



MARYELLE CARVALHO BATISTA

**DANÇAR A VIDA: A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA VIDA DO INDIVÍDUO E
SUA MANUTENÇÃO COMO HÁBITO SAUDÁVEL, COM ÊNFASE NA
ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Conceição do Coité - BA
2025

MARYELLE CARVALHO BATISTA

**DANÇAR A VIDA: A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA VIDA DO INDIVÍDUO E
SUA MANUTENÇÃO COMO HÁBITO SAUDÁVEL, COM ÊNFASE NA
ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Artigo científico apresentado à Faculdade da
Região Sisaleira como Trabalho de Conclusão
de Curso para obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.

Orientadora: Priscila de Jesus Santos

Conceição do Coité - BA
2025

Ficha Catalográfica elaborada por:
Keite Birne de Lira – Bibliotecária
CRB: 5/1953

B333

Batista, Maryelle Carvalho

Dançar a vida: a importância da dança na vida do indivíduo e sua manutenção como hábito saudável, com ênfase na atuação do profissional de educação física / Maryelle Carvalho Batista – Conceição do Coité: FARESI, 2025.
19f.;

Orientadora: Profa. Priscila de Jesus Santos
Artigo científico (bacharel) em Educação Física. – Faculdade da Região Sisaleira - FARESI. Conceição do Coité, 2025.

1.Dança. 2. Desenvolvimento do indivíduo. 3. Qualidade de vida.
4. Profissional de Educação Física. I. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI. II. Santos, Priscila de Jesus. III. Título.

CDD: 792.809

MARYELLE CARVALHO BATISTA

**DANÇAR A VIDA: A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA VIDA DO INDIVÍDUO E
SUA MANUTENÇÃO COMO HÁBITO SAUDÁVEL, COM ÊNFASE NA
ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Artigo científico apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física pela Faculdade da Região Sisaleira.

Aprovado em 10 de dezembro de 2025.

Banca Examinadora:

Priscila de Jesus Santos / docente.priscila.santos@faresi.edu.br

Rafael Reis Bacelar Antón / tcc@faresi.edu.br

Clebson dos Santos Mota / docente.clebson.mota@faresi.edu.br



Rafael Reis Bacelar Antón
Presidente da banca examinadora
Coordenação de TCC – FARESI

Conceição do Coité – BA
2025

Dançar a Vida: A Importância da Dança na vida do indivíduo e sua manutenção como hábito Saudável, com ênfase na Atuação do Profissional de Educação Física.

Maryelle Carvalho Batista¹

Priscila de Jesus Santos²

RESUMO

A busca por palavras que definem a dança pode ser ampla e cansativa, mas qualquer abordagem que se escreva, só se chegará perto do que a dança é, não porque não existam significados, mas porque a dança só se diz dançando. Dançar é uma das artes mais significantes, que percorreu durante toda história, ela ultrapassa os compassos do movimento, causando impactos positivos dentro de cada indivíduo. Sendo uma forma de expressão desde a pré-história, a dança consegue atingir o indivíduo nos seus aspectos biopsicossociais. Buscando entender melhor o processo da dança como uma ferramenta para a construção de hábitos saudáveis, iremos identificar os benefícios e os fatores de intervenção nas fases de desenvolvimento humano, tendo o profissional de Educação Física como um importante mediador dessa prática corporal. Para isso, a metodologia utilizada foi por meio de revisão bibliográfica, a qual nos permitiu identificar múltiplas contribuições, através de uma pesquisa qualitativa, utilizando 14 artigos para embasamento, realizando as buscas literárias no Google Acadêmico e Scielo. Com isso comprovamos a importância da dança inserida na vida do indivíduo, como uma forma de promoção de saúde, especialmente quando mediada pelo profissional de Educação Física que promove a prática corporal com um meio inclusivo, acolhedor e benéfico. A dança, hoje considerada um símbolo de expressividade, identidade, resistência e muita arte, e assim foi descoberto a pertinência dos estudos através dos resultados encontrados e concluídos o que possibilita novas buscas e aprofundamento sobre o tema.

Palavras-chave: Dança; desenvolvimento do indivíduo; qualidade de vida; profissional de Educação Física.

