

**DANÇAS COLETIVAS E PROMOÇÃO DA SAÚDE EM MULHERES ADULTAS:
UMA ANÁLISE QUANTI-QUALI EM ACADEMIAS E PROJETOS PÚBLICOS DE
MARICÁ / RJ**

THAYSA CAVALCANTE NUNES¹
ALINE D'AVILA PEREIRA²
RAFAEL CARVALHO DA SILVA MOCARZEL³

1 Graduada em Educação Física pela Universidade de Vassouras.

2 Doutora em Ciências Médicas pela Universidade Federal Fluminense. Docente do Instituto de Geografia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5687-1679>.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5764527420063027>.

3 Doutor em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto. Docente do curso de Educação Física da Universidade de Vassouras.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9480-826X>.

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8186644176264481>

Correspondência para: professormocarzel@gmail.com

Submetido em 17 de janeiro de 2025

Primeira decisão editorial em 18 de abril de 2025.

Segunda decisão editorial em 05 de novembro de 2025.

Aceito em 01 de dezembro de 2025

Resumo: No Brasil, a dança se consolida como prática corporal relevante na Educação Física, sendo utilizada para lazer, inclusão e, notavelmente, promoção da saúde e qualidade de vida. O objetivo desta pesquisa foi analisar a contribuição da prática de danças coletivas para a percepção de saúde e bem-estar em mulheres. O estudo adotou uma abordagem quanti-quali (métodos mistos), utilizando um questionário semiestruturado aplicado em academias e projetos públicos de Maricá / RJ. A amostra por conveniência totalizou 116 mulheres adultas (idade média de $46,3 \pm 13,7$ anos). Os resultados quantitativos indicaram que as participantes buscavam primariamente saúde (56,0%) e lazer (34,0%), com a estética figurando em último lugar (9,4%). A permanência nas aulas foi fortemente influenciada pela qualidade dos

professores e o ambiente agradável (70,0%). Conclui-se que a dança coletiva se configura como uma ferramenta de promoção de saúde sob uma ótica ampliada, englobando o bem-estar mental, emocional e social, além dos benefícios físicos, destacando a importância do fator relacional e do contexto local na adesão à atividade física.

Palavras-chave: atividade física; dança gímnica; academia de ginástica; projetos públicos; saúde da mulher

COLLECTIVE DANCES AND HEALTH PROMOTION IN ADULT WOMEN: A QUANTI-QUALI ANALYSIS IN GYMS AND PUBLIC PROJECTS IN MARICÁ/RJ

Abstract: In Brazil, dance is consolidated as a relevant bodily practice in Physical Education, used for leisure, inclusion, and, notably, health and quality of life promotion. The objective of this research was to analyze the contribution of collective dance practice to the perception of health and well-being among women. The study adopted a mixed-methods (quanti-quali) approach, using a semi-structured questionnaire applied in gyms and public projects in Maricá/RJ. The convenience sample totaled 116 adult women (mean age of 46.3 ± 13.7 years). The quantitative results indicated that participants primarily sought health (56.0%) and leisure (34.0%), with aesthetics ranking last (9.4%). Remaining in the classes was strongly influenced by the quality of the teachers and the pleasant environment (70.0%). It is concluded that collective dance is configured as a health promotion tool under an expanded perspective, encompassing mental, emotional, and social well-being, in addition to physical benefits, highlighting the importance of the relational factor and the local context in adherence to physical activity.

Keywords: physical activity; gymnastics dance; fitness gyms; public projects; women's health

DANZAS COLECTIVAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN MUJERES ADULTAS: UN ANÁLISIS CUANTI-CUALI EN GIMNASIOS Y PROYECTOS PÚBLICOS DE MARICÁ/RJ

