

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Stephanie Ariele Ávila Cardoso

**DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL: importância e benefícios na visão de crianças,
adolescentes e seus pais/responsáveis**

Santa Cruz do Sul

2015

Stephanie Ariele Ávila Cardoso

**DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL: importância e benefícios na visão de crianças,
adolescentes e seus pais/responsáveis**

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de
Educação Física da Universidade de Santa Cruz
do Sul para a obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Miriam Beatris Reckziegel

Santa Cruz do Sul

2015

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A COMISSÃO EXAMINADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA

**DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL: importância e benefícios na visão de crianças,
adolescentes e seus pais/responsáveis**

ELABORADA POR
STEPHANIE ARIELE ÁVILA CARDOSO

COMO REQUISITO PARCIAL PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE BACHAREL EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Miria Suzana Burgos

Prof^a. Ms. Miriam Beatris Reckziegel

Prof^a. Dra. Hildegard Hedwig Pohl

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
<u>CAPÍTULO I</u>	
PROJETO DE PESQUISA.....	06
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS.....	07
2. DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL.....	09
3. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO.....	14
4. REFERÊNCIAS.....	16
<u>CAPÍTULO II</u>	
ARTIGO: Dança e expressão corporal: importância e benefícios na visão de crianças, adolescentes e seus pais/responsáveis.....	18
<u>ANEXOS</u>	
ANEXO A – Questionário dos alunos.....	29
ANEXO B – Questionário dos pais/ responsáveis.....	30
ANEXO C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	31
ANEXO D – Normas da Revista “Educação Física em Revista”	32
	33

APRESENTAÇÃO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso se divide em dois capítulos. O capítulo I apresenta o projeto de pesquisa, constando de justificativa, objetivo geral e referencial teórico baseado em autores, assim como o método utilizado para a realização da pesquisa. No capítulo II, apresenta-se o artigo completo, de acordo com as normas da revista para publicação, incluindo a introdução, método, resultados, discussão, conclusão e referências. Constam, também, os anexos, que trazem os instrumentos de coleta de dados e normas da revista de publicação.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS

Diante de questões relativas à saúde e qualidade de vida que são abordadas em qualquer mídia nos dias de hoje, e as preocupações advindas do sedentarismo e estresse de grande parte da população, sugere-se a prática regular de dança. A dança é uma atividade praticada desde o início dos tempos, antes mesmo da escrita, pois o homem, antes mesmo de falar e escrever, pintava figuras nas paredes das cavernas, que representavam pessoas em movimento, querendo expressar algum sentimento ou simplesmente se comunicar. Nos dias atuais, a dança é bastante praticada em academias, clubes, colônias de férias, entre outros locais, e em todas as faixas etárias. A dança é uma atividade física que intervém nos aspectos socioafetivos, motores e cognitivos, além de estimular a criatividade, alcançando inúmeros objetivos. Ela acaba se tornando uma ferramenta essencial para a manutenção de uma vida saudável e uma melhor qualidade da mesma, assim como melhoras no condicionamento e capacidades físicas. Além do mais, a dança é uma atividade que pode ser praticada por qualquer faixa etária, desde crianças pequenas até idosos, pois não só apenas os benefícios cardiovasculares, coordenativos e de flexibilidade, a dança proporciona benefícios psicológicos, pois é uma atividade muito prazerosa, que tem a capacidade de incentivar até os mais sedentários (SILVA; TKAC, 2012).

O ser humano sempre teve a necessidade de se comunicar, sendo com seus semelhantes ou com seus deuses. Antes da linguagem, o meio de comunicação utilizado foi o próprio corpo, sendo a dança o fruto primordial da expressão mais primitiva do homem. A dança, uma das mais antigas formas de expressão, possui papel respeitável na sociedade e no desenvolvimento de civilizações, como crenças místicas, expressão de costumes e tradições, como forma de diversão, esporte e trabalho. Mais adiante, a dança passou a ter caráter festivo, expressivo, popular e folclórico, com inserções nos teatros, de formas artísticas e estéticas, e na mídia. Dessa forma, a dança não pode ser entendida como um resultado artístico e religioso das progressivas mudanças históricas das mais diversas civilizações, mas sim como identidade cultural e expressiva de cada povo, que permite ao homem afirmar-se como membro de uma sociedade (CAPRI; FINCK, 2009).

Compreende-se como Educação Física a prática de atividades físicas, lúdicas e esportivas no âmbito educacional, que promove uma relação com diferentes áreas de conhecimento. Em uma escola, por exemplo, se caracteriza pela prática pedagógica de diversas atividades expressivas corporais, como o esporte, a dança, a ginásticas, as lutas e o jogo, que se configuram um conhecimento chamado de cultura corporal (SHIBUKAWA et al., 2011). Sabe-se que o exercício físico é de suma importância para a saúde física, mas é também muito

necessário que se trabalhe a saúde mental, emocional e psicológica, e a dança é capaz de gerar essa integração entre corpo e mente (ARCE; DÁCIO, 2007). A dança é um fenômeno com múltiplas configurações sociais, que consegue abranger espetáculos, comunicação, rituais, terapias, estilo de vida, exercícios, qualidade de vida, profissão, esporte e formação acadêmica (RODRIGUES; CORREIA, 2013).

Os benefícios encontrados na dança são inúmeros. Entre eles, pode-se dizer sobre a percepção do corpo, criatividade, memorização, melhora dos movimentos articulares, coordenação motora, agilidade, ritmo, percepção espacial, desenvolve a musculatura corporal, melhora a autoestima, quebra bloqueios psicológicos, possibilita convívios e relações sociais melhores e serve como lazer (ARCE; DÁCIO, 2007). Dessa forma, se faz necessário enfatizar a relevância da dança nas relações sociais na vida das pessoas, observando o quanto elas influenciam na formação pessoal de cada indivíduo e na personalidade (SHIBUKAWA et al., 2011).

Um fato importante a ser citado é que a dança não deve ter como enfoque formar bailarinos profissionais, e sim, proporcionar todos os benefícios que uma aula de dança possui, ajudando no seu desenvolvimento e possibilidades de comunicação. É importante salientar que o desenvolvimento de práticas de qualidade, que permitem a inserção equitativa e participativa dessas crianças no universo social, cultural, econômico e político da realidade brasileira são de suma importância, cabendo ao docente a frente deste processo mudar sua prática para atingir estes objetivos (BARILLI; CINTRA, 2013). Nota-se, em todas as faixas etárias, a importância do corpo como uma forma de expressar suas emoções. Dessa forma, a dança pode, e deve, ser considerada uma atividade completa, pois da mesma forma que se trabalha com emoções, atitudes e sentimentos, a dança trabalha o corpo, desenvolve capacidades motoras, e ainda atua no bem estar e prazer, atingindo a parte mental do ser humano (ALMEIDA; 2014).

Com base nas questões levantadas, o presente estudo evidencia o seguinte **problema**: qual a visão de crianças, adolescentes e seus pais/ responsáveis em relação à importância e os benefícios com a participação em aulas de dança e expressão corporal?

Desta forma, este trabalho tem como **objetivo geral** verificar o interesse de crianças e adolescentes em participar de atividades de dança e expressão corporal e, na visão deles, quais as melhorias percebidas em suas vidas e no seu cotidiano. Também, objetiva-se investigar os pais e responsáveis desses alunos com os mesmos questionamentos.

2 DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL

A dança é uma linguagem universal, responsável por ser a parte artística do movimento, através da qual um indivíduo pode sentir-se, perceber-se, conhecer-se e manifestar suas necessidades de comunicação, criatividade, compartilhamento e interação com a sociedade em que vive. A dança se caracteriza como expressiva, comunicativa e capaz de gerar a manifestação humana, tanto individual quanto coletiva, produto cultural e apreciação estética. Além disso, tem a capacidade de propiciar experimentações com o corpo, possibilidades imaginativas, promovendo um melhor desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, atenção, consciência corporal, noções de espaço e tempo, lateralidade, musicalidade, expressões corporais e faciais e ampliação da capacidade de se comunicar (ALMEIDA; GODOY, 2012). A dança é um modo de existência. Não é apenas um jogo, mas sim uma celebração. A dança está intimamente ligada com a magia, religião, trabalho, festa, amor e à morte (RODRIGUES; CORREIA, 2013).

