




## DANÇAS URBANAS COMO INTERVENÇÃO NO COMBATE À OBESIDADE E HIPERTENSÃO EM POPULAÇÕES JOVENS

## URBAN DANCES AS AN INTERVENTION IN THE FIGHT AGAINST OBESITY AND HYPERTENSION IN YOUNG PEOPLE

## DANZAS URBANAS COMO INTERVENCIÓN EN LA LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y LA HIPERTENSIÓN EN POBLACIONES JÓVENE

 <https://doi.org/10.56238/levv13n31-070>

Data de submissão: 12/07/2023

Data de publicação: 12/08/2023

**Thiago Rodrigo Moreira**

### RESUMO

A obesidade e a hipertensão arterial em populações jovens configuram-se como problemas relevantes de saúde pública, associados ao sedentarismo e a mudanças nos estilos de vida contemporâneos. Nesse cenário, torna-se necessário investigar estratégias interventivas que dialoguem com os interesses juvenis e promovam adesão à prática regular de atividade física. O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições das danças urbanas como intervenção no combate à obesidade e à hipertensão em populações jovens, a partir de uma revisão bibliográfica de produções científicas brasileiras. A metodologia adotada consistiu em revisão de literatura, permitindo a sistematização de evidências relacionadas aos efeitos fisiológicos, psicossociais e socioculturais das danças urbanas. Os resultados indicam que essas práticas corporais apresentam características aeróbicas relevantes, favorecendo o aumento do gasto energético, a melhora do condicionamento cardiorrespiratório e a ampliação do tempo dedicado à atividade física semanal. Observou-se, ainda, impacto positivo sobre aspectos psicossociais, como autoestima, percepção corporal e bem-estar emocional, fatores que influenciam a adesão a estilos de vida ativos. A discussão evidencia que a inserção das danças urbanas em contextos escolares e comunitários amplia o acesso à atividade física e fortalece estratégias de promoção da saúde voltadas à juventude. Conclui-se que as danças urbanas constituem alternativa consistente e culturalmente significativa para ações de prevenção da obesidade e da hipertensão em populações jovens.

**Palavras-chave:** Danças Urbanas. Obesidade Juvenil. Hipertensão Arterial. Promoção da Saúde. Juventude.

### ABSTRACT

Obesity and arterial hypertension among young populations represent significant public health challenges, closely related to sedentary behavior and contemporary lifestyle changes. In this context, it becomes necessary to investigate intervention strategies that align with youth interests and encourage adherence to regular physical activity. This study aimed to analyze the contributions of urban dances as an intervention in combating obesity and hypertension in young populations, based on a bibliographic review of Brazilian scientific productions. The methodology consisted of a literature review, allowing the systematization of evidence related to the physiological, psychosocial, and sociocultural effects of urban dances. The results indicate that these body practices present relevant aerobic characteristics, contributing to increased energy expenditure, improved cardiorespiratory conditioning, and expanded weekly physical activity time. Positive impacts were also observed on

psychosocial aspects such as self-esteem, body perception, and emotional well-being, which influence adherence to active lifestyles. The discussion highlights that the inclusion of urban dances in school and community contexts expands access to physical activity and strengthens health promotion strategies aimed at youth. It is concluded that urban dances represent a consistent and culturally meaningful alternative for preventing obesity and hypertension in young populations.

