

**BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA GESTAÇÃO E PARTO: REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA**

***BENEFITS OF DANCE FOR PREGNANCY AND BIRTH: BIBLIOGRAPHICAL
REVIEW***

Carolina Rocha Von Rondow¹

Juliana Amaral da Silva²

RESUMO: A dança é uma atividade física que pode trazer inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar do indivíduo. A dança durante a gestação e no momento do parto tem recebido crescente atenção de profissionais da área da saúde, especialmente no campo da Educação Física. Este trabalho tem como objetivo descrever os benefícios da dança para a gestante durante a gestação e o parto. Trata-se de uma revisão de literatura integrativa de caráter descritivo e exploratório com abordagem quanti e qualitativa sobre os benefícios da dança na gestação e parto. As buscas por artigos científicos serão realizadas nas plataformas on-line de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), no período de maio a outubro de 2023. Foram encontrados cinco artigos. Em conclusão, a dança durante a gestação e o parto apresenta benefícios físicos e emocionais significativos para as gestantes.

Palavras-chave: Dança; Gestação; Parto.

ABSTRACT: Dancing is a physical activity that can bring numerous benefits to an individual's health and well-being. Dancing during pregnancy and at the time of childbirth has received increasing attention from health professionals, especially in the field of Physical Education. This work aims to describe the benefits of dancing for pregnant women during pregnancy and childbirth. This is an integrative literature review of a descriptive and exploratory nature with a quantitative and qualitative approach on the benefits of dancing during pregnancy and childbirth. Searches for scientific articles will be carried out on online data platforms: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed and Virtual Health Library (VHL), from May to October 2023. Five articles were found. In conclusion, dancing during pregnancy and childbirth has significant physical and emotional benefits for pregnant women.

Keywords: Dance; Pregnancy; Childbirth.

1. INTRODUÇÃO

O movimento e o gesto são as formas primárias e elementares da dança, sendo a primeira forma de manifestação das emoções do ser humano e, por consequência,

1 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física no Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

2 Fisioterapeuta, Mestre em Análise do Comportamento Motor. Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia e Educação Física no Centro Universitário Salesiano. Vitória/ES, Brasil.

sua exteriorização. O corpo humano é o instrumento fundamental na dança, uma vez que é a partir dos gestos e movimentos que a expressão artística se concretiza e emite mensagens e sentimentos, possibilitando o contato com as emoções humanas mais profundas (Franco et al, 2016).

A dança é uma atividade física que pode trazer inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar do indivíduo. Além de ser uma prática divertida, a dança pode melhorar a função física, aumentar a flexibilidade, a força muscular e a resistência cardiovascular, contribuindo para uma melhor qualidade de vida. A prática regular de dança também pode auxiliar na prevenção de doenças crônicas, como a obesidade, a hipertensão e o diabetes, além de ajudar na redução do estresse e da ansiedade. A dança também pode ser uma ótima forma de socialização, aumentando a autoestima e o senso de pertencimento a um grupo (Szuster et al., 2011).

A dança durante o trabalho de parto tem ganhado reconhecimento devido aos seus benefícios físicos e emocionais para as gestantes. Posições eretas e o movimento promovido pela dança podem melhorar a circulação fetal, o conforto materno e a progressão do trabalho de parto. Além disso, a dança ajuda a reduzir efeitos adversos associados ao posicionamento supino, como diminuição da perfusão uterina e menos contrações uterinas (Toberna et al., 2021).

A prática da dança também pode diminuir a dor percebida durante o parto, estimulando a liberação de endorfinas e proporcionando distração. Emocionalmente, a dança permite que a gestante se conecte com seu corpo, libere tensões e fortaleça o vínculo com o parceiro ou equipe de apoio. Assim, a dança se mostra uma opção valiosa para a preparação e vivência do parto, proporcionando uma experiência mais satisfatória, com menor intervenção médica e melhores resultados neonatais (Toberna et al, 2021).

O presente trabalho tem como objetivo descrever os benefícios que a dança traz para a gestação e parto.

