

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS
UNIDADE ACADÊMICA DE GRADUAÇÃO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO**

FERNANDA ELISA DE FARIAS

**A DANÇA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM UM GRUPO DE
MULHERES DE UMA ACADEMIA NA CIDADE DE NOVO HAMBURGO/RS**

São Leopoldo

2022

FERNANDA ELISA DE FARIAS

**A DANÇA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM UM GRUPO DE
MULHERES DE UMA ACADEMIA NA CIDADE DE NOVO HAMBURGO/RS**

Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pelo Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS).

Orientador(a): Prof. ^a M^a Silvia Regina Godinho Bauler.

São Leopoldo

2022

A DANÇA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM UM GRUPO DE MULHERES DE UMA ACADEMIA NA CIDADE DE NOVO HAMBURGO/RS

DANCE AND THE PROMOTION OF MENTAL HEALTH IN A GROUP OF WOMEN IN A GYMNASTICS ACADEMY IN NOVO HAMBURGO/RS

Resumo: A Educação Física através da atuação profissional oferece inúmeras possibilidades de atividades físicas e cada vez mais aprofunda o seu compromisso com a saúde. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e com o Ministério da Saúde (2020), a atividade física é um dos principais aspectos para manter a boa saúde do indivíduo. Estas organizações chamam a atenção para a importância da saúde mental agravada nos últimos tempos. Diante disso e dentre tantas opções, elegemos a prática da dança como o foco desta pesquisa tendo como principal objetivo descrever e analisar o impacto da dança na saúde mental de mulheres do Centro de Artes Marciais e Treinamento Físico S.A.A.T.E TEAM na cidade de Novo Hamburgo/RS. Este trabalho se caracteriza por uma pesquisa de caráter qualitativo e descritivo, fazendo uso dos seguintes instrumentos: uma entrevista semiestruturada e um roteiro de observações. A interpretação dos dados foi feita através de uma análise de conteúdo, apontando resultados positivos para nosso problema, onde as colaboradoras relataram mudanças significativas no seu humor, no olhar para consigo mesma, no convívio com os outros, na percepção do próprio corpo, dentre outras transformações percebidas como importantes para a promoção de sua saúde mental.

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

Abstract: Through professional activity, Physical Education offers numerous possibilities of physical activities and increasingly deepens its commitment to health. According to the World Health Organization (WHO) and the Brazilian Health Department (2020), physical activity is one of the main aspects to maintain the good health of individuals. These organizations draw attention to the importance of recently worsened mental health. Given this and among so many options, we chose the practice of dance as the focus of this research with the main objective of describing and analyzing the impact of dance on the mental health of women at the Centro de Artes Marciais e Treinamento Físico S.A.A.T.E. TEAM, in Novo Hamburgo/RS. This paper is characterized by a qualitative and descriptive research, making use of the following instruments: a semi-structured interview and a script of observations. The interpretation of the data was done through a content analysis, pointing positive results to our problem, in which the interviewees reported significant changes in their mood, in the look to themselves, in the socializing with others, in the perception of their own bodies, among other transformations perceived as important for the promotion of mental health.

Key-words: dance; physical activity; mental health.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde (2020), a atividade física é um dos principais aspectos para manter a boa saúde mental do indivíduo. Nos dias de hoje, a prática de exercícios físicos são bastante diversificados, diferentes métodos e inúmeras modalidades fazem parte das ofertas de práticas corporais. Entre tantas possibilidades de atividade física elegemos a prática da dança que está inserida tanto em academias, estúdios e no âmbito escolar. Conforme Brasileiro, Fragoso e Gehres (2020) afirmaram em seu estudo, a dança está presente em currículos de todo o país como cultura corporal de movimento, sendo desenvolvida como um conteúdo da Educação Física.

A pesquisadora tem envolvimento com a dança desde a sua infância, onde começou a dançar com 09 anos de idade. Hoje trabalhando com a prática da dança em academias, já percebeu em diversas alunas algumas mudanças. Estas mudanças ocorrem tanto no condicionamento físico visível na melhora dos aspectos motores, de ritmo e na coordenação das sequências com as músicas. Entretanto, foi possível perceber outras mudanças não tão visíveis, mas que desenvolvem aspectos de integração e relacionamento. Diferentes estudos, em várias áreas da saúde apontam para a importância da prevenção, da promoção à saúde, sendo importante tanto para a vida das pessoas quanto para a vida em sociedade. Para Batista *et al.*, (2015), a dança permite a promoção da saúde através da aprendizagem de movimentações e ritmo, favorecendo a integração social, evitando doenças como por exemplo a depressão. Este ponto que o autor trás é muito importante, pois muitas pessoas nos dias de hoje vivem mergulhadas na tecnologia, tornando o estilo de vida mais ocioso, sem contato social, principalmente depois da pandemia da covid-19. Levando em conta estes aspectos surgiram as questões que problematizaram esta pesquisa: Qual a percepção das participantes dos grupos de dança sobre alterações e mudanças promovidas pela prática da dança? Como percebem estas mudanças? Qual o impacto da dança na saúde mental dessas mulheres?

Esta pesquisa foi desenvolvida no Centro de Artes Marciais e Treinamento Físico S.A.A.T.E TEAM na cidade de Novo Hamburgo/RS, com mulheres do grupo de dança do espaço, a fim de descrever e analisar de que forma as praticantes percebem a contribuição da dança na promoção da saúde mental. Diante disso, esta

pesquisa é de caráter qualitativo e descritivo, sendo utilizados para a coleta de dados os seguintes instrumentos: uma entrevista semiestruturada e um roteiro de observações.

A fundamentação teórica, após a formulação do problema, foi organizada a partir de qualidade de vida e saúde, a dança como atividade física, a dança como exercício físico e também estudos complementares sobre o tema como a educação somática na dança. Logo a seguir destacamos os procedimentos metodológicos que foram utilizados, trazendo o tipo de pesquisa, onde ela foi desenvolvida, os instrumentos de coletas de dados, o tipo de análise e os procedimentos éticos deste estudo. Na apresentação e análise dos dados foram destacados depoimentos que contribuíram para descrever a percepção de que a prática da dança para este grupo de mulheres é muito importante, onde a partir dessa modalidade específica puderam se conhecer melhor, tendo maior consciência de si mesmas, de seus sentimentos e de como isso influencia na sua saúde mental, deixando-as mais alegres e sorridentes, fazendo da dança um elemento que fez diferença em suas vidas, onde diversos aspectos trabalhados em aula ressoam em seu dia a dia fora dela também.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Qualidade de vida e saúde

Quando falamos em saúde, logo pensamos na ausência de doenças, principalmente aquelas mais conhecidas pela população, porém, há fatores importantes que devemos levar em conta quando falamos sobre este assunto. Devemos considerar os aspectos do bem estar físico, mental e social do indivíduo de acordo com o Ministério da Saúde (2020), sendo esta, uma definição da Organização Mundial da Saúde (OMS). Este conceito segundo os autores é extremamente amplo, tornando-se necessário analisar o corpo, a mente e o contexto social do indivíduo.

