



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**LAÍS CIRINO DA SILVA**

**EXPLORANDO A DANÇA PARA PROMOVER AUTOCUIDADO, AUTOESTIMA E  
INTERAÇÃO SOCIAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

**Campina Grande - PB  
2023**

LAÍS CIRINO DA SILVA

**EXPLORANDO A DANÇA PARA PROMOVER AUTOCUIDADO, AUTOESTIMA E  
INTERAÇÃO SOCIAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:** Estudos Sócio-Culturais em Educação Física.

**Orientadora:** Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas.

CAMPINA GRANDE - PB  
2023

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.

S586e Silva, Lais Cirino da.

Explorando a dança para promover autocuidado, autoestima e interação social [manuscrito] : um relato de experiência / Lais Cirino da Silva. - 2023.

20 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS.

1. Dança. 2. Desenvolvimento profissional. 3. Mulheres. I.  
Título

21. ed. CDD 613.7

LAÍS CIRINO DA SILVA

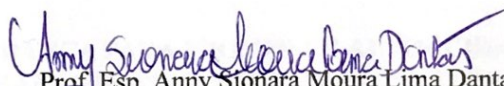
EXPLORANDO A DANÇA PARA PROMOVER AUTOCUIDADO, AUTOESTIMA E  
INTERAÇÃO SOCIAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Departamento de Educação  
Física da Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito à obtenção do título de  
Bacharel em Educação Física.


**Área de concentração:** Estudos Sócio-  
Culturais em Educação Física.

Aprovada em: 27/11/2023

**Banca Examinadora**

  
Prof. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas  
(Universidade Estadual da Paraíba (UEPB))

  
Prof. Dra. Regimene Maria Braga de Carvalho  
(Universidade Estadual da Paraíba (UEPB))

  
Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo  
Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI)

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me permitiu chegar até aqui, e que me guiou durante toda a graduação. Aos meus pais, que sempre me apoiaram e me incentivaram, principalmente a minha mãe Maria Rozinete, que sempre fez tudo que estava ao seu alcance e sonhou meus sonhos junto comigo. Aos meus familiares que torceram por mim, meus avós, tias, tios e primos. Em especial Valmir que sempre que precisei ele estava a disposição para ajudar no que fosse necessário, e Sonali, que sempre me ajudou de todas as formas.

Agradeço a professora, e minha orientadora Anny, por ser como uma mãe para mim dentro da universidade, por todos conselhos e ensinamentos deixados. A toda a equipe do departamento, professores e cooperadores, em especial Julio, Tia Eliza e Tia Alzenir, como carinhosamente as chamava.

Aos amigos que conheci e me aproximei durante a graduação, foram de extrema importância e significância nesse processo, particularmente, Nataly que foi minha parceira e me ensinou muitas coisas dentro do programa; Ewerton que sempre segurou minha mão e fez desse tempo de graduação bem mais alegre; Brenno, que foi meu companheiro de viagem para a universidade; os meninos de grupo de trabalhos; as minhas amigas e companheiras de ônibus: Marianna, Camila e Joyce; Jonas e José da coordenação do programa; a todos os voluntários que estiveram junto comigo durante minha passagem pelo programa e aos alunos que participavam do programa pela confiança em mim depositada. Todos foram de fundamental importância nesse processo, agradeço pelo apoio e companheirismo, sem vocês minha trajetória não teria sido tão marcante, divertida e especial como foi.

