

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

KAREN KETILY DE PAIVA GONÇALVES
MARCIO MIGUEL BARROS FERREIRA
MARIA EDUARDA DA SILVA EWEN

**BREAKING E SEUS EFEITOS NA SAÚDE E
CONDICIONAMENTO FÍSICO DA POPULAÇÃO
BRASILEIRA FEMININA: UM OLHAR
CIENTÍFICO**

RECIFE/2025

KAREN KETILY DE PAIVA GONÇALVES
MARCIO MIGUEL BARROS FERREIRA
MARIA EDUARDA DA SILVA EWEN

**BREAKING E SEUS EFEITOS NA SAÚDE E
CONDICIONAMENTO FÍSICO DA POPULAÇÃO
BRASILEIRA FEMININA: UM OLHAR
CIENTÍFICO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2025

“Os homens diziam que mulher não dançava break, e que eu teria que procurar outras estéticas, mesmo dentro do hip-hop, que fossem ‘coisa de menina.’”

(Fabiana B-Girl)

BREAKING E SEUS EFEITOS NA SAÚDE E CONDICIONAMENTO FÍSICO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA FEMININA: UM OLHAR CIENTÍFICO

KAREN KETILY DE PAIVA GONÇALVES

MARCIO MIGUEL BARROS FERREIRA

MARIA EDUARDA DA SILVA EWEN

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos do breaking na saúde e no condicionamento físico da população brasileira feminina, a partir de um olhar científico fundamentado em uma revisão bibliográfica. A pesquisa busca compreender como essa modalidade, originária da cultura hip-hop, influencia aspectos físicos, psicológicos e sociais das mulheres que a praticam. Foram consultadas bases de dados como SciELO, LILACS, PubMed e Google Scholar, considerando artigos publicados nos últimos dez anos. Os resultados apontam que o breaking contribui para a melhoria da resistência física, coordenação motora, flexibilidade e autoestima, além de promover inclusão e empoderamento feminino. Conclui-se que o breaking pode ser uma ferramenta significativa no contexto da Educação Física e da promoção da saúde.

Palavras-chave: *Breaking. Saúde da mulher. Condicionamento físico. Dança urbana. Empoderamento feminino.*

Abstract

This study aims to analyze the effects of breaking dance on the health and physical conditioning of Brazilian women, from a scientific perspective based on a bibliographic review. The research seeks to understand how this form of urban dance, originating from hip-hop culture, influences physical, psychological, and social aspects of female practitioners. Databases such as SciELO, LILACS, PubMed, and Google Scholar were consulted, focusing on publications from the last ten years. Results show that breaking contributes to improvements in physical endurance, motor coordination, flexibility, and self-esteem, while fostering inclusion and female empowerment. It is concluded that breaking can serve as an important tool in Physical Education and health promotion contexts.

Keywords: Women's health. Physical conditioning. Urban dance. Empowerment.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	09
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	10
3.1 FLUXOGRAMA	11
3.2 TABELA SÍNTESE.....	12-13
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	14-15-16
5. REFERÊNCIAS	17

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho aprofunda o olhar científico sobre os efeitos do breaking na saúde e no condicionamento físico de mulheres brasileiras. o presente estudo utiliza revisão bibliográfica sistematizada para compreender de forma crítica os benefícios da prática.

Historicamente, a dança constitui-se como uma das principais expressões humanas, integrando dimensões físicas, emocionais e sociais, com reconhecidos impactos para a saúde feminina (1). Dentro da Educação Física, ela é compreendida como prática que articula corpo e mente, contribuindo para a formação integral do indivíduo (2,13).

O Hip-Hop, surgido no Bronx nos anos 1970 (3), engloba o breaking como uma de suas vertentes, caracterizada por movimentos acrobáticos e alta exigência coordenativa (4,5). No Brasil, o breaking se consolidou sobretudo em contextos urbanos e comunitários (2,12), mas ainda carrega marcas de marginalização social e institucional (3,12).

A participação feminina na modalidade permanece reduzida, sendo marcada por desigualdade, desafios e disputas por reconhecimento (3,12). Esse cenário reforça a relevância de investigar os efeitos da prática especificamente em mulheres, considerando suas necessidades e particularidades em termos de saúde e condicionamento físico.