Quando buscamos estudos que conceituam qualidade de vida, percebemos a aproximação com o conceito de saúde. E quando alertados pelo conceito de saúde, que não significa a ausência de doenças, descobrimos a complexidade do desafio na promoção da saúde. Diante disso, para que a população seja de fato saudável, são necessários vários aspectos e entre eles a saúde mental.

“A percepção do conceito de qualidade de vida também tem muitos pontos em comum com a definição de saúde. Desse modo, percebe-se a necessidade de analisar o corpo, a mente e até mesmo o contexto social no qual o indivíduo está inserido para conceituar melhor o estado de saúde” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Os seres humanos se relacionam diariamente uns com os outros, seja no trabalho ou na vida pessoal, onde por diversas vezes situações podem vir a causar estresse, fazendo aflorar diversos tipos de emoções. Inúmeros são os conteúdos nas redes sociais, blogs e em plataformas de saúde como a docpass, alertando que a maneira na qual lidamos com isso é de grande importância para nosso bem estar mental, pois podemos nos manter equilibrados ou não diante do cenário em que estamos. Ter hábitos saudáveis é essencial para isso, então levando em conta este aspecto o Ministério da Saúde (2020) considera que manter uma boa alimentação, ter uma boa noite de sono, não se isolar, se manter ativo e também praticar atividades físicas é importante para ter uma boa saúde mental, sendo então este último aspecto o ponto principal dessa pesquisa, relacionando-a com a manutenção do bem estar mental.

Pensando na atividade física como um fator importante para a saúde do ser humano, muitos autores desenvolveram vários estudos sobre este tema. Tema que continua sendo tão importante que o Ministério da Saúde (2021) organizou e divulgou um Guia de Atividade Física Para a População Brasileira, onde busca incentivar as pessoas a se manterem ativas para a melhora da saúde física e mental, devendo ser praticada em todas as fases da vida, assim ampliando o desenvolvimento humano. O guia trás diversos benefícios da prática da atividade física para o indivíduo e muitos deles são relacionados à saúde mental e a redução do estresse.

De acordo com Guiselini (2006) no século XXI, o exercício físico passou a ser um meio de integração das dimensões do bem-estar, levando a prática corporal do movimento importante não somente para o corpo, mas um completo bem estar entre corpo e mente.

“As pessoas estão em busca do sentir-se bem com o próprio corpo, nos relacionamentos, com a saúde, nas situações estressantes que defrontam ao longo do dia... enfim, estão em busca da alegria e da felicidade ou simplesmente do bem estar” (GUISELINI, 2006, p. 101).

O autor destaca que o sentir-se bem reflete o que cada pessoa sente em relação aos outros, as situações, ao corpo e a própria forma de viver. E que o completo bem estar está relacionado a cinco dimensões, sendo elas a social, emocional, física, intelectual e espiritual.

Na busca por referencial teórico para estudo sobre saúde, foi possível perceber a complexidade de relações nas várias dimensões que fazem parte da vida. A busca pelo equilíbrio destes fatores aumenta os índices de saúde. Levando em consideração estas ideias se entende que a atividade física é um aspecto importante para o bem estar dos indivíduos, refletindo em sua saúde física e mental.

2.2 A dança como atividade física

Como visto anteriormente, a atividade física é promoção à saúde e um dos fatores contribuintes para manter uma boa saúde mental. Entre tantas possibilidades de manter o corpo em movimento por meio da atividade física, consideramos a prática da dança como um dos fatores do objeto de pesquisa neste trabalho.

Segundo Brasileiro, Fragoso e Gehres (2020) em seu estudo, a dança vem sendo inserida na área da Educação Física, se tornando então uma prática de atividade física, não somente vista como arte. A dança está relacionada com a educação, saúde, lazer e inclusão, fazendo-a uma prática corporal do movimento importante e eficaz em diferentes contextos dentro da nossa área.

“Concordando com Aquino (2008) ao reconhecer que a publicação sobre dança ainda é uma prática recente, destacamos que é na educação que ela vem ampliando seus estudos, a fim de contribuir com a formação de crianças e jovens na educação básica” (BRASILEIRO, FRAGOSO E GEHRES, 2020, p. 8).

As autoras afirmam que os debates com o assunto em formação já reconhecem a dança como sendo um dos conteúdos trabalhados na Educação Física, estando presente em currículos de todo o Brasil, assim como a inserção no lazer, onde está associada à saúde e também na dimensão de Políticas Públicas do Esporte e Lazer, conferindo à dança uma estreita conexão com a Educação Física e o esporte.

Gariba e Franzoni (2007) também desenvolvem estudo sobre o ensino da dança como parte da educação e da saúde, além de manifestações culturais. As autoras incentivam a dança nas aulas de Educação Física escolar, observando o quanto esta prática corporal está vinculada a muitos aspectos, inclusive os aspectos cognitivos e afetivos.

“Assim sendo, o ensino da dança na escola deve estar vinculado a aspectos motores, sociais, cognitivos, afetivos, culturais, artísticos, pois como atividade pedagógica tem a função de superar uma cultura corporal voltada para execução de movimentos já preestabelecidos, produzidos pela humanidade” (GARIBA E FRANZONI, 2007, p. 161).

Além de reforçarem a dança como parte da Educação Física nas aulas escolares, as autoras destacam a importância dessa prática corporal do movimento para a formação humana, proporcionando olhares para o mundo, onde envolvem a sensibilidade e a conscientização de valores, assim contribuindo para o desenvolvimento integral do ser humano.

Para Batista *et al.*, (2015) a dança sendo considerada uma atividade física acaba por ser muito importante, pois age na promoção de mudanças no estilo de vida do ser humano, já que na contemporaneidade o homem usa cada vez menos suas potencialidades corporais, sendo isto um fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, afetando assim sua saúde. As pessoas que incorporam uma atividade física são mais ativas e conseqüentemente mais saudáveis.

