

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DO PANTANAL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A DANÇA COMO CONTRIBUTO NO BEM-ESTAR DE MULHERES  
PRATICANTES DE DANÇA: PROJETO COMO NOSSOS FILHOS**

**JOSENEY RIBEIRO RONDON**

**CORUMBÁ  
2018**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL  
CAMPUS DO PANTANAL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A DANÇA COMO CONTRIBUTO NO BEM-ESTAR DE MULHERES  
PRATICANTES DE DANÇA: PROJETO COMO NOSSOS FILHOS**

Monografia apresentada por JOSENEY RIBEIRO RONDON, ao curso de Educação Física da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – *Campus* do Pantanal, como um dos requisitos para a obtenção do título de Professor de Educação Física.

Orientador (a): EDINEIA APARECIDA GOMES RIBEIRO.

CORUMBÁ  
2018

JOSENEY RIBEIRO RONDON

**A DANÇA COMO CONTRIBUTO NO BEM-ESTAR DE MULHERES  
PRATICANTES DE DANÇA: PROJETO COMO NOSSOS FILHOS**

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Edineia Aparecida Gomes Ribeiro  
(Orientadora) – UFMS/CPAN

---

Prof. Msc Marcos Sérgio Tiaen – UFMS/CPAN

---

Lucimeire Montenegro de Freitas – Psicóloga e Mestre em  
Educação – UFMS/CPAN

Data de Aprovação

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Dedico este trabalho, em especial, à maior e melhor educadora que já tive em toda minha vida, minha avó Maria Pedrosa do Nascimento (In memoriam), que hoje é o anjo mais lindo do céu, cujo amor ultrapassa os limites do tempo e espaço e a duas pessoas de extrema importância para mais esta conquista em minha trajetória, que são os meus pais, Conceição Ribeiro Rondon e Geraldo de Oliveira Rondon, que se tornaram meus filhos mais velhos, infinitamente amorosos que em toda a minha existência, foram os primeiros a acreditarem nos meus sonhos, nas minhas decisões e nos meus ideais. Se hoje estou aqui é para vocês e por vocês.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, a Zambi, a Oxalá, o criador de tudo, o Ser que é o dono do mundo e é responsável por eu estar nesta terra, que me deu forças e coragem suficientes para superar todos os desafios e obstáculos, indicando por onde seguir durante todos esses anos de caminhada.

Aos meus guardiões, guias e orixás, pelas bênçãos e proteção recebidas, principalmente nos momentos mais difíceis que precisei passar e que muitas vezes pensei em desistir.

A toda minha família, pelo apoio, força e incentivo que me fortalecem diariamente.

Ao meu anjo da guarda Edilson de Oliveira, meu eterno e fiel escudeiro, que esteve do meu lado durante os sete anos mais incríveis da minha vida.

Aos meus amigos mais lindos que um artista poderia ter de perto e de longe, que se tornaram meus verdadeiros irmãos, parceiros, sendo presença, luz, calor, vida.

A minha orientadora Professora Edineia Ribeiro, que sem ela não teria condições de realizar este trabalho, paciente e amiga, sempre disposta em ajudar, apoiando, encorajando, aconselhando, que me fez avistar a dança com um olhar apurado para a qualidade de vida, que me fez compreender que este olhar vai além da performance e do trabalho artístico. Saiba que a tenho como uma grande referência profissional.

Aos meus professores, mestres incríveis e artistas da dança que contribuíram de forma magnífica durante todos esses anos e que se tornaram meus amigos de palco e de vida.

A Prefeitura Municipal através da Fundação da Cultura e do Patrimônio Histórico de Corumbá e a Oficina de Dança que me permitiram realizar com maestria e total liberdade o trabalho e a pesquisa investigativa em dança, possibilitando-me continuar lutando e acreditando na arte e na cultura.

As minhas grandes alunas e bailarinas do Projeto Como Nossos Filhos da Oficina de Dança de Corumbá (Turma das Mães e Turma H), que foram as peças fundamentais desta pesquisa e que contribuíram de forma grandiosa para o desenvolvimento deste estudo.

Aos monitores acadêmicos do curso de educação física da UFMS - Campus do Pantanal que tiveram todo o zelo, carinho e cuidado em aplicar os questionários com as participantes da pesquisa.

As pessoas especiais que encontrei e por quem fui permeado de afetos, contribuindo muitíssimo com incentivos e apoio no meu trajeto por mais esta graduação.

À minha banca examinadora Lucimeire Montenegro de Freitas e Marcos Sérgio Tiaen, que neste momento não poderia ser composta por outras pessoas, profissionais que admiro, estimo e respeito e, por fim, à DANÇA, essa ARTE que me acompanha desde sempre nesta e com certeza em outras vidas!

Quando me apaixonei pela dança e pelas inúmeras possibilidades expressivas do movimento, ainda estava no ventre da minha mãe. De tanto “dançar” cheguei a essa terra do Criador e, com tanta pressa em nascer, acabei vindo ao mundo pelos braços da avó Maria, numa casa simples, em uma família de sete filhos. Ao longo dessa ligação em busca pela Arte do movimento humano, sempre procurei perceber e contestar os gestos e movimentos humanos em sua profundidade, sempre orientados por minhas inquietações.

Os projetos Laboratório Contemporâneo para a Educação do Movimento Corporal, o Dança-Arte-Educação no Processo de Formação Humana e o Dança Comunidade - Uma Experiência Viva pela Arte do Movimento Humano, são a realização de projetos que aconteceram em momentos muito especiais e decisivos em minha vida.

Meu processo na dança é muito particular e infinito, não se enquadra em rótulos ou sistemas de regras fixas e imutáveis, códigos e princípios ordenados na concepção comum de dança.

As coreografias surgem através das minhas vivências, pois estes trabalhos são as mais belas expressões da dignidade humana, que para mim dá sentido ao viver, ao aprender, ao criar, ao experimentar, ao dançar e especialmente, ao amar, interligando-os com eixos de esperança numa intensa e inesgotável concepção que capta o corpo em sua dança, sensibilidade, expressão e consciência corporal e inúmeras possibilidades de movimento.

Devo ao Laban, ao Vianna e ao Bertazzo o processo investigativo, o despertar criativo e o respeito ao corpo.

*(Jô Diuary Rondon)*

## RESUMO

A dança é uma das expressões artísticas mais antigas que o homem experimentou e a primeira arte a vivenciar desde o nascimento, e como tal, ambos evoluíram juntos nos movimentos, nas emoções, nas formas de expressão e na arte de transformar os seres deste mundo. A mesma é um dos maiores instrumentos de transformação social e de manifestação e expressão do movimento humano. O gosto pela dança é entendido como inteligência cinestésico-corporal, podendo levar o praticante a uma boa qualidade de vida, por participar de exercícios prévios que fazem com que a higidez física se torne menos propensa ao acometimento de doenças, por falta de atividades dessa natureza. Esta pesquisa propôs a descrição da percepção que as mulheres participantes do Projeto “Como Nossos Filhos”, existente há 12 anos em execução na Oficina de Dança de Corumbá (MS), tem sobre bem-estar e qualidade de vida. O objetivo geral foi analisar as contribuições da dança no bem-estar de mulheres praticantes de dança. Para alcançar o escopo desta pesquisa, foram elencados como objetivos específicos: Investigar as características sociodemográficas e o estado nutricional das participantes; Diagnosticar o perfil dos domínios da qualidade de vida e verificar a influência da dança no bem-estar de mulheres praticantes de dança. A metodologia é de abordagem quali-quantitativa, desta forma foi realizada uma pesquisa de campo. Foi utilizado como método de coleta de dados, um questionário semiestruturado com 17 perguntas que trata das dimensões sobre bem-estar e qualidade de vida. Os dados demonstram que as mulheres que frequentam as aulas de dança estão na faixa etária entre 26 a 71 anos, sendo elas do lar, profissionais liberais e autônomas, participaram do estudo 36 mulheres. Espera-se com essa prática, que a qualidade de vida das mesmas melhore sobremaneira, pois o hábito de dançar só traz benefícios a quem o pratica. Por fim, justifica-se este estudo, por oportunizar às mulheres que o integram, a possibilidade de novas formas de apoderação de conhecimento, de cultura, bem-estar, qualidade de vida e manifestação estética existentes no meio social.

**Palavras-chave:** Cultura. Dança. Mulheres. Bem-estar.

## ABSTRACT

The dance is one of the oldest artistic expressions that man tried and the first art experience from birth, and as such, both evolved together in movements, their emotions, in the forms of expression and art to transform the beings of this world. The same is undoubtedly one of the greatest instruments of social transformation and manifestation and expression of human movement. A taste for dance, for example, we can name it body-kinesthetic intelligence, and may lead the practitioner to a good quality of life, since the same participates in previous exercises that make the health physics becomes less prone to involvement of diseases for lack of such activities. This research proposed a description of perception of quality of life of women participants in the project "Como Nossos Filhos" project this 12 years ago existing running in Dance Workshop of Corumbá (MS) from the beginning of 2017, on Mondays, Wednesdays and Fridays, at night, with duration of 02h of class. The overall objective was to analyze the contributions of dance on the welfare of women practitioners of dance. To achieve the scope of this research, were listed the following specific objectives: to investigate the socio-demographic characteristics and the nutritional status of the participants; Diagnose the profile of the domains of quality of life and check the influence of dance on the welfare of women practitioners of dance. The methodology is quali-quantitative approach and was a field research. It was used as a method of data collection, a semi-structured questionnaire with 17 items of dimensions on well-being and quality of life. Women who attend the dance lessons are in the age group between 26 to 71 years, with them from home, self-employed and autonomous and 36 women participated in the study. It is hoped with this practice, the quality of life of same improve greatly, because the habit of dancing just brings benefits to whom the practice. Finally, this study is justified by encouraging the women who make up the possibility of new forms of acquisition of knowledge, culture, welfare, quality of life and aesthetic expression existing in the social environment.