Uma das buscas mais importantes feitas na área da dança são as formas de otimização do aprendizado nas aulas, considerando os aspectos particulares da prática e da modalidade, que faz parte da rotina do professor de dança. Uma aula tradicional consiste de descrição e demonstração dos movimentos, tempo de prática, correções gerais e mais tempo de prática. Mas, atualmente, sabe-se da importância de haver atrativos diferenciados em qualquer modalidade esportiva e artística, que cativem a atenção de crianças e jovens (SPESSATO; VALENTINI, 2013).

A dança é uma atividade que pode ser percebida em diferentes ambientes, como academias, eventos, festas, shows, entre outros. Diante deste amplo universo que vem se construindo ao longo dos anos, percebe-se uma necessidade de investigar o motivo de ausência de aulas de dança nas escolas, que é onde deveria ser iniciado este tipo de atividade, por todos os benefícios que a dança é capaz de proporcionar à crianças e adolescentes (MARCELINO; KNIJNIK, 2006).

Atualmente, os Centros de Controle e Prevenção de Doenças recomendam que as escolas ofereçam 30 minutos de atividades físicas de moderada a vigorosa intensidade todos os dias, sem calcular os períodos de Educação Física no turno oposto, pois pesquisas mostram que apenas 8% dos adolescentes e 42% das crianças praticam 30 minutos de atividades todos os dias. Estes que praticam esta atividade física recomendada geralmente participam de programas e projetos organizados no turno oposto, com atividades de dança e esportes. A dança é particularmente popular entre as meninas, mas tem sua atuação em crescimento na população

masculina (CAIN et al., 2015). Discute-se muito o ensino e a existência de aulas de dança na escola. Porém, há quem não veja eficácia na inclusão e aplicação da dança no âmbito escolar, principalmente pelos professores de Educação Física, que poderiam explorar este conteúdo privilegiando todos os aspectos do desenvolvimento humano. Percebe-se uma falta de comprometimento da maioria destes profissionais, utilizando da dança na escola somente para festas comemorativas e somente com quem tem mais facilidade para memorizar e reproduzir os movimentos que o professor mostra, sem qualquer aprofundamento sobre dança e seus conhecimentos (SOUSA et al., 2010).

A dança, no contexto escolar atual, é uma disciplina que se desenvolve tanto pela área da Educação Física quanto pela área da Arte, sendo realizada por diferentes processos de ensino aprendizagem. Porém, não são todos os meios escolares que valorizam este tipo de ensino e atividades, pois nem sempre conseguem espaços ao se comparar com os demais conteúdos escolares (SOUSA et al., 2014). O principal problema percebido no âmbito da dança escolar é a formação inicial dos professores de Educação Física, no momento da graduação dos mesmos, em que não há subsídios necessários para garantir a aplicação correta dos conteúdos de dança na escola. Um outro fator agravante é que, na maior parte dos cursos de graduação, há apenas uma disciplina semestral voltada à dança, cujos alunos não se sentem aptos para tratar destes conhecimentos na escola, refletindo diretamente na educação básica (SOUSA et al., 2010).

Na educação infantil, em que existe um período de descobertas para a criança, a respeito de si e do outro, é quando a criança amplia seu leque de relacionamentos, seu repertório de movimentos e suas capacidades de comunicação. Visto dessa forma, defende-se a importância de haver aulas de dança nas escolas com o espírito de investigação, levando a criança a entender como seu corpo funciona, para que possa usá-lo expressivamente com autonomia, responsabilidade, sensibilidade e inteligência. Além do que a criança exercita seu senso de integração e a expressão individual e coletiva, trabalha a atenção, percepção, colaboração e solidariedade (ALMEIDA, 2012).

Os alunos do Ensino Fundamental necessitam que lhe proporcionem experiências que possibilitem o aprimoramento de sua criatividade, atividades que favoreçam a sensação de alegria, para que possam retratar e canalizar o seu humor, seu temperamento, através da liberdade de movimento, livre expressão, e desenvolvimento de outras dimensões contidas no inconsciente. A dança tem um papel fundamental na vida das crianças, tanto para sua formação artística quanto para sua integração social. E especialmente porque são trabalhados aspectos tais como: criatividade, musicalidade, socialização e o conhecimento da dança em si (LONDERO, 2011).

Na fase da adolescência, que é considerada crítica pelo fato de envolver muitos conflitos e requisitar muita atenção, a escola deve se fazer presente neste universo do adolescente, com atividades que proporcionem que este libere este estresse intrínseco que possui, e a dança é a melhor destas opções, pois auxilia no desenvolvimento biopsicossocial. A dança consegue atuar, também, na comunicação não-verbal, visto que é comum os adolescentes possuírem dificuldades em expressar seus desejos e emoções, sendo a dança uma válvula de escape para esta expressão (SOUSA; CARAMASCHI, 2011).

Defende-se a dança por ser uma prática corporal que existe desde as civilizações mais primitivas, e sua evolução obedeceu a padrões sociais e econômicos, ou à necessidade do homem de expressar seus sentimentos, interesses e desejos através dos diversos tipos de dança. Ela faz parte de uma construção cultural da humanidade, não podendo ser negada às pessoas. A dança constitui o acervo de práticas corporais que são entendidas como conteúdo da Educação Física. No entanto, ainda possui pouco ou quase nada de espaço no ambiente escolar. Infelizmente, esta disciplina geralmente se restringe à datas comemorativas, tornando a dança uma atividade sem continuidade dentro das escolas (DINIZ; DARIDO, 2012).

2.1 Benefícios da dança e expressão corporal

A atividade física regular promove diversos benefícios para a saúde e para o corpo. Infelizmente, muitas pessoas não conseguem realizar o mínimo recomendado de atividade física semanal. Há comprovações de que muitas pessoas desistem de prática de atividades físicas antes de concluir seis meses de prática. Tem-se demonstrado que o prazer ao realizar uma atividade física tem papel significativo na continuidade do mesmo. Dentro deste contexto, é relatado que a dança é capaz de promover estímulos fisiológicos adequados para suprir essa necessidade do ser humano (GUIDETTI et al., 2015).

Todas as crianças e adolescentes necessitam passar por experiências de comunicação criativa e interpretativa através de movimentos, e a experiência na dança associada com experiências de aprendizagem positiva oferecem opções para esse tipo de expressão. Os movimentos motivados pela emoção podem transmitir expressões livres e diretas de sentimentos reprimidos. Por isso, incluir a dança como modalidade artística a ser trabalhada dentro do currículo escolar é uma valiosa conquista (ALMEIDA, 2014).

A dança, quando inserida no ambiente educacional, é capaz de promover diversos benefícios aos alunos, entre eles o desenvolvimento da autoestima, construção de sua imagem corporal, compreensão de seu corpo e ampliação do repertório motor, promovendo uma maior autonomia sobre si mesmo, responsabilidade e sensibilidade. Além disso, a dança favorece a

formação de laços afetivos e grupos sociais, pelo fato do encontro com os colegas e amigos para uma atividade descontraída e atrativa como as aulas de dança. E isso reflete em outros aspectos, como a cooperação, compreensão de diversidade e consciência de cidadania, especialmente na atual sociedade transmitente em que vivemos (ALMEIDA; GODOY, 2012). Além dos benefícios na parte física, as aulas de dança influenciam positivamente também nos estudos, no trabalho e ocupação das pessoas, nos relacionamentos com os amigos e família e no momento de lazer. Além de proporcionar ajuda na saúde mental, redução da ansiedade, do estresse e do sedentarismo (MARCELINO; KNIJNIK, 2006).

Um estudo realizado por Cain et al. (2015), em São Diego – CA, analisou a participação de crianças e adolescentes em aulas de danças nas modalidades de jazz, ballet, hip hop, salsa, danças folclóricas, danças latinas e flamencas, mostrou que a participação de crianças é maior que a de adolescentes em aulas de dança, mas que os que fazem parte se mostram fiéis a esse tipo de atividade por todos os benefícios proporcionados. Esta pesquisa também propõe duas estratégias para aumentar a participação nas atividades de dança. Uma delas seria a mudança de metodologia das aulas de Educação Física, com a inclusão de atividades de dança e expressão corporal dentro das aulas tradicionais. Como um exemplo, em vez de uma brincadeira de aquecimento, fazer uma dança coreografada. A segunda estratégia é realizar um projeto com aulas de dança e apresentar a centros comunitários, mostrando os baixos custos para a realização da atividade, em que crianças e adolescentes que não tem condições de praticar essa atividade em estúdios privados possam ter essa oportunidade também.