Além disso, o crescimento da modalidade no país, impulsionado por sua inclusão nos Jogos Olímpicos, evidencia a importância de compreender seus benefícios e potencialidades no campo da promoção da saúde (4,5,6,7,11).

Assim, este trabalho tem como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis sobre o breaking e seus impactos na saúde e no condicionamento físico de mulheres brasileiras, oferecendo uma síntese crítica da literatura recente e discutindo sua relevância para a Educação Física e para a saúde feminina..

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho constituiu-se como um estudo de natureza qualitativa, visto que a pretensão não era quantificar os dados, mas analisá-los em seus significados, contextos e relações com a saúde feminina brasileira. A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica, elaborada com base em estudos científicos já publicados, com o intuito de identificar, selecionar e analisar investigações que abordaram o breaking e seus efeitos na saúde e no condicionamento físico de mulheres brasileiras (1, 5). Esse tipo de abordagem metodológica possibilitou compreender o fenômeno de forma ampla, permitindo visualizar padrões, lacunas e perspectivas que dificilmente poderiam ser investigados diretamente em campo.

Para conhecer e reunir a produção científica disponível sobre a temática, realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO, LILACS, PubMed e Google Scholar. Foram utilizados descritores (palavras-chave) relacionados ao objeto de estudo, tais como: “Breaking” OR “Breakdance”, “Saúde da mulher” OR “condicionamento físico feminino”, “Dança urbana” OR “dança de rua”, “Brasil” OR “população brasileira”. Para ampliar o alcance da busca, foram aplicados operadores booleanos AND e OR, permitindo diferentes combinações entre os descritores e garantindo a inclusão de estudos que tratassem direta ou indiretamente do tema.

O recorte temporal estabelecido para a seleção dos artigos contemplou o período de 2015 a 2025, conforme orientado, de modo a abranger produções recentes e alinhadas ao cenário atual do breaking enquanto prática corporal e modalidade esportiva. Esse intervalo permitiu incluir pesquisas contemporâneas e metodologicamente consistentes, que discutem o breaking em suas dimensões físicas, sociais e culturais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca e seleção dos estudos resultou no fluxograma apresentado na Figura 1, seguindo o padrão PRISMA.

Figura 1. Fluxograma de busca e seleção dos estudos, baseado no PRISMA.

