




**A LINGUAGEM DO CORPO: COMO A DANÇA MELHORA A AUTOESTIMA E
REDUZ O SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES**

**BODY LANGUAGE: HOW DANCING IMPROVES SELF-ESTEEM AND
REDUCES SEDENTARY LIFESTYLES IN TEENAGERS**

**EL LENGUAJE DEL CUERPO: CÓMO LA DANZA MEJORA LA AUTOESTIMA Y
REDUCE EL SEDENTARISMO EN LOS ADOLESCENTES**

 <https://doi.org/10.56238/levv10n24-002>

Data de submissão: 04/10/2019

Data de publicação: 04/11/2019

Thiago Rodrigo Moreira

RESUMO

A adolescência representa uma fase marcada por intensas transformações corporais, emocionais e sociais, período no qual a relação com o próprio corpo influencia diretamente a autoestima, o engajamento social e os hábitos de vida. Nesse contexto, o aumento do sedentarismo entre adolescentes tem despertado preocupação no campo educacional e da saúde, exigindo estratégias pedagógicas que integrem movimento, expressão e significado. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, a contribuição da dança enquanto linguagem do corpo para a melhoria da autoestima e para a redução do sedentarismo em adolescentes. A pesquisa fundamentou-se em produções científicas brasileiras que abordam a dança no contexto escolar e sua interface com a saúde, a expressão corporal e o desenvolvimento psicossocial juvenil. Os resultados indicam que a dança favorece a construção de uma percepção corporal positiva, amplia o engajamento dos adolescentes nas práticas físicas e contribui para a adoção de comportamentos mais ativos. Observou-se que a vivência da dança promove interação social, fortalecimento do autoconceito e maior adesão às atividades corporais, configurando-se como alternativa pedagógica relevante frente às práticas tradicionais. Conclui-se que a dança constitui uma estratégia eficaz de promoção da saúde integral na adolescência, ao articular movimento, expressão e participação social, contribuindo de forma significativa para o enfrentamento do sedentarismo e para o fortalecimento da autoestima no ambiente educacional.

Palavras-chave: Dança. Linguagem Corporal. Autoestima. Sedentarismo. Adolescentes.

ABSTRACT

Adolescence is a stage marked by intense physical, emotional and social transformations, in which the relationship with the body directly influences self-esteem, social engagement and lifestyle habits. In this context, the increase in sedentary behavior among adolescents has raised concerns in the fields of education and health, requiring pedagogical strategies that integrate movement, expression and meaning. This study aimed to analyze, through a bibliographic review, the contribution of dance as a body language to the improvement of self-esteem and the reduction of sedentary behavior in adolescents. The research was based on Brazilian scientific productions that address dance in the school context and its interface with health, body expression and psychosocial development. The results indicate that dance promotes a positive body perception, increases adolescents' engagement in physical practices and contributes to the adoption of more active behaviors. It was observed that dance experiences foster social interaction, strengthen self-concept and increase adherence to bodily activities, establishing dance as a relevant pedagogical alternative to traditional approaches. It is

concluded that dance represents an effective strategy for promoting integral health during adolescence by integrating movement, expression and social participation, contributing significantly to the reduction of sedentary behavior and the strengthening of self-esteem in educational settings.

Keywords: Dance. Body Language. Self-Esteem. Sedentary Behavior. Adolescents.

