



Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física

Licenciatura



DANÇAS URBANAS COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E GASTO ENERGÉTICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Ana Lara Gonçalves Garcias*
Orientador: Ademir Schmidt**

Resumo – A prática insuficiente de atividades físicas é um problema que se tornou comum na realidade de crianças e adolescentes, realidade essa que oferece riscos à saúde corporal. Por outro lado, a dança urbana se apresenta como uma alternativa promissora para motivar essa população à prática de atividade física, devido seu caráter atrativo, versátil e adaptativo. **Objetivo:** Analisar se a dança urbana possui potencial atrativo e se é capaz de mobilizar crianças e adolescentes na prática de exercícios físicos, aumentando seu gasto energético. **Metodologia:** Revisão bibliográfica do tipo integrativa, enquadrada na linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde. A busca por artigos científicos foi realizada na base de dados *Web of Science*, considerando: palavras-chave de acordo com a estratégia PICO, publicações entre 2010 e 2025; nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram selecionados e incluídos cinco estudos nesta pesquisa. **Resultados:** Os resultados dos estudos analisados demonstram que as danças urbanas são um recurso para estimular a prática de exercícios físicos e, conseqüentemente, para aumentar o gasto de energia corporal na população estudada. Além disso, as danças urbanas promovem resultados secundários, como melhora nos aspectos sociais e familiares, cognitivos, psicológicos, entre outros. **Conclusões:** As danças urbanas apresentam um potencial atrativo para mobilizar crianças e adolescentes a praticarem exercícios físicos.

Palavras chaves: Adolescente. Criança. Dança. Exercício Físico. Metabolismo Energético.

Abstract - Insufficient physical activity is a common problem among children and adolescents, posing risks to their physical health. On the other hand, urban dance presents itself as a promising alternative to motivate this population to engage in physical activity, due to its attractive, versatile, and adaptive nature. **Objective:** To analyze whether urban dance has attractive potential and is capable of mobilizing children and adolescents to practice physical exercise, increasing their energy expenditure. **Methodology:** An integrative literature review, framed within the research line of Sports and Health Sciences. The search for scientific articles was conducted in the Web of Science database, considering: keywords according to the PICO strategy, publications between 2010 and 2025; in Portuguese, English, and Spanish. Five studies were selected and included in this research. **Results:** The results of the analyzed studies demonstrate that urban dances are a resource to stimulate the practice of physical exercise and, consequently, to increase the body's energy expenditure in the studied population. Furthermore, urban dances promote secondary outcomes, such as improvements in social and family aspects, cognitive and psychological aspects, among others. **Conclusions:** Urban dances present an attractive potential to mobilize children and adolescents to practice physical exercise.

Keywords: Adolescent. Child. Dance. Physical Exercise. Energy Metabolism.

Submissão: 19/11/2025

Aprovação: 08/12/2025

* Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

** Docente do curso de Bacharelado/Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre e Doutor em Educação Física (ademir@pucgoias.edu.br)

1 INTRODUÇÃO

É inegável que a realidade das crianças e adolescentes tenham sofrido transformações significativas ao longo do tempo, influenciada por avanços tecnológicos, mudanças nas perspectivas de vida, novos hábitos socioculturais e, mais recentemente, pelos impactos da pandemia da COVID-19. Tais modificações repercutem diretamente em suas ações, atitudes e rotinas, afetando não apenas o ambiente escolar, mas também suas interações sociais e familiares.

Entre os principais fatores associados a essas mudanças, destaca-se o acesso cada vez mais precoce às tecnologias, incluindo *smartphones*, videogames, televisores e outros dispositivos eletrônicos (Corradini; Mizukami, 2013). Esse uso excessivo tem sido associado a déficits no desenvolvimento motor, à diminuição da prática de atividades físicas e à redução das interações sociais (Hills; King; Armstrong, 2007.; Rey-Lopez *et al.*, 2008). Além disso, a dependência de dispositivos digitais tornou-se mais evidente durante a pandemia, quando a adaptação das escolas e do trabalho para formatos remotos ampliou ainda mais a integração da tecnologia à rotina das famílias.

A prática insuficiente de atividades físicas configura outro aspecto preocupante dessa “nova rotina” (Janz; Levy, 2002; Salmon *et al.*, 2006; Vandewater; Shim; Caplovitz, 2004). Diversos fatores contribuem para esse cenário: (i) a dificuldade de identificação com modalidades que despertem interesse; (ii) a ausência de estímulos adequados ou a competição com o tempo excessivo dedicado às telas (Chastin; Schwars; Skelton, 2013); (iii) sentimentos de vergonha ou receio de julgamento por pares, frequentemente associados a episódios de *bullying* ou *cyberbullying* (Gimenez *et al.*, 2019); e (iv) a sobrecarga de atividades cognitivas, como ocorre com o “novo modelo do ensino médio”, que demanda maior carga horária e acaba por reduzir as oportunidades de prática de atividades físicas regulares.

