

Benefícios fisiológicos e psicológicos da dança em crianças e adolescentes: Uma revisão integrativa

Physiological and psychological benefits of dance in children and adolescents: An integrative review

Beneficios fisiológicos y psicológicos de la danza en niños y adolescentes: Una revisión integradora

Recebido: 08/12/2024 | Revisado: 15/12/2024 | Aceitado: 16/12/2024 | Publicado: 18/12/2024

Iago Santarém da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9869-3894>
Centro Universitário do Norte-UNINORTE, Brasil
E-mail: iagosantarem212@gmail.com

Luís Henrique da Silva Lima

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7411-4784>
Centro Universitário do Norte-UNINORTE, Brasil
E-mail: luishenriquesilvalima16@gmail.com

Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0413-7947>
Centro Universitário do Norte-UNINORTE, Brasil
E-mail: 03120007@prof.uninorte.com.br

Joaquim Albuquerque Viana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4124-6272>
Centro Universitário do Norte-UNINORTE, Brasil
E-mail: joaquimaviana@gmail.com

Resumo

O presente estudo teve como objetivo examinar os benefícios fisiológicos e psicológicos da dança, bem como seus efeitos em crianças e adolescentes. Também analisamos os tipos de dança aplicados em disciplinas e as metodologias utilizadas, investigando a dança como modalidade diferenciada para promover maior atividade física. A pesquisa foi realizada com base em estudos publicados nas últimas duas décadas em bases renomadas, como PubMed, MEDLINE e Web of Science, considerando apenas artigos revisados por pares e em inglês. Os resultados indicaram que a dança é uma alternativa eficaz às formas tradicionais de atividade física, proporcionando benefícios tanto para a população saudável quanto para aqueles com comprometimentos clínicos. A adoção de programas baseados na dança exige seu reconhecimento como estratégia de promoção da saúde, além de suporte financeiro e político para sua implementação. As conclusões destacam a necessidade de mudanças integradas nas políticas públicas de saúde, incluindo o incentivo ao debate e a formulação de legislações específicas que incorporam a dança como modalidade complementar. Tais medidas ampliam seu impacto como ferramenta de promoção da saúde pública, demonstrando sua relevância para melhorar a qualidade de vida de diversas questões.

Palavras-chave: Dança; Fisiologia; Psicologia Cognitiva; Criança; Saúde do Adolescente.

Abstract

The present study aimed to examine the physiological and psychological benefits of dance, as well as its effects on children and adolescents. We also analyzed the types of dance applied in disciplines and the methodologies used, investigating dance as a different modality to promote greater physical activity. The research was carried out based on studies published in the last two decades in renowned databases, such as PubMed, MEDLINE and Web of Science, considering only peer-reviewed articles in English. The results indicated that dance is an effective alternative to traditional forms of physical activity, providing benefits for both the healthy population and those with clinical impairments. The adoption of dance-based programs requires recognition as a health promotion strategy, as well as financial and political support for its implementation. The conclusions highlight the need for integrated changes in public health policies, including encouraging debate and formulating specific legislation that incorporates dance as a complementary modality. Such measures increase its impact as a tool for promoting public health, demonstrating its relevance for improving the quality of life on various issues.

Keywords: Dancing; Physiology; Cognitive Psychology; Child; Adolescent Health.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo examinar los beneficios fisiológicos y psicológicos de la danza, así como sus efectos en niños y adolescentes. También analizamos los tipos de danza aplicados en las disciplinas y las metodologías utilizadas, investigando la danza como una modalidad diferente para promover una mayor actividad

física. La investigación se realizó con base en estudios publicados en las últimas dos décadas en bases de datos de renombre, como PubMed, MEDLINE y Web of Science, considerando únicamente artículos revisados por pares en inglés. Los resultados indicaron que la danza es una alternativa eficaz a las formas tradicionales de actividad física, proporcionando beneficios tanto para la población sana como para aquellos con discapacidades clínicas. La adopción de programas basados en la danza requiere reconocimiento como estrategia de promoción de la salud, así como apoyo financiero y político para su implementación. Las conclusiones destacan la necesidad de cambios integrados en las políticas de salud pública, incluido el fomento del debate y la formulación de legislación específica que incorpore la danza como modalidad complementaria. Tales medidas aumentan su impacto como herramienta de promoción de la salud pública, demostrando su relevancia para mejorar la calidad de vida en diversos temas.

Palabras clave: Fisiología; Psicología Cognitiva; Niño; Salud del Adolescente.

