

PRÁTICA DE DANÇA PARA MELHORIA DA RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA DE MULHERES ADULTAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

DANCE PRACTICE FOR THE IMPROVEMENT OF CARDIORESPIRATORY FITNESS IN ADULT WOMEN: A LITERATURE REVIEW

 <https://doi.org/10.63330/sasciencesv6n2-192>

Submetido em: 03/09/2026 e Publicado em: 14/09/2026

SAS: e26418

José Carlos dos Santos Silva

Especialista em Docência no Ensino da Dança
Universidade do Vale do São Francisco - UNIVASF
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5249185547111814>

José Fernando Vila Nova de Moraes

Doutor em Educação Física
Universidade Católica de Brasília – UCB
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8490528692298086>

Ayla de Jesus Moura

Mestra em Educação Física
Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2389332480241979>

Resumo

A prática da dança destaca-se como uma modalidade corporal e expressiva capaz de atuar diretamente no condicionamento físico e na promoção da saúde cardiovascular de mulheres adultas. O presente trabalho configura-se como uma revisão de literatura de abordagem qualitativa, cujo objetivo é analisar a influência da prática da dança sobre a resistência cardiorrespiratória do público feminino adulto. A metodologia fundamentou-se em um levantamento bibliográfico sistemático nas bases de dados SciELO, PubMed, BIREME e Google Acadêmico, considerando artigos e livros em português e inglês pertinentes ao tema. Os resultados demonstram que a dança, por configurar uma atividade de esforço contínuo, ritmado e de metabolismo predominantemente aeróbio, promove a elevação do consumo máximo de oxigênio e otimiza as funções pulmonares e cardiovasculares. Constatou-se ainda que, para além das adaptações fisiológicas na prevenção de enfermidades crônicas, a modalidade agrega benefícios psicossociais expressivos, como o aumento da autoestima e a integração interpessoal, fatores determinantes para a adesão ao exercício físico. Conclui-se que a inserção da dança em rotinas de treino constitui uma estratégia eficiente, prazerosa e acessível para o desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória e a melhoria substancial da qualidade de vida de mulheres adultas.



Palavras-chave: Aptidão física; Dança; Mulheres adultas; Resistência cardiorrespiratória; Saúde.

Abstract

The practice of dance stands out as a bodily and expressive modality capable of directly acting on physical conditioning and promoting cardiovascular health in adult women. This study is configured as a qualitative literature review aimed at analyzing the influence of dance practice on the cardiorespiratory fitness of adult females. The methodology was based on a systematic bibliographic survey in the SciELO, PubMed, BIREME, and Google Scholar databases, considering articles and books in Portuguese and English relevant to the theme. The results demonstrate that dance, by configuring an activity of continuous, rhythmic effort and predominantly aerobic metabolism, promotes an increase in maximum oxygen consumption and optimizes pulmonary and cardiovascular functions. It was also observed that, beyond physiological adaptations in preventing chronic diseases, the modality adds expressive psychosocial benefits, such as increased self-esteem and interpersonal integration, which are decisive factors for physical exercise adherence. It is concluded that the insertion of dance into training routines constitutes an efficient, enjoyable, and accessible strategy for developing cardiorespiratory fitness and substantially improving the quality of life of adult women.

Keywords: Adult women; Cardiorespiratory fitness; Dance; Health; Physical fitness.

1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios e até mesmo antes da fala, a dança é considerada uma forma de comunicação e expressão entendida por todos os povos, mesmo esses estando distantes uns dos outros (Tadra, 2009). Nesse sentido, Bertoni (1992) aponta que, por meio dessa forma de comunicação, o homem primitivo pôde desenvolver um maior potencial interno, no sentido social, cultural e intelectual, obtendo assim, senso de organização, divisão de trabalho e amadurecendo em sua trajetória evolutiva. Através de registros arqueológicos, Faro (1986) aponta indícios do surgimento da dança desde o período pré-histórico, onde foi observada uma ligação íntima entre dança e religião. No contexto brasileiro, Barbosa (1990) afirma que a dança chegou em terras nacionais devido à forte influência dos negros africanos, trazidos como escravos pelos portugueses, os quais introduziram sua cultura e crenças neste novo estilo artístico.