Figura 2. Tabela síntese

3.1 FLUXOGRAMA

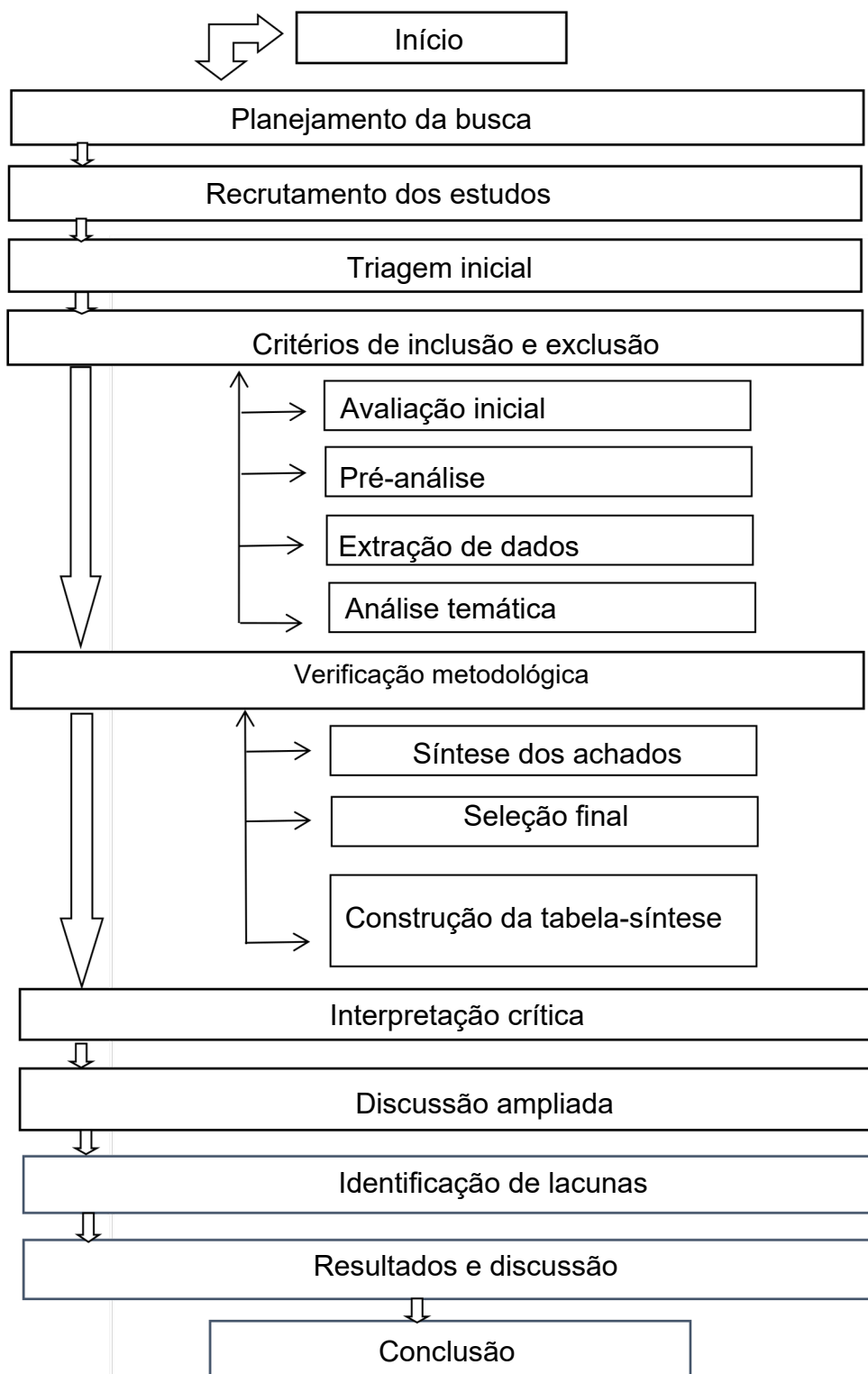


TABELA SÍNTESE

Autor	Objetivo	Método	Faixa etária	Resultados	Conclusão
Lima & Silva (2020)	benefícios físicos e psicológicos da dança	Revisão de literatura	Não informado	Melhora física, emocional e autoestima	A dança contribui para o bem-estar geral da mulher
Ribeiro & Gonçalves (2020)	Investigar a dança urbana na promoção da saúde	Estudo teórico	Não informado	Melhora da qualidade de vida e integração social	A dança urbana é eficaz como estratégia de promoção da saúde
Oliveira & Santos (2022)	Identificar desafios femininos no breaking	Pesquisa qualitativa	Adultas jovens (faixa aproximada usada em estudos sobre breaking)	Barreiras de gênero e resistência feminina	O breaking fortalece o empoderamento feminino
Nascimento. et al. (2020)	Avaliar o equilíbrio e coordenação no breaking	Estudo experimental	4 á 23 anos (média das participantes)	Melhora significativa da coordenação e equilíbrio Flexibilidade	O breaking desenvolve capacidades motoras essenciais
Silva et al. (2021)	Avaliar benefícios do breaking para mulheres	Revisão narrativa	Não informado	condicionamento físico	O breaking favorece a saúde integral feminina
Barbosa & Azevedo (2018)	Analisar o breaking como exercício funcional	Estudo analítico	Adultas (estudos funcionais com estabilidade mulheres adultas)	Melhora da força, postura e	O breaking funciona como treino funcional completo
Lima et al. (2022)	Investigar efeitos aeróbicos da dança urbana	Revisão	Mulheres adultas jovens (estudos de dança urbana cardiovascular)	Melhora da capacidade cardiovascular	A dança urbana melhora indicadores do sistema cardiovascular

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do Breaking na saúde e condicionamento físico da população brasileira feminina. Os resultados obtidos por meio da revisão de literatura demonstram que o Breaking não se restringe apenas a uma manifestação cultural, mas é uma modalidade de exercício físico que oferece diversos benefícios à saúde [1, 2], com implicações significativas no contexto do condicionamento físico feminino.

