




A CONSTRUÇÃO DO CORPO SAUDÁVEL ATRAVÉS DA ARTE: REFLEXÕES SOBRE DANÇA E BEM-ESTAR EMOCIONAL

BUILDING A HEALTHY BODY THROUGH ART: REFLECTIONS ON DANCE AND EMOTIONAL WELL-BEING

LA CONSTRUCCIÓN DE UN CUERPO SALUDABLE A TRAVÉS DEL ARTE: REFLEXIONES SOBRE LA DANZA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

 <https://doi.org/10.56238/levv12n30-025>

Data de submissão: 10/04/2025

Data de publicação: 10/05/2021

Thiago Rodrigo Moreira

RESUMO

A dança, enquanto prática corporal artística, tem sido reconhecida como recurso relevante na construção do corpo saudável e na promoção do bem-estar emocional, ao integrar dimensões físicas, emocionais e sociais da experiência humana. Este estudo tem como objetivo analisar as contribuições da dança e da arte corporal para a construção do corpo saudável, com ênfase nos impactos sobre o bem-estar emocional evidenciados na literatura científica. A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada na análise de produções acadêmicas que abordam a dança como prática promotora de saúde integral. Os resultados indicam que a dança favorece a consciência corporal, a autoestima, a regulação emocional e a socialização, configurando-se como prática capaz de ampliar a percepção de qualidade de vida em diferentes contextos socioculturais. A discussão evidencia que a experiência estética do movimento contribui para a integração psicossomática e para a ressignificação da relação do sujeito com o próprio corpo, fortalecendo trajetórias de cuidado baseadas na valorização da corporeidade. Conclui-se que a dança se apresenta como prática potente na promoção do bem-estar emocional e da saúde integral, reforçando a necessidade de abordagens interdisciplinares que reconheçam o corpo como elemento central da experiência humana.

Palavras-chave: Dança. Corpo Saudável. Bem-Estar Emocional. Arte Corporal. Saúde Integral.

ABSTRACT

Dance, as an artistic bodily practice, has been recognized as a relevant resource in the construction of a healthy body and in the promotion of emotional well-being, as it integrates physical, emotional, and social dimensions of human experience. This study aims to analyze the contributions of dance and body art to the construction of a healthy body, with emphasis on their impacts on emotional well-being as evidenced in the scientific literature. The research is characterized as a qualitative bibliographic review, based on the analysis of academic productions that address dance as a practice that promotes integral health. The results indicate that dance fosters body awareness, self-esteem, emotional regulation, and social interaction, establishing itself as a practice capable of enhancing the perception of quality of life in different sociocultural contexts. The discussion highlights that the aesthetic experience of movement contributes to psychosomatic integration and to the re-signification of the individual's relationship with their own body, strengthening care trajectories grounded in the appreciation of corporeality. It is concluded that dance represents a powerful practice in promoting

emotional well-being and integral health, reinforcing the need for interdisciplinary approaches that recognize the body as a central element of human experience.

Keywords: Dance. Healthy Body. Emotional Well-Being. Body Art. Integral Health.

RESUMEN

La danza, como práctica artística corporal, ha sido reconocida como un recurso relevante en la construcción de un cuerpo sano y en la promoción del bienestar emocional, al integrar las dimensiones físicas, emocionales y sociales de la experiencia humana. El objetivo de este estudio es analizar las contribuciones de la danza y el arte corporal a la construcción de un cuerpo sano, con énfasis en los impactos sobre el bienestar emocional evidenciados en la literatura científica. La investigación se caracteriza como una revisión bibliográfica de naturaleza cualitativa, basada en el análisis de producciones académicas que abordan la danza como una práctica promotora de la salud integral. Los resultados indican que la danza favorece la conciencia corporal, la autoestima, la regulación emocional y la socialización, configurándose como una práctica capaz de ampliar la percepción de la calidad de vida en diferentes contextos socioculturales. La discusión evidencia que la experiencia estética del movimiento contribuye a la integración psicosomática y a la resignificación de la relación del sujeto con su propio cuerpo, fortaleciendo trayectorias de cuidado basadas en la valorización de la corporeidad. Se concluye que la danza se presenta como una práctica potente en la promoción del bienestar emocional y la salud integral, reforzando la necesidad de enfoques interdisciplinarios que reconozcan el cuerpo como elemento central de la experiencia humana.