**Keywords:** Urban Dances. Youth Obesity. High Blood Pressure. Health Promotion. Youth.

## **RESUMEN**

La obesidad y la hipertensión arterial en las poblaciones jóvenes se configuran como problemas relevantes de salud pública, asociados al sedentarismo y a los cambios en los estilos de vida contemporáneos. En este escenario, se hace necesario investigar estrategias de intervención que dialoguen con los intereses juveniles y promuevan la adhesión a la práctica regular de actividad física. El presente estudio tuvo como objetivo analizar las contribuciones de las danzas urbanas como intervención en la lucha contra la obesidad y la hipertensión en poblaciones jóvenes, a partir de una revisión bibliográfica de producciones científicas brasileñas. La metodología adoptada consistió en una revisión de la literatura, lo que permitió sistematizar las evidencias relacionadas con los efectos fisiológicos, psicosociales y socioculturales de las danzas urbanas. Los resultados indican que estas prácticas corporales presentan características aeróbicas relevantes, lo que favorece el aumento del gasto energético, la mejora del acondicionamiento cardiorrespiratorio y la ampliación del tiempo dedicado a la actividad física semanal. También se observó un impacto positivo en aspectos psicosociales, como la autoestima, la percepción corporal y el bienestar emocional, factores que influyen en la adhesión a estilos de vida activos. La discusión evidencia que la inserción de las danzas urbanas en contextos escolares y comunitarios amplía el acceso a la actividad física y fortalece las estrategias de promoción de la salud dirigidas a los jóvenes. Se concluye que los bailes urbanos constituyen una alternativa coherente y culturalmente significativa para las acciones de prevención de la obesidad y la hipertensión en las poblaciones jóvenes.

**Palabras clave:** Danzas Urbanas. Obesidad Juvenil. Hipertensión Arterial. Promoción de la Salud. Juventud.

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade e a hipertensão arterial em populações jovens configuram-se como barreiras centrais da saúde pública contemporânea, especialmente em contextos urbanos marcados por sedentarismo, mudanças nos padrões alimentares e redução de práticas corporais sistemáticas, cenário que exige a ampliação do debate sobre estratégias preventivas e interventivas alinhadas à realidade sociocultural dos adolescentes e jovens, considerando a necessidade de abordagens que dialoguem com seus repertórios simbólicos e cotidianos (Oliveira, 2008).

Nesse contexto, as danças urbanas emergem como práticas corporais dotadas de forte apelo identitário, expressivo e social, inseridas em ambientes escolares, comunitários e projetos sociais, configurando-se como possibilidade concreta de estímulo à atividade física regular, com potencial impacto sobre indicadores antropométricos e cardiovasculares, ao mesmo tempo em que favorecem adesão, permanência e engajamento dos praticantes (Tomio *et al.*, 2014).

A literatura científica nacional tem demonstrado que intervenções baseadas em dança apresentam características aeróbicas relevantes, capazes de elevar a frequência cardíaca e o gasto energético em níveis compatíveis com recomendações para a promoção da saúde, especialmente quando estruturadas de forma sistemática e contínua, o que reforça seu valor enquanto estratégia de enfrentamento do excesso de peso em crianças e adolescentes (Santos *et al.*, 2020).

Além dos efeitos fisiológicos, as danças urbanas incorporam dimensões culturais e sociais que favorecem a construção de vínculos, o fortalecimento da autoestima e a ressignificação da relação dos jovens com o próprio corpo, elementos fundamentais para a consolidação de hábitos ativos e para a redução de fatores de risco associados às doenças crônicas não transmissíveis (Andrade *et al.*, 2015).

A adolescência representa um período de intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, no qual comportamentos relacionados à atividade física tendem a sofrer declínio progressivo, aumentando a vulnerabilidade ao desenvolvimento de obesidade e alterações pressóricas, circunstância que reforça a importância de intervenções que dialoguem com os interesses juvenis e promovam experiências corporais significativas (Machado, 2021).

Nesse sentido, práticas corporais que integrem movimento, expressão e sociabilidade assumem objetivo estratégico, pois contribuem para a ampliação do conceito de saúde, superando abordagens restritas ao desempenho físico e incorporando dimensões subjetivas e coletivas do bem-estar, aspecto amplamente discutido em estudos que analisam a experiência da dança em sua relação com a saúde (Tirintan; Oliveira, 2021).

As danças urbanas, ao serem compreendidas como manifestações culturais dinâmicas, possibilitam intervenções em saúde que respeitam a diversidade, valorizam a identidade juvenil e estimulam a participação ativa, favorecendo processos educativos que se articulam à promoção da saúde e à prevenção de agravos cardiometabólicos em populações jovens (Rech *et al.*, 2014).