Esses elementos, quando combinados, resultam em uma queda expressiva no gasto energético das crianças e dos adolescentes (Roberts; Foehr; Rideout, 2005), fator que, a médio e longo prazo, pode desencadear prejuízos à saúde metabólica, cardiorrespiratória e motora.

Nesse contexto, a dança a apresenta-se como uma alternativa promissora para incentivar a prática de atividades físicas nessa população. Por ser atrativa, versátil e adaptável, a dança pode atuar como uma estratégia eficaz para promover hábitos mais ativos (Carmo; Cintra, 2016). Além de favorecer o desenvolvimento psicomotor por meio de estímulos como musicalidade, ritmo, coordenação motora, criatividade, noção espaço-temporal e interação social, essa prática permite adequações a diferentes estilos, músicas e contextos, o que a torna mais acessível aos interesses juvenis.

A integração da dança com recursos tecnológicos reforça seu potencial de engajamento. Dispositivos como o “*Kinect X-box 360*”, que utiliza sensores de movimento para interação em jogos, representam ferramentas inovadoras que aliam práticas corporais ao universo digital. Essa aproximação entre tecnologia e atividade física possibilita que crianças e adolescentes se mantenham ativos sem se desconectarem de um ambiente ao qual já estão habituados (Darido; Rangel, 2011).

Sob a perspectiva fisiológica, a dança contribui para o desenvolvimento motor, o aumento do gasto energético e a otimização do sistema metabólico, uma vez que envolve movimentações de diferentes intensidades, rompendo constantemente o estado de homeostase do organismo. Durante sua prática, são estimuladas habilidades como coordenação motora, motricidade fina e global, equilíbrio, esquema

corporal e organização espacial e temporal (Anjos; Ferraro, 2018). Essas experiências são fundamentais na prevenção de condições como obesidade, inatividade física e complicações cardiopulmonares (Zabinski *et al.*, 2003).

Entretanto, observa-se que tanto a criança quanto o adolescente contemporâneos estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de doenças metabólicas, excesso de peso, dificuldades motoras e até prejuízos cognitivos, em decorrência de uma rotina caracterizada por elevadas demandas escolares (Rio de Janeiro, 2022), desmotivação para a prática de atividades físicas (Pizani, 2016), tempo excessivo dedicado a aparelhos eletrônicos (Atkin *et al.*, 2012) e insegurança ou medo de exclusão social (Sobral, 2020). Esses fatores, combinados, acarretam consequências potencialmente irreversíveis que comprometem a qualidade de vida, tanto a curto quanto a longo prazo.

Diante desse cenário, a Educação Física, como área do conhecimento que integra dimensões motoras, cognitivas, sociais e de promoção da qualidade de vida, assume papel central na intervenção, tanto em ambientes escolares quanto em espaços escolares não formais. Cabe aos profissionais da área proporem práticas alternativas, prazerosas e eficazes, capazes de despertar o interesse de crianças e adolescentes e promover a adesão a hábitos mais saudáveis. Nesse sentido, as danças urbanas apresentam-se como uma possibilidade concreta para inclusão, engajamento e promoção de saúde nessa faixa etária.

Assim, emergem questões relevantes para reflexão: De que forma a dança pode mobilizar crianças e adolescentes em idade escolar para a prática de exercícios físicos? Quais benefícios podem ser atribuídos a essa prática e como torná-la mais atrativa nesse contexto?

Desta forma, o objetivo principal do estudo foi analisar se a dança urbana tem o potencial atrativo e se é capaz de mobilizar crianças ou adolescentes na fase escolar na prática de exercícios físicos, aumentando seu gasto energético.

2 METODOLOGIA

O estudo se enquadra na linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde, a qual considera temáticas que relacionam a saúde corporal com o desenvolvimento motor em diversas idades (NEFEP, 2014).

O trabalho consistiu numa revisão bibliográfica do tipo integrativa, no qual foram utilizados artigos científicos como fontes norteadoras. Inicialmente, realizou-se uma busca exploratória de produções científicas nas bases de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e na Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PubMed). Considerando a escassez de produções científicas identificadas nas referidas bases relacionadas ao tema em questão, adotou-se como base de pesquisa apenas a *Web of Science*.

