

# A IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA AS MULHERES

MARTINS, Rafaela<sup>1</sup>  
BECK, Eduardo Krticka<sup>2</sup>  
CORREIA, Evelyne<sup>3</sup>

## RESUMO

O presente artigo terá por objetivo apresentar o contexto da dança na perspectiva das mulheres adultas que a exercem, enquanto ação de prazer e qualidade de vida, gerando bem-estar a todas que a praticam. Ao longo do estudo, identifica-se que as mulheres possuem uma vasta área de benefícios no que concerne à prática da dança, sendo que, muitas delas a utilizam como atividade física. As academias e escolas de danças são permeadas por situações favorecedoras de bem-estar quando se tem a dança como prática diária. Além do prazer em se divertir, a dança alinha música e arte, e ainda oferece benefícios à saúde física e mental, bem como facilita nos aspectos corporais, linguísticos, expressivos, afetivos e psicomotores. Ainda, vê-se que ela assume para alguns especialistas um papel terapêutico, com relatos e documentários via projetos, que ofereceram novas perspectivas existenciais a muitas mulheres com depressão. Ainda, a dança apresenta o fator da alegria e da autoestima, levando a mulher a descobrir ou deixar novamente fluir a sua sexualidade/sensualidade.

**Palavras-chave:** Dança. Mulheres. Qualidade de vida.

## 1. INTRODUÇÃO

Ficar em forma não se limita a estar em uma academia. A dança tem ganhado um número de adeptas cada vez maior, e a ideia de que o ballet serve somente a um público específico em boa forma, mostra outra realidade. Quem tem vontade de dançar, pode fazê-lo. O mundo de hoje tem mostrado outra perspectiva no segmento da dança.

A dança é de suma relevância para definir o corpo, desenvolvendo resistência no físico, além de propiciar bem-estar. Muitas mulheres aderem ao perfil de praticar a dança como atividade física, para melhor a autoestima.

O tema se justifica pelo fato de que a dança beneficia o ser humano como um todo, fortalecendo ossos, músculos, órgãos internos, esfera psíquica e gerando

---

<sup>1</sup> Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física

<sup>2</sup> Orientador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

<sup>3</sup> Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

qualidade existencial. Assim, o problema de pesquisa que direcionará o artigo remete ao seguinte questionamento: qual a relevância da dança para as mulheres adultas?

O objetivo geral do artigo será refletir o papel da dança para mulheres adultas. Os objetivos específicos serão abordar a dança; relatar o envolvimento de mulheres adultas com a dança e descrever os benefícios da dança para a saúde do corpo e da mente.

Para alcançar os propostos, será feita uma pesquisa de cunho bibliográfico sob uma abordagem exploratória, relatando num primeiro momento sobre a dança e seus benefícios e da busca atual por ambientes de dança por mulheres.

## **2. A IMPORTÂNCIA DA DANÇA PARA AS MULHERES**

A Dança define o corpo e institui resistência física e vida com mais saúde. São vários os estudos acadêmicos e científicos que delineiam comprovadamente a sua importância.

De acordo com Belas Artes (2016), há o assentimento a uma média de duas horas de atividades cotidianas. As aulas de dança em academias e escolas ocorrem normalmente duas ou três vezes por semanas, e seus praticantes as fazem até em suas casas, complementando a rotina.

Descobrir o corpo e suas possibilidades gera liberdade de movimentação às mulheres que dançam. De acordo com Belas Artes (2016), a dança estimula nas mulheres a coordenação motora, a correta postura e fortalecimento da musculatura. Estas são consequências de um trabalho recorrente da dança. Com relação ao Ballet, por exemplo, há o fortalecimento do abdome, pernas e costas, trabalhando o equilíbrio e parte aeróbica, pois seus passos incluem muitos exercícios de saltos e giros. A dança na vida adulta, portanto, propicia alegria e autoestima.

