



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LUCÉLIA SANTOS SILVA**

**DANÇA: RELATO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROGRAMA  
LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB.**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2019**

**LUCÉLIA SANTOS SILVA**

**DANÇA: RELATO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO PROGRAMA  
LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB.**

**Relato apresentado ao Curso de  
Graduação em Educação Física da  
Universidade Estadual da Paraíba, em  
cumprimento a exigência para  
obtenção de grau de Licenciatura em  
Educação Física.**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586d Silva, Lucélia Santos.  
Dança [manuscrito] : Relato das atividades desenvolvidas no Programa Laboratório Pedagógico: saúde, esporte e lazer no Departamento de Educação Física da UEPB / Lucelia Santos Silva. - 2019.  
25 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2019.  
"Orientação : Profa. Ma. Anny Sionara Lima Moura Dantas , Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Dança. 2. Dança folclórica. 3. Zumba. 4. Fitdance. I.  
Título

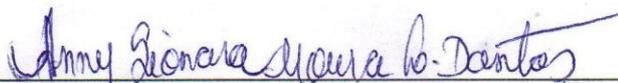
21. ed. CDD 792.62

LUCÉLIA SANTOS SILVA

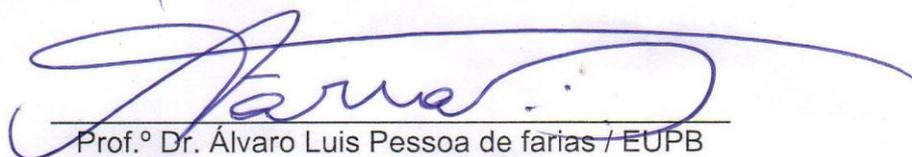
**DANÇA: RELATO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO  
PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E  
LAZER NO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB.**

Relato apresentado ao Curso de Graduação  
em Educação Física da Universidade  
Estadual da Paraíba, em cumprimento a  
exigência para obtenção de grau de  
Licenciatura em Educação Física.

Aprovado em 17/06/2019



Prof<sup>ª</sup>. Ms. Anny Sionara Lima Moura Dantas / UEPB Orientadora



Prof.º Dr. Álvaro Luis Pessoa de farias / EUPB



Prof.ª Dr. Regimônia Maria Braga de Carvalho / EUPB

Acima de tudo, agradeço a Deus por mais essa realização.

Dedico este trabalho aos meus familiares em especial a minha mãe Maria Lucia, por toda força, ajuda e acima de tudo fé depositada em mim, dedico a minha professora Anny Sionara que foi através desse projeto lindo chamado popularmente como Escolinhas do DEF que nasceu em mim a vontade de ser professora de Educação Física.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus pelo dom da vida a mim concedido, por ter cuidado e sempre preparado meus caminhos por todas as vezes que pensei em desistir e ele enviou anjos em forma de amigos com a mensagem “Deus, Ele vai te orientar, Deus, confia tudo fará, Espera no Senhor e tem coragem, O importante é caminhar” (Diogo Fernandes, música: Sempre caminhar), Obrigado Senhor por tudo.

Agradeço aos meus familiares, amigos, colegas de trabalho, professores, funcionários da UEPB em especial ao secretário do curso Alambert que sempre esteve pronto a atender e resolver todas as minhas necessidades, e todos aqueles que estiveram comigo nessa trajetória, me apoiando, ajudando, incentivando, mas em especial a duas pessoas.

Aquela que me fez sonhar Professora Anny Sionara, agradece por ter fundado o projeto Escolinhas do DEF, pois o sonho de ser um dia uma das “tias” do projeto nasceu em mim aos 12 anos de idade como aluna de dança do projeto, e foi nele onde eu pude me profissionalizar no meio que hoje faço parte.

E aquela que fez possível esse sonho de tornar realidade, minha Mãe Maria Lúcia, Abaixo de Deus ela é o meu pilar, meu porto seguro, minha maior incentivadora, é por você e pra você que termino essa graduação.