Como critérios de inclusão, foram adotados: produções científicas na forma de artigo, publicação nos idiomas português, inglês ou espanhol, sendo que os de língua estrangeira foram traduzidos com a ferramenta de tradução do Google Tradutor, objetivando expandir o alcance de informações. O tempo de publicação inicialmente considerado foi dos últimos 15 anos (2010 a 2025), contudo, devido ao déficit de estudos encontrados que cumprissem o objetivo deste estudo, fez-se necessário a flexibilidade deste tempo, mantendo-o indefinido.

O processo de seleção dos estudos para a realização da pesquisa foi feito através da leitura inicial de todos os títulos dos artigos científicos identificados através

das palavras-chaves selecionadas, com base na Estratégia PICO (Quadro 1): criança, crianças, adolescente, adolescência, escolar; danças urbanas; atividade física, exercício físico, gasto energético e inatividade física. Partindo disso, tudo aquilo que estava dentro da temática desejada foi incluído para a próxima etapa, os demais foram descartados.

A etapa seguinte consistiu na leitura dos resumos das produções científicas aprovadas na 1ª etapa. A partir do rastreamento das informações contidas nos resumos, outra seleção foi realizada com aquelas produções que atribuíram relação direta com o tema e com base nas palavras-chaves.

Quadro 1 - Estratégia PICO que adotada na base de dados Web of Science.

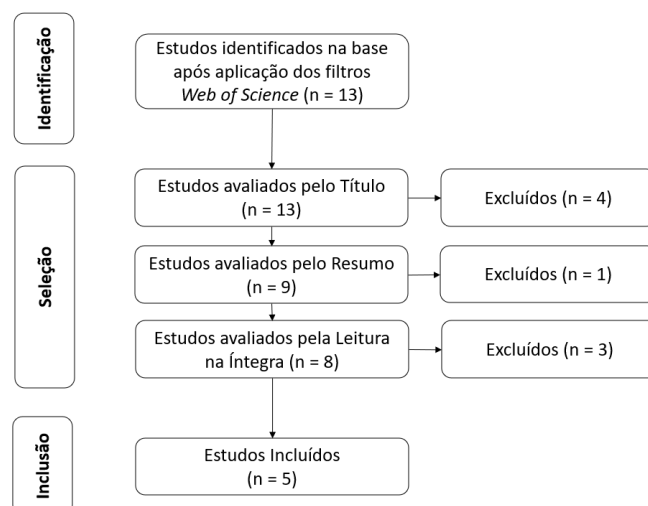
P: POPULAÇÃO	I: INTERESSE	Co: CONTEXTO
Criança Crianças Adolescente Adolescência Escolar	Dança(s) urbana(s) <i>Breakdance</i> <i>Hip Hop</i> <i>Locking</i> <i>Popping</i> <i>Dancehall</i> <i>House Dance</i>	Gasto energético Atividade físico Exercício físico Inatividade
Child Children Teenager Adolescence School	Street Dance <i>Breakdance</i> <i>Hip Hop</i> <i>Locking</i> <i>Popping</i> <i>Dancehall</i> <i>House Dance</i>	Energy expenditure Physical activity Physical exercise Inactivity

Fonte: própria autora (2025)

Da mesma forma que a etapa inicial, os estudos que abordaram pelo menos uma destas relações, foram reservados para próxima etapa, enquanto o restante foi desconsiderado. Diante disso, na terceira e última etapa, a leitura integral do texto foi feita, com um delineamento sistemático a fim de destacar os elementos centrais de cada trabalho.

3 RESULTADOS

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção das produções científicas.



Quadro 2 – Descrição sumária das produções científicas incluídas na análise.

Autor(es) e ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusões
Romero (2011)	Desenvolver, implementar e avaliar uma intervenção piloto de atividade física (dança hip hop) em uma área de baixa renda com adolescentes mexicano-americanos.	Estudo qualitativo de intervenção com duração de 5 semanas, incluindo medidas de autorrelato, pré e pós testes. 73 participantes realizaram do estudo, com idades entre 11 e 16 anos de idade e, entre o 6º e 9º ano do ensino fundamental II. Foram ministradas 10 aulas de dança durante 5 semanas (2 aulas por semana) com duração de 50 minutos, divididas com uma quantia aproximada de 18 participantes em cada aula. Os primeiros 20 minutos da aula eram destinados para lições “teóricas”, seguido de uma prática de <i>breakdance</i> (com uma atividade aeróbia intensa) com cerca de 30 minutos de duração.	As meninas apresentaram maior taxa de retenção comparado ao grupo de meninos (93% vs. 59%, respectivamente). Em relação a frequência de atividade vigorosa/dança, para as meninas, observou-se um aumento significativo no exercício vigoroso do pré-teste para o pós-teste, entretanto, para os meninos não foram encontradas diferenças significativas na frequência/dança. No aspecto do aumento a autoeficácia e da redução das barreiras do bairro, o grupo das meninas apresentou novamente um aumento significativo de confiança na prática de <i>breakdance</i> após o teste e, mais uma vez, para o grupo dos meninos, a diferença não foi significativa.	A adesão positiva de participantes sugere que este tipo de programa é uma boa possibilidade de abordar a obesidade e as disparidades na atividade física para adolescentes. O estudo fornece evidências preliminares de que uma intervenção de dança baseada no hip hop é uma estratégia eficaz para aumentar a atividade física entre adolescentes.