**Keywords:** Culture. Dance. Women. Wellness.



## **LISTA DE TABELAS E QUADROS**

Tabela 1 – Características demográficas das mulheres praticantes de dança.	34
Quadro 1 – Significado da participação no projeto de dança para as mulheres do projeto como nossos filhos.	35
Quadro 2 – Aspecto intrapessoal e saúde.	35

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
1.1 Objetivo geral.....	13
1.2 Objetivos específicos.....	13
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>14</b>
2.1 A Dança na História e na Atualidade.....	14
2.2 Bem-estar e Qualidade de Vida.....	20
2.3 A Oficina de Dança de Corumbá (MS) .....	27
<b>3 MÉTODOS .....</b>	<b>31</b>
3.1 Caracterização do estudo .....	31
3.2 Caracterização dos sujeitos .....	32
3.3 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados .....	33
3.4 Análise de dados.....	33
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>34</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>43</b>
Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) .....	44
Apêndice B - Questionário - Dimensões sobre a Qualidade de Vida .....	46
<b>ANEXO.....</b>	<b>49</b>
Anexo – Fotos do Projeto Como Nossos Filhos – Oficina de Dança de Corumbá (MS) .....	50

## 1 INTRODUÇÃO

Desde os tempos primitivos e enquanto forma de linguagem, a dança é uma arte tão antiga quanto o próprio homem. Huizinga (1971), historiador holandês do final do século XIX, início do século XX, cuja obra *Homo Ludens* (homem que brinca, que cria) afirma que desde o homem primitivo a vida é vivida como um jogo: fazendo sacrifícios, cantando e dançando. O jogo encerra um sentido e a dança é uma parte integrante do jogo, que por sua vez envolve a luta por algo ou a representação de algo: dança, música, poesia, literatura, palavras.

Baseados em registros feitos pelo homem por meio de desenhos de figuras humanas encontradas nas paredes e tetos das cavernas do paleolítico, podemos perceber que ele já dançava por inúmeros significados: batismo, caça, colheita, alegria, tristeza, exorcismo de um demônio, casamento, homenagem aos deuses, à natureza, etc. Ele dançava para tudo o que tinha significado, sempre em forma de um ritual.

Podemos dizer que a dança é uma das expressões artísticas mais antigas que o homem experimentou e a primeira arte a vivenciar desde o nascimento, e, como tal, ambos evoluíram juntos nos movimentos, nas emoções, nas formas de expressão e na arte de transformar os seres deste mundo.

Todo o ser humano possui algum tipo de habilidade com a qual ele mais se identifica. Por esta razão, Goleman (2011) estudou por muitos anos as inteligências múltiplas apontando que sempre há uma com as quais mais se identifica, não significando que as outras sejam abandonadas, mas sim agregadas, somado valores aos já existentes. O gosto pela dança, por exemplo, a que o autor denomina de inteligência cinestésico-corporal, pode levar o praticante a uma boa qualidade de vida, posto que o praticante participa de exercícios prévios que fazem com que a higidez física se torne menos propensa ao acometimento de doenças, por falta de atividades dessa natureza.

No que se refere ao bem-estar e qualidade de vida, conforme Rocha (2006). [...] pode-se ligar a expressão ao sentimento positivo do indivíduo, ao seu entusiasmo pela vida. Também diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos diversos aspectos, já que está intimamente relacionada ao estilo de vida da pessoa.

Ao mesmo tempo, há de se considerar que a qualidade de vida recebe influência determinante dos valores culturais. Por isso torna-se necessário refletir e apresentar ações, que sejam coerentes com a realidade de cada país, cada grupo e cada cidadão. Não se pode esquecer que esses valores sofrem influências devido às imposições dos meios de comunicação, valorização de padrões, moldes e símbolos.

A expressão aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável, diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação, realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com as outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira, a obtenção e preservação da qualidade de vida, entendida nesse sentido genérico, vincula-se intimamente, ao estilo de vida da pessoa, ao padrão de alimentação e a prática de atividade física.

A dança é, sem dúvidas, um dos maiores instrumentos de transformação social e de manifestação e expressão do movimento humano.

Segundo Marques (2010) no âmbito educativo, ela é pedagógica e pode ser instrumento de ensino, tanto quanto os esportes, os jogos e as brincadeiras, podendo ser usada como meio de crítica social, para o questionamento de valores preestabelecidos, padrões repetitivos e modismos. Além disso, possibilita que todos os seres humanos envolvidos em sua prática explorem sua criatividade e imaginação.

No contexto atual, a dança está presente em todos os ramos da cultura com as mais diferentes dimensões, tais como danças de salão, urbanas, moderna, teatral, afro, criativa, contemporânea, folclórica, livre, escolar, clássica, entre outras (RONDON, 2007).

Enquanto manifestação artística, acreditamos que seja possível aproximar e conjugar dança e educação, como relacionar e oferecer à sociedade e, principalmente, aos profissionais da arte e da educação, uma compreensão rica e ampla dos atos de educar e de aprender, assim sendo necessário transmiti-la de forma democrática e coerente com seus objetivos de formação e atuação. Contudo tornando-se possível a expansão e o estímulo do poder criativo, potencialidade, autoestima, sensibilidade e descobertas, podendo conhecê-la, vivenciá-la, criticá-la, aprendê-la, difundir-la e ressignificá-la como horizonte para o processo de socialização

das artes e a emancipação humana, fatores esses que contribuem no processo de ensino-aprendizagem.

Do ponto de vista expressivo e criativo, dançar é aventurar-se na grande viagem do movimento emocional na vivência da relação com o mundo exterior. É uma das manifestações artísticas mais familiares à infância, uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração (VIANNA, 1990).

A proposta do trabalho foi analisar as contribuições da dança como instrumento para o bem-estar, promoção da saúde e do estilo de vida, em mulheres que frequentam o Projeto Como Nossos Filhos, considerando-se os benefícios dessa arte como o autoconhecimento, descobertas de possibilidades corporais e, conseqüentemente, a melhoria na autoestima.

Esta pesquisa poderá servir como ferramenta para futuros professores e outros profissionais que desenvolvem atividades deste cunho, para o trabalho com mulheres praticantes de dança, compreendendo, assim, os fatores que influenciam no processo de desenvolvimento e nos benefícios que a dança pode proporcionar em suas vidas.

Partindo destas experiências, e percebendo o envolvimento crescente dessas mulheres em fazer parte do projeto da oficina de dança (projeto social existente há 19 anos, mantido pela Prefeitura Municipal de Corumbá, através da Fundação da Cultura e do Patrimônio Histórico), surgiram alguns questionamentos acerca do trabalho desenvolvido, sobre o que elas buscam e esperam do projeto, e qual a ideia sobre as atividades que praticam, quais as contribuições da dança para o seu bem-estar e melhoria da qualidade de vida.

Diante do contexto apresentado e considerando-se o papel do professor de Educação Física como profissional e agente promotor da saúde, a proposta do trabalho foi realizar uma pesquisa de campo na instituição a fim de verificar o estilo de vida de mulheres que participam do referente projeto.

A partir de então, apontou-se a seguinte questão-problema desta pesquisa: Como a dança poderá contribuir no bem-estar de mulheres praticantes de dança do Projeto Como Nossos Filhos da Oficina de Dança da Fundação da Cultura e do Patrimônio Histórico de Corumbá (MS).

E para alcançar tais objetivos citados abaixo, percorremos os seguintes caminhos:

### **1.1 Objetivo geral**

Analisar as contribuições da dança no bem-estar de mulheres praticantes de dança do Projeto Como Nossos Filhos da Oficina de Dança da Fundação de Cultura e Patrimônio Histórico de Corumbá (MS).

### **1.2 Objetivos específicos**

- Investigar as características sociodemográficas e o estado nutricional das participantes do Projeto Como Nossos Filhos;
- Diagnosticar o perfil dos domínios da qualidade de vida; e
- Verificar a influência da dança no bem-estar de mulheres praticantes de dança.

Por fim, justifica-se este estudo, por oportunizar às mulheres que o integram, a possibilidade de novas formas de apoderação de conhecimento, de cultura, arte, bem-estar, qualidade de vida e manifestação estética existentes no meio social.

Estes comentários justificaram os porquês da importância da consecução da referente pesquisa.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

A revisão de literatura foi fundamentada em três tópicos apresentados abaixo: A Dança na História e na Atualidade; Bem-estar e Qualidade de Vida; e A Oficina de Dança de Corumbá (MS).

### **2.1 A Dança na História e na Atualidade**

Toda comunidade, vilarejo, bairro, povoados, clãs sociais possuem sua cultura. Somente o ser humano é capaz de produzir cultura e modificá-la ao longo da sua história. Ela é formada pela união de costumes, crenças, atos do cotidiano, modo de trabalho, enfim, tudo o que o homem faz em dada comunidade é considerado como cultura, seja de maneira formal ou informal.

Segundo Souza (1996) a cultura é o conjunto de manifestações artísticas, sociais, linguísticas e comportamentais de um povo ou civilização. Portanto, as manifestações, a música, os rituais religiosos, o teatro, os mitos, os hábitos alimentares, tudo isso é considerado como cultura numa determinada comunidade. Por esta razão, cada país, nação possui seu modo cultural específico, o que pode ser compartilhado com outras ou não, porque o que é praticado e julgado como aceito numa determinada região pode não ser bem visto em outra.

Navalho (2016) descreve que a dança é uma das atividades mais antigas de que se tem conhecimento, praticada por praticamente, todas as espécies vivas. Não somente o ser humano dança, mas também os seres irracionais.

Desde os tempos primórdios da humanidade, o ser humano dança, quer para comemorar algum ato de felicidade, quer para referendar alguma entidade religiosa, demonstrando que essa arte era uma forma de “dizer”, sem utilizar a oralidade, que determinado povo estaria feliz ou triste, reforçando a característica simbólica da dança no ato de se expressar.

Com o passar dos tempos, a dança vem se evoluindo e ganhando ares diferentes, diversificando-se em estilo, ritmo, modalidades, dentre outras, conforme o país e a localidade onde ela é praticada. Além do mais, a dança não serve apenas para indicar momentos alegres, mas também como terapia, como diversão, como “escape” do mundo conturbado em que convivemos atualmente.

Ainda segundo Navalho (2016), a dança indica a temática do que acontece na natureza, no mundo em que vivemos, as expressões corporais levam o dançarino a

viagens a lugares distantes, como também os telespectadores a interpretações abstratas do que presencia. A dança tem possibilidades de curar enfermidades, de tirar as pessoas de situações de isolamento, do tédio, tornando-se uma terapia e como tal, cada cultura trata essa arte à sua maneira.

No mundo antigo, ela assumia características diferenciadas, de acordo com a cultura do local. Deste modo, por exemplo, o que acontecia em Roma, no Egito, na Grécia e em outras localidades, não tem o mesmo sentido entre si, mas sim carrega uma gama muito grande de significados, de expressões, de valores, de sentidos.

Uma das artes mais antigas, a dança já era praticada pelo homem antes mesmo de polir a pedra, pois na pré-história, os homens se comunicavam por batidas nas mãos e nos pés.