De acordo com os autores, a dança é então considerada uma atividade física que traz benefícios para o bem estar dos indivíduos, auxiliando na qualidade de vida e manutenção da saúde através de um conjunto de aspectos que auxiliam para um desenvolvimento completo do indivíduo.

2.3 A dança como exercício físico

A atividade física que tem a dança como prática corporal, não acontece apenas nas escolas. Como um conteúdo da Educação Física é encontrada em vários estabelecimentos, em academias, estúdios ou centros de treinamento. A cada dia a prática da dança alcança diferentes públicos, pois a diversidade de estilos proporciona uma variedade de aulas com a diferença que nestes espaços a procura

desta prática está vinculada também aos objetivos do treinamento e do condicionamento através do exercício físico.

Considerando esses aspectos, os autores entendem a dança como atividade física, mas também percebem a possibilidade desta modalidade ser praticada como exercício físico. É pouco comum a percepção de diferenças entre estes termos, porém o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) trás o conceito desses termos na Resolução CONFEF nº 046/2002. A atividade física é caracterizada por movimentos voluntários do corpo ocorrendo um gasto energético acima do nível de repouso, podendo ser feita através de ginásticas, jogos, danças e muitos outros. O exercício físico é um tipo de atividade física que é planejada, onde existe um objetivo e estruturação. Sendo assim, a prática da dança pode ser tanto uma atividade física por ocorrer um gasto calórico, como também um exercício físico, se praticada regularmente, em aulas planejadas, com orientação e objetivos de treinamento e/ou condicionamento como é feita dentro de espaços fitness.

Na perspectiva do exercício físico, são trabalhadas as capacidades físicas que se relacionam com a saúde do indivíduo, como a aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e equilíbrio, melhorando assim as atividades da vida diária e prevenindo o surgimento de doenças. A dança sendo considerada um exercício físico trabalha todos estes aspectos além de outros destacados por muitos autores que desenvolveram estudos sobre este tema. Através dos movimentos ritmados que fazem parte de uma aula de dança, Batista *et al.*, (2015) afirmam que é desenvolvida a consciência corporal, a prática mental e as capacidades funcionais do ser humano, fazendo o corpo se tornar um meio de comunicação empática com o mundo, sendo uma forma de expressão corporal das emoções do ser humano, podendo despertar bons sentimentos.

Outros autores que também estudaram a dança como possibilidade de prática como exercício físico como Cachoeira e Fiamoncini (2018) apontam que a dança se torna um meio para o desenvolvimento da conscientização e percepção corporal, sendo esses muito importantes, pois a partir na consciência o indivíduo tem a capacidade de conhecer seu próprio corpo e as suas possibilidades e limitações. Sendo estes estudos nosso ponto de partida, podemos perceber que a prática da dança é entendida como possibilidade de desenvolver o indivíduo como um todo, corpo e mente integrados. "O corpo é inerente ao ser humano, não é apenas matéria

e instrumento de uso; o corpo sente, fala, se expressa, é por meio do corpo que obtemos experiências” (CACHOEIRA E FIAMONCINI, 2018, p. 573).

2.4 Educação somática na dança como atividade física

Para complementar e dar maior suporte a pesquisa, buscamos outros estudos que abordam a prática da dança como possibilidade do desenvolvimento corporal integrado. Os princípios gerais da educação somática na dança, de acordo com Bolsanello (2011) contribuem para este esforço, pois a autora salienta que a dança como atividade física tem como objetivo a movimentação corporal como meio de transformação de desequilíbrios fisiológicos, neurológicos, mecânicos, cognitivos e afetivos do ser humano, reconhecendo então, que a atividade física dança auxilia para a manutenção de uma boa saúde mental, colocando-a não apenas como uma prática corporal que trabalha só aspectos motores, mas sim também mentais, onde envolve sentimentos e faz com que quem a pratica, desenvolver a consciência de si mesmo, de seu corpo como um todo, não apenas como um objeto.

Bolsanello (2011) relata que a educação somática faz o indivíduo aprender a sentir os movimentos e a perceber como executá-los, da mesma maneira explorando várias formas de mover o corpo, além de limpá-lo das tensões causadas pelo dia a dia.

“Essas pequenezas do dia-a-dia se acumulam em nosso corpo. As tarefas de sobrevivência são repetidas muitas vezes por dia a cada dia durante anos e anos. É na noção de cuidado que reside uma das chaves para transformar os condicionamentos psicofísicos que nos permitem sobreviver” (BOLSANELLO, 2011, p. 316).

Segundo Cachoeira e Fiamoncini (2018) a educação somática vem para despertar no indivíduo outros sentidos que são poucos desenvolvidos durante nossa vida, tornando o corpo perceptível a relações internas e externas. A vivência com essa atividade física faz com que as pessoas tenham um desenvolvimento da conscientização e percepção corporal, como cita as autoras, onde a partir disso, possam ser capazes de se conhecerem melhor. Não colocando o corpo somente como uma matéria, mas também um corpo que sente, fala e se expressa. Diante disso, este estudo quer investigar como esses aspectos influenciam a vida dessas mulheres colaboradoras da pesquisa. O que a dança proporciona para elas? É algo

significante? Essa atividade física promove qualidade de vida e bem estar? Tendo como objetivo, descrever e analisar o impacto da dança na saúde mental desse grupo.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo é de caráter qualitativo e descritivo, onde será desenvolvido um estudo de caso, que segundo Gaya *et al.*, (2016) é um tipo de pesquisa que se preocupa com aspectos da realidade, com a necessidade de uma profunda compreensão de uma realidade singular, seja de apenas um indivíduo, grupo ou instituição. Dentre os métodos de pesquisa, encontramos segundo Gaya *et al.*, (2016) as pesquisas descritivas, que se preocupam em descrever um fenômeno e podem desenvolver o processo de investigação através de observações, entrevistas, conversas informais e diversos outros procedimentos de coleta de dados. Estes instrumentos de coleta caracterizam as pesquisas interpretativas, onde o pesquisador irá analisar, entender e explicar o porquê de determinados comportamentos, irá ouvir o ponto de vista dos respondentes, conseguindo um resultado mais profundo do assunto abordado, sendo este o tipo de pesquisa do nosso estudo.