2. METODOLOGIA

Este trabalho se trata de uma revisão de literatura integrativa de caráter descritivo e exploratório com abordagem quanti e qualitativa sobre os benefícios da dança na gestação e parto. As buscas por artigos científicos serão realizadas nas plataformas on-line de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), no período de maio a outubro de 2023. As palavras chaves e descritores utilizados para realizar as buscas nos bancos de dados serão Dança no parto, Dança na Gestação e Dança para mulheres.

Como critério de inclusão para essa revisão serão considerados artigos escritos em português e em inglês em sua predominância ensaios clínicos randomizados e que tenham sido publicados dentro do intervalo de tempo de 2013 a 2023. Como critério de exclusão serão considerados artigos que abordem outras técnicas e condutas para intervenção no parto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As buscas pelos artigos nas plataformas supracitadas, demandaram mais de 200 artigos, porém de formas muito abrangentes sobre o trabalho de parto. Ao ler os resumos, esse número caiu para 30 artigos, visto que foram priorizados artigos na modalidade ensaio clínico randomizado.

Após leitura crítica e passagem pelos critérios de inclusão e exclusão, permaneceram os artigos descritos no quadro abaixo.

Quadro 01 – Artigos selecionados sobre dança, gestação e parto

Autor/Título/Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados
Binici et al., 2022 O efeito da dança do parto na primeira fase do parto na dor do parto, na ansiedade, na duração do parto e na satisfação materna com o parto: um estudo randomizado e controlado.	Examinar os efeitos da dança do trabalho de parto aplicada na primeira fase do trabalho de parto na percepção da dor do parto, na ansiedade, na duração do trabalho de parto e na satisfação materna com o trabalho de parto.	Neste estudo teve como amostra 128 gestantes, divididas em grupos controles (n=64) e experimental (n=64). No grupo experimental, as gestantes foram expostas a uma dança de parto de 15 minutos a cada hora, durante a primeira fase do trabalho de parto. Medidas de resultado incluíram escalas para dor, ansiedade e satisfação materna, além da duração do trabalho de parto. Essas medidas foram realizadas antes e após a dança de parto em diferentes pontos de dilatação cervical. Os dados foram analisados utilizando modelo linear generalizado e testes U de Mann-Whitney.	Os resultados mostraram que, em comparação ao grupo controle, o grupo que realizou a dança durante o trabalho de parto apresentou menores médias de pontuação na Escala Visual Analógica (EVA) em cada período de avaliação. Além disso, as médias de pontuação na Escala para Medir a Satisfação Materna (SMMS) foram significativamente maiores no grupo experimental. Não houve diferença significativa nos escores da Escala de Ansiedade do Estado (SAS) em nenhum momento da avaliação, nem diferenças significativas no tempo de trabalho de parto entre os grupos.
Akin et al., 2022 O efeito da dança do parto na percepção e no conforto do parto traumático: um estudo randomizado e controlado.	Avaliar o efeito da dança do parto na percepção e conforto durante um parto traumático.	Estudo Experimental Randomizado Controlado. Neste estudo, foram incluídas um total de 120 gestantes primíparas, sendo 60 no grupo experimental e 60 no grupo controle. No	De acordo com os resultados obtidos, as gestantes do grupo experimental apresentaram pontuações significativamente mais baixas no TCPS em comparação com o