A imagem corporal de uma pessoa entende-se pela forma com que ela percebe seu próprio corpo, levando em conta fatores emocionais, sociais, ambientais e outros formadores de opinião. Podem ocorrer diversas situações que modificam a imagem corporal, sendo um processo dinâmico que resulta de memórias e percepções. Dessa forma, a imagem corporal vai se formando a partir das vivências e experiências de nossos próprios corpos (HAAS et al., 2010). Segundo Almeida e Godoy (2012), a dança consegue atuar no sentido de criar sujeitos criativos e pensantes, fazendo com que vejam o mundo em forma de arte, ampliando sua visão dentro de uma sociedade. Por isso, diga-se que a dança é uma atividade que contribui para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes.

A arte possui um forte relação com a dança e o ensino teórico e prático relacionado, levando o aluno a conhecer outras culturas, além de serem solicitados o equilíbrio e a presença corporal. Certas sociedades tem receio em usar o corpo como forma de trabalho e lazer, e gerações que não tiveram dança na escola não conseguem ou tem dificuldade de compreender como seus corpos funcionam e o que é proposto nas aulas de dança. É necessário considerar

que existe outras formas de comunicação, como a linguagem do corpo e a linguagem das artes em geral. A música, a dança e as artes são manifestações culturais que a criança e o adolescente poderão conhecer e vivenciar, enriquecendo seu conhecimento sobre a diversidade do mundo, enquanto desenvolvem seu próprio potencial expressivo (MARCELINO; KNIJNIK, 2006).

Um fato importante a ser citado é que a dança não deve ter como enfoque formar bailarinos profissionais, e sim proporcionar todos os benefícios que uma aula de dança possui, ajudando no seu desenvolvimento e possibilidades de comunicação. É importante salientar que o desenvolvimento de práticas de qualidade, que permitem a inserção equitativa e participativa dessas crianças no universo social, cultural, econômico e político da realidade brasileira são de suma importância, cabendo ao docente a frente deste processo mudar sua prática para atingir estes objetivos (BARILLI; CINTRA, 2013).

Segundo Marcelino e Knijnik (2006), a dança proporciona, além da melhora na autoestima, uma descoberta e uma ampliação das possibilidades de cada indivíduo. Eles ainda relatam que o ensino da expressividade na dança é capaz de resgatar e desenvolver todas as potencialidades humanas inerentes ao movimento corporal, fazendo com que o aluno se manifeste através de seu próprio corpo, com suas emoções, ideias e vontades. Dessa forma, passa a ter maior conhecimento de si próprio e melhor integração com as pessoas, utilizando seu corpo como uma totalidade integrada. Do ponto de vista social, a dança permite uma diferenciada percepção e crítica sobre os assuntos, tanto relacionados à dança quanto relacionados ao mundo. Além disso, os exercícios que ocorrem com a mente são excepcionais, melhorando aspectos como a atenção, memória, raciocínio e imaginação.

A dança como terapia em movimentos é conhecida por seus efeitos físicos e psicológicos positivos e a atuação na melhoria da qualidade de vida de indivíduos. A dança, como atividade, adota a comunicação verbal e não-verbal, apoiando processos criativos e perspectivas estéticas em ver a vida e as relações interpessoais. Esses elementos podem aumentar consideravelmente o poder de cura da abordagem para as populações doentes que necessitam de apoio social, cuidados, formas alternativas de lidar, a motivação para crescer, e uma maneira de encontrar a felicidade, apesar de suas circunstâncias (RAINBOW et al., 2015).

Nota-se, em todas as faixas etárias, a importância do corpo como uma forma de expressar suas emoções. Dessa forma, a dança pode, e deve, ser considerada uma atividade completa, pois da mesma forma que se trabalha com emoções, atitudes e sentimentos, a dança trabalha o corpo, desenvolve capacidades motoras, e ainda atua no bem estar e prazer, atingindo a parte mental do ser humano (ALMEIDA, 2014).

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Serão sujeitos desta pesquisa 58 indivíduos, entre crianças e adolescentes, sendo 19 do sexo masculino e 39 do sexo feminino, na faixa etária de 06 a 18 anos, bem como seus respectivos pais (pai, mãe ou responsável legal), residentes no município de Santa Cruz do Sul – RS. Todos os indivíduos participam de aulas de dança semanalmente, com frequência de duas aulas por semana, na escola de dança Dugges Art of Dance.

3.2 Abordagem metodológica

O presente estudo se caracteriza por uma pesquisa transversal descritiva exploratória que, segundo Gaya et al. (2008), configura-se como estudos descritivos as investigações que têm como objetivos analisar determinados fenômenos, definir seus pressupostos, identificar suas estruturas ou esclarecer possíveis relações com outras variáveis.

3.3 Procedimentos metodológicos

O presente estudo está dividido de acordo com os seguintes procedimentos:

- 1ª etapa: contato com os responsáveis pelas instituições, sujeitos do estudo e encaminhamento do termo de consentimento livre e esclarecido;
- 2ª etapa: seleção do instrumento de coleta de dados;
- 3ª etapa: aplicação do questionário com os indivíduos selecionados;
- 4ª etapa: organização, análise e discussão dos dados coletados;
- 5ª etapa: elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Como instrumentos para a coleta de dados, será utilizado um questionário composto de 09 perguntas, adaptado do questionário de Silva (2010), com questões relativas à importância da dança para as crianças, âmbitos que melhoraram em sua vida nos quesitos motores, sociais, emocionais e cognitivos, e porque consideram ser importante participar de aulas de dança e expressão corporal. Para os pais dos alunos, serão feitas as mesmas perguntas, porém com o

que eles acham a respeito de seu filho, não sobre si mesmo, para poder realizar uma comparação nas respostas.

3.5 Análise estatística

Será utilizada, para a explanação dos dados, a estatística descritiva. Também, será realizada uma comparação de respostas entre pais e filhos, para analisar qual a percepção dos pais sobre as atividades que seus filhos realizam e o que eles notam nos mesmos. Todas as análises serão realizadas utilizando o programa de estatística SPSS v. 20.0.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Fernanda de Souza. A dança e a criança de Educação Infantil: um caminho de aproximação. In: CONGRESSO PAULISTA DE EDUCAÇÃO INFANTIL. 2012. São Paulo. *Anais do VI Congresso Paulista de Educação Infantil e II Congresso Internacional de Educação Infantil*. São Paulo, 2012.
- ALMEIDA, Vera Lúcia Teixeira; *A dança como conteúdo nas aulas de Educação Física: a visão de pais e professores*. 2014. 33 f. Monografia Graduação Educação Física - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Brasília, 2014.
- ALMEIDA, F. S.; GODOY, K. M. A. Prática educativa em dança: reflexões sobre a ação na escola. In: ENCONTRO NACIONAL DE DIDÁTICA E PRÁTICAS DE ENSINO DA UNICAMP. 2012. Campinas. *Anais do XVI ENDIPE – Encontro Nacional de Didática e Práticas de Ensino da UNICAMP*. Campinas, 2012.
- ARCE, C.; DÁCIO, G. M. A dança criativa e o potencial criativo: dançando, criando e desenvolvendo. *Revista Eletrônica Aboré – Publicação da Escola Superior de Artes e Turismo*, v. 3, n. 1, p. 28- 44, jan./dez. 2007.
- BARILLI, D.; CINTRA, R. C. G. G. Dança na Educação Infantil: uma estratégia pedagógica para a educação sustentável. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. 2013. Curitiba. *Anais do XI Congresso Nacional de Educação – EDUCERE – PUCPR – Curitiba*. 2013.
- CAIN, K. L. et al. Physical activity in youth dance classes. *Pediatrics*, v. 135, n. 6, p. 1066-1074, jun. 2015.
- CAPRI, F. S.; FINCK, S. C. M. A dança na visão de professores de Educação Física das escolas de Ponta Grossa-PR. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – PUCPR. 2009. Curitiba. *Anais do IX Congresso Nacional de Educação*. Curitiba. 2009.
- DINIZ, I. K. S.; DARIDO, S. C. Livro didático: uma ferramenta possível de trabalho com a dança na Educação Física Escolar. *Motriz*, Rio Claro, v. 18, n. 1, p. 176-185, jan./mar. 2012.
- GAYA, A. et al. *Ciências do movimento humano: introdução à metodologia de pesquisa*. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GUIDETTI, L. et al. Psychophysiological responses do Salsa Dance. *PLOS One*, v. 10, n. 4, p. 1-13, abr. 2015.
- HAAS, A. N. et al. Imagem corporal e bailarinas profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 16, n. 3, p.182-185, maio/jun. 2010.
- LONDERO, Rosana Maria Alves; *A dança na escola e a coordenação motora*. 2011. 47 f. Monografia Graduação Programa Especial de Formação Pedagógica de Docentes na Área de Licenciatura em Artes - Faculdade Integrada da Grande Fortaleza. Fortaleza, 2011.
- MARCELINO, E. P.; KNIJNIK, J. D. A escola vai ao baile? Possíveis relações entre dança e Educação Física na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 5, n. Especial, p. 65-72, 2006.