A mulher que dança, contata também a música, respirando a sua construção física ao passo em que contata arte. Isso acontece em cada sequência ou coreografia exercida, ressaltando que, além do corpo, a dança beneficiará a sua mente. Quem dança tem a lógica, a memória e as emoções em trabalho contínuo (BELAS ARTES, 2016). Isso possibilita qualidade de vida para as mulheres adultas.

De acordo com Joyce Carvalho (2013), a dança faz bem para o corpo e para a mente, e é nesse sentido que cada vez mais mulheres optam pela dança para exercerem uma atividade física vinculada ao lazer, para tirar o estresse e criar um foco

para si. As academias de dança ficam cheias de mulheres que querem se divertir movimentando o corpo. Outro benefício ainda seria a socialização, pois quem dança passa a conhecer pessoas, faz amizades e não quer ficar parada dentro de casa. A dança na verdade se torna um momento dedicado a si mesma.

O coreógrafo e professor Walmir Secchi (apud CARVALHO, 2013) diz que muitas das mulheres ao dançarem se esquecem de seus problemas. Contudo, ali é que elas lembram que existem e passam a se conhecer melhor, sendo este um momento de se conhecer bem e de estarem bem consigo mesmas. Não existem quaisquer parâmetros para começar a dançar, podendo ser em qualquer idade e não é preciso experiência em dança.

Segundo Lyz (1999), a dança originou-se em vários países e sofreu influências dos costumes de cada região onde era praticada. Os cultos eram realizados à Deusa/Mãe e para a fertilidade. A evolução da dança seguiu dois caminhos: o culto religioso e a dança dos palácios e das ruas.

Sobre a falta de documentação da dança nos antigos impérios médio orientais, Bourcier relata que:

É verdade que um grande período sem evidências se estende entre o abandono da pintura parietal e o surgimento de uma iconografia orquéstica na cerâmica e em outras artes plásticas. Mas também é verdade que os documentos, bem numerosos a partir do segundo milênio antes de Cristo, são, como os do neolítico, pouco levados em consideração (BOURCIER, 2006, p. 13).

Ao falarmos da dança, podemos citar especificamente uma delas tal qual a dança do ventre que, além de marcada pela presença da feminilidade é considerada uma dança extremamente sensual e, por esse motivo, desfigurada em relação ao seu caráter e significados antigos, sendo apresentada em “shows” de “strip-tease”, em locais de prostituição de todo o mundo (KUSSUNOKI, AGUIAR, 2009).

Segundo Bencardini (2009), o preconceito é encoberto e está presente nos países orientais e ocidentais. As pessoas gostam e apreciam a dança, porém alguns censuram a mulher e a acusam de feitiçaria ou de ter moral duvidosa, quando esta escolhe ser bailarina profissional.

Os tipos de dança do ventre segundo Campos (2021) são:

1. **Dança dos sete véus:** neste tipo de dança, a bailarina faz uma apresentação com sete véus amarrados, todos de cores diferentes. Eles representam os sete chakras que serão abertos durante o espetáculo.
2. **Dança com acessórios:** é realizada com um objeto bem antigo e característico, o snuj. Feito com peças de metal semelhantes a castanholas, pode ser usado tanto pela bailarina quanto pelo músico que estiver acompanhando a dança.
3. **Dança com espada:** esse estilo de dança do ventre usa a espada como representação do equilíbrio e da habilidade na dança. A espada pode ser equilibrada na cabeça, no peito ou na cintura, transmitindo sensualidade por meio dos seus movimentos.
4. **Dança dos cinco elementos:** representa a devoção e tem um aspecto mais ritualístico, retratando elementos como água, fogo, terra, ar e éter. É dividida em cinco fases, cada uma com sua representatividade ideal.
5. **Dança com bastão:** por ser uma versão da dança masculina Tahtib, seus movimentos não são muito delicados ou sensuais. Seu ritmo é alegre e divertido, com bailarinas que dançam sorrindo e esbanjando alegria para o público.
6. **Dança do candelabro:** com origem grega ou judaica, a dança do candelabro é bastante antiga. Seu principal objetivo iluminar passagens, como casamento, nascimento ou aniversário. Sua execução exige cuidado e equilíbrio, demandando melodias lentas para bons movimentos.