Contudo, com toda a expansão da dança, hoje ela é capaz de proporcionar melhora no condicionamento físico; fortalecimento da musculatura óssea; combate ao estresse, contribuindo em uma maior disposição no dia a dia, além de promover mudança na estética corporal (Rodrigues, 2017). No entanto, para que tais resultados sejam perceptíveis e mensurados, faz-se necessário compreender os conceitos que permeiam a avaliação e a aptidão física. Segundo Machado e Abad (2012), a avaliação física



é dividida em categorias que buscam analisar o estado do indivíduo. Falar em avaliação remete ao conceito de aptidão física, que Fahey et al. (1999) definem como a capacidade do corpo de se adequar às demandas do esforço físico causado pela atividade física, sem levar à exaustão completa do indivíduo. Guedes (1996) relata ser uma condição dinâmica, energizada e vitalícia que permite aos indivíduos cumprir não apenas as tarefas do dia a dia, mas evitar o surgimento de patologias pela ausência da atividade física, porém, sem um desgaste excessivo.

A aptidão física está condicionada tanto a aspectos relacionados à saúde quanto ao desempenho esportivo. Os testes da aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) valorizam as variáveis fisiológicas da flexibilidade, resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória (Shephard; Balady, 1999). Dentre estes componentes, a resistência cardiorrespiratória assume papel central na prevenção de doenças e na manutenção da saúde. A dança é uma atividade física que trabalha e desenvolve os componentes da

2 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma Revisão de Literatura, com abordagem qualitativa. A metodologia utilizada consistiu em um levantamento bibliográfico sistemático em bases de dados indexadas, tais como Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BIREME) e Google Acadêmico. A busca foi realizada utilizando-se descritores controlados e suas combinações, a saber: "Dança", "Resistência Cardiorrespiratória", "Aptidão Aeróbica" e "Mulheres".

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram: artigos científicos e livros publicados em português ou inglês, que abordassem a correlação entre a prática de dança e a aptidão cardiorrespiratória em mulheres adultas, sem restrição de ano de publicação, desde que o conteúdo fosse relevante para o tema. Foram excluídos estudos que focassem em outras valências físicas não relacionadas diretamente à resistência cardiorrespiratória, estudos com populações específicas (crianças, adolescentes, idosos, atletas de alto rendimento), ou que apresentassem dados empíricos sem revisão de literatura.

A análise dos dados ocorreu de forma descritiva e crítica, sintetizando os conceitos e os benefícios apontados pelos autores estudados para o público-alvo deste recorte (mulheres adultas), com foco na resistência cardiorrespiratória.

3 RESULTADOS

3.1 O CONTEXTO HISTÓRICO DA DANÇA

Desde os primórdios, até mesmo antes do ser humano começar a falar, já se utilizava as expressões corporais e gestuais para se comunicar, dessa maneira desenvolveu-se as formas de linguagem gestual e corporal, criando ritmos e formas para socializar-se com os seus semelhantes (Rodrigues, 2017). Para dois dos maiores filósofos gregos, Platão e Sócrates, a dança foi um importante elemento para a formação do



homem enquanto cidadão completo, pois ela corrigia postura, trazia benefícios à saúde e melhorava a aptidão física (Diniz, 2013).

No período do Baixo Império Romano, as artes foram se tornando grosseiras, repletas de violência e obscenidade, e o cristianismo passou a pregar que o mundo estava apodrecido. Como afirma Diniz (2013, p. 6):

A Dança perdeu sua força nessa atmosfera de suspeita em relação ao corpo. A partir do século IV, com os imperadores ditos "cristãos", o teatro e a dança foram condenados.

No entanto, a dança sobreviveu ao longo da história. Camargo (2011) relata que a dança é um produto histórico, pois cada indivíduo constrói sua própria forma particular de expressar seus movimentos através do seu corpo, tendo uma maneira própria de agir, de se movimentar e de exteriorizar seus sentimentos e emoções.

