



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

YSABELLA INGRID ARAUJO DE SANTANA

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO
DAS APTIDÕES FÍSICAS**

**RECIFE
2025**

YSABELLA INGRID ARAUJO DE SANTANA

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO
DAS APTIDÕES FÍSICAS**

Trabalho de Conclusão apresentado como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco.

Orientador: Prof. Esp. Eronivaldo Fernando Dantas Pimentel

Coorientadora: Profa. Keyla Brandão Costa (UPE)

**RECIFE
2025**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Santana, Ysabella Ingrid Araujo de.

Contribuições da dança para o desenvolvimento das aptidões físicas / Ysabella Ingrid Araujo de Santana. - Recife, 2025.

21 p

Orientador(a): Eronivaldo Fernando Dantas Pimentel

Coorientador(a): Keyla Brandão Costa

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2025.

Inclui referências.

1. Dança . 2. Saúde . 3. Aptidão física . 4. Exercício físico . I. Pimentel, Eronivaldo Fernando Dantas. (Orientação). II. Costa , Keyla Brandão . (Coorientação). IV. Título.

610 CDD (22.ed.)

YSABELLA INGRID ARAUJO DE SANTANA

**CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS APTIDÕES
FÍSICAS**

Trabalho de Conclusão apresentado como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco.

Aprovado(a) em: 02/04/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Eronivaldo Fernando Dantas Pimentel (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profa. Ms. Sandra Cristhianne França Correia
Faculdade Pernambucana de Saúde

Prof. Me. Frederico Camarott Júnior
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Jeová, por nunca desistir de mim e nunca soltar a minha mão nesse longo processo, que foi bem difícil. Ele sempre me deu força e coragem para me manter de pé e seguir em frente apesar das adversidades que surgiram no decorrer da caminhada.

À Minha querida Mãe, que mesmo com seus afazeres, sempre fez seu máximo para me apoiar com tudo que precisei. Obrigado por cada palavra de sabedoria, conselhos, consolos, por compartilhar com muita alegria todas as minhas conquistas, por abrir mão dela mesma, por mim, por sempre estar presente nos momentos ruins e nos bons e por ser meu lugar de refúgio.

Às minhas queridas confidentes da graduação: Giovana, Késsia, Samantha e Wayanna. Sem elas, tudo seria bem mais difícil. Elas foram minhas aliadas nos estudos, nas atividades, nas fofocas e desabafos do dia-a-dia, nos palpites sobre a vida secular e em tudo que precisei passar para estar aqui enfim defendendo meu TCC e finalizando o curso. Sempre serei grata por tudo que fizeram por mim, uma pela outra, sem soltarmos nossas mãos.

Pela torcida e vibração dos membros da família: minha irmã Stella, meus sobrinhos Dayvid e Samuel, minha Tia Elaine, meu avô José Carlos. Grata também pela família de consideração: Wyllyani Silva e Elisangela Pereira, que estiveram comigo desde o início da graduação. Não posso esquecer de quem me ajudou nos primeiros momentos e que sei que torcem por mim até hoje. Agradecimento especial também para Geralda Galindo, que mostrou total apoio e me disponibilizou seu notebook desde o momento da minha aprovação na faculdade até os dias de hoje, para que eu pudesse estudar em casa e fazer minhas demandas universitárias.

Ao meu orientador, Eronivaldo Pimentel, e minha coorientadora, Keyla Brandão, que eu aperreei muito no decorrer do último ano e obrigado pela tranquilidade e paciência comigo.

Aos amigos da dança, Henrique Azevedo, que foi por meio das suas aulas de dança que comecei a ter interesse na área da Educação Física. Agradecimento geral ao Grupo Dance4, que me proporcionou momentos inesquecíveis, ricos em conhecimento, companheirismo, energia e alegria. No Dance4 fiz um amigo muito especial: Jefferson Xavier (falecido em janeiro de 2023), que me convidou para os meus primeiros aulões de dança como professora, que acreditou em mim e me

admirava profissionalmente, que me ajudava com as músicas, gravações, coreografias e se tornou um grande amigo em vida. Sempre estará guardado em meu coração. Conheci-o por meio de Márcia, minha amiga na profissão e na vida, obrigado por toda a amizade, pelas aulas juntas, pelas risadas, pelas noitadas, pelas conversas e etc.