**Muito obrigada!**

## RESUMO

Este Trabalho tem o intuito relatar minha experiência no Programa Laboratório Pedagógica: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física como professora de dança e incentivar graduandos a participarem de programas e projetos para que através deles a vida de inúmeras pessoas seja mudada. As aulas aconteciam na aula de dança do departamento de e foram utilizadas danças folclóricas, Zumba e Fitdance para o desenvolvimento das mesmas. Considero esse período muito produtivo, pois embora as aulas tivessem a mesma linha a seguir as turmas eram mudadas a cada semestre e com isso novos desafios. A dança já era minha paixão e com o programa passou a ser um meio de levar alegria e bem estar e lazer as pessoas. Amadureci como ser humano, ao ver diversas realidades buscando nas pequenas coisas da vida a felicidade, toda a dificuldade vivida por aquelas pessoas e mesmo assim com um sorriso no rosto só me impulsionou a buscar cada vez mais conhecimento para assim proporcionar a todas aquelas pessoa a melhor experiência que elas poderiam ter. De fato o programa mudou e muda ate hoje a minha vida e de diversas pessoas que passam por ele.

**Palavras-chave:** Dança. Escolinhas do DEF. Programas e projetos sociais

## **ABSTRACT**

This work aims to report my experience in the Pedagogical Laboratory Program: Health, sports and leisure in the Department of Physical Education as a dance teacher and encourage undergraduate students to participate in programs and projects so that through them the Life of countless people be changed. The classes took place in the dance class of the department and were used folk dances, Zumba and Fitdance for their development. I consider this period very productive, because although the classes had the same line after the class were changed each semester and with this new challenges. The dance was already my passion and with the program went on to be a means of bringing joy and wellbeing and leisure to people. I matured as a human being, seeing several realities seeking in the small things of life happiness, all the difficulty lived by those people and even so with a smile on the face only encouraged me to seek more and more knowledge to thus provide the All those people the best experience they could have. In fact the program changed and changes until today my life and several people who pass through it.

**KEYWORDS:** Dance. DEF Schools. Social programs and projects.

## LISTA DE SIGLAS

UEPB - Universidade estadual Da Paraíba

DEF - Departamento de Educação Física

ATP - Trifosfato de adenosina

CP - Fosfocreatina

BPM - Batidas por minuto

ETER - Escola técnica Redentorista

Enem - Exame Nacional de Ensino Médio

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
2.1 Um pouco sobre dança.....	11
2.2 A dança nas escolas e escolinhas.....	11
2.3 Danças Folclóricas.....	12
2.4 A dança nas academias.....	12
2.5 Zumba Fitness®.....	13
2.5.1 <i>Método Zumba Fitness®</i> .....	14
2.5.2 <i>Plano de aula Zumba Fitness®</i> .....	14
2.6 Fitdance®.....	15
2.6.1 <i>Método Fitdance®</i> .....	16
2.6.2 <i>Plano de aula Fitdance®</i> .....	16
2.7 Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física.....	17
2.7.1 <i>Metodologia do projeto</i> .....	19
2.7.2 <i>Até onde alcançamos?</i> .....	19
<b>3. METODOLOGIA.....</b>	<b>20</b>
<b>4. RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>21</b>
4.1 Local da experiência.....	21
4.2 Atividades Realizadas.....	21
4.3 Como tudo influenciou na minha vida pessoal, academia e profissional.....	22
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>6. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>25</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Vivemos em uma sociedade capitalista onde tudo gira em torno do dinheiro e muitas vezes custear uma melhor qualidade de vida, foge da realidade da maioria das famílias. Pagar uma escolinha de futebol, aulas de natação, dança, academia entre outros meios de esporte e lazer se torna muito caro e muitas vezes inviável para aqueles menos favorecidos. Os programas e projetos sociais vêm nesse meio para que todas as classes sociais tenham a oportunidade de vivenciar essas práticas.

O Programa Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer no departamento de educação física, está inserido nesse meio promovendo melhoria na educação, inclusão social, saúde e melhorias na qualidade de vida.

Foi através do Programa Laboratório pedagógico: saúde, esporte e lazer no departamento de educação física, que conheci a dança ainda quando criança, e depois de anos fiz dela minha profissão, foi também no programa, que tive a oportunidade de colocar em prática tudo aquilo que aprendi nos cursos feitos, portanto, esse trabalho de conclusão de curso não poderia ser diferente ele relata a minha vivência na dança e no programa, o quanto o programa influencia e ajuda a comunidade, e também os próprios alunos da instituição.