No Brasil, a dança passou a estar presente em toda a história, sendo manifestada de diferentes formas e ritmos. Francisco Filho (2001) destaca o uso da dança nativa e teatral pelos jesuítas para auxiliar na catequização do povo indígena. Atualmente, do samba ao carimbo, do frevo às congadas, a dança foi e vem sendo uma marca que transmite a cultura do Brasil (Brasileiro, 2010).

3.2 APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE (APFRS) E A RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA

De uma forma geral, Nahas (2006) conceitua aptidão física como a capacidade de executar atividades físicas em situações diferentes, podendo ser organizada em duas categorias: a aptidão motora e a aptidão relacionada à saúde. A segunda está relacionada à saúde, que visa prevenir ou minimizar o surgimento de doenças crônicas e degenerativas associadas à baixa prática de atividade física.

Segundo Oliveira e Santos (2012), a aptidão que se relaciona com a saúde está ligada a capacidades físicas como a flexibilidade, resistência aeróbia, força e composição corporal. A aptidão física relacionada à saúde é definida como a capacidade do indivíduo de realizar atividades com mais vigor e com menos risco de ter doenças crônicas (Nieman, 1999). O desenvolvimento desta aptidão traz inúmeros benefícios ao indivíduo, como diminuição de fatores de riscos em doenças crônicas, redução de gordura abdominal e melhora da saúde corporal e mental (Dumith et al., 2010).

Dentro da ApFRS, a resistência cardiorrespiratória é um componente fundamental. Para Nahas (1989), a resistência cardiorrespiratória ou resistência aeróbia é a forma que o organismo tem de captar, transportar e utilizar oxigênio para a produção de energia, permitindo também a recuperação entre um exercício e outro. Sua medição é feita através do consumo de VO₂ Máximo ou oxigênio. É visto que uma



aptidão cardiorrespiratória baixa pode acarretar complicações à saúde, como falta de disposição, riscos de doenças cardiovasculares e fadiga.

O Glaner (2003) afirma que a capacidade aeróbia é um componente funcional da aptidão, pois envolve a função pulmonar e cardiovascular, sendo a capacidade do corpo de manter um exercício submáximo durante períodos de tempo, resultando na redução do desenvolvimento de câncer, diabetes e doenças coronárias. Autores como Pollock e Wilmore (1993) e Fox (2000) afirmam que o VO₂Máx (Consumo Máximo de Oxigênio) é a medida mais efetiva para se verificar a aptidão cardiorrespiratória, pois resume o que acontece durante o transporte do oxigênio.

Conforme Sharkey (2006), há fatores que influenciam diretamente o condicionamento aeróbio: a idade, o sexo, a hereditariedade, o treinamento, o nível regular de atividades físicas e a gordura corporal. Portanto, torna-se necessária a prática de atividade física constante para impactar positivamente a resistência cardiorrespiratória. Há uma relação forte entre o nível de aptidão cardiorrespiratória, o exercício físico diário e as causas de morte; o exercício físico praticado de maneira regular, com intensidade moderada, poderá diminuir bastante o risco de morte por doenças cardíacas e câncer (Lima, 2010). Pesquisas apontam que bons níveis de aptidão física adquirida através da prática de atividade física regular estão sendo associados à diminuição de falência cardiovascular e ao equilíbrio de dislipidemias (Matsudo et al., 2005; Vasconcelos *et al.*, 2013).

3.3 A DANÇA COMO ATIVIDADE AERÓBICA E SEUS EFEITOS NA RESISTÊNCIA CARDIORRESPIRATÓRIA

A dança pode ser qualificada como atividade física, pois proporciona um gasto energético para seu praticante, através dos movimentos executados pelos músculos esqueléticos (Caspersen; Powell; Christenson, 1985). Além de ser um agente para a perda de peso, a dança age como uma ferramenta para integração social, fazendo com que suba a autoestima e melhore a visão do indivíduo sobre si mesmo (Marbá *et al.*, 2006).