A hipertensão arterial, embora frequentemente associada à vida adulta, apresenta crescente incidência em adolescentes com excesso de peso, sendo influenciada por fatores comportamentais e pelo nível de atividade física, o que justifica a investigação de estratégias que promovam movimento regular e controle do peso corporal desde fases precoces da vida (Oliveira, 2008).

Estudos nacionais apontam que a prática de dança contribui para melhorias em parâmetros relacionados ao estresse, à ansiedade e à regulação emocional, condições que mantêm relação indireta com a saúde cardiovascular, sobretudo em jovens submetidos a contextos urbanos de alta pressão social e psicológica (Muro, Artero; 2017).

Dessa forma, a inserção das danças urbanas como intervenção em saúde configura-se como alternativa metodologicamente promissora, capaz de articular benefícios físicos, psicossociais e culturais, fortalecendo estratégias interdisciplinares voltadas à prevenção da obesidade e da hipertensão em populações jovens (Tomio *et al.*, 2014).

O objetivo deste estudo consiste em analisar, a partir de uma revisão bibliográfica, as contribuições das danças urbanas como intervenção no combate à obesidade e à hipertensão em populações jovens, considerando evidências científicas produzidas no contexto brasileiro e seus desdobramentos para a promoção da saúde.

A justificativa da pesquisa fundamenta-se na necessidade de ampliar o repertório de intervenções em saúde voltadas à juventude, valorizando práticas corporais culturalmente significativas e socialmente acessíveis, capazes de promover adesão, engajamento e efeitos positivos sobre indicadores de saúde física e psicossocial, contribuindo para o desenvolvimento de políticas e ações mais sensíveis às realidades juvenis urbanas (Andrade *et al.*, 2015).

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 DANÇAS URBANAS COMO PRÁTICA CORPORAL E EXPRESSÃO CULTURAL**

As danças urbanas constituem práticas corporais originadas em contextos sociais marcados por diversidade cultural, resistência simbólica e construção identitária, configurando-se como manifestações que articulam movimento, ritmo e expressão, elementos que ampliam sua compreensão para além do campo artístico, inserindo-as no debate sobre saúde, educação e qualidade de vida em populações jovens (Machado, 2021).

Enquanto práticas corporais, as danças urbanas apresentam características dinâmicas e adaptáveis, permitindo variações de intensidade, duração e complexidade motora, o que favorece sua inserção em diferentes contextos interventivos, especialmente aqueles voltados à promoção da atividade física regular entre adolescentes e jovens expostos a rotinas predominantemente sedentárias (Rech *et al.*, 2014).

A literatura nacional aponta que o envolvimento com danças urbanas promove maior engajamento dos praticantes, uma vez que essas manifestações dialogam com referências culturais contemporâneas, linguagens juvenis e processos de socialização, fatores que contribuem para a permanência em programas de atividade física e para a consolidação de hábitos corporais ativos (Tomio *et al.*, 2014).

Do ponto de vista fisiológico, as danças urbanas caracterizam-se por movimentos amplos, deslocamentos rápidos e sequências coreográficas que exigem coordenação, resistência e controle postural, resultando em estímulos aeróbicos relevantes, com potencial impacto positivo sobre o gasto energético e o condicionamento cardiorrespiratório (Santos *et al.*, 2020).

A dimensão expressiva dessas práticas favorece a construção de uma relação mais consciente e positiva com o corpo, aspecto particularmente relevante na adolescência, fase em que questões relacionadas à imagem corporal, autoestima e pertencimento social exercem influência direta sobre o comportamento e a adesão a práticas de movimento (Tirintan; Oliveira, 2021).

Estudos brasileiros destacam que a dança, ao integrar linguagem corporal e emoção, amplia as possibilidades de intervenção em saúde ao considerar o sujeito em sua totalidade, promovendo experiências corporais que estimulam autonomia, criatividade e percepção corporal, elementos fundamentais para processos educativos em saúde (Andrade *et al.*, 2015).