		<p>grupo experimental, as gestantes realizaram a dança do parto com a parteira pesquisadora durante a fase ativa do trabalho de parto. Após a dilatação cervical atingir 8 cm, a pesquisadora administrava o Childbirth Comfort Questionnaire (CCQ) para avaliar o conforto das gestantes. Quase 2 horas após o parto, tanto no grupo experimental quanto no grupo controle, as gestantes responderam à Escala de Conforto Pós-Parto (PCS) e à Escala de Percepção do Parto Traumático (TCPS). Esses instrumentos de avaliação foram utilizados para medir a percepção subjetiva das gestantes em relação ao conforto durante o trabalho de parto e ao impacto psicológico do parto.</p>	<p>grupo controle. Isso indica que as mulheres que realizaram a dança do parto durante o trabalho de parto tiveram percepções menos traumáticas do parto. Além disso, as pontuações médias no CCQ e PCS foram significativamente mais altas no grupo experimental, o que indica que elas experimentaram níveis mais elevados de conforto durante o trabalho de parto e tiveram experiências de parto mais positivas em geral. Esses resultados sugerem que a dança do parto pode ser uma intervenção eficaz para melhorar a percepção e o conforto durante o parto, reduzindo o trauma associado a essa experiência.</p>
<p>Akin et al., 2020</p> <p>O efeito da dança do parto na percepção da dor do parto, na satisfação com o nascimento e nos resultados neonatais</p>	<p>Investigar os potenciais efeitos da dança do parto na percepção da dor durante o trabalho de parto, na satisfação das mulheres com o processo de nascimento e nos resultados neonatais.</p>	<p>Neste estudo experimental, foram coletados dados de três grupos durante a fase ativa do trabalho de parto. O grupo de parteiras praticantes de dança (DPMG), composto por 40 gestantes, dançou com a parteira durante essa fase. O grupo de cônjuge/companheir o praticante de dança (DPSG), composto por 40 gestantes, dançou com seus parceiros</p>	<p>Os resultados indicam que a dança do parto teve um impacto positivo na percepção da dor durante o trabalho de parto, com os grupos experimentais (DPMG e DPSG) apresentando escores médios menores na escala de dor em comparação ao grupo controle (GC). Além disso, os recém-nascidos dos grupos experimentais</p>

		<p>durante toda a fase ativa do trabalho de parto. O grupo controle (GC), composto por 80 gestantes, recebeu apenas os procedimentos de rotina oferecidos no hospital. A dor do parto foi medida utilizando a Escala Visual Analógica (EVA) quando a dilatação vaginal atingiu 4 cm e 9 cm. Após o parto, foram registrados os índices de APGAR e saturação de oxigênio dos recém-nascidos nos primeiros, quintos e décimos minutos de vida. Também foi aplicada a Escala Mackey de Satisfação ao Nascer na primeira hora após o parto.</p>	<p>apresentaram melhores índices de APGAR e níveis mais altos de saturação de oxigênio nos primeiros minutos de vida, em comparação ao GC. Isso sugere que a dança do parto pode ter benefícios tanto para as mulheres em trabalho de parto quanto para seus recém-nascidos. Além disso, as mulheres dos grupos experimentais também relataram maior satisfação com o processo de nascimento em comparação ao GC. Esses resultados indicam que a dança do parto pode ser uma abordagem eficaz para melhorar a experiência das mulheres durante o trabalho de parto e melhorar os resultados neonatais</p>
<p>Kaakstad et al., 2011</p> <p>Exercício em gestantes e peso ao nascer: um ensaio clínico randomizado</p>	<p>Analisar os efeitos de um programa de exercícios supervisionados na gravidez, especificamente em relação ao peso ao nascer, idade gestacional no momento do parto e índice de Apgar.</p>	<p>No estudo, foi realizado o recrutamento de gestantes sedentárias e nulíparas, com uma amostra total de 105 participantes, com idade média de 30,7 ± 4,0 anos e IMC pré-gestacional de 23,8 ± 4,3. Essas participantes foram randomizadas em dois grupos: um grupo de exercício (GE) com 52 gestantes e um grupo controle (GC) com 53 gestantes. O programa de exercícios oferecido consistiu em dança</p>	<p>Os resultados obtidos neste estudo mostraram que não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos em relação à média de peso ao nascer, ocorrência de baixo peso ao nascer (menos de 2.500 g) ou macrossomia (igual ou maior que 4.000 g). No entanto, quando foram realizadas análises por protocolo, ou seja, considerando apenas as participantes que seguiram integralmente o</p>

