RITMOS DO MUNDO: A DANÇA COMO PONTE PARA A SAÙDE E A CULTURA

Brendha Santos Cardoso[1]
Dandara Rochinheski Appel[2]
Manuelly Cazotti Agertt[3]
Nicoly Kosloski de Paula[4]
Andréia Gonçalves da Costa Ceratti[5]
Ana Luisa Borsatto[6]

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução: O município de Ijuí, reconhecido como a Capital Mundial das Etnias, destaca-se pela riqueza de sua diversidade cultural, construída a partir da contribuição de diferentes povos que preservam suas tradições por meio de manifestações artísticas, sociais e culturais. Entre essas manifestações, a dança típica ocupa um papel importante, pois representa a identidade de cada etnia, fortalece os laços comunitários e promove a valorização do patrimônio cultural local.

Este trabalho foi desenvolvido no âmbito do Projeto de Extensão Anísio Teixeira, iniciativa da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), em parceria com a Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa. O projeto tem como objetivo proporcionar a introdução de estudantes do ensino médio ao universo da pesquisa científica de alto nível, incentivando a identificação de problemáticas sociais concretas e promovendo a capacitação dos jovens para uma atuação crítica, responsável e transformadora na sociedade. Nesse contexto, a pesquisa sobre a importância das danças típicas em Ijuí constitui uma oportunidade de analisar questões relacionadas à saúde, à integração social e à valorização cultural, contribuindo tanto para a formação acadêmica dos estudantes quanto para o desenvolvimento da comunidade local.

Entretanto, observa-se atualmente uma redução no engajamento comunitário, especialmente entre jovens e adultos, acompanhada pela diminuição da prática de atividades físicas e pelo aumento de problemas relacionados à saúde mental, como ansiedade, estresse e isolamento social. Além disso, a pouca valorização da diversidade cultural pode enfraquecer o sentimento de pertencimento e a integração entre os diferentes grupos da comunidade.

[1] Aluna Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa, brenda–6893070 @ estudante.rs.gov.br
[2] Aluna Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa, dandara – 6893075 @ estudante.rs.gov.br
[3] Aluna Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa, manuely–cagert@estudante.rs.gov.br
[4] Aluna Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa, nicoly – kkdpaula @ estudante.rs.gov.br
[5] Professora Escola Estadual de Ensino Médio Ruy Barbosa, andreia-ceratti @educar.rs.gov.br
[6] Doutoranda em Desenvolvimento Regional – PPGDR – Unijuí, ana.borsatto@unijui.edu.br

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo analisar a importância das danças típicas para a promoção da saúde física e mental, bem como seu potencial para fortalecer a integração social e a valorização das diferentes etnias presentes em Ijuí. Busca-se demonstrar como a prática da dança pode contribuir para o bem-estar da população, incentivando hábitos saudáveis, ampliando a convivência comunitária e preservando as tradições culturais do município.

A escolha desse tema justifica-se pelo fato de que a dança é uma atividade acessível, inclusiva e culturalmente significativa, capaz de gerar benefícios físicos, emocionais e sociais. Além de estimular a prática de exercícios físicos e auxiliar na redução do estresse e da ansiedade, a dança favorece a interação entre pessoas de diferentes origens, promove o respeito à diversidade cultural e fortalece a identidade coletiva da comunidade. Dessa forma, sua valorização pode contribuir para o desenvolvimento social, cultural e humano de Ijuí (ALENCAR et al., 2025).

2. Procedimentos Metodológicos: O presente estudo foi desenvolvido em grupo, por meio de pesquisas bibliográficas e levantamento de informações sobre a importância das danças típicas para a saúde física e mental e sua relação com a valorização cultural das etnias presentes em Ijuí. A pesquisa teve como foco compreender de que forma a dança pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população e, ao mesmo tempo, fortalecer a preservação das tradições culturais que caracterizam o município como a Capital Mundial das Etnias.

As informações foram obtidas em livros, artigos científicos, sites confiáveis e materiais relacionados às áreas da saúde, educação, cultura e atividades físicas. Também foram analisados conteúdos sobre os benefícios da dança para o bem-estar emocional, a integração social e a valorização da diversidade cultural. Durante o processo, os integrantes do grupo realizaram discussões e trocaram informações para ampliar o conhecimento sobre o tema e relacioná-lo à realidade local.

Após a coleta dos dados, o grupo organizou e analisou as informações, identificando os principais benefícios das danças típicas para a promoção da saúde física, como o desenvolvimento da coordenação motora, do condicionamento físico e da disposição para as atividades diárias. Também foram observados benefícios para a saúde mental, incluindo a redução do estresse e da ansiedade, além do fortalecimento das relações sociais por meio da convivência em grupo.

Por fim, os resultados foram registrados e apresentados em forma de trabalho em slide, destacando a relevância da dança como ferramenta de promoção da saúde, integração comunitária e valorização da diversidade cultural do município. Dessa forma, foi possível compreender a importância de incentivar atividades que unam cultura, lazer e bem-estar para a comunidade ijuiense.

3. Resultados e Discussões: Os resultados da pesquisa demonstraram que as danças típicas possuem grande importância para a promoção da saúde física e mental, pois estimulam a prática de atividades corporais de forma prazerosa e inclusiva. A dança contribui para o desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, resistência física e disposição, sendo uma alternativa acessível para combater o sedentarismo e incentivar hábitos mais saudáveis.

Além disso, a prática frequente da dança pode proporcionar momentos de lazer e descontração, favorecendo uma melhor qualidade de vida aos participantes.