1 Discente do curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail: maryelle.batista@faresi.edu.br

2 Orientadora. Docente do curso de Educação Física. E-mail: docente.priscila.santos@faresi.edu.br

ABSTRACT

The search for words that define dance can be broad and tiring, but any approach taken will only come close to what dance is, not because there are no meanings, but because dance can only be expressed by dancing. Dancing is one of the most significant arts, spanning all of history; it transcends the measures of movement, causing positive impacts within each individual. As a form of expression since prehistory, dance manages to reach the individual in their biopsychosocial aspects. Seeking to better understand the process of dance as a tool for building healthy habits, we will identify the benefits and intervention factors in the phases of human development, with the physical education professional as an important mediator of this bodily practice. For this, the methodology used was through a bibliographic review, which allowed us to identify multiple contributions through qualitative research, using 14 articles for support, conducting literary searches in Google Scholar and SciELO. This demonstrates the importance of dance in an individual's life as a way to promote health, especially when mediated by a physical education professional who promotes physical activity in an inclusive, welcoming, and beneficial way. Dance, today considered a symbol of expressiveness, identity, resistance, and great art, has thus revealed the relevance of these studies through the results found and concluded, enabling further research and deeper exploration of the subject.

Keywords: Dance; individual development; quality of life; physical education professional.

1. INTRODUÇÃO

A Dança é um monumento histórico e cultural, ela traz consigo histórias, crenças e tradições, sendo uma forma de expressão que conserva a identidade cultural criada durante o transcurso da história. Através das ações do nosso corpo existem significados, evidenciando a dança como um processo formativo que conecta corpo, emoção e consciência, avigorando a expressividade, o desenvolvimento humano e a transformação.

Como já se sabe, o que não se busca, não se acha, e talvez por esse motivo pouco se tem avançado na estruturação de teorias sobre a dança. Com isso, encontramos uma carência de aprofundamento em linhas de pesquisas sobre a dança, pois os estudos existentes tendem a focar em temas como dança-escola, em contrapartida pouco se tem abordado sobre o profissional de Educação Física inserido dentro do âmbito da dança, demonstrando uma lacuna que necessita ser explorada.

A partir dessa questão, pretende-se explorar a dança como bem-estar e sua relevância na vida do indivíduo, igualmente a promoção de hábitos saudáveis, havendo a mediação do profissional de Educação Física, além disso tendo como objetivo compreender a relação da dança com o indivíduo e seus aspectos biopsicossociais, entendendo os benefícios motores, cognitivos, sociais e afetivos que a dança produz na vida do praticante, e ademais analisar os fatores que contribui para a transição das fases do desenvolvimento do ser humano e assim compreender o impacto da dança no cotidiano das pessoas praticantes, justificando pela lapso existente dentro desses aspectos e a limitada abordagem desse assunto dentro da Educação Física.

Nesse mesmo sentido, podemos analisar a relação entre a prática regular de dança e os praticantes de dança através dos impactos nos mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos. A dança é uma prática de atividade física que contribui para a liberação de hormônios, como por exemplo, a endorfina que age como um analgésico natural do corpo, aliviando o estresse e promovendo as sensações de bem-estar e felicidade, além de auxiliar no aumento da oxigenação do cérebro e circulação sanguínea sendo um potente recurso terapêutico (Silva, 2016).

Valladares-Torres e Torres (2018), registrou uma pesquisa sobre o efeito das artes terapêuticas criativas aplicada em indivíduos com dependência de drogas, utilizando da arte, música e dança/movimentos corporais. Neste estudo, foi pontuado que diante das atividades aplicadas houve uma redução das emoções negativas (tristeza, raiva, medo), e um aumento das emoções positivas, em destaque a alegria, identificando que a dança é uma ferramenta de grande auxílio para as arteterapias criativas em pacientes submissos a vícios.

Dessa forma, podemos considerar e afirmar que a dança é uma linguagem estruturada, esse entendimento é reforçado através de Guzzo *et al.* (2015, p. 220):

A dança pode ser política para a cultura corporal a partir do movimento crítico que faz em relação à realidade, questionando ou propondo possibilidades de ação e transformação da maneira pela qual existimos. A dança como forma de comunicação e discurso, e principalmente como arte, tem o papel de testemunhar e co-construir os sentidos da vida no presente. Ela é entendida, ao mesmo tempo, como uma forma e um espaço de reflexão sobre as condições e necessidades coletivas, mesmo quando ela não se propõe a isso de maneira específica. Por ser uma manifestação artística complexa, ela possui uma rede de materialidades e sociabilidades que a sustentam e a cada espetáculo constrói-se uma maneira coletiva de narrar, posicionar-se, recortar a realidade. (Guzzo *et al.*, 2015, p. 220).

Com bases nesses elementos temos a dança com suas multifárias, sendo assim para Londero (2011, p. 21) é importante: [...] enxergar a dança como sendo essa “multi-ferramenta” que lida, em um mesmo espaço e em um mesmo tempo, com o lazer, a educação, a cultura e a arte, e cujos pilares se sustentam nas emoções, na mente e, em especial, no corpo.