RESUMEN

La adolescencia es una etapa marcada por intensas transformaciones corporales, emocionales y sociales, un período en el que la relación con el propio cuerpo influye directamente en la autoestima, el compromiso social y los hábitos de vida. En este contexto, el aumento del sedentarismo entre los adolescentes ha despertado preocupación en el ámbito educativo y sanitario, lo que exige estrategias pedagógicas que integren movimiento, expresión y significado. El objetivo de este estudio fue analizar, mediante una revisión bibliográfica, la contribución de la danza como lenguaje corporal para mejorar la autoestima y reducir el sedentarismo en los adolescentes. La investigación se basó en producciones científicas brasileñas que abordan la danza en el contexto escolar y su interfaz con la salud, la expresión corporal y el desarrollo psicosocial juvenil. Los resultados indican que la danza favorece la construcción de una percepción corporal positiva, amplía la participación de los adolescentes en las prácticas físicas y contribuye a la adopción de comportamientos más activos. Se observó que la experiencia de la danza promueve la interacción social, el fortalecimiento del autoconcepto y una mayor adhesión a las actividades corporales, configurándose como una alternativa pedagógica relevante frente a las prácticas tradicionales. Se concluye que la danza constituye una estrategia eficaz para promover la salud integral en la adolescencia, al articular el movimiento, la expresión y la participación social, contribuyendo de manera significativa a combatir el sedentarismo y a fortalecer la autoestima en el entorno educativo.

Palabras clave: Danza. Lenguaje Corporal. Autoestima. Sedentarismo. Adolescentes.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma etapa decisiva do desenvolvimento humano, marcada por intensas transformações corporais, emocionais e sociais, período no qual a construção da identidade e da autoestima ocorre de maneira sensível às experiências vividas no ambiente escolar e comunitário, contexto em que práticas corporais assumem função relevante na mediação entre corpo, linguagem e subjetividade, especialmente diante do avanço do sedentarismo associado aos hábitos contemporâneos de lazer passivo (Maia; Silva, 2012).

A redução progressiva dos níveis de atividade física entre adolescentes tem sido amplamente relacionada ao uso excessivo de tecnologias digitais e à diminuição de vivências corporais significativas, cenário que favorece comportamentos sedentários e compromete indicadores de saúde física e psicossocial, exigindo estratégias pedagógicas que articulem movimento, expressão e engajamento de forma integrada (Celuppi, 2016).

Nesse panorama, a dança destaca-se como manifestação da cultura corporal capaz de articular movimento, comunicação não verbal e expressão simbólica, configurando-se como linguagem do corpo que possibilita aos adolescentes reconhecerem suas potencialidades, limites e emoções, promovendo experiências que dialogam diretamente com a construção da autoestima e do autoconceito (Sousa; Caramaschi, 2011).

A prática da dança no contexto educacional favorece a vivência do corpo como meio de comunicação e interação social, permitindo que gestos, ritmos e deslocamentos expressem sentimentos, pertencimento e identidade, elementos fundamentais para adolescentes que vivenciam conflitos internos e barreiras de inserção social característicos dessa fase do desenvolvimento (Paiva et al., 2014).

Estudos nacionais apontam que atividades dançantes realizadas de forma sistemática contribuem para a melhoria do estado emocional, da percepção de bem-estar e do envolvimento dos alunos nas aulas de Educação Física, ampliando a adesão às práticas corporais e reduzindo a resistência comum a propostas tradicionais baseadas exclusivamente em modalidades esportivas competitivas (Veras et al., 2015).

A dança, compreendida como experiência pedagógica, apresenta potencial para integrar dimensões físicas, cognitivas e afetivas, favorecendo a autonomia, a criatividade e a socialização, ao mesmo tempo em que estimula níveis adequados de gasto energético, configurando-se como alternativa eficaz no enfrentamento do sedentarismo juvenil em ambientes escolares (Maia; Silva, 2012).

A relação entre dança e autoestima em adolescentes evidencia-se quando o corpo deixa de ser percebido apenas como objeto de julgamento externo e passa a ser reconhecido como meio de

expressão pessoal e coletiva, processo que fortalece a autoconfiança e a valorização da própria imagem, aspectos centrais para a saúde mental nessa etapa da vida (Santos et al., 2011).

Além disso, abordagens contemporâneas que incorporam recursos lúdicos e tecnológicos à dança ampliam as possibilidades de engajamento dos jovens, aproximando a linguagem corporal de universos culturais familiares aos adolescentes, sem comprometer o caráter educativo e formativo da prática corporal (Athayde, 2016).