E entre os seus benefícios conforme Campos (2021) podemos citar:

- Melhora a postura e a coluna;
- Modela a cintura;
- Tonifica os músculos;
- Estimula o sistema digestivo e as funções ovarianas;
- Combate a flacidez;
- Relaxa o corpo e a mente;
- Aprofunda sua relação consigo mesma;
- Melhora sua conexão com seu corpo e sua mente;
- Melhora a flexibilidade;
- Alivia cólicas menstruais;

- Auxilia no emagrecimento saudável.

Além de ajudar a relaxar a mente e manter o corpo em forma, o principal benefício da dança do ventre está relacionado ao bem-estar e autocompaixão. Ao sentir melhor o seu corpo, você passa a se respeitar mais e ter uma relação mais íntima e cheia de amor próprio (CAMPOS, 2021).

Figura 1 - Mulheres praticando a dança do ventre



Fonte: Lasevicius (2015)

Lima e Silva Neto (2011) nos apresentam a dança como fonte psicoterápica. Segundo eles:

Dançar envolve mais do que simplesmente se movimentar. Na dança, estão inseridas possibilidades múltiplas de contato com o mundo em uma linguagem particular que propicia interação, comunicação, movimentação corporal e de uma atuação física no ambiente. [...]. Estas “terapias pela dança” propiciam aumento de autoestima, de saúde corporal, de vitalidade, de autoconsciência, além de uma ampliação da consciência corporal e de uma apropriação do paciente de seu corpo. Esse é um fator fundamentalmente valioso na busca de uma melhor qualidade de vida. Nos estudos sobre a relação das danças e terapias, percebeu-se uma maior frequência de utilização da dançaterapia ou dança - movimento terapia como técnicas de apoio para o trabalho corporal em pacientes (p. 42-43).

De acordo com uma pesquisa feita pelos autores ora citados, acerca do valor terapêutico nos integrantes da dança, as respostas deixaram em evidência que

também “as relações sociais, a convivência, a troca de experiências entre seus membros e entre a cultura popular” se identificaram como sendo terapêuticos. Ainda, o aumento da disposição, de um autoconhecimento, da paciência, e de um sentir-se bem e estar mais alegre foram argumentos apontados (LIMA; SILVA NETO, 2011, p. 46). Além disso, a dança ajuda mulheres com depressão.

Figura 2 - A dança como recuperadora da saúde emocional e psíquica da mulher



Fonte: Dumont (2018 – projeto próximo passo).

A Psiquiatra Giuliana Cividanes (apud DUMONT, 2018), informa que quando ocorre o movimento da dança, o corpo libera neurotransmissores que estão ligados à sensação de bem-estar, de prazer e motivação. A autora Patrícia Dumont aponta o caso de uma mulher de 60 anos de idade que portava depressão, porém com o projeto próximo passo, que virou até mesmo documentário, ela foi capaz de se recuperar da doença oportunizada quando da morte de seu pai. Há quem fale até mesmo em dançaterapia, a qual não substitui a ciência, mas sendo um caminho para o processo de cura da depressão. A atenção, portanto, não se foca na doença, mas no que a mulher teria de potencial.