1. Introdução

A Atividade Física (AF) desempenha um papel crucial na promoção da saúde, oferecendo benefícios amplamente reconhecidos, como a melhoria da aptidão cardiovascular, saúde fisiológica e psicológica, e o fortalecimento musculoesquelético. Esses benefícios estendem-se à prevenção e tratamento de doenças como acidente vascular cerebral, diabetes, hipertensão arterial e certos tipos de câncer. Além disso, a AF contribui para a manutenção de um peso corporal saudável, melhora a qualidade de vida e favorece o bem-estar individual (OMS, 2020). Outro aspecto relevante é sua influência positiva na conexão social, conforme evidenciado por estudos recentes (Duberg et al., 2020). Por outro lado, a ausência de AF ou a redução do engajamento físico representa um fator de risco significativo, associado a maiores taxas de morbidade e mortalidade. Indivíduos inativos apresentam um risco 20% a 30% maior de morte em comparação com aqueles que praticam AF regularmente (OMS, 2020).

A prática regular de AF é especialmente importante durante a infância e adolescência, períodos cruciais para o crescimento e o desenvolvimento saudáveis. Esses estágios são marcados por experiências sociais e psicológicas que podem impactar negativamente o desenvolvimento cognitivo, intelectual e racional (Lund et al., 2018). Estratégias preventivas, quando implementadas nessas fases iniciais da vida, mostram maior eficácia, conforme indicado por Kieling et al. (2011). A Organização Mundial da Saúde recomenda que jovens entre 5 e 17 anos realizem, no mínimo, 60 minutos diários de exercícios moderados a vigorosos, predominantemente aeróbicos, distribuídos ao longo da semana. Além disso, é desejável incluir exercícios de alta intensidade, como atividades de fortalecimento muscular, ao menos três vezes por semana. Reduzir o tempo de atividades sedentárias, como assistir televisão ou utilizar o computador, também é essencial para a promoção da saúde (OMS, 2020).

Apesar dessas recomendações, 80% dos adolescentes em todo o mundo não atingem os níveis recomendados de atividade física, um dado especialmente alarmante entre as mulheres (OMS, 2020). Essa baixa adesão pode estar relacionada a questões socioculturais e à percepção do exercício como incompatível com os ideais de feminilidade (Slater & Tiggemann, 2010). Durante a pandemia de COVID-19, a situação se agravou, com reduções significativas na prática de AF devido às medidas de quarentena, resultando em aumento da inatividade física e estresse psicológico (Tao et al., 2021; Füzéki et al., 2021).

Nesse contexto, a prática do movimento de dança (DMP), uma terapia artística desenvolvida ao longo das últimas sete décadas, surge como uma alternativa promissora. A dança não apenas proporciona benefícios físicos e mentais, como também contribui para o bem-estar geral, melhora a imagem corporal, alivia tensões físicas e psicológicas, reduz a ansiedade e promove interações sociais (Jeong et al., 2005; Tao et al., 2021). Em particular, crianças com limitações emocionais ou físicas encontram na dança uma forma de atividade física mais acessível e adaptada às suas necessidades.

Embora as intervenções com dança tenham demonstrado um crescimento significativo nos últimos anos, a modalidade ainda enfrenta desafios para ser reconhecida como uma alternativa viável de AF. Estudos destacam os benefícios da dança para crianças com transtornos do espectro autista, bem como os impactos positivos em aspectos físicos, cognitivos e sociológicos.

No entanto, a qualidade metodológica dessas pesquisas é frequentemente limitada, demandando maior rigor científico (Aithal et al., 2021; May et al., 2021). Além disso, poucos estudos exploraram a intensidade e duração adequadas dos exercícios, tampouco houve ampla inclusão de diferentes faixas etárias (Mansfield et al., 2018; Carson et al., 2017).

Até o momento, não há consenso sobre os benefícios completos das intervenções de dança para crianças e adolescentes. Assim, pesquisas adicionais são necessárias para abordar lacunas existentes e sistematizar os resultados disponíveis. O presente estudo objetiva reunir e analisar estudos realizados nas últimas duas décadas que utilizaram a dança como intervenção em populações infantojuvenis. Especificamente, busca-se avaliar os métodos empregados, os resultados obtidos, os pontos fortes e as limitações das pesquisas, além de oferecer evidências robustas sobre a dança como uma atividade física viável para esse público.

O presente estudo teve como objetivo examinar os benefícios fisiológicos e psicológicos da dança, bem como seus efeitos em crianças e adolescentes.

