

O EFEITO DA AULA DE DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES PRATICANTES NA CIDADE DE PRINCESA ISABEL – PB

THE EFFECT OF DANCE CLASSES ON THE QUALITY OF LIFE OF WOMEN IN PRINCESA ISABEL - PB

Maria Aline Pereira da Silva¹; José Mavial dos Santos Souza¹;
Marcos Antônio Medeiros do Nascimento¹; Paulo Eduardo Carnaval Pereira da Rocha¹

¹

¹Centro Universitário FIS – UNIFIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

A dança atualmente está presente no dia a dia das pessoas; é uma alternativa que a cada dia, muitos buscam por ser uma modalidade que transmite alegria e leveza. Ao dançar, revigora seu desenvolvimento em aspectos fisiológicos, psicológicos e de socialização. O tema se justifica pelo motivo de que a dança surte efeito benéfico para quem a pratica, gerando bem-estar e condições saudáveis, conseqüentemente o aumento dos níveis da qualidade de vida. Dessa forma, o estudo tem como objetivo analisar os efeitos da aula de dança na qualidade de vida de mulheres praticantes na cidade de Princesa Isabel – PB. O presente estudo trata-se de uma pesquisa quantitativa exploratória, cujas informações serão coletadas através de um questionário SF-36, contendo perguntas objetivas e subjetivas. Os dados quantitativos serão tabulados e utilizados para construção de gráficos e tabelas, através do Microsoft Office Excel 2006, para verificar a qualidade de vida sobre as respostas obtidas. Sendo assim, o interesse desse tema abordado nesse projeto é benéfico para os praticantes, visto que, dançar implica dizer: bem-estar, vida saudável, corpo e mente estruturado, ocasionando alegria e satisfação consigo mesmo.

Palavras chave: Dança. Mulheres. Qualidade de vida.

Abstract

Dance is currently present in people's daily lives; it is an alternative that many people seek every day because it is a modality that transmits joy and lightness. By dancing, one invigorates their development in physiological, psychological, and socialization aspects. The theme is justified by the reason that dance has beneficial effects for those who practice it, generating well-being and healthy conditions, consequently increasing the quality of life levels. Thus, the study aims to analyze the effects of dance classes on the quality of life of women practitioners in the city of Princesa Isabel - PB. The present study is a quantitative exploratory research, whose information will be collected through an SF-36 questionnaire, containing objective and subjective questions. The quantitative data will be tabulated and used for the construction of graphs and tables, through Microsoft Office Excel 2006, to verify the quality of life on the obtained answers. Thus, the interest of this theme approached in this project is beneficial to the practitioners, since dancing implies: well-being, healthy life, structured body and mind, causing joy and satisfaction with oneself.

Keywords: Dance. Women. Quality of life.

Introdução

Existem indícios de que o ser humano dançava desde os tempos mais antigos. Todos os povos em todas as épocas e em todos os lugares dançavam para expressar os sentimentos como: amor, revolta, mostrar arrependimento; dançavam para reverenciar ou afastar deuses, mostrar força, dançavam para conquistar e distrair. Na pré-história a dança para os nativos era estimulado pelos sons de batida de mãos e pés no chão, obtendo movimentos dançantes; gradualmente foram aperfeiçoando os sons, com isso descobrindo ritmos e passos conjugando as mãos por meio de palmas. (CARVALHO, 2022)

Há vários estudos científicos e acadêmicos que comprovam sua eficácia, de acordo com Azevedo (2022) a dança é muito importante para desenvolver fisiologicamente o ser humano, ativa as áreas social, cognitiva e psicológica. A dança modifica e tonifica o corpo e a mente, dá resistência física e vida com mais saúde e leveza. Nesse segmento Martins (2022) diz que na dança existe qualidade de vida, seja em média de duas horas de atividade praticadas no cotidiano.

Para mulheres que dançam, possibilita a elas descobrir o corpo gerando liberdade de se movimentar. De acordo com Martins (2022) o estímulo da dança nas mulheres gera consequências como: melhoram na coordenação motora, postura e fortalecimento de músculos. Mulheres que dançam, entra em harmonia com a música e consigo mesma, constrói sua imagem física e intelectual. Isso intervém em decorrer de sequencias de coreografias executadas que, além de beneficiar seu corpo, a dança também traz benefícios para mente. Aos que dançam, existe em si a lógica, a memória, conjugada com emoções trabalhando em um só objetivo: qualidade de vida.