A pesquisa foi realizada dentro de um local específico, com o nome de Centro de Artes Marciais e Treinamento Físico S.A.A.T.E TEAM, na cidade de Novo Hamburgo/RS, onde é desenvolvida a modalidade de dança como exercício físico, sendo este o estabelecimento de estágio da pesquisadora. O local tem como objetivo levar saúde física e mental para seus alunos, trabalhando de forma saudável e profissional, cuidando da particularidade de cada um e fazendo de cada indivíduo um ser único e completo.

Participaram da pesquisa 14 mulheres que fazem parte das aulas de dança do estabelecimento. O critério para inclusão das colaboradoras na pesquisa foi a prática da dança por pelo menos 06 meses, sendo o critério de exclusão mulheres que não sejam frequentadoras do Centro de Artes Marciais e Treinamento Físico S.A.A.T.E TEAM há no mínimo 6 meses.

Os instrumentos de coleta de dados que foram utilizados para esta pesquisa foi uma entrevista semiestruturada, e um roteiro de observações. A entrevista segundo Molina *et al.*, (2010) é caracterizada por uma prestação de informações e

opiniões das pessoas envolvidas no estudo sobre determinada temática, feita de forma oral. A entrevista foi estruturada a partir de temas discutidos anteriormente para serem abordados. Além da entrevista semiestruturada que foi gravada e transcrita posteriormente, contamos com um roteiro de observações, que de acordo com os autores é possibilitado pelos sentidos, sendo necessária muita atenção e percepção para observar os fatos e realidades sociais. Os temas foram previamente definidos e as observações todas registradas.

A análise desta pesquisa foi feita através de uma análise de conteúdo, que segundo Campos (2004) é um conjunto de técnicas utilizadas em pesquisas científicas, com o objetivo de buscar sentidos, referindo-se tanto ao estudo dos conteúdos das figuras de linguagem, reticências, entrelinhas e manifestos, compreendendo o que foi coletado no estudo.

Os procedimentos éticos em uma pesquisa são de extrema importância, pois promovem os valores essenciais do trabalho, mantendo sempre a importância de resguardar a integridade dos envolvidos, como destaca Goldim *et al.*, (2003), preservando-os e minimizando os riscos e desconfortos. Uma das estratégias citadas pelos autores para manter a ética da pesquisa é o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), onde através dele são fornecidas informações sobre a pesquisa, fazendo-os entenderem os possíveis riscos, os benefícios, direitos e procedimentos do estudo, onde os indivíduos tenham uma decisão autônoma, assim mantendo o respeito para com as pessoas envolvidas no projeto. Após terem lido e assinado o TCLE os sujeitos autorizam a sua participação no estudo. Levando em conta estes fatores, a pesquisa foi desenvolvida a partir do consentimento das mulheres das turmas de dança do Centro de Artes Marciais e Treinamento Físico S.A.A.T.E TEAM, após a autorização do estabelecimento com a assinatura do responsável na Carta de Anuência.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Antes de dar início ao processo de análise dos dados, as entrevistas das colaboradoras da pesquisa foram todas transcritas e bem organizados todos os registros das observações. Após, foi separado de todos os depoimentos palavras chaves ou expressões que mais foram utilizadas pelas mulheres, estando presente em várias respostas das mesmas. Dentro dessas respostas, também foi destacado

algo de diferente e inusitado que alguma participante trouxe em seus depoimentos. A partir disso, formulamos 06 categorias, onde foi feita a discussão e análise dos dados, relacionando com as observações e também com a fundamentação teórica deste estudo.

4.1 Amizade e o sentido terapêutico

Como primeira categoria de análise deste estudo, apresentamos o termo amizade e o sentido terapêutico, onde este aspecto foi muito comentado pelas colaboradoras da pesquisa. Esta categoria se faz muito relevante para a discussão dos resultados, já que o convívio social é um ponto importante para a saúde mental, se fazendo presente neste grupo de mulheres. Os depoimentos sobre amizade foram bem longos, onde todas tinham muito o que falar sobre suas companheiras de dança.

Em todos os depoimentos coletados foi frisada a importância que uma tem para outra, como também as ótimas experiências trocadas, vivências e bons momentos compartilhados. Ao serem questionadas sobre este ponto, todas as participantes da pesquisa ficaram com um sorriso no rosto, demonstrando felicidade no olhar e a satisfação de fazer parte de um grupo de mulheres que são unidas, que se ajudam e aconselham uma a outra, como foi destacado por muitas em suas falas. Trago aqui um depoimento muito importante e com grande significado. “Ah eu acho esse encontro semanal quase uma terapia né, a gente conversa, conta às coisas que aconteceu na semana, já desabafa, é sempre muito bom” (COLABORADORA A, 2022). Neste depoimento percebe-se a confiança que essa participante tem nas demais, criando um laço forte de cumplicidade, onde a mesma consegue se sentir a vontade de desabafar, contar sobre os acontecimentos do dia a dia e ouvir a opinião das colegas. Destaco também a palavra “terapia” que a colaboradora falou em seu depoimento. Com isso, pode-se perceber a importância que o convívio social tem na vida dela, dentro desse grupo de dança, onde se faz presente o bem estar emocional.

Algo que chamou atenção durante a coleta de dados foi o destaque das colaboradoras para com a diversidade de idades que tem nas turmas. Onde num mesmo grupo tem uma adolescente de 15 anos, uma adulta de 30 anos, como também uma mulher já na terceira idade, de 60 anos. Essa diferença não atrapalha

em nada o convívio das alunas. Pelo contrário, muitas destacaram que o legal é essa diferença, onde surgem assuntos diversos e trocas de experiências, onde aprendem muitas coisas novas uma com a outra.

Destaco aqui um dos pontos mais fortes desses depoimentos, onde houve um grande diferencial das demais, mostrando que a amizade é um aspecto muito importante na vida das pessoas. “... e eu sinto essa mudança também no trabalho em equipe hoje, me ensinou a trabalhar mais em equipe” (COLABORADORA B, 2022). Essa fala da colaboradora me impactou muito na hora que ouvi a mesma dizer, a sua expressão, seu semblante de contentamento, de felicidade foi muito importante, principalmente por ter sido uma pessoa que não tinha grandes laços de amizades dentro do estabelecimento antes de começar as aulas de dança. Então esse convívio social, essas pessoas que compartilham do mesmo momento toda semana, com os mesmos objetivos através da dança, da música, desse momento de descontração sendo muito dinâmico, fez com que essa colaboradora conseguisse se relacionar melhor com as pessoas em seu trabalho, levando isso então para fora do grupo de dança. Podemos perceber, neste depoimento, a percepção da contribuição da prática da atividade física em outros aspectos da vida.