## RESUMO

O presente trabalho trata-se de um relato das experiências vividas durante a participação no programa de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL) que aconteceu no Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). O programa oferece diversas modalidades, e tem como objetivo oferecer o acesso à atividade física para a comunidade circunvizinha do campus, que por sua vez, a maioria dessas pessoas, não têm condições sociais e/ou financeira de ter acesso, e também crianças que vivem em vulnerabilidade social e econômica que estão integradas no SEMAS (Secretaria Municipal de Assistência Social). Esse estudo tem como objetivo geral relatar a experiência adquirida no trabalho desenvolvido com dança para mulheres (adultas/ídemas) e crianças dentro do programa. A experiência no programa LP-SEL, foi de extrema importância para a minha vida profissional e pessoal. Aprendi a ser mais humanista, a ver o aluno além de um objeto de trabalho, a ter responsabilidades, a conversar e entender o lado do outro e também a trabalhar em equipe. Para as alunas, de acordo com relatos, as aulas de dança foram essenciais para a prevenção e tratamento de doenças crônicas e também para ansiedade e depressão, segundo elas, também era o momento de descontração, de diversão e o lugar onde elas poderiam esquecer os problemas. O programa me proporcionou participar de congressos, publicação de artigos, me preparou para o mercado de trabalho e a preparar aulas. Por fim pode concluir-se que, o trabalho realizado na modalidade de dança transforma a vida dos professores e dos praticantes, seja de qualquer faixa etária, e é essencial para o desenvolvimento do programa.

**Palavras-chave:** Dança; Programa de extensão; Desenvolvimento profissional.

## ABSTRACT

The present work is an lived experiences report during the participation in the extension program Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL) that took place on Departamento de Educação Física (DEF) of Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). The program offers several modalities and aims to offer access to physical activities to the community and campus neighbors that often don't have social conditions to practise it and also children who live in situations social and economic vulnerability that are included on SEMAS (Secretaria Municipal de Assistência Social). The general goal of this study is to report the experience gained on work developed with dance to adult/old women and children into the program. The experience on the program LP-SEL was very important to my personal and professional life. I have learned to be more humanist, to see the student beyond just a work object, to have responsibilities, to talk and understand the other and also work as a team. For the students, according to reports, dance classes were essential for the prevention and treatment of chronic diseases and also for anxiety and depression, according to them, it was also a moment of relaxation, fun and a place where they could forget their problems. The program gave me the opportunity to participate of conferences, publish articles, prepared me to job market and to prepare classes. Thus, we can conclude that the work carried out with dance changes the lives of teachers and participants, regardless of age group, and is essential for the development of the program.

**Keywords:** Dance, Extension Program, Professional Development.

## Sumário

<b>1</b>	<b>Introdução.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Referencial Teórico.....</b>	<b>9</b>
	<b>2.1- Dança enquanto atividade física:.....</b>	<b>9</b>
	<b>2.2- Benefícios da dança :.....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Metodologia.....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Relato.....</b>	<b>13</b>
	<b>4.1 Local da Experiência.....</b>	<b>13</b>
	<b>4.2 Atividades Desenvolvidas.....</b>	<b>13</b>
	<b>4.2.1 Ingresso ao programa.....</b>	<b>13</b>
	<b>4.2.2 Público e inscrições.....</b>	<b>13</b>
	<b>4.2.3 Metodologia das aulas.....</b>	<b>14</b>
	<b>4.3 Descobrimo Além do Ato de Dançar.....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Considerações Finais.....</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>Referências.....</b>	<b>20</b>



## 1 Introdução

Segundo Oliveira (2020 *apud* Haas, 2011, p.1), “o ato de dançar sempre esteve presente nas culturas humanas”, isso porque os movimentos corporais sempre existiram, e o homem primitivo utilizava desses movimentos como forma de se expressar, para comunicação, execução de várias atividades do seu cotidiano e também para momentos ritualísticos. A dança é uma atividade física caracterizada tanto pelos movimentos previamente pensados e determinados, que seria a coreografia, quanto pelos movimentos improvisados, e dentro dela existe uma vasta variação de tipos de dança; também pode ser apresentada como forma de expressão artística, ou de divertimento, e também traz benefícios para a saúde física, tal como: melhora postural, fortalecimento dos músculos, melhora a circulação sanguínea, melhora a respiração, entre outros. Os movimentos da dança também são importantes para a saúde mental, pois, durante essa atividade são liberados neurotransmissores ligados justamente a sensação de bem-estar, prazer e motivação. Dessa forma, ainda segundo o mesmo estudo, podemos afirmar que “o ato de dançar pode estimular tanto o bom funcionamento corporal, mas como também proporcionar outros benefícios à vida como: o bem estar mental, social e sua própria forma de autoconhecimento”.