		<p>aeróbica supervisionada e treinamento de força, com duração de 60 minutos, duas vezes por semana, durante pelo menos 12 semanas. Além disso, nas demais dias da semana não supervisionados, as gestantes do grupo de exercício eram incentivadas a realizar mais 30 minutos de atividade física por conta própria.</p>	<p>programa de exercícios, foi observado um maior índice de Apgar (1 min) no grupo de exercício em comparação ao grupo controle, com uma diferença estatisticamente significativa ($p = 0,02$). Não foram observadas diferenças na duração da gestação entre os grupos.</p>
<p>Abdolahian et al., 2014</p> <p>Efeito do trabalho de dança no manejo da dor do trabalho de parto na fase ativa e na satisfação dos clientes: um estudo experimental randomizado e controlado</p>	<p>avaliar a eficácia do trabalho de parto com dança na redução da dor e na satisfação da mulher durante a primeira fase do trabalho de parto.</p>	<p>60 mulheres primíparas com idade entre 18 e 35 anos foram aleatoriamente designadas para grupos de trabalho de dança e controle. No grupo de trabalho de dança, as mulheres foram instruídas a ficar em pé com inclinação pélvica e balançar os quadris para frente e para trás ou em círculo enquanto o parceiro massageava suas costas e sacro por no mínimo 30 minutos. No grupo controle, as participantes receberam cuidados habituais durante o trabalho de parto fisiológico. Os escores de dor e satisfação foram medidos pela Escala Visual Analógica. Os dados foram analisados usando o t. teste e Qui-quadrado.</p>	<p>A pontuação média de dor no grupo de trabalho de dança foi significativamente menor do que no grupo controle ($P < 0,05$). A pontuação média de satisfação no grupo de trabalho de dança foi significativamente maior do que no grupo de controle ($P < 0,05$).</p>

<p>Perjés et al, 2022</p> <p>A atividade de dança pré-natal melhora o desenvolvimento cognitivo e motor fetal e pós-natal</p>	<p>investigar a eficácia de uma atividade única de dança pré-natal no desenvolvimento cognitivo e motor pré e pós-natal como prática complementar de cuidados de saúde.</p>	<p>26 primíparas e multíparas clinicamente sem complicações com gestações únicas e seus filhos nascidos mais tarde foram examinadas neste estudo prospectivo na Universidade de Pécs, Hungria. O grupo de atividade participou de aulas de dança pré-natal supervisionadas, de 60 minutos, duas vezes por semana, de intensidade moderada, por 19,56 ± 3,97 semanas, enquanto o grupo de controle não o fez. Determinamos as idades de desenvolvimento de seus filhos com as Escalas Bayley de Desenvolvimento Infantil e Infantil em ambos os grupos às 5 semanas de idade e no grupo de atividades aos 33 meses de idade.</p>	<p>A atividade de dança pré-natal não causou nenhum desfecho adverso. Os bebês do grupo atividade apresentaram médias de idade de desenvolvimento significativamente maiores do que o grupo controle em relação às habilidades cognitivas (P < 0,001), comunicação receptiva (P < 0,001) e expressiva (P = 0,007), coordenação motora fina (P < 0,001) e motora grossa (P) = 0,001). Quando crianças, suas idades médias de desenvolvimento foram significativamente maiores do que a idade média do calendário em relação às habilidades cognitivas (P = 0,001), comunicação receptiva (P = 0,001) e expressiva (P = 0,001), coordenação motora fina (P = 0,002) e motora grossa (P = 0,001).</p>
---	---	---	---

Fonte: Elaboração própria.

Os artigos exploram disciplinas relacionadas à dança ou exercício durante a gravidez, parto e pós-parto. Os artigos de Akin et al., respectivamente em 2020 e 2022, mostram os benefícios em termos de percepção positiva, menor trauma, maior conforto e satisfação relacionados à aplicação da dança durante o parto, bem como na influência no bem-estar do bebê e nas suas condições pós-parto imediatas. Nos artigos de Binici et al. (2022) e de Akin et al (2020), mostram resultados positivos para a dança do parto, melhorando a percepção da dor.