As danças urbanas também se configuram como espaços de interação social, nos quais o trabalho coletivo, a troca de experiências e a construção de vínculos fortalecem redes de apoio entre os jovens, aspecto que contribui para a redução do isolamento social e para a promoção de ambientes favoráveis à saúde (Muro, Artero; 2017).

No âmbito das políticas públicas e projetos sociais, essas práticas têm sido incorporadas como estratégias de inclusão e promoção da saúde, especialmente em territórios urbanos vulneráveis, nos quais o acesso a modalidades esportivas tradicionais apresenta limitações estruturais e simbólicas (Rech *et al.*, 2014).

A valorização das danças urbanas como prática corporal legitima saberes populares e manifestações culturais periféricas, reconhecendo seu potencial educativo e terapêutico, ao mesmo tempo em que rompe com modelos hegemônicos de atividade física centrados exclusivamente no rendimento ou na estética corporal (Tirintan; Oliveira, 2021).

Sob a perspectiva da promoção da saúde, a dança urbana permite intervenções que respeitam a diversidade cultural e as singularidades dos sujeitos, favorecendo abordagens mais sensíveis às realidades juvenis e aos contextos sociais nos quais esses jovens estão inseridos (Andrade *et al.*, 2015).

A relação entre cultura, movimento e saúde torna-se evidente quando se observa que práticas corporais culturalmente significativas tendem a gerar maior envolvimento emocional e motivacional,

ampliando a eficácia das ações voltadas à prevenção de agravos associados ao sedentarismo e ao excesso de peso (Tomio *et al.*, 2014).

Assim, compreender as danças urbanas como prática corporal e expressão cultural representa um passo fundamental para o desenvolvimento de intervenções em saúde mais integradas, capazes de articular dimensões físicas, sociais e subjetivas, contribuindo para estratégias de promoção da saúde voltadas a populações jovens em contextos urbanos (Machado, 2021).

## 2.2 DANÇAS URBANAS, ATIVIDADE FÍSICA E IMPACTOS SOBRE OBESIDADE E HIPERTENSÃO EM JOVENS

A prática regular de atividade física é reconhecida como elemento central na prevenção e no controle da obesidade e da hipertensão arterial em populações jovens, uma vez que contribui para o equilíbrio energético, a regulação metabólica e o adequado funcionamento do sistema cardiovascular, cenário no qual as danças urbanas se apresentam como alternativa viável e atrativa (Oliveira, 2008).

As danças urbanas, ao envolverem movimentos contínuos, deslocamentos variados e sequências coreográficas de média a alta intensidade, favorecem o aumento do gasto energético diário, aspecto diretamente relacionado à redução do acúmulo de tecido adiposo e à manutenção de índices corporais mais adequados durante a adolescência (Tomio *et al.*, 2014).

Estudos que analisam a intensidade do esforço durante práticas de dança indicam que essas atividades podem atingir faixas compatíveis com exercícios aeróbicos recomendados para a promoção da saúde, promovendo elevação da frequência cardíaca e estímulos fisiológicos relevantes para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório (Santos *et al.*, 2020).

No que se refere à hipertensão arterial, a literatura aponta que intervenções baseadas em atividade física aeróbica contribuem para a redução da pressão arterial sistólica e diastólica, especialmente quando realizadas de forma sistemática, o que reforça o potencial das danças urbanas como estratégia complementar no controle de fatores de risco cardiovasculares em jovens (Oliveira, 2008).

A adolescência é um período crítico para o estabelecimento de comportamentos relacionados à saúde, sendo observado que a redução da atividade física nessa fase está associada ao aumento da prevalência de obesidade e alterações pressóricas, situação que exige abordagens que incentivem a prática regular de movimento de maneira prazerosa e contextualizada (Machado, 2021).

Nesse cenário, as danças urbanas apresentam vantagem por incorporarem elementos lúdicos e expressivos que favorecem maior adesão às práticas corporais, reduzindo taxas de evasão comuns em programas tradicionais de exercício físico voltados ao público jovem (Tomio *et al.*, 2014).