Palabras clave: Danza. Cuerpo Sano. Bienestar Emocional. Arte Corporal. Salud Integral.

1 INTRODUÇÃO

A construção do corpo saudável tem sido compreendida, ao longo das últimas décadas, como um processo que ultrapassa dimensões estritamente biológicas e passa a incorporar elementos simbólicos, emocionais e culturais, contexto no qual a arte emerge como linguagem privilegiada de expressão humana, capaz de integrar movimento, sensibilidade e percepção de si, favorecendo experiências corporais que dialogam diretamente com o bem-estar emocional e a qualidade de vida dos indivíduos em diferentes fases do desenvolvimento humano (Costa *et al.*, 2004).

A dança, enquanto manifestação artística e prática corporal estruturada, apresenta-se como um meio singular de vivência do corpo em movimento, permitindo ao sujeito experimentar ritmos, gestos e expressões que fortalecem a consciência corporal, a autoestima e a relação com o próprio corpo, aspectos cruciais para a promoção da saúde integral e para a construção de sentidos positivos associados à corporeidade (Oliveira *et al.*, 2020).

No campo da saúde emocional, estudos têm demonstrado que práticas corporais baseadas na dança contribuem para a redução de estados de ansiedade, tensão psicológica e sintomas depressivos, ao mesmo tempo em que ampliam sensações de prazer, pertencimento e regulação emocional, configurando-se como estratégia relevante de cuidado e prevenção em contextos individuais e coletivos (Pylvänäinen *et al.*, 2015).

A literatura científica aponta que a experiência estética proporcionada pela dança atua como mediadora entre corpo e emoção, favorecendo processos de integração psicossomática que impactam positivamente a percepção subjetiva de bem-estar, sobretudo em populações expostas a rotinas sedentárias, sobrecarga emocional e fragilização dos vínculos sociais (Koch *et al.*, 2019).

Em populações jovens, a inserção de práticas artísticas e corporais tem sido associada ao fortalecimento do equilíbrio emocional, da socialização e do sentimento de pertencimento, elementos que dialogam com a noção contemporânea de saúde enquanto estado dinâmico de equilíbrio físico, mental e social, sustentado por experiências significativas de movimento e expressão (Mansfield *et al.*, 2018).

No contexto do envelhecimento, a dança assume objetivo relevante ao favorecer a manutenção da autonomia funcional, da autoestima e das relações interpessoais, além de estimular a memória corporal e emocional, contribuindo para a construção de trajetórias de envelhecimento mais ativas, participativas e emocionalmente saudáveis (Silva, 2016).

Sob a perspectiva terapêutica, a dança movimento terapia tem sido investigada como recurso de intervenção que articula movimento, simbolização e interação, promovendo processos de autorregulação emocional e integração do self, especialmente em contextos clínicos e psicossociais que demandam abordagens sensíveis e integrativas do cuidado em saúde (Kleinlooh *et al.*, 2021).

A relação entre arte, corpo e saúde revela-se, assim, como campo interdisciplinar de investigação, no qual a dança se configura como prática que dialoga com educação, psicologia, saúde coletiva e terapias expressivas, ampliando a compreensão do corpo como espaço de vivência, comunicação e construção de sentidos subjetivos (Costa *et al.*, 2004).

Apesar do avanço das pesquisas, observa-se a necessidade de sistematizar os achados científicos que discutem a dança enquanto promotora do corpo saudável e do bem-estar emocional, de modo a compreender como diferentes abordagens, contextos e populações são contemplados nas produções acadêmicas existentes (Koch *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as contribuições da dança e da arte corporal para a construção do corpo saudável, com ênfase nos impactos sobre o bem-estar emocional evidenciados na literatura científica (Oliveira *et al.*, 2020).