Em meados do século XI, à dança foi creditado o papel de cura para algumas mazelas físicas. Percebeu-se que essa arte melhorava o bem-estar físico com sensível aumento da flexibilidade, o que permite pensar que, de alguma maneira, a dança daquela época já era vista como um dos caminhos que levava ao incremento da qualidade de vida e do bem-estar. Diante de algum sinal de desespero, dores físicas e de doenças epidemiológicas, as pessoas dançavam freneticamente, expressando pavor da morte (PORTINARI, 1989).

Em 1661, na França, Luís XIV, o Rei-Sol, grande apaixonado por dança, cria a Académie Royale de La Danse, onde apenas participavam dançarinos homens (PORTINARI, 1989). De acordo com Portinari (1989, p. 11) “De todas as artes a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo. Por isso dizem-na a mais antiga, aquela que o ser humano carrega dentro de si desde tempos imemoriais”.

As danças nessa época tinham caráter de sobrevivência, pois os homens criavam rituais acreditando que protegeriam sua caça. Quando deixam de ser nômades, usam a dança com o sentido de preparar a terra para o plantio e para celebrar a colheita (LANGENDONCK, 2014).

Segundo aponta Langendonck (2014) no Egito, na Idade Antiga, dança era uma forma de homenagear os grandes deuses, tendo caráter sagrado, por isso nesse período era denominada de danças sagradas ou divinas.

Na Grécia, a dança era valorizada por acreditarem que a harmonia entre corpo e espírito era representada pelo culto ao corpo, por isso adquiriam um corpo saudável, moldado através do esporte e da dança. Também acreditavam que “a



dança contribuía para o equilíbrio da mente e aprimoramento do espírito, como também lhes daria a agilidade necessária para a vida militar” (LANGENDONCK, 2014, p. 5).

Falar sobre a dança é fazer referência desta com o ballet, que diante da conduta vislumbra, um modo específico de usar o corpo como veículo, enquanto gênero teatral, que envolve ações definidas entre aquele que faz e aquele que assiste, entre o artista e o telespectador, pois a primeira ferramenta do homem é o próprio corpo.

Podemos dizer também que o ballet, por ser um gênero específico das artes cênicas, tem como conduta o espaço temporal, forma de comportamento e o uso das sapatilhas de ponta eram indispensáveis. Com o ballet clássico, as narrativas e os ambientes ilusórios é que guiavam a cena. Com as transformações sociais da época moderna, começou-se a questionar certas virtudes presentes nela, e começaram a aparecer diferentes movimentos de dança moderna.

O que diferencia a dança moderna da clássica, não é apenas a técnica, mas também o pensamento na sua elaboração em relação aos espaços, os movimentos e a concepção de dança. A dança moderna começa nos Estados Unidos e na Europa, e é associada principalmente à estadunidense Isadora Duncan e ao Alemão Rudolf Laban (LANGENDONCK, 2014).

A dança é a ação de organização e movimentação que pode acontecer em vários contextos, dependendo do seu objetivo e finalidade, por isso é um dos elementos da cultura popular. Esta, por sua vez, nunca pode ser singular, pois ela é dinâmica e envolve uma série de fatores pertinentes para o seu estudo teórico e prático.

A dança é fruto de conhecimentos socialmente produzidos pela humanidade e historicamente acumulados, fazendo parte da materialidade corpórea do ser humano.

Com isso, surge a dança contemporânea, a mais discutida nos dias de hoje, como uma nova manifestação artística, sofrendo influências tanto de movimentos passados, como das novas possibilidades tecnológicas, influenciada também pelas condições sociais, possibilitando a criação de novas propostas artísticas, provocando vários questionamentos e estudos.

Conforme apresentado por Godoy (1995) a dança contemporânea emerge no final do século XX e a partir dos anos 60 até as últimas décadas, tem-se notado uma

crescente preocupação em se relacionar a dança com temas que permeiam a realidade do homem na sociedade atual. Rangel destaca que “a dança possui vários estilos em decorrência dos aspectos sociais, culturais e históricos pelos quais o homem atravessa e pode ser entendida por todos justamente porque faz parte dessa realidade” (2002, p. 39).

A dança é uma linguagem corporal, assim, ela pode expressar alegria, tristeza, vitória ou derrota através das inúmeras possibilidades de movimento (RANGEL, 2002). De acordo com Godoy (1995), a dança contemporânea, através de qualquer movimento, sejam eles técnicos ou não, busca expressar, relatar, criticar ou refletir sobre as ideias atuais, os problemas existentes e as concepções que norteiam os rumos da sociedade.

A dança enquanto mercadoria é difundida pelos meios de comunicação de massa, e é limitada em seu potencial educativo, assim não está articulada com a formação de um sujeito crítico e participativo de todo processo de ensino e aprendizagem, pois “os meios de comunicação de massa são o oposto da obra de pensamento que é a obra cultural – ela leva a pensar, a ver, a refletir. As imagens publicitárias, televisivas e outras, em seu acúmulo acrítico, nos impedem de imaginar” (MATOS, 1993, p. 71). Apesar de seu potencial criativo, expressivo e crítico, a arte da dança, enquanto meio e fim na educação, pode ser espaço de reprodução de sistemas e padrões, ou mesmo, prisão de sentidos, sentimentos e ideias.

Robatto (1994 apud LEAL, 2006) afirma que a dança pode ter seis funções: auto-expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

Algumas pessoas já nascem com o dom de dançar, com a inteligência cinestésico-corporal, segundo Goleman (2011), enquanto outras acabam tendo gosto pela arte e entram em escolas especializadas para essa prática. O ato de dançar não depende de gênero, raça, credo, idade, atinge a todos os continentes.

Quando se fala em dança como manifestação da arte, sabemos que esta

[...] apresenta uma relação estreita com o corpo a partir do momento em que ele se torna instrumento para a sua arte e é necessário que ele seja trabalhado não somente no aspecto físico, mas também o seu interior para que o corpo esteja em sintonia com o bailarino e expresse movimentos reais (VILA NOVA, 2010, p. 6).

Segundo Silva (2009), uma expressão da corporeidade da humanidade, a dança auxilia no processo educacional e contribui para o desenvolvimento do ser humano, tanto corporal, como socialmente. Como um importante meio de incentivo a criatividade, auxilia tanto nos aspectos estéticos como éticos, e principalmente, atua no desenvolvimento do pensamento e da personalidade. Assim, oportuniza aos praticantes exercitarem a sua corporeidade de forma criativa e significativa. Afirma, ainda, que

[...] o praticante poderá descobrir seus próprios movimentos e desta forma experimentar, sentir, articular e pensar a arte não somente como receptores, mas também como criadores, desencadeando o interesse pela pesquisa, trabalhando com seus gostos, preferências e necessidades internas, incentivando o praticante a se conhecer corporal, emocional e intelectualmente, desenvolvendo hábitos de reflexão, consenso e autocrítica (SILVA, S., 2009, p.1).

Segundo estudos de Vila Nova (2010), a dança atua no processo de formação humana como um estímulo para que o homem possa libertar-se dos padrões impostos pela sociedade, que ele tenha a possibilidade de conhecer, inovar, e reconhecer seus sentimentos para que possa expressá-los através da dança.

Marques (2003, p. 25) reforça que “a dança, portanto, como uma das vias de educação do corpo criador e crítico, torna-se praticamente indispensável para vivermos presentes, críticos e participantes na sociedade atual”.

Sendo assim, a seleção de objetivos, metodologias, problematizações e perspectivas para o ensino e aprendizagem da dança, é fator fundamental para a definição do caráter educativo que a aplicamos em diferentes contextos. Portanto, não basta pensarmos um projeto de educação em dança possibilitando aos sujeitos “subsídios para improvisar, compor, fazer repertórios e comentários críticos sobre apresentações de dança” (MARQUES, 2010, p. 76). Há que se priorizar conjuntamente uma educação pela dança, para que alunos e professores estejam engajados consciente e socialmente à realidade através da dança. Construir, desconstruir, aprender, criar, reelaborar, refletir, pesquisar, debater, expor, criticar, transformar.

Para Laban (1990) enfocando a teoria da arte do movimento humano para designar as mais variadas manifestações do mesmo, tanto no ensino, como no trabalho, no palco e na vida em si, destaca a importância da conscientização das influências recíprocas e simultâneas entre a ação e os processos intelectuais e emocionais. Os temas de movimentos elaborados por este autor são materiais básicos de aprendizagem e ensino para professores em todo o mundo. Seu método é eficaz para profissionais de diferentes áreas ligadas à expressão do corpo, conforme pode ser observado em algumas pesquisas que tratam da dança e educação em movimento.

As propostas educacionais apresentadas por esse autor podem ser evidenciadas como um sistema de estudo que reconhece o movimento como nossa primeira linguagem. Isso aponta progressos no desenvolvimento do ser humano: autonomia corporal e intelectual, socialização, cooperação, responsabilidade e avanço na aprendizagem, possibilidades que se espera desenvolver com este projeto, que em sua essência vem ao encontro à concepção de dança mercantilizada, vista somente como um apanhado de técnicas e movimentos esvaziados de reflexão e distanciados da realidade.

Esta pesquisa não teve como proposta de ação reforçar modismos e exaltar a execução perfeita de técnicas corporais, mas sim, como fator relevante descrever e investigar as contribuições que a arte da dança pode apresentar para o bem-estar de mulheres praticantes de dança e conseqüentemente sua percepção para a melhoria da qualidade de vida, buscando oportunizar a consciência e expressão corporal através das práticas de danças e contribuir na difusão das artes.

Segundo Vianna (1990, p. 14), “a dança é muito mais que a sua própria palavra inspira para muitos. Ela deve ser descoberta, vivenciada, pensada e sentida, pois tudo no corpo, na vida, na arte é uma troca”. Rondon (2007) assinala que o movimento no homem determina a ação corporal que é representada pela expressão da corporeidade. Através dela, o homem se comunica, se expressa, se alimenta, se socializa, trabalha, enfim, vive.

Sendo assim a história da dança representa uma grande mudança de significação dos propósitos artísticos através dos tempos e que são indispensáveis para o nosso estudo e conhecimento.

## 2.2 Bem-estar e Qualidade de Vida

Como é sabido, podemos conceituar bem-estar como um conjunto de práticas que engloba uma boa nutrição, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sociais. Pode-se assim dizer também que está diretamente ligada a saúde no seu sentido mais amplo, de maneira ativa e em todos os seus aspectos, entretanto defini-lo como estado de satisfação plena das exigências do corpo e/ou do espírito, assim como a sensação de tranquilidade, conforto e segurança.

O termo bem-estar aparece pela primeira vez no século XVI para designar a satisfação de necessidades físicas, enquanto que no século XVIII ele refere-se à situação material que permite satisfazer as necessidades da existência.