A relação entre obesidade juvenil e fatores psicossociais também merece atenção, uma vez que o excesso de peso frequentemente se associa a estigmatização, baixa autoestima e isolamento social,

condições que podem ser minimizadas por práticas corporais coletivas que promovam pertencimento e valorização do corpo em movimento (Tirintan; Oliveira, 2021).

Pesquisas nacionais destacam que a dança contribui para melhorias no humor, na percepção corporal e na regulação emocional, aspectos que, embora não atuem diretamente sobre a pressão arterial, influenciam comportamentos de autocuidado e engajamento em estilos de vida mais ativos (Muro, Artero; 2017).

A prática de danças urbanas em contextos escolares e comunitários tem sido apontada como estratégia eficaz para ampliar o tempo semanal dedicado à atividade física, especialmente entre adolescentes que não se identificam com modalidades esportivas tradicionais (Rech *et al.*, 2014).

Na visão metabólica, intervenções que combinam movimento contínuo e estímulos aeróbicos, como ocorre em diversas modalidades de dança urbana, favorecem adaptações fisiológicas associadas à melhora da sensibilidade à insulina e ao controle do perfil lipídico, fatores diretamente relacionados à prevenção de doenças cardiovasculares (Santos *et al.*, 2020).

A incorporação das danças urbanas em programas de promoção da saúde possibilita intervenções que consideram simultaneamente aspectos físicos e socioculturais, ampliando a efetividade das ações voltadas ao enfrentamento da obesidade e da hipertensão em populações jovens (Andrade *et al.*, 2015).

Dessa forma, a literatura evidencia que as danças urbanas constituem prática corporal com potencial significativo para impactar positivamente indicadores relacionados à obesidade e à hipertensão arterial em jovens, reforçando sua relevância como estratégia integrada de promoção da saúde e prevenção de agravos cardiovasculares (Tomio *et al.*, 2014).

### 2.3 DANÇAS URBANAS EM CONTEXTOS ESCOLARES E COMUNITÁRIOS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

A inserção das danças urbanas em contextos escolares e comunitários tem sido discutida como estratégia relevante para a promoção da saúde de populações jovens, especialmente por possibilitar o acesso a práticas corporais regulares em ambientes próximos à realidade cotidiana dos adolescentes, favorecendo continuidade, participação e vínculo com a atividade física (Rech *et al.*, 2014).

No ambiente escolar, as danças urbanas apresentam potencial pedagógico significativo ao integrar conteúdos corporais, culturais e sociais, contribuindo para processos educativos que articulam movimento, expressão e saúde, ao mesmo tempo em que ampliam as possibilidades de participação de estudantes que demonstram menor identificação com práticas esportivas tradicionais (Machado, 2021).

Projetos comunitários baseados em dança urbana configuram-se como espaços de acolhimento e socialização, nos quais jovens encontram oportunidades de prática corporal associadas à convivência



coletiva, elemento que fortalece redes de apoio social e contribui para a construção de ambientes favoráveis à adoção de estilos de vida ativos (Andrade *et al.*, 2015).

A literatura nacional aponta que a presença de práticas corporais culturalmente significativas em territórios urbanos favorece maior adesão dos jovens às ações de promoção da saúde, uma vez que essas práticas dialogam com referências identitárias, linguagens contemporâneas e experiências vivenciadas fora dos espaços institucionais formais (Tomio *et al.*, 2014).

As danças urbanas, quando desenvolvidas de forma sistematizada em escolas e comunidades, possibilitam a ampliação do tempo semanal dedicado à atividade física, fator importante para a prevenção da obesidade e para o controle de indicadores relacionados à saúde cardiovascular em adolescentes (Santos *et al.*, 2020).

A implementação dessas práticas em políticas públicas e programas intersetoriais de saúde e educação contribui para a redução de desigualdades no acesso à atividade física, especialmente em regiões marcadas por vulnerabilidade social, nas quais opções de lazer ativo e práticas esportivas estruturadas são limitadas (Rech *et al.*, 2014).