A inserção da dança no contexto escolar, quando planejada de forma crítica e reflexiva, contribui para ressignificar a Educação Física como espaço de produção de sentidos, superando visões restritas do movimento e favorecendo experiências que articulam saúde, cultura e expressão, alinhadas às demandas contemporâneas da juventude (Veras et al., 2015).

Diante desse cenário, o objetivo deste estudo consiste em analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, como a dança, enquanto linguagem do corpo, contribui para a melhoria da autoestima e para a redução do sedentarismo em adolescentes, considerando evidências científicas produzidas no contexto brasileiro.

A justificativa da presente investigação fundamenta-se na necessidade de aprofundar a compreensão sobre práticas corporais que dialoguem com os interesses juvenis e promovam impactos positivos na saúde integral dos adolescentes, frente aos crescentes índices de inatividade física observados nessa população (Celuppi, 2016).

Ao reunir e discutir produções científicas que abordam a dança sob a perspectiva da linguagem corporal, da autoestima e do combate ao sedentarismo, este estudo busca contribuir para o fortalecimento de propostas pedagógicas e interventivas no âmbito educacional, ampliando o repertório teórico que sustenta a dança como estratégia relevante de promoção da saúde na adolescência (Maia; Silva, 2012).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A LINGUAGEM DO CORPO E A DANÇA COMO FORMA DE EXPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

A linguagem corporal constitui um dos meios mais primários e universais de comunicação humana, manifestando-se por gestos, posturas, expressões faciais e movimentos que antecedem a linguagem verbal e permanecem como elemento central nas relações sociais ao longo da vida, assumindo especial relevância durante a adolescência, fase em que o corpo torna-se principal mediador da identidade e da expressão emocional (Sousa; Caramaschi, 2011).

Na adolescência, o corpo passa por intensas transformações biológicas e simbólicas, o que altera a forma como o indivíduo se percebe e é percebido socialmente, contexto no qual a linguagem

corporal adquire objetivo estruturante na construção do autoconceito, da autoestima e do sentimento de pertencimento aos grupos sociais, especialmente no ambiente escolar (Paiva et al., 2014).

A dança, enquanto manifestação da cultura corporal, possibilita ao adolescente experimentar o corpo como linguagem expressiva, permitindo que emoções, conflitos internos e vivências sociais sejam exteriorizados por meio do movimento, criando espaços de comunicação que ultrapassam limites impostos pela oralidade e favorecem formas mais autênticas de expressão subjetiva (Veras et al., 2015).

O movimento dançado organiza-se como discurso corporal que articula ritmo, coordenação, espacialidade e intencionalidade, promovendo uma leitura sensível do próprio corpo e do corpo do outro, aspecto que contribui para o desenvolvimento da empatia, da cooperação e das relações interpessoais em contextos educativos e sociais (Sousa; Caramaschi, 2011).

Ao vivenciar a dança como linguagem, o adolescente amplia sua percepção corporal e passa a reconhecer o movimento como possibilidade de comunicação e criação, rompendo com padrões rígidos de comportamento motor e favorecendo a autonomia expressiva, fator diretamente relacionado ao fortalecimento da autoestima (Santos et al., 2011).

Estudos indicam que práticas dançantes desenvolvidas de forma sistemática no contexto escolar promovem maior consciência corporal e percepção positiva da imagem corporal, reduzindo sentimentos de inadequação e insegurança frequentemente observados nessa etapa do desenvolvimento humano (Maia; Silva, 2012).

A dança, ao integrar corpo e emoção, possibilita que o adolescente compreenda o movimento como extensão de seus estados internos, promovendo experiências que auxiliam na regulação emocional e na construção de uma relação mais equilibrada com o próprio corpo, especialmente em fases marcadas por conflitos identitários (Paiva et al., 2014).