No referencial teórico onde buscamos o conceito de saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde, entre tantos outros, são afirmativos em considerar os aspectos do bem estar físico, emocional e social do indivíduo. Considerando então que é importante para manter-se saudável emocionalmente não se isolar, ou seja, precisamos de convívio social, precisamos estar com outras pessoas. Então ter boas amizades é um ponto positivo, ajudando a pessoa a manter uma boa saúde mental. Foi possível perceber durante as observações realizadas no processo de coleta de dados que estas mulheres, colaboradoras da pesquisa, conseguiram encontrar entre elas um momento de bem estar e felicidade. Em todos os momentos antes e depois das aulas, percebidos durante o período das observações, o diálogo e a troca acontecia. As colaboradoras estavam sempre alegres juntas, onde se encontravam e conseguiam colocar o papo em dia. A conversa e a convivência sadia entre elas desperta diferentes olhares sobre a vida em cada uma delas, já que os grupos são formados por diversas faixas etárias. Para este grupo de mulheres, a amizade é um ponto superimportante na vida delas, ajudando-as a manterem uma vida social mais feliz, impactando na sua saúde mental.

“Pra mim foi até uma surpresa porque é um grupo de pessoas bastante diferentes entre si, cada uma de uma realidade, cada uma com gostos, com ideias e histórias diferentes, mas que por causa da dança por causa da convivência acabou formando um grupo bem homogêneo, um grupo que consegue lidar bem com suas coisas, um grupo que sabe rir uma da outra, sem ofender uma a outra, a gente sabe brincar sem ser cruel, sem ser má uma com a outra, e o legal é que em alguns momentos isso transcende a sala da dança, isso vai pra fora, vai pra vida, a gente pode ter momentos de conversas de whatsapp, e a gente pode ter momentos de uma janta, de ir num parque, que a gente já fez, e isso é muito legal assim, essa coisa de juntar pessoas tão diferentes e ter um resultado tão positivo e tão impactante na vida de cada uma de nós” (COLABORADORA B, 2022).

4.2 Os passos de dança e a mudança de humor

A seguir falaremos sobre a mudança de humor após as aulas de dança, sendo este, um fator de grande sentido nesta pesquisa. Para essas mulheres dançar trás diversos sentimentos. Sentimentos esses que despertam o melhor em cada uma delas, onde neste momento é possível liberar as energias e se conectar consigo mesma novamente, depois de um dia inteiro de trabalho e alguns obstáculos.

As colaboradoras destacam o quanto o seu humor muda após as aulas de dança e que este é um momento de extravasar, de liberar as energias, de dar risadas e de elevar o espírito. Não teve uma participante desta pesquisa que não citou a importância que a dança tem neste quesito, o quanto esse momento semanal faz bem para o seu emocional, dando ênfase em como muitas vezes chegam para a aula de dança cansadas do dia a dia, muitas vezes estressadas, com o pensamento no trabalho, em casa, tristes com alguma coisa, e que aquele momento de descontração, de risadas com as outras pessoas, de soltar o corpo e se concentrar no movimento, ajuda as mesmas a voltarem para si, para dentro de si mesmas, de deixarem pensamentos e sentimentos ruins de lado, e dar espaço para as coisas boas, coisas que as fazem felizes, como deixa claro a colaboradora F em seu depoimento.

“Sim, percebo diferença no antes e depois da aula, até mesmo durante a aula né, as vezes a gente chega cansado, ou sem tanta vontade de fazer naquele dia, ou há, pensando em alguma coisa preocupante, ou triste com alguma coisa, ou braba, a gente chega as vezes com diversos sentimentos e na hora da dança tu esquece isso e sai sem nem lembrar o que tu tava sentindo antes, então sai renovada” (COLABORADORA F, 2022).

Sair renovada da aula de dança, como diz a colaboradora F é muito importante, pois essa palavra remete a um sentimento de estar sentindo-se melhor, nova e com isso, alterando o estado em que se encontrava antes de dançar.

A dança, a música, um ambiente mais descontraído e leve do que o que passamos durante o dia no trabalho, com os deveres, faz com que essas mulheres relaxem não só o corpo, mas sua mente. Faz com que nesse momento as mulheres pensem um pouco mais em si mesmas, deixando o resto do mundo lá fora, se concentrando no movimento, no seu corpo, expressando seus sentimentos e deixando tudo fluir, deixando esse turbilhão de sentimentos dentro de si se acalmarem.

Como visto na fundamentação teórica desta pesquisa se manter ativo e praticar uma atividade física são pontos importantes para promover uma boa saúde mental. Sendo a dança uma atividade física, podemos ver o quanto à mesma faz bem para a saúde mental desse grupo de mulheres, o quanto este momento é importante para manter um bom estado emocional e equilibrar os sentimentos, fazendo-as se sentirem melhores e mais felizes.

“Muito, muito, muito, primeiro lugar porque é um ambiente bem descontraído, hã, as professoras já chegam com um sorriso no rosto sempre recebendo a gente, então não tem como a gente ficar triste ou mal humorada, a gente sempre fica muito mais feliz, sai bem renovada” (COLABORADORA C, 2022).

O depoimento acima é de uma colaboradora ao ser perguntado se ela nota alguma diferença de humor após as aulas, e como podemos perceber, o ambiente e os professores do local são pontos importantes para ela se sentir bem humorada em suas aulas. Durante as observações realizadas conseguimos perceber o quanto o espaço e o ambiente, também faz bem para essas mulheres, o quanto elas se sentem bem e seguras quando estão lá. Isso também é um ponto muito importante para que elas possam se soltar e se entregar tanto para as aulas. Percebe-se a mudança em seus rostos quando começam a dançar, e mais ainda quando terminam a aula. Saem de lá muito mais falantes do que quando chegaram, e muitas vezes ficam por muito tempo mais conversando depois da aula, se sentindo em casa. Outra vez, o fator ambiente. Se sentirem confortáveis em um local só ajuda ainda mais a se comprometerem a uma atividade física, e assim, tendo uma melhor qualidade de vida.

4.3 Melhora na timidez e autoestima

Um fator encontrado e muito interessante para essa pesquisa foi a melhora que as colaboradoras tiveram na timidez e na autoestima. Não só identificados pelas observações, mas também pelo próprio grupo de mulheres em seus depoimentos, fortalecendo este assunto como uma das categorias de análise deste estudo. Durante este período de coleta dos dados, essas mulheres se entregaram de uma maneira maravilhosa para suas aulas, para aquele momento de prática, e identificaram em suas entrevistas o quanto essas mudanças são significativas para suas vidas.