Diego Araújo, motorista do ônibus Piracicaba que sempre me ajudou com os horários, nunca me deixou passar da parada quando eu pegava no sono. E sempre me dizia as novidades em relação aos horários, protestos, modificações de trajeto. Gratidão por tudo meu amigo.

À minha primeira turma de ritmos que sempre me apoiaram nessa caminhada, que me deram mais alegria e força para continuar em frente na graduação.

Gostaria de fazer um agradecimento geral a todos os meus professores de musculação: André Bruno, Sandra Bezerra, Paulo Albuquerque, Lucas Castro, Fillipe Renê, Vitoria Ellen, Lailson Souza. Agradeço aos meus amigos estagiários pela parceria de sempre: Jederson Silva, Lucas Souza, Johnns Alexandre, Matheus. Todos estes citados tem um lugarzinho guardado no meu coração.

Ressaltando um dos professores citados no parágrafo anterior, que é o Lailson Souza, quero deixar gravado o quanto o admiro profissionalmente e pela gratidão que sinto por ele ter me ajudado muito na disciplina de cinesiologia, que reservava um tempo do seu dia para me mandar áudios com as respostas sobre as dúvidas enormes que eu tinha. Eu nunca vou esquecer aquela grande ajuda que ele me forneceu. Inteligentíssimo profissional da área.

Um parágrafo separado para agradecimento especial e singular para minha amiga de profissão, citada anteriormente, e minha coordenadora maravilhosa: Sandra Bezerra. Minha gratidão por todo apoio, por sempre confiar no meu trabalho como estagiária de musculação e ginástica, por ser um espelho pra mim em nossa profissão, por ser minha parceira em tudo, por ser tão amorosa e cuidadosa.

Aos meus colegas e/ou amigos pessoais, que sempre demonstraram estar na torcida por mim, por darem dicas sobre como me preparar a curto e longo prazo, pela alegria que contagia, por cada sorriso. Sendo eles: Poliana Izabela, Cândido Netto, Milka Albuquerque, Nausha Ferreira, Adrielle Silva, Naldo Lima e etc. Um agradecimento especial para a personal Maisa Lima, que confiou suas alunas aos

meus cuidados quando precisou se afastar por 15 dias. Minha eterna Gratidão pela confiança no meu trabalho.

Não posso de forma alguma deixar de agradecer aos chefes: Paulo Silveira, Carla Nunes, Glayne Santiago, Ailton Costa, Dilson Costa, Sandra Santiago, Por confiarem no meu trabalho, no decorrer desses anos, e me ajudarem na construção da profissional que estou me tornando. A caminhada continua.

Por fim, um agradecimento geral aos meus amigos de memes, de passeios, meus alunos de dança (não é nome próprio), ginástica e musculação, que sempre estiveram e sei que continuarão na torcida por um futuro de sucesso. Obrigada por todos os elogios, vibrações, carinho e cooperação em tudo.

DEDICATÓRIA

“Agradeço a Jeová e minha mãe pelo apoio incondicional em todos os momentos difíceis da minha trajetória acadêmica. Este trabalho é dedicado a eles.”

RESUMO

Desde tempos imemoriais, a dança tem sido utilizada como uma forma de comunicação, celebração e expressão de emoções, mas também como um meio para promover a saúde física e o bem-estar. No âmbito da saúde e da qualidade de vida, é inegável a relevância das aptidões físicas como componentes essenciais para a saúde. Aptidões como força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade e coordenação motora desempenham um papel crucial no organismo, visando compreender de que maneira a prática da dança influencia positivamente o condicionamento físico e a saúde geral dos participantes. Utilizando os seguintes descritores, em língua portuguesa e inglesa: “Dança”, “Saúde”, “Aptidões Físicas”, “Exercício Físico” e respectivos termos em inglês. Podemos concluir que a dança promove benefícios fisiológicos, bem como contribui para o desenvolvimento das aptidões físicas, como: força e resistência muscular, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora. Pode promover o autoconhecimento, melhoria do desempenho mental, aprimoramento da memória, concentração, foco e interação social. Demonstrando efeitos positivos na integração entre corpo e mente.