No ambiente escolar, a dança assume potencial pedagógico ao permitir que conteúdos da cultura corporal sejam trabalhados de forma crítica e contextualizada, valorizando diferentes repertórios culturais e respeitando as singularidades corporais dos alunos, aspecto que favorece a inclusão e o engajamento nas aulas de Educação Física (Veras et al., 2015).

A linguagem do corpo expressa na dança contribui para que o adolescente desenvolva habilidades sociais e comunicativas, uma vez que o movimento coletivo exige atenção ao ritmo do grupo, à cooperação e à leitura das intenções do outro, fortalecendo vínculos e reduzindo comportamentos de isolamento social (Sousa; Caramaschi, 2011).

Além disso, a dança possibilita ressignificar o corpo como espaço de criação e potência, afastando-se de perspectivas normativas que associam valor corporal apenas ao desempenho físico ou à estética, contribuindo para uma relação mais saudável e positiva com o movimento e com a própria imagem (Santos et al., 2011).

Ao ser incorporada como prática educativa, a dança favorece processos de aprendizagem que envolvem dimensões cognitivas, afetivas e sociais, permitindo que o adolescente atribua sentido às experiências corporais e reconheça o movimento como forma legítima de expressão cultural e pessoal (Maia; Silva, 2012).

Dessa forma, compreender a dança como linguagem do corpo no contexto da adolescência revela-se fundamental para o desenvolvimento integral do jovem, ao promover experiências expressivas que fortalecem a autoestima, ampliam a comunicação não verbal e consolidam o corpo como elemento central na construção da identidade e das relações sociais (Veras et al., 2015).

2.2 DANÇA, AUTOESTIMA E CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE CORPORAL EM ADOLESCENTES

A autoestima na adolescência está diretamente relacionada à forma como o indivíduo percebe seu próprio corpo e às experiências corporais vivenciadas nos diferentes espaços sociais, sendo a escola um ambiente privilegiado para a construção de significados positivos associados ao movimento, à expressão e à interação social mediada pelo corpo (Paiva et al., 2014).

As transformações físicas características dessa fase tendem a intensificar processos de autoavaliação e comparação social, o que pode gerar insegurança e distanciamento das práticas corporais, sobretudo quando o corpo é compreendido apenas sob parâmetros de desempenho ou estética, realidade que reforça a necessidade de propostas pedagógicas sensíveis às dimensões subjetivas do movimento (Sousa; Caramaschi, 2011).

A dança apresenta-se como prática capaz de favorecer a construção da identidade corporal ao permitir que o adolescente experimente o corpo de forma criativa e expressiva, deslocando o foco da avaliação externa para a vivência interna do movimento, aspecto que contribui para o fortalecimento do autoconceito e da autoconfiança (Santos et al., 2011).

Ao envolver ritmo, coordenação e expressão emocional, a dança possibilita ao jovem reconhecer suas capacidades corporais e ampliar a percepção de controle sobre o próprio corpo, processo que impacta positivamente a autoestima e promove maior segurança nas interações sociais (Maia; Silva, 2012).

Estudos evidenciam que adolescentes inseridos em práticas dançantes regulares apresentam melhora significativa na percepção de si, no bem-estar emocional e na relação com os pares, uma vez que o ambiente da dança favorece a cooperação, o respeito às diferenças e a valorização das singularidades corporais (Veras et al., 2015).

A construção da identidade corporal por meio da dança ocorre quando o adolescente passa a atribuir significado às suas experiências motoras, reconhecendo o corpo como parte constitutiva de sua

história, cultura e modo de existir, o que contribui para uma relação mais equilibrada consigo e com o outro (Paiva et al., 2014).

No contexto escolar, a dança pode atuar como mediadora de processos inclusivos ao criar espaços de expressão em que diferentes habilidades são valorizadas, reduzindo sentimentos de exclusão e favorecendo a participação de alunos que, muitas vezes, se afastam das práticas corporais tradicionais (Santos et al., 2011).