Para Saba (2008), *Wellness* (bem-estar em inglês) engloba os conceitos de saúde, qualidade de vida e aptidão física, e é mais do que a soma dos três.

*Wellness* é o conforto diante da vida, é a concordância com o tipo de desafios e compensações que ela apresenta, é o estado de perfeita satisfação física e moral, é a harmonia entre os pensamentos e as ações de uma pessoa em relação a si mesma e à coletividade.

A ideia de *Wellness* está muito presente na vida de todos nós, na medida em que todos buscamos uma relação sadia com nosso ambiente, com as pessoas ao nosso redor, com nossa psique, com nosso corpo. O que torna essa busca sadia é nossa atitude, se guiada por princípios éticos e ideais de saúde e felicidade.

O bem-estar é fruto de uma percepção pessoal e depende das condições de saúde, dos relacionamentos interpessoais e dos riscos inerentes ao modo de vida de cada pessoa.

Conforme apresenta Wada (2017) o termo qualidade vem do latim *qualitate*, e é um conceito subjetivo que nem sempre é fácil dar uma definição exata do termo em questão, uma vez que a respectiva apreciação é subjetiva e pontual dependendo do enfoque. É atribuída a uma propriedade inerente das coisas, das pessoas ou dos processos que permite que estas sejam comparadas com outras da mesma tipologia, natureza ou finalidade.

Segundo a autora, a qualidade de vida se refere a um cotidiano em que as responsabilidades e os prazeres se equilibram, garantidos por boa saúde, havendo realização pessoal e facilidade no lidar com as atividades diárias.

De acordo com Nobre (1995, p. 1 apud DE OLIVEIRA RIOS, 2016)

Como a qualidade de vida pode ser definida? É mais uma questão de qualidade a ser buscada dentro dos programas de qualidade total dentro das empresas. É o tempo de trânsito e as condições de tráfego, entre o local de trabalho e de moradia. É a qualidade dos serviços médico-hospitalares. É a presença de áreas verdes nas grandes cidades. É a segurança que nos protege dos criminosos. É a ausência de efeitos colaterais de medicamentos de uso crônico. É a realização profissional. É a realização financeira. É usufruir do lazer. É ter cultura e educação. É ter conforto. É morar bem. É ter saúde. É amar. É enfim, o que cada um de nós pode considerar importante para viver bem.

Segundo Saba (2008) a qualidade de vida depende do poder aquisitivo, da infraestrutura do habitat em que se vive, da relação que se mantém com o trabalho, da administração do tempo que se dedica a cada atividade, da satisfação que se obtém com o conjunto dessas atividades, do conforto a que se tem acesso, do estado de saúde, e, acima de tudo, da maneira pessoal de encarar tudo isso.

A qualidade de vida se mede por parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Está relacionada ao mesmo tempo a referenciais externos e a uma percepção individual do modo de vida. Ela pode não aparecer no exame de sangue e pode não ser detectada pelo cardiologista, mas se bem observada, pode aparecer na firmeza do colchão, no trânsito no caminho para o trabalho, na maciez dos sapatos, no barulho da vizinhança, no brilho dos olhos, na largura do sorriso, no viço da pele ou do cabelo, na saudade dos amigos, no entusiasmo da sua rotina diária, entre outros. (SABA, 2008; WADA, 2017).

A medida da qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano. Esse método envolve o bem físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outras circunstâncias da vida. É medida pela Organização Mundial da Saúde, que desenvolveu um questionário para aferir essa qualidade de vida. Esse questionário é composto por seis domínios: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o dos aspectos religiosos (WADA, 2017).

O IDH - Índice de Desenvolvimento Humano - é um modo de medir a qualidade de vida nos países, comparando riqueza, alfabetização, educação, esperança média de vida, natalidade e outros fatores; é uma maneira de avaliação e medida do bem-estar de uma população (WADA, 2017).

Uma das garantias da qualidade de vida é o respeito ao que se chama de tempo de qualidade. A expressão “tempo de qualidade” normalmente aparece relacionada aos momentos que passamos com nossos familiares e entes queridos, mas pode significar bem mais do que isto. Tempo de qualidade pode ser o tempo que efetivamente dedicamos àquilo de que mais gostamos, sem outras que prejudiquem o bom usufruto desses momentos de prazer. Eis porque é um conceito tão pessoal. Só você sabe o que mais tem vontade de fazer e pode avaliar até que ponto está satisfeito.

Conforme Nahas (2003, p. 13),

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas e comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida.

Por outro lado, Carvalho (2005) destaca que a qualidade de vida faz parte da natureza humana em que a percepção no contexto familiar, amoroso, social e ambiental se remete à existência. Com isso, o padrão de conforto, bem-estar, satisfação pessoal fazem parte do aspecto cultural inserido na sociedade.

Analisando os conceitos apresentados, podemos perceber que, em síntese, há uma concordância sobre as condições que predispõem os indivíduos a uma situação de qualidade de vida, pois pressupõem o atendimento das necessidades humanas fundamentais. Padrões ou definições sobre o que seja uma boa ou má qualidade de vida, em geral, podem ser identificados como: estilo de vida, habitação, educação, estado de saúde, lazer, convívio social, alimentação, trabalho, além da percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, perspectivas e, até mesmo, valores não materiais, como amor, liberdade, solidariedade, inserção social e realização pessoal (COLEÇÃO, 2009).

Como atividade física, a dança favorece a pessoa que a pratica a movimentos suaves ou bruscos, de acordo com a modalidade escolhida, de modo que ao mesmo tempo em que dança, também transpira, movimenta as articulações do corpo, e deste modo, propicia maior circulação sanguínea pelo corpo todo, de modo que a

cada sessão de movimentos, o dançarino possa se sentir renovado em suas atividades de expressão corporal.

Essa atividade é tão eficaz para o ser humano, que Hipócrates, famoso médico da Antiguidade, dizia que “a atividade física foi destacada para uso num contexto médico onde a sua teoria resulta num aspeto central através do tratamento dietético onde culmina o equilíbrio entre o exercício físico e a alimentação”. (NAVALHO, 2016, p. 14).

A dança, aliada a outros exercícios físicos, tais como corrida, caminhada, ginástica de modalidades diferenciadas, acompanhada com uma alimentação saudável e até mesmo uma boa dieta balanceada, são contributivos para se manter uma boa performance física e um bom estado de saúde, livrando-se das sequelas causadas pelo sedentarismo, pela falta da prática de qualquer modalidade de exercício físico.

O sedentarismo vem se constituindo num grave problema à vida do ser humano, no mundo globalizado. Com as facilidades proporcionadas pelas altas tecnologias, o homem acaba se acomodando e deixando de se movimentar, até mesmo porque tem tudo ao alcance de um clique. Se está assistindo a algum programa, não se levanta para nada, porque possui à sua inteira disposição controles remotos de toda natureza para lhe atender, sem que seja necessário se levantar para apertar algum botão.

Essa falta de gasto de energia acaba gerando sérios problemas de saúde, segundo se sabe pela medicina. Barata (2003 apud NAVALHO, 2016) informa que a falta de movimentação constante, ou seja, o sedentarismo abala sobremaneira o psicológico, cognitivo e emocional, sendo caracterizado como um fator de doença.

A qualidade de vida é um de tantos fatores que podem sobrelevar a moral da pessoa. Quem não gostaria de viver bem, ter uma casa conforme o seu gosto, ter um trabalho onde suas atividades fossem bem reconhecidas, ser bem reconhecido pelo mundo social onde está inserido? Isso é o desejo de todos, se bem que pouquíssimas pessoas se encontram nessa faixa de satisfação. Nem todos trabalham porque gostam, mas sim porque precisam; nem todos moram onde desejariam, mas sim porque é o único local em que podem se abrigar e onde suas condições financeiras são favoráveis como inquilino.

A satisfação pessoal de viver é única do ser humano. É ele que tem sentimentos, satisfações, desejos, anseios, tristeza, alegria, tédio, enfim, o ser



humano é o único capaz de transmitir o que está sentindo por meio do seu próprio semblante, da sua aparência, pelo seu jeito de proceder.

Nessa qualidade de vida pode-se agrupar também a imagem corporal que é o desejo de todos os seres humanos, apresentar-se bem perante a sociedade. Ter uma boa aparência física, psicológica faz com a autoestima da pessoa seja massageada, dá novos ares de vida a qualquer um.

Dentre os gêneros que parecem mais se preocupar com a aparência pessoal está o sexo feminino. Talvez por vaidade, talvez por preocupação com o que dizem os outros a respeito de si próprio, com o corpo que está gordinho ou magrinho demais, com o cabelo que não está bom, com as unhas não condizentes com determinado momento social.

As mulheres que alimentam certa negatividade sobre si mesmas acabam sofrendo mais com ansiedade, baixa autoestima e depressão.

O culto ao corpo acaba se passando por uma exigência da sociedade, onde praticamente, os mais belos ocupam lugares de destaque em meio aos melhores empregos, às representações mais expressivas de um determinado segmento social. Afinal de contas, o marketing pessoal se faz de grande importância, dependendo-se da função que um colaborador irá exercer.

De um modo geral, a imagem corporal, o bem-estar, a qualidade de vida, a satisfação com a vida estão presentes na vida de todas as pessoas, independentemente da classe sócia a que pertençam. A satisfação pessoal das pessoas vem de várias maneiras, envolvendo tanto o sexo feminino, quanto o masculino. O sedentarismo é um problema que assola a vida da maioria das pessoas, pela comodidade que encontram em modernidade tecnológica, fato este que gera sequelas àqueles que não praticam nenhum tipo de atividade física.

Uma maneira muito salutar encontrada para espantar o estresse, o sedentarismo, os maus ares que rodeiam as pessoas, é a arte de dançar. Trata-se de uma atividade milenar e praticada em várias partes do mundo, variando-se de acordo com o propósito de cada apresentação.

Dançar gera saúde, satisfação pessoal, movimentação corporal e saúde, aliada a um alto nível de contentamento consigo mesmo. O sexo feminino, por exemplo, pode se sentir realizado com a arte de dançar, pois dançar sempre fez bem à saúde. Dançar traz alegria e bem-estar a quem o pratica e também reconhecimento social ao ser humano.

Portanto, a satisfação com a vida, o bem-estar, a qualidade de vida e imagem corporal em mulheres sedentárias, praticantes de dança e de outra atividade física não deve se sucumbir com o tempo, mas permanecer por muitos outros séculos, tomando rumos diferentes de acordo com as novas exigências sociais, como também com as novas tendências da arte de dançar.