A linguagem qualidade de vida, no decorrer de anos tem recebido inúmeras definições. De acordo com Azevedo (2022) as atividades feitas em grupo, refletem positivamente na qualidade de vida das pessoas, aumentam a interação entre os praticantes e diminui gradativamente o isolamento social e sedentarismo. Quem pratica se sente mais jovem e tem mais disposição, além de terem menores mudanças de humor. A qualidade de vida está associada ao equilíbrio e a harmonia de realizações em todos os níveis, seja família, trabalho, vida sexual, o lazer, desenvolvimento espiritual e saúde. (HERMANN et al. 2016).

O tema se justifica pelo motivo de que a dança surte efeito benéfico para quem pratica, gerando bem estar e condições saudáveis. Sob esse ponto de vista, a problematização remete ao seguinte questionamento: qual o efeito da aula de dança na qualidade de vida de mulheres praticantes? Dessa forma, o estudo tem como objetivo analisar os efeitos da aula de dança na qualidade de vida de mulheres praticantes na cidade de Princesa Isabel – PB.

Fundamentação Teórica

DANÇA

A Dança é uma ação que esteve sempre presente nas culturas humanas. Era usado de forma aleatória e improvisado, nesta época o homem primitivo utilizava-se de gestos corporais para comunicação, locomoção e execução de diversas atividades do seu dia a dia. É considerada uma arte visual vibrante e intensa de imagens rápidas criadas pelo equilíbrio, força e graça (OLIVEIRA et al. 2020). Neste viés Martins (2022), relata que a Dança faz parte da vida de todo ser humano, tem como princípios básicos a diversão, criatividade e prazer, ainda sendo um aspecto importante para a melhoria da comunicação e psicomotricidade.

É válido dizer que nem todas as pessoas vem dotadas de sensibilidade nos movimentos (refere-se ao sentido mediante o qual percebe-se o esforço muscular, o movimento e a posição no espaço). Sendo assim, ao praticar a dança, é possível adquirir sensibilidade e, por consequência, uma compreensão melhor em volta de tudo. Entende-se que, por meio do som da música, requer-se o aprimoramento do sentido de audição; assim, mediante a interação de formas e cores na arte, procura-se aprimorar o sentido da visão; e por seguinte, na dança, busca refinar o sentido sinestésico. (ABRÃO, 2005)

Assim, como afirma Schneider (2020), a dança ajuda para o domínio do corpo, auxilia no desenvolvimento das possibilidades de movimentação, mediante a descoberta de novos espaços, contribui para superação de limitações e aquisição de novas condições para enfrentar “novos desafios quanto aos aspectos sociais, motores, afetivos e cognitivos”. De acordo com Araújo et al. (2022) “consolidar-se que dançar pode ter seis funções; autoexpressão; comunicação; diversão e prazer; espiritualidade; identificação cultural; ruptura e revitalização da sociedade. Ainda relatam que a dança, seja ela em par ou solo, tem um efeito motivador, fazendo com que todos os que a praticam, sintam-se bem”.

A prática de Dança é benéfica para o equilíbrio geral da saúde, por ser uma atividade psicoprofilática corporal nascida, neste caso, da dança; estimula o reencontro de pessoas com a realidade, assim sendo, compreende-se que os aspectos sociais e psicológicos são direto ou indiretamente alterados diante a esta prática e, alguns benefícios como interação social, autoestima, motivação e segurança são aprimorados devido sua execução com regularidade inserida na rotina. (OLIVEIRA et al. 2020). Nessa perspectiva, destarte que a dança tem inúmeros benefícios para saúde mental e corporal. De acordo com estudos dos autores citados, a pessoa que dança adquire hábitos saudáveis que no decorrer do tempo, com essa prática inserida na sua rotina, eleva seu nível de alto- confiança, alto-estima e satisfação consigo mesmo, ocasionando equilíbrio na sua qualidade de vida.