A vivência coletiva da dança estimula o desenvolvimento de vínculos afetivos e sociais, reforçando o sentimento de pertencimento ao grupo, fator base para o fortalecimento da autoestima em adolescentes que vivenciam conflitos identitários e bloqueios de socialização (Sousa; Caramaschi, 2011).

Além disso, a dança contribui para a ampliação do repertório expressivo do adolescente, permitindo que emoções e experiências sejam comunicadas por meio do movimento, o que favorece processos de autoconhecimento e regulação emocional, diretamente associados à percepção positiva de si (Maia; Silva, 2012).

A relação entre dança e autoestima também se manifesta na superação de limites individuais, uma vez que o aprendizado progressivo de movimentos e coreografias fortalece a sensação de competência e eficácia pessoal, elementos fundamentais para o desenvolvimento psicológico saudável (Veras et al., 2015).

A incorporação de práticas dançantes que dialogam com o universo cultural dos adolescentes potencializa o engajamento e a permanência nas atividades, ampliando as oportunidades de vivências corporais significativas e reforçando a construção de uma identidade corporal positiva (Athayde, 2016).

Dessa forma, a dança configura-se como instrumento relevante na promoção da autoestima e na construção da identidade corporal na adolescência, ao integrar expressão, movimento e interação social em experiências que contribuem para o desenvolvimento integral do jovem (Paiva et al., 2014).

2.3 DANÇA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E ENGAJAMENTO JUVENIL

A promoção da saúde na adolescência exige abordagens que considerem o corpo em sua dimensão integral, articulando aspectos físicos, emocionais e sociais, cenário no qual a dança se apresenta como prática corporal capaz de integrar movimento, expressão e convivência, favorecendo experiências significativas no contexto escolar (Lima-Júnior et al., 2019).

A dança, ao mobilizar grandes grupos musculares de forma contínua e ritmada, contribui para o aumento do gasto energético e para a melhora da aptidão física, configurando-se como alternativa viável às práticas tradicionais de atividade física, especialmente para adolescentes que demonstram resistência a modalidades esportivas convencionais (Veras et al., 2015).

No âmbito da saúde coletiva, a dança tem sido reconhecida como recurso pedagógico que estimula a adoção de estilos de vida mais ativos, ao transformar o movimento em experiência prazerosa e socialmente compartilhada, fator que amplia a permanência dos jovens nas atividades corporais (Maia; Silva, 2012).

A vivência da dança em grupo favorece o engajamento juvenil ao promover interação social, cooperação e sentimento de pertencimento, elementos que fortalecem vínculos entre os participantes e reduzem o isolamento social frequentemente associado ao sedentarismo na adolescência (Sousa; Caramaschi, 2011).

Além dos benefícios físicos, a dança atua de forma relevante na saúde emocional dos adolescentes, uma vez que o movimento expressivo auxilia na liberação de tensões, na regulação do humor e na construção de percepções positivas sobre o próprio corpo e suas capacidades (Lima-Júnior et al., 2019).

A inserção da dança como estratégia de promoção da saúde no ambiente escolar amplia o repertório de práticas corporais disponíveis aos estudantes, contribuindo para uma Educação Física mais inclusiva e alinhada às demandas contemporâneas de cuidado com a saúde integral (Veras et al., 2015).

Pesquisas nacionais indicam que programas educativos baseados na dança favorecem a adesão dos adolescentes às atividades físicas, ao associar movimento a elementos culturais e musicais presentes em seu cotidiano, aproximando a prática corporal de suas referências socioculturais (Santos et al., 2011).

A utilização de abordagens diversificadas da dança possibilita atender diferentes perfis de alunos, respeitando ritmos, preferências e habilidades, aspecto que fortalece a participação ativa e reduz a evasão nas aulas e projetos de atividade física (Maia; Silva, 2012).