RAINBOW, T. H. H. et al. A good time to dance? A mixed-methods approach of the effects of dance movement therapy for breast cancer patients during and after radiotherapy. *Cancer Nursing*, v. 30, n. 5, p. 1-10, Set. 2015.

RODRIGUES, B. M.; CORREIA, W. R. Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 91-99, jan./mar. 2013.

SHIBUKAWA, R. M. et al. Motivos da prática de dança de salão nas aulas de Educação Física Escolar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 19-26, jan./mar. 2011.

SILVA, A. M. B.; TKAC, C. M. Relação entre força de membros inferiores e agilidade em bailarinos. *Educação Física em Revista*, v. 6, n. 3, p. 1-9, set./dez. 2012.

SILVA, Luana Soares da. *Significado do grupo de dança para crianças e adolescentes: um estudo em uma escola comunitária de Venâncio Aires – RS*. 2010. 24 f. Monografia Graduação Educação Física – Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2010.

SOUSA, N. C. P. et al. O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e da Arte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 505-520, jul./set. 2014.

SOUSA, N. C. P.; CARAMASCHI, S. Contato corporal entre adolescentes através da dança de salão na escola. *Motriz*, Rio Claro, v. 17, n. 4, p. 618-629, out./dez. 2011.

SOUSA, N. C. P. et. al. A dança na escola: um sério problema a ser resolvido. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 496-505, abr./jun. 2010.

SPESSATO, B. C.; VALENTINI, N. C. Estratégias de ensino nas aulas de dança: demonstração, dicas verbais e imagem mental. *Revista de Educação Física UEM*, v. 24, n. 3, p. 475-487, jan./mar. 2013.

CAPÍTULO II
ARTIGO

**DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL: importância e benefícios na visão de crianças,
adolescentes e seus pais/ responsáveis**

DANCE AND BODY EXPRESSION: importance and the benefits on the view of childrens,
teenagers and their parents/ guardians

Stephanie Ariele Ávila Cardoso¹, Miriam Beatris Reckziegel¹

¹Universidade de Santa Cruz do Sul

Contato: stephanie.cardoso13@yahoo.com.br

RESUMO: o objetivo do presente estudo foi analisar qual a visão de crianças e adolescentes sobre a participação em atividades de dança e expressão corporal, assim como a opinião de seus pais e/ou responsáveis a respeito dessa participação. Este estudo transversal, descritivo-exploratório, avaliou 58 indivíduos, na faixa etária dos 6 aos 18 anos, sendo 19 do sexo masculino e 39 do sexo feminino, todos praticantes de aulas de dança semanalmente. Também foram avaliados os pais e/ ou responsáveis pelas crianças e adolescentes que, de forma similar, responderam ao questionário, contendo 09 questões, que versam sobre a importância da dança para os alunos e sobre os efeitos da mesma nos aspectos motores, sociais, emocionais e cognitivos. Os resultados mostraram que todos os indivíduos observam melhoras em suas vidas com a prática de aulas de dança e expressão corporal, em todos os aspectos questionados, assim como seus responsáveis que, mesmo não participando de aulas de dança, sabem da importância das mesmas para o desenvolvimento físico, mental e emocional do indivíduo. Conclui-se que aulas de dança e expressão corporal são fundamentais para o desenvolvimento completo da criança e adolescente, tanto na visão dos alunos quanto de seus pais e/ ou responsáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. Crianças. Adolescentes. Qualidade de vida. Desenvolvimento da criança.

ABSTRACT: the objective of this study was analyze what the view of children and teenagers about the participation in dance and body expression activities, as the opinion of your parents and responsible about this participation. This transversal study, descriptive exploratory, evaluated 58 individuals, on the age range of 6 to 18 years old, being 19 male and 39 female, all of them practicing dance classes weekly. Also were evaluated the parents and responsible by the children and teenagers that, similarly, answered the questionnaire, containing 9 questions, that traverse about the importance of the dance to the students and the effect of classes on motors, social, emotional and cognitive aspects. The results show that all the individuals observed improvements in your lives with the practice of dance and body expression

classes, in all aspects questioned, as your responsible that, even not participating of dance classes, they know about the importance of it to the physical, mental and emotional development of individuals. Conclude that dance and body expression classes are fundamental to the full development of children and teenagers, both in the view of students as your parents and responsible.

KEYWORDS: Dancing. Child. Adolescent. Quality of life. Child development.

INTRODUÇÃO

A dança é uma linguagem universal, responsável por ser a parte artística do movimento, através da qual um indivíduo pode sentir-se, perceber-se, conhecer-se e manifestar suas necessidades de comunicação, criatividade, compartilhamento e interação com a sociedade em que vive¹.

Uma das buscas mais importantes feitas na área da dança são as formas de otimização do aprendizado nas aulas, considerando os aspectos particulares da prática e da modalidade, que faz parte da rotina do professor de dança. Uma aula tradicional consiste de descrição e demonstração dos movimentos, tempo de prática, correções gerais e mais tempo de prática. Sabe-se da importância de haver atrativos diferenciados em qualquer modalidade esportiva e artística, que cativem a atenção de crianças e jovens². Porém, não são todos os meios escolares que valorizam este tipo de atividade de ensino, pois nem sempre conseguem espaços no dia-a-dia escolar, quando comparado aos demais conteúdos escolares³.

O principal problema percebido no âmbito da dança escolar é a formação inicial dos professores de Educação Física, no momento da graduação dos mesmos, em que não há subsídios necessários para garantir a aplicação correta dos conteúdos de dança na escola. Um outro fator agravante é que, na maior parte dos cursos de graduação, há apenas um bimestre voltado à dança, cujos alunos não se sentem aptos para tratar destes conhecimentos na escola, refletindo diretamente na educação básica⁴.

Crianças e adolescentes necessitam que lhe proporcionem experiências que possibilitem o aprimoramento de sua criatividade, atividades que favoreçam a sensação de alegria, para que possam retratar e canalizar o seu humor, seu temperamento, através da liberdade de movimento, livre expressão, e desenvolvimento de outras dimensões contidas no inconsciente. A dança tem um papel fundamental, tanto para sua formação artística quanto para sua integração social⁵.

São inúmeros os benefícios promovidas pela dança, entre eles o desenvolvimento da autoestima, construção de sua imagem corporal, compreensão de seu corpo e ampliação do repertório motor, promovendo uma maior autonomia sobre si mesmo, responsabilidade e

sensibilidade. Além disso, a dança favorece a formação de laços afetivos e grupos sociais, pelo fato do encontro com os colegas e amigos para uma atividade descontraída e atrativa como as aulas de dança. E isso reflete em outros aspectos, como a cooperação, compreensão de diversidade e consciência de cidadania, especialmente na atual sociedade transmitente em que vivemos¹. As aulas de dança influenciam positivamente também nos estudos, no trabalho e ocupação das pessoas, nos relacionamentos com os amigos e família e no momento de lazer, além de auxiliar na saúde mental, redução da ansiedade, do estresse e do sedentarismo⁶. A dança consegue atuar no sentido de tornar os sujeitos mais criativos e pensantes, fazendo com que vejam o mundo em forma de arte, ampliando sua visão de sociedade. Neste sentido, contribui para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes¹.