Há um dito popular que afirma serem os idosos pertencentes a uma seleta classe social, pois pelos tempos que já viveram, possuem experiências de sobra para orientar aqueles que ainda estão se despontando para a vida – os jovens (ARRIQUELA, 2014).

Ainda que suas experiências sejam comprovadamente significativas, ainda há quem diga serem essas pessoas “chatas, irrequietas, ranzinhas, dentre outros adjetivos que se tornam até mesmo pejorativos, eles são sábios perante aqueles que pouco viveram o mundo” (ARRIQUELA, 2014, p. 57).

Realmente, podemos considerar que são pessoas especiais, porque já passaram por todo tipo de experiências que os jovens ainda não passaram. Por isso, em muitas ocasiões se tornam incompreensíveis, pelos mais novos.

O Estatuto do Idoso, Lei n.º 10.741/03, define as esferas de competência governamental e profissional, incumbidas de garantir o bem-estar dessas pessoas na área da cultura, do esporte e do lazer, os quais tendem a garantir uma atividade lúdica na Terceira Idade que melhora a qualidade de sua vida.

A dança pode ser eficiente, além de muito prazerosa, em todas as faixas etárias e precisamente na terceira idade. A socialização e a alegria da dança ajudam a melhorar o humor e prevenir doenças como depressão e até Alzheimer. É considerada uma atividade de baixo impacto, pois o risco de lesão da dança é pequeno.

A “melhor idade”, antes vista como algo substituível no mercado de trabalho, passou a ser valorizada, já que a experiência, a vivência e a maturidade passaram a ser consideradas como agregador de valor a produtos e serviços na indústria e no comércio (ARRIQUELA, 2014).

De uma forma geral, a legislação ordinária sobre o idoso visa à sua proteção, principalmente contra o abandono, os maus-tratos, à exploração e à falta de cuidados, atribuindo à família, à sociedade e ao poder público a obrigação de cuidar do idoso e garantir-lhe a qualidade de vida e ao lazer, mediado por profissionais

capacitados e qualificados para o trabalho com essa faixa etária da população brasileira.

Falar em qualidade de vida na Melhor Idade, importa em pensar sobre saúde e bem-estar aliado ao lazer e aos cuidados necessários para que o idoso possa viver de maneira plena (FUENZA, 2012).

A arte de dançar faz parte de uma boa qualidade de vida. Esta qualidade está ligada a muitas outras modalidades de lazer. A dança faz parte das inteligências múltiplas denominadas inteligência cinestésico-corporal. Então, todas as pessoas que se ocupam dessa arte, tanto se sentem mais felizes e mais leves no seu dia a dia, como também se sentem menos estressadas, mais confiantes da vida (GOLEMAN, 2011).

A dança faz com que a pessoa viaje no tempo. Sonhe com algo com o qual nunca teve contato. Sinta-se feliz, principalmente quando está com o parceiro certo.

Conforme Fuenza (2012, p. 91) “A dança rejuvenesce a pessoa, espanta o seu mau humor, ativa as circulações sanguíneas, promove verdadeiros exercícios físicos no salão”.

A dança relaciona-se, portanto, com um bem-estar pleno que não se refere apenas ao físico da pessoa, mas estende-se para o campo psicológico, sociológico e religioso. Lazer, como forma de estar bem, aponta para a noção de tranquilidade e equilíbrio psicossocial da pessoa (FUENZA, 2012; ARRIQUELA, 2014). Então, vamos dançar e viajar no espaço e no tempo, pois dançar faz bem para a saúde e consequentemente para a vida!

### **2.3 A Oficina de Dança de Corumbá (MS)**

A Oficina de Dança, projeto criado no dia 26 de fevereiro de 1999, com o objetivo principal de fomentar e resgatar a cultura pela Arte do Movimento Humano e teve como idealizador o coreógrafo Joilson Silva da Cruz, que ressalta que o projeto não visa formar bailarinos profissionais, entretanto busca oportunizar para a população da cidade, uma forma de participar de uma atividade sociocultural.

Em 1999 o município de Corumbá (MS), não contava com nenhum projeto social de dança apresentado à gestão municipal da época. Suas primeiras aulas aconteciam no alojamento do Estádio Arthur Marinho, com a proporção que o projeto tomou, passou a ocupar uma sala no antigo Grande Hotel, onde funcionava a Fundação de Cultura da cidade, a partir de então mudou-se para um prédio nas ruas Dom Aquino Corrêa e Edu Rocha, onde se instalaram por alguns anos, com o apoio e incentivo incondicional da saudosa professora Heloisa Urt (OFICINA, 2017).

Seus primeiros passos foram tímidos, mas a “Oficina”, como passou a ser chamada, foi reconhecida pelo talento de seus alunos e tornou-se um ícone da arte corumbaense e sul-mato-grossense (OFICINA, 2017).

O projeto, que atende cerca de 700 alunos anualmente, entre crianças, adolescentes, jovens e adultos, é mantido pela Prefeitura Municipal de Corumbá, através da Fundação da Cultura e do Patrimônio Histórico de Corumbá (MS).

São 19 anos de história, alegrias, sonhos e muitas memórias. O projeto já representou a cultura pantaneira sul-mato-grossense em diversas cidades do estado e também fora dele, assim como em grandes festivais de referências nacionais e internacionais.

As suas origens estão ligadas ao projeto social da Cidade Dom Bosco com o incentivo do eterno Padre Ernesto Sassida, grande patrono da obra salesiana (OFICINA, 2017).

Com o passar dos anos de existência, com contínuos investimentos, melhorou a qualidade técnica de seus professores e alunos (OFICINA, 2017).

A Oficina de Dança já realizou cerca de 19 espetáculos, se apresentando também em diversas cidades do Estado de Mato Grosso do Sul, como Campo Grande, Coxim, Jardim, Rio Verde, Ponta Porã, Bonito, São Gabriel do Oeste, Aquidauana, Três Lagoas, Porto Murtinho, entre outras, além de levar a cultura pantaneira para outras regiões do país, como Santa Catarina e São Paulo,

participando de diversos festivais de dança. Também ocorreram apresentações internacionais, nas cidades de Puerto Quijarro, Puerto Suárez, Cochabamba, Sucre, Potosi e Roboré, no País que faz fronteira com a cidade de Corumbá/MS, a Bolívia (OFICINA, 2017).

Para participar das aulas na oficina de dança, não há custo algum. Os critérios são, primeiramente, a matrícula no ensino regular para os alunos que ainda estudam, dando preferência para quem estuda na rede municipal, estadual, ou já participou de projetos sociais (OFICINA, 2017).

O Projeto recebeu Moção de Congratulação da Câmara Municipal de Coxim e também da de Corumbá, e em agosto de 2004, recebeu homenagem do Tribunal de Contas do Estado de Mato Grosso do Sul (TCE/MS), sendo considerada “a expressão maior da cultura pantaneira” (OFICINA, 2017).

Atualmente em sua sede própria, funciona diariamente em três turnos: matutino das 08h às 11h, vespertino e noturno das 14h às 21h30, atendendo estudantes a partir dos 04 anos de idade completos, das redes pública e privada de ensino de Corumbá, Ladário, região e Bolívia, com aulas de danças: clássica, moderna, livre, contemporânea, folclórica, regionais, criativa, street dance e dança de salão, além do Projeto Como Nossos Filhos, que atende 40 mães com idade que varia entre 35 a 82 anos.

O Projeto Como Nossos Filhos, existente há 12 anos na cidade de Corumbá (MS), foi criado em 2006, para atender às mães dos alunos da oficina de dança e mulheres da comunidade que quisessem ter uma atividade diferenciada das suas habituais.

Inicialmente, partiu da professora Heloísa Helena Urt, que na época ocupava o cargo Presidente da Fundação de Cultura de Corumbá (MS), com o objetivo de fazer com que as mães que ficavam esperando por seus filhos, enquanto estes faziam aulas de dança, pudessem dançar também (OFICINA, 2017).

A proposta era desenvolver um trabalho focado na promoção da saúde, possibilitando a verificação dos benefícios que poderiam adquirir através dessa prática, tanto no aspecto físico – corporal quanto psíquico, utilizando a arte da dança como veículo para um autoconhecimento, descobrindo possibilidades corporais e aumentando o prazer pela vida, fatores que conseqüentemente iriam refletir em seus filhos e demais pessoas que as rodeiam (OFICINA, 2017).

A partir de então, 20 mães que nunca tiveram contato com a dança, começaram a se reunir três vezes por semana, com uma hora de aula, acompanhadas pelo instrutor de dança Kleber Costa e pela psicóloga, bailarina e coreógrafa especialista na área Lucimeire Montenegro de Freitas, com atividades de dinâmicas de grupo, análise e sistematização do movimento de Rudolf Laban e técnicas utilizadas na dança terapia por Maria Fux.

Um fator importante era que se abria espaço para a verbalização e partilha de sentimentos e emoções que afloravam durante o processo (OFICINA, 2017).

A iniciativa do grupo deu tão certo, que passou a estimular outras mães a participarem das atividades artísticas e a procura pelo projeto tomou uma proporção cada vez maior, abrindo vagas para novas alunas.

Entretanto, as experiências corporais foram diminuindo a ansiedade inicial e puderam perceber as diferenças de um corpo antes sedentário para um corpo que começa a experimentar novas maneiras de se mover, verificando possibilidades jamais imaginadas (OFICINA, 2017).

No decorrer do processo era perceptível a sensibilização e conscientização corporal através da exploração e da criação de movimentos, partindo do princípio que o desenvolvimento da consciência corporal individual, ocorre articuladamente à consciência do corpo do outro, das relações entre ambos e com o meio que os cerca. Ainda, auxiliando o reconhecimento de limites e possibilidades, a elevação da autoestima e uma maior disponibilidade corporal (OFICINA, 2017).

A superação e o crescimento individual e coletivo são vistos em cada apresentação e sentido pelas mulheres atendidas que estão dançando, pelos que estão envolvidos diretamente no projeto e por toda sua plateia (OFICINA, 2017).

Fundamentar questões sobre a dança, não se pode deixar de citar referências sobre a cultura, como sabemos esta é definida como conjuntos de tradições, crenças e costumes de um determinado grupo inserido na sociedade. Assim, a cultura representa o patrimônio social de um grupo e a soma de padrões dos comportamentos humanos. É a gama do comportamento de um grupo de pessoas envolvendo conceitos de universo, trazendo consigo suas próprias experiências, valores, hierarquia, língua, noção de tempo, religião, crenças, atitudes, relações espaciais e os conhecimentos adquiridos ao longo da vida.