O engajamento juvenil promovido pela dança relaciona-se diretamente à percepção de autonomia e protagonismo dos adolescentes, uma vez que a criação e a adaptação de movimentos estimulam a tomada de decisão e a expressão individual dentro do coletivo (Paiva et al., 2014).

A dança, ao ser compreendida como prática cultural e educativa, contribui para a formação de hábitos saudáveis que podem se estender para além do ambiente escolar, influenciando positivamente o comportamento ativo ao longo da vida adulta (Veras et al., 2015).

A promoção da saúde por meio da dança demanda planejamento pedagógico consistente, que valorize o processo vivencial e evite reduções da prática a apresentações ou reproduções coreográficas, assegurando que o foco permaneça na experiência corporal e no bem-estar dos participantes (Sousa; Caramaschi, 2011).

Dessa forma, a dança consolida-se como estratégia relevante de promoção da saúde e engajamento juvenil, ao integrar atividade física, expressão corporal e interação social, contribuindo

de maneira significativa para a redução do sedentarismo e para o desenvolvimento integral de adolescentes no contexto educacional (Maia; Silva, 2012).

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com delineamento baseado em revisão bibliográfica, procedimento metodológico amplamente utilizado para a análise, sistematização e interpretação de produções científicas já consolidadas sobre determinado fenômeno, permitindo compreender tendências, enfoques teóricos e lacunas existentes na literatura acadêmica (Gil, 2019).

A revisão bibliográfica foi adotada por possibilitar o levantamento de conhecimentos produzidos sobre a dança enquanto linguagem corporal, sua relação com a autoestima e seu potencial no enfrentamento do sedentarismo em adolescentes, oferecendo base teórica consistente para a construção analítica do objeto de estudo (Lakatos; Marconi, 2017).

O processo metodológico iniciou-se com a definição clara do tema e dos objetivos da pesquisa, etapa fundamental para orientar a seleção criteriosa das fontes, garantindo coerência entre o problema investigado e os referenciais teóricos mobilizados ao longo da análise (Gil, 2019).

Foram considerados como critérios de inclusão estudos científicos publicados no contexto brasileiro, com foco na dança no ambiente educacional, na adolescência, na linguagem corporal, na autoestima e na promoção da saúde, assegurando alinhamento temático e relevância científica para o desenvolvimento da pesquisa (Lakatos; Marconi, 2017).

A análise dos materiais selecionados ocorreu de forma sistemática, buscando identificar conceitos centrais, abordagens metodológicas, resultados recorrentes e contribuições teóricas relacionadas à dança como prática corporal promotora de saúde e desenvolvimento psicossocial na adolescência (Gil, 2019).

A organização do referencial teórico baseou-se na categorização dos conteúdos em eixos temáticos, permitindo uma leitura analítica e interpretativa dos estudos, de modo a estabelecer relações entre linguagem do corpo, autoestima, engajamento juvenil e redução do sedentarismo (Lakatos; Marconi, 2017).

A interpretação dos dados bibliográficos seguiu uma perspectiva crítica e reflexiva, priorizando a compreensão dos sentidos atribuídos à dança nos diferentes estudos analisados, bem como suas implicações pedagógicas e sociais no contexto escolar (Gil, 2019).

A revisão bibliográfica adotada neste estudo não se limita à descrição dos conteúdos encontrados, concentrando-se na análise das contribuições teóricas e empíricas apresentadas pelos autores, permitindo a construção de uma síntese interpretativa fundamentada cientificamente (Lakatos; Marconi, 2017).

A escolha desse método justifica-se pela possibilidade de reunir diferentes olhares sobre o objeto investigado, favorecendo uma compreensão ampliada da dança como estratégia de promoção da saúde e desenvolvimento integral de adolescentes, sem recorrer à coleta direta de dados em campo (Gil, 2019).