Tem como objetivo relatar a minha experiência no programa como professora e incentivar graduandos a participarem de programas e projetos para que através deles a vida de inúmeras pessoas seja mudada como também Expor a experiência vivida com professora ao longo dos 4 anos; Aumentar o reconhecimento da importância do Projeto para a formação e profissionalização dos alunos da instituição; Estimular alunos da área a fazer parte de projetos; Demonstrar os benefícios do projeto para a comunidade.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **3.1 Um pouco sobre dança**

A dança é uma forma de linguagem, desde o começo dos tempos, na pré-história onde o homem ainda não utilizava a linguagem verbal, ele já dançava, utilizava de movimentos gestuais para se comunicar e viver em sociedade.

A dança é uma atividade universal, visto que todos os povos da terra dançam, ela também se manifesta em diferentes funções, entre elas as culturais, rituais, terapêuticas, artísticas, educacionais. Ela é polimorfa, pois se reveste de varias formas entre elas as clássicas, contemporâneas, modernas, populares, de salão.

Aos pouco os movimentos espontâneos foram dando lugar aos passos criados e elaborados surgindo à coreografia.

Rudolf Von Laban considerado o maior teórico da dança no século XX, o mestre do movimento, foi um grande pesquisador e desenvolveu uma metodologia de análise do movimento "Effort-Study" (estudo dos esforços). Laban teve fundamental importância na democratização do corpo através da dança, ou seja, aproximou a dança das pessoas. O seu método era direcionado ao treinamento e seleção de operários para a indústria, depois Laban percebeu que esse método melhorava a compreensão do movimento humano geral e passou então a ser utilizado na dança educativa. A dança deixou de ser utilizado só por bailarinos se tornando instrumento de autoconhecimento e domínio corporal. Ate os dias atuais os seus ensinamentos são transmitidos ao mundo.

A dança é uma das três artes cênica da antiguidade, ao lado do teatro, e da musica, caracterizando-se por utilizar o corpo seguindo de movimentos previamente estabelecidos, as coreografias, ou improvisada, a dança livre.

### **3.2 A dança nas escolas e escolinhas**

Como falado antes à dança estar presente desde os primitivos processos de comunicação da humanidade, então no processo educacional a dança é muito mais que apenas o aperfeiçoamento de habilidades adquiridas.

Segundo PEREIRA (2001) “a dança é um conteúdo fundamental a ser trabalhado na escola: com ela, pode-se levar os alunos a conhecerem a si próprios e/com os outros; a explorarem o mundo da emoção e da imaginação; a criarem; a explorarem novos sentidos, movimentos livres (...). Verifica-se assim, as infinitas possibilidades de trabalho do/ para o aluno com sua corporeidade por meio dessa atividade”

Dessa forma vemos que a dança influencia na criatividade, na socialização, na melhor vivência da criança com o próprio corpo e suas habilidades.

A dança no meio escolar leva a criança um ambiente divertido e um caráter lúdico a uma nova forma de linguagem, e expressão corporal.

### **3.3 Danças Folclóricas**

O folclore é a representação de crenças, rituais e costumes de um determinado povo, inclui contos populares, artesanato, músicas e danças, como visto a dança é também um componente cultural da humanidade e faz parte das manifestações culturais da cada região ou povo.

As danças folclóricas podem ser praticadas por qualquer homem ou mulher, ela não se limita a bailarinos ou dançarinos profissionais, são realizadas normalmente em eventos sociais (festas ou comemorações) e são passadas de geração a geração ao longo da história com intuito de perdurar a tradição.

O folclore brasileiro é muito vasto e existe uma imensidade de danças folclóricas.

### **3.4 A dança nas academias**

Atualmente, as academias são descritas como centros especializados, empresas, que com fins lucrativos, que disponibilizam instalações e profissionais para a promoção da atividade física de forma apropriada e segura, na intenção de atender os objetivos de seus alunos/clientes (TOSCANO, apud FLORES, 2015).