2. Metodologia

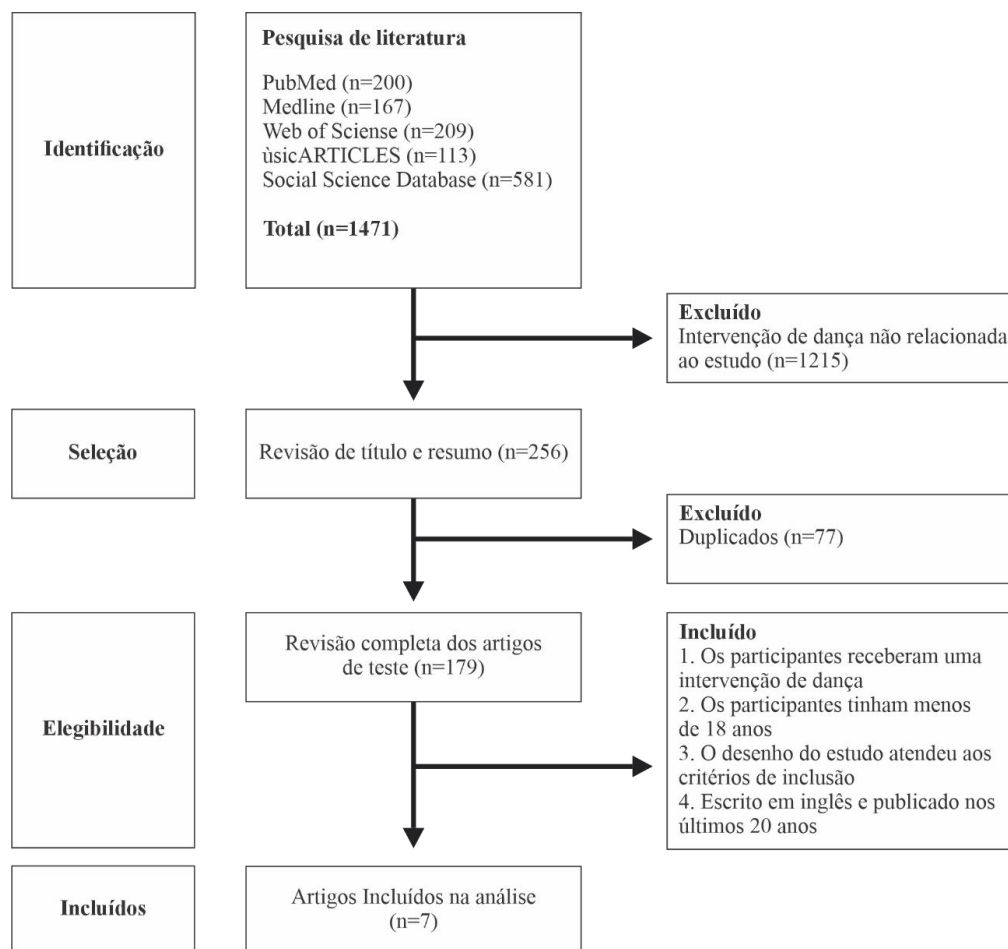
O presente estudo consiste em uma revisão exploratória integrativa de literatura (Mattos, 2015; Anima, 2014; Crossetti, 2012). Os critérios de elegibilidade para este estudo concentraram-se em pesquisas que abordassem o uso da dança como intervenção, envolvendo crianças e adolescentes com até 18 anos de idade. Foram incluídos estudos redigidos em português ou inglês, publicados nos últimos 20 anos. Excluíram-se meta-análises, artigos de revisão ou revisão sistemática e estudos piloto, bem como aqueles que utilizaram dançarinos profissionais ou semiprofissionais como participantes. Para serem incluídos nesta revisão, os artigos selecionados deverão ter sido submetidos a um processo de revisão por pares antes da publicação, além de apresentar uma metodologia clara e consistente.

Como método de pesquisa, utiliza-se uma revisão integrativa, que permite a sistematização do conhecimento científico a partir de estudos com metodologias diversas, sejam elas experimentais ou não experimentais (Jensen, 2017). A busca bibliográfica foi concluída em 1º de novembro de 2024. Os artigos foram localizados em bases de dados eletrônicas, considerando estudos que explorassem o uso da dança como intervenção para crianças e adolescentes. A metodologia de busca de progresso no sistema PICOS (Jensen, 2017) e foi conduzida de acordo com as diretrizes do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Moher et al., 2009).

As bases de dados consultadas incluíram PubMed, MEDLINE, Web of Science, PsycARTICLES e Social Science. Os termos DeCS/MeSH utilizados na busca foram: "Dança", "Fisiologia", "Psicologia Cognitiva", "Criança" e "Saúde do Adolescente". Além disso, revisões anteriores ou artigos de revisão sistemática foram utilizados como referência para identificar outros estudos que atendessem aos critérios de inclusão (Sheppard & Broughton, 2020).

O processo de seleção de estudos e coleta de dados envolveu uma análise detalhada dos textos completos para identificar os termos de pesquisa especificados. Os artigos que não cumpriram os critérios de inclusão ou que atenderam aos critérios de exclusão foram eliminados. A Figura 1 apresenta um fluxograma detalhado do processo de identificação e seleção dos estudos relevantes.