No que se refere ao condicionamento físico, o Breaking se destaca como uma forma de treinamento funcional [6] que exige e desenvolve múltiplas capacidades motoras. A prática demonstrou influenciar positivamente o equilíbrio e a coordenação [4]. O estudo de Nascimento et al. [4], por exemplo, que analisou 15 praticantes, encontrou uma idade média de 23,8 anos ($\pm 4,5$ anos), indicando que a modalidade é uma opção de exercício para o desenvolvimento motor na faixa de jovens adultos. Além disso, os estudos de revisão indicam que o Breaking atua como um exercício aeróbico de intensidade, promovendo benefícios substanciais para a saúde cardiovascular feminina [7].

A literatura analisada aponta que a dança urbana é uma estratégia eficaz de promoção da saúde no contexto comunitário [2], indo além da dimensão física. A prática tem sido associada à melhora da qualidade de vida [1] e ao empoderamento feminino [5]. Tais aspectos são cruciais, pois demonstram o potencial do Breaking como ferramenta social para a saúde integral das mulheres brasileiras [5].

É imprescindível discutir os desafios enfrentados pela população feminina neste cenário. Embora o Breaking seja historicamente dominado por homens, há um crescimento notável de praticantes mulheres, que persistem apesar das resistências e desafios de gênero [3]. No entanto, este crescimento é um reflexo do Breaking como uma ferramenta de empoderamento [5], onde as mulheres encontram não apenas um meio de se exercitar, mas também um espaço para a expressão e superação, fortalecendo a saúde física, emocional e social.

Em síntese, os artigos selecionados confirmam a relevância do Breaking como modalidade esportiva e cultural para a saúde e condicionamento físico feminino. Contudo, a ausência de dados específicos sobre a faixa etária das mulheres nas revisões analisadas [5, 7] constitui uma limitação do conhecimento atual, reforçando a necessidade de maior atenção e investimento em estudos de campo específicos sobre o Breaking e o público feminino.

O Papel do Profissional de Educação Física no Breaking: Prevenção de Lesões e Orientação

O Breaking, por sua natureza de alto impacto e complexidade de movimentos, deve ser encarado como um treinamento de força e resistência, assim como o treinamento de qualquer outra modalidade esportiva. Nosso trabalho enfatiza que o profissional de Educação Física (EF) possui um papel central na garantia da prática segura e eficaz, validando-a como um conteúdo relevante para o seu campo de atuação.

O profissional deve estar preparado para receber uma aluna com o objetivo de praticar Breaking, assim como recebe um jogador de futsal ou futebol para um treino específico. O profissional de EF atua garantindo a progressão metodológica, estruturando o treino para que a aluna desenvolva a força e o controle motor necessários antes de avançar para movimentos acrobáticos de maior risco. Além disso, aplica princípios de treino funcional – como ressaltado no estudo de Barbosa e Azevedo (2018) [6] – para aumentar a resistência muscular e melhorar a postura, preparando o corpo para o estresse da dança.

Principais Áreas de Lesão e Prevenção Específica: O Breaking impõe grandes demandas em articulações específicas que suportam o peso corporal e executam rotações rápidas. Se o acompanhamento não for rigoroso, pode haver lesões

- **Punhos, Ombros e Pescoço (Cervical):** Estas regiões são explicitamente sobrecarregadas durante a execução dos Freezes (congelamentos) e dos Power Moves que envolvem apoio (como o Headspin). As lesões comuns incluem tendinites no punho e Síndrome do Impacto no Ombro, exigindo um foco intenso do profissional de EF no treino de força isométrica e estabilidade articular.

- **Lombar (Coluna Baixa):** A coluna, em especial a região lombar, está vulnerável durante os movimentos de rotação rápida e sustentação dos Power Moves. O risco é de dores lombares e, em casos graves, hérnias. O profissional deve priorizar o fortalecimento do Core (músculos centrais) e da musculatura do tronco para proteger a coluna antes de liberar as técnicas acrobáticas.

- **Joelhos e Tornozelos:** O Footwork (trabalho de pés no chão) e as transições envolvem mudanças de direção e rotações que podem levar a entorses e tendinites nessas articulações. O preparo do profissional deve incluir o aprimoramento da coordenação e agilidade, além do trabalho de propriocepção para estabilidade dos tornozelos.