Por ser uma atividade aeróbica, a dança tem como metabolismo predominante o metabolismo aeróbio, que se dá por ocorrência da adaptação decorrente do tempo que o indivíduo mantém o esforço, aumentando assim o consumo de oxigênio e, conseqüentemente, melhorando suas funções fisiológicas (Fechine; Trompieri, 2015). Estudos apontam que a dança, como atividade física aeróbica, propicia uma maior resistência muscular localizada, dependendo da sua intensidade e ritmo (Brian et al., 2008).

É visto que a dança, por ser uma atividade física aeróbica, tem uma correlação direta com a aptidão física voltada à saúde, pois ela influencia e até mesmo pode alterar os componentes da aptidão. Ao praticar dança, o indivíduo estimula seu sistema cardiorrespiratório, o que é vital para a prevenção de doenças e



para a manutenção de um estilo de vida ativo, especialmente no contexto de mulheres adultas que buscam saúde e qualidade de vida.

4 DISCUSSÃO

A literatura científica analisada corrobora a premissa de que a dança, enquanto atividade física aeróbica, desempenha um papel significativo na melhoria da resistência cardiorrespiratória em mulheres adultas. Autores como Caspersen, Powell e Christenson (1985) classificam a dança como atividade física que gera gasto energético, enquanto Fachine e Trompieri (2015) destacam seu metabolismo predominantemente aeróbio. Este metabolismo é crucial para as adaptações fisiológicas que resultam no aumento do consumo de oxigênio (VO_{2max}) e na otimização das funções pulmonares e cardiovasculares.

Nahas (1989) define a resistência cardiorrespiratória como a capacidade do organismo de captar, transportar e utilizar oxigênio para a produção de energia. Glaner (2003) reforça que a capacidade aeróbia é um componente funcional que envolve as funções pulmonar e cardiovascular, sendo vital para a manutenção de um exercício submáximo prolongado e para a redução do risco de doenças crônicas. A dança, ao exigir esforço contínuo e ritmado, estimula diretamente este sistema, promovendo as adaptações necessárias para a melhoria do VO_{2max} , conforme apontado por Pollock e Wilmore (1993) e Fox (2000).

O impacto da dança na resistência cardiorrespiratória é particularmente relevante para mulheres adultas, um público que busca saúde e qualidade de vida. A prática regular, com intensidade moderada, pode diminuir significativamente o risco de mortalidade por doenças cardíacas e câncer (Lima, 2010). Além dos benefícios fisiológicos, a dança oferece um caráter lúdico e social que contribui para a adesão e a manutenção da atividade física, conforme observado por Marbá et al. (2006), o que é um diferencial importante em comparação com outras modalidades de exercício.

Embora o documento original abordasse outras valências físicas, o recorte estrito na resistência cardiorrespiratória permitiu aprofundar a discussão sobre os mecanismos fisiológicos específicos. A dança, ao promover um aumento do consumo de oxigênio e aprimorar as funções cardiovasculares, atua como uma ferramenta eficaz na prevenção de complicações de saúde e na promoção de um estilo de vida ativo para mulheres adultas. A confrontação das visões teóricas presentes na literatura base demonstra uma convergência no entendimento de que a dança é uma modalidade completa e acessível para o desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, a influência da prática da dança sobre a resistência cardiorrespiratória de mulheres adultas. A partir do levantamento bibliográfico realizado, constatou-se que a dança se consolida como uma atividade física de esforço



contínuo e predominantemente aeróbio , capaz de promover adaptações fisiológicas fundamentais, tais como a elevação do consumo máximo de oxigênio (VO2Máx) e o aprimoramento das funções pulmonares e cardiovasculares.

Os achados evidenciam que a manutenção de níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória desempenha papel central na prevenção de patologias crônicas, distúrbios metabólicos e eventos cardiovasculares. Além dos ganhos fisiológicos mensuráveis , este estudo destaca como contribuição relevante o caráter lúdico, expressivo e integrador da dança. Esses fatores psicossociais favorecem a motivação, aumentam a autoestima e garantem maior adesão e continuidade à prática de exercícios físicos em comparação com modalidades convencionais. Conclui-se, assim, que a inserção da dança em programas voltados à saúde feminina constitui uma estratégia eficiente, prazerosa e acessível para o desenvolvimento físico e a promoção da qualidade de vida.