Dessa forma, a metodologia adotada assegura rigor científico ao estudo, ao utilizar procedimentos reconhecidos na pesquisa acadêmica, possibilitando a construção de um referencial sólido para a discussão dos resultados e para futuras investigações sobre a temática abordada (Lakatos; Marconi, 2017).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciam que a dança, quando inserida de forma sistemática no contexto educacional, promove impactos positivos na percepção corporal e no envolvimento dos adolescentes com práticas físicas, resultado associado à compreensão do movimento como linguagem expressiva e não como mera execução técnica, fator que amplia a adesão e a permanência dos jovens nas atividades propostas (Maia; Silva, 2012).

A relação entre dança e autoestima mostrou-se consistente ao longo das produções examinadas, indicando que experiências corporais mediadas pelo ritmo e pela expressão favorecem a construção de uma imagem corporal mais positiva, reduzindo sentimentos de insegurança e ampliando a autoconfiança dos adolescentes participantes (Santos et al., 2011).

Os resultados apontam que a dança contribui para ressignificar o corpo na adolescência, deslocando o foco da comparação social para a vivência subjetiva do movimento, processo que fortalece o autoconceito e estimula atitudes mais positivas em relação à participação em atividades corporais no ambiente escolar (Sousa; Caramaschi, 2011).

Observou-se que práticas dançantes desenvolvidas em grupo potencializam o engajamento juvenil ao favorecer a interação social, a cooperação e o sentimento de pertencimento, elementos que se mostram decisivos para a redução do isolamento e para a valorização das relações interpessoais entre adolescentes (Paiva et al., 2014).

No que se refere ao sedentarismo, os estudos analisados indicam que a dança atua como alternativa eficaz para ampliar os níveis de atividade física entre adolescentes, uma vez que associa movimento a prazer, música e referências culturais próximas ao cotidiano juvenil, favorecendo maior frequência e regularidade na prática corporal (Veras et al., 2015).

A análise das produções revela que a dança, ao envolver gasto energético significativo, contribui para a promoção da saúde física, ao mesmo tempo em que preserva seu caráter lúdico e expressivo, aspecto que diferencia essa prática de abordagens tradicionais e amplia seu potencial no enfrentamento da inatividade física (Maia; Silva, 2012).

Os resultados também demonstram que a inserção da dança no currículo escolar amplia o repertório pedagógico da Educação Física, favorecendo práticas mais inclusivas e sensíveis às diferentes habilidades corporais, o que reduz a evasão e estimula a participação de alunos historicamente afastados das aulas (Veras et al., 2015).

No campo emocional, a dança apresenta efeitos relevantes na regulação do humor e na redução de tensões, contribuindo para estados emocionais mais positivos e para a melhoria do bem-estar geral dos adolescentes, condição diretamente associada ao fortalecimento da autoestima e da motivação para a prática corporal (Paiva et al., 2014).

A presença de abordagens que articulam dança e recursos tecnológicos revelou-se estratégica para ampliar o interesse dos adolescentes, aproximando a prática corporal de linguagens contemporâneas e favorecendo novas formas de engajamento físico, sem comprometer os benefícios psicossociais da dança (Athayde, 2016).

Os estudos indicam ainda que a dança favorece o desenvolvimento de habilidades sociais e comunicativas, ao exigir leitura corporal do outro, sincronização de movimentos e respeito ao coletivo, aspectos que contribuem para a formação de vínculos e para a melhoria do clima social no ambiente escolar (Sousa; Caramaschi, 2011).

A discussão dos resultados aponta que a dança, compreendida como prática cultural e educativa, apresenta potencial para influenciar hábitos de vida mais ativos para além do espaço escolar, ao promover experiências corporais significativas que podem ser incorporadas ao cotidiano dos adolescentes (Maia; Silva, 2012).

Dessa forma, os achados reforçam a dança como estratégia relevante na promoção da autoestima e na redução do sedentarismo em adolescentes, evidenciando sua capacidade de integrar saúde, expressão corporal e engajamento juvenil em propostas educativas alinhadas às demandas contemporâneas da Educação Física escolar (Veras et al., 2015).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente investigação permitiu compreender a dança como linguagem do corpo dotada de elevado potencial formativo na adolescência, fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, evidenciando que práticas corporais expressivas constituem caminhos relevantes para a construção de experiências significativas no contexto educacional.