A justificativa desta pesquisa fundamenta-se na relevância social e científica de compreender práticas corporais que favoreçam a saúde integral, considerando o aumento de quadros de sofrimento emocional, sedentarismo e distanciamento das experiências corporais significativas no cotidiano contemporâneo (Mansfield *et al.*, 2018).

Ao reunir e discutir produções científicas que abordam a dança como linguagem de cuidado e promoção da saúde, este estudo busca contribuir para o aprofundamento teórico do tema e para o fortalecimento de práticas interdisciplinares que reconheçam o corpo como elemento central na construção do bem-estar emocional e da qualidade de vida (Pylvänäinen *et al.*, 2015).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ARTE, CORPO E SAÚDE: FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA DANÇA COMO PRÁTICA INTEGRADORA

A arte ocupa lugar central na história da humanidade como forma de expressão, comunicação e elaboração simbólica da experiência humana, configurando-se como elemento estruturante da relação entre corpo, emoção e cultura, sendo a dança uma de suas manifestações mais antigas, na qual o movimento corporal assume função estética, comunicativa e subjetiva, favorecendo a construção de sentidos sobre o corpo e sobre a própria existência (Costa *et al.*, 2004).

A dança, compreendida como linguagem artística do corpo em movimento, possibilita ao indivíduo desenvolver percepção ampliada de si, do espaço e do outro, promovendo experiências corporais que articulam ritmo, equilíbrio e expressividade, aspectos que contribuem para o fortalecimento da consciência corporal e para a ressignificação da relação com o próprio corpo no cotidiano (Oliveira *et al.*, 2020).

No campo da saúde, a dança tem sido analisada como prática que integra dimensões físicas e emocionais, ao estimular o movimento de forma prazerosa e significativa, favorecendo processos de autorregulação emocional, redução de tensões psíquicas e ampliação da sensação de bem-estar, elementos fundamentais para a promoção de uma concepção ampliada de saúde (Koch *et al.*, 2019).

A vivência estética proporcionada pela dança permite que o corpo seja reconhecido como espaço de experiência sensível e simbólica, no qual emoções, memórias e afetos são mobilizados por meio do gesto e do movimento, contribuindo para processos de integração psicossomática que impactam positivamente a saúde emocional e a qualidade de vida (Pylvänäinen *et al.*, 2015).

Sob a perspectiva social, a dança favorece a construção de vínculos interpessoais e o sentimento de pertencimento, ao criar espaços coletivos de troca, cooperação e expressão compartilhada, nos quais o corpo se constitui como mediador das relações humanas e da produção de sentidos sociais relacionados à saúde e ao bem-estar (Mansfield *et al.*, 2018).

A literatura científica aponta que práticas corporais artísticas, quando inseridas em contextos educativos e comunitários, contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia, autoconfiança e expressão emocional, fortalecendo trajetórias de cuidado em saúde baseadas na valorização do corpo como elemento central da experiência humana (Costa *et al.*, 2004).

Em contextos terapêuticos, a dança movimento terapia emerge como abordagem que articula movimento, simbolização e interação, favorecendo processos de integração do self e de regulação emocional, especialmente em populações que vivenciam sofrimento psíquico, ao oferecer caminhos expressivos que transcendem a linguagem verbal (Kleinlooh *et al.*, 2021).

A compreensão da dança como prática integradora reforça a necessidade de abordagens interdisciplinares no campo da saúde, capazes de reconhecer o corpo como território de experiências múltiplas, no qual aspectos biológicos, emocionais, sociais e culturais se entrelaçam na construção do bem-estar e da saúde integral (Koch *et al.*, 2019).