Figura 1 - Fluxograma do processo de identificação e seleção dos estudos.



Fonte: Autoria própria.

3. Resultados e Discussão

No total, 179 artigos, após a exclusão de duplicatas, foram identificados pelo processo de busca bibliográfica. Seguindo os critérios de inclusão e exclusão, 172 foram descartados, resultando em 07 artigos restantes. Os artigos incluídos foram resumidos no Quadro 1.

Quadro 1 - Artigos incluídos na discussão.

Autor	Artigo	Objetivo	Metodologia	Intervenção	Resultados
Högström et al., (2022)	Dança e ioga reduziram a dor abdominal funcional em meninas: um ensaio clínico randomizado.	O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de uma intervenção de dança e ioga na dor abdominal máxima em meninas de 9 a 13 anos com transtornos funcionais da dor abdominal.	Este estudo foi um ensaio clínico prospectivo randomizado controlado com 121 participantes recrutados de clínicas ambulatoriais, bem como do público em geral.	O grupo de intervenção participou de dança e ioga duas vezes por semana durante 8 meses; os controles receberam tratamento padrão. A dor abdominal, conforme pontuada na Faces Pain Scale-Revised, foi registrada em um diário de dor. Um modelo linear misto foi usado para estimar os resultados e tamanhos de efeito.	A dança e a ioga foram superiores aos cuidados de saúde padrão isoladamente, com um tamanho de efeito entre grupos médio a alto e redução significativamente maior da dor ($b = -1,29$, $p = 0,002$) no final da intervenção.

Rudd et al. (2021)	Comparando a eficácia (RCT) da aprendizagem de uma coreografia de dança e da prática de dança criativa na melhoria das funções executivas e da competência motora em crianças de 6 a 7 anos.	Este estudo examinou o efeito de dois currículos de dança diferentes nas funções executivas e competência motora em crianças de 6 a 7 anos do ensino fundamental ao longo de um período de 8 semanas. Um currículo de dança foi destacado pela criatividade e o outro foi baseado em um currículo de dança coreografado com alto desafio cognitivo.	Sessenta e duas crianças do ensino fundamental ($6,6 \pm 0,5$ anos; 47% do sexo feminino) participaram de um período de controle nas aulas regulares de educação física da escola, após o qual foram aleatoriamente designadas a dois grupos experimentais – grupo de dança coreográfica ou grupo de dança criativa.	Os dois grupos experimentais praticaram dança por 8 semanas, duas vezes por semana, aprendendo uma sequência de dança coreografada com alto desafio cognitivo ou criando sua própria sequência de dança em um currículo de dança criativa. As funções executivas (capacidade de memória de trabalho, inibição e flexibilidade) e a competência motora foram avaliadas em três pontos de tempo – linha de base, pré-intervenção e pós-intervenção.	Houve um efeito de tempo para o controle inibitório ($p < 0,01$), com uma alta melhora durante a intervenção ($d = 0,76$) do que na linha de base ($d = 0,46$); para a capacidade de memória de trabalho ($p < 0,01$), com uma melhora maior durante a intervenção ($d = 0,43$) do que na linha de base ($d = 0,31$) na tarefa de alto desafio; e para competência motora ($p < 0,01$), com uma melhora maior durante a linha de base ($d = 1,7$) do que na intervenção ($d = 0,75$); nenhum outro efeito significativo.
Raghupathy et al. (2021)	Efeitos da dança tradicional indiana nas habilidades motoras e no equilíbrio em crianças com síndrome de Down	O objetivo do estudo foi examinar os efeitos das danças tradicionais indianas como Bharatanatyam, Kuchipudi e Kathak nas habilidades motoras e equilíbrio em crianças com síndrome de Down em comparação ao treinamento neuromuscular.	Delineamento randomizado de braço duplo, 36 crianças com síndrome de Down com idades entre 6 e 10 anos e com uma pontuação <5 no teste de hiper mobilidade de Beighton participaram de dança clássica indiana ($n = 18$) ou treinamento neuromuscular ($n = 18$).	Ambos os grupos praticaram uma sessão de uma hora por dia, três dias por semana durante seis semanas em seis escolas de dança especiais. O Teste de Desenvolvimento Motor Grosso-2 (TGMD-2), o Teste dos Quatro Passos Quadrados (FSST) e a escala de equilíbrio pediátrica foram as medidas de resultado.	Uma intervenção de dança de 8 meses pode melhorar a saúde autoavaliada de meninas adolescentes com problemas internalizantes. A melhora permaneceu um ano após a intervenção.
Duberg et al. (2013)	Influenciando a autoavaliação da saúde entre adolescentes com intervenção de dança: um ensaio clínico randomizado.	Investigar se a intervenção de dança influenciou a autoavaliação de saúde de adolescentes com problemas de internalização.	Ensaio de intervenção controlado randomizado com medidas de acompanhamento em 8, 12 e 20 meses após o início do estudo.	A intervenção compreendeu aulas de dança duas vezes por semana durante 8 meses. Cada aula de dança durou 75 minutos e o foco estava na alegria do movimento, não na performance.	Uma intervenção de dança de 8 meses pode melhorar a saúde autoavaliada de meninas adolescentes com problemas internalizantes. A melhora permaneceu um ano após a intervenção.
Bollimbala et al. (2019)	Impacto da atividade física aguda no pensamento divergente e convergente de crianças: o papel mediador de um baixo índice de massa corporal	Investigar o impacto de uma única sessão de dança como uma forma de Atividade Física em dois indicadores de potencial criativo - pensamento divergente e convergente, cada um dos quais adota um caminho cognitivo diferente. Também investigar a influência de uma	Este foi um experimento controlado randomizado envolvendo 34 crianças em idade escolar designadas aleatoriamente para a intervenção de dança ou um grupo sedentário com base em seu perfil de IMC.	Mediram o pensamento divergente e convergente das crianças em pontos de tempo pré e pós-intervenção.	Este estudo apoiou as condições de contorno hipotéticas para melhorias na função executiva por meio da Atividade Física e sugere a necessidade de uma abordagem holística (envolvendo nutrição adequada e AF) para facilitar a melhoria da criatividade em crianças.