Palavras-Chave- Dança. Saúde. Aptidões físicas. Exercícios físicos.

ABSTRACT

Since time immemorial, dance has been used as a form of communication, celebration and expression of emotions, but also as a means to promote physical health and well-being. In the context of health and quality of life, the relevance of physical skills as essential components for health is undeniable. Skills such as muscular strength, cardiovascular endurance, flexibility and motor coordination play a crucial role in the body, aiming to understand how the practice of dance positively influences the physical conditioning and general health of participants. Using the following descriptors, in Portuguese and English: “Dance”, “Health”, “Physical Skills”, “Physical Exercise” and respective terms in English, we can conclude that dance promotes physiological benefits, as well as contributing to the development of physical skills, such as: muscular strength and endurance, agility, flexibility, balance, motor coordination. It can promote self-knowledge, improved mental performance, memory enhancement, concentration, focus and social interaction. Demonstrating positive effects on the integration between body and mind.

Keywords- Dance. Health. Physical fitness. Physical exercises.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 METODOLOGIA	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
3.1 Impacto psicossocial da dança no desenvolvimento das aptidões físicas.....	13
3.2 Variedade de modalidades de dança e seus efeitos nas aptidões físicas.....	15
3.2 Contribuições da dança para o desenvolvimento das aptidões físicas.....	16
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
5 REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO

A dança, como manifestação artística profundamente enraizada na história, transcende barreiras culturais e geográficas, exercendo um papel significativo na expressão humana e no desenvolvimento das aptidões físicas. Desde tempos imemoriais, a dança tem sido utilizada como uma forma de comunicação, celebração e expressão de emoções, mas também como um meio para promover a saúde física e o bem-estar (Smith, 2008; Johnson, 2012).

As intervenções sobre como a dança impacta positivamente nas aptidões físicas tem despertado o interesse de pesquisadores, profissionais de educação física e de saúde, uma vez que a atividade oferece uma abordagem única para o aprimoramento do condicionamento físico (Davidson, 2015; Murray, 2019).

No âmbito da saúde e da qualidade de vida, é inegável a relevância das aptidões físicas como componentes essenciais para a saúde (Gonçalves et al., 2017). Aptidões como força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade e coordenação motora desempenham um papel crucial no funcionamento harmonioso do organismo (Robinson, 2020).

A dança emerge, nesse contexto, como uma prática que oferece benefícios multidimensionais para a promoção dessas aptidões, tornando-se um campo de estudo instigante para profissionais e pesquisadores da área de saúde. Além dos benefícios específicos para cada aptidão física, a dança se destaca por sua abordagem holística para o desenvolvimento do corpo. A combinação de movimentos rítmicos, alongamento, fortalecimento muscular e coordenação precisa presentes na dança contribui para um treinamento físico abrangente e dinâmico (Waters, 2018; Martins, 2021).

A dança se revela como uma prática que transcende as dimensões artísticas e se estabelece como um poderoso instrumento para o aprimoramento das aptidões físicas, pois apresenta variações que vão desde categorias tradicionais até estilos contemporâneos, oferecendo uma gama diversificada de abordagens para aprimorar as aptidões físicas.

A compreensão das contribuições da dança para o desenvolvimento das aptidões físicas não apenas enriquece o repertório de práticas saudáveis, mas também oferece subsídios importantes para profissionais interessados em

implementar programas de atividades físicas mais diversificados e eficazes com o objetivo de explorar e evidenciar os múltiplos aspectos que conectam a dança ao desenvolvimento físico saudável, contribuindo assim para a promoção de uma vida ativa e equilibrada (Ribeiro, 2019; Silva, 2022).