Resumen: En Brasil, la danza se consolida como una práctica corporal relevante en la Educación Física, utilizada para el ocio, la inclusión y, notablemente, la promoción de la salud y la calidad de vida. El objetivo de esta investigación fue analizar la contribución de la práctica de danzas colectivas a la percepción de salud y bienestar en mujeres. El estudio adoptó un enfoque mixto (cuanti-cuali), utilizando un cuestionario semiestructurado aplicado en gimnasios y proyectos públicos de Maricá/RJ. La muestra por conveniencia totalizó 116 mujeres adultas (edad promedio de $46,3 \pm 13,7$ años). Los resultados cuantitativos indicaron que las participantes buscaban principalmente salud (56,0%) y ocio (34,0%), con la estética ocupando el último lugar (9,4%). La permanencia en las clases estuvo fuertemente influenciada por la calidad de los profesores y el ambiente agradable (70,0%). Se concluye que la danza colectiva se configura como una herramienta de promoción de la salud desde una óptica ampliada, abarcando el bienestar mental, emocional y social, además de los beneficios físicos, destacando la importancia del factor relacional y del contexto local en la adhesión a la actividad física.

Palabras clave: actividad física; danza gimnástica; gimnasio; proyectos públicos; salud de la mujer

Fontes de financiamento:

Esta pesquisa teve apoio do programa de fomento à educação e pesquisa “Passaporte Universitário” (Prefeitura de Maricá / RJ) e apoio do programa de incentivo à pesquisa da Universidade de Vassouras (campus Maricá).

Conflito de interesses:

Os autores/pesquisadores declaram não haver conflito de interesse.

1 INTRODUÇÃO

O mundo das atividades físicas apresenta um vasto leque de práticas consolidadas, entre as quais a dança se destaca por sua dimensão cultural, social e gímnica (Tubino; Tubino; Garrido, 2007). No cenário brasileiro, a dança é praticada em diversos espaços, como escolas, centros culturais e, notavelmente, academias, desde o início do século XX (Capinussú, 2006). No universo da Educação Física, estas práticas são valorizadas por propiciarem diferentes objetivos, incluindo lazer, inclusão social e a promoção da saúde e qualidade de vida (Freire, 2001; Ferreira; Ferreira, 2004; Marbá; Silva; Guimarães, 2016).

Um ponto de inflexão recente foi o período pandêmico da COVID-19, que, ao impor o isolamento social, intensificou o debate sobre a saúde mental e a importância das atividades físicas coletivas para a socialização e integração social no retorno à normalidade (Padilha, 2020; Silva Junior *et al.*, 2021). Muitas das aulas coletivas utilizam as danças em suas vertentes gímnica, lúdica e salutar, reforçando seu papel como exercício significativo, de fácil acesso e que requer poucos recursos (Alves; Nascimento, 2016). Esta abordagem, frequentemente referida como dança gímnica (Sares, 2022), concilia os benefícios estéticos e científicos da ginástica com a harmonia e sensibilidade da dança, criando um formato de exercício eficiente e motivador (Chaves; Oliveira, 2017).

Estudos prévios apontam os robustos benefícios da dança na estrutura musculoesquelética, sistema cardiorrespiratório, postura e flexibilidade, atuando como um fator desacelerador do envelhecimento cerebral e contribuindo para a prevenção de doenças crônicas (Ramos *et al.*, 2014; Andrade *et al.*, 2015; Marbá; Silva; Guimarães, 2016; Silva *et al.*, 2018).

Apesar da reconhecida relevância da dança na promoção da saúde, observa-se uma escassez de investigações que se debruçam sobre a percepção de saúde e bem-estar de mulheres adultas que frequentam simultaneamente projetos públicos e academias privadas em contextos regionais específicos, especialmente no período pós-pandêmico. Ademais, o foco tradicionalmente centrado na estética do *fitness* negligencia a importância da dança coletiva enquanto espaço de autonomia, autoexpressão e bem-estar integral.

Nesse contexto, a questão de pesquisa que norteia este estudo é: De que forma as danças coletivas contribuem para a percepção de saúde e bem-estar entre mulheres participantes de academias privadas e projetos públicos na cidade de Maricá / RJ?