Na contemporaneidade a dança continua a se expandir e devido a sua evolução e propagação encontramos diversas categorias e estilo de dança, enraizadas em culturas, crenças e dimensões sociais e econômicas. A dança promove um trânsito entre arte e ciência, e assim como acontece na dança, acontece a transição dela nas fases de desenvolvimento do indivíduo, evidenciando Cestari e Silva (2020, p. 2):

Essa imensa variedade de “danças” emergentes funde-se aos estilos e técnicas já existentes desestabilizando seus princípios essenciais, quebrando suas tradicionalidades e, conseqüentemente, construindo novos significados e sentidos para suas existências, reafirmando a dança como um fenômeno que ultrapassa o simplório ato de movimentar-se sob o ritmo de uma música. Na verdade, ao dançar representamos um processo expressivo de transformação e resignificação da cultura corporal do movimento enquanto fenômeno artístico (Cestari e Silva, 2020, p. 2).

Diante da escassez encontrada sobre o assunto abordado, torna-se necessário entender a dança como um instrumento de fácil acesso e com a alta relevância de benefício, onde buscamos discutir sobre esses impactos, visto que influencia no desenvolvimento humano e em suas áreas biopsicossociais, além do bem-estar e da qualidade de vida, que em abordagem vem tomando maiores proporções e buscas na atualidade, precisamos incluir a dança como um agente positivo nesse processo.

2. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, cujo objetivo central é analisar e sintetizar a produção científica existente sobre a relação entre a prática da dança e o desenvolvimento do indivíduo em suas dimensões biológicas, psicológicas e sociais, destacando o papel do Profissional de Educação Física como facilitador desse processo.

A estratégia de busca foi conduzida nas bases de dados SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e Google Acadêmico, visando a coleta de literatura científica pertinente e de impacto. Para otimizar a recuperação de publicações, foram utilizados os seguintes descritores (palavras-chave): "*Dança*", "*desenvolvimento do indivíduo*", "*qualidade de vida*" e "*profissional de Educação Física*". A combinação dos termos foi realizada por meio do operador booleano AND, com o intuito de refinar os resultados e identificar estudos que abordassem simultaneamente os conceitos centrais da pesquisa.

O processo de seleção dos estudos seguiu critérios pré-estabelecidos. Inicialmente, foram identificados 35 artigos. A triagem ocorreu em três etapas sucessivas: 1. Triagem inicial: Exclusão de artigos duplicados e daqueles cujos títulos claramente não se relacionavam com o escopo da revisão. 2. Triagem por resumo: Análise dos resumos com base nos critérios de inclusão: artigos que abordassem a dança em interface com aspectos e que mencionassem ou permitissem inferir o papel do Profissional de Educação Física. Foram excluídos trabalhos que não atendiam a essa temática central. 3. Leitura integral: Análise minuciosa do texto completo dos estudos remanescentes para confirmar sua aderência e relevância para a fundamentação da discussão.

Após esse processo rigoroso, 14 artigos foram selecionados para compor o corpus de análise desta revisão. O estudo fundamenta-se, portanto, em uma pesquisa bibliográfica que utiliza como fontes primárias artigos científicos, complementada por livros e dissertações, quando pertinente. Este protocolo de revisão sistemática na identificação e seleção das fontes garante a confiabilidade e o rigor metodológico do trabalho, assegurando que a construção da discussão temática seja embasada em literatura científica relevante, conduzida de forma ética e estruturada.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 HISTÓRIA DA DANÇA

Por meio de registros arqueológicos, José Faro (2004) evidenciou os primeiros indícios da dança na pré-história, nos permitindo decifrar a dança como nascida da religião ou se junto a ela. Conseguimos notar uma linha do tempo dentre as características abordadas na linha de

raciocínio de José Faro (2004). Esse autor oferece uma identificação sobre a cronologia da dança onde as danças religiosas ao serem autorizadas pelos sacerdotes ou banida dos templos foram incorporadas características populares, sendo aplicada em vias e praças públicas transformando-a em dança folclórica.

A dança é um fenômeno que acompanha o ser humano desde a sua criação perpassando pelas mudanças sucedida a modernidade, ancorado a fala de Tadra (2009, p.19) conseguimos confirmar:

Desde o início da civilização, a dança, antes do desenvolvimento da fala, pode ser uma forma de expressão e comunicação compreendida por todos os povos, por mais distantes que fossem. Era a possibilidade mais simples da representação de suas paixões, angústias, emoções, sentimentos, enfim, de seus pensamentos (Tadra, 2009, p. 19).