Nesse sentido, esta pesquisa tem por objetivo analisar, a partir de revisão bibliográfica, as contribuições da dança para o desenvolvimento das aptidões físicas relacionadas à saúde. A intenção é verificar tais contribuições em indivíduos de diferentes faixas etárias e níveis de experiência, visando compreender de que maneira a prática da dança influencia positivamente o condicionamento físico e a saúde geral dos participantes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo revisão bibliográfica que tem como objetivo realizar uma síntese sobre textos e artigos que discutem as contribuições /benefícios da dança para o desenvolvimento das aptidões físicas. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos Scielo (Scientific Electronic Library Online), Pubmed (National Library of Medicine National Institutes of Health), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), além do Google Acadêmico.

A seleção dos descritores utilizados na revisão foi efetuada mediante consulta ao DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Utilizando os seguintes descritores, em língua portuguesa e inglesa: “Dança”. “saúde”. “aptidão física”. “exercício físico”. E respectivos termos em inglês. Para a inclusão dos artigos não foi limitado o ano de publicação. Pesquisa sobre indivíduos de diferentes faixas etárias e níveis de experiência Além de artigos, também foram utilizados livros e textos relevantes sobre a temática.

O resultado da revisão bibliográfica foi dividido três categorias: 1) Impacto Psicossocial da Dança no Desenvolvimento Físico; 2) Variedade de Modalidades de Dança e Seus Efeitos nas Aptidões Físicas; 3) Contribuições da Dança para o Desenvolvimento das Aptidões Físicas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 IMPACTO PSICOSSOCIAL DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO

O impacto psicossocial da dança no desenvolvimento físico vai além das melhorias físicas observáveis, estendendo-se para o bem-estar emocional e mental dos praticantes. A prática da dança não apenas contribui para o desenvolvimento das aptidões físicas, mas também desempenha um papel significativo na promoção da autoestima, na redução do estresse e na construção de relações sociais saudáveis. Estudos conduzidos por Morris et al. (2017) demonstram que a dança em grupo pode fortalecer os laços sociais, aumentar a autoestima e proporcionar uma sensação de pertencimento.

O envolvimento regular na dança cria um ambiente que incentiva a expressão criativa e a exploração corporal, elementos que desempenham um papel fundamental no desenvolvimento psicossocial. A dança oferece uma plataforma para a autodescoberta e a expressão de emoções, o que pode contribuir para a melhoria da saúde mental e emocional dos praticantes. De acordo com Davidson (2015), a dança proporciona uma saída para a expressão de sentimentos, permitindo que os indivíduos liberem tensões emocionais de maneira saudável.

Além disso, a dança frequentemente requer interação social e colaboração com outros praticantes. A participação em aulas de dança em grupo ou em apresentações coreografadas pode fortalecer os laços sociais, aumentar a confiança interpessoal e aprimorar as habilidades de comunicação. Ribeiro (2019) enfatiza que o ambiente de apoio encontrado em grupos de dança pode contribuir para o desenvolvimento da empatia e do senso de comunidade.

Segundo Barreto (2023) a dança traz inúmeros benefícios, seja nos aspectos físicos ou sociais, tais como desenvolvimento da coordenação motora, noções espaciais, criatividade, autoconhecimento, alinhamento do corpo, apreço por outras culturas, entre outros. A dança em seu processo histórico vem sofrendo grandes transformações, passando por mudanças em correntes filosóficas e sociais até chegar ao que é hoje, a convergência em movimento expressivo, que introduz valores e atitudes, e conseqüentemente, estes culminam em habilidades e conhecimentos mais abrangentes das possibilidades do movimento. Entretanto,

essas transformações no mundo da dança não aconteceram por acaso, nasceram da necessidade latente do ser humano de expressar seus sentimentos e emoções.