O Laboratório Pedagógico: Esporte, Saúde e Lazer (LP-SEL), é um programa de extensão que acontece na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), no Departamento de Educação Física (DEF) no campus I que fica localizado em Campina Grande - PB. O programa oferece diversas modalidades, como: ginástica, hidroginástica, natação, lutas, futsal, atletismo, musculação e dança; e tem como objetivo oferecer o acesso à atividade física para a comunidade circunvizinha do campus, que por sua vez, a maioria dessas pessoas, não têm condições sociais e/ou financeira de ter acesso. As aulas do programa são ministradas por extensionistas, bolsistas e voluntários, que são alunos da graduação, e que dentro do programa têm a oportunidade de vivenciar e ter experiências diretas com o público, planejamento e desenvolvimento de aulas.

A experiência e conhecimentos adquiridos no programa LP-SEL, são de extrema importância para o crescimento profissional dos extensionistas. Onde se aprende a lidar com diversos públicos e situações que os capacitam para o mercado de trabalho. Sendo assim, a experiência adquirida durante a participação no programa, torna-se relevante para a elaboração do trabalho de conclusão de curso, onde serão relatados os desafios, resultados e aprendizados durante esse período, e ressaltando a importância da modalidade da dança no

programa, e o quanto essa prática é benéfica para os praticantes. Portanto, o presente trabalho tem como objetivo relatar essa experiência adquirida no trabalho desenvolvido com dança para mulheres (adultas/idosas) e crianças dentro do programa, como também entender a dança enquanto atividade física e identificar os benefícios dessa modalidade.

## 2 Referencial Teórico

### 2.1- Dança Enquanto Atividade Física:

Segundo Carvalho (2022):

A Dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria, não somente por meio do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos corporais podem acontecer independente do som que se escuta, e até mesmo sem ele.

A dança é uma atividade física e social agradável, motivadora, que envolve a musicalidade e que pode ser desenvolvida de forma grupal ou individual. Tal atividade desafia o controle motor por meio de movimentos coreografados e realizados dentro de compassos musicais. Acredita-se que o hábito de dançar possa prevenir alguns dos efeitos deletérios que levam à fragilidade no idoso, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuro musculoesquelético. Assim, a dança pode atuar de forma protetora na prevenção de quedas e na manutenção do equilíbrio corporal, contribuindo, desta maneira, para uma melhor qualidade de vida, funcionalidade e um envelhecimento mais saudável. (Oliveira et al, 2020).

A priori, a dança era utilizada pelo homem como forma de se expressar, se comunicar e socializar com o ambiente, através da linguagem corporal e gestual. Também era utilizada de maneira ritualística e religiosa, onde o homem dançava para pedir chuva, pedir cura, bênçãos, agradecer e etc. Com o passar do tempo, a dança foi ganhando seu espaço e chegando a novos lugares e com outras intenções, fazendo com que através da dança as pessoas pudessem se divertir e sentir emoções através dos movimentos; nesse contexto significando: cultura, educação, religião e sociedade. Marbá et al (2016, *apud* HASS e GARCIA, 2006). Para Oliveira et al, (2020) a dança com o passar do tempo se tornou “ferramenta de estudos e como ideologias sociais e científicas que fornecesse benefícios às pessoas como aspectos de saúde e também como valor sociocultural.”

Segundo Marbá et al (2016, *apud* SZUSTER 2011), a dança é uma atividade física feliz, estimuladora e prazerosa, e que se transmite a quem pratica, sensação de bem-estar. Também faz com que o praticante dessa modalidade sinta-se mais motivado, tenha mais auto estima e autodeterminação, conseqüentemente, deixando-os mais felizes consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor. A dança enquanto atividade física, pode ser benéfica para o indivíduo em vários aspectos, e também pode atuar como ferramenta para retardar problemas que podem ser diminuídos com o passar do tempo. Ainda segundo o mesmo estudo, os autores

afirmam que a dança é uma atividade física que permite aos praticantes melhorar suas funções físicas, saúde e bem-estar. Não somente o aspecto físico é favorecido, como também, proporciona a sensação de sentir-se mentalmente bem; e por ser uma atividade atrativa e divertida, é através da dança que muitas pessoas são beneficiadas com uma maior longevidade com uma boa saúde e disposição.