Em outras palavras, Marbá et al. (2016), relata que, as pessoas que procuram as atividades aeróbicas como a dança, para melhorar sua qualidade de vida, podem chegar a melhor idade com uma boa saúde. Outrossim, com a prática da dança, pode-se proporcionar momentos de felicidade e prazer, socializando e aumentando a autoestima. Pode-se afirmar que a dança é um caminho que pode oferecer melhoras na qualidade de vida, visto que, qualidade de vida é a capacidade de viver bem, é estar feliz consigo e com o próximo, é desfrutar de tudo que traz alegria, satisfação e bem-estar.

QUALIDADE DE VIDA

O conceito que engloba a qualidade de vida é de grande complexidade, o termo é influenciado por inúmeras particularidades, que compõe a saúde física, os níveis de independência, estado psicológico, de como se encontra as condições de vida e relações sociais de cada pessoa. Em outras palavras, a qualidade de vida numa ótica sociológica, integra a condição econômica, estilos de vida, hábito saudável, situação de moradia, satisfação pessoal, ambiente social, entre outros. (GÓMEZ et al. 2021). Na mesma linha de pensamento, Silva et al. (2020) explica que “a qualidade de vida é considerada como a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura, nos sistemas de valores em que está inserido e em relação aos objetivos, às expectativas, aos padrões e às preocupações que o envolvem.”.

Levando em consideração a expansão da busca pela prática da atividade física para o aumento da qualidade de vida, a dança tornou-se uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por referir-se a uma atividade prazerosa de se praticar. A dança como atividade física auxilia na disposição para as atividades do cotidiano, podendo proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima. (MARBÁ et al. 2016). Saliencia-se que a maior parte das pessoas que procuram a dança tornou-se mais evidente a presença do público feminino que, mesmo em ambientes fechados como academias ou em atividades ao ar livre, se destaca mais esse gênero. (OLIVEIRA et al. 2020).

A autora Oliveira et al. (2020), relata que ao utilizar a dança como aparato profissional para desenvolvimento da qualidade de vida de mulheres, tanto pode ser uma ação preventiva como também pode servir de terapia para outras que já portam de alguns sintomas referente à depressão e outros transtornos psicológicos, beneficiando tanto a funcionalidade corporal e principalmente psicológica. Dito de outro modo, verifica-se que muitas mulheres passam a almejar uma melhora na qualidade de vida e procuram opções e tempo para por em pratica algum exercício. “Desse modo destaca-se que essa adoção de hábitos saudáveis, como a dança,

pode resultar em uma melhor condição para enfrentar a atual vida cotidiana, muito agitada e repleta de estímulos estressantes”.

A prática da dança, como exercício físico, contribui para os princípios da qualidade de vida, como uma atividade que estimula e promove a integração, por gerar movimentos graciosos e evolutivos. (OLIVEIRA et al. 2020). É por meio desses movimentos corporais que a dança atribui ao que pratica bons resultados para uma melhor qualidade de vida. Desse modo, está aumentando cada vez mais o número de pessoas que busca essa prática, pois a mesma vem destacando-se gradualmente. O motivo da aceitação por essa atividade vem crescendo pelo fato de proporcionar alegria e diversão. (MARBÁ et al. 2016).

A PRÁTICA DA DANÇA PARA MULHERES

A dança sempre foi uma prática usada em vários momentos no decorrer da história, desde culto aos deuses à manifestações artísticas, estava presente também como forma de entretenimento e, com o passar do tempo, foi inserida na sociedade moderna onde seu uso se tornou um hábito comum. No momento atual, além de outros contextos de utilização, à prática da dança está inserida nas rotinas de exercícios físicos para soma na melhoria da qualidade de vida e saúde, no que desrespeito, principalmente ao público de mulheres que passam ser mais evidente nesta modalidade. (OLIVEIRA et al. 2020).

De acordo com Martins (2022), a dança é benéfica tanto para o corpo quanto para a mente, em vista disso, as mulheres cada vez mais tem preferência pela dança para dedicar-se a uma atividade física ligada ao lazer, no sentido de aliviar o estresse e priorizar mais a si mesma. Entre muitos benefícios, a dança conseqüentemente traz socialização, pois quem dança passa a conhecer pessoas, faz novas amizades e não quer ficar sem se movimentar dentro de casa. A dança autenticamente torna-se um momento dedicado a si próprio.