A abordagem confirma que a dança foi o princípio da comunicação, sendo utilizada pela emergência das primeiras sociedades complexas, sendo a forma mais fácil de expressar o que desejava, o que sentia e o que pensava. Por sua vez, tendo um caráter universal, ao afirmar que a sua compreensão se dava também entre povos distantes, sendo um campo simbólico e reforçando a caracterização que a dança é intrínseca e individual em seu significado.

Além disso, reafirmamos a abordagem de José Faro (1992, p. 13):

É difícil determinar hoje em dia quando, como e por que o homem dançou pela primeira vez. Há quem distinga nas figuras gravadas nas cavernas de Lascaux, pelo homem pré-histórico, figuras dançando. E como o homem da Idade da Pedra só gravava nas paredes de suas cavernas aquilo que lhe era importante, como a caça, a alimentação, a vida e a morte, é possível que essas figuras dançantes fizessem parte de rituais de cunho religioso, básicos para a sociedade de então, a cujos costumes esse tipo de manifestação já estaria incorporado. (Faro, 1992, p. 13).

Conforme essa citação, visualizamos a importância da dança, visto que os registros pré-históricos gravados em pedras são a maior evidência do passado, onde os registros rupestres realizados pelo homem representavam a caça, a alimentação e rituais religiosos. E ainda que haja uma certa dificuldade acerca do momento, o motivo e como o homem dançou pela primeira vez, os registros tornam a dança como um desempenho fundamental na estruturação social e espiritual do passado. Com isso conseguimos realizar uma associação dessa manifestação de movimentos como algo ritualístico, assim estruturando um significado que atravessa o tempo.

Os diversos acontecimentos ocorridos durante a história da dança nos permitem observar pontos básicos do processo da evolução que tangenciam nos dias atuais como, a liberação dos trajes, a popularização do progresso técnico dos ensaios, a liberação dos temas, progresso social, cultural da humanidade entre outros.

3.2 A DANÇA NAS FASES DE DESENVOLVIMENTO DO INDIVÍDUO

Dentro da pedagogia da dança podemos utilizar a “Alfabetização básica” o que inclui os estímulos que são trabalhados como, sensoriais, visuais, motores, táteis, emocionais, cognitivos. Podemos dizer que a dança é o corpo pensando, se organizando em movimento, sendo assim, acreditamos na dança como aquilo que vem de dentro.

Acredita-se que todo indivíduo em toda sua vida, já passou por alguma experiência com a dança, pois a dança enquanto prática corporal e expressão cultural é estimulada desde a infância nos espaços escolares. Sua prática pode ir além do domínio técnico, podendo envolver processos de descoberta, comunicação, autoconhecimento, interação, funcionalidade e identificação, e isso para o papel formativo é essencial, pois valida a contribuição que a dança pode trazer para o desenvolvimento integral do indivíduo.

Abrangendo as fases do desenvolvimento humano como, infância, adolescência, adulto, envelhecimento, é necessário reconhecer que ela atua favorecendo nos aspectos biopsicossociais em todas as fases. Dentro de suas dimensões a dança se torna uma ferramenta para a promoção da saúde, sendo nas diversas áreas do indivíduo como, a biológica, onde trabalhamos aspectos motores, e fisiológicos, assim trabalhando capacidade cardiorrespiratória e neuromuscular, além de trabalhar funcionalidade, envolvendo equilíbrio, força, ritmo, coordenação motora, consciência corporal, controle postural, flexibilidade e outros estímulos. E ainda conseguindo também atingir a dimensão psicológica onde a dança é uma possibilidade de relaxamento, distração, calma e redutor de ansiedade e estresse.

Para o ser humano, o movimento é natural, sendo um aspecto importante no período de desenvolvimento sensorial e motor, ou seja, o movimento possibilita a criança o conhecimento do ambiente que a cerca.

O período que se estende do nascimento à aquisição da linguagem é marcado por um extraordinário desenvolvimento da mente. Sua importância é algumas vezes subestimada por não ser acompanhada de palavras que permita acompanhar passo a passo[...] - enquanto que no final do período, isto é, quando a linguagem e o pensamento despontam, ele está para todos os propósitos práticos, mas um elemento ou entidade entre outros, em um universo que gradualmente ele próprio constrói, e o qual futuramente ele irá experimentar como externo a ele. (Piaget in Wadsworth, p.40).

Sendo assim compreendemos através da fala de Piaget, que a dança é uma ferramenta principiante da relação do bebê com o mundo, utilizando a linguagem através desses movimentos, ou seja, nessa fase de desenvolvimento da infância a sua expressão enquanto bebê,

são pelos gestos, repetições e ritmos, pois não existe uma linguagem verbal, e todos esses elementos estão presentes dentro da dança, por outra, antes que a palavra se consolide o bebê já construiu uma galeria de expressões.