Além dos benefícios relacionados à dimensão física, a literatura evidencia que a dança pode contribuir para aspectos psicológicos e para o bem-estar. Yan et al. (2024), em uma revisão sistemática com meta-análise, identificaram que intervenções estruturadas de dança apresentam efeitos semelhantes ou, em alguns desfechos, superiores aos observados em outras modalidades de atividade física, especialmente em aspectos relacionados ao bem-estar emocional, motivação e cognição. De maneira complementar, Moratelli et al. (2023) apontaram evidências favoráveis dos efeitos das intervenções com dança sobre a saúde mental de adultos

O estudo de Clifford et al. (2023), uma revisão sistemática e meta-análise reuniu 22 estudos e encontrou evidências de melhora da mobilidade e resistência em comparação com ausência de intervenção, além de resultados equivalentes aos de outros programas de exercícios.

Em relação à saúde mental, observou-se que a dança atua como uma importante ferramenta no controle do estresse, da ansiedade e das tensões do cotidiano. Por meio da música, do movimento e da interação com outras pessoas, os participantes encontram uma forma de expressão emocional, aumentando a autoestima, a motivação e a sensação de bem-estar. A realização de atividades coletivas também contribui para diminuir o isolamento social e fortalecer a convivência entre diferentes grupos da comunidade.

Esse resultado encontra respaldo na literatura científica, uma vez que revisões sistemáticas e meta-análises têm identificado efeitos positivos das intervenções com dança sobre ansiedade, estresse e sintomas depressivos em adultos. Salihu et al. (2021), por meio de uma revisão integrativa e meta-análise envolvendo 28 ensaios clínicos randomizados e 2.249 participantes, identificaram efeitos significativos da dança na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse. De forma semelhante, uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados verificou que diferentes modalidades de dança, incluindo dança de salão, tango, dança latina e manifestações folclóricas, estiveram associadas à redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adultos.

Além dos efeitos sobre aspectos emocionais, a prática da dança pode favorecer a autoestima, a autoconfiança e a percepção positiva do próprio corpo. Liu, Soh e Lu (2025), em revisão sistemática de 16 estudos, identificaram que diferentes modalidades de dança contribuíram para o aumento da autoestima física e da autoconfiança, além da redução da ansiedade relacionada à aparência corporal e da autoavaliação negativa. Nesse sentido, os relatos dos participantes desta pesquisa, ao associarem a dança à expressão emocional, à motivação e à sensação de bem-estar, mostram-se coerentes com evidências produzidas em diferentes contextos de investigação.

Ainda, um dos benefícios está relacionado à saúde, verificou-se que as danças tradicionais possuem um papel fundamental na valorização das diferentes etnias presentes em Ijuí. Essas manifestações culturais representam a história, os costumes e as tradições dos povos que contribuíram para a formação do município, reforçando a importância da preservação cultural e do respeito à diversidade.

A dança pode produzir efeitos positivos sobre diferentes dimensões da saúde psicológica, apresentando resultados comparáveis aos de outras formas estruturadas de atividade física (Hiller et al., 2024).

A pesquisa também evidenciou que incentivar atividades envolvendo danças típicas pode ampliar a participação da comunidade, principalmente entre jovens e adultos, fortalecendo o sentimento de pertencimento e a integração social. Dessa forma, a dança apresenta-se como uma ferramenta capaz de unir cultura, saúde e convivência, contribuindo para o desenvolvimento social e cultural do município de Ijuí.

4. Conclusão: Conclui-se que as danças típicas desempenham um papel fundamental na promoção da saúde física e mental, pois além de incentivarem a prática de atividades corporais, proporcionam benefícios emocionais e sociais aos participantes. A dança contribui para a redução do estresse, da ansiedade e do sedentarismo, estimulando hábitos mais saudáveis e melhorando a qualidade de vida. Além disso, por ser uma atividade coletiva, favorece a interação entre as pessoas, fortalece os vínculos sociais e promove momentos de convivência e lazer.

O estudo também permitiu compreender que as danças tradicionais possuem grande importância cultural para o município de Ijuí, pois representam a história e as características das diferentes etnias presentes na comunidade. A valorização dessas manifestações contribui para a preservação das tradições, para o respeito à diversidade cultural e para o fortalecimento do sentimento de pertencimento dos moradores.

Dessa forma, o objetivo do trabalho foi alcançado ao demonstrar que a dança pode ser uma ferramenta eficaz para promover o bem-estar físico, mental e social, além de estimular a participação comunitária e a valorização cultural. A união entre saúde e cultura por meio da dança demonstra seu potencial como uma prática transformadora, capaz de contribuir para o desenvolvimento humano e cultural do município de Ijuí.

5. Referências:

ALENCAR, Kaio Almeida; HOLANDA, Anna Caroline Castro; HENRIQUE, Deuzilene Carvalho da Fonseca; SENA, Fernando Araújo de; SANTOS, Kesya Tavares dos. Dança e saúde mental. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE*, São Paulo, v. 11, n. 11, p. 6134-6138, nov. 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i11.22390.

CLIFFORD, A. M. et al. *The effect of dance on physical health and cognition in community dwelling older adults: a systematic review and meta*

LIU, Xutao; SOH, Kim Geok; LU, Yingjie. Effect of dance on social physique anxiety and physical self-esteem among adults: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, v. 16, 1547802, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1547802-*analysis*. Arts & Health, 15(2), 200–228, 2023. DOI: 10.1080/17533015.2022.2093929

HILLER, Claire E. et al. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 54, p. 783-802, 2024. DOI: 10.1007/s40279-023-01990-2

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: https://www.who.int. Acesso em: 16 jun. 2026.

YAN, A. F.; NICHOLSON, L. L.; WARD, R. E. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis. Sports Medicine, 54, 1179–1205, 2024. DOI: 10.1007/s40279-023-01990-2.