Esses fundamentos teóricos evidenciam que a dança, enquanto expressão artística e prática corporal, constitui recurso potente para a promoção da saúde, ao articular movimento, emoção e sentido, contribuindo para a construção de um corpo saudável compreendido de forma ampla e integrada (Oliveira *et al.*, 2020).

2.2 DANÇA E BEM-ESTAR EMOCIONAL: IMPACTOS PSICOLÓGICOS E SUBJETIVOS DA PRÁTICA CORPORAL ARTÍSTICA

O bem-estar emocional tem sido compreendido na literatura contemporânea como dimensão central da saúde integral, envolvendo a capacidade de reconhecer, expressar e regular emoções, bem como de estabelecer relações positivas consigo e com o meio social, contexto no qual a dança se

apresenta como prática corporal artística capaz de favorecer experiências emocionais significativas por meio do movimento e da expressividade corporal (Oliveira *et al.*, 2020).

A prática da dança estimula respostas emocionais associadas ao prazer, à satisfação e ao engajamento, uma vez que o movimento rítmico e a musicalidade favorecem estados afetivos positivos, contribuindo para a redução de sentimentos de tensão, ansiedade e estresse, além de ampliar a percepção subjetiva de bem-estar e qualidade de vida (Koch *et al.*, 2019).

Estudos apontam que a vivência da dança promove maior conexão com o próprio corpo, fortalecendo a autoimagem e a autoestima, aspectos diretamente relacionados ao equilíbrio emocional, especialmente em contextos nos quais o corpo é frequentemente associado a padrões estéticos restritivos e a experiências de julgamento social (Costa *et al.*, 2004).

No âmbito psicológico, a dança atua como meio de expressão não verbal, permitindo que emoções, memórias e afetos sejam elaborados corporalmente, favorecendo processos de catarse simbólica e de reorganização emocional, elementos relevantes para a promoção da saúde mental em diferentes públicos (Pylvänäinen *et al.*, 2015).

Em populações jovens, a inserção da dança como prática regular tem sido associada ao fortalecimento do bem-estar subjetivo, da socialização e do senso de pertencimento, contribuindo para experiências emocionais positivas que auxiliam no enfrentamento de demandas escolares, sociais e emocionais próprias dessa fase da vida (Mansfield *et al.*, 2018).

No contexto clínico e psicossocial, abordagens baseadas na dança movimento terapia evidenciam impactos favoráveis sobre a regulação emocional, a integração do self e a ampliação da consciência emocional, ao utilizar o corpo como mediador de processos terapêuticos que dialogam com dimensões cognitivas e afetivas da experiência humana (Kleinlooh *et al.*, 2021).

A literatura também indica que a prática da dança em grupo potencializa benefícios emocionais ao promover interação social, cooperação e empatia, elementos que fortalecem vínculos interpessoais e contribuem para a construção de ambientes emocionalmente acolhedores e promotores de saúde (Mansfield *et al.*, 2018).

A experiência estética proporcionada pela dança favorece estados de presença e atenção ao momento vivido, estimulando processos de autopercepção e consciência emocional que contribuem para o equilíbrio psíquico e para a construção de estratégias pessoais de cuidado emocional (Koch *et al.*, 2019).

Dessa forma, os impactos psicológicos e subjetivos da dança evidenciam seu potencial como prática promotora do bem-estar emocional, ao integrar movimento, expressão e relação, consolidando-se como recurso relevante no campo da saúde, da educação e das práticas corporais artísticas voltadas ao cuidado integral do ser humano (Oliveira *et al.*, 2020).

2.3 DANÇA, SAÚDE INTEGRAL E QUALIDADE DE VIDA: INTERFACES ENTRE PRÁTICA CORPORAL, SUBJETIVIDADE E CONTEXTO SOCIAL

A compreensão contemporânea de saúde integral envolve a articulação entre dimensões físicas, emocionais, sociais e culturais, reconhecendo o corpo como espaço de vivência e construção de sentidos, cenário no qual a dança se destaca como prática corporal artística capaz de integrar movimento, emoção e interação social de forma significativa (Koch *et al.*, 2019).