A construção de uma autoimagem positiva também é um aspecto relevante do impacto psicossocial da dança no desenvolvimento físico. Ao longo do tempo, a melhoria das aptidões físicas e a conquista de objetivos de dança podem fortalecer a autoconfiança e a autoestima dos praticantes. A sensação de realização ao dominar movimentos desafiadores ou ao melhorar o desempenho nas aulas de dança pode se estender para outras áreas da vida, promovendo uma atitude positiva em relação a si mesmo (Santos, 2018).

Em suma, o impacto psicossocial da dança é intrinsecamente ligado ao desenvolvimento físico. A prática da dança não só melhora a aptidão física, mas também contribui para a saúde emocional, a autoimagem positiva e as relações sociais saudáveis dos praticantes. Através da expressão criativa, da interação social e do fortalecimento da autoestima, a dança se destaca como uma atividade holística que beneficia tanto o corpo quanto a mente.

Para Marques (2023) a criança nasce, desenvolve-se e cresce, vivenciando experiências por meio do próprio corpo. Este é o meio de ação para explorar e conhecer o espaço em que vive, interagindo com as pessoas que a cercam. Em todas as fases, observa-se a importância do corpo como forma de expressar emoções. Antes do ser humano falar, ele dançou. Foi por meio do movimento que ele comunicou com os seus pares e com a natureza. A dança ligada a música foi à primeira manifestação humana. Esta foi na pré-história uma forma de comunicação, religião, divertimento e conhecimento.

Para Fraga (2022) a dança, desde os tempos mais primitivos, se apresenta como necessidade e característica essencialmente humana. Independente de raça, cor, ritmos, cultura, gestos, todos dançam. As festas e os motivos podem ser diferentes, mas a essência é a mesma. Por isso, quanto mais cedo se dedicar a essa arte tão bela, maior será o investimento na formação de homens e mulheres mais conscientes da percepção de seu todo e conseqüentemente da própria vida.

3.2 Variedade de Modalidades de Dança e Seus Efeitos nas Aptidões Físicas

A variedade de modalidades de dança oferece uma rica gama de abordagens que influenciam de forma única o desenvolvimento das aptidões físicas dos praticantes. Cada estilo de dança é caracterizado por movimentos específicos, ritmos e intensidades, o que resulta em efeitos distintos sobre aspectos como resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e coordenação motora. A Dança clássica, por exemplo, enfatiza a postura, a flexibilidade e a coordenação motora por meio de movimentos fluidos e precisos (Santos, 2018). Por outro lado, modalidades como a Dança aeróbica e o Hip-Hop adotam uma abordagem mais enérgica, concentrando-se em movimentos vigorosos que promovem o aumento da resistência cardiovascular e a melhoria da coordenação (Oliveira, 2015).

A Dança clássica, tradicionalmente conhecida por suas técnicas refinadas e movimentos elegantes, coloca ênfase no alinhamento postural, na precisão dos gestos e na busca por uma estética harmônica. Santos (2018) observa que os praticantes de Dança clássica frequentemente desenvolvem uma postura ereta e alinhada devido à ênfase nos movimentos simétricos e à manutenção da posição central do corpo. Além disso, a prática constante de alongamentos e movimentos de flexibilidade contribui para o aumento da amplitude de movimento nas articulações, resultando em um corpo mais flexível e ágil.

Já a Dança aeróbica, com suas sequências de movimentos energéticos e coreografias ritmadas, desafia o sistema cardiovascular e promove a melhoria da resistência cardiorrespiratória (Oliveira, 2015). Ela é caracterizada por movimentos repetitivos que mantêm a frequência cardíaca elevada ao longo da sessão de exercícios. Esse estímulo cardiovascular constante contribui para o fortalecimento do sistema circulatório, resultando em benefícios como maior capacidade de transporte de oxigênio e melhoria na saúde do coração (Oliveira, 2015).