Segundo TOSCANO citado por FLORES (2015) esses espaços, além de serem locais para a busca de objetivos estéticos e de saúde são também cenários de convivência social e de aprendizagem.

Entre as diversas modalidades ofertadas nas academias, como Muay Thai, step, spinny, Pilates, boxe, jump a dança é a opção que reúne mais quantidade de adeptos nas salas de ginástica, promovendo benefícios tais como diversão, autoestima, melhoria da coordenação motora, queima de calorias, favorecendo o a interação social.

Hoje no mercado de trabalho do mundo fitness existe diversas marcas de aulas de dança, algumas tendo o principal objetivo que a turma aprenda a coreografia e o gasto calórico vem em segundo plano, e outras, voltadas para a perda de peso, com gasto calórico elevado e em segundo plano o individuo aprende as coreografias.

Citarei as marcas a Zumba® e o Fitdance® as quais utilizei no período como professora do Projeto Escolinhas do DEF.

### **3.5 Zumba Fitness®**

“Zumba Fitness é um programa de fitness que se baseia na ginastica com dança...” (ZUMBA, 2014) implica dizer que nesse caso a Zumba não é um programa de dança com intuito das pessoas aprenderem a dançar isso acontece sim, mas em um segundo plano, Segundo a, Zumba Fitness (2014) a aula de zumba combina ginastica aeróbica com a dança para uma mistura exclusiva e balanceada.

Diferente de outras marcas que tem as aulas ou coreografia pré-estabelecidas a Zumba Fitness fornece material e tem uma metodologia a ser seguida, podem os seus instrutores tem a liberdade de criar e planejar sua aula.

Segundo Moreira (2016) a Zumba é um programa de ginástica, essencialmente a chamada ginastica aeróbica, pois tem como base alguns dos princípios do treinamento aeróbico com intervalo e treino de resistência, para

aumentar a queima de calorias e proporcionar benefícios cardiovasculares e tonificar o corpo.

### **3.5.1 Método Zumba Fitness®**

A Zumba Fitness é um programa de ginástica onde utiliza o BPM da música como meio de intensificar a aula, as coreografias são de simples assimilação, tendo no mínimo quatro repetições do mesmo passo fator que influencia muito o aluno aprender a coreografia.

Como citado anteriormente a zumba tem matéria e coreografias autorais, mas deixaseus instrutores livres para criar e montar a sua aula utilizando ritmos que maior se adequa a sua turma.

Nas aulas de zumba é utilizado um treinamento intervalado com picos de músicas que elevará o batimento cardíaco da turma (BPM alto) e com algumas volta à calma (BPM baixo), sendo capaz de participar da aula todo e qualquer indivíduo treinado ou não.

### **3.5.2 Plano de aula Zumba Fitness®**

- Aquecimento
- Aumento gradativo do treinamento
- Pico - Música com alto BPM
- Volta à calma
- Pico – Musica com alto BPM
- Relaxamento

### 3.6 Fitdance®

“O Fitdance® é um programa de dança e diversão” (Fitdance 2016). Nas aulas de Fitdance, o principal objetivo da aula é passar alegria e diversão através da dança, isso acontece porque as aulas são dinâmicas, as coreografias têm movimentos modernos, que são passados de forma didática para que o aluno assimile e dance como ele nunca pensou que seria capaz.

O Fitdance propõe uma unidade em suas coreografias (Fitdance 2016) o que significa dizer que em qualquer lugar do mundo onde tenha aula de fitdance a coreografia de determina música sempre será a mesma. Segundo o Fitdance (2016) essa unidade faz uma grande interação assim todos dançam juntos, instrutores, alunos, fãs em uma só energia.

“São inúmeros os benefícios psicológicos do Fitdance. Com 1 hora de aula, três vezes por semana, o praticante consegue se divertir mais, aumentar a autoestima, sociabilizar, combater a ansiedade, o estresse e muito mais.” (FITDANCE 2016).