Nas palavras de Oliveira et al. (2020), a dança sendo uma atividade aeróbia e sob uma ótica fisiológica, pode-se destacar que ao dançar promove benefícios para o corpo, uma vez que, proporcionam adaptações funcionais, melhora a circulação sanguínea e o provisionamento de oxigênio para células. Nesse viés, os benefícios dessa prática ultrapassam os aspectos físicos; relatos de mulheres que alegam também, numerosas mudanças que se confere-se ao bem-estar social e psicológico. Isso posto, instiga-se a compreender que outros atributos são atraídos por esse público que escolhe por essa modalidade em ar livre ou academias e, que atualmente vem conquistando esse mercado por todo mundo.

Desse modo, fixa-se o quão importante a dança como prática de exercício físico vem auxiliando de forma positiva na rotina de mulheres que procura por meio dessa modalidade a saúde e qualidade de vida, dado que além da melhoria na estética corporal e do bom desempenho fisiológico, é possível também criar hábitos prazerosos que alivie a “pressão psicológica” das tarefas do cotidiano, estimula também o bem estar e previne o surgimento de doenças relacionadas a esses agentes estressores melhorando sua saúde e sua vida social. (OLIVEIRA et al. 2020).

É imprescindível que atividades como a dança seja introduzido na vida de todos, em especial as mulheres, promovendo a expressividade, sociabilidade, mobilidade e intelecto, desenvolvendo-se uma maior correlação entre corpo e mente. Entende-se que a dança melhora a autoestima e uma conquista corporal. (MARTINS. 2020). Pode-se perceber que ao praticar a dança, entende-se a possibilidade de desenvolver a pessoa por completo, corpo e mente interligados. “O corpo é inerente ao ser humano, não é apenas matéria e instrumento de uso; o corpo sente, fala se expressa, é por meio do corpo que obtemos experiências”. (FARIAS et al. 2022). “Dançar não exige idade, cor e raça. O dançar é para todos” (MARBÁ et al. 2016).

Metodologia

CARACTERÍSTICA DA PESQUISA

O presente estudo tratou-se de uma pesquisa quantitativa exploratória, de opinião relacionada aos efeitos da aula de dança na qualidade de vida das mulheres praticantes

localizado na cidade de Princesa Isabel no Estado da Paraíba. A pesquisa quantitativa é um método ordenado de investigação e, em medida considerável, segue o método científico de solução de problemas. A pesquisa quantitativa avança em um processo indutivo de desenvolvimento de hipóteses e teoria à medida que os dados são revelados. Esse tipo de pesquisa caracteriza-se pela presença intensiva do pesquisador. Os instrumentos de coleta de dados são observação, entrevistas e instrumentos projetados pelos próprios pesquisadores (THOMAS; NILSON; SILVERMAN; 2012).

A população foi formada pelos habitantes da cidade de Princesa Isabel no estado da Paraíba e a amostragem foi constituída pelos primeiros 15 voluntários que aceitaram fazer parte da pesquisa da Escola de Dança Teresa Raquel.

Os dados foram coletados através de um questionário SF-36, contendo perguntas objetivas e subjetivas que abordam questões a respeito do efeito da dança na qualidade de vida das mulheres praticantes em Princesa Isabel- PB.

Os Instrumentos utilizados para avaliação foi por meio de um questionário sociodemográfico com nome, idade, escolaridade, profissão e gênero. Por conseguinte, as mulheres que concordaram participar da pesquisa foram orientadas a responder o questionário internacional de atividade física – SF-36 que é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida, de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental (VIEIRA et al. 2022). Apresenta um escore final de 0 (zero) a 100 (obtido por meio de cálculo do *Raw Scale*), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde.

Inicialmente o projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade de Integração do Sertão-FIS e foi aprovada sob o parecer nº6663301. Após a sua aprovação o projeto foi apresentado aos possíveis sujeitos do estudo.

Os procedimentos adotados para os participantes da pesquisa foi em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento – TCLE, em seguida foram entregues os questionários sociodemográficos e SF-36. Os mesmos responderam os questionários no dia combinado no grupo de dança. Os participantes responderam individualmente, podendo a todo instante ser esclarecida qualquer dúvida.