O hip-hop, por sua vez, é uma modalidade que enfatiza movimentos rápidos, saltos e mudanças de direção bruscas. Além de ser uma expressão cultural e artística, o hip-hop também apresenta efeitos positivos nas aptidões físicas. Movimentos explosivos e acentuados exigem a ativação de diferentes grupos musculares, promovendo o desenvolvimento da força e da coordenação motora (Oliveira, 2015). Também é observado que a intensidade da prática do hip-hop

contribui para o aumento da resistência muscular, uma vez que os movimentos desafiadores são realizados repetidamente ao longo da sessão.

A dança não se limita a ser apenas uma modalidade composta por movimentos precisos de jazz, balé, hip hop, entre outras expressões. Ela transcende esse enquadramento, tornando-se um poderoso instrumento capaz de despertar os sentidos e promover mudanças corporais, através da consciência que o indivíduo desenvolve em relação ao seu próprio corpo ao executar os gestos (Albuquerque, 2022).

A dança transcende o simples movimento associado à música. Além das habilidades físicas que desenvolve, como coordenação, flexibilidade, agilidade, resistência e força, ela também envolve emoção e sensibilidade. Suas diversas modalidades, que vão da Dança contemporânea à Dança do ventre e ao clássico salão, destacam a riqueza da expressão corporal e as particularidades de cada estilo (Stacheski, 2024).

A dança tem se consolidado como uma prática corporal bastante popular nos dias de hoje, sendo amplamente oferecida em academias de ginástica, estúdios especializados, escola de dança, projetos sociais, comunitários e outros espaços dedicados à atividade física. Além disso, tem sido amplamente utilizada em pesquisas sobre a relação entre o ser humano e seu corpo, servindo como uma ferramenta importante para compreender essa conexão (Andrade *et al.*, 2015).

Portanto, a variedade de modalidades de dança oferece um leque diversificado de benefícios para o desenvolvimento das aptidões físicas. Cada estilo de dança apresenta uma abordagem única que pode ser escolhida de acordo com os objetivos individuais de condicionamento físico e preferências pessoais, destacando a dança como uma ferramenta versátil e eficaz para promover uma vida ativa e saudável.

3.3 Contribuições da Dança para o Desenvolvimento das Aptidões Físicas

A dança é uma forma de conectar o corpo com diversas sensações que surgem, permitindo que a pessoa se abra para a vida. Quando se dança, são ativados os músculos, os neurônios e as células, o que ajuda a liberar serotonina, o hormônio da felicidade, que também tem várias funções como regular o humor e o

apetite. A dança também aumenta a flexibilidade das articulações e nos permite expressar quem realmente somos (Albuquerque, 2022).

A literatura científica reúne uma ampla gama de estudos que sustentam de forma consistente a influência positiva da prática da Dança no desenvolvimento das aptidões físicas. Nieman et al. (2013) conduziram um estudo notável, demonstrando que a Dança aeróbica, devido à sua natureza exigente do ponto de vista cardiovascular, não apenas aumenta a resistência cardiovascular, mas também desempenha um papel significativo na melhoria da composição corporal. Os resultados indicam que a Dança aeróbica pode ser uma ferramenta eficaz para aprimorar a capacidade cardiorrespiratória e auxiliar na redução de gordura corporal, contribuindo assim para um perfil físico mais saudável.

Além dos benefícios cardiovasculares, a dança também influencia o desenvolvimento de outras aptidões físicas cruciais. Hwang et al. (2016) exploraram os efeitos da Dança contemporânea, um estilo que frequentemente utiliza o peso do próprio corpo como resistência. Eles apontam que a Dança contemporânea não apenas incentiva a expressão artística, mas também promove o desenvolvimento da força muscular e da flexibilidade. A natureza variada dos movimentos e a necessidade de manter posições desafiadoras contribuem para fortalecer diferentes grupos musculares, o que é essencial para a funcionalidade do corpo em diversas atividades cotidianas.