Segundo a empresa Fitdance (2016) os indivíduos que praticam esta modalidade tem algumas vantagens que são elas: **Sociabilidade:** promove o convívio social, a integração, através das aulas coletivas e inclusivas, combate a timidez; **Proporciona maior bem estar:** Alivia o estresse, auxilia no relaxamento da mente e aumenta a autoestima; **Melhoria da coordenação motora:** Desenvolve a função motora através do equilíbrio necessário para realização da atividade, a repetição dos movimentos e a execução dos passos; e **Melhoria do poder de concentração:** Estimula a concentração do praticante no momento do aprendizado das coreografias e na execução dos vários passos, exigindo concentração para identificar as movimentações e ações realizadas em conjunto, com as variações da música.

Segundo a Fitdance (2016) o sucesso das aulas se dão basicamente aos seus pilares os 5Ds, que são :

Dança: Porque somos um programa de dança acima de tudo.

Divertido: Porque prezamos o bem-estar e a alegria.

Dinâmico: Porque sempre nos atualizamos, e, com novos ritmos e estilos musicais não caímos na monotonia.

Democrático: Porque é incluso e didático, para melhor assimilação. Com todos os estilos musicais, todo mundo que quer ser feliz pode participar.

Desafiador: Porque as coreografias são mescladas como passo básicos, simples e outros mais elaborados, além de um cuidado na limpeza das contagens e movimentos, causando assim um maior desafio e desenvolvimento da coordenação motora do praticante.

### 3.6.1 Método Fitdance®

“O Fitdance é um programa e dança e diversão, sendo assim, nossa medida de intensidade não é a velocidade da batida da música ou o BPM (Batidas por minuto), nossa idade e intensidade de aula é o “**LINK EMOCIONAL**”. Esse link emocional é que determina a estratégia na montagem de um roteiro de aula.” (FITDANCE 2016).

O fator link emocional vai de acordo com o que o aluno ou a turma mais gosta exemplo: tem músicas que a turma gosta e por gostar se jogam na coreografia deixando-a mais animada, a dedicação e empolgação nessas músicas sempre são elevadas não importando se a sua batida é alta ou baixa.

Para isso é de extrema importância que o instrutor conheça a turma, entenda e responda os estímulos dos seus alunos para que a aula sempre esteja em crescimento. “A escolha da música e a montagem da aula são fatores importantes para conquistar e fazer com que eles se empolguem.” (FITDANCE 2016).

### 3.6.2 Plano de aula Fitdance®

Fitdance (2016)

O plano de aula **FITDANCE** se dispõe da seguinte maneira:

#### **PROCESSOS OBRIGATÓRIOS**

- Aquecimento.
- Introdução com aumento gradativo do link emocional.
- Aula intervalada variando a intensidade do link emocional.

- Relaxamento.

#### **PROCESSOS EXPORÁTICOS E OPCIONAIS**

- Introdução de novas coreografias.
- Momento Freestyle.

### **3.7 Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física**

Preocupado com o espaço de tempo livre das crianças e adolescentes vivendo em ambiente considerado de risco, com tempo ocioso este Programa nasceu de uma iniciativa do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba, campus I – Campina Grande – PB, para preencher essa lacuna de ociosidade de jovens e conseqüentemente promover melhoria da educação, saúde, qualidade de vida e interação social dos mesmos. (BARBOSA, BRITO e DANTAS, 2019)

“O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física é uma entidade sem fins lucrativos, com duração ilimitada, sob a supervisão da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, constituindo um programa de extensão, sob a orientação da Professora-Coordenadora Anny Sionara Moura Lima Dantas.” (Estatuto do programa, 2019). É comumente conhecido como Escolinhas do DEF, criado no ano de 2000.

O programa tem sua sede no departamento de Educação Física da UEPB e utiliza as dependências da instituição para fornecer as aulas à comunidade.

O artigo 3º do Estatuto do Programa (2019) é voltado para os objetivos do programa dividido em quatro incisos cada um é direcionado á uma área:

§ 1º Na área de ensino: Promover atividades que contemplem necessidades de conhecimento dos acadêmicos.

§ 2º Na área de pesquisa: Desenvolver trabalhos científicos;

Produzir projetos de pesquisa que possam contribuir para o desenvolvimento dos membros.