O que diferencia as danças e a forma das pessoas dançarem são os aspectos culturais presentes em suas manifestações. A dança é parte da cultura produzida,

reproduzida e transformada ao longo do tempo, no entanto, as formas de produção e apropriação da cultura têm, em muitos espaços e para as diferentes classes sociais, objetivos distintos (AVILA, 2000).

A cultura é construída através da relação de um grupo e sua expressão de visão de mundo. Mas percebemos que em uma sociedade dividida por classes sociais a cultura também acaba se dividindo entre a cultura dos dominantes e a cultura dos dominados, com diferentes formas de pensar e agir (AVILA, 2000).

Para Avila (2000, p. 46) “as manifestações culturais são produzidas e reformuladas segundo diferentes interesses, demonstrando assim que a cultura corporal constitui-se por constantes tensões e contradições, assim como contribui para a constituição do todo social”.

A cultura popular deve ser definida por se apropriar e ressignificar alguns elementos que compõe a cultura erudita, dominante, e não por uma forma de cultura feita pelos dominantes, como muitas vezes ela é denominada de cultura hegemônica (AVILA, 2000).

Desta forma, Avila (2000), entende: É preciso cuidar que as danças, como manifestações culturais da cultura corporal, não se tornem uma prática distanciada da sua origem e história, pois quando são utilizadas na prática pela prática se tornam mercadoria, perdendo seu sentido histórico.

### 3 MÉTODOS

Apresentam-se nesta seção os participantes da pesquisa, bem como os procedimentos adotados para a realização deste estudo.

#### 3.1 Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo de caráter descritivo que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012), o pesquisador coleta dados baseando-se em suas decisões, assim como a pesquisa descritiva preocupa-se com o *status*.

A técnica mais prevalente é a obtenção de declarações, sobretudo por questionário (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2012).

Quanto à abordagem do problema, tem foco no aspecto quantitativo. Gressler (2004, p. 54) afirma que este tipo de pesquisa “[...] descreve, sistematicamente, fatos e características presentes em uma determinada população ou área de interesse”.

A pesquisa quantitativa considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Requer o uso de técnicas estatísticas para o tratamento dos dados (SANTOS, 2011).

Assim como, teve abordagem qualitativa, pois investiga o significado das ações e analisa as relações humanas, e não apenas dados estatísticos.

Levando em consideração que a pesquisa é de cunho **qualiquantitativa**, sendo aquela que envolve métodos qualitativos e quantitativos para a obtenção de uma análise mais profunda do assunto.

As pesquisas são fundamentais para construções científicas, através delas é possível entender um pouco mais sobre as diferentes realidades sociais, além de outros objetos de estudo.

Embora as pesquisas qualitativas e quantitativas sejam comumente estudadas separadamente, sabemos que elas podem convergir e se complementar. Esse tipo de pesquisa permite um cruzamento de dados maior, e o valor da pesquisa cresce juntamente com a validação das informações.

Para tanto, a pesquisa de campo foi desenvolvida com mulheres praticantes de dança do Projeto Como Nossos Filhos da Oficina de Dança da Fundação da Cultura e do Patrimônio Histórico de Corumbá (MS).



### 3.2 Caracterização dos sujeitos

Participaram do estudo mulheres com idade de 26 a 71 anos, sendo elas do lar, autônomas e profissionais liberais. Elas fazem parte do Projeto Como Nossos Filhos e da Turma H, da Oficina de Dança do Município de Corumbá (MS) que acontece três vezes na semana (segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras), no período noturno.

O projeto é constituído por 40 mulheres e todas elas foram convidadas para fazerem parte da pesquisa. Todavia, somente 36 delas foram entrevistadas. As outras quatro mulheres estiveram ausentes no dia da coleta de dados.

No projeto de dança, as aulas ocorrem da seguinte maneira: As atividades práticas têm duração de 02h de aula diária, das 18h30min às 20h30min, seguidas por um planejamento trimestral, conforme o que se segue:

Segunda-feira: dinâmicas de grupo, aquecimento, preparação corporal, aula prática de dança clássica (nível básico iniciante), expressão corporal e alongamento.

Quarta-feira: dinâmicas de grupo, aquecimento, preparação corporal, aula prática de danças criativa, moderna e contemporânea, alongamento.

Sexta-feira: dinâmicas de grupo, aquecimento, preparação corporal, aula prática de ginástica e condicionamento físico, ritmos, danças livre e folclórica, alongamento e relaxamento.

Além de ocasiões especiais com datas previstas no calendário anual da oficina de dança, elaborada pela coordenação juntamente com a equipe de professores, no desenvolvimento e culminância dos projetos como Páscoa; Dia Internacional da Dança; Cine Dança; Dia das Mães; Festa Julina; Palestras, Encontros e Debates sobre Alimentação e Vida Saudável; Concepção e Construção Coreográfica para apresentações em geral e o Espetáculo de Dança realizado no mês de dezembro como encerramento das atividades do ano letivo.

### 3.3 Instrumentos e procedimentos de coleta de dados

Todas as integrantes da amostra foram convidadas a participar deste estudo de forma voluntária e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme Apêndice A.

A entrevista foi realizada no período de quatro a seis de dezembro de 2017 e foi aplicada por monitores acadêmicos dos cursos de Educação Física, Psicologia e Pedagogia do *Campus* do Pantanal/UFMS que, foram previamente treinados pelo pesquisador responsável.

As participantes receberam um questionário semiestruturado com 17 itens elaborado pelo pesquisador, com questões abertas dissertativas e questões fechadas de múltipla escolha (Apêndice B), que se trata das dimensões sobre bem-estar e qualidade de vida (hábitos, costumes e questões demográficas). Responderam as questões na sala de aula onde ocorrem os encontros de dança. Para o estado nutricional foram considerados a idade, o peso e a estatura por meio de auto relato durante a entrevista. Posteriormente calculou-se o Índice de Massa Corporal (IMC).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$

### 3.4 Análise de dados

Para a análise dos dados foi considerada a frequência absoluta para as variáveis categóricas e as médias para as variáveis contínuas ou discretas. As análises foram realizadas por meio do *Microsoft Office Excel*.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa foram mantidos sob o mais rigoroso sigilo, para resguardar a identidade das participantes.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a apresentação dos resultados e discussão, foram levadas em consideração as categorias mais relevantes que nortearam nossas análises, que tem como pano de fundo três eixos: As características demográficas das mulheres praticantes de dança; Como é fazer parte do Projeto Como Nossos Filhos e; Quais as contribuições da dança no bem-estar e na melhoria da qualidade de vida.

Participaram do estudo 36 mulheres, com a média de idade de 48 anos (idade inferior 26 e superior 71). A tabela 1 mostra as características demográficas das mulheres praticantes de dança.

Tabela 1 – Características demográficas das mulheres praticantes de dança

VARIÁVEIS	MÉDIA/FREQUÊNCIA ABSOLUTA
<b>IDADE</b>	48
<b>MASSA CORPORAL</b>	72,65
<b>ESTATURA</b>	1,65
<b>ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)</b>	26.70
<b>ESCOLARIDADE:</b>	
Ensino Fundamental	06
Ensino Médio	14
Ensino Superior	15
Pós-Graduação	03
<b>ESTADO CIVIL:</b>	
Casada/União Estável	20
Divorciada	05
Solteira	08
Viúva	02
<b>DOENÇAS DIAGNOSTICADAS</b>	
Hipertensão	10
Diabetes	03
Obesidade	02
Problema Ortopédico	05
Deficiência Física	00
Outros	05
<b>MOTIVOS PARA A PRÁTICA DA DANÇA (03 primeiros):</b>	
1º Realização de Infância	14
2º Recomendação Médica	07
3º Saúde	05
3º Atividade Física	05
<b>DESLOCAMENTO PARA AS AULAS DE DANÇA NO PROJETO:</b>	
Inativo (transporte motorizado: carro, moto, ônibus)	31
Ativo (caminhada, bicicleta)	05
<b>TEMPO DE PARTICIPAÇÃO NO PROJETO</b>	
Mínimo	04 meses
Máximo	12 anos

Fonte: Produção própria (2018)

Quando entrevistadas sobre “Como é fazer parte do projeto”, dividiu-se em categorias como aspectos intrapessoal, social, saúde e outros.

O quadro 1 apresenta o significado da participação no projeto de dança para as mulheres do Projeto Como Nossos Filhos, sendo o aspecto intrapessoal com maior significado.

Quadro 1 - Significado da participação no projeto de dança para as mulheres do projeto como nossos filhos

<b>INTRAPESSOAL</b>	<b>SOCIAL</b>	<b>SAÚDE</b>	<b>OUTROS</b>
Realização e Desenvolvimento pessoal (n=7)	Socialização (n=5)	Atividade física (n=1)	Profissionalismo (n=1)
Satisfação (n=6)	-----	Terapia (n=1)	-----
Autoestima (n=5)	-----	-----	-----
Superação (n=2)	-----	-----	-----
Diversão (n=3)	-----	-----	-----
Compromisso (n=1)	-----	-----	-----
Aprendizagem (n=3)	-----	-----	-----

Legenda: n = amostra

Fonte: Produção própria (2018)

Com relação às contribuições da dança na percepção das mulheres investigadas, os aspectos intrapessoal e da saúde mais se destacaram, sendo o bem-estar mais citado pelas mulheres (Quadro 2).

Quadro 2 – Aspecto intrapessoal e saúde

<b>INTRAPESSOAL</b>	<b>SOCIAL</b>	<b>SAÚDE</b>
Realização e desenvolvimento pessoal (n=2)	Interação social (n=2)	Bem-estar (n=13)
Satisfação (n=4)	Dinamismo (n=1)	Condicionamento físico (n=1)
Autoestima (n=4)	Participação (n=1)	Emagrecimento (n=1)
Superação (n=4)	-----	Ergonomia (n=1)
Disposição (n=2)	-----	Desenvolvimento motor (n=1)
Aprendizagem (n=1)	-----	-----

Legenda: n = amostra

Fonte: Produção própria (2018)

O presente estudo apresentou como objetivo geral, uma análise das contribuições da dança no bem-estar de mulheres praticantes de dança do Projeto Como Nossos Filhos da Oficina de Dança da Fundação da Cultura e do Patrimônio Histórico de Corumbá, investigando as características sociodemográficas, bem como

o seu estado nutricional, diagnosticando o perfil dos domínios da qualidade de vida e verificando a influência da dança em seu cotidiano.

Para isso foi aplicado um questionário semiestruturado com 17 perguntas (questões abertas dissertativas e questões fechadas de múltipla escolha) elaborado pelo pesquisador (conforme Apêndice B), que se trata das dimensões sobre bem-estar e qualidade de vida (hábitos, costumes e questões demográficas).

