

# IX ENEPEX/ XIII EPEX-UEMS E XVII ENEPE-UFGD

**TÍTULO: DANÇA, EDUCAÇÃO SOMÁTICA E YOGA: YOGA COMO PREPARAÇÃO FÍSICA E MENTAL PARA UMA DANÇA MAIS CONSCIENTE E SENSÍVEL.**

**Instituição:** UEMS - Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul

**Área temática:** Pesquisa/Pós-Graduação - UEMS

**NASCIMENTO,** Letícia Fernandes<sup>1</sup> ([60817968172@academicos.uems.br](mailto:60817968172@academicos.uems.br)); **ARAÚJO,** Christiane Guimarães<sup>2</sup> ([chris.araujo@uems.br](mailto:chris.araujo@uems.br)).

<sup>1</sup> – Discente do curso de Dança - 3º ano - UEMS;

<sup>2</sup> – Docente do curso de Dança - UEMS.

Esta pesquisa estudou os efeitos do yoga na percepção corporal para a dança em minhas práticas enquanto professora e artista da dança, com ênfase na dança contemporânea. Sou uma mulher de 47 anos, fibromiálgica, instrutora de Yoga. A análise feita realizou-se através da observação das minhas práticas particulares de yoga, das práticas de dança realizadas no grupo de pesquisa GPPED - Núcleo Cri(s)es e das aulas práticas vivenciadas no Curso de Dança da UEMS, na qual estou matriculada. A pesquisa teve como objetivo geral, investigar como a prática de Yoga contribui para uma dança contemporânea mais consciente e sensível e como objetivos específicos, identificar se existe a melhora do condicionamento físico (resistência, força, mobilidade e flexibilidade); refletir se houve aumento da consciência corporal e respiratória; analisar se houve melhora de estado de concentração e emocional, como a diminuição/alívio do estresse e da ansiedade ou da depressão; observar como o yoga proporciona uma maior sensibilidade nas aulas de dança e analisar os benefícios da prática na saúde física e mental após um período de 6 meses de práticas vivenciadas. A pesquisa foi realizada por meio de uma abordagem de pesquisa qualitativa de cunho bibliográfico e autobiográfico, fazendo uso de abordagens do Yoga, como a meditação, os pranayamas e o relaxamento, como forma de preparar o corpo e mente para que a dança se tornasse mais consciente e sensível. A observação se deu pela aplicação do questionário SF 36 (*Short-Form Health Survey*), o primeiro questionário foi auto aplicado em 05 de setembro de 2022 e o segundo em 31 de maio de 2023, além dos registros realizados por meio de um diário de bordo de ambas as práticas. Nos resultados obtidos, é possível observar que apesar do nível da dor, da limitação por aspectos físicos e da limitação por aspectos emocionais terem piorado significativamente, além de uma diminuição menos acentuada também na vitalidade, nos aspectos sociais e na saúde mental, pode-se observar que houve um aumento na capacidade funcional e no estado geral de saúde. Esses resultados podem ter sido influenciados devido às demandas da faculdade e a fibromialgia. Para analisar a parte física foi realizada a contagem do tempo que era possível dançar, em ritmo constante. A primeira medição o tempo foi de 3:28 minutos, já na segunda medição o tempo atingido foi de 08:09 minutos, onde foi possível perceber um aumento significativo da condição física. Na disciplina de Estudo do Corpo em Movimento I foram realizadas 2 avaliações com 3 docentes diferentes, onde foi possível verificar progressos em todos os critérios avaliados. É possível observar que existem indícios fortes de que a prática de Yoga contribui para uma dança contemporânea mais consciente e sensível, mas é necessária uma pesquisa com um número maior de participantes para se chegar a uma conclusão mais efetiva.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dança Contemporânea, Pranayamas, Meditação.

**AGRADECIMENTOS:** O presente trabalho foi realizado com apoio da CNPq/UEMS, MS, Brasil, Programa de Iniciação Científica. Meus agradecimentos pelo apoio recebido da CNPq e da UEMS para realização dessa pesquisa.