Lima e Guimarães (2014) o citarem Castro (2006) relatam que:

A dança e a expressão corporal, são atividades impulsionadas pela necessidade da construção de novas possibilidades no dia-a-dia do atendimento a pessoas com sofrimento psíquico e, com questões próprias ao conhecimento do corpo, gerado pela necessidade de encontrar caminhos de

expressão e comunicação entre os pacientes. Constituem-se também pela compreensão da importância da arte na promoção do contato entre pessoas e/ou grupos, nos aspectos subjetivos e objetivos da vida de cada um. Ainda como forma de desvelar novos significados para as atividades dessas pessoas, entendendo ser o corpo e a arte contextos dialógicos de comunicação e de produção da linguagem (CASTRO, 2006; LIMA; GUIMARÃES, 2014, p. 100-101).

Desde a antiguidade a dança já estava presente na vida do ser humano, pois ela não necessita de materiais para ser expressa, mas somente o corpo. Historicamente, ela sempre esteve relacionada aos cultos religiosos no Egito, onde as festividades dependiam dos níveis de água do Rio Nilo.

Uma das primeiras linguagens existentes no mundo foi a dança, antes das primeiras palavras o homem já se comunicava por meio dela. Neste sentido, Tavares (2005, p. 93) explica que: “Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver”.

A compreensão da dança e sua importância são inerentes na vida de muitos. Compreende-se que a dança com as entonações musicais faz parte do processo de formação integral de qualquer pessoa.

Para Vygotsky, segundo Rego (2008) o desenvolvimento humano acontece pelas interações com o meio social em que vive.

O ser humano cresce num ambiente social e a interação com outras pessoas é essencial a seu desenvolvimento. Aprende-se o que se vivencia, por isso, primeiramente temos de avaliar nossa conduta perante o mundo, pessoas, animais e tudo que nos cerca, para pensar como estamos ensinando (p. 60).

Na sociedade dos dias atuais é preciso criar a iniciativa de iniciar um ambiente propício para que a dança seja usada como uma ferramenta que auxilie a todos oferecendo novas experiências sociais e de diálogo.

A dança deve proporcionar oportunidades para que a pessoa se desenvolva em todos os seus domínios. Nas palavras de Ferreira:

O ensino de dança tem sido visto como o movimento do corpo em relação ao método utilizado...Ao contrário, venho propondo uma visão de corpo, primeiro como um objeto marcado pelos valores e significados culturais da nossa época, um veículo de compreensão da opressão, da resistência e liberação (2008, p.103).

Dessa forma, é importante fazer com que se dance, e aprenda a dançar, tenha conhecimento do mundo e possa interagir nele, deixando de ser um simples aprendiz de movimento. Na dança se cria um espaço igualitário, favorecendo novas formas de compartilhar novas experiências, pensar em conjunto e como a dança influencia a vida de cada um.

O desenvolvimento rítmico entre dança e música é de suma importância. Conforme Bregolato:

Os movimentos são realizados espontaneamente, movidos pelo sentimento que a música proporciona, ampliando assim, as suas capacidades rítmicas, o seu meio de comunicação através da linguagem corporal e a sua psicomotricidade, fatores estes que são classificados primordiais para a sua sobrevivência com o meio social (2007, p.143).

Sendo assim, compreende-se que a dança tem uma função relevante permitindo que se evolua em relação ao domínio do corpo, desenvolvendo sua movimentação, descobrindo novos espaços e trabalhando aspectos importantes como motores, sociais, afetivos e cognitivos.

A Dança faz parte da vida de todo ser humano, possui como princípios básicos a criatividade, diversão e prazer, sendo ainda um aspecto importante para a melhoria da psicomotricidade e comunicação. Neste viés, é de suma importância desenvolver abordagens sociais que incluam a facilitação das movimentações corporais.

Entende-se que a dança permite que o ser humano experimente diferentes práticas de vivência e liberdade, de forma lúdica e prazerosa, possibilitando a expressão, a criatividade, a descoberta de novas movimentações, trabalhando ainda o intelecto e o emocional.

Na perspectiva de Buzeto (2013), a dança é mais que uma arte, trazendo importantes benefícios para o desenvolvimento humano, sendo entendida como necessidade na vida, independentemente de cultura ou raça. Está presente em todos os momentos da vida, e se a ela houver dedicação, homens e mulheres serão criados mais conscientes de um todo.