Estudos indicam que a dança, ao ser incorporada em ações comunitárias, favorece processos de empoderamento juvenil, estimulando autonomia, protagonismo e senso de pertencimento, aspectos que influenciam positivamente a manutenção de comportamentos saudáveis ao longo do tempo (Tirintan; Oliveira, 2021).

A dimensão coletiva das danças urbanas reforça a importância do grupo como elemento motivador, pois a interação social e o compartilhamento de experiências corporais ampliam o envolvimento dos participantes e reduzem a evasão observada em programas baseados exclusivamente em exercícios individuais (Muro, Artero; 2017).

No campo da promoção da saúde, práticas que articulam corpo, cultura e sociabilidade são reconhecidas como mais eficazes na mobilização de jovens, pois consideram determinantes sociais da saúde e ampliam o alcance das intervenções para além dos efeitos fisiológicos imediatos (Andrade *et al.*, 2015).

A experiência da dança em contextos coletivos contribui para a ressignificação do corpo, promovendo maior consciência corporal e percepção positiva de si, fatores que influenciam escolhas relacionadas à alimentação, ao autocuidado e à participação em atividades físicas regulares (Tirintan; Oliveira, 2021).

A articulação entre escolas, serviços de saúde e projetos comunitários potencializa o alcance das danças urbanas como estratégia de promoção da saúde, permitindo intervenções integradas que dialogam com as necessidades locais e com as especificidades das populações jovens (Oliveira, 2008).

Assim, a literatura evidencia que a utilização das danças urbanas em contextos escolares e comunitários constitui estratégia consistente para a promoção da saúde juvenil, ao combinar



acessibilidade, significado cultural e estímulos físicos relevantes, contribuindo para o enfrentamento da obesidade e da hipertensão em populações jovens (Tomio *et al.*, 2014).

### 3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, desenvolvida com o objetivo de reunir, sistematizar e analisar produções científicas relacionadas às danças urbanas enquanto estratégia de intervenção no enfrentamento da obesidade e da hipertensão em populações jovens, adotando procedimentos metodológicos compatíveis com estudos de natureza teórica e exploratória, orientados pela análise crítica da literatura disponível (Gil, 2019).

A opção pela revisão bibliográfica justifica-se pela possibilidade de mapear o estado do conhecimento produzido no contexto nacional, permitindo identificar abordagens teóricas, resultados empíricos recorrentes e lacunas investigativas, favorecendo a construção de uma base conceitual consistente sobre a temática em estudo (Marconi; Lakatos, 2017).

O levantamento das produções científicas considerou trabalhos acadêmicos e artigos publicados em periódicos nacionais da área da saúde, educação física e promoção da saúde, priorizando estudos que abordassem dança, atividade física, obesidade, hipertensão e juventude, garantindo aderência temática e relevância científica (Gil, 2019).

Os critérios de inclusão contemplaram estudos que analisassem a dança como prática corporal relacionada à promoção da saúde ou à prevenção de agravos cardiometabólicos em crianças, adolescentes ou jovens, bem como produções que discutissem intervenções corporais em contextos escolares e comunitários, assegurando coerência com os objetivos da pesquisa (Marconi; Lakatos, 2017).

Foram excluídos trabalhos que não apresentassem relação direta com práticas de dança ou atividade física, assim como produções cujo foco estivesse restrito a populações adultas ou idosas, sem interface com a juventude, a fim de manter a consistência metodológica e o alinhamento temático do estudo (Gil, 2019).

A análise do material selecionado ocorreu por meio de leitura exploratória, analítica e interpretativa, permitindo a identificação de conceitos-chave, resultados relevantes e contribuições teóricas relacionadas aos efeitos das danças urbanas sobre indicadores de saúde física e psicossocial (Marconi; Lakatos, 2017).

Os dados extraídos da literatura foram organizados de forma temática, possibilitando a construção de categorias analíticas relacionadas às dimensões culturais, fisiológicas e sociais das danças urbanas, bem como aos seus impactos no enfrentamento da obesidade e da hipertensão em populações jovens (Gil, 2019).