		condição fisiológica, baixo índice de massa corporal (IMC), na relação entre Atividade Física e potencial criativo.			
Staiano et al. (2017a)	Doze semanas de exergame de dança em adolescentes com sobrepeso e obesas: efeitos de transferência na atividade física, tempo de tela e autoeficácia	O objetivo deste estudo foi examinar potenciais efeitos de transferência, ou seja, influências do exergaming em comportamentos externos (níveis de Atividade Física, tempo de tela) e construções psicológicas (autoeficácia), de uma intervenção de exergaming de 12 semanas, bem como a motivação intrínseca dos adolescentes relacionada ao exergaming.	Os participantes foram 37 meninas com idades entre 14 e 18 anos (65% afro-americanas, 35% brancas) que estavam acima do peso ou obesas (índice de massa corporal 85º percentil) e foram recrutadas da comunidade por meio da escola, médicos, mídia de notícias e sites de mídia social.	Adolescentes foram aleatoriamente designados para uma intervenção de exergame em grupo de 12 semanas (trinta e seis sessões de 60 min de exergame de dança em grupo em um laboratório de pesquisa usando Kinect para Xbox 360 (Microsoft Corporation, Redmond, WA, EUA)) ou para um grupo de controle sem tratamento.	Exergame por 12 semanas foi associado a impactos positivos na Atividade Física autorrelatada de meninas adolescentes, visualização de televisão, autoeficácia e motivação intrínseca. Pesquisas futuras são necessárias para alavancar os exergames como uma ferramenta de Atividade Física agradável, motivadora e eficaz.
Staiano et al. (2017b)	Um ensaio clínico randomizado e controlado de exergames de dança para treinamento físico em adolescentes com sobrepeso e obesidade.	Exergaming estruturado com atividade física de intensidade moderada prescrita reduziu a adiposidade entre adolescentes. Não se sabe até que ponto os adolescentes reduzem a adiposidade quando podem autoselecionar o nível de intensidade.	Este ensaio clínico randomizado e controlado atribuiu 41 meninas com sobrepeso e obesas com idades entre 14 e 18 anos.	A exergaming de dança em grupo (36 h ao longo de 3 meses) ou a uma condição de controle de cuidado autogerido. O tamanho e a composição corporal foram medidos por antropometria, absorciometria de raios X de dupla energia [% de gordura e densidade mineral óssea {DMO}] e ressonância magnética. Os fatores de risco cardiovascular incluíram pressão arterial, colesterol, triglicerídeos, glicose e insulina.	Exergaming reduziu a gordura corporal e aumentou a DMO entre as adolescentes que aderiram. Mais pesquisas são necessárias antes que exergaming seja recomendado em ambientes clínicos.

Fonte: Autoria própria.

A literatura não apresenta consenso sobre o tipo ideal de intervenção com dança ou sobre a duração existente dessas intervenções. Uma abordagem ideal incluiria diferentes estilos de dança, adaptados para atender às necessidades de participantes diversos (considerando aspectos como gênero e religião). Durante as disciplinas, foi considerado essencial promover um ambiente de ensino acolhedor, sem julgamentos, para envolver os participantes. Além disso, a diversidade cultural surge como um fator crucial nos estudos de implementação de dança, pois certas danças tradicionais ou específicas de determinadas regiões podem resultar em maior adesão, além de melhores desempenhos e resultados.

