

**DANÇA, LAZER E RECREAÇÃO NO TURISMO MARÍTIMO: CONTRIBUIÇÕES PARA A QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR**

Jamili Andrian Roesse

Paloma de Paula

Orientador: Walderson Nunes de Freitas

Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa – Paraná

INTRODUÇÃO

O turismo marítimo proporciona diferentes experiências de lazer, recreação e atividades físicas. Nesse cenário, a dança e as práticas recreativas podem contribuir para o bem-estar, a socialização e a qualidade de vida dos passageiros, destacando a atuação do profissional de Educação Física.

OBJETIVO

Analisar a contribuição da dança, do lazer e da recreação em cruzeiros marítimos para a promoção da qualidade de vida, destacando a atuação do profissional de Educação Física.

METODOLOGIA

Pesquisa de natureza bibliográfica, realizada por meio de levantamento e análise de produções científicas relacionadas à dança, lazer, recreação, qualidade de vida, turismo marítimo e atuação do profissional de Educação Física em cruzeiros.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**LAZER E SUA IMPORTÂNCIA NA SOCIEDADE**

O lazer é compreendido como um conjunto de atividades realizadas voluntariamente no tempo livre, proporcionando descanso, diversão, desenvolvimento pessoal e socialização (DUMAZEDIER, 2001). Atualmente, é reconhecido como importante para a cidadania, saúde e qualidade de vida, contribuindo para o bem-estar físico, mental e social.

Nesse contexto, a Educação Física possui papel fundamental na promoção do lazer por meio de práticas corporais, como jogos, danças, esportes e lutas, estimulando a participação, a socialização e a adoção de hábitos saudáveis (MARCELLINO, 2012).

RECREAÇÃO E ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A recreação envolve atividades lúdicas realizadas no tempo livre, como jogos e brincadeiras, proporcionando diversão, interação e bem-estar (BRAMANTE, 1998).

Na Educação Física e no turismo, essas atividades são planejadas para promover socialização e tornar as experiências de lazer mais dinâmicas e significativas (MORENO; MARCELLINO, 2006).

A DANÇA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

A dança é uma forma de expressão corporal e cultural que permite comunicar emoções, promover a socialização e contribuir para a saúde e o bem-estar (PORTINARI, 1989; GARAUDY, 1980).

Sua prática desenvolve a coordenação motora, força, flexibilidade, equilíbrio e condicionamento físico. Além disso, proporciona benefícios para crianças, adultos e idosos, favorecendo o desenvolvimento corporal e a qualidade de vida.

QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

A qualidade de vida envolve aspectos físicos, psicológicos e sociais relacionados ao bem-estar. A atividade física contribui para a saúde, reduzindo o sedentarismo e o estresse e melhorando o condicionamento físico.

Nesse sentido, a Educação Física incentiva um estilo de vida ativo, proporcionando benefícios para a saúde mental, autoestima, socialização, autonomia e qualidade de vida (CONFEEF, 2000).

COMO ESPAÇO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Os cruzeiros marítimos oferecem aos passageiros conforto, e varias maneiras de diversão.

Para o profissional de Educação Física, atua na organização de atividades físicas, esportivas e recreativas, contribuindo para o bem-estar, a saúde, a socialização e a qualidade de vida dos passageiros.

A DANÇA, RECREAÇÃO E LAZER EM CRUZEIROS MARÍTIMOS

Os cruzeiros oferecem atividades como ginástica, dança, jogos e esportes, proporcionando lazer, diversão e interação entre os passageiros.

Essas atividades contribuem para a saúde e o bem-estar, promovendo momentos de descanso, socialização e qualidade de vida.

**O TURISMO MARÍTIMO E OS IMPACTOS DA PANDEMIA DO COVID-19**

A pandemia da COVID-19 afetou fortemente o turismo de cruzeiros marítimos, provocando a suspensão das atividades, redução do número de passageiros e prejuízos para hotéis, restaurantes, transportes e outros serviços ligados ao turismo.

A partir de 2021/2022, o setor iniciou sua recuperação e, em 2022/2023, apresentou crescimento expressivo. O aumento de passageiros, da movimentação econômica e dos empregos demonstrou a retomada dos cruzeiros no Brasil.

REFERÊNCIAS

- MARTIN, Pollyanna da Silva et al. História e epidemiologia da COVID-19. *ULAKES Journal of Medicine*, São José do Rio Preto, v. 1, ed. esp., p. 11-22, 2020. Disponível em: [ULAKES Journal of Medicine – artigo em PDF](#). Acesso em: 5 set. 2026.
- SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA ALBERT EINSTEIN. Covid-19. Glossário de Saúde do Einstein. São Paulo: Einstein, [s. d.]. Disponível em: [Einstein – Covid-19](#). Acesso em: 5 set. 2026.
- MOTTA, Kamila; PINTO, Luiza Stopasolla; CHEMIN, Marcelo. Os efeitos da pandemia do COVID-19 na temporada de cruzeiros no Brasil. *Revista Brasileira dos Observatórios de Turismo – ReBOT*, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 362-369, 2025. DOI: 10.59776/2764-5835.2025.7218. Disponível em: [ReBOT – artigo completo](#). Acesso em: 5 set. 2026.
- SOUSA, Rafaela. Dança. *Brasil Escola*. Disponível em: [Brasil Escola – Dança](#). Acesso em: 02 de Maio. 2026.