§ 3º Na área para a área de extensão: Proporcionar aos membros do Programa a participação em atividades assistenciais na comunidade;

Possibilitar a capacitação de seus membros com relação às questões exigidas pelo assunto;

Estender o conhecimento de sua área de atuação aos demais estudantes de outras áreas não associados ao Programa através de cursos, palestras, simpósios e jornadas;

Promover atividades educativas, preventivas e assistenciais para a comunidade;

Participar do Seminário de Extensão da UEPB ou outros eventos similares no âmbito da Universidade;

Participar de reuniões convocadas pela Pró-Reitoria de Extensão;

Promover intercâmbio entre as demais Ligas.

§ 4º - Constituem objetivos específicos:

Facilitar o desenvolvimento integral do potencial dos jovens participantes, estimulando o despertar de valores e atitudes que tenham como base a educação a ética e a cidadania;

Promover inclusão social e a retirada de uma condição ociosa de crianças e adolescentes consideradas em situação de risco por meio do acesso ao esporte;

Contribuir para a elevação da autoestima e fortalecimento dos laços sociais, da família e da escola através do esporte;

Contribuir para formação da cidadania respeitando os direitos humanos e as necessidades sociais da comunidade alvo, a fim de promover a melhoria da qualidade de vida.

O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física se estabelece então como um ambiente propenso à inclusão social, para o resgate da autoestima e da cidadania, através das práticas corporais oferecidas que fazem parte da grade curricular dos cursos de

Educação Física. Atualmente oferecemos as atividades: futsal, natação, dança, lutas, ginástica e musculação. (BARBOSA, BRITO e DANTAS, 2019)

### **3.7.1 Metodologia do programa**

De acordo com BARBOSA, BRITO e DANTAS (2019) As aulas são idealizadas e planejadas pelos bolsistas e voluntários responsáveis por cada modalidade, orientados pela coordenadora do programa, durante o primeiro mês letivo, que também é destinado à matrícula dos interessados em participar do programa. Para cada grupo de dez alunos, em cada modalidade, são destacados um bolsista, ou voluntário, responsáveis pelo ensino e esclarecimento. (BARBOSA, BRITO e DANTAS, 2019).

As atividades do programa acontecem as terças e quintas em dois períodos, no período matutino o horário das aulas é das 7h30 às 9h30 e no período vespertino o horário das aulas é das 13h30 às 15h30. Cada modalidade é dividido em dois momentos de 1 hora cada sendo assim cada uma delas abrange a quantidade de alunos de 4 turmas por dia de projeto. Além disso, trabalham de forma autônoma quanto aos métodos utilizados no ensino. Isso se justifica pela individualidade pedagógica de cada grupo de ensino do Programa. Mesmo com essa política, as intervenções são orientadas a acontecer baseando-se na abordagem crítico-superadora que consideramos a mais indicada para os fins propostos nos objetivos do programa. (BARBOSA, BRITO e DANTAS, 2019).

### **3.7.2 Até onde alcançamos?**

Os resultados listados na vida de pessoas da comunidade e de próprios alunos da instituição são inimagináveis, vão de um simples bem estar, da melhoria de qualidade de vida, a ser descoberto no esporte e a ser influenciada a ter seguir uma profissão.

Segundo Barbosa, Brito e Dantas (2019) há relatos de pais e/ou responsáveis que informam melhoria na vida escolar de seus filhos. Relatos de participantes que atribuem ao projeto à renovação da autoestima e de vontade de viver.

”Em seus dezoito anos de atuação atletas amadores foram vistos e selecionados para competições a partir das aulas na piscina e no campo.” (BARBOSA, BRITO e DANTAS, 2019).

“Podemos dizer, inclusive, que o ciclo de ensino-aprendizagem se mantém quando uma das crianças que frequentava as aulas de dança sonhou um dia em ser professora e, atualmente formado em Educação Física, participou como professora deste laboratório durante toda sua formação superior.” (BARBOSA, BRITO e DANTAS, 2019)

#### **4 METODOLOGIA**

Este trabalho é de cunho descritivo. Os Relatos neste trabalho são frutos de experiência vivida durante o período de fevereiro de 2014 a julho de 2018, no Programa Laboratório pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física o qual é conhecido como Escolinhas do DEF.