A dança, durante o exercício, deve ser agradável, segura e proporcionar sensações de alegria aos participantes. A elevada adesão e a facilidade de integração tornam as intervenções com dança uma alternativa sustentável e versátil para o

aumento da atividade física. Programas de dança podem ser realizados gratuitamente em espaços comunitários seguros, criando oportunidades de interação social e comunicação entre pais e filhos, além de promover uma união intergeracional. Esses benefícios também favorecem um ambiente de exercício familiar (Morris et al., 2013). Por exemplo, um estudo anterior que investigou uma intervenção de dança estruturada envolvendo 149 meninas entre 11 e 18 anos. As aulas foram realizadas em estúdios específicos, e a dança correspondeu a 29% da atividade física moderada a vigorosa (MVPA) semanalmente desses participantes. Durante os dias de intervenção, as meninas tiveram um aumento de 70% no AFMV em comparação com períodos sem o programa (O'Neill et al., 2011).

Adolescentes entre 15 e 24 anos tendem a apresentar níveis mais elevados de fadiga diurna, especialmente entre as meninas. Esse problema está frequentemente associado a condições de saúde mental e distúrbios do sono, resultando em impactos negativos no desempenho acadêmico e na satisfação pessoal (Sandberg et al., 2021). Um estudo que avaliou uma intervenção de dança de oito meses, com 48 aulas realizadas ao longo de 24 semanas, inspirou reduções significativas na fadiga diurna ($p = 0,024$). Essas melhorias foram mantidas nos acompanhamentos realizados após 12 e 20 meses. Também foram notados avanços na qualidade do sono, incluindo maior facilidade para adormecer ($p = 0,0037$), sono menos inquieto ($p = 0,041$) e menos noites noturnas ($p = 0,023$). Embora o tempo de sono não tenha mudado, os resultados sugerem melhorias tanto no bem-estar quanto na qualidade do sono, além de um ciclo de sono mais saudável (Sandberg et al., 2021).

Outro estudo combinou dança e corrida em alunos do ensino fundamental, revelando melhorias significativas nos níveis de atividade física, redução das dobras demonstradas e resistência física ($p < 0,05$) em comparação a um grupo de controle. Apesar de não haver mudanças em variações como dieta e conhecimento psicológico, os participantes e seus pais relatam experiências positivas. Os estudantes expressaram satisfação com as competições de dança, e os pais observaram um aumento na conscientização sobre estilos de vida saudáveis entre seus filhos (Morris et al., 2013). Além disso, a dança demonstrou efeitos benéficos nas condições neuromusculares e neurovasculares.

Problemas como dor abdominal funcional (FAPDs) afetam 13,5% das crianças na idade escolar e incluem condições como síndrome do intestino irritável (SII) e enxaqueca abdominal. Esses transtornos frequentemente acompanham sintomas como ansiedade e absenteísmo escolar (Högström et al., 2022). Um estudo anterior revelou que disciplinas com ioga, quando combinadas à dança, ajudaram a reduzir significativamente a intensidade da dor em meninas com FAP ou SII persistentes. As intervenções foram realizadas duas vezes por semana durante oito meses, destacando o potencial da dança e da ioga em melhorar o bem-estar físico e mental, particularmente através de benefícios cardiorrespiratórios e introspectivos (Högström et al., 2022).

Com o aumento do uso da mídia digital, intervenções que combinam dança e jogos têm surgido como alternativas para reduzir o comportamento sedentário. Exergames de dança, que permitem personalização de intensidade e rotina, melhoraram a densidade mineral óssea e reduziram a adiposidade após 12 semanas de prática (Staiano et al., 2017b). Além disso, esses jogos facilitam a adesão ao exercício em ambientes domiciliares e promovem mudanças positivas de longo prazo (Wagener et al., 2012).

A dança também contribui para o desenvolvimento da função executiva em crianças, melhorando a memória de trabalho, o controle inibitório e a flexibilidade cognitiva (Rudd et al., 2021). Estudos destacam melhorias no pensamento convergente, associadas à resolução de problemas, após intervenções regulares de dança (Bollimbala et al., 2019).

Adolescentes, especialmente meninas, frequentemente enfrentam problemas de saúde mental, como baixa autoestima e sintomas psicossomáticos. Intervenções com dança demonstraram reduzir significativamente esses sintomas em comparação com métodos tradicionais de assistência (Duberg et al., 2020). Tais resultados reforçam a relevância da dança como ferramenta no currículo de educação física, não apenas para promover a saúde física, mas também para melhorar o bem-estar emocional e social.