Para pesquisas futuras, sugere-se a condução de estudos empíricos, ensaios clínicos e intervenções longitudinais que avaliem diferentes ritmos e intensidades de dança com protocolos específicos de medição direta do VO2Máx, aprofundando a dosagem de volume e intensidade mais eficaz para a prescrição do treinamento em diferentes faixas etárias de mulheres adultas.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, A. M. A dança na história das artes. In: TADRA, Débora Siqueira Arzua *et al.* **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. Curitiba: ibepex, 2009.
- BERTONI, S. A. **A dança na escola**. São Paulo: Phorte, 1992.
- BRASILEIRO, A. E. Dança e Cultura. In: TADRA, Débora Siqueira Arzua *et al.* **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. Curitiba: ibepex, 2009.
- BRIAN, L. B. *et al.* Dance activity participation, rate of enjoyment, and willingness to recommend a specific dance. **Journal of Dance Medicine & Science**, v. 12, n. 1, p. 16-24, 2008.
- CAMARGO, A. Dança, Arte e Educação Física: Reflexões. In: TADRA, Débora Siqueira Arzua *et al.* **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. Curitiba: ibepex, 2009.
- CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.
- DINIZ, D. S. **A dança e suas origens**. 2013.
- DUMITH, S. C. *et al.* A atividade física e o desempenho escolar. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, n. 2, p. 180-187, 2010.
- FAHEY, T. D. *et al.* **Fitness for life**. 4 ed. London: Mayfield Publishing Company, 1999.



- FARO, A. J. **Dicionário de Teatro**. São Paulo: Melhoramentos, 1986.
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de revitalização da dança: uma análise da dança do ventre. **Rev. Ciênc. e Humanas**, v. 18, n. 1, 2015.
- FOX, E. L. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000. 327 p.
- FRANCISCO FILHO, J. L. O. A dança e a catequese no Brasil colonial. In: TADRA, Débora Siqueira Arzua *et al.* **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. Curitiba: ibepex, 2001.
- GLANER, M. F. Importância da aptidão física relacionada à saúde. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 5(2), 2003, 75-85.
- GUEDES, D. P. Atividade física, aptidão física e saúde. In: CARVALHO, T.; GUEDES, D. P.; SILVA, J. G. (orgs.). **Orientações Básicas sobre Atividade Física e Saúde para Profissionais das Áreas de Educação e Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde e Ministério da Educação e do Desporto, 1996.
- LIMA, E. V. **Análise da capacidade cardiorrespiratória relacionada a saúde em praticantes de caminhada**. Trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de ciências Biológicas e da saúde, 2010.
- MACHADO, A. F.; ABAD, C. C. C. **Manual de Avaliação Física**. 2 ed. Brasil: Icone Editora, 2012.
- MARBÁ, R. F. ET. AL. Dança na promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, publ. 3, fev. 2006.
- MATSUDO, V. K. R. *et al.* Dislipidemias e a promoção da atividade física: uma revisão na perspectiva de mensagens de inclusão. **R. Bras. Ci e Mov.**, v. 13, n. 2, p. 161-170, 2005.
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006. 284 p.
- NAHAS, M. V. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde**. Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC. 1989.
- NIEMAN, David C. **Exercício e saúde**. 1 ed. São Paulo: Manole, 1999. 316 p.
- OLIVEIRA, R. R.; SANTOS, G. S. Componentes da aptidão física relacionada à saúde. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires - Año 17 - N° 169 - Junior de 2012.
- POLLOCK, M. J.; WILMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2 ed. Rio de Janeiro: Medsi; 1993.
- RODRIGUES, L. S. **A atividade física na terceira idade através da dança**. Ariquemes: FAEMA, 2017. 34 p.
- SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- SHEPHARD, R. J.; BALADY, G. **Exercise as cardiovascular therapy**. *Circulation* 1999;99: 963-72.



TADRA, Débora Siqueira Arzua *et al.* **Metodologia do ensino de artes:** linguagem da dança. Curitiba: ibepex, 2009.

VASCONCELLOS, F. V. A, *et al.* Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista HUPE**, v. 12, n. 4, p. 78-88, 2013.