A relevância e originalidade deste estudo residem em: a) apresentar o perfil e as motivações de praticantes de danças coletivas (ou danças gímnicas) no contexto pós-pandemia; b) comparar, implicitamente, as dinâmicas de adesão em cenários público e privado; e c) destacar os benefícios para o público adulto feminino, que é o predominante, conferindo valor à prática e aos profissionais de Educação Física que a ministram. Tais relevâncias se justificam pelo grande número de praticantes de aulas coletivas no Brasil. Além disso, diversos profissionais de Educação Física ministram aulas de danças coletivas ou danças gímnicas como uma de suas práticas profissionais, sendo muitas vezes um de seus principais meios de sustento (Alves, 2015; Rocha; Rezer, 2015). Apresentar os benefícios de tais práticas, traz valor à profissão e ajuda a consolidar a prática da dança no respectivo formato (aulas coletivas). Dessa forma, acredita-se que esta pesquisa em questão se dá como justificada.

O objetivo geral desta pesquisa foi identificar e analisar os benefícios da prática de danças coletivas como ferramenta para o desenvolvimento da promoção da saúde e bem-estar em mulheres adultas. Mais especificamente, almejou-se verificar: a) as melhorias físicas percebidas pelas praticantes e b) o nível de satisfação, prazer e os fatores de permanência nas aulas.

2 MÉTODOS

2.1 Desenho do Estudo e Amostra

Esta pesquisa adotou uma abordagem de métodos mistos (abordagem quanti-quali), que combina e integra dados quantitativos e qualitativos (Triviños, 1987). Esta escolha metodológica se justifica pela necessidade de complementar a descrição estatística das variáveis (quantitativo) com a compreensão aprofundada dos significados e percepções das participantes

(qualitativo) (Gil, 2002; Köche, 2011). O tipo de pesquisa é classificado como exploratório e descritivo, configurando-se como uma pesquisa de campo (*in loco*) (Prodanov; Freitas, 2013).

O público participante consistiu em uma amostra de conveniência de 116 mulheres com idade superior a 18 anos, residentes na cidade de Maricá / RJ, o público predominante da prática estudada. A coleta de dados ocorreu em duas instâncias: três academias privadas e um projeto municipal de atividade física.

2.2 Instrumentos e Coleta de Dados

Foi utilizado um questionário semiestruturado, composto por questões fechadas (para dados sociodemográficos, perfil de prática e motivações) e abertas (para capturar percepções mais detalhadas sobre bem-estar e permanência). O instrumento foi validado por três professores com formação *stricto sensu* em Educação Física, garantindo sua adequação conceitual.

Os procedimentos éticos seguiram rigorosamente os protocolos: a coleta ocorreu após a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Vassouras (Plataforma Brasil, número de aprovação 7.066.691), e todas as participantes preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo garantido o anonimato.

2.3 Análise dos Dados

Para os dados quantitativos, as variáveis de idade foram avaliadas quanto à normalidade (teste de Kolmogorov-Smirnov) e expressas como média e desvio padrão ou mediana e intervalo interquartil. Os dados categóricos foram expressos por frequência absoluta e percentual. As análises foram realizadas no *software* estatístico IBM SPSS Statistics 20.

Para a integração dos dados (quanti-quali), foi utilizada a triangulação metodológica de convergência, onde os achados quantitativos (motivações: saúde e lazer) foram enriquecidos e aprofundados pela análise das respostas abertas (qualitativas) sobre os fatores de satisfação, bem-estar pós-aula e o ambiente social.

Os dados qualitativos (respostas abertas e relatos citados) foram submetidos à Análise de Conteúdo (categorização temática), focando nos núcleos de sentido que emergiram das falas das mulheres, como alívio do estresse, momento terapêutico e socialização.

2.4 Limitações

Ressalta-se que o uso de uma amostra de conveniência e a coleta em um único município (Maricá / RJ) limitam a generalização dos resultados para toda a população.