Durante o trabalho de parto, a dança também desempenha um papel importante. A adoção de posições eretas e os movimentos promovidos pela dança auxiliam na progressão do trabalho de parto, melhoram a circulação fetal e trazem conforto para a gestante. A dança também pode reduzir a percepção da dor, estimulando a liberação de endorfinas e distraindo a gestante do desconforto, como citado por Abdolahian et al. (2014). Seguindo na mesma linha, o autor Abdolahian et al. (2014) ainda descreve

que a dança durante a gestação e parto também oferece benefícios emocionais. A prática da dança permite que a gestante se conecte com seu corpo, libere tensões e fortaleça o vínculo com o parceiro ou equipe de apoio.

A dança proporciona uma experiência satisfatória e pode contribuir para uma menor intervenção médica no parto e melhores resultados neonatais. A implementação segura desta atividade de dança pré-natal e o desenvolvimento cognitivo e motor mais avançado das crianças do grupo de atividade quando bebês em comparação com o grupo de controle e como crianças pequenas em comparação com a norma. Estes resultados oferecem uma nova abordagem à dança na prática clínica pré e pós-natal (Perjès et al, 2022).

As principais contribuições deste estudo são fornecer evidências sobre os benefícios da dança na gestação e parto, estimular a discussão sobre a inclusão da dança como parte integrante dos cuidados pré-natais e do trabalho de parto, e incentivar futuras pesquisas nessa área.

4. CONCLUSÃO

Em conclusão, a dança durante a gestação e o parto apresenta benefícios físicos e emocionais significativos para as gestantes. Estudos mais aprofundados nessa área podem fornecer insights valiosos e ajudar a desenvolver intervenções eficazes que possam melhorar a experiência do parto e os desfechos maternos e neonatais. A dança pode ser considerada como uma opção segura, divertida e integrativa que deve ser incorporada aos cuidados pré-natais e ao trabalho de parto, visando o bem-estar das gestantes e a promoção da saúde materno-infantil.

REFERÊNCIAS

Abdolahian, S., Ghavi, F., Abdollahifard, S., & Sheikhan, F. (2014). Effect of dance labor on the management of active phase labor pain & clients' satisfaction: a randomized controlled trial study. *Global journal of health science*, 6(3), 219–226. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v6n3p219>

Akin, B., & Dilcen, H. Y. (2021). O efeito da dança do parto na percepção e no conforto do parto traumático: um estudo randomizado e controlado. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 100(12), 2392-2400.

Akin, B., & Saydam, B. K. (2020). O efeito da dança do parto na percepção da dor do parto, na satisfação com o nascimento e nos resultados neonatais. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 49(3), 259-266.

Bánkyné Perjés B, Mátrai G, Nagy B, et al. Prenatal dance activity enhances foetal and postnatal cognitive and motor development. *Physiol Int*. 2022;109(4):486-500. Published 2022 Nov 1. doi:10.1556/2060.2022.00121

Franco, N., & Ferreira, N. V. C. (2016). O movimento e o gesto são as formas primárias e elementares da dança. *Femina: Revista do Centro de Estudos do Movimento*, 513, 161-166.

Haakstad, L. A. H., & Bo, K. (2011). Exercício em gestantes e peso ao nascer: um ensaio clínico randomizado. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 15(5), 370-376.

Kalog Lu Binici, D., & Aktas, S. (2022). O efeito da dança do parto na primeira fase do parto na dor do parto, na ansiedade, na duração do parto e na satisfação materna com o parto: um estudo randomizado e controlado. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing* (no prelo).

Szuster, M. (2011). A dança como atividade física e seus benefícios para a saúde e o bem-estar do indivíduo. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(2), 147-154.

Toberna, C. P., Horter, D., Heslin, K., Forgie, M. M., Malloy, E., & Kram, J. J. F. (2021). Dancing During Labor: Social Media Trend or Future Practice? *Journal of Perinatal Education*, 30(1), 49-56.