No âmbito escolar, a dança não deve ter como enfoque central a formação de bailarinos profissionais, e sim auxiliar no desenvolvimento das crianças e adolescentes, propiciando os benefícios que o dançar possui. Cabe salientar que o desenvolvimento de práticas de qualidade, que permitem a inserção equitativa e participativa dessas crianças no universo social, cultural, econômico e político da realidade brasileira são de suma importância, cabendo ao docente a frente deste processo mudar sua prática para atingir estes objetivos⁷.

A dança como terapia em movimentos é conhecida por seus efeitos físicos e psicológicos positivos e a atuação na melhoria da qualidade de vida de indivíduos. A dança, como atividade, adota a comunicação verbal e não-verbal, apoiando processos criativos e perspectivas estéticas em ver a vida e as relações interpessoais. Esses elementos podem aumentar consideravelmente o poder de cura da abordagem para as populações doentes que necessitam de apoio social, cuidados, formas alternativas de lidar, a motivação para crescer, e uma maneira de encontrar a felicidade, apesar de suas circunstâncias⁸.

Observa-se, em todas as faixas etárias, a importância do corpo como uma forma de expressar suas emoções. Dessa forma, a dança pode, e deve, ser considerada uma atividade completa, pois da mesma forma que se trabalha com emoções, atitudes e sentimentos, a dança trabalha o corpo, desenvolve capacidades motoras, e ainda atua no bem estar e prazer, atingindo a parte mental do ser humano⁹.

Com base nos pressupostos apresentados, tem-se como objetivo da pesquisa analisar qual a visão de crianças e adolescentes sobre a participação em atividades de dança e expressão corporal, assim como a opinião dos seus pais e/ ou responsáveis a respeito dessa participação, analisando quais âmbitos da vida dessas crianças e adolescentes que resultaram em melhoras com a prática da dança.

MÉTODO

Este estudo transversal, descritivo-exploratório, avaliou 58 crianças e adolescentes, na faixa etária de 06 a 18 anos, sendo 19 do sexo masculino e 39 do sexo feminino, todos praticantes de aulas de dança hip hop, duas vezes por semana, na escola de dança Dugges Art of Dance. Também, foram avaliados 31 pais e/ou responsáveis pelas crianças e adolescentes, que de forma similar, responderam ao questionário proposto, totalizando 89 sujeitos.

Para a coleta das informações, utilizou-se um questionário com 09 questões, adaptado de Silva¹⁰ (2010), que versam sobre a importância da dança para os alunos e sobre os efeitos da mesma nos aspectos motores, sociais, emocionais e cognitivos. Já, para os pais/ responsáveis pelos alunos, foi proposto um questionário semelhante, com perguntas relativas à importância da prática da dança para crianças e adolescentes e o motivo da escolha de aulas de dança, bem como os efeitos observados nos diferentes aspectos do desenvolvimento de seus filhos.

O procedimento iniciou com o contato com o responsável pela instituição, sujeitos do estudo, seus responsáveis e o encaminhamento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após, realizou-se a coleta de dados, através da aplicação do questionário individualmente com os sujeitos e com seus responsáveis. Os dados foram digitados em planilha do programa estatístico SPSS v. 20.0, e analisados pela estatística descritiva, com frequência e percentual.

RESULTADOS

Constatou-se, no presente estudo, que o perfil dos praticantes de dança é, em sua maioria, indivíduos do sexo feminino (67,2%), na faixa etária de pré adolescência, compreendida pela fase dos 10 aos 13 anos de idade (58,6%), e que a maior parte do grupo entrevistado é iniciante, participando de aulas de dança há 12 meses, correspondendo a 51,7% dos indivíduos (Tabela 1).

Tabela 1: Perfil das crianças e adolescentes entrevistados.

	Número (%)
Sexo	58 (100)
Feminino	39 (67,2)
Masculino	19 (32,8)
Faixa Etária	58 (100)
6 a 9 anos	17 (29,4)
10 a 13 anos	34 (58,6)
14 a 17 anos	7 (12)
Tempo de participação em aulas de dança	58 (100)
De 1 mês a 12 meses	30 (51,7)
De 1 a 3 anos	11 (19,0)
De 3 a 5 anos	5 (8,6)
Acima de 5 anos	12 (20,7)

A questão relativa ao motivo de se iniciar em aulas de dança mostrou que isso se deve ao fato dos indivíduos “Amarem aulas de dança” (63,8%) ou “Gostarem de aulas de dança” (25,9%). Sobre a importância da dança em sua vida e rotina, a questão mostrou-se presente ao analisar que 60,3% dos indivíduos consideram “Muito Importante” participar de aulas de dança e que todos percebem benefícios com a realização da mesma. Além disso, 77,6% dos indivíduos deram nota dez para as aulas de dança que participam (Tabela 2).

Tabela 2: Relação de motivo, importância e a participação nas aulas de dança, na visão das crianças e adolescentes.

	Número (%)
O que o levou a participar de aulas de dança?	58 (100)
Lazer e diversão	5 (8,6)
Porque gosta de dançar	15 (25,9)
Porque ama dançar	37 (63,8)
Outros	1 (1,7)
Você considera as aulas de dança:	58 (100)
Importante	23 (39,7)
Muito importante	35 (60,3)
Você percebe benefícios com as aulas de dança?	58 (100)
Sim	58 (100)
Você gosta de se apresentar para outras pessoas?	58 (100)
Sim	46 (79,3)
Não	12 (20,7)
Qual nota você dá para as aulas de dança que participa?	58 (100)
Nota 7 a 8	5 (8,6)
Nota 9 a 9,9	8 (13,8)
Nota 10	45 (77,6)

Em relação aos benefícios percebidos através da visão dos entrevistados, observou-se que, na área emocional e social, o item que se destacou foi a “amizade”, em que 41 alunos responderam que perceberam mudanças neste aspecto. No que se refere ao aspecto físico, o item em destaque foi a “coordenação”, principal item trabalhado em uma aula de dança, onde 46 indivíduos responderam perceber melhoras. Na área cognitiva, percebe-se que a “criatividade” foi o aspecto que melhorou na maioria dos sujeitos, com 40 indivíduos apontando melhoras neste aspecto (Tabela 3).

Tabela 3: Relação das melhoras emocionais, sociais, físicas e cognitivas na visão das crianças e adolescentes.

	Número (%)
Melhoras emocionais e sociais percebidas com as aulas de dança*:	N=319 (100)
Timidez	31 (9,7)
Estresse	17 (5,3)
Sociabilização	25 (7,8)
Autoestima	27 (8,5)
Confiança	36 (11,3)
Expressar sentimentos	28 (8,8)
Comunicação	31 (9,7)
Amizades	41 (12,9)
Alegria	35 (11,0)

Humor	37 (11,6)
Ansiedade	11 (3,4)
Melhoras físicas percebidas com as aulas de dança*:	N=281 (100)
Coordenação	46 (16,4)
Força	24 (8,5)
Agilidade	25 (8,9)
Equilíbrio	33 (11,7)
Energia	41 (14,6)
Flexibilidade	29 (10,3)
Resistência	16 (5,7)
Ritmo	35 (12,5)
Expressão	32 (11,4)
Melhoras cognitivas percebidas com as aulas de dança*:	N=250 (100)
Concentração	38 (15,2)
Sono	25 (10,0)
Criatividade	40 (16,0)
Disciplina	23 (9,2)
Raciocínio lógico	19 (7,6)
Memória	34 (13,6)
Conhecimento	35 (14,0)
Inteligência	13 (5,2)
Imaginação	23 (9,2)

*Questão de múltipla escolha.

Analisando os questionários respondidos pelos pais ou responsáveis pelos indivíduos, observou-se que, dos 31 que responderam, 54,8% relataram optar pela dança para os filhos porque eles próprios gostavam deste tipo de atividade (Tabela 4). Na mesma proporção, os responsáveis responderam considerar “Muito Importante” (64,5%) e “Importante” (35,5%) que seus filhos participem de aulas de dança, mesmo que 61,3% dos responsáveis nunca tenham participado de nenhuma atividade deste cunho.

Tabela 4: Questionário respondido sobre o motivo, participação e importância da dança, na visão dos pais e/ou responsáveis.