4. Conclusão

Concluindo, a dança desenvolve relacionamentos, conecta pessoas e aumenta sentimentos de alegria e união. A dança praticamente não tem restrições de local. Pode ser praticada em casa, isoladamente, em grupos ou em qualquer lugar com espaços adequados. A dança não requer equipamento especial, e essa característica é adequada para famílias de baixa renda e regiões e países financeiramente limitados. Em resumo, a dança pode ser usada como um modo de atividade física apropriado e alternativo para crianças e adolescentes. A implementação de programas de dança precisa de consideração séria por formuladores de políticas, escolas, responsáveis e pais para produzir maiores aumentos de longo prazo na atividade física no futuro previsível. Esperamos que esta revisão sistemática estimule o debate e forneça mais evidências para governos, escolas, pais e autoridades comunitárias associadas para dar importância à dança como um meio de atividade física. Mudanças abrangentes e integradas são necessárias em relação às parcerias escola/família/governo/comunidade. Essas mudanças incluem apoio político e financeiro de formuladores de políticas e aumento da pesquisa de avaliação de dança que são importantes para uma reconfiguração da política de saúde da atividade física e implementação subsequente.

Referências

- Aithal S., Moula Z., Karkou V., Karaminis T., Powell J., & Makris S. (2021). Uma revisão sistemática da contribuição da psicoterapia de movimento de dança para o bem-estar de crianças com transtornos do espectro autista. *Frente. Psico.* 12, 719673. doi:10.3389/fpsyg.2021.719673
- Anima. (2014). *Manual revisão bibliográfica sistemática integrativa: a pesquisa baseada em evidências*. Grupo Anima. https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2019/06/manual_revisao_bibliografica-sistematica-integrativa.pdf.
- Bollimbala A., James P. S., & Ganguli S. (2019). Impacto da atividade física aguda no pensamento divergente e convergente de crianças: o papel mediador de um baixo índice de massa corporal. *Percept. Mot. Ski.* 126(4), 603–622. doi:10.1177/0031512519846768
- Braithwaite I., Stewart A. W., Hancox R. J., Beasley R., Murphy R., & Mitchell E. A. (2013). A Associação Mundial entre Assistir Televisão e Obesidade em Crianças e Adolescentes: Estudo Transversal. *PLoS ONE* 8 (9), e74263. doi:10.1371/journal.pone.0074263
- Carson V., Lee EY, Hewitt L., Jennings C., Hunter S., Kuzik N., et al. (2017). Revisão sistemática das relações entre atividade física e indicadores de saúde nos primeiros anos (0-4 anos). *BMC Public Health* 17 (Suppl. 5), 854. doi:10.1186/s12889-017-4860-0
- Crossetti, M. G. M. (2012). *Revisión integradora de la investigación en enfermería el rigor científico que se le exige*. *Rev. Gaúcha Enferm.* 33(2): 8-9.
- Duberg A., Hagberg L., Sunvisson H., & Möller M. (2013). Influenciando a autoavaliação de saúde entre adolescentes com intervenção de dança: um ensaio clínico randomizado. *JAMA Pediatr.* 167 (1), 27–31. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.421
- Duberg A., Jutengren G., Hagberg L., & Möller M. (2020). Os efeitos de uma intervenção de dança em sintomas somáticos e sofrimento emocional em meninas adolescentes: um ensaio clínico randomizado. *J. Int. Med. Res.* 48 (2), 300060520902610. doi:10.1177/0300060520902610
- Högström S., Philipson A., Ekstam L., Eriksson M., Fagerberg U. L., & Falk E. (2022). Dança e ioga reduziram a dor abdominal funcional em meninas: um ensaio clínico randomizado. *Eur. J. Pain (Reino Unido)* 26 (2), 336–348. doi:10.1002/ejp.1862
- Kieling C., Baker-Henningham H., Belfer M., Conti G., Ertem I., Omigbodun O., et al. (2011). Saúde mental infantil e adolescente em todo o mundo: evidências para ação. *Lancet* 378 (9801), 1515–1525. doi:10.1016/s0140-6736(11)60827-1
- Jensen K. A. (2017). 7 Passos para a Busca Pico Perfeita: Prática de Enfermagem Baseada em Evidências, EBSCO Health, 1-9
- Jeong Y.-J., Hong S.-C., Lee MS, Park M.-C., Kim Y.-K., & Suh C.-M. (2005). A terapia de movimento de dança melhora as respostas emocionais e modula os neuro-hormônios em adolescentes com depressão leve. *Int. J. Neurosci.* 115(12), 1711–1720. doi:10.1080/00207450590958574
- Lund C., Brooke-Sumner C., Baingana F., Baron E. C., Breuer E., Chandra P., et al. (2018). Determinantes sociais de transtornos mentais e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: uma revisão sistemática de revisões. *Lancet Psychiatry* 5 (4), 357–369. doi:10.1016/s2215-0366(18)30060-9
- Mansfield L., Kay T., Meads C., Grigsby-Duffy L., Lane J., John A., et al. (2018). Intervenções de esporte e dança para jovens saudáveis (15-24 anos) para promover o bem-estar subjetivo: uma revisão sistemática. *BMJ Open* 8 (7), e020959. doi:10.1136/bmjopen-2017-020959
- Mattos, P. C. (2015). *Tipos de revisão de literatura*. Unesp, 1-9. <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-revisao-de-literatura.pdf>.
- May T., Chan ES, Lindor E., McGinley J., Skouteris H., Austin D., et al. (2021). Efeitos físicos, cognitivos, psicológicos e sociais da dança em crianças com deficiência: revisão sistemática e meta-análise. *Disabil. Rehabilitation* 43 (1), 13–26. doi:10.1080/09638288.2019.1615139
- Morris J. G, Gorely T., Sedgwick M. J, Nevill A., & Nevill M. E (2013). Efeito do Programa de Grandes Atividades em Comportamentos de Estilo de Vida Saudável em Crianças de 7 a 11 Anos. *J. Sports Sci.* 31 (12), 1280–1293. doi:10.1080/02640414.2013.781665
- OMS (2020). OMS | Atividade física - Ficha informativa 2022-04-21, OMS, Ficha informativa. <https://www.who.int/en/news-room/fact-s>.

