



A IMPORTÂNCIA DA DANÇA EM RELAÇÃO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

1

Eduarda Tavares¹ ; Igor Messias H. Quintana²

Colégio Nossa Senhora Auxiliadora Bage/RS

RESUMO

A dança é uma forma de arte que utiliza do corpo para expressar ideias, emoções e histórias. É uma manifestação artística que pode ser individual ou coletiva, podendo ser exposta em diferentes formas e com diferentes propósitos. Tendo isso em vista os objetivos deste trabalho constituem-se por pesquisar bibliograficamente como a prática da dança contribui para a melhoria da saúde mental; entender o impacto que ela pode ter em relação à mente humana; avaliar como a dança pode ajudar no condicionamento físico resistência, flexibilidade e coordenação motora de uma pessoa que a pratica. O trabalho trata-se de um referencial bibliográfico que se caracteriza por um conjunto de processos e técnicas utilizados para localizar, selecionar, analisar e apresentar informações de fontes bibliográficas (livros, artigos, etc.) em um trabalho acadêmico ou científico. A pesquisa demonstrou que a dança pode, sim, desempenhar um papel fundamental, oferecendo múltiplas vantagens para diferentes campos da saúde. Além de ser uma prática altamente eficaz, ela contribui significativamente para a saúde mental.

Palavras-chave: Dança; saúde mental; atividade física.