A dança, ao ser vivenciada de maneira regular e contextualizada, favorece experiências que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, ao estimular hábitos ativos, ampliar a percepção positiva do corpo e fortalecer sentimentos de autonomia e autoconfiança, elementos essenciais para a manutenção do equilíbrio físico e emocional ao longo do ciclo de vida (Oliveira *et al.*, 2020).

No âmbito social, a prática da dança cria espaços de convivência e pertencimento, nos quais o corpo atua como mediador das relações interpessoais, favorecendo a construção de vínculos afetivos, a cooperação e o reconhecimento do outro, fatores que influenciam diretamente a percepção de bem-estar e satisfação com a vida (Mansfield *et al.*, 2018).

Em contextos comunitários e educativos, a dança contribui para a promoção da saúde ao oferecer experiências corporais que dialogam com a cultura local, a diversidade de expressões e a valorização da identidade corporal, fortalecendo processos de inclusão social e de participação ativa nos espaços coletivos (Costa *et al.*, 2004).

A relação entre dança e saúde integral também se evidencia em práticas voltadas a públicos específicos, como idosos e pessoas em situação de vulnerabilidade psicossocial, nos quais a vivência do movimento favorece a manutenção da funcionalidade, da autoestima e da interação social, aspectos diretamente relacionados à qualidade de vida (Silva, 2016).

Sob a perspectiva terapêutica, a dança movimento terapia amplia as possibilidades de cuidado em saúde ao integrar corpo e subjetividade em processos que favorecem a autorregulação emocional, a consciência corporal e a reorganização de experiências internas, contribuindo para trajetórias de cuidado mais sensíveis e integrativas (Pylvänäinen *et al.*, 2015).

A literatura aponta que a inserção da dança em políticas e programas de promoção da saúde potencializa abordagens preventivas, ao estimular práticas corporais prazerosas e socialmente significativas, capazes de impactar positivamente indicadores de bem-estar emocional e qualidade de vida em diferentes populações (Mansfield *et al.*, 2018).

A articulação entre dança, saúde integral e contexto social reforça a necessidade de compreender o corpo como dimensão central da experiência humana, no qual aspectos biológicos, emocionais e sociais se entrelaçam na construção de trajetórias de vida mais saudáveis e equilibradas (Koch *et al.*, 2019).

Dessa forma, a dança consolida-se como prática corporal artística de relevância social e científica, ao contribuir para a promoção da saúde integral e da qualidade de vida, reconhecendo o corpo como espaço de expressão, relação e cuidado em diferentes contextos socioculturais (Oliveira *et al.*, 2020).

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, voltada à análise e sistematização de produções científicas que discutem a relação entre dança, arte corporal, construção do corpo saudável e bem-estar emocional, permitindo a compreensão aprofundada do estado do conhecimento sobre o tema e a identificação de contribuições teóricas relevantes no campo da saúde e das práticas corporais (Gil, 2019).

A revisão bibliográfica configura-se como procedimento metodológico adequado para estudos que buscam reunir, analisar e interpretar resultados de pesquisas já publicadas, possibilitando o diálogo entre diferentes abordagens teóricas e a construção de uma visão integrada sobre determinado fenômeno, especialmente quando se pretende compreender conceitos, tendências e impactos apresentados na literatura científica (Marconi e Lakatos, 2017).

O processo de levantamento do material teórico fundamentou-se na seleção criteriosa de artigos científicos que abordam a dança como prática corporal artística associada à promoção da saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar emocional, priorizando produções que apresentassem relevância temática, consistência teórica e contribuição significativa para a discussão proposta (Gil, 2019).

A análise dos estudos selecionados foi realizada por meio de leitura exploratória, analítica e interpretativa, permitindo a identificação de conceitos centrais, categorias temáticas e relações estabelecidas entre dança, corpo e saúde emocional, favorecendo a organização do conteúdo de forma coerente com os objetivos da pesquisa (Marconi e Lakatos, 2017).