3 RESULTADOS

A pesquisa de campo foi realizada na segunda metade do mês de setembro de 2024 em ambas as instâncias (privada e pública) totalizando 116 mulheres entrevistadas. Observou-se que 60,3% das pessoas que responderam à pesquisa são casadas, 26,7% solteiras e o restante são viúvas, união estável ou divorciadas. A amostra teve ainda sua idade média de $46,3 \pm 13,7$ anos, com a maioria concentrada nas faixas etárias acima de 40 anos (25,0% entre 40-50 anos e 22,4% entre 50-60 anos). Este dado indica que o público de dança coletiva é predominantemente adulto e maduro, sugerindo uma busca por atividades de manutenção de saúde e vitalidade em fases da vida que demandam maior atenção ao corpo. Além disso, em relação à escolaridade, 28,5% possuem Ensino Médio Completo, mas, de forma agregada, mais de 45,7% das participantes alcançaram o Ensino Superior (Incompleto ou Completo). Este perfil educacional sugere um público com acesso à informação sobre saúde e bem-estar, o que pode influenciar suas escolhas e motivações para a prática (Tabela 1).

Tabela 1 – Perfil dos participantes

	Resultados (n=116)
Estado civil (n, %)	
Casada	70, 60,3%
Solteira	31, 26,7%
Divorciada	8, 6,9%
Viúva	4, 3,5%
Outros	3, 2,6%
Idade, média \pm desvio padrão	
Menores de 20	3, 2,6%
20 até 30	13, 11,2%
30 até 40	18, 15,5%
40 até 50	29, 25,0%

50 até 60	26, 22,4%
Acima de 60	20,17,2%
Sem informação	7, 6,1%
Escolaridade (n, %)	
Ensino fundamental incompleto	3, 2,6%
Ensino fundamental completo	12, 10,3%
Ensino médio incompleto	15, 12,9%
Ensino médio completo	33, 28,5%
Ensino superior incompleto	27, 23,3%
Ensino superior completo	26, 22,4%

Fonte: autoria própria

Por sua vez, a Tabela 2 elucida os dados em relação ao quesito dança. Notou-se que a maior parte das mulheres entrevistadas (72,4%) conheceram a aula por conta de uma indicação, seguido por redes sociais (27,6). Sobre as motivações para realizar aulas de dança coletivas, A busca por Saúde (56,0%) e Lazer (34,0%) domina as respostas. A Estética (9,4%) ficou em último lugar. Já no que tange o fator de permanência, 70,0% das respostas cumulativas destacam a Qualidade dos professores (36,0%) e o Ambiente agradável (34,0%). Além disso, a maioria das mulheres também disse que continuam e não pensam em parar de fazer as aulas por conta do bem-estar que sentem no momento pós-aula (23,2%) e que ter um professor contagiante (18,7%) e uma aula agradável (18,7%) se torna uma combinação a mais para manterem a frequência nas aulas. A opção de frequentar esse tipo de aula para “queima” de gordura ficou em penúltimo lugar, sugerindo que não é o foco do público feminino estudado em tempos atuais, sugerindo que o fato dessas mulheres residirem em Maricá, pode contribuir para pensamentos relacionados com saúde e bem-estar. Em alguns relatos elas dizem que por ter uma vida corrida e estressante aquele momento se torna particular e terapêutico, fazendo com que se desliguem do mundo e automaticamente diminua o estresse, socializando-se e até se desafiando em coreografias nunca dançadas. Todas as mulheres acreditam que a dança seja para todos, sendo que a maioria aponta que não precisa ter experiência prévia para estar dentro da sala de aula, considerando as coreografias de nível fácil até intermediário e praticando há mais de 1 ano.

Tabela 2 – Respostas em relação à dança.

	Resultados (n=116)
Já praticou alguma dança (n, %)	
Sim	84, 72,4%
Não	32, 27,6%
Como você conheceu essa aula? (n, %)	
Indicação	71, 61,2%
Redes sociais	32, 27,6%
Outros	13, 11,2%
O que te motivou a fazer essa aula? * (n, %)	
Saúde	89, 56,0%
Lazer	54, 34,0%
Estética	15, 9,4%
Outros	1, 0,6%
Quais os motivos de praticar aula de dança? * (n, %)	
Qualidade dos professores	72, 36,0%
Ambiente agradável	68, 34,0%
Indicação de amigos	18, 9,0%
Proximidade	17, 8,5%
Horários	15, 7,5%
Bem-estar	5, 2,5%
Diversão	3, 1,5%
Proximidade	2, 1,0%
O que te fez permanecer até hoje nas aulas? * (n, %)	
Bem-estar pós-aulas	73, 23,2%
Aula agradável	59, 18,7%
Instrutor contagiante	59, 18,7%
Diminuir estresse	56, 17,8%
Queimar caloria	42, 13,3%
Companhia	26, 8,3%
Como é o seu relacionamento com outros alunos durante a aula de dança? (n, %)	
Excelente	81, 69,8%