	Número (%)
Motivo que você colocou seu filho a participar de aulas de dança:	31 (100)
Atividade física	2 (6,5)
Porque ele (a) gosta	17 (54,8)
A pedido dos pais (os pais que queriam)	5 (16,1)
Porque ele (a) ama dançar	1 (3,2)
Outros	6 (19,4)
Você considera as aulas de dança:	31 (100)
Importante	11 (35,5)
Muito importante	20 (64,5)
Você percebe benefícios em seu filho com as aulas de dança?	31 (100)
Sim	31 (100)
Na sua opinião, seu filho gosta de se apresentar para outras pessoas?	31 (100)
Sim	31 (100)
Sobre a sua participação nas aulas de dança:	31 (100)
Já participou, e continua fazendo aulas de dança.	1 (3,2)
Já participou, mas não participa mais.	11 (35,5)

Nunca participou de aulas de dança.	19 (61,3)
Qual a sua nota para as aulas de dança?	31 (100)
Nota 7,0 a 8,0	6 (19,4)
Nota 9,0 a 9,9	4 (12,9)
Nota 10	21 (67,7)

Respondendo às mesmas questões que seus filhos, a respeito das melhoras observadas com a participação nas aulas de dança, percebeu-se que, na área emocional e social, os itens que eles consideraram que resultou em melhoras foi a “autoestima” (13,1%) e a “amizade” (13,1%). No aspecto físico, eles relataram que as melhoras percebidas em seus filhos foi o “ritmo” (16,9%), e no aspecto cognitivo, a “criatividade” (19,2%), sendo este último o aspecto que foi apontado tanto pelos indivíduos quanto pelos seus responsáveis (Tabela 5).

Tabela 5: Relação das melhoras emocionais, sociais, físicas e cognitivas, na visão dos pais e/ou responsáveis.

	Número (%)
Melhoras emocionais e sociais percebidas com as aulas de dança*:	N=168 (100)
Timidez	14 (8,3)
Estresse	2 (1,2)
Sociabilização	17 (10,1)
Autoestima	22 (13,1)
Confiança	20 (12,0)
Expressar sentimentos	13 (7,7)
Comunicação	17 (10,1)
Amizades	22 (13,1)
Alegria	18 (10,7)
Humor	15 (8,9)
Ansiedade	8 (4,8)
Melhoras físicas percebidas com as aulas de dança*:	N=154 (100)
Coordenação	25 (16,2)
Força	11 (7,1)
Agilidade	14 (9,1)
Equilíbrio	11 (7,1)
Energia	20 (13,0)
Flexibilidade	16 (10,4)
Resistência	14 (9,1)
Ritmo	26 (16,9)
Expressão	17 (11,1)
Melhoras cognitivas percebidas com as aulas de dança*:	N=130 (100)
Concentração	22 (16,9)
Sono	7 (5,4)
Criatividade	25 (19,2)
Disciplina	20 (15,4)
Raciocínio lógico	8 (6,1)
Memória	14 (10,8)
Conhecimento	14 (10,8)
Inteligência	6 (4,6)
Imaginação	14 (10,8)

*Questão de múltipla escolha.

DISCUSSÃO

O presente estudo identificou que todos os indivíduos participantes de aulas de dança percebem os benefícios com esta prática e melhoras nas áreas cognitiva, física, social e emocional. Uma pesquisa realizada¹¹ com 14 estudantes da rede municipal de Santa Cruz do Sul-RS apontou que as aulas de dança resultam em dados positivos quando há assiduidade, interesse, respeito mútuo, proposta prazerosa e estimulativa, ludicidade e liberdade de expressão. Mesmo os indivíduos com poucos meses de prática já conseguem perceber mudanças em sua rotina.

Ao questionar os indivíduos a respeito de porquê participam de aulas de dança, 63,8% relataram que “amam dançar” e 25,9% que “gostam de dançar”, correspondendo a 52 alunos da amostra total. Um estudo¹² realizado com 400 alunos, do ensino Fundamental e Médio, de duas escolas privadas de Florianópolis-SC, que oferecem dança de salão como atividade da Educação Física escolar, mostrou que os cinco motivos mais importantes, do ponto de vista dos alunos, para participar das aulas de dança são divertimento, exercitar-se de forma prazerosa, aprender novas técnicas, atingir um nível de dança mais elevado e estar em boa condição física.

A área emocional e social dos alunos foi a que obteve maior número de opções assinaladas no presente estudo, mostrando ser a área que os indivíduos conseguem melhor observar os benefícios em suas vidas. De todos os itens, o que se destacou, na opinião dos indivíduos, foi as “amizades” que fazem, ao participarem das aulas de dança. Essa mesma opinião é compartilhada pelos responsáveis, que também consideram que a “amizade”, junto com a “autoestima” dos alunos, são os aspectos que se observam positivamente através da dança. Um questionário¹³ aplicado aos alunos de escolas privadas e públicas de Vera Cruz - RS sobre sua participação nas aulas de dança oferecidas na escola mostrou que eles percebem, como benefícios, a melhora da autoestima, conhecer novas pessoas e conhecer lugares diferentes.

Os dados revelaram uma forte opinião dos alunos em relação à melhora da “coordenação” como aspecto da área física. Seus responsáveis, pelo contrário, afirmam ser o “ritmo” o aspecto físico que eles enfatizam perceberem melhoras. No âmbito cognitivo, os indivíduos relataram observarem melhoras na sua “criatividade”, fato também apontado na visão dos responsáveis.

Um fator a ser discutido é que, mesmo não tendo todos os responsáveis participados da amostra, apenas um deles participa de aulas de dança atualmente. O restante, ou nunca participou (61,3%) ou não participa atualmente (35,5%). Muitos destes relataram que, na época em que eram jovens, não havia atividades de dança na escola ou não possuíam fácil acesso a

elas. Essas informações complementam-se com a pesquisa de Garcia¹⁴, que entrevistou professores da rede municipal e estadual do município de Passa Sete/RS, questionando sobre a existência e a importância de aulas de dança nas escolas. Os professores relataram que, mesmo considerarem essencial, as atividades são negligenciadas pelas instituições, que não oferecem espaço adequado para o desenvolvimento das mesmas ou apenas utilizam como apresentações em data comemorativas, e não como conteúdo das aulas de Educação Física.

A prática da dança é muito importante como aliança entre o prazer e o exercício físico, sempre colaborando com o corpo e a mente. A dança faz parte da história da humanidade, surgindo em suas diferentes formas, em diferentes épocas, moldando-se aos modos culturais, comportamentais e sociais. Atualmente, a dança continua colaborando com o ser humano moderno, em concordância com sua busca pela exercitação verdadeira, mas com uma nova e alternativa forma de movimentação completa¹⁵.

CONCLUSÃO

Considerando os resultados obtidos com o estudo, conclui-se que os indivíduos praticantes de aulas de dança e expressão corporal a consideram muito importante para o seu desenvolvimento completo, abrangendo as áreas emocional, social, física e cognitiva. Além disso, conseguem perceber os benefícios que este tipo de prática consegue agregar em suas vidas. Opinião similar é encontrado pelos pais e/ou responsáveis que, mesmo não tendo participado de aulas de dança durante sua juventude, ou na idade adulta, veem a dança como uma atividade positiva acerca dos benefícios proporcionado, enfatizando a importância da prática dessas atividades.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, Fernanda de Sousa; GODOY, Kathya Maria Ayres de. Prática educativa em dança: reflexões sobre a ação na escola. *Anais do XVI ENDIPE – Encontro Nacional de Didática e Práticas de Ensino da UNICAMP*. Campinas, livro 01, p. 001272-001283. Ed: Junqueira & Marin, 2012.
2. SPESSATO, Bárbara Coiro; VALENTINI, Nádia Cristina. Estratégias de ensino nas aulas de dança: demonstração, dicas verbais e imagem mental. *Revista de Educação Física UEM*. v. 24, n. 03, p. 475-487, jan./ mar., 2013.
3. SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França; CARAMASCHI, Sandro. O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e da Arte. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo, v. 28, n. 03, p. 505-520, jul./ set., 2014.

4. SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França. A dança na escola: um sério problema a ser resolvido. *Motriz*. Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 496-505, abril/jun., 2010.
5. LONDERO, Rosana Maria Alves. A dança na escola e a coordenação motora. 2011. 47 f. Monografia de Graduação do Programa Especial de Formação Pedagógica de Docentes na Área de Licenciatura em Artes da Faculdade Integrada da Grande Fortaleza: 2011.
6. MARCELINO, Elisa Popyelisko; KNIJNIK, Jorge Dofman. A escola vai ao baile? Possíveis relações entre dança e Educação Física na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 5, p. 65-72, 2006.
7. BARILLI, Daniele; CINTRA, Rosana Carla Gonçalves Gomes. Dança na Educação Infantil: uma estratégia pedagógica para a educação sustentável. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. 2013. Curitiba. *Anais do XI Congresso Nacional de Educação – EDUCERE – PUCPR* – Curitiba. 2013.
8. RAINBOW, Tin Hung Ho; PHYLLIS, Lo; MAI, Yee Luk. A good time to dance? A mixed-methods approach of the effects of dance movement therapy for breast cancer patients during and after radiotherapy. *Cancer Nursing*, v. 37, n. 6, p. 1-10, September, 2015.
9. ALMEIDA, Vera Lúcia Teixeira. A dança como conteúdo nas aulas de Educação Física: a visão de pais e professores. 2014. 33 f. Monografia de Graduação do Curso de Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Brasília, 2014.
10. SILVA, Luana Soares da. Significado do grupo de dança para crianças e adolescentes: um estudo em uma escola comunitária de Venâncio Aires – RS. 2010. 18 f. Monografia Graduação Educação Física – Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2010.
11. SEVERO, Cândida Elisa. A expressão corporal e seus efeitos criativos, no tempo e espaço: análise através da dança. 2008. 47 f. Monografia Graduação Educação Física – Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2008.
12. SHIBUKAWA, R. M.; GUIMARÃES, A. C. A.; MACHADO, Z.; SOARES, A. Motivos da prática de dança de salão nas aulas de Educação Física escolar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*. São Paulo, v. 25, n. 1, p. 19-26, jan./mar., 2011.
13. SILVEIRA, Francelle Costa da. A prática da dança em diferentes contextos sociais (Projeto Social e Escola Particular). 2005. 42 f. Monografia Graduação Educação Física – Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2005.
14. GARCIA, Shanna Paulus. A dança na escola: um estudo em escolas do município de Passa Sete/ RS. 2012. 41 f. Monografia Graduação Educação Física – Universidade de Santa Cruz do Sul. Santa Cruz do Sul, 2012.
15. VARGAS, Lisete Arnizaut de. Ensinar dança. *Cinergis*. Santa Cruz do Sul, v. 6, n. 1, p. 53-67, jan./ jun., 2005.

ANEXOS

ANEXO A – Questionário para os alunos – Adaptado de Silva (2010)

Nome:

Idade:

Sexo:

Tempo de participação nas aulas de dança:

QUESTIONÁRIO:

1-Por que você participa de aulas de dança?

2-Qual o item responsável por você entrar nas aulas de dança?

- () Atividade Física () Lazer e diversão () Por que gosto
 () Os pais que pediram () Amo dançar () Outros. _____

3-O que você sente melhorar, emocionalmente e socialmente, com aulas de dança?

- () Timidez () Autoestima () Comunicação () Alegria
 () Estresse () Confiança () Amizades () Humor
 () Sociabilização () Expressar sentimentos () Ansiedade

4-O que você sente melhorar, fisicamente, com aulas de dança?

- () Coordenação () Equilíbrio () Flexibilidade () Ritmo
 () Força () Energia () Resistência () Expressão
 () Agilidade

5-O que você sente melhorar, cognitivamente, com aulas de dança?

- () Concentração () Disciplina () Memória () Inteligência
 () Sono () Raciocínio Lógico () Conhecimento () Imaginação
 () Criatividade

6-Você considera as aulas de dança:

- () Nada importante () Pouco importante () Importante () Muito importante

7-Você percebe benefícios participando das aulas de dança? () Sim () Não

8-Você gosta de se apresentar para outras pessoas? () Sim () Não

9-Que nota você dá para as aulas de dança (de 0 a 10)? _____

ANEXO B – Questionário para os pais/ responsáveis – Adaptado de Silva (2010)

Nome:

Idade:

Sexo:

Responsável pelo aluno:

QUESTIONÁRIO:

1-Por que seu filho (a) participa de aulas de dança?

2-Qual o item responsável pelo seu filho (a) entrar nas aulas de dança?

- () Atividade Física () Lazer e diversão () Por que ele (a) gosta
() A pedido dos pais () Porque ele (a) ama dançar () Outros. _____

3-Na sua opinião, o que seu (sua) filho (a) melhorou, emocionalmente e socialmente, com aulas de dança?

- () Timidez () Autoestima () Comunicação () Alegria
() Estresse () Confiança () Amizades () Humor
() Sociabilização () Expressar sentimentos () Ansiedade

4- Na sua opinião, o que seu (sua) filho (a) melhorou, fisicamente, com aulas de dança?

- () Coordenação () Equilíbrio () Flexibilidade () Ritmo
() Força () Energia () Resistência () Expressão
() Agilidade

5- Na sua opinião, o que seu (sua) filho (a) melhorou, cognitivamente, com aulas de dança?

- () Concentração () Disciplina () Memória () Inteligência
() Sono () Raciocínio Lógico () Conhecimento () Imaginação
() Criatividade

6-Você considera as aulas de dança:

- () Nada importante () Pouco importante () Importante () Muito importante

7-Você percebe benefícios com a participação de seu (sua) filho (a) nas aulas de dança? ()

Sim () Não

8-Na sua opinião, seu (sua) filho (a) gosta de se apresentar para outras pessoas?

- () Sim () Não

9-Sobre sua participação em aulas de dança, você:

- () Já participou, e continua fazendo aulas de dança.
() Já participou, mas não participa mais.
() Nunca participou de aulas de dança.

10-Que nota você dá para as aulas de dança (de 0 a 10)? _____

ANEXO C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidada a participar de forma voluntária da pesquisa: **dança e expressão corporal: importância e benefícios na visão de crianças, adolescentes e seus pais/responsáveis.**

A pesquisa compreenderá as seguintes etapas: entrevistas para coleta de dados, recolhimento dos termos de consentimento, elaboração dos resultados e divulgação dos mesmos. Os sujeitos que aceitarem a pesquisa deverão responder à um questionário composto de 10 questões acerca do tema proposto. As informações pessoais de cada sujeito serão mantidas em sigilo, respeitando os principais éticos. O sujeito tem todo o direito de não aceitar responder ao questionário, apenas não preenchendo este formulário. A não participação na pesquisa não acarreta nenhum dano ou prejuízo ao sujeito. Mas reforça-se ser de suma importância para a pesquisa da acadêmica este levantamento de dados, com base na população dançante de Santa Cruz do Sul, para a obtenção do grau de bacharel em Educação Física e para a sua futura vida como profissional da área.

Sendo assim, eu _____, pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, declaro que autorizo a participação de meu filho (a) neste projeto de pesquisa, pois fui informada, de forma clara e detalhada, livre de qualquer forma de constrangimento e coerção, dos objetivos, da justificativa, dos procedimentos que serei submetida, dos riscos e benefícios, assim como das alternativas às quais poderia ser submetido, todos acima listados.

Fui, igualmente, informada:

- da garantia de receber resposta a qualquer pergunta ou esclarecimento a qualquer dúvida a cerca dos procedimentos, riscos, benefícios e outros assuntos relacionados com a pesquisa;
- da liberdade de não ceder meu consentimento e deixar de participar do estudo;
- da garantia de que não serei identificado quando da divulgação dos resultados e que as informações obtidas serão utilizadas apenas para fins científicos vinculados ao presente projeto de pesquisa;
- do compromisso de proporcionar informação atualizada obtida durante o estudo;
- da autorização em relação aos dados do meu filho (a), assim como informações e imagens, respeitando os princípios éticos, com objetivo de colaborar com os estudos e pesquisa da acadêmica.

A pesquisadora responsável por este Projeto de Pesquisa é Stephanie Ariele Ávila Cardoso.

O presente documento foi assinado em duas vias de igual teor, ficando uma com o voluntário da pesquisa e outra com o pesquisador responsável.

Santa Cruz do Sul, _____ de 2015.

Responsável pelo aluno

Stephanie Ariele Ávila Cardoso
Responsável pela pesquisa

ANEXO D – Normas da Revista “Educação Física em Revista”

DIRETRIZES PARA AUTORES

NORMAS DE PUBLICAÇÃO E SUBMISSÃO DE TRABALHOS:

Os textos encaminhados devem ser inéditos, redigidos em português e destinam-se exclusivamente à EFR, divididos em três seções:

- 1- Educação Física Pesquisa: espaço de publicação de artigos, ensaios, projetos, trabalhos, comunicações de autores internos e externos à Universidade Católica de Brasília.
- 2- Educação Física Divulga: espaço para publicação de trabalhos de estudantes de Graduação e Licenciatura do Curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília, particularmente os Trabalhos de Conclusão de Curso - TCC.