Para a interpretação dos dados teóricos, adotou-se uma abordagem qualitativa, que possibilitou compreender os significados atribuídos à dança enquanto prática promotora de saúde integral, bem como os impactos emocionais e subjetivos evidenciados nos estudos analisados, respeitando a complexidade e a multidimensionalidade do fenômeno investigado (Gil, 2019).

A organização dos resultados seguiu critérios temáticos, estruturados a partir da recorrência de ideias e abordagens presentes na literatura, permitindo o diálogo entre os diferentes autores e a construção de uma análise crítica sobre as contribuições da dança para o bem-estar emocional e para a construção do corpo saudável (Marconi e Lakatos, 2017).

Dessa forma, a metodologia adotada possibilitou a consolidação de um referencial teórico consistente, sustentado pela literatura científica, oferecendo subsídios para a discussão dos resultados

e para a ampliação do debate acadêmico sobre a dança como prática corporal artística integrada à promoção da saúde (Gil, 2019).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que a dança se configura como prática corporal artística capaz de promover transformações significativas na percepção do corpo, ao favorecer processos de autoconhecimento, consciência corporal e ressignificação da relação do sujeito com o movimento, elementos diretamente associados à construção de um corpo saudável em perspectiva ampliada (Costa *et al.*, 2004).

Os estudos analisados indicam que a vivência da dança contribui para a promoção do bem-estar emocional ao estimular experiências de prazer, satisfação e engajamento, favorecendo estados afetivos positivos que impactam diretamente a saúde mental e a qualidade de vida dos praticantes em diferentes contextos sociais (Oliveira *et al.*, 2020).

Observa-se que a dança atua como mediadora entre corpo e emoção, permitindo que sentimentos, memórias e afetos sejam expressos por meio do movimento, o que favorece processos de regulação emocional e integração psicossomática, aspectos recorrentes nos achados da literatura científica examinada (Koch *et al.*, 2019).

Os resultados apontam que práticas baseadas na dança apresentam efeitos relevantes na redução de sintomas associados à ansiedade, ao estresse e ao sofrimento emocional, especialmente quando inseridas em contextos estruturados e contínuos, reforçando seu potencial como estratégia complementar de cuidado em saúde emocional (Pylvänäinen *et al.*, 2015).

No âmbito social, a literatura destaca que a dança promove a ampliação das interações interpessoais e do sentimento de pertencimento, ao criar espaços coletivos de expressão e convivência, nos quais o corpo assume função central na mediação das relações humanas e na construção de experiências emocionais compartilhadas (Mansfield *et al.*, 2018).

Em populações jovens, os estudos analisados evidenciam que a inserção da dança em ambientes educativos favorece o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como autoconfiança, empatia e cooperação, contribuindo para trajetórias de desenvolvimento mais equilibradas e emocionalmente saudáveis (Mansfield *et al.*, 2018).

A literatura também revela que, em contextos de envelhecimento, a dança contribui para a manutenção da autonomia funcional, da autoestima e da participação social, aspectos diretamente relacionados à percepção de qualidade de vida e ao fortalecimento do bem-estar emocional em idosos (Silva, 2016).

Sob a perspectiva terapêutica, os estudos analisados demonstram que a dança movimento terapia favorece processos de autorregulação emocional e integração do self, ao utilizar o corpo como

recurso central para a elaboração de experiências internas, especialmente em contextos de sofrimento psíquico e vulnerabilidade emocional (Kleinlooh *et al.*, 2021).

A análise dos resultados evidencia que a experiência estética da dança potencializa estados de presença e atenção ao momento vivido, estimulando a consciência corporal e emocional, fatores que contribuem para o equilíbrio psíquico e para a construção de estratégias pessoais de cuidado e bem-estar (Koch *et al.*, 2019).