Conseguindo aderir a ideia e importância da dança para o indivíduo em sua formação na fase do desenvolvimento infantil. Além dos seus aspectos motores, a dança inserida na infância reforça um instrumento transformador na construção do ser social, podemos concordar com Marques (2003, p. 23), uma citação exposta por Levin:

A escola pode sim, fornecer parâmetros para sistematização e apropriação crítica, consciente e transformadora dos conteúdos específicos da dança e, portanto, da sociedade. A escola teria, assim, o papel não de "soltar" ou de reproduzir, mas sim de instrumentalizar e de construir conhecimento em/por meio da dança com seus alunos, pois ela é forma de conhecimento, elemento essencial para a educação do ser social. (Levin apud Marques, 2003, p. 23).

A partir disso, vemos a escola como um instrumento de integração e de intervenção, com propósitos de transformação e construção de um indivíduo social. Quebrando assim um paradigma que a dança na escola é apenas para "soltar o corpo" ou como uma atividade apenas recreativa e reprodutiva, mas como uma ferramenta de conhecimento consciente, que contribui para a formação do estudante, onde podem oferecer técnicas, cultura, e críticas e assim qualificando o que é dito espontâneo. Como dessa forma dizendo que a escola tem um poder de ampliação de experiência corporal, sendo um mecanismo formativo para o meio cognitivo e social.

Com o processo de desenvolvimento humano percorrendo por todas as fases do indivíduo, no período da adolescência não se torna diferente a relevância da dança na vida do praticante. Visto que é na juventude que encontramos a nossa identidade, descobrimos nossos gostos e construímos a sociocultural.

A dança vem mostrando contribuir de uma forma significativa para além dos aspectos físicos, agindo diretamente como um atalho para as interações sociais e bem estar emocional. Com a prática da dança em ambientes escolares, a um estímulo, e probabilidade de desenvolvimento de expressividade, vínculos, empatia, e automaticamente reduz comportamentos negativos, irritabilidade, desmotivação, o que é atualmente um relato dentro do público jovem/adolescente.

Definidos como rebeldes tanto no passado como na atualidade, Sarto (2007) aborda que a rebeldia é uma maneira dos jovens se inserirem na sociedade, no passado ele se baseava em outras culturas, mas hoje em dia se baseiam em suas próprias culturas e podendo ser notada

através de músicas, filmes e danças. E ainda afirma que em razão disso, notou-se que os jovens e adultos se encontram em realidades diferentes e ao passar do tempo, novas identidades são criadas pelo público jovem (Sarto, 2007 p.32). Concordamos com Dayrell (2004) quando diz:

A juventude constitui um momento determinado, mas que não se reduz a uma passagem, assumindo uma importância em si mesma como um momento de exercício de inserção social, no qual o indivíduo vai se descobrindo e descortinando as possibilidades em todas as instâncias da vida social, desde a dimensão afetiva até a profissional (Dayrell, 2004, p. 69).

Na fase do desenvolvimento humano da juventude é crucial um entendimento amplo, pois é um momento de passagem de transição, onde ocorre a autonomia e o domínio da responsabilidade em si mesmo, principalmente diante da sua inserção social, e podemos definir o processo na juventude como uma fase intensa, onde existe conflitos, desejos e buscas. E diante dessa citação, encontramos a dança como um campo de intervenção biopsicossocial, onde o jovem pode se reconhecer socialmente e conseguir lidar com as suas emoções de uma forma que transforme os seus sentimentos em uma contribuição para o seu autoconhecimento, além do trabalho motor que se torna um campo de alta relevância dentro desse aspecto. Complementando sua afirmação Dayrell (2003) diz:

Produção Cultural para os jovens são sinais de novos espaços, de novos tempos e de novas formas de sua produção/formação de atores sociais. Descobri que o mundo da cultura aparece como um espaço privilegiado de práticas, representações, símbolos e rituais, no qual os jovens buscam demarcar sua identidade juvenil (Dayrell, 2004, p. 69).

Dessa forma os espaços de produção social e cultura, sendo a dança uma forma de produção, conseguimos citá-la como um de práticas para descobertas, e são nesses espaços dinâmicos que os jovens encontram reconhecimento, pertencimento, e uma forma de expressão, onde conseguem construir ideias de si mesmo e percepções sobre o mundo. E analisando as perspectivas, podemos identificar que por meio da dança, os jovens/adolescentes, conseguem expressar seus conflitos e desejos, trazendo o lúdico e o prazeroso, sendo possibilitado através da dança, uma forma de se inserirem à sociedade superando os conflitos existentes nessa fase de desenvolvimento.