Autor(es) e ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusões
Beaulac; Kristjansson; Calhoun (2011)	Descrever o impacto percebido de um programa semanal de dança hip-hop no bem-estar psicológico, social e físico dos adolescentes.	Estudo com abordagem qualitativa, dada a natureza piloto da intervenção. A população foi composta por jovens de baixa renda ou em situação de vulnerabilidade social que residiam no sudeste de Ottawa. Foi realizado um recrutamento com jovens entre 11 e 17 anos, que deveriam participar da avaliação em inglês e relatar capacidade de participar de atividades de intensidade moderada. Um total de 34 participantes realizaram o programa. A intervenção de 13 semanas ocorreu em um centro recreativo comunitário, e oferecidos em dois formatos (uma turma somente para meninas e uma turma mista). A duração das aulas foi de 1 hora e 15 minutos, uma vez por semana. Antes das intervenções práticas, foi aplicado um questionário de informações demográficas (idade, sexo, raça/etnia, religião e número de filhos). Foi realizada também uma entrevista individual presencial com 14 participantes, com uma duração de aproximadamente 30 minutos, dentro de 2 semanas após o término do programa.	Todos os jovens, funcionários e pais entrevistados descreveram algumas mudanças positivas como resultado da participação dos jovens (na dança, no comportamento, bem-estar físico, bem-estar psicológico, relacionamentos e respeito). Os jovens também relataram mudanças em uma sétima área: o desempenho escolar. A maioria dos jovens relatou um aumento na participação de atividades físicas em geral. Além disso, os jovens indicaram que este programa os ajudou a se manterem ativos. Alguns jovens e pais também descreveram melhora em comportamentos relacionados à saúde como escolhas alimentares. O programa levou os jovens a experimentarem outras atividades e muitos descreveram mudanças em sua saúde física e melhorias em sua saúde geral, aumento de força e energia. Grande proporção de jovens demonstrou benefícios psicológicos como a autoconfiança e humor. Por fim as participantes do grupo feminino, relataram ter melhorias também no desempenho escolar como resultado do programa (como maior aproveitamento das tarefas de casa e melhoria de suas notas).	O programa promoveu o desenvolvimento positivo e bem-estar entre jovens que vivem em uma comunidade urbana multicultural e desfavorecia.

Autor(es) e ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusões
Ros (2017)	Analisar a intensidade relativa expressa como porcentagem da frequência cardíaca máxima (%FC_{máxima}) e da reserva da frequência cardíaca (FC_{re}), nos estilos de dança Hip-Hop e Salsa, com sessões programadas e conduzidas por especialistas.	Sete jovens adultos com idades entre 15 e 28 anos, com experiências consideráveis em exercícios físicos regulares e, principalmente, em dança de qualquer tipo, participaram do estudo. Os participantes realizaram 5 sessões de treinamento (com uma recuperação de 48 a 72 horas entre cada uma), após uma prévia sessão de familiarização para explicar e praticar a estrutura do estudo, assim como o posicionamento e o uso do monitor de frequência cardíaca que registrou a leitura do pulso a cada 5 segundos para análises futuras. A estrutura das aulas foi constituída da seguinte forma: I) 5 minutos de mobilidade articular; II) 5 minutos de corrida contínua de baixa intensidade; III) 30 minutos da parte principal com 10 passos específicos para cada dança (Hip-Hop e Salsa), com 2 minutos por passo e 1 minuto de recuperação entre os passos; IV) 5 minutos de relaxamento com alongamentos suaves. As músicas escolhidas para cada tipo de dança possuíam uma cadência de 130bpm e 100bpm, respectivamente, para Hip-Hop e Salsa. Na semana que antecedeu a intervenção, foram medidas as frequências cardíacas de repouso de cada participante por 3 dias consecutivos.	Valores de FC média e máxima foram significativamente maiores durante a sessão de Hip-Hop em comparação com a sessão de Salsa. Nos valores de frequência cardíaca alcançados pelos participantes em ambas as danças, expressos como %FC_{Reserva}, os valores da modalidade Hip-Hop também se mostraram maiores (%FC_{média} 67% e %FC_{máx} 87%), em comparação com a dança Salsa (%FC_{média} 57% e %FC_{máx} 77%). Os principais resultados desse estudo indicam que a intensidade média e máxima da dança Salsa permite classificá-la como atividade moderada (<60% da frequência cardíaca máxima), enquanto o Hip-Hop representa uma intensidade vigorosa (>60% da frequência cardíaca máxima). O Hip-Hop, além de apresentar uma intensidade média vigorosa durante a sessão, leva os participantes, em determinados momentos da aula, a percentuais de frequência cardíaca próximos ou acima do máximo.	O nível de esforço promovido pelo Hip-Hop em suas intervenções pode promover melhor qualidade de vida, redução de diversos fatores de risco cardiovasculares (como obesidade, hipertensão e diabetes do tipo II). Ambas as modalidades atendem aos quesitos de intensidade recomendados pelo ACSM (2011) para a população adulta saudável, sendo possível reduzir o volume semanal total de dança Hip-Hop para cerca de 75 minutos para atingir os objetivos, enquanto para a salsa, são necessários pelo menos 150 minutos por semana.

