBJETIVO

A pesquisa teve o propósito de promover uma atividade aeróbica online, usando a dança como ferramenta promotora da melhoria na qualidade de vida dos seus praticantes, principalmente no cenário da pandemia pelo COVID-19, na qual as pessoas estão limitadas a frequentarem academias ou lugares livres para atividades físicas.

METODOLOGIA

O evento, totalmente online, foi organizado pelos membros da Liga Acadêmica Multidisciplinar em Saúde Coletiva da Faculdade Uninassau Sobral, dividido, nos dias 11 e 18 de julho de 2020, sendo seu repertório usado as músicas eletrônicas; (Timber, limbo, Single Ladies, Baila conmigo, Meu mel, Glamurosa), iniciando às 17hs e concluído por volta 18h30. Para atrair o público foi utilizado as redes sociais para divulgar o evento. Foi realizado na plataforma do YouTube, denominado de HIT LAMSC, “Saúde em Movimento Aeróbico”, na qual dois profissionais de educação física foram convidados para realizar esse momento para compartilharem atividades de dança com as pessoas, que se encontravam conectadas durante o evento, possibilitando assim o desenvolvimento da prática em questão. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de caráter observatório que utilizou como dados a quantidade de acessos e discussões surgidas no chat.

O primeiro momento durou cerca de 43 (Quarenta e três) minutos e o segundo 72 (Setenta e dois) minutos, foi contabilizado aproximadamente 268 (Duzentos e sessenta e oito) visualizações durante os dois sábados de eventos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro HIT LASMC ocorrido no dia 11 de julho de 2020, ministrado pela profissional de Educação Física, tivemos no todo 113 (Cento e treze) visualizações com 26 (Vinte e seis) comentários no chat foi observado um quantitativo razoável de pessoas assistindo, havendo o compartilhamento nas redes sociais e comentários positivos a respeito do evento Saúde em Movimento Aeróbico.

Foi observado no segundo HIT LAMSC dia 18 de julho, ministrado pela acadêmica de Educação Física, tendo um número maior de acessos, totalizando 155 visualizações, uma ação bem mais interativa, as pessoas puderam realizar uma atividade aeróbica totalmente online em tempo real na forma de promover a saúde em um momento tão difícil para as pessoas no contexto da pandemia por COVID-19. A dança compreende uma ação de fácil acesso a todos, e ser capaz de movimentar todo o corpo trazendo benefícios para a saúde.

CONCLUSÃO

Foi uma atividade muito proveitosa para as pessoas que participaram devido aos diversos elogios que foram recebidos durante o chat, bem como promover uma integração entre as pessoas durante o momento online em um contexto tão crítico da pandemia de isolamento social que alterou de maneira significativa a vida das pessoas.

Observamos um quantitativo considerável de pessoas envolvidas e preocupadas a saúde vivenciadas em tempos de pandemia. Recebemos vídeos e fotos do envolvimento dos participantes, sendo um feedback positivo a respeito dos envolvidos após o evento.

Diante do exposto pode-se observar que as atividades aeróbicas online, proporcionou um impacto positivo, tanto para os membros da coordenação do evento, quanto para os participantes.

Conclui-se que a dança é uma estratégia saudável que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, sendo também uma ferramenta na interação social, sua pratica proporciona prazer a aqueles que exerce, favorecendo vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida. É notório que os comentários dos participantes que a dança é uma terapia motivacional e ajuda na autoestima.

REFERÊNCIAS

FALCÃO, Romulo. SOARES, Geusiane. BARBOSA, Thamara. Dança Na Promoção Da Saúde E Melhoria Da Qualidade De Vida. Visto em <https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf>. Acessado em 09 de agosto de 2020.

MARTINS, Marta. Os benefícios da dança para a saúde mental: Visto em <<https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/os-beneficios-da-danca-para-saude-mental>>, acessado em 08 de agosto de 2020.

OSMO, Alan. O campo da Saúde Coletiva no Brasil: definições e debates em sua constituição, 2000. Visto em < <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v24s1/0104-1290-sausoc-24-s1-00205.pdf> >, acessado em 08 de agosto de 2020.

SILVA, Marcelo José de Souza. O conceito de saúde na saúde coletiva: contribuições a partir da crítica social e histórica à tomada do corpo e seu adoecimento na medicina da modernidade. Visto em < <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5137/tde-09082017-100757/publico/MarceloJosedeSouzaeSilva.pdf>. > Acesso em 26 de agosto de 2020.

THALITA. Joyce, FERNANDES. Camila, MARIE. Gydila, SILVA. Rafaela, CORTEZ. José, JARIO. Hugo, CARDOSO. Marcelo. Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. Visto em < https://www.scielo.br/pdf/rdor/v18n3/pt_1806-0013-rdor-18-03-0266.pdf >. Acesso em 26 de agosto de 2020.