Realizando a ligação da dança com o desenvolvimento na fase adulta, percebemos um destaque para necessidade da contribuição dos aspectos físicos e funcionais, pois na fase adulta, quando se tem uma atividade física inserida, existe uma perspectiva positiva no envelhecimento, auxiliando na funcionalidade e colaborando com outros aspectos. A fase adulta

se torna propícia para situações de tensões devido as responsabilidades que se tem nessa fase da vida, por sua vez encontramos aspectos agravantes como, pressão no profissional, problemas financeiros, responsabilidade doméstica, falta de tempo, além de sofrer alterações biológicas, sociais e psicológicas nessa fase.

A fase adulta antecede a fase idosa, ou seja, é onde ocorrem diversas adaptações proveniente do envelhecimento, sendo elas, fisiológica, psíquica e social. E por esse motivo, Delabary *et al.* (2016, p. 17) aborda um conceito:

A dança tem potencial para trazer benefícios físicos, funcionais, neurocognitivos, sociais e na qualidade de vida enquanto atividade física para indivíduos em fase de envelhecimento. Tendo em vista que a dança é uma atividade lúdica que influencia aspectos fisiológicos, afetivos e cognitivos e que estimula o convívio social, devido ao seu caráter grupal, esta pode ser considerada uma prática corporal capaz de promover diversão e bem estar físico e mental. (Delabary *et al.* 2016, p. 17).

A prática corporal da dança como atividade física, pode trazer múltiplos benefícios no processo do envelhecimento como cita Delabary, que corrobora que a dança vai além de um exercício físico comum, atingindo e promovendo impactos positivos em outras áreas, como neurocognitivas e no convívio social sendo uma atividade que promove uma saúde integral através do lúdico e do prazeroso.

Por sua vez, a abordagem sobre o tema proposto, abre espaço para a dança como intervenção para qualidade de vida em adultos, embora existam discussões sobre sua relevância, não encontramos estudos direcionados para esse público alvo. A longevidade é uma conquista da população, e o envelhecimento é uma realidade. Amaral (2014, p.44) define:

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, podendo ocorrer alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, sendo necessário implementar ações em favor dos idosos, de caráter mais preventivo e menos curativo, capazes de contribuir para a manutenção da qualidade de vida (Amaral *et al.*, 2014, p. 44).

Tendo em vista as mudanças que o envelhecimento traz ao indivíduo, dentro dos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, encontramos redução da massa corporal (sarcopenia), diminuição da capacidade cardiorrespiratória, alterações no sistema neuromuscular, diminuição da coordenação motora e dos estímulos nervosos, aumento de risco de doenças óssea, alterações de memória e atenção, uma maior tendência a ter ansiedade e depressão e o sentimento de solidão agregado, entre outros aspectos que podem surgir nesse processo.

Sendo assim um programa de exercícios para idosos deve conter atividade de resistência aeróbica, de flexibilidade e de força, o que favorece a um curto prazo benefícios psicológicos como, redução de estresse, ansiedade, relaxamento e alteração positiva no humor, e a longo prazo melhora do bem estar geral, a saúde mental, controle motor, aprendizagem de novas habilidades, o cognitivo, e no âmbito social encontramos benefícios como, um papel mais ativo na sociedade, interações sociais e interculturais, além disso estimula a formação de novas amizades, interações com outras pessoas de outra gerações (Amaral *et al.*, 2014, p. 44).

3.3 DANÇA COMO HÁBITO SAUDÁVEL

A dança é um tipo de atividade física que envolve movimentos corporais e exige um gasto energético, ela pode variar a intensidade e a duração sendo uma atividade que auxilia em diversos componentes físicos, psicológico e social do indivíduo e automaticamente traz diversos benefícios através dessa prática. A partir da abordagem de Costa *et al.* (2016, pg.133):

Nos dias atuais a busca por atividades físicas é bem mais frequente, pelo fato dos benefícios que ela proporciona e o prazer antes e depois das aulas frequentadas. E pessoas de todas as idades frequentam uma sala de ginástica com seus objetivos a serem alcançados. (COSTA; *et. al.*, 2016, pg.133)

Ou seja, na atualidade nota-se um aumento significativo de busca pela prática de atividade física, tomando mais espaços devido aos diversos benefícios que a sua prática traz para o indivíduo. Sendo a dança uma das práticas corporais que se enquadram como potencializadores desta motivação, pois além do trabalho corporal é uma atividade física que promove bem estar e saúde, sendo uma prática ampla e acessível que atende objetivos diversos, estando no indivíduo ou coletivo, independente da faixa etária.