Autor(es) e ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusões
Enloe <i>et al.</i> (2025)	Examinar as relações e mudanças nas medidas cognitivas e psicológicas de adolescentes do sexo feminino envolvidas em uma intervenção de oito semanas de dança hip-hop pós-escola.	Estudo quantitativo quase-experimental, com 33 participantes do sexo feminino, estudantes do 6º ao 8º ano, de um distrito escolar do sudeste dos Estados Unidos. As participantes responderam um questionário antes e após a implementação do currículo de dança, que consistiu em 8 semanas, com aulas duas vezes por semana. As aulas aconteciam no horário pós-aulas escolares, com duração de 75 minutos. Foram aplicados: formulário com dados de rotina de dança e aspecto social do participante; Frequência as aulas de dança; a Escala de autoestima de Rosenberg (RSES) para mensuração da autoestima das participantes; a Escala de ansiedade física social (SPAS); a Escala de atenção plena e consciência para adolescentes (MAAS-A), por fim, a Escala de frustração de necessidades psicológicas no contexto esportivo (PNTS) para examinar os sentimentos das participantes em relação à frustração das três necessidades psicológicas básicas: autonomia, relacionamento e competência durante a prática da atividade física.	Hipótese 1: participantes aumentariam a autoestima e a atenção plena, enquanto a ansiedade física social e a frustração da necessidade psicológica diminuiriam entre o período de pré e pós-intervenção, contudo nenhuma significância estatística foi encontrada (possivelmente devido à quantia menor de amostras coletadas no pós-teste). Hipótese 2: A comparação do IMC ($p=0,03$) mostrou que aqueles no grupo com sobrepeso/obesidade tinham menor autoestima do que aqueles com peso saudável. Hipótese 3: participantes com menores níveis de frustrações de necessidade psicológicas teriam níveis de atenção plena e autoestima mais elevado, além de menores níveis de ansiedade física social, contudo nenhuma diferença significativa foi evidenciada.	Importância de incluir a dança como tema a ser pesquisado e implementado na educação, assim como as artes visuais e a música. Demonstrou o potencial efeito positivo da dança no desenvolvimento psicológico e cognitivo de adolescentes do sexo feminino, significando que, especialmente, o hip-hop, pode ser usado para engajar jovens mulheres a combater os padrões de comportamento prejudiciais.

Autor(es) e ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusões
Mercê <i>et al.</i> (2025)	Examinar os efeitos do programa de hip-hop “Grow+” na competência motora (CM), na percepção da coordenação motora (PCM) e nos níveis de AF em pré-escolares.	Foi utilizado um delineamento quase-experimental, incluindo 37 crianças de 3 a 4 anos. O estudo ocorreu em dois períodos de hip-hop (durante 4 semanas, separados por um intervalo de 4 semanas). Quatro avaliações foram realizadas utilizando a bateria MCA (Avaliação da competência motora), escalas pictóricas de AF (Atividade Física) e questionários destinados a cuidadores e educadores (PCM - Coordenação Motora Percebida). O programa incluiu três sessões por semana, com duração de 30 minutos cada. Quanto aos protocolos, o Questionário Pictórico de Atividade Física Infantil foi aplicado para analisar o nível de atividade física percebido nos participantes; a competência motora foi analisada através da bateria MCA (envolvendo os domínios: locomoção, estabilidade e manipulação); para a avaliação da coordenação motora foi aplicado o Questionário sobre o Desenvolvimento da Coordenação Motora em Crianças de 3 a 5 anos, para os pais e educadores; já para a composição corporal, as medidas de massa corporal e altura foram tomadas.	A competência motora mostrou uma mudança significativa ao longo dos quatro momentos de observação (sugerindo que o desempenho permaneceu relativamente estável na ausência do programa). Uma associação negativa significativa foi considerada, indicando que crianças mais velhas se envolveram em um volume menor de atividades físicas em comparação com crianças mais novas, embora essa associação tendo sido fraca e não se sustentou no quarto momento.	O programa Grow+ demonstrou que o movimento, quando tornado divertido e significativo através do hip-hop, pode ser uma ferramenta poderosa para apoiar o desenvolvimento físico e motor das crianças. O programa Grow+ hip-hop melhorou significativamente a competência motora, a percepção da competência motora e a percepção dos níveis de atividade física em crianças na primeira infância.