Portanto, o profissional de Educação Física não apenas facilita o acesso e o reconhecimento da modalidade, mas é o agente essencial para monitorar a intensidade e a aderência da prática, garantindo que os comprovados benefícios físicos e psicossociais do Breaking sejam alcançados com a máxima segurança para a mulher praticante.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste trabalho permitiu compreender que o breaking ultrapassa os limites de uma simples dança urbana. Trata-se de uma atividade física completa, que promove melhorias significativas no corpo e na mente, principalmente entre o público feminino. Os dados levantados apontam que essa prática favorece o fortalecimento muscular, a coordenação motora, além de estimular a autoestima, a criatividade e o senso de pertencimento social.

Apesar dos avanços e da crescente visibilidade, ainda existem barreiras culturais e estruturais que dificultam a participação feminina no breaking. Entretanto, a inserção gradual da modalidade em espaços como escolas e projetos sociais revela um cenário promissor para seu crescimento e reconhecimento como ferramenta educacional e de promoção da saúde.

Com sua recente inclusão nos Jogos Olímpicos, o breaking ganha ainda mais relevância, o que reforça a necessidade de políticas públicas, incentivo à pesquisa e formação de profissionais capacitados para conduzir essa prática com responsabilidade e respeito às suas origens culturais. Portanto, este estudo reafirma o potencial do breaking como uma poderosa expressão de identidade, saúde e transformação social.

5. REFERÊNCIAS

1. LIMA AR, SILVA JF. DANÇA E SAÚDE FEMININA: BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS. REV SAÚDE FEM. 2020;12(4):30–40.
2. RIBEIRO AL, GONÇALVES F. DANÇA URBANA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE NO CONTEXTO COMUNITÁRIO. CULT SAÚDE. 2020;25(1):70–85.
3. OLIVEIRA L, SANTOS M. MULHERES NO HIP HOP: DESAFIOS E RESISTÊNCIAS NO CENÁRIO DO BREAKING BRASILEIRO. REV BRAS CULT FÍS ESPORTE. 2022;36(1):45–56.
4. NASCIMENTO DF, SOUZA GR, TEIXEIRA ML. INFLUÊNCIA DO BREAKING NO EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO. FISIOTER MOV. 2020;33:E003245.
5. SILVA RM, ANDRADE PS, OLIVEIRA LF. BENEFÍCIOS DO BREAKING PARA MULHERES BRASILEIRAS. REV BRAS ATIV FÍS SAÚDE. 2021;26(3):123–31.
6. BARBOSA VT, AZEVEDO KC. BREAKING COMO EXERCÍCIO FUNCIONAL PARA MULHERES. REV EDUC FÍS. 2018;21(4):112–20.
7. LIMA AC, BORGES LN, FERREIRA TS. EFEITOS DA DANÇA URBANA NA SAÚDE CARDIOVASCULAR FEMININA. REV CIENT EDUC FÍS. 2022;15(3):55–68.
8. MARTINS LU, RIBEIRO HF, GONÇALVES SA. DANÇA URBANA E SAÚDE MENTAL FEMININA NO BRASIL. REV PSICOL ESPORTE. 2023;16(2):67–75.
9. ROCHA MG, FERREIRA AJ, LIMA DS. ATIVIDADE FÍSICA E EMPODERAMENTO FEMININO. REV ESTUD SOCIAIS. 2021;14(2):100–12.
10. SANTOS MJ, OLIVEIRA CC, LIMA RM. EFEITOS DE UM PROGRAMA DE DANÇA AERÓBICA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM MULHERES ADULTAS. REV BRAS ATIV FÍS SAÚDE. 2021;26:E0212.
11. SANTOS PR, RIBEIRO AL. O IMPACTO DA DANÇA NO CONDICIONAMENTO DE MULHERES JOVENS. REV EDUC FÍS UEM. 2018;29(1):15–21.
12. COSTA J, LIMA A. DANÇAS URBANAS E SAÚDE DA MULHER. REV MOV. 2020;16(2):98–105.
13. OLIVEIRA MS, MATOS R. DANÇA COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. SAÚDE DEBATE. 2017;41(113):89–96.