As mulheres colaboradoras da pesquisa já estão no mínimo há 06 meses dançando, onde o progresso foi percebido em todas elas. Nos dias de observações, foi ampliada a visão para esse ponto, percebendo com um olhar mais atento o quanto mudaram desde o primeiro dia de aula até os dias de hoje. As colaboradoras estiveram muito mais soltas, mais confiantes, arriscando mais, se expressando mais e deixando fluir os passos com mais leveza. Agora se permitem fazer mais, não sentindo vergonha de si, do seu corpo e de como se deslocam durante a música. Além da minha percepção, as colaboradoras da pesquisa também deram força a este fator, onde a maioria delas em seus depoimentos relataram o quanto tiveram essa melhora.

“Mudou muita coisa, hã, uma pela minha idade, que eu tenho 50 anos já, então hã, alguns movimentos me deixavam um pouco envergonhada, hoje eu me sinto mais solta, hã, mais desinibida, e mais confiante, e acabo que eu gosto mais de mim e da minha aparência, do meu corpo, hã, com esses movimentos, movimentos levam a gente assim, a se sentir muito mais bonita, hã, em relação a tudo assim, então é corpo e mente mesmo” (COLABORADORA H, 2022).

Percebe-se neste depoimento acima da colaboradora H o quanto a dança mudou a sua vida em alguns aspectos. Antes de dançar se sentia mais envergonhada com alguns movimentos e após entrar em contato com a dança, com o que ela proporciona, se sentiu mais confiante, desinibida e até mesmo mais bonita. Uma mulher com esses sentimentos, sentimentos de força, de amor próprio, é mais feliz, mais alegre e mais segura de si, encarando a vida de outra maneira, enfrentando situações de uma forma mais leve.

Muitas colaboradoras relataram que quando dançam se sentem mais leves, confiantes e livres. Observando que na dança não precisam ter vergonha de quem são de verdade, que podem expressar seus sentimentos, mostrando do que são capazes. Essa perspectiva e sentimentos ressoam na vida dessas mulheres, fazendo-as melhorarem a sua timidez e autoestima também fora da dança, pois já trabalharam esse ponto em si mesmas.

“Acho que mudou bastante essa questão de soltar né, de não ter vergonha, porque na verdade é um lugar, são pessoas que tu se sente bem, então isso também ajuda né, tu não tem aquela coisa de sentir que não tá encaixando, que não tá se conectando com os outros, que ta destoando dos demais né, não tem competição, então eu acho que essa parte de se soltar, se libertar, há e também, é, eu acho que o mais assim, foi essa parte de realmente colocar na dança, nos movimentos há, o que tu ta sentindo, que tu tá expressando o que tu esconde às vezes né, então é isso aí, me sinto livre assim, acho que isso é o que mais pesou” (COLABORADORA D, 2022).

Como diz a colaboradora D, o ambiente e as pessoas ao seu redor, junto com a dança e a música, fizeram-na se sentir mais solta, mais livre, podendo expressar seus sentimentos no momento da aula. Esse movimento de liberdade de expressão, de colocar pra fora o que está dentro de si, de extravasar, cantar, mexer o corpo, se permitir ser mais auxiliou essas mulheres a terem uma autoestima maior, a olharem mais para si mesmas, a se conhecerem melhor e não se sentirem constrangidas de fazerem algo novo, de viverem a vida da forma como querem, e de ser quem realmente são, havendo uma mudança significativa em seu interior, sem depender de opiniões. Com uma autoestima maior, essas mulheres se relacionam com as pessoas e com o ambiente em que se encontram de uma forma mais positiva.

Para concluir e dar mais força a esse ponto saliente que as autoras Gariba e Franzoni (2007) destacam a importância da dança para a formação humana, proporcionando olhares para o mundo, onde essa prática corporal do movimento envolve a sensibilidade e a conscientização de valores, havendo então uma contribuição para o desenvolvimento integral do ser humano. Uma pessoa com maior autoestima tem uma visão melhor de si mesmo e também do mundo, se desenvolvendo com respeito, de forma completa e mais feliz.

4.4 Percepção do próprio corpo

De acordo com as colaboradoras da pesquisa a percepção do próprio corpo foi uma das coisas que mais mudou em relação a elas mesmas depois de começarem a dançar. Trouxeram vários relatos onde se percebe o quanto foi significativa essas alterações. A noção do espaço, do que o corpo pode fazer, o conhecimento adquirido com a dança em relação a esse aspecto foi bastante citado por esse grupo de mulheres, se fazendo um ponto importante que a dança proporcionou para elas.

A maioria das mulheres ainda não tinham tido contato com essa prática corporal do movimento antes de entrarem para esse grupo, mas algumas já estavam praticando outras atividades, ou já haviam praticado. Porém com a dança viram o seu corpo de outra maneira, com um olhar mais amplo e diferenciado. Essas mulheres perceberam as mudanças acontecendo, a noção de espaço, a melhora no ritmo e na coordenação, e que tinham capacidade de fazer mais, evoluindo e construindo uma maior consciência corporal.

“Ah, eu sinto alegria, descontração, bem estar assim, acho que é isso, bem estar, conforto, percepção do próprio corpo né, o que o corpo pode fazer né, no começo a gente fica meio dura, e depois a gente começa a perceber que a gente vai conseguindo se movimentar melhor, pegar mais ritmo” (COLABORADORA G, 2022).

Como diz a colaboradora G em seu depoimento acima, podemos perceber que ela notou diferença na sua percepção do próprio corpo, onde no início das aulas se sentia mais presa, com receio de se soltar já que era algo novo, algo que essa aluna nunca tinha feito. Com o tempo a mesma conseguiu se soltar mais, perceber mais seu corpo, ver o que o mesmo consegue fazer, do que é capaz, e que sim ela tinha condições para isso, já que a entrega à dança, à música, ajuda muito nesse quesito. Com o passar das aulas, essas mulheres vão conhecendo melhor as coreografias e adquirindo mais confiança em si mesma, deixando fluir o ritmo. A dança fez com que essas alunas olhassem para o seu corpo de outra forma, deixando de lado suas crenças limitantes, se desafiando mais e assim fazendo-as ganharem maior consciência corporal, sentindo mais o seu corpo durante aqueles movimentos, percebendo as suas limitações, entendendo a relação do seu corpo com o ambiente em que estavam.