4 DISCUSSÃO

Acerca da análise de meios pelos quais crianças e adolescentes são motivados a praticarem exercícios físicos, ficou demonstrado nos cinco estudos analisados que as danças urbanas são sim, um recurso para estimular a prática de exercícios físicos e, conseqüentemente, aumentar o gasto de energia corporal nessa população (Roberts; Foehr; Rideout, 2005).

De modo geral, a análise deste estudo constitui-se de uma amostra de 184 participantes, somando-se todas as pesquisas analisadas, com faixa etária predominante de 11 e 20 anos, com exceção de dois dos estudos. No estudo de Mercê *et al.* (2025) a faixa compreendeu crianças entre 3 e 4 anos de idade e, de 15 a 28 anos na pesquisa de Ros (2017).

A evasão considerável da amostra no sexo masculino no decorrer das intervenções chama a atenção, demonstrando que este grupo está mais fragilizado no aspecto da motivação, da continuidade nos programas, ou, até mesmo, estão comprometidos com outras demandas externas, como trabalhar em horários extracurriculares para auxiliar na renda da família (Balbinotti, 2011).

Demonstrou-se, a partir dos resultados dos cinco estudos analisados que, todos convergiam quando se fala nos benefícios mencionados pelos próprios participantes a respeito da prática das danças urbanas, reforçando assim que, esta modalidade é um excelente recurso para motivar jovens e adolescentes a praticarem atividades que desenvolvam seus limites fisiológico e condição física. Além disso, ao praticarem danças urbanas, estão sendo contemplados com resultados “secundários”, como melhora nos aspectos sociais e familiares, cognitivos, psicológicos, entre outros.

A dança urbana, assim como outros tipos de exercícios físicos, possui a característica do “efeito cascata”, no qual seu desempenho/melhora não se manifesta de forma pontual, ou seja, em um único lugar (Yamashita *et al.*, 2006), mas sim, se mostra eficaz para jovens e adolescentes, estimulando-os a praticar mais exercícios físicos e somando nesse processo de desenvolvimento e formação social, de pertencimento. Como exemplo, cita-se o estudo de Beaulac, Kristjansson e Calhoun, (2011) em que a proposta da intervenção do Hip-Hop para o grupo focal resultou em melhores “noções” de pertencimento e familiarização com sua região/cultura, notadas pelos adolescentes. A análise das variáveis de todos os estudos incluídos na pesquisa, demonstrou que a significativa resposta ao estímulo da dança urbana foi convergente, logo, todos obtiveram resultados positivos, evidenciando sua potencialidade (Anderson; Leyland; Ling, 2017).

Considerando os estudos encontrados e adotados para formarem parte desta pesquisa, destaca-se também, algumas divergências. Por exemplo, apenas nos estudos de Mercê *et al.* (2025) e Ros (2017), o escopo das pesquisas se volta a modalidade Hip-Hop (danças urbanas) numa perspectiva como exercício físico propriamente dito, já que estes são compostos por testes que fazem análises fisiológicas e biomotoras como: a bateria da avaliação da competência motora (ACM); as escalas pictóricas de atividade física; monitores de frequência cardíaca e, os questionários da coordenação motora percebida (PCM).

Por outro lado, os demais estudos até abordam a eficácia do Hip-Hop como alternativa para promoção de atividade física para os adolescentes, contudo, levam mais em consideração seus benefícios enquanto desenvolvimento cognitivo, social,

psicológico e de bem-estar. Reforçam ainda, o quão a noção da dança urbana como um exercício físico ainda é algo “desconhecido”.

Ademais, percebe-se ainda que, as danças urbanas são sim potenciais meios pelos quais pode-se agregar dentro da rotina de um adolescente como exercício físico, pois, assim como quaisquer outros exercícios, estas também possuem uma sistematização de treinos, intensidades, modalidades e estímulos (como já visto nos estudos abordados anteriormente) e, por meio dessas, podem garantir ao público adolescente fragilizado, principalmente no aspecto motor, um melhor desempenho físico, melhores parâmetros fisiológicos (como maior gasto energético, melhora no VO₂ máximo, entre outros), além de diminuir as taxas de obesidade, diabetes do tipo II, transtornos psicológicos e inatividade física (Anjos; Ferraro, 2018).

