

Benefícios da dança para o bem-estar e qualidade de vida: uma revisão de literatura

Rikelmy Alessandro Nóbrega do Santos¹ , Luciano Januário Lima² , Maykon Bezerra Vasconcelos³ 
, José Armando Pereira de Sousa⁴ , Caueh Vieira Lima⁵ , Evandro Nogueira de Oliveira⁶ 

1.1. Graduando do curso de Educação Física
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: rikelmyalessandro61@gmail.com

2. Graduando do curso de Educação Física
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: lucianojanuariodelima@gmail.com

3. Graduando do curso de Educação Física
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: maykonbezerravasconcelos01@gmail.com

4. Graduando do curso de Educação Física
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: josearmandopereiradesouza@gmail.com

5. Graduando do curso de Educação Física
Centro Universitário Vale do Salgado (UNIVS)
E-mail: cauehviera13.27@gmail.com

6. Mestre em Educação
Centro Universitário Vale do Salgado (UnivS)
E-mail: evandronogueira@univs.edu.br

Comunicação Breve

Introdução: O presente estudo faz um aprofundamento da compreensão acerca da interrelação entre a prática da dança e o bem-estar dos indivíduos, destacando sua relevância na promoção da qualidade de vida, motivação e disposição. Tal temática se torna cada vez mais importante, pois suas implicações reverberam diretamente no estilo de vida contemporâneo. A dança, enquanto manifestação artística, cultural e física, emerge como objeto de análise, despertando o interesse de pesquisadores comprometidos com a compreensão e otimização dos benefícios proporcionados por essa prática. **Objetivo:** Explorar e analisar, através da literatura, os benefícios da dança no que tange ao bem-estar e qualidade de vida, abrangendo conceitos fundamentais como bem-estar subjetivo, qualidade de vida e aprimoramento da saúde física e mental. **Metodologia:** Para atingir este desiderato, empregou-se o método de revisão da literatura, no qual se investigam pesquisas recentes publicadas em artigos científicos e fontes indexadas na internet nos últimos cinco anos. A análise criteriosa desses estudos proporcionou uma compreensão aprofundada dos impactos positivos da dança nas variadas esferas do bem-estar humano. **Resultados e Discussões:** Os estudos analisados ressaltam a necessidade de metodologias específicas no ensino e prática da dança. No que concerne ao papel do professor, sugere-se uma abordagem sensível às variáveis como idade, espaço e métodos de ensino. A diversificação de estilos de dança é preconizada, assegurando uma abordagem holística ao corpo e promovendo consciência corporal. Os estudos apontaram para melhorias significativas na saúde física, mental e social de idosos em instituições de longa permanência, indicando a dança como uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar em populações mais vulneráveis. Revelou-se também que a participação na dança é predominantemente feminina, atribuindo tal fenômeno a concepções preconceituosas que permeiam a relação entre homens e essa manifestação artística. O estigma cultural, que associa a dança predominantemente às mulheres, contribui para a escassa participação masculina, o que pode significar prejuízos à saúde do homem. Um estudo mais detalhado, mostrou que a pandemia trouxe consigo uma redução significativa das atividades físicas, o que atingiu o ramo da dança, gerando um estilo de vida sedentário com consequências adversas à saúde física e mental. A análise aponta para a dança como uma potencial solução para combater os efeitos negativos do isolamento social. A sua

prática pode servir como um antídoto eficaz, contribuindo para a reversão desse quadro e promovendo uma vida mais ativa. **Considerações finais:** Ao longo dos anos, a dança passou por transformações e adaptações até ser incorporada ao âmbito acadêmico. Contudo, sua aceitação e reconhecimento ainda carecem de aprimoramento. A necessidade de medidas efetivas para fomentar o reconhecimento e a prática generalizada da dança na sociedade mundial se mantém imperativa. Observa-se uma disparidade de gênero na participação da dança, refletindo padrões culturais arraigados. Portanto, torna-se imperativo desmistificar e combater preconceitos associados à participação masculina na dança, promovendo a equidade de gênero nesse domínio. A quebra desses padrões contribuirá para uma prática mais inclusiva e abrangente da dança. O presente estudo contribui para o entendimento aprofundado dos benefícios da dança no contexto do bem-estar, fornecendo insights relevantes para a promoção de uma abordagem mais holística da dança na sociedade contemporânea.

Palavras-Chave: Dança; Bem-Estar; Saúde; Qualidade de vida.