Bom	35, 30,2%
Na sua percepção, qualquer pessoa de qualquer idade pode fazer aula de dança? (n, %)	
Sim	116, 100,0%
Você acha que para fazer aula de dança, precisa de algum aprendizado anterior? (n, %)	
Sim	1, 0,9%
Não	115, 99,1%
O que você acha do nível das coreografias? (n, %)	
Fácil	50, 43,1%
Intermediário	64, 55,2%
Difícil	2, 1,7%
Qual o seu tempo de prática? (n, %)	
Até 3 meses	29, 25,0%
De 3 a 6 meses	15, 12,9%
De 6 a 12 meses	18, 15,5%
Acima de 1 ano	54, 46,6%

Dados expressos de um questionário fechado em frequência (porcentagem). *Mais de 116 respostas, visto que era possível responder mais de uma alternativa nas perguntas com * no final delas.

4 DISCUSSÃO

Os resultados confirmam o papel central das danças coletivas na promoção da saúde e bem-estar de mulheres adultas, mas, de forma mais significativa, reconfiguram o conceito de corpo feminino no campo do *fitness*. A motivação primária pela saúde e lazer, em detrimento da estética, sinaliza uma mudança de paradigma que aproxima a prática corporal da autonomia, autoexpressão e bem-estar integral.

Primeiramente, foi possível observar que o público alvo desta prática, majoritariamente mulheres acima de 40 anos, valoriza aspectos que vão além da estética ou da “queima” de calorias, focando principalmente nos benefícios para a saúde e na qualidade de vida. Este achado está em concordância com estudos anteriores (Marbá; Silva; Guimarães, 2016; Andrade *et al.*, 2015), que apontam que a dança é uma atividade física capaz de proporcionar ganhos

significativos na aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade, além de prevenir doenças crônicas. Esses benefícios reforçam o valor da dança como uma atividade preventiva, especialmente no que se refere à saúde física e ao retardamento de problemas associados ao envelhecimento (Ramos *et al.*, 2014).

Além dos aspectos físicos, os dados também revelaram um forte componente emocional e social. A maioria das participantes relatou que a prática das aulas de dança proporciona um alívio do estresse, favorece a socialização e funciona como um "momento terapêutico". Estes fatores são essenciais para uma visão holística da saúde, que abrange aspectos mentais e emocionais, alinhando-se à literatura que indica que atividades coletivas podem melhorar o bem-estar psicológico e fortalecer laços sociais (Padilha, 2020; Freire, 2001). A importância dada ao ambiente da aula e à qualidade dos instrutores reforça o papel das aulas de dança como um espaço de convivência e apoio mútuo, o que potencializa a adesão e continuidade na prática. Enfim, fortalece, por sua vez, um sentimento de pertencimento.

Outro ponto de destaque foi a motivação intrínseca das participantes, que enxergam na dança uma oportunidade de autoconhecimento e de superação de desafios. Muitas delas mencionaram que as coreografias e o ambiente colaborativo contribuem para um sentimento de realização pessoal, o que está de acordo com estudos que identificam na dança uma forma de autoexpressão e de fortalecimento da autoestima (Alves; Nascimento, 2016). Esses elementos apontam para a relevância da dança enquanto prática que estimula não apenas o corpo, mas também a mente e as emoções, criando um ciclo de bem-estar abrangente.