Observando mais atentamente essas mulheres ao longo das semanas de coleta, pude perceber que estão com bastante facilidade para aprender as coreografias novas, onde o nível de dificuldade está muito maior do que quando iniciaram as aulas, que conseguem colocar mais intensidade nos movimentos, se expressar mais e se envolver mais com o que está acontecendo naquele ambiente. É possível perceber a satisfação dessas mulheres com o seu progresso, com o conhecimento que estão adquirindo, como cita uma colaboradora. “...um imenso conhecimento que a gente foi adquirindo nesse tempo, do corpo, do que a gente é capaz, que a gente consegue sim, no ritmo, fazer com o nosso corpo coisas que a gente acha que não consegue” (COLABORADORA J, 2022).

As autoras Cachoeira e Fiamoncini (2018) trazem a dança como algo que faz com que as pessoas tenham um desenvolvimento da conscientização e consciência corporal, onde esses indivíduos possuem a capacidade de se conhecerem melhor, não colocando o corpo somente como matéria, mas sim um corpo que sente, fala e se expressa. Levando em conta então que a dança proporciona uma maior consciência corporal, onde a pessoa se conhece de forma mais abrangente e também os relatos de satisfação das mulheres colaboradoras da pesquisa em relação a terem conseguido se desenvolver melhor, a se sentirem mais potentes e terem uma relação melhor com seu próprio corpo e consigo mesma, é de se perceber que essa relação fez bem para a saúde mental das mulheres, já que as mesmas ficaram mais felizes com esse progresso e com essas mudanças.

4.5 Amor pela dança e a música

Este grupo de mulheres demonstrou um grande carinho e amor pela prática da dança e pela música, onde esses dois fatores são percebidos e fazem diferença no dia a dia, já que esta prática corporal do movimento é trabalhada de uma forma diferenciada, mais dinâmica e em grupo, além de ser com música, tornando então o ambiente mais alegre e descontraído.

As colaboradoras comentaram que sentem mais vontade de fazer esse exercício físico, pois nele sempre encontram algo novo e que as instigam, fazendo-as se conhecerem melhor e se sentirem mais felizes.

“Por realmente ser uma coisa que eu gosto, que eu me identifico, que me faz bem, e que não é maçante, cansativo, ou sempre a mesma coisa né, tem essa questão de sempre ter coreografias diferentes, a cada semana aí tem outras coisas que pedem pra gente se instigar também, então, mesmo que a gente goste né, das várias músicas que a gente tem favoritas, mas, tem essa questão de que é diferente, não é um treino de academia que é sempre igual né, e é libertador também, então, é isso” (COLABORADORA D, 2022).

Essa colaboradora expõe em seu depoimento o quanto acha a dança uma atividade diferente, onde não é sempre a mesma coisa, fazendo-a ter mais gosto por essa prática. Além de demonstrar seu apreço por essa modalidade específica ela comenta que essas aulas sempre trazem diferentes propostas, estimulando essas mulheres, fazendo-as ter um incentivo a mais para que possam continuar se empenhando e se desafiando, coisa que muitas vezes não é tão explícito em outras modalidades. Esse amor e prazer em praticar a dança faz com que essas mulheres continuem cuidando de si, continuem buscando saúde e alegria. Quando se faz um exercício físico que seja agradável, prazeroso e que a pessoa se sinta bem no ambiente e praticando essa modalidade, com certeza os resultados serão muito melhores. Tanto fisicamente, como também emocionalmente. A frequência nas aulas será boa, a interação com as outras pessoas será melhor, e a execução dos movimentos será satisfatória, pois essa pessoa gosta do que faz, e não está ali por obrigação.

Destaco aqui outro depoimento muito interessante que a colaboradora F trouxe na sua entrevista.

“Hã, eu sempre pratiquei desde criança, mas nada assim muito formal praticava o que dava, o que tinha condições na época, mas eu acho que a dança em academias além de trabalhar muito a resistência aeróbia, hã trabalhar a musculatura através dos movimentos da dança, eu acho que o principal é o trabalhar a mente, por meio das músicas, por meio das movimentações e da vivência com a turma, porque é uma modalidade que, hã, faz com que tu vivencie ela em grupo, então ela te trás essa conexão com as pessoas e eu amo música, então a música também trabalha tudo de bom dentro de mim e além de todos os benefícios pra saúde física e mental” (COLABORADORA F, 2022).

Essa colaboradora além de demonstrar seu amor pela dança, trouxe outro ponto muito interessante, que é a música, onde diz que ela trabalha tudo de bom dentro dela. A música tem esse poder, de nos fazer lembrar algo bom, que nos fez feliz, e que foi importante para nós. A música na dança faz com que seja mais especial ainda, já que vai remeter momentos prazerosos em grupo, com amizades, nas quais já comentamos anteriormente. A mudança no humor da pessoa, ao lembrar-se de

suas aulas ao escutar determinada música. Podendo até refletir em sua autoestima, percebendo e lembrando o quanto ela se sente livre, feliz e confiante depois de ter começado essa prática corporal do movimento.

Observando essas mulheres durante as aulas e também durante as suas entrevistas, se vê em seus rostos a alegria ao falarem de suas aulas e de como a dança tem grande significado em suas vidas, trazendo um grande sentimento de bem estar e harmonia. Bons sentimentos, o convívio em grupo e a vida ativa que a dança proporciona, trás mais saúde para essas mulheres, como podemos perceber na fundamentação teórica em qualidade de vida e saúde.

4.6 Sensação de alegria

A última categoria desta análise, mas não menos importante, é a sensação de alegria, uma palavra muito usada pelas colaboradoras durante todas as entrevistas. Este sentimento também foi muito bem observado durante a coleta de dados, onde este grupo de mulheres dançava sempre sorrindo, contentes por estarem ali naquele momento, compartilhando momentos de alto astral e energia. As gargalhadas altas se fizeram presente em todas as aulas no período de observação, mantendo um ambiente feliz, divertido e animado.

Quando perguntadas sobre o que sentem ao dançar, a palavra alegria era a primeira a ser dita pela maioria das mulheres, aparecendo também em outros momentos das entrevistas. Todas relataram que ao dançarem se sentem alegres, mais leves e com uma energia maravilhosa, se sentindo renovadas depois de terminar a aula.