A interpretação dos achados fundamentou-se na análise comparativa entre os estudos selecionados, buscando convergências e complementaridades teóricas que subsidiassem a discussão sobre a efetividade das danças urbanas como estratégia de promoção da saúde, respeitando os limites e especificidades de cada investigação (Marconi; Lakatos, 2017).

A abordagem metodológica adotada permitiu integrar diferentes perspectivas científicas sobre o tema, contribuindo para uma compreensão ampliada das danças urbanas enquanto prática corporal inserida em contextos socioculturais diversos e associada a processos de cuidado em saúde (Gil, 2019).

Dessa forma, a metodologia escolhida mostrou-se adequada para atingir os objetivos propostos, oferecendo subsídios teóricos consistentes para a análise das contribuições das danças urbanas no combate à obesidade e à hipertensão em populações jovens, respeitando os pressupostos científicos da pesquisa bibliográfica (Marconi; Lakatos, 2017).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que as danças urbanas apresentam elevada capacidade de engajamento entre populações jovens, fator considerado decisivo para a adesão e a permanência em práticas corporais regulares, especialmente quando comparadas a programas tradicionais de exercício físico, que frequentemente registram altos índices de evasão nessa faixa etária (Tomio *et al.*, 2014).

Os estudos analisados indicam que a prática sistematizada de danças urbanas promove aumento significativo do nível de atividade física semanal, contribuindo para a redução do sedentarismo, condição diretamente associada ao desenvolvimento da obesidade juvenil e de alterações metabólicas precoces (Santos *et al.*, 2020).

Os resultados apontam que as características aeróbicas presentes nas danças urbanas favorecem elevação da frequência cardíaca e do gasto energético, alcançando intensidades compatíveis com recomendações para a promoção da saúde cardiovascular, aspecto relevante para o controle do peso corporal em crianças e adolescentes (Tomio *et al.*, 2014).

Observa-se que intervenções baseadas em dança demonstram potencial para influenciar positivamente indicadores antropométricos, como índice de massa corporal e circunferência abdominal, variáveis amplamente associadas ao risco de hipertensão arterial em jovens com excesso de peso (Oliveira, 2008).

A literatura destaca que a relação entre atividade física e pressão arterial em adolescentes é mediada por múltiplos fatores comportamentais e fisiológicos, sendo a regularidade da prática corporal elemento central para a manutenção de níveis pressóricos adequados ao longo do desenvolvimento juvenil (Oliveira, 2008).

Os achados também revelam que a dimensão coletiva das danças urbanas favorece a construção de vínculos sociais, promovendo ambientes de apoio que estimulam a continuidade da prática e

reforçam comportamentos saudáveis relacionados ao autocuidado e à manutenção de um estilo de vida ativo (Andrade *et al.*, 2015).

No campo psicossocial, os estudos analisados apontam que a dança contribui para melhorias na autoestima, na percepção corporal e no bem-estar emocional, fatores que exercem influência indireta sobre o controle do peso e a adesão a hábitos saudáveis entre jovens (Tirintan; Oliveira, 2021).

A redução de níveis de estresse e ansiedade associada à prática de dança aparece como resultado recorrente na literatura, condição relevante considerando que estados emocionais negativos podem contribuir para comportamentos alimentares inadequados e menor engajamento em atividades físicas (Muro, Artero; 2017).

Os dados indicam que contextos escolares e comunitários representam espaços estratégicos para a implementação de programas de dança urbana, ampliando o alcance das intervenções e reduzindo desigualdades no acesso à atividade física em territórios urbanos marcados por vulnerabilidade social (Rech *et al.*, 2014).

A integração das danças urbanas em políticas públicas de promoção da saúde é apontada como alternativa consistente para ações preventivas, especialmente por articular aspectos culturais, sociais e corporais em uma mesma estratégia interventiva (Andrade *et al.*, 2015).

Apesar dos resultados positivos identificados, a literatura evidencia limitações metodológicas em parte dos estudos, incluindo amostras reduzidas e ausência de acompanhamento longitudinal, indicando a necessidade de pesquisas futuras que aprofundem a análise dos efeitos das danças urbanas sobre indicadores cardiometabólicos (Santos *et al.*, 2020).