No entanto, uma questão que surge a partir dos resultados é a ausência de motivações relacionadas diretamente à estética e ao emagrecimento, o que difere de muitos estudos tradicionais sobre a frequência de academias (Ribeiro; Pinheiro, 2019). Esse dado sugere que a dança coletiva, por seu caráter mais lúdico e social, atende a uma nova demanda de saúde que se volta para a manutenção de uma vida mais equilibrada e prazerosa, ao invés de focar exclusivamente em resultados físicos imediatos. Essa perspectiva ressalta a necessidade de valorizar e integrar atividades culturais e recreativas nos programas de Exercícios Físico, pois elas abrangem um espectro mais amplo de benefícios.

Em suma, os resultados reforçam a relevância das aulas de dança coletiva como prática promotora de saúde e bem-estar para mulheres, evidenciando a importância de ambientes acolhedores e instrutores qualificados para a adesão e satisfação dos praticantes. Dessa forma, o estudo contribui para uma compreensão mais ampla das motivações e benefícios relacionados

à dança, servindo de base para futuras iniciativas que busquem integrar essas atividades de forma ainda mais efetiva em programas de saúde pública e em academias.

Não obstante, os achados acima provocaram de forma concomitante algumas reflexões no que tange as implicações e tensões conceituais aqui abordadas. Por exemplo, a baixa prioridade dada à estética ou à "queima de calorias" (Tabela 2) atua como um contraponto teórico à visão hegemônica do mercado *fitness*, que frequentemente fetichiza o corpo magro e torneado como medida de sucesso. A dança coletiva, neste estudo, emerge como uma prática que valoriza o corpo em movimento por aquilo que ele faz e sente e não apenas por aquilo que ele parece. Essa perspectiva se alinha às abordagens mais críticas e descoloniais do corpo e do movimento, que criticam a tirania da *performance* e da imagem (Madureira, 2024), promovendo o corpo como local de prazer, autonomia e de relações.

O contexto local de Maricá / RJ, com forte presença de projetos públicos, sugere que o acesso e a socialização podem ser mais determinantes do que o apelo mercadológico. O fato de 70% da permanência depender da qualidade do professor e do ambiente sublinha que a experiência afetiva e relacional é o verdadeiro motor da adesão, um elemento vital para a sustentabilidade de programas de atividade física.

Ao utilizar o conceito de dança gímnica, o estudo demarca que esta prática, embora estruturada para o exercício físico, transcende a simples repetição de movimentos. É um espaço onde a "eficiência dos gestos" se encontra com a "harmonia das formas", proporcionando autoconhecimento e superação, conforme evidenciado nos relatos das participantes sobre o desafio das coreografias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a prática de danças coletivas se estabelece como uma ferramenta fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar em mulheres adultas, indo além dos benefícios cardiorrespiratórios e musculoesqueléticos. O estudo demonstrou que a principal motivação das praticantes está na busca por Saúde e Lazer, e a sua permanência é sustentada pela qualidade da docência e pelo ambiente social acolhedor. A dança, neste contexto, promove uma visão hodierna de saúde, que é integral e holística, agregando dimensões mental, emocional e social.

É possível apontar que, para Profissionais de Educação Física, os resultados reforçam a necessidade de capacitação pedagógica focada não apenas na técnica da dança gímnica, mas

também na criação de ambientes inclusivos e motivadores, valorizando o papel social e relacional do instrutor. Outrossim, para os Gestores de Políticas Públicas, o estudo justifica o investimento em programas públicos de dança coletiva, comprovando sua eficácia como ferramenta de saúde pública que atende a uma demanda social por bem-estar, socialização e combate ao estresse.

Conclui-se também que a maior motivação das praticantes de dança busca por saúde e lazer, deixando a busca pela redução de gordura e busca pela beleza por último. Não obstante, observou-se também a importância dada pelas participantes da pesquisa ao que tange à formação profissional dos docentes (suas capacitações acadêmico-profissionais) e ainda a harmonia social do ambiente frequentado. Nessa perspectiva, entende-se que a prática de danças coletivas tem uma visão hodierna de saúde sob uma ótica ampliada, sendo integral e holística, agregando campos de natureza não só física, mas também mental, emocional e social.