A interseção entre dança e aptidões físicas se estende também à melhoria da coordenação motora, já que requer a sincronização precisa de movimentos complexos com a música, o que exige muita coordenação entre os sistemas neuromusculares (Ribeiro, 2019). Santos (2018) destaca que a Dança clássica, por exemplo, foca na execução de sequências coreografadas que demandam um alinhamento preciso do corpo e a coordenação harmoniosa de gestos. Essa coordenação refinada não apenas contribui para o desenvolvimento da destreza física, mas também tem implicações positivas na melhoria da agilidade e na adaptação às demandas do ambiente.

Segundo Ribeiro (2023) a dança envolve estímulos táteis – sentindo os movimentos e seus benefícios para o corpo; visuais – vendo os movimentos e transformando-os em atos; auditivos – ouvindo a música e dominando seu ritmo no momento da Dança; afetivos – sentimentos e emoções transpostos na coreografia; cognitivos – raciocínio com respostas rápidas, ritmo, coordenação e agilidade; e por

fim, motores – coordenação motora associada ao equilíbrio, flexibilidade e esquema corporal; conhecimentos estes que promoverão habilidades a serem usadas pelo resto de suas vidas.

Por meio da dança, é possível promover o desenvolvimento de vários aspectos do indivíduo, englobando aspectos sociais, físicos e emocionais. Ela estimula movimentos com interação e contato entre pessoas, favorece a expressão de emoções, aprimora a coordenação motora e pode ser considerada uma prática que fortalece a relação entre corpo e mente. Seus benefícios incluem efeitos positivos fisiológicos e contribuições na prevenção de doenças, além de proporcionar uma melhora integral na qualidade de vida (Stacheski, 2024).

Em síntese, as contribuições da dança para o desenvolvimento das aptidões físicas são amplamente respaldadas pela pesquisa científica. Estudos, como os de Nieman et al. (2013) e Hwang et al. (2016), demonstram como diferentes estilos de dança têm efeitos positivos na resistência cardiovascular, composição corporal, força muscular, flexibilidade e coordenação. O cenário acadêmico reforça a ideia de que a dança não é apenas uma forma de expressão artística, mas também uma ferramenta valiosa para promover um corpo saudável e funcional.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir que a dança promove benefícios fisiológicos como aumento da oxigenação cerebral, aprimoramento da função glandular, fortalecimento muscular e proteção das articulações, bem como contribui para o desenvolvimento das aptidões físicas, como: força e resistência muscular, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora. Além das contribuições relacionadas às aptidões físicas, a dança pode promover o autoconhecimento, melhoria do desempenho mental, prevenção de problemas como depressão e ansiedade, aprimoramento da memória, concentração, foco e interação social.

Dentre as pesquisas realizadas até os dias de hoje, podemos observar que a dança pode ajudar os indivíduos em algumas questões de reabilitação e tratamento durante o processo de transformação pessoal, demonstrando assim que a dança tem efeitos positivos na integração entre corpo e mente.