Conforme dados apresentados no Quadro 1, foi possível observar em relação a participação no projeto que as respostas (questão aberta) foram: realização e desenvolvimento pessoal apareceram com mais frequência (n=7), seguido de satisfação (n=6), autoestima (n=5), diversão (n=3), superação (n=2), e compromisso (n=1) no aspecto intrapessoal, isso demonstra que os sujeitos da pesquisa são capazes de se relacionarem com suas próprias emoções e sentimentos, ou seja, refere-se ao autoconhecimento e automotivação do indivíduo e como ele aplica estes em seu cotidiano. Ao mesmo tempo, a ideia de inteligência intrapessoal se refere à gestão da própria vida, em outras palavras, o foco deste tipo de inteligência é o próprio eu e as estratégias para alcançar uma vida plena.

Já no aspecto social que designa o âmbito, situação ou característica de uma determinada sociedade, a socialização (n=5) aparece com mais destaque, na saúde, aparecem como atividade física (n=1) e terapia (n=1), e no aspecto outros, o profissionalismo (n=1).

Desde tempos imemoráveis, a dança é simplesmente uma das coisas mais importantes para a cultura e para a expressão humana, estando sempre presente e diversas culturas. Mas além de ser uma forma de comunicação, ela também pode ser uma ferramenta importantíssima para a saúde de quem a pratica, e por este motivo, cada vez mais ela tem sido indicada por médicos e especialistas.

Essa arte por ser tão completa, reúne atividades corporal e artística, que são extremamente benéficas, numa simbiose que, norteados os contextos de sua prática, pode resultar numa vivência de grande bem-estar. Envolvendo exercitação e expressão, pode representar um contributivo significativo para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida de seus praticantes (BERRYMAN-MILLER, 1988; VARREGOSO, 2010a, 2014; MACHADO, 2015). Tem vindo a mostrar-se uma estratégia preventiva e desenvolvimentista para este escalão etário, a nível físico, psicológico, social, expressivo e comunicativo, associando o processo de envelhecimento a uma experiência enriquecedora e social.

Autores como Varregoso (2004), Araújo (2011) descrevem-na como sendo forma de arte, onde o movimento do corpo representa o indivíduo, o qual se expressa e comunica com o mundo exterior, transmitindo pensamento, emoções e sentimentos com um significado sociocultural e com intenção estética (MACHADO, 2015).

Já no Quadro 2, com relação às contribuições da dança na percepção das mulheres investigadas, os aspectos intrapessoal e da saúde mais se destacaram, sendo o bem-estar mais citado pelas mulheres.

As mesmas demonstram mais uma vez o quão a dança vai além da performance artística e que hoje conseguem relacioná-la enquanto atividade que gera realização e desenvolvimento pessoal (n=2), satisfação (n=4), autoestima (n=4), superação (n=4), disposição (n=2) e aprendizagem (n=1). Gerando socialização, interação (n=2), dinamismo (n=2) e participação (n=1).

No aspecto saúde, o bem-estar foi o mais relevante (n=13), acompanhados do condicionamento físico (n=1), emagrecimento (n=1), ergonomia (n=1) e desenvolvimento motor (n=1), já que muitas eram mulheres antes sedentárias e apresentavam alto risco a outras doenças como hipertensão, problema ortopédico, diabetes e outros, e que hoje reduziram ou suspenderam o consumo de remédios indicados para os problemas de saúde no qual possuíam.

Na dança, esta envolvimento do corpo em movimento concede-lhe um caráter de exercitação que, independentemente da idade, principalmente para os mais velhos, é extremamente significativo e valoriza o bem-estar físico, psicológico e social (entendido este como um estado de vida em que melhor nos adaptamos ao meio envolvente, uma forma de identificação pessoal e construção social). Numa idade de reforma e, portanto, de tempo livre e desocupado, por vezes difíceis de otimizar, dançar pode representar pertencer a um grupo, caminhar para uma responsabilidade conjunta num horário a cumprir e num tempo que se preenche. Pode representar a descoberta de capacidade desconhecidas, de momentos de folguedo despreocupado, de desafios ou de partilhas, de convívio social, de relacionamentos, de encontros.

Há um convite para repensar a postura de cada um de nós diante da saúde e da vida, numa busca constante de sempre mais qualidade, independentemente de qualquer tipo de atividade, levando em consideração os seus próprios limites corporais.

Em matéria de hábitos saudáveis, a prática de exercícios só será efetiva se for uma atitude adotada com convicção e apoiada por outras atitudes igualmente saudáveis. Assim, a cultura da prática física envolve, além dos exercícios em si, um modo de pensar e agir saudável, com influências sobre hábitos alimentares, o lazer, o humor, o controle do estresse, o bem-estar, as relações interpessoais, o dia-a-dia no trabalho, o aproveitamento do tempo, as amizades, a autoestima, a prontidão para experimentar e agir, enfim sobre todos os aspectos da vida (SABA, 2008).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento desta pesquisa possibilitou uma análise de como a dança influencia significativamente na vida do ser humano, proporcionando benefícios e melhoras nos aspectos psicológicos, patológicos e físicos, consequentemente uma qualidade de vida positiva.

Notamos que são evidentes os benefícios obtidos pelas mulheres por meio da dança, apresentando grandes melhorias nas relações sociais e especificamente em seu bem-estar.

Nos aspectos sociodemográficos, podemos constatar uma população de mulheres casadas, poucos filhos e com ensino superior completo.

Diante dos resultados obtidos pode-se perceber que a maioria das sujeitas são fisicamente inativas, e também apresentam o quadro de hipertensão, porém isso não significa que as mesmas são sedentárias.

Os dados refletem que esse grupo de mulheres, procura além de atividades físicas para melhorar aspectos motores e fisiológicos, um lugar onde possam se sentir bem, acolhidas, esquecer um pouco das problemáticas do dia a dia e estão ali por realizarem um desejo de infância. Esse aspecto social é um ponto positivo em relação à prática da dança, que traz esse convívio sadio, respeitoso e satisfatório entre essas mulheres, no entanto a grande maioria já participa do projeto há mais de 06 anos.

Todas as perguntas foram respondidas de maneira satisfatória mostrando uma conscientização dessas mulheres em relação à hábitos de vida saudáveis, destacando os componentes bem-estar e qualidade de vida, onde foram as respostas mais apresentadas.

Durante o processo da pesquisa, é notório que a dança se apresenta de forma significativa na vida das mesmas, trazendo tanto benefícios físicos, mentais, como afetivos, proporcionando prazer e bem-estar, amenizando os problemas que são acometidos diante das experiências de vida e no momento em que estão em atividades como a dança, esquecem todo e qualquer problema que possam ter, se tornam vivas e superam seus próprios problemas e limites corporais e emocionais, se entregando de corpo e alma a arte de dançar, assim obtendo os benefícios que ela proporciona ao longo da vida.



## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. Exercite o seu corpo. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Coord.), **Manual de envelhecimento activo (13-37)**. Lisboa: Lidel, 2011.

ARRIQUELA, Maria Teresa Santos. **As atividades físicas na melhor idade**: fonte de saúde e divertimento. São Paulo: Atlas, 2014.

AVILA, Astrid Baecker. **As relações entre cultura e subculturas**: circunscrevendo a Cultura corporal. 83f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2000.

BERRYMAN-Miller, S. Benefits of dance in the process of aging and retirement for the older adult. In R. Beal & S. Berryman-Miller. **Dance for the older people. Virginia**, Ed. AAHPERD, 28-33. ISBN 0-88314-385-2, USA, 1988.

CARVALHO, Sérgio Rezende. **Saúde Coletiva e Promoção da Saúde**: sujeito e mudança. São Paulo: Hucitec, 2005. (Saúde em Debate, 183).

Coleção Repensando a Educação Física: da Educação Física ao Ensino Fundamental. Módulo I – Equipe BNL; Curitiba: Bolsa Nacional do Livro – São Paulo, 2009.

FUENZA, Henriqueta. **O lazer na melhor idade**. Rio de Janeiro: Atlas, 2012.

GODOY, Kathya Maria Ayres de. **Dança no 3º grau**: desenvolvimento da auto expressão criativa. Dissertação (Mestrado). São Paulo: Pontifícia Universidade de São Paulo, 1995.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

GRESSLER, Lori Alice. **Introdução à Pesquisa**: projetos e relatórios. 2. ed. São Paulo: Loyola, 2004.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**: o jogo como elemento da cultura. Tradução de João Paulo Monteiro. São Paulo: Perspectiva, 1971.

LABAN, Rudolf Von. **Dança educativa moderna**. São Paulo: Ícone, 1990. (Tradução: Maria da Conceição Parayba Campos. Edição corrigida e ampliada por Lisa Ullmann).

LANGENDONCK, Rosana Van. **História da dança**. Disponível em: <<http://culturaecurriculo.fde.sp.gov.br/administracao/Anexos/Documentos/420091014164533Linha%20do%20Tempo%20-%20Historia%20da%20Danca.pdf>> Acesso em: 07 out. 2017.

LEAL, Indara Jubin. O significado da dança na terceira idade. **RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 64-71 - jan./jun. 2006.

MACHADO, A. **Dança para idosos institucionalizados e não institucionalizados: efeitos nas atividades cotidianas e nível de satisfação com as aulas**. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Saúde de Leiria, Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, 2015.

MARQUES, Isabel. **Dançando na escola**. 5. ed. São Paulo: Cortez, 2010.

MATOS, Olgária. **A escola de Frankfurt: luzes e sombras do iluminismo**. São Paulo: Ed. Moderna, 1993.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAVALHO, Ana Catarina Costa. **Satisfação com a vida, qualidade de vida e imagem corporal em mulheres sedentárias, praticantes de dança e de outra atividade física**. 63 páginas. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Escola de Psicologia de Ciências da Vida. Lisboa 2016.

OFICINA DE DANÇA DE CORUMBÁ. Disponível em: <<http://oficinadedancadecorumba.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 20 set. 2017.

PORTINARI, Maribel. **História da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RANGEL, Nilda Barbosa Cavalcante. **Dança educação, educação física: Propostas de ensino da dança e o universo da educação física**. Jundiaí/SP: Fontoura, 2002.

RIOS, João Tadeu de Oliveira. **Dança e Qualidade de Vida: um estudo biopsicossocial** [Lyégie Lys Rodrigues Barancelli e Pollyana Weber da Maia Pawlowytsch]. REPERTÓRIO: Teatro & Dança, p. 273-282, 2016.

ROCHA, Marcio Donizetti. **Qualidade de vida**. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida. São Paulo: Hucitec, 2006.