Quando citamos a dança, não podemos deixar de correlacionar-lá a qualidade de vida, pois a mesma se insere como um instrumento de promoção do bem-estar social, onde encontramos melhora na disposição para as atividades do dia a dia, além disso, consegue proporcionar ao indivíduo através da prática da diversos benefícios.

A dança, ao ser praticada de forma regular, cria uma rotina que pode proporcionar um senso de controle e previsibilidade, aspectos que são frequentemente associados à redução do estresse. A repetição dos movimentos e o foco na técnica podem também atuar como uma forma de meditação em movimento, distraindo a mente de preocupações diárias e reduzindo pensamentos intrusivos. Ademais, outro aspecto relevante na relação entre dança e redução do estresse é a música, componente essencial das práticas de dança (Silva, 2015).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz sobre a qualidade de vida é - a percepção dos indivíduos sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais

eles vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Sendo assim podemos dizer que essa percepção é subjetiva a cada um, dominada por seus entendimentos. Realizando uma ligação entre a dança e a qualidade de vida podemos facilmente inseri-la como aspecto contribuidor para essa busca.

A busca por qualidade de vida vem se tornando uma prioridade social onde é adotado hábitos de vida saudáveis, pois se entende que um corpo bem cuidado evita problemas de saúde, podendo ser cardíacos, alto níveis de estresse, sendo assim um dos locais mais procurados para realizar atividades físicas são as academias de ginásticas.

3.4 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A DANÇA

O profissional de Educação Física em sua formação, seja licenciatura ou bacharelado, tem um importante papel na vida de qualquer indivíduo. O profissional atua diretamente com objetivo de promover saúde e qualidade de vida para os seus alunos, tanto no âmbito educacional, onde o profissional de Educação Física através do ensino proporcionar um conhecimento vasto, como apresentar esportes, promover a atividade física dentro da escola, a conscientização da prática de exercício físico na vida e outras competências que o profissional licenciado pode abordar, como no âmbito do bacharelado o profissional de Educação Física tem extensas opções a ser trabalhadas, na área de reabilitação, treinamento resistido, atividades aquáticas e outros. Em destaque ressaltamos a dança utilizada tanto para o âmbito profissional quanto para um âmbito de lazer e promoção de saúde.

A Educação Física junto a dança, consegue ir além do movimento, onde compreende o corpo como uma expressão cultural, e construção social, encontramos a dança com forma de representação ao longo de sua jornada histórica, além de outras expressões simbólicas, afirma coletivos de autores (1992, p. 26):

Na perspectiva da reflexão sobre a cultura corporal, a dinâmica curricular, no âmbito da Educação Física, tem características bem diferenciadas das da tendência anterior. Busca desenvolver uma reflexão pedagógica sobre o acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história, exteriorizadas pela expressão corporal: jogos, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte, malabarismo, contorcionismo, mímica e outros, que podem ser identificados como formas de representação simbólica de realidades vividas pelo homem, historicamente criadas e culturalmente desenvolvidas. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, pg.26)

Conseguimos compreender que a manifestação cultural corporal dentro da Educação Física não são apenas práticas motoras, mas sim uma representação simbólica. Com isso não limitamos a relação da dança com a Educação Física em apenas gestos técnicos,

condicionamento físico e práticas corporais, mas sim como um papel pedagógico onde trabalha valores emocionais e sociais por meio do movimento.

Diante das diversas justificativas atribuídas à exclusão da dança dentro do meio social, encontramos palavras como, “vergonha”, a “falta de jeito” e o preconceito. O profissional de Educação Física como mediador em uma atividade de dança, deve ressignificar o seu saber, assumindo posturas de acolhimento, buscar não se limitar a estratégias pedagógicas para que assim considere o saber do aluno tentando sim compreender a realidade do aluno com propósito de transformá-lo. E reafirmando Junior (2025, pg.81) descreve:

Ensinar a dança como uma das práticas corporais de um projeto social, não foge ao caráter destas preocupações. Pelo contrário, pensar a dança nessa perspectiva é ter clareza sobre sua área de conhecimento. É compreendê-la sob a luz da diversidade cultural, capaz de reconhecer e valorizar as diferenças de gênero, raça e classe social, deixando de lado a neutralidade frente aos problemas cotidianos. (JUNIOR, 2025, P. 81)

É importante haver um reconhecimento de diversidade dentro da dança, onde identificamos diferenças de gêneros, raças e classes sociais e garantimos que todos se sintam incluídos e acolhidos. Sendo assim não apenas um exercício físico, mas também um espaço social, político e cultural.