A palavra alegria estava associada a muitas outras em seus depoimentos, todas elas positivas e que faziam diferença em suas vidas. “Liberdade de expressão, felicidade, alto astral, energia, energia boa né, energia positiva, e bem estar assim, sentimentos felizes, tudo que tem haver com felicidade e alegria” (COLABORADORA D, 2022). Este foi um dos depoimentos onde a colaboradora expressa o que sente ao dançar, colocando em palavras as suas emoções, seus sentimentos e sua visão sobre si mesma enquanto está na prática de sua atividade.

Para Guiselini (2006) o exercício físico no século XXI passou a ser um meio de integrações do bem estar, fazendo-se importante não somente para o corpo, mas um completo bem estar entre corpo e mente. Considerando os depoimentos das

colaboradoras desta pesquisa, posso dizer que para esse grupo de mulheres a dança tem uma grande contribuição para a manutenção da saúde mental. O exercício físico diante desses depoimentos e também presente na fundamentação teórica tem grande influência na saúde física e mental do indivíduo, pois durante uma prática corporal do movimento vivenciamos diversos aspectos que devemos considerar, fazendo uma integração entre o corpo e a mente, onde um influencia o outro, e como pudemos perceber através dessas mulheres, com o movimento corporal, e a vivência de uma atividade que dê prazer, alegria e satisfação, faz com que o emocional dessas pessoas fique em maior harmonia e tranquilidade. A movimentação do corpo dessas mulheres através da dança influenciou positivamente na sua saúde mental. Trazendo equilíbrio entre corpo e mente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise dos dados, encontramos possíveis respostas para a questão da pesquisa, onde a prática da dança tem um impacto positivo na saúde mental neste grupo de mulheres. A percepção das colaboradoras é de que tiveram melhorias em diversos aspectos, com total consciência destas mudanças e de como suas vidas são hoje depois de entrarem para este grupo e para esta prática corporal do movimento.

A partir dos depoimentos e observações, percebe-se que a dança proporciona bons sentimentos para essas mulheres, mudanças significativas em seu humor e no olhar para consigo mesma, obtendo uma percepção do próprio corpo, do que são capazes, e do quanto são bonitas, refletindo na sua autoestima e confiança. Para esse grupo as amizades se fizeram muito importantes, ajudando-as a manterem uma vida social mais alegre e feliz, compartilhando vivências, histórias e bons momentos, ressoando em suas vidas fora do ambiente de aula também, enxergando as coisas em sua volta com outros olhos.

A dança e a música agora fazem parte da vida dessas mulheres, transformando-as de dentro para fora, contribuindo para manter um equilíbrio emocional e a sensação de harmonia dentro de si. Como pesquisadora e também professora dessas mulheres, percebi o quanto essa prática corporal do movimento mudou suas vidas, e que foram mudanças positivas, onde esse momento semanal

de aula provoca melhorias no quesito emocional, afetivo e social dessas pessoas, tudo que é importante para manter uma boa saúde mental.

Estas respostas foram de grande alegria e satisfação para a pesquisadora, estudante de educação física e professora de dança dessas mulheres. Esta pesquisa além de responder a pergunta problema, e saber como a dança se manifesta neste grupo contribuindo para promover saúde, impactou também no meu crescimento pessoal e profissional reafirmando minha grande paixão por esta prática corporal do movimento. Este estudo além de auxiliar outras pessoas da nossa área, se fez um importante feedback do meu trabalho com essas mulheres, além de mostrar que a dança sim, faz muita diferença na vida delas, sendo este meu principal objetivo como professora, levar saúde física e mental através da dança.

REFERÊNCIAS

BATISTA, Nancy Nay Leite de Araújo Loiola; et al. Trabalhando a educação popular em saúde com a dança. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**, Monte, v. 06, n. 01, p. 817-823, mar./ 2015. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/2726>. Acesso em: 04 out. 2021.

BOLSANELLO, Débora Pereira. A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. **Revista Motrivivência**, Portugal, v. 23, n. 36, p. 306-322, jun./ 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2011v23n36p306>. Acesso em: 10 set. 2021.

BRASILEIRO, Livia Tenorio; FRAGOSO, Aline Renata de Farias; GEHRES, Adriana de Faria. Produção de conhecimento sobre dança e educação física no Brasil: analisando artigos científicos. **Revista Pro.Posições** Campinas, v. 31, p. 1-18, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/y9W7P9WgcJxgMGBh5q5t38K/?lang=pt>. Acesso em: 12 set. 2021.

CACHOEIRA, Nicole Rosa; Fiamoncini, Luciana. Educação somática e dança na consciência corporal. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v. 21, n. 3, p. 564-576, jul./set, 2018. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fe/article/view/47435>. Acesso em: 10 set. 2021.

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: ferramenta para análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 57, n. 5, p. 611-614, set./out, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/wBbjs9fZBDrM3c3x4bDd3rc/?lang=pt>. Acesso em: 23 out. 2021.

GARIBA, Chames Maria Stallivieri; FRANZONI, Ana. Dança escolar: uma possibilidade na Educação Física. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 02, p. 155-171, mai./agosto, 2007. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3553>. Acesso em: 24 set. 2021.

GAYA, Adroaldo; et al. **Projetos de Pesquisa Científica e Pedagógica**: O desafio da iniciação científica. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016.

GOLDIM, José Roberto; et al. O processo de Consentimento Livre e Esclarecido em pesquisa: Uma nova abordagem. **Revista da Associação Médica Brasileira**, Porto Alegre, v. 67, n. 8, p. 372-374, Ago, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/bMN7wrgRNKjkhGPhxmXJgzc/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 21 out. 2021.

GONÇALVES, Anderson Tiago Peixoto; Análise de conteúdo, análise do discurso e análise de conversação: Estudo preliminar sobre diferenças conceituais e teórico-metodológicas. **Revista RAEP Administração: ensino e pesquisa**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 275-300, mai./jun./jul./ago, 2016. Disponível em: <https://raep.emnuvens.com.br/raep/article/view/323>. Acesso em: 22 out. 2021.

Guia de atividade física para a população brasileira. **Ministério da Saúde**. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/documentos/pdf/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 04 out. 2021.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde, bem estar**: Fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que significa ter saúde?** 07 de agost. de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 19 set. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Resolução Confef nº 046/2002**. 18 de fev. de 2022. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82#:~:text=Atividade%20f%C3%ADsica%20%C3%A9%20todo%20movimento,cotidiano%20e%20pelos%20exerc%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos>. Acesso em: 15 mai. 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Saúde mental**. 24 de nov. de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 15 nov. 2021.