Durante a produção deste estudo, evidenciou-se limitações pela baixa produção/publicação científica nesta temática atrelada ao público-alvo. Em sua grande maioria, os estudos embasados na modalidade de dança urbana Hip-Hop, mostraram-se voltados à perspectiva social e cultural, enquanto outros estão direcionados às perspectivas psicológicas, cognitivas e comportamentais, principalmente por se tratar de adolescentes e jovens.

Diante disso, houve a necessidade de adaptação de estratégias para que a execução do trabalho não fosse comprometida, logo, foi necessário ampliar a linha de buscas por meio da procura manual de materiais através das referências dos estudos já identificados.

5 CONCLUSÃO

Acerca dos resultados obtidos neste estudo, fica claro que as danças urbanas apresentam um potencial atrativo para mobilizar crianças e adolescentes a praticarem exercícios físicos. Além disso, diversos benefícios são evidenciados nos estudos analisados, como melhora no desenvolvimento motor, redução da obesidade e diabetes do tipo II, aumento do gasto energético, melhora na capacidade cardíaca, entre outros.

Estes resultados servem de entusiasmo para estudiosos e Profissionais de Educação Física, já que mostram novas possibilidades de intervenção e lançam novos olhares acerca de modalidades e temas que se distanciam um pouco das convencionais (como musculação, natação, modalidades com uso de bolas), mas que podem estimular a busca por alternativas de atuação na área.

Por se tratar de uma área popularmente não reconhecida como exercício físico, é necessário que mais estudos sejam realizados, potencializando sua dimensão e despertando olhares para esta modalidade rica em conteúdos, benefícios e que pode mobilizar e atrair mais crianças e adolescentes a praticá-la, reduzindo as taxas de adolescentes e jovens insuficientemente ativos.

REFERÊNCIAS

ANDERSON, S. D.; LEYLAND, S. D; LING, J. **Diferenças de gênero na motivação para participação em dança extracurricular: aplicação da teoria do comportamento planejado.** 2017.

ANJOS, I. V. C.; FERRARO, A. A. A influência da dança educativa no desenvolvimento motor de crianças. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 3, p. 337-344, 2018.

ATKIN, A. J.; GORELY, T.; CLEMES, S. A.; YATES, T.; EDWARDSON, C.; BRAGE, S.; BIDDLE, S. J. H. Methods of measurement in epidemiology: Sedentary behaviour. **International Journal of Epidemiology**, v. 45, n. 1, p. 1460-1471, 2012.

BALBINOTTI, M. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n.3, p. 384-394, 2011.

BEAULAC, J.; KRISTJANSSON, E.; CALHOUN, M. Bigger than hip hop? Impact of a community based physical activity program on youth living in a disadvantaged neighborhood in Canada. **Journal of Youth Studies**, v. 14, n. 8, p. 961-974. 2011.

CHASTIN, S. F. M.; SCHWARZ, U.; SKELTON, D. A. Development of a consensus taxonomy of sedentary behaviors: Report of Delphi Round 1. **PLOS ONE**. v. 8, n. 12, p. e82313, 2013.

CORRADINI, S. N.; MISUKAMI, M. G. N. Práticas pedagógicas e o uso da informática. **Revista Exitus**, v. 3, n. 2, jul./dez., p. 85-92, 2013.

CARMO, A. O. M.; CINTRA, K. I. **A dança como elemento de mediação no desenvolvimento da psicomotricidade**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade Calafiori, São Sebastião do Paraíso, Minas Gerais, 2016.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na Escola**: implicações para a prática pedagógica. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

ENLOE, E. I.; DOAN, R. J.; SMITH, A. S.; HOUSTAN, T.; PARRISH, M. Effects of hip-hop dance intervention on psychological and cognitive measures for adolescent females. **Research in Dance Education**, DOI: [10.1080/14647893.2025.2472233](https://doi.org/10.1080/14647893.2025.2472233). 2025.

GIMENEZ, S. R. M. L.; MADAZIO, G.; ZAMBON, F.; BEHLAU, M. Análise da timidez na desvantagem vocal percebida em professores. **Codas**. v. 31, n. 3, p. 1-7, 2019.

HILLS, A. P.; KING, N. A.; ARMSTRONG, T. P. The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. **Sports Medicine**, v. 37, n. 6, p. 533-545, 2007.