Ao refletir sobre os impactos da experiência da dança no contexto da saúde, percebe-se que essa prática corporal transcende a simples ideia de uma atividade física voltada para a queima de calorias, questões estéticas ou funções orgânico-funcionais, amplamente valorizadas no imaginário social atual. Nesse cenário, a dança se revela como um meio capaz de promover novas percepções, comportamentos e pensamentos, diretamente relacionados à forma como cada indivíduo conduz sua vida, contribuindo para fortalecer e enriquecer diferentes aspectos relacionados à saúde. A dança se apresenta como uma atividade que vai além das dimensões artísticas, afirmando-se como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento das Aptidões físicas.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, J. D. **Dança e Saúde: corpo somatopsíquico, contribuições para propor uma Dança como prática terapêutica.** Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciado em Dança) – Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2022.
- BARRETO, D. **Dança: ensino, sentidos e possibilidades na escola.** ed.5. Editora Autores Associados. Campinas, 2023.
- BRITO, M. H. de. **A música e as emoções: um estudo sob a ótica da psicologia analítica.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2019.
- DAVIDSON, P. M. **Dance as a Strategy to Enhance the Quality of Life of Older Adults.** *The Arts in Psychotherapy*, 42, 38-46. 2015.
- DENZIN, N. K; LINCOLN, Y. S. **Estratégias de pesquisa qualitativa.** ed.1. Editora Artmed. São Paulo, 2018.
- FRAGA, G. C. **Estudo piloto: Criação e aplicação de um protocolo de aulas de Dança para incremento do desenvolvimento motor de crianças.** ed.3. Editora Saraiva. São Paulo, 2022.
- GARAUDY, R. **Dançar a vida.** ed.20. Editora Nova Fronteira. Rio de Janeiro, 2020.
- GOBBO, D. E.; CARVALHO, D. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.** *Revista Eletrônica de Educação Física*, v. 1, n. 2, p. 56-66, 2005.
- GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** ed.1. Editora Objetiva. Rio de Janeiro, 2011.
- GONÇALVES, J. P., et al. **Aptidão física relacionada à saúde de praticantes de Dança de salão.** *Revista da Educação Física / UEM*, 28, e-12141. 2017.
- HWANG, J., et al. **The Acute Effects of Dance on Cognition and Aerobic Fitness in Collegiate Women.** *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), S176. 2016.
- JOHNSON, A. **The Meaning of Movement: Developmental and Clinical Perspectives of the Kestenberg Movement Profile.** *American Journal of Dance Therapy*, 34(1), 98-99. 2012.
- MARQUES, I.A. **Dançando na escola.** ed.6. Editora Cortez. São Paulo, 2023.
- MARTINS, D. S. **Efeitos da prática de Dança sobre a aptidão física de jovens adultos.** Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual. 2021.
- MORRIS, K. S., et al. **Social Support, Self-Efficacy, and Participation in Dance.** *American Journal of Dance Therapy*, 39(1), 48-59. 2017.

MURRAY, K. **Dance Science: A Practical Manual**. Routledge. 2019.

NIEMAN, D. C., et al. **Influence of dance aerobics on aerobic power, body composition, and strength of adult women**. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(3), 330-335. 2013.

OLIVEIRA, L. S. **Efeitos da prática de Dança aeróbica e hip-hop na aptidão física de adolescentes**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual. 2015.

RIBEIRO, D. C. **Benefícios da Dança como atividade física para a saúde**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal. 2019.

RIBEIRO, L. D. **A importância da Dança no desenvolvimento motor de crianças**. ed.2. Editora Atlas. São Paulo, 2023.

ROBINSON, L. E. **Development of Fundamental Motor Skills and Movement Patterns**. In *Motor Development in Childhood* (p. 99-121). Elsevier. 2020.

SANTOS, A. B. (2018). **O ensino da Dança clássica e sua influência na aptidão física dos praticantes**. *Revista Brasileira de Ciência do Movimento*, 26(1), 41-47. 2018.

SILVA, M. A. **Dança e saúde: uma análise das contribuições da Dança para o desenvolvimento das aptidões físicas**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual. 2022.

SMITH, G. D. (2008). **Dance for Health: Improving Fitness in African American and Hispanic Adolescents**. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 347-351.

STACHESKI, A.L.D; BRAZ, A.L.O.; RAMOS, V. **A Dança como agente promotor da saúde e autoestima em praticantes de Brusque/SC**. *Revista da UNIFEBE: edição saúde e bem estar*, v.1 n. 31, 2024.

SWANWICK, Keith; TILLMAN, June. **The sequence of musical development: a study of children's composition**. *British Journal of Music Education*. Cambridge Journals, Cambridge. Vol. 3, p. 305-339, 1986.

TEIXEIRA, J. S. **A influência da música no processo cognitivo e emocional da criança e sua utilização como instrumento pedagógico**. Dissertação (Mestrado em Pedagogia) - Universidade Federal de Viçosa, 2017.

WATERS, B. **Brown & Marriott's ADR: princípios e prática**. Sweet & Maxwell, 2018.