Cada seção é subdividida em 3 linhas pesquisa:

- 1- Aspectos Socioculturais e Pedagógicos da Educação Física;
- 2- Aspectos Biológicos Relacionados a Saúde;
- 3- Desempenho Humano.

NORMAS PARA FORMATAÇÃO:

As normas deverão ser seguidas para as 3 áreas de submissão, sendo a única diferença o tamanho do texto, conforme quadro abaixo:

ÁREA/TAMANHO

Educação Física Pesquisa/15.000 a 20.000 palavras (com espaços 1,5)

Educação Física Divulga/15.000 a 20.000 palavras (com espaços 1,5)

QUANTO ÀS MARGENS:

- a) iniciar cada parágrafo com distância de 1,25 cm da margem esquerda;
- b) margem esquerda: 3 cm;
- c) margem direita: 2 cm;
- d) margem superior: 3 cm;
- e) margem inferior: 2 cm.

QUANTO AOS ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS:

Título e subtítulo

O artigo deverá conter título e subtítulo na língua portuguesa e na língua inglesa e deverão ser separados por dois pontos (se houver subtítulo).

Dados sobre os autores

Nomes completos, instituições, além de endereço de e-mail e endereço completo para contato do primeiro autor. (Obs: colocar apenas no cadastro da submissão e não no arquivo)

Resumo e abstract

Cada trabalho deve ser acompanhado de um resumo e de um abstract, com tamanho entre 100 e 200 palavras e com 5 palavras-chave, as quais deverão iniciar com letras maiúsculas e estarem separadas e finalizadas por ponto final, conforme exemplo abaixo:

Palavras-chave: Trabalho acadêmico. Citação. Referência.

Introdução, Materiais e métodos, Resultados, Discussão e Conclusões

O texto, nestes itens, devem obedecer as seguintes formatações:

Fonte: Times New Roman – Tamanho: 12

Espaçamento entre linhas: 1,5

Tipos itálicos são usados para nomes científicos e expressões estrangeiras, exceto expressões latinas sugeridas na regra (apud, et al).

Referências

a) No texto

Quantidade de autores / Descrição

1 autor = POULTON, 2002

2 ou 3 autores = BADDELEY; ANDERSON; EYSENCK, 2011

Acima de 3 autores = CHADDOCK et al., 2012

OBSERVAÇÕES:

1. No caso de citações diretas, acrescenta-se a página após o ano de publicação.

Exemplo: CHADDOCK et al., 2012, p. 425

2. As referências podem vir no início/meio de uma frase ou no final da frase. Quando estiver no início/meio, apenas o ano e a página (se for citação direta) estarão entre parênteses e o sobrenome do(s) autor(es) deverão estar com letra maiúscula seguida de letras minúsculas.

Exemplo: Segundo Chaddock et al. (2012, p.425)

Quando estiverem no final da frase, todo contexto deverá estar entre parênteses.

Exemplo: (CHADDOCK et al., 2012)

b) No final do artigo

Com relação à quantidade de autores:

Até 3 (três) autores

Exemplos:

a) CORDANI, Umberto Giuseppe; MARCOVITCH, Jacques; SALATI, Eneas. Rio 92: cinco anos depois. São Paulo: Academia Brasileira de Ciências, 1997. 307 p.

b) SOMMER, Bobbe; FALSTEIN, Mark. Renove sua vida: a valorização da autoimagem para uma vida melhor no século 21. São Paulo: Summus, 1997. 332 p.

Mais de 3 (três) autores pessoais:

Exemplo:

COSTA, João Henrique et al. (Continua da mesma forma)

Com relação ao tipo de referência:

Artigo de um periódico

Exemplo:

SILVA, Mariza Vieira da. Alfabetização: sujeito e exclusão. *Universa*, Brasília, v. 8, n. 2, p. 361-368, jun. 2000.

Artigo e/ou matéria de um jornal:

Exemplo:

REZENDE, Humberto. O jornal dentro da escola. *Correio Braziliense*, Brasília, 25 ago. 2000. Caderno 1, Educação, p. 12, coluna 1.

Livro:

Exemplo:

MACHADO, Dyonelio. Os ratos. 6. ed. São Paulo: Ática, 1974. 144 p.

Referências com subtítulo (não é obrigatório):

Exemplo:

SOMMER, Bobbe; FALSTEIN, Mark. Renove sua vida: a valorização da autoimagem para uma vida melhor no século 21. São Paulo: Summus, 1997. 332 p.

Considerações sobre tabelas, quadros, gráficos e ilustrações:

Os elementos citados acima devem estar inseridos no texto, no local onde deverão ser publicados. Todos deverão apresentar (obrigatoriamente) o título. Este deverá estar alinhado à margem esquerda, fonte: Times New Roman, tamanho: 10. As mesmas normas de formatação de títulos se aplicam para legendas e fontes.

Declaração de Responsabilidade

Título do Estudo:

- Certifico que participei suficientemente do trabalho para tornar pública minha responsabilidade pelo seu conteúdo.
 - Certifico que o manuscrito representa um trabalho original e que nem este manuscrito, em parte ou na íntegra, nem outro trabalho com conteúdo substancialmente similar, de minha autoria, foi publicado ou está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico, exceto o descrito em anexo.
 - Atesto que, se solicitado, fornecerei ou cooperarei totalmente na obtenção e fornecimento de dados sobre os quais o manuscrito está baseado, para exame dos editores.
 - No caso de manuscritos com mais de 6 autores a declaração deve especificar o nível de participação de cada autor. Conforme abaixo exemplificado.
1. Certifico que (1) Contribui substancialmente para a concepção e planejamento ou análise e interpretação dos dados; (2) Contribui significativamente na elaboração do rascunho ou na revisão crítica do conteúdo; e 3) Participei da aprovação da versão final do manuscrito.

Local, data.

Nome dos autores por extenso e Assinaturas

OBSERVAÇÃO: Todas as pessoas relacionadas como autores devem assinar declaração de responsabilidade nos termo.

Termo de Transferência de Direitos Autorais

Declaro que, em caso de aceitação do artigo pela Educação Física em Revista (EFR), concordo com que os direitos autorais a ele referentes se tornarão propriedade exclusiva da (UCB/ EFR), vedada qualquer reprodução, total ou parcial, em qualquer outra parte ou meio de divulgação,

impressa ou eletrônica, sem que a prévia e necessária autorização seja solicitada e, se obtida, fazendo-se constar o competente agradecimento à EFR.

Local, data.

Nome dos autores por extenso e Assinaturas

OBSERVAÇÃO: Todas as pessoas relacionadas como autores devem assinar declaração de responsabilidade nos termos.

Itens de Verificação para Submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, justificar em "Comentários ao Editor".
2. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word, Open Office ou RTF (desde que não ultrapasse os 2MB)
3. Todos os endereços de páginas na Internet (URLs), incluídas no texto (Ex.: <http://www.ibict.br>) estão ativos e prontos para clicar.
4. O texto está em espaço duplo; usa uma fonte de 12-pontos; emprega itálico ao invés de sublinhar (exceto em endereços URL); com figuras e tabelas inseridas no texto, e não em seu final.
5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores, na seção Sobre a Revista.
6. A identificação de autoria deste trabalho foi removida do arquivo e da opção Propriedades no Word, garantindo desta forma o critério de sigilo da revista, caso submetido para avaliação por pares (ex.: artigos), conforme instruções disponíveis em Assegurando a Avaliação por Pares Cega.

Declaração de Direito Autoral

O(s) Autor (es), na qualidade de titular (es) do direito de autor do artigo submetido à publicação, de acordo com a Lei nº. 9610/98, concorda(m) em ceder os direitos de publicação à "Educação Física em Revista" e autoriza(m) que o mesmo seja divulgado gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por meio do Portal de Revistas Eletrônicas da UCB, para fins de leitura, impressão e/ou download pela Internet, a partir da data da aceitação do artigo pelo Conselho Editorial da Revista.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou à terceiros.