Tendo em vista a dificuldade de encontrar estudos acadêmicos sobre a prática de danças coletivas (principalmente após o período pandêmico), recomenda-se mais estudos sobre o assunto, abordando ainda públicos diferenciados em múltiplas localidades do país.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Flávio Soares. Exercícios qualitativos de avaliação com ritmo, expressão corporal e dança na formação em educação física. **Movimento**, v. 22, n. 1, p. 75–88, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.56369>. Acesso em: 17 jan. 2025.
- ALVES, Jailson do Nascimento; NASCIMENTO, Deise Cristiane do. Dança de zumba como instrumento em prol da saúde e do bem-estar para comunidades periféricas do município. **Id on-line multidisciplinar e de psicologia**, v. 10, n. 30, p. 8-9. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/online.v10i30.449>. Acesso em: 17 jan. 2025.
- ANDRADE, Luana Foroni *et al.* Promoção da saúde: benefícios através da dança. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 3, n. 3, p. 228-234, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4979/497950366008/html/>. Acesso em: 02 out. 2024.
- CAPINUSSÚ, José Maurício. Academias de ginástica e condicionamento físico: origens. In: DaCosta, Lamartine (ORG.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, p. 57-69, 2006.
- CHAVES, Elisângela; OLIVEIRA, Caroline Gomes de. Ginástica rítmica ou dança? Universidade do Brasil anos 40. In: **12º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias**

13-17 de noviembre 2017 Ensenada, Argentina. Educación Física: construyendo nuevos espacios. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, 2017. Disponível em: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10270/ev.10270.pdf. Acesso em: 24 abr. 2025.

FERREIRA, Eliana Lucia; FERREIRA, Maria Beatriz Rocha. A possibilidade do movimento corporal na dança em cadeira de rodas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 4, p. 13-18, 2004.

FREIRE, Ida Mara. Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. **Cadernos Cedes**, v. 21, p. 31-55, 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32622001000100003>. Acesso em: 02 out. 2024.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa**. Petrópolis: Vozes, 2011.

MADUREIRA, José Rafael. A dança no contexto da cultura fitness: ensino de arte ou malhação de matar?. **Motrivivência**, v. 36, n. 67, p. 1-30, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/99547>. Acesso em: 18 jan. 2025.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2016.

PADILHA, Renata Xavier. **Efeitos da pandemia na rotina das pessoas que frequentavam atividades aquáticas**. 2020. Monografia (Licenciatura em Educação física) – Porto Alegre, 2020.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMOS, Renata Ferreira dos Santos *et al.* Efeitos benéficos da dança na saúde do idoso. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 2, p. 77-85, 2014.

RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates; PINHEIRO, Cleiton Eduardo dos Santos. Grupo Experimental de Dança: Unoesc em movimento. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São**

Miguel do Oeste, v. 4, p. e20390, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/20390>. Acesso em: 20 nov. 2023.

ROCHA, Deizi Domingues da; REZER, Ricardo. Estética, formação inicial e dança: um olhar para a formação de professores de educação física... **Movimento**, v. 21, n. 4, p. 865–876, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.51878>. Acesso em: 17 jan. 2025.

SILVA, Ana Cláudia Pinto da *et al.* A dança na promoção da saúde do idoso. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, v. 19, n. 1, p. 79–85, 2018. DOI: 10.37777/2430. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2430>. Acesso em: 10 out. 2024.

SILVA JUNIOR, Elson Nobrega da *et al.* A importância da atividade física regular em grupos de sedentários pós pandemia por COVID-19: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e301101623949, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i16.23949. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23949>. Acesso em: 17 jan. 2025.

SOARES, Carmen Lúcia. **Imagens da educação no corpo: estudos a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas: Autores Associados, 2022.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1987.

TUBINO, Manoel José Gomes; TUBINO, Fábio Mazon; GARRIDO, Fernando Antonio C. **Dicionário Enciclopédico Tubino do Esporte**. Rio de Janeiro: SENAC, 2007.