Segundo GIL (2002), além do tipo de pesquisa que foi falado acima na metodologia também se descreve a forma como foi organizado e desenvolvido as aulas.

Foram utilizados alguns planos de aula como instrumento de orientação. As aulas aconteciam na sala de dança do Departamento de educação Física da UEPB. Os encontros aconteciam duas vezes na semana (terças e quintas) das 13h30 as 15h30 sendo dividido por dois momentos de uma hora cada. Não havia discriminação quanto ao sexo, mas a falta etária era dividida a primeira turma adulta e a segunda infanto-juvenil.

## **5 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **5.1 Local da experiência**

O local da experiência foi no Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, que é mais conhecido como Escolinhas do DEF. Foi fundado pela Professora e orientadora Anny Sionara Moura Lima Dantas no ano de 2000. São 19 anos oferecendo serviço de esportes, cultura e lazer para mais de 400 inscritos no projeto.

### **5.2 Atividades Realizadas**

Iniciei no Projeto como Voluntária em fevereiro de 2014. Ficava com ajudante de duas bolsistas após dois meses assumi a turma como professora e assim fiquei até junho de 2018. Sempre gostei muito de dançar, mas, aquilo tudo era muito novo pra mim. E de inicio passei a conduzir como aula de dança passando passo a passo de coreografias de própria autoria.

Em maio de 2015 fiz o Curso Zumba Basic 1, e a partir daí as aulas tomaram um rumo diferente, levando todo conhecimento adquirido no curso para a sala de aula, a aula que antes era monótona passou a ser uma aula animada e divertida, com muito mais dinâmica. As aulas seguiam o método zumba, com aquecimento, picos de intensidade e relaxamento, com descrito anteriormente.

Em outubro de 2016 fiz o curso Instrutor Fitdance Classic, e as aulas foram mescladas com essas duas marcas. Levando as alunas a terem a vivência com as duas e também a para melhorar a minha didática em cada uma delas. Como os métodos de cada marca, tem certa semelhança continuei o seguimento das aulas como antes.

Hoje posso dizer que o Projeto Escolinhas do DEF, influenciou 80% na minha profissionalização para o mercado de trabalho.

As aulas aconteciam todas as terças e quintas, no período vespertino das 13h30 às 15h30. Com duração de aula de 1 hora/aula sendo dividido esse tempo em duas turmas.

As turmas tinham características diferentes à primeira era voltada para o público adulto de forma que a aula era vista com aula de ginástica, a segunda era voltada para o público infanto-juvenil e tinha uma proposta diferenciada, a qual foi utilizada as danças folclóricas o xaxado, o carimbó, o frevo entre outras.

A cada novo período as turmas modificavam e com elas as diferentes formas de elaborar a aula. Sempre tinha um planejamento no início do período, mas havia mudanças de acordo com o público que frequentavam as aulas. No todo, as aulas sempre foram bem aceitas, dificuldade foram encontradas, mas serviu de impulso para buscar novos conhecimentos e assim melhor didática.

### **5.3 Como tudo influenciou na minha vida pessoal, academia e profissional.**

O Projeto Escolinhas do DEF influenciou na minha vida desde quando eu tinha 10 anos de idade fui matriculada na modalidade dança do Projeto escolinhas do DEF, onde nasceu um sonho de ser: “uma Tia daquelas que davam aula”. Como aluno do projeto passei da minha infância e adolescência, participei de outras duas modalidades natação e musculação, mas nada apagava da minha mente aquele sonho, a vida deu continuidade e na ETER (Escola Técnica Redentorista) me formei em Técnica em Informática, mas mesmo assim não era feliz nessa profissão. Então fiz o Enem e passei para Educação Física, aos 24 anos de idade ingressei na UEPB, já no primeiro período entrei no programa como voluntária ajudante e assumi a turma de Dança/Ritmos, passando um ano como voluntária e três anos como bolsista, o projeto além de ser isqueiro ele também foi gasolina na minha vida acadêmica. Ele proporcionou sonho, realização e continuidade a tudo aquilo que eu almejava.