Os achados indicam que a dança, ao articular movimento, expressão e interação social, amplia a compreensão de saúde para além de indicadores biomédicos, reforçando abordagens integrativas que reconhecem o corpo como dimensão central da experiência humana e do cuidado em saúde (Costa *et al.*, 2004).

A discussão dos resultados aponta para a relevância da dança como prática promotora de saúde integral, ao integrar aspectos físicos, emocionais e sociais em experiências corporais significativas, capazes de impactar positivamente a qualidade de vida e o bem-estar emocional em diferentes públicos (Oliveira *et al.*, 2020).

Dessa forma, os resultados analisados reforçam a importância de ampliar o reconhecimento da dança como estratégia de promoção da saúde e do bem-estar emocional, destacando seu potencial interdisciplinar e sua contribuição para práticas corporais artísticas voltadas ao cuidado integral do ser humano (Koch *et al.*, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste estudo permitiu compreender a dança como prática corporal artística dotada de significativa relevância para a construção do corpo saudável, evidenciando sua capacidade de integrar dimensões físicas, emocionais e sociais em experiências corporais que ultrapassam abordagens reducionistas da saúde.

A dança mostrou-se como linguagem expressiva capaz de favorecer a consciência corporal, a percepção de si e a resignificação da relação do indivíduo com o próprio corpo, contribuindo para trajetórias de cuidado baseadas no reconhecimento do corpo como espaço de vivência, expressão e construção de sentidos subjetivos.

Os achados discutidos evidenciam que o bem-estar emocional se fortalece quando práticas corporais artísticas são incorporadas ao cotidiano, uma vez que o movimento expressivo estimula experiências de prazer, engajamento e presença, favorecendo o equilíbrio emocional e a qualidade de vida em diferentes contextos socioculturais.

Observou-se que a dança promove benefícios que se estendem ao campo das relações interpessoais, ao criar espaços de convivência, pertencimento e interação, nos quais o corpo atua como mediador das experiências sociais e da construção de vínculos afetivos significativos.

No âmbito da saúde integral, a dança destaca-se como prática que dialoga com perspectivas contemporâneas de cuidado, ao reconhecer a complexidade do ser humano e a necessidade de abordagens que considerem corpo, emoção e contexto social de forma integrada e indissociável.

A reflexão desenvolvida reforça a importância de ampliar o reconhecimento da dança em contextos educativos, comunitários e de saúde, considerando seu potencial para contribuir com estratégias de promoção do bem-estar emocional e da qualidade de vida ao longo do ciclo vital.

Este estudo evidencia a relevância de investigações acadêmicas que aprofundem a compreensão das práticas corporais artísticas como recursos de cuidado e promoção da saúde, incentivando a produção de conhecimento interdisciplinar que valorize o corpo como elemento central da experiência humana.

Conclui-se que a dança se consolida como prática potente na construção do corpo saudável e do bem-estar emocional, ao integrar movimento, expressão e relação em experiências corporais significativas, reafirmando seu estado como estratégia relevante no campo da saúde e das práticas corporais contemporâneas.

REFERÊNCIAS

- COSTA, Anny G. M.; MONTEIRO, Estela M. L. M.; VIEIRA, Neiva F. C.; BARROSO, Maria G. T. A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes. *Jornal Brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 43–49, 2004.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- KLEINLOOH, S. T. *et al.* Dance movement therapy for clients with a personality disorder: a systematic review and thematic synthesis. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 12, p. 1–12, 2021.
- KOCH, Sabine C. *et al.* Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: a meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 10, p. 1–28, 2019.
- MANSFIELD, Louise *et al.* Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open*, London, v. 8, e020959, 2018.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- 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*, Altamira, v. 1, n. 2, p. 35–45, 2020.
- PYLVÄNÄINEN, Päivi M.; MUOTKA, Joonas S.; LAPPALAINEN, Raimo. A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: effects of the treatment. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 6, p. 1–11, 2015.
- SILVA, Jeane Oliveira Ramos da. *Dança circular como prática integrativa e complementar: contribuições para a promoção da saúde*. 2016.