JANZ, K. F.; LEVY, S. M. Tracking of activity and sedentary behaviors in childhood: the Iowa bone development study. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 29, n. 3, p. 171-178, 2002.

MERCÊ, C.; BERNARDINO, S.; SARAMAGO, N.; BRANCO, M.; CATELA, D. A quasi-experimental hip-hop-based program to improve motor competence and

physical activity in preschoolers in Portugal: The “Grow+” Program. **Healthcare**, v.13, n. 2518, 2025.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – NEFEP. **Projeto do núcleo de estudos e pesquisa em educação física**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Curso de Educação Física. 2014.

PIZANI, J. (Des)motivação na educação física escolar uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 259-266, jul. 2016.

REY-LOPEZ, J. P.; VICENTE-RODRIGUEZ, G.; BIOSCA, M.; MORENO, L. A. Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents. **Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases**, v. 18, n. 3, p. 242-251, 2008.

RIO DE JANEIRO (Estado). Secretaria do Estado de Educação. Resolução SEEDUC nº 6035 de 28 de janeiro de 2022. **Diário Oficial do Estado do Rio de Janeiro**, n. 23, parte I, p. 17-42. Rio de Janeiro, 2022.

ROBERTS, D. F.; FOEHR, U. G.; RIDEOUT, V., Eds. **Generation M: Medi in the lives of 8-18 years olds: a Kaiser Family Foundation Studied**, 2005.

ROMERO, A. J. A pilot test of the Latin active hip hop intervention to increase physical activity among low-income Mexican American adolescents. **American Journal of Health Promotion**, v. 26, n. 4, 2011.

ROS, E. C. Intensidad del entrenamiento personal dirigido en modalidades de danza y baile. **Revista Euroamericana de Ciencias del Desporte**, v. 7, n. 1, p. 123-128. 2017.

SALMON, J.; CAMPBELL, K. J.; CRAWFORD, D. A. Television viewing habits associated with obesity risk factors: a survey of Melbourne schoolchildren. **The Medical Journal of Australia**. v. 184, n. 2, p. 64-67, 2006.

SOBRAL, C. K. V. **Avaliação em educação física: desafios a prática pedagógica do professor na escola**. 2020. 175f. Dissertação (Mestrado). Curso de Educação Física - Área de Concentração em Educação Física Escolar, Universidade de Pernambuco Escola de Ensino Superior de Educação Física Campus Santo Amaro - PE, Recife, 2020.

VANDEWATER, E. A.; SHIM, M. S.; CAPLOVITZ, A. G. Linking obesity and activity level with children’s television and video game use. **Journal of Adolescence**, v. 27, n. 1, p. 71-85, 2004.

YAMASHITA, S.; IWAI, K.; AKIMOTO, T.; SUGAWARA, J.; KONO, I. Effects of music during exercise on RPE, heart rate and the autonomic nervous system. **J Sports Med Phys Fitness**, v. 46, n. 3, p. 425-430. 2006.

ZABINSKI, M. F.; SAELENS, B.E.; STEIN, R.I.; HAYDEN-WADE, H.A.; WILFLEY, D. E. Overweight children's barriers to and support for physical activity. **Obesity Research**, v. 11, n. 2, p. 238-246, 2003.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 8 dias do mês de dezembro de 2025, em sessão pública na Sala 302 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): **ADEMIR SCHMIDT**

Parecerista: **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

Convidado(a): **MARCELO DE CASTRO SPADA RIBEIRO**

O(a) aluno(a): **ANA LARA GONÇALVES GARCIAS**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**DANÇAS URBANAS COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E
GASTO ENERGÉTICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

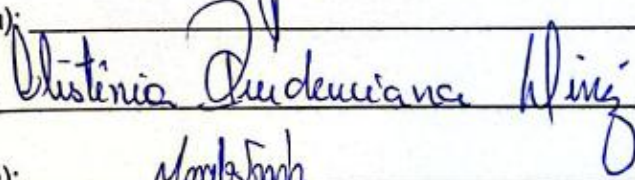
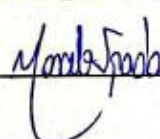
Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a):

Parecerista:

Convidado(a):



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 88 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, ANA LARA GONÇALVES GARCIAS estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado DANÇAS URBANAS COMO ESTÍMULO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E GASTO ENERGÉTICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 8 de dezembro de 2025.

Nome completo do autor: ANA LARA GONÇALVES GARCIAS

Assinatura do(s) autor(es): Ana Lara G. Garcia

Nome completo do professor-orientador(a): ADEMIR SCHMIDT

Assinatura do professor-orientador: Admir Schmidt

Goiânia, 8 de dezembro de 2025.