Resultados e Discussão

Dentre os 15 participantes do estudo, 100% são do gênero feminino e se encontram em idades aproximadas (entre 36 e 71 anos)

Tabela 1 – Característica da Amostra

N	15
Feminino (%)	15 (100%)
Masculino (%)	0 (0%)
Idade Média (DP)	34,69 (11,81)

Estatística Descritiva (SPSS 2.0). Fonte: Autora, 2024

O gráfico 1 apresenta os dados gerais da pesquisa, utilizando as respostas na íntegra do questionário SF-36, onde foram coletados, respectivamente, dados sobre: 1) Capacidade Funcional; 2) Limitação por Aspectos Físicos; 3) Dor; 4) Estado Geral de Saúde; 5) Vitalidade; 6) Aspectos Sociais; 7) Limitação por Aspectos Emocionais; 8) Saúde Mental.

Gráfico 1 - Questionários



Fonte: Elaborado pela autora por meio do Software Qualiapes, 2024

De acordo com Laguardia (2013), “o propósito desse instrumento é detectar diferenças clínicas e socialmente relevantes no status de saúde tanto da população geral quanto de pessoas acometidas por alguma enfermidade, assim como as mudanças na saúde ao longo do tempo, por meio de um número reduzido de dimensões estatisticamente eficientes. Os resultados obtidos e calculados por meio do Raw Scale, são tabulados numa escala de 0 a 100, visto que, 0 refere-se ao pior estado geral de saúde, e o 100 ao melhor estado geral de saúde.

Partindo dessa ótica, temos a primeira escala: a Capacidade Funcional revelou um escore de 82,4%, resultados esse que se aproxima com a porcentagem atual da capacidade funcional da população brasileira: 83,5%. Em seguida, temos o resultado da escala: Limitação por Aspectos Físicos, obtendo a porcentagem de 79,45%, valor considerado baixo em relação à média 81,6% dos valores normativos brasileiros do questionário Short Form-36 de mulheres. Ainda que exista dificuldades para esse grupo em especial, elas se mantem dentro da prática de atividades/exercício físico, buscando a melhoria na qualidade de vida, considerando que há mudanças na saúde no decorrer do tempo.

Por conseguinte, a terceira escala trás os resultados de Dor, obteve 69,8%, resultado consideravelmente baixo relacionado aos dados normativos: 74,8%, mas dentre das limitações das alunas que responderam ao questionário, o termo Dor esta inerente a suas capacidades levando em conta a faixa etária do grupo de pesquisa. Ademais o Estado Geral da Saúde como na quarta coluna, trouxe o resultado de 70% na escala geral, resultado aproximado ao valor da média 73,7% dos valores normativos brasileiros. Esse estado tem como fatores sua saúde física e intelecto, influenciados diretamente na qualidade de vida do indivíduo.

A vitalidade responsável pela disposição, ser capaz de sempre está ativo cheio de vigor, buscando a melhoria na qualidade de vida. Nessas palavras, a quinta coluna: a Vitalidade, trouxe o percentual 68,5%, resultado consideravelmente baixo de acordo com a porcentagem: 88,1% da média da população brasileira feminina. Esse número mostrou que na maior parte do tempo as alunas se sentem cansadas e exaustas de suas rotinas. Para obter uma boa qualidade de vida deve ter a persistência e incentivo, levando em conta a vida social em todos os aspetos que mantendo equilíbrio entre eles, buscando a prática de exercícios físicos dentro da sua capacidade funcional. Somando a isso, a sexta coluna: Aspectos Sociais, revelou através do questionário o valor igual a 81,6% resultou no valor um pouco abaixo relativo ao valor normativo das mulheres: 86,5%; referente aos aspectos sociais que compõe a ‘balança da qualidade de vida’, é um termo extremamente essencial para manter o equilíbrio da saúde geral do indivíduo.