A mulher por meio da dança identifica seus sentidos, promovendo um desenvolvimento da criatividade e imaginação, devendo ser trabalhada através de atividades lúdicas, promovendo integração individual e coletiva; assim, é possível torna-se capaz de construir a própria imagem corporal, que coopera para a maturidade e formação social.



É de suma importância que atividades como estas sejam inseridas na vida de todos, principalmente as mulheres, estimulando a expressividade, mobilidade, sociabilidade e intelecto, criando uma maior relação entre corpo e mente. Compreende-se que a dança melhora a autoestima e uma descoberta corporal.

Conforme elucida Silva (1999) por meio da dança é possível resgatar a expressividade, desenvolver as potencialidades corporais, fazendo que o corpo se torne um instrumento para manifestar emoções, sentimentos e ideias, proporcionando um autoconhecimento e uma melhor integração social.

Dessa forma, entende-se que a dança permite uma visão mais ampla do mundo e desenvolve funções como atenção, memória, raciocínio e imaginação, além de uma melhora nas relações pessoais. Sendo assim, a dança deve assumir um papel importante na vida das mulheres, ela deve possibilitar o conhecimento, deixando de ser utilizada apenas como brincadeira e sendo assim vista como um instrumento do conhecimento e habilidade.

Segundo elucida Verderi (2009), a dança deve proporcionar oportunidades para que se desenvolva os domínios do comportamento humano, contribuindo para a formação de estruturas corporais mais complexas. Neste sentido, é importante estimular os conteúdos dessa cultura corporal, trabalhando aspectos importantes como cognitivos, motores e sócio afetivos.

Segundo Camargo (2011) a dança é um produto histórico, cada ser humano irá construir sua forma de expressar através do seu corpo e isso vai depender da ação humana, já que cada ser humano tem sua maneira de agir, de se expressar, de se movimentar. A dança exige que o ser humano se movimente, que exprima o seu íntimo com toda perfeição.

Para Rodrigues e Correia (2013, p. 02): “Pode-se considerar a dança uma manifestação construída histórica, social e culturalmente e caracterizá-la como um fenômeno de linguagem corporal artística”.

Além da dança expressar uma linguagem oral e gestual, o homem tinha a dança como um meio de comunicação. Portanto, percebemos que a dança era tão importante na vida dos povos mais antigos que eles dançavam em todos os acontecimentos (RODRIGUES; CORREIA, 2013).

Szuster (2011) ainda assegura que a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. A prática

de exercícios físicos não só favorece na parte estética do indivíduo, mas proporciona também aos praticantes o benefício do sentir-se bem.

Szuster (2006, p. 28) afirma ainda que:

Faz parte do universo da dança promover melhorias ao organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções e seus estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades motoras, autoconhecimento e ainda atuando como fator de prevenção como no combate a situações estressantes.

Para Silva (2008, p. 8): “A dança é importante, pois proporciona-nos bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”.

Segundo Szuster (2006, p.18):

Para conceituamos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determina a qualidade de vida dos mesmos.

Pode-se afirmar que as pessoas quando dançam esquecem-se dos problemas diários, desinibem-se e esquecem até mesmo das suas próprias limitações, pois o ato de dançar é viver feliz sem se preocupar com o mundo ao seu redor. Dançar não exige idade, cor e raça. O dançar é para todos. Há vários tipos de dança, desde a clássica até a moderna, e também diferentes ritmos, sendo que as pessoas se identificam mais com os quais elas têm mais facilidade de praticar (RODRIGUES; CORREIA, 2013).

### **3. METODOLOGIA**

O Procedimento adotado frente ao tema ora discutido envolveu a pesquisa de caráter bibliográfico, cuja abordagem ocorreu mediante a pesquisa exploratória.