- O'Neill J. R., Pate R. R., & Hooker S. P. (2011). A contribuição da dança para a atividade física diária entre meninas adolescentes. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Activity* 8, 87. doi:10.1186/1479-5868-8-87
- Oppici L., Rudd J. R., Buszard T., & Spittle S. (2020). Eficácia de um currículo de educação física de dança (RCT) de 7 semanas com diferentes pedagogias de ensino e níveis de desafio cognitivo para melhorar a capacidade de memória de trabalho e a competência motora em crianças de 8 a 10 anos. *Psychol. Sport Exerc.* 50, 101675. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101675
- Raghupathy M. K., Divya M., & Karthikbabu S. (2021). Effects of Traditional Indian Dance on Motor Skills and Balance in Children with Down Syndrome. *J. Mot. Behav.* 54, 212–221. doi:10.1080/00222895.2021.1941736
- Rudd J., Buszard T., Spittle S., O'Callaghan L., Oppici L. (2021). Comparando a eficácia (RCT) de aprender uma coreografia de dança e praticar dança criativa na melhoria das funções executivas e competência motora em crianças de 6 a 7 anos. *Psychol. Sport Exerc.* 53, 101846. doi:10.1016/j.psychsport.2020.101846
- Sandberg E., Möller M., Särnblad S., Appelros P., & Duberg A. (2021). Intervenção de dança para meninas adolescentes: efeitos no cansaço diurno, alerta e satisfação escolar. Um ensaio clínico randomizado controlado. *J. Bodyw. Mov. Ther.* 26, 505–514. doi:10.1016/j.jbmt.2020.09.001
- Sheppard A., & Broughton M. C. (2020). Promovendo bem-estar e saúde por meio da participação ativa em música e dança: uma revisão sistemática. *Int. J. Qual. Stud. Saúde Bem-estar* 15 (1), 1732526. doi:10.1080/17482631.2020.1732526
- Slater A., & Tiggemann M. (2010). "Não é legal praticar esporte": um estudo de grupo focal sobre as razões de meninas adolescentes para se retirarem da atividade física. *Psychol. Sport Exerc.* 11 (6), 619–626. doi:10.1016/j.psychsport.2010.07.006
- Staiano A. E., Beyl R. A., Hsia D. S., Katzmarzyk P. T., & Newton R. L. (2017a). Doze semanas de exergame de dança em meninas adolescentes com sobrepeso e obesidade: efeitos de transferência na atividade física, tempo de tela e autoeficácia. *J. Sport Health Sci.* 6(1), 4–10. doi:10.1016/j.jshs.2016.11.005
- Staiano A. E., Marker A. M., Beyl R. A., Hsia D. S., Katzmarzyk P. T., & Newton R. L. (2017b). Um ensaio clínico randomizado controlado de exergaming de dança para treinamento de exercícios em meninas adolescentes com sobrepeso e obesidade. *Pediatr. Obes.* 12(2), 120–128. doi:10.1111/ijpo.12117
- Tao D., Supriya R., Gao Y., Li F., Liang W., Jiao J., et al. (2021). Demência e dança: medicação ou movimento? *Phys. Activity Health* 5(1), 250–254. doi:10.5334/paah.138
- Wagener T. L., Fedele D. A., Mignogna M. R., Hester C. N., & Gillaspay S. R. (2012). Efeitos psicológicos de exergaming em grupo baseado em dança em adolescentes obesos. *Pediatr. Obes.* 7(5), e68–74. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00065.x