A dança enquanto Educação Física tem como objeto de estudo o movimento humano, e busca contribuir para o desenvolvimento de quem a prática uma melhor qualidade de vida, já que ela enfatiza várias áreas como: anatomia, fisiologia, psicologia, cinesiologia e a própria história da Educação Física, pois ela conhece, desenvolve e otimiza o movimento do próprio corpo, integra e respeita as atividades em grupo e melhora assim as qualidades físicas básicas. Assim, o profissional de Educação Física é um importante mediador na área de atuação da dança, não apenas no ambiente técnico, mas sobretudo na promoção da qualidade de vida, sendo uma estrutura coerente para essa intervenção.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu avaliar os aspectos da dança como uma manutenção de hábitos saudáveis que proporcionam a qualidade de vida no indivíduo. Os resultados apresentados demonstram que o assunto abordado é de grande pertinência acadêmica e social, o que contribui para o entendimento sobre o papel significativo da dança.

A partir das discussões e referências utilizadas, o artigo busca contribuir para o leitor o conhecimento e incentivo a prática da dança ou qualquer atividade que possa gerar benefícios em sua vida. O estudo alcançou os objetivos propostos trazendo reflexões de coerência e

conclusão diante da literatura, com informações de relevância para todo e qualquer indivíduo e em qualquer fase de desenvolvimento. Com isso, evidenciamos a dança como uma ferramenta multifuncional na vida do indivíduo e em cada fase do desenvolvimento onde contribui direta para os aspectos biopsicossociais influenciando diretamente no seu bem estar e na qualidade de vida.

Revelamos que apesar da carência encontrada nas pesquisas bibliográficas referenciais, conseguimos unir e refletir a importância da dança para o indivíduo e como o profissional de Educação Física pode mediar a prática corporal, promovendo uma qualidade de vida baseados no aspecto biopsicossocial de cada indivíduo. Se tudo isso ainda não bastasse, resta dizer que a dança é uma ferramenta importante para o indivíduo e que sua prática pode trazer benefícios a curto e longo prazo, pois onde existe movimento, existe vida, e a vida é movimento.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, Luciana Domizio. A criança em si: o espaço como componente estruturante na educação infantil. São Paulo: [s.n.], 2010. 10 p.
- CESTARI, Vandressa Carolina Kirchheim; SILVA, Eliezer Pandolfo da. Dança e educação infantil: contribuição para o desenvolvimento da criança. Tenente Portela: Centro Universitário FAI – UCEFF, 2020. 16 p. p. 2.
- COSTA, Valdeir Farias da; MOURA, Stephannney K. M. S. F.; LOPES, Diego Trindade. A capoeira como instrumento da educação infantil. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 14, n. 2, p. 111–120, 2016.
- DAYRELL, J. Cultura e identidades juvenis. Última década. CIDPA: Viña Del Mar, nº 18, 2003, p.69-91-
- DELABARY, Marcela dos Santos; KOMEROSKI, Isabel Giovannini; SCHUCH, Felipe Barreto; HAAS, Aline Nogueira. Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p. 16–27, jan./mar. 2016.
- FRANCO, Neil; FERREIRA, Nilce Vieira Campos. Evolução da dança no contexto histórico: aproximações iniciais com o tema. *Repertório*, Salvador, n. 26, p. 266-272, 2016
- FARO, Antônio José. Pequena história da dança. 4. ed. Rio de Janeiro: Jorge zahar, 1998
- GUZZO, Marina Souza Lobo; FEDERICI, Conrado Augusto Gandara; ROBLE, Odilon José; TERRA, Vinicius Demarchi Silva. Dança é política para a cultura corporal. Pensar a Prática, Goiânia, v. 18, n. 1, p. 212-221, jan./mar. 2015.
- LONDERO, Rosana Maria Alves. *A dança na escola e a coordenação motora*. 2011. 47 f. Monografia (Licenciatura em Artes) – Faculdade Integrada da Grande Fortaleza, Fortaleza, 2011.
- LABAN, Rudolf. *Domínio do movimento*. São Paulo: Summus, 1978.
- SARTO, Karina Cristofolletti. As manifestações corporais através das danças, vivenciadas no âmbito do lazer, e a inserção social para juventude. TCC do Curso de Pós-Graduação em Educação Física da UNIMEP. Piracicaba.
- SILVA, Anderson Marcos da. Palavras de dança: matéria, signos e acontecimento. *Anais do II Congresso da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas*, p. 1-12, 2011.
- SILVA, Milena Mery da. Lazer e saúde: a dança circular no processo terapêutico da saúde mental. *Licere*, Belo Horizonte, v. 19, n. 4, p. 486-487, dez. 2016.
- WADSWORTH, Barry J. Inteligência e afetividade da criança na teoria de Piaget. 4. ed. São Paulo: Livraria Pioneira, 1997.