A pesquisa bibliográfica acontece mediante o levantamento ou revisão de obras que já foram publicadas; envolve a teoria e está por sua vez dará direção ao trabalho científico. Este precisa de dedicação, estudo e análise por parte do pesquisador objetivando reunir e analisar textos publicados a fim de apoiar o trabalho científico (SOUSA; OLIVEIRA; ALVES, 2021). Gil (2002, p. 44) diz que a pesquisa bibliográfica “[...] é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

A pesquisa bibliográfica possui características que englobam as fontes confiáveis e concretas as quais irão endossar a pesquisa. De acordo com Sousa, Oliveira e Alves (2021) elas se classificam em:

1. Fontes primárias: são dados do próprio pesquisador, bibliográfica básica. Por exemplo: anais, artigos, dissertações, teses, periódicos e outros;

2. Fontes secundárias: envolve bibliografias complementar e que facilitam a utilização do conhecimento desordenado e trazem o conhecimento de maneira organizada, como por exemplo: os dicionários, as bibliografias, enciclopédias, bancos de dados e outros;

3. Fontes terciárias: “são as guias das fontes primárias, secundárias e outros. Exemplos: catálogos de bibliotecas, diretórios, revisões de literatura e outros” (SOUSA; OLIVEIRA; ALVES, 2021, p. 69).

Portanto, a pesquisa bibliográfica estaria ligada a todos os tipos de pesquisa realizadas, pois sempre o pesquisador irá concatenar suas ideias às de outrem já publicadas. No que concerne à abordagem exploratória, Gil (2002) explica que esta aprimora as hipóteses, valida instrumentos e proporciona familiaridade com a área de estudo. Essa seria a primeira etapa de um estudo mais abrangente, sendo largamente aplicada em pesquisas de assunto pouco explorado.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Entende-se que a dança mexe com todo o ser da mulher, desde a manutenção ou recuperação de sua saúde à diversão e autoestima, mexendo até mesmo com a sua sexualidade/sensualidade. Existem danças, por exemplo, como a do ventre que devolvem à mulher o desejo de expor uma sensualidade que até então lhe era desconhecida ou omitida.

Quando a mulher entra na dança, ocorrem autodescobertas as quais ela passa a usufruir alegremente. Com isso, ela se vê com maior e melhor autonomia perante si e o mundo em seu redor; se sente autoconfiante e verdadeira, pronta para enfrentar não só os obstáculos da vida, mas evoluir com os mesmos.

Com a dança beneficiando o corpo como um todo, as mulheres fazem descobertas e podem mesmo se libertar de traumas de sua vida. A dança, conforme visto, pode se tornar um agente terapêutico, em que o envolvimento com todo o contexto trazido por ela em sua manifestação beneficia as mulheres.

As mulheres possuem uma vasta área de benefícios no que concerne à prática da dança, sendo que, muitas delas a utilizam como atividade física. As academias e escolas de danças são permeadas por situações favorecedoras de bem-estar quando se tem a dança como prática diária.

Além do prazer em se divertir, a dança alinha música e arte, e ainda oferece benefícios à saúde física e mental, bem como facilita nos aspectos corporais, linguísticos, expressivos, afetivos e psicomotores.

Ainda, vê-se que ela assume para alguns especialistas um papel terapêutico, com relatos e documentários via projetos, que ofereceram novas perspectivas existenciais a muitas mulheres com depressão. Ainda, a dança apresenta o fator da alegria e da autoestima, levando a mulher a descobrir ou deixar novamente fluir a sua sexualidade/sensualidade.