Como falado anteriormente foi no projeto onde eu aprendi a ministrar aulas, e onde eu coloquei em prática tudo que aprendi nos cursos.

Atualmente trabalho na área, realizada profissionalmente e imensamente feliz no que faço, é uma verdadeira paixão entrar em uma sala de ginástica, e poder transmitir alegria e diversão através da dança levando felicidade, saúde e bem estar.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, acredito que o objetivo deste trabalho de relatar a experiência vivida no projeto, ampliar o acervo nesta área e divulgar o trabalho e resultados do projeto, foram alcançados. Todo o trabalho elaborado no programa escolinhas do DEF foi bastante gratificante.

Embora tenha encontrado dificuldades tais como a falta de experiência, e o pouco tempo para estudar e elaborar as aulas, pois na época que entrei no programa era mãe de um casal de gêmeos de 10 meses, trabalhava no período da noite/madrugada, e cursava a graduação no período da manhã, mas esses desafios passaram despercebidos a tantos benefícios que o programa trouxe para minha vida. Sem contar nos benefícios passados para as turmas, uma vida mais ativa, uma melhor qualidade de vida, um meio de lazer entre outros citados no corpo de trabalho.

A experiência vivida nos quatro anos de programa é indescritível, mesmo que descrevesse todo o sentimento não seria capaz de passar todo o amor que sinto por ele. Todo esse processo, foi de fundamental importância para a minha vida profissional e pessoal, cresci e amadureci como ser humano. Aprendi a superar medos e a buscar cada vez mais conhecimento para poder sempre dar o meu melhor em tudo. Aprendi a superar as dificuldades da vida sorrindo, a dança me ensinou que mesmo na tristeza o sorriso é uma luz. Que acima de tudo está Deus sempre preparando nossos caminhos para aquilo que menos imaginamos nos fazer feliz.

No âmbito acadêmico enriqueceu meu currículo, meus conhecimentos, pois tive que ir “além das paredes da universidade”, buscar em cursos e autores como Jacqui Greene Haas parâmetros para construção e desenvolvimento das aulas, e me deu a oportunidade de levar ao conhecimento de outras pessoas o que vivenciei nesse projeto lindo, e quão ele pode influenciar na vida das pessoas que passaram por ele tanto como alunos, quanto como voluntário/bolsista.

## 7. REFERÊNCIAS

VAISBERG, M; MELLO, M.T. **Exercícios na saúde e na doença**. 1ª ed. Barueri - SP: Manole, 2010.

HAAS, J. G. **Anatomia da dança**. Barueri - SP: Manole, 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002.

JAQUELINE CRISTINA LUCIANO DE SOUZA; ANDREIA CRISTINA METZNER. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe On-Line*, ano VI, n.6, p. 8-13, nov. 2013.

FRANCO, N.; FERREIRA, N. V. C. Evolução da dança no contexto histórico: aproximações iniciais com o tema. *Repertório*, Salvador, nº 26, p. 266-272, 2016.1.

SZUSTER, L. *Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos*. 2011. 69 f. Monografia de Bacharel em Educação Física – Universidade Federal do rio grande do sul, Porto Alegre – RS, 2011.

FLORES, Amanda Azevedo. *Ginástica em academia: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador*. 2015. 92f. Dissertação de Mestrado - Universidade Federal da Bahia. Salvador, BA, 2015.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria de qualidade de vida. Disponível em: <[https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo\\_3.pdf](https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf)>. Acessado em maio de 2019.

MOREIRA, Aluska Torres Ramos. *Aproximação ou distanciamento com a dança a partir da concepção, objetivo e estrutura da aula de dança*. 2016. 24f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande, PB, 2016.

ZUMBA FITNESS. **Manual de treinamento para instrutor - basic 1 Zumba®**. 2014

FITDANCE. **Manual de treinamento para instrutor Fitdance® classic**. 2016.

BARBOSA, E. D. S.; BRITO, M. D. N.; DANTAS, A. S. M. L. **Extensão em ascensão na Paraíba: Crescendo e aprendendo**. In: III CINTEDI, 2018.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA. **Estatuto do programa laboratório pedagógico: Saúde, esporte e lazer no departamento de educação física**. 2019.