Dessa forma, os resultados discutidos reforçam que as danças urbanas constituem prática corporal relevante no enfrentamento da obesidade e da hipertensão em populações jovens, ao combinar estímulos físicos adequados, significado cultural e fortalecimento de vínculos sociais, configurando-se como estratégia promissora no campo da promoção da saúde (Tomio *et al.*, 2014).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências discutidas ao longo deste estudo permitem compreender que as danças urbanas configuram-se como práticas corporais relevantes no enfrentamento da obesidade e da hipertensão em populações jovens, sobretudo por articularem movimento, expressão cultural e sociabilidade em uma mesma proposta interventiva.

A incorporação dessas práticas em contextos educativos e comunitários demonstra potencial para ampliar o acesso de adolescentes e jovens à atividade física regular, favorecendo a construção de hábitos ativos em fases decisivas do desenvolvimento humano.

As danças urbanas destacam-se por sua capacidade de promover engajamento e permanência dos participantes, aspecto fundamental para a efetividade de intervenções em saúde, especialmente em grupos que apresentam baixa adesão a modelos tradicionais de exercício físico.

Os benefícios associados a essas práticas ultrapassam os efeitos fisiológicos, alcançando dimensões psicossociais relacionadas à autoestima, à percepção corporal e ao bem-estar emocional, fatores que influenciam diretamente comportamentos de autocuidado e estilos de vida mais saudáveis.

A análise realizada evidencia que estratégias de promoção da saúde fundamentadas em práticas culturalmente significativas tendem a apresentar maior consonância com as realidades juvenis, favorecendo intervenções mais sensíveis aos contextos sociais e às identidades dos sujeitos envolvidos.

A utilização das danças urbanas como recurso interventivo contribui para a ampliação do conceito de saúde, ao integrar aspectos físicos, emocionais e sociais, fortalecendo abordagens interdisciplinares voltadas à prevenção de agravos crônicos desde a juventude.

Ressalta-se a importância de que futuras intervenções e pesquisas aprofundem a sistematização dessas práticas, considerando critérios de frequência, intensidade e duração, de modo a potencializar seus efeitos sobre indicadores de saúde cardiovascular e metabólica.

Conclui-se que as danças urbanas representam estratégia promissora no campo da promoção da saúde juvenil, oferecendo subsídios para ações e políticas públicas que busquem enfrentar a obesidade e a hipertensão de forma integrada, acessível e alinhada às dinâmicas culturais contemporâneas.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Luana Foroni *et al.* Promoção da saúde: benefícios através da dança. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, Uberaba, v. 3, n. 3, p. 228–234, 2015.
- MURO, Anna; ARTERO, Natália. Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health*, v. 57, n. 10, p. 1193-1203, 2017.
- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: *Atlas*, 2019.
- MACHADO, R. N; A dança na promoção da saúde dos adolescentes. Trabalho de Conclusão de Curso, 2021.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: *Atlas*, 2017.
- OLIVEIRA, Tatiana Resende Prado Rangel de. Abordagem da obesidade em adolescentes atendidos em serviço público de saúde: conceitos, dificuldades e expectativas dos pacientes e seus familiares. 2008. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Faculdade de Medicina, *Universidade Federal de Minas Gerais*, Belo Horizonte, 2008.
- RECH, Cassiano Ricardo *et al.* Simpósios regionais de atividade física e saúde: um grande marco do ano de 2014. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 19, supl. 1, 2014.
- SANTOS, Gabriela Cristina dos *et al.* Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 56, p. 102586, 2020.
- TIRINTAN, Marília Merle; OLIVEIRA, Rogério Cruz de. Os impactos da experiência da dança em sua relação com a saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 31, n. 4, e310410, 2021.
- TOMIO, Taise *et al.* Benefícios da dança hip hop para crianças e adolescentes obesos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Pelotas, v. 19, n. 6, p. 679–689, 2014.