## REFERÊNCIAS

- BELAS ARTES. **A dança na idade adulta: Alegria e autoestima.** Jun. 2016. Disponível em: <https://belas.art.br/a-danca-na-idade-adulta/> Acesso em: 19 set. 2021.
- BENCARDINI, Patrícia. **Dança do Ventre: ciência e arte.** São Paulo: Baraúna, 2009.
- BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente.** 2.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura Corporal da Dança.** 3ª ed. São Paulo: Ícone, 2007.
- BUZETO, Juiana Fernandes. **A dança na educação infantil: benefícios e contribuições no desenvolvimento infantil.** Anais do Conic-Semesp. Volume 1, 2013 - Faculdade Anhanguera de Campinas - Unidade 3. ISSN 2357-8904.
- CAMARGO. **A dança tem história e permanece construindo sua historicidade.** Resv.Cient/ FAP, Curitiba.v.7, p 153 a 160, jan/ junh. 2011.
- CAMPOS, Amanda. **Dança do ventre: 11 benefícios para seu corpo e sua mente.** 2021. Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/danca-do-ventre/>. Acesso em: 17 Set. 2021.
- CARVALHO, Joyce. **Mulheres optam pela dança como atividade física.** 2013. Disponível em: <https://tribunapr.uol.com.br/arquivo/mulher/mulheres-optam-pela-danca-como-atividade-fisica/> Acesso em: 15 set. 2021.
- DUMONT, Patrícia Santos. **Usada como ferramenta terapêutica, dança melhora autoestima e espanta depressão.** In: Hoje em dia, 2018. Disponível em: <https://www.hojeemdia.com.br/plural/usada-como-ferramenta-terap%C3%AAautica-dan%C3%A7a-melhora-autoestima-e-espanta-depress%C3%A3o-1.615315> Acesso em: 17 set. 2021.
- FERREIRA, A. **Apostila do curso de Dança Criativa.** Unidança - Universidade Livre da dança. 2008.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo, SP: Atlas, 2002.
- KUSSUNOKI, Sandra Aparecida Queiroz, AGUIAR, Carmem Maria. **Aspectos históricos da Dança do Ventre e sua prática no Brasil.** Motriz, Rio Claro, v.15 n.3 p.708-712, jul./set. 2009.
- LASEVICIUS, Nara. **Dança do Ventre: sexualidade e autonomia da mulher que dança.** 2015. Disponível em: <https://blogueirasfeministas.com/2015/07/30/danca-do-ventre-sexualidade-e-autonomia-da-mulher-que-danca/> Acesso em 13 set. 2021.

LIMA, Déborah Maia de.; SILVA NETO, Norberto Abreu e. **Danças Brasileiras e Psicoterapia: Um Estudo Sobre Efeitos Terapêuticos.** Psic.: Teor. e Pesq., Vol. 27 n. 1, Brasília, Jan-Mar 2011, p. 41-48.

LIMA, Maristela Viana Lima; GUIMARÃES, Samuel Macedo. **Possibilidades terapêuticas do dançar.** Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, ISSN 1984-2147, Florianópolis, v.6, n.14, p.98-127, 2014.

LYZ, Sueli. **Dança do Ventre: descobrindo sua deusa interior.** São Paulo: Berkana Editora, 1999.

REGO, T.C. Vygotsky: **uma perspectiva histórico-cultural da educação.** 19.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

RODRIGUES; CORREIA. **Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol. 27.n.1, p. 91 a 99, jun\ mar. 2013.

SILVA, Maria Graziela Mazziotti Soares; SCHWARTZ, Gisele Maria. **A Expressividade na Dança: Visão do Profissional.** Motriz . v.5, n.2, p.168-177. Dez. Rio Claro: 1999.

SILVA, Nádía Maria. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade.** Itapetininga, SP. 2008.

SOUSA, Angélica Silva de Sousa; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de.; ALVES, Laís Hilário. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos.** Cadernos da Fucamp, v.20, n.43, p.64-83/2021.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS. 2011.

TAVARES, I. M. **Educação, corpo e arte.** Curitiba: IESDE, 2005.

VERDERI, E. **Dança na escola: uma abordagem pedagógica.** São Paulo: Phorte, 2009.