RONDON, Joseney Ribeiro. **A Educação do Movimento Corporal na Formação e Atuação Docente** - Um Estudo a partir da Visão de Professores e Futuros Professores. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Curso de Pedagogia). Campus do Pantanal, Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Corumbá/MS 2007.

SABA, Fabio. **Mexa-se: Atividade física, saúde e bem-estar**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SANTIN, S. **Cultura corporal e qualidade de vida**. Kinesis, Santa Maria, v.27, p.116-86, 2002.

SANTOS, Saray Giovana dos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada à Educação Física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011.

SILVA, Márcio Teixeira da. **A concepção de professores formados em educação física quanto à inclusão da dança no planejamento das aulas de educação física de ensino fundamental**. Monografia de Pós-Graduação – Especialização em Ciência do Movimento Humano, Faculdade de educação, saúde e meio ambiente, Pimenta Bueno, 2009.

SILVA, Silvana dos Santos. A dança: Sentidos e significados. **Revista Digital, Buenos Aires, v. 14, n. 139**, p.1, \dez. 2009.

SOUZA, Eliana Maria de Melo. **Cultura brasileira - figuras da alteridade**. São Paulo: Hucitec, 1996.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J.; **Métodos de pesquisa em atividade física** / tradução: Ricardo Demetrio de Souza Petersen. – 6. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2012. 478 p.

VARREGOSO I. **Os muito velhos também dançam**. E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 11 (Supl.), 151-152. (2015). ISSN 1885 – 7019. Disponível em: <<http://www.ebalonmano.com/ojs/index.php/revista/issue/view/39>>. Acesso em: 02 nov. 2018.

VASCONCELLOS, Ailine Moreira Lehnhart de. **Dança e formação humana nos espaços não formais de ensino: Uma análise da oficina de dança do pantanal**. Monografia de conclusão do Curso de Educação Física (UFMS), 2014.

VIANNA, Klauss. **A Dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.

VILA NOVA, Luane Miziara. **As contribuições da dança na formação do indivíduo na pós modernidade**. Trabalho de conclusão do curso de Pós-Graduação em Gestão de Projetos Culturais e Organização de Eventos, CELACC/ECA-USP, 2010.

WADA, Célia. **“O que é Qualidade de Vida - CMQV”**; Disponível em <<http://www.cmqv.org/website/artigo.asp?cod=1461&idi=1&moe=212&id=19806>>. Acesso em: 24 set. 2017.

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)



FUNDAÇÃO  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
MATO GROSSO DO SUL



Prezadas Senhoras Alunas

Vocês estão sendo convidadas a participar como voluntárias de um estudo a ser realizado sobre A qualidade de vida com mulheres praticantes de dança do Projeto Como Nossos Filhos da Oficina de Dança da Fundação de Cultura e Patrimônio Histórico de Corumbá/MS.

O título da pesquisa é **“A DANÇA COM CONTRIBUTO NO BEM-ESTAR DE MULHERES PRATICANTES DE DANÇA: PROJETO COMO NOSSOS FILHOS”**, a ser desenvolvida pelo Acadêmico Joseney Ribeiro Rondon do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus do Pantanal, orientado pela Professora Dr<sup>a</sup> Edineia Aparecida Gomes Ribeiro. Tendo como objetivo analisar as contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres alunas do projeto realizado na Oficina de Dança da cidade de Corumbá-MS.

As senhoras foram contempladas por estarem frequentando as aulas de dança na instituição no decorrente ano.

Não havendo, nenhuma obrigatoriedade das mesmas em contribuir com a pesquisa.

Sendo que a qualquer momento podem desistir em participar, retirando o consentimento, sem que haja qualquer prejuízo ou constrangimento.

Ao concordarem em participar nesta pesquisa, vocês responderão a um questionário dividido em duas partes, sendo um específico com dados gerais, com 17 itens elaborados pelo pesquisador e o outro sendo o WOQHOL-BREF com 26 perguntas fechadas e de múltipla escolha com informações a respeito da qualidade de vida, com a aplicação dos monitores acadêmicos dos cursos de educação física, psicologia e pedagogia da UFMS-Campus do Pantanal.

Todas as informações recolhidas serão confidenciais, sendo assegurado o sigilo total de suas participantes.

Sendo apresentado pelo responsável apenas nos meios acadêmicos e científicos como fonte de estudos para pesquisa posteriores.

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente vocês estarão contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Sua participação é de grande importância para a realização desta pesquisa e irá contribuir para as reflexões e debates acerca da qualidade de vida em mulheres praticantes de dança.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com o pesquisador responsável pelo endereço a seguir: Joseney Ribeiro Rondon, e-mail: [unodanca@yahoo.com.br](mailto:unodanca@yahoo.com.br), telefone contato (67) 99239-6884.

Peço por gentileza que assinem esse documento que constará de duas vias, onde uma será do pesquisador responsável e a outra sua.

Desde já agradeço sua compreensão e colaboração.

Atenciosamente

Nome Completo da Participante: \_\_\_\_\_

Telefone Fixo ou Celular: (67) \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Pesquisador: \_\_\_\_\_

Corumbá-MS \_\_\_\_\_ de Dezembro de 2017

## APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO



FUNDAÇÃO  
UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE  
MATO GROSSO DO SUL



Prezada participante o presente questionário faz parte da pesquisa ***“A DANÇA COM CONTRIBUTO NO BEM-ESTAR DE MULHERES PRATICANTES DE DANÇA: PROJETO COMO NOSSOS FILHOS”***, a ser desenvolvida pelo Acadêmico Joseney Ribeiro Rondon do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – Campus do Pantanal, orientado pela Professora Dr<sup>a</sup> Edineia Aparecida Gomes Ribeiro. Sua participação é de fundamental importância e agradecemos antecipadamente pela sua colaboração.

**Apoio – Oficina de Dança da Fundação da Cultura e do Patrimônio Histórico de Corumbá/MS.**

**ORIENTAÇÕES:**

- O questionário trata-se das dimensões sobre a qualidade de vida (hábitos, costumes e questões sócio demográficas);
- Deverá ser respondido à caneta, caso haja necessidade poderá assinalar mais de uma alternativa;
- Lembre-se que sua participação é de extrema importância e totalmente voluntária;
- Atenção todas as informações fornecidas por você serão anônimas e mantidas em sigilo, portanto seja sincera nas suas respostas;
- Por favor, leia com atenção cada questão! Lembre-se não há respostas “certas” ou “erradas”. Se estiver com dúvidas sobre como responder, não deixe de perguntar e pedir ajuda ao aplicador;
- Não deixe questões em branco (sem resposta).

Corumbá/MS \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1- Nome Completo: \_\_\_\_\_

2- Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_. (\_\_\_\_ anos de idade).

3- Município: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

4- Peso: \_\_\_\_\_ Kg Altura: \_\_\_\_\_ m \_\_\_\_\_ cm.

5- Escolaridade: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

6- Período de Menopausa: \_\_\_\_\_

7- Estado Civil:\_\_\_\_\_

8- Possui Filhos: ( ) Sim ( ) Não.Quantidade:\_\_\_\_\_ ( ) Homens ( ) Mulheres.

9- Aposentadoria: ( ) Sim ( ) Não. Há quanto tempo: \_\_\_\_\_

10- Alguma doença diagnosticada: ( ) Sim ( ) Não.

- Hipertensão ( )

- Diabetes ( )

- Obesidade ( )

- Problema ortopédico ( )

- Deficiência física ( )

- Outros: \_\_\_\_\_

11- Faz uso de algum tipo de medicamento: ( ) Sim ( ) Não.

Qual:\_\_\_\_\_

12- Qual o motivo te trouxe para praticar a dança (classificar por ordem de importância de 1 a 8):

- Saúde ( )

- Lazer ( )

- Terapia ( )

- Socialização ( )

- Indicação amigos ( )

- Atividade física ( )

- Recomendação médica ( )

- Realizar desejo de infância ( )

13- Pratica algum outro tipo de atividade física: ( ) Sim ( ) Não

Qual: \_\_\_\_\_

14- Como você se desloca para as aulas de dança no projeto:

- Carro próprio ( )

- Motocicleta ( )

- Transporte coletivo ( )



- Bicicleta ( )
- Caminhada ( )
- Carona ( )
- Outros: \_\_\_\_\_

15- Há quanto tempo participa do Projeto Como Nossos Filhos:

\_\_\_\_\_

16- Para você como é fazer parte desse projeto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

17- Quais as contribuições da dança para a melhoria da sua qualidade de vida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CONFIRA SE RESPONDEU TODAS AS QUESTÕES.  
OBRIGADO PELA PARTICIPAÇÃO!**

## **ANEXO**

## ANEXO – FOTOS DO PROJETO COMO NOSSO FILHOS DA OFICINA DE DANÇA DE CORUMBÁ (MS)

**Figura 01:** Aula prática ginástica geral - sala de aula I



Foto: RONDON, 2017

**Figura 02:** Apresentação Cultural – Centro Popular de Esporte, Cultura e Lazer



Foto: RONDON, 2017

**Figura 03:** Apresentação Cultural – Asilo São José



Foto: RONDON, 2017



**Figura 04:** Apresentação Cultural – Centro Popular Nação Guató



Foto: RONDON, 2017

**Figura 05:** Aula prática expressão corporal e atividades em grupo – Sala de aula I



Foto: RONDON, 2017

**Figura 06:** Espetáculo Julino – A Fazenda do Seu Lobato: Carimbó Sinhá



Foto: [www.msfotos.com.br](http://www.msfotos.com.br), 2017



**Figura 07:** Apresentação Cultural – Escola Estadual Octacílio Faustino da Silva



Foto: RONDON, 2017

**Figura 08:** Dinâmicas de grupo e atividades rítmicas



Foto: RONDON, 2017

**Figura 09:** Ensaio para o espetáculo Muitas Paixões Brasileiras (MPB) - 2017



Foto: RONDON, 2017



**Figura 10:** Espetáculo Muitas Paixões Brasileiras (MPB) 2017 – Elas Dançam Elis



Foto: CLEVE, 2017

**Figura 11:** Arraial da UFMS/Campus do Pantanal – Danças Folclóricas



Foto: RONDON, 2018

**Figura 12:** Tradicional Arraial do Banho de São João Corumbaense



Foto: ACERVO PESSOAL, 2018



**Figura 13:** Ensaio Coreografia “Country Club Americano” – Festa Julina



Foto: RONDON, 2018

**Figura 13:** Em ritmo de espetáculo de final de ano – “Formas de Amar” 2018



Foto: RONDON, 2018

**Figura 14:** Oficina de Danças Folclóricas



Foto: SPENCER, 2018