A análise teórica desenvolvida demonstrou que a dança favorece a percepção positiva do corpo, ao deslocar o foco do julgamento externo para a vivência subjetiva do movimento, contribuindo de maneira consistente para o fortalecimento da autoestima e para a consolidação de uma identidade corporal mais equilibrada entre adolescentes.

Os achados evidenciam que a dança, ao articular movimento, música e expressão, amplia o engajamento juvenil nas práticas corporais, configurando-se como alternativa pedagógica sensível às demandas contemporâneas, especialmente frente ao crescimento dos comportamentos sedentários associados aos estilos de vida atuais.

Observou-se que a inserção sistemática da dança no ambiente escolar contribui para a ampliação do repertório de experiências corporais, favorecendo propostas mais inclusivas e participativas, capazes de contemplar diferentes perfis, habilidades e interesses dos estudantes.

A dança revelou-se ainda como estratégia relevante de promoção da saúde integral, ao integrar benefícios físicos, emocionais e sociais, fortalecendo vínculos interpessoais, estimulando a cooperação e promovendo estados emocionais mais positivos no cotidiano escolar.

Os resultados reforçam a importância de abordagens pedagógicas que valorizem o processo vivencial da dança, compreendendo o movimento como experiência cultural e expressiva, e não restrita à reprodução técnica ou a apresentações pontuais desvinculadas de intencionalidade educativa.

A adoção da dança como prática regular na Educação Física escolar mostra-se capaz de contribuir para a formação de hábitos mais ativos, com potencial de repercussão para além do espaço escolar, influenciando positivamente o estilo de vida dos adolescentes ao longo do tempo.

Dessa forma, conclui-se que a dança constitui instrumento pedagógico e social de elevada relevância para a promoção da autoestima e para a redução do sedentarismo em adolescentes, reforçando a necessidade de sua valorização no planejamento educacional e em políticas voltadas à saúde e ao desenvolvimento integral da juventude.



REFERÊNCIAS

- ATHAYDE, Rafael. Jogos digitais na Educação Física escolar: Just Dance Now vai para sala de aula. 2016. Monografia (Especialização em Educação na Cultura Digital) – *Universidade Federal de Santa Catarina*, Florianópolis, 2016.
- CELUPPI, Paulo Rodrigo. Educação Física e o videogame: uma relação possível. 2016. Produção didático-pedagógica (Programa de Desenvolvimento Educacional) – *Universidade Estadual do Oeste do Paraná*, Paraná, 2016.
- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: *Atlas*, 2019.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: *Atlas*, 2017.
- LIMA-JÚNIOR, D. de et al. Measurement of physical activity and sedentary behavior in adolescents by accelerometer: a cross-sectional study. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 24, p. e0104, 2019.
- MAIA, Lília Braga; SILVA, Raimunda Magalhães da. A dança como estratégia de promoção da saúde para adolescentes. *Caderno de Cultura e Ciência*, Crato, v. 11, n. 1, p. 1-13, 2012.
- PAIVA, Ana Clara de Souza et al. Efeitos de uma atividade de dança dentro da escola nos estados de ânimo de alunos. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 17, n. 2, p. 295-312, 2014.
- SANTOS, Silvana de Oliveira et al. Danças urbanas e os fatores de desenvolvimento da autoestima em praticantes. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Jundiaí*, v. 10, n. 6, p. 73-80, 2011.
- SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; CARAMASCHI, Sandro. Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola. *Motriz*, Rio Claro, v. 17, n. 4, p. 618-629, 2011.
- VERAS, Livia Martinez et al. Dança: resgate e vivências na Educação Física escolar. *Cinergis, Santa Cruz do Sul*, v. 16, n. 1, p. 71-76, 2015.