Nessa perspectiva as Limitações por Aspectos Emocionais descrito na sétima coluna de porcentagens igual a 90,2% considerado um ótimo resultado dentro da escala do SF- 36. Levando em consideração as relações e interações fora da zona de conforto, associado aos comportamentos saudáveis, por exemplo boa alimentação, convívio social e práticas de exercício físico, visando aumentar essa perspectiva de vida com qualidade. Por fim, a coluna da Saúde Mental, trazendo o valor de 78,4% ainda sim uma porcentagem baixa para o valor posto de 52,3 %. Mesmo que todos esses aspectos citados funcionam como uma teia para atingir uma boa qualidade de vida, todas as participantes do questionário têm suas limitações e lamentações como um todo, mesmo assim a busca por uma vida mais saudável ou mesmo dizer tranquila, consiste em potencializar todos esses fatores incluindo na sua rotina com responsabilidade, para manter o equilíbrio e funcionamento do corpo.

Considerações Finais

Inicialmente no trabalho de pesquisa com tema denominado: “o efeito da aula de dança na qualidade de vida das mulheres praticantes na cidade de princesa Isabel – PB”, constatou-se que havia um interesse proveniente em saber sua eficácia e contribuição na qualidade de vida desses praticantes.

Diante disso, a pesquisa teve como objetivo geral analisar a resultante contribuição da dança na vida desses praticantes. Nota-se que, o objetivo geral foi atendido, porque efetivamente o trabalho conseguiu demonstrar o efeito da aula de dança introduzida na rotina desses praticantes. Surge efeitos benéficos e o aumento gradativos, visto que, a continuidade e imersão dessa modalidade de atividade/ exercício físico é prazerosa, contagiante, revigorante para soma no índice de qualidade de vida.

O objetivo específico, inicialmente era descrever, avaliar os efeitos da aula de dança na qualidade de vida de mulheres praticantes dessa modalidade. Ele foi atendido e validado através dos dados levantados dentro dos valores normativos brasileiros do questionário Short Fron-36 de mulheres, chegando um valor aproximando de sua capacidade funcional geral de saúde. O segundo objetivo específico constatava em identificar a contribuição da aula de dança na qualidade de vida dessas mulheres, foi atingido, e dessa forma, a importância da dança por contribuir nos aspectos gerais: físicos e sociais.

Por fim, a percepção adquirida em todo trabalho de pesquisa remete à seguinte pergunta: a dança tem efeitos benéficos para quem pratica? Dentre as respostas escritas no trabalho, a dança como atividade física trás para si inúmeros benefícios, não apenas para corpo em externo: a estética, mais também voltada para o bem-estar da própria pessoa, pois quem dança tem mais alegria, disposição, inibe os fatores depressivos, afeta na sua vida social e conseqüentemente profissional. Na dança tudo fica equilibrado e harmonioso, ocasionando o aumento do índice de qualidade de vida.

Referências

ABRÃO, Ana Carla Peto; PEDRÃO, Luiz Jorge. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 13, p. 243-248, 2005.

AZEVEDO, Yasmin Pereira et al. A dança como instrumento de redução do estresse entre acadêmicos. **Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco**, v. 12, n. 27, 2022.

CARVALHO, Anderson S. et al. OS EFEITOS POSITIVOS DA DANÇA PARA SOCIEDADE. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol**, v. 14, n. 3, p. 2, 2022

FARIAS, Fernanda Elisa de. A dança e a promoção da saúde mental em um grupo de mulheres de uma academia na cidade de Novo Hamburgo-RS. 2022.

HERMANN, Gislaine; LANA, Letice Dalla. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Biblioteca Lascasas**, v. 12, n. 1, 2016.

LAGUARDIA, Josué et al. Dados normativos brasileiros do questionário Short Form-36 versão 2. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 16, p. 889-897, 2013.

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, 2016.

MARTINS, Rafaela. A importância da dança para as mulheres. 2022

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva et al. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, n. 2, 2020.

RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021.

SCHNEIDER, Amanda Schons et al. Aplicabilidade e benefícios da dançaterapia como prática de cuidado em saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e344974009-e344974009, 2020.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2012.

VIEIRA, Cristiane; DE PAIVA ALVES, Mayara; REIS, Lilian Barros de Sousa Moreira. Qualidade de vida de pacientes diabéticos do tipo 2 através do SF-36: uma revisão integrativa. **Health Residencies Journal-HRJ**, v. 3, n. 15, p. 342-358, 2022.

Recebido: 17/10/2024

Aprovado: 05/11/2024