A dança enquanto atividade física pode ter seis funções: auto expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. Este estudo relata também que a modalidade tem um forte caráter socializador e motivador, tanto em par quanto sozinho, idoso ou criança, homem ou mulher, ao dançar todos se sentem bem. Silva et al ( 2012 *apud* Leal e Haas 2006).

## **2.2- Benefícios da dança :**

Segundo Marbá (2016 *apud* Vilarta e Gonçalves, 2004), “a saúde é o nosso mais completo bem - estar, seja mental, físico ou social.”. Dessa forma, a dança é uma atividade física que pode contribuir para a melhoria da saúde como um todo. Dentre os benefícios da dança enquanto atividade física, podemos citar, a priori, a melhora da elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas com o aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de doenças crônicas; assim melhorando a saúde do indivíduo. Szuster (2011).

Em estudo feito por Marbá (2016), o autor afirma que “cada pessoa tem a sua própria qualidade de vida, a sua maneira de viver como bem desejar, pois são muitos os fatores envolvidos para definir a qualidade de vida de cada um”.

A dança tem grande importância para a resistência, força e outras capacidades funcionais. Através dos movimentos do corpo, essa prática auxilia a realização das atividades diárias, conseqüentemente, trazendo melhores condições de vida e aumento da expectativa de longevidade. Por proporcionar alegria e diversão, conseqüentemente, eleva a autoestima do praticante, dessa forma ajudando no convívio social dessas pessoas.(Marbá, 2016).

Para Carvalho (2022), a dança é uma atividade essencial para o ser humano, pois, através dela é possível expressar sentimentos, movimentar-se, socializar, usar sua criatividade, dentre outras coisas, e assim melhorar sua qualidade de vida. O autor afirma que “ há evidências científicas de que dançar libera energias positivas que ajudam a melhorar sua função cognitiva, coordenação motora, e etc”. Ele ainda ressalta que durante a prática não

importa se sabe-se ou não dançar, se tem ou não ritmo, o importante é sentir-se bem consigo mesmo tanto no aspecto físico quanto mental.

A prática da dança é indicada e importante para todos os públicos, de todas as idades, e cada fase é beneficiada de alguma maneira. Para as crianças, a dança beneficia no desenvolvimento de capacidades físicas, estimula o fortalecimento dos músculos, coordenação motora, flexibilidade, postura, melhora a interação social da criança, como também trabalha o desenvolvimento da criatividade, ritmo e musicalidade. Por ser uma atividade que exige concentração, ao dançar, as crianças aprendem a respeitar regras e, por de certa forma ser desafiadora, desenvolvem a autoconfiança. Marbá (2016)

Para os adultos a dança é benéfica para desenvolver melhora no sistema cardiovascular, na circulação sanguínea, no sistema respiratório, no sistema imunológico, e como para as crianças, também ajuda na socialização desse grupo. De mesmo modo para os idosos, além da interação social que ajuda o humor da pessoa idosa, a dança também auxilia a autoconfiança, melhora o condicionamento físico, e também o equilíbrio, assim ajudando na redução do risco de quedas. Marbá (2016).

### **3 Metodologia**

Esse trabalho constitui-se de um relato de experiência, abordando aspectos da observação simples em uma pesquisa descritiva, realizada em um programa de extensão. Gil (2008).

A pesquisa aconteceu no programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), em aulas de dança para mulheres adultas e idosas, e para crianças; que acontece no campus I da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em Campina Grande - PB, no Departamento de Educação Física (DEF) do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (CCBS), durante os anos de 2021 a 2023.

## **4 Relato**

### **4.1 Local da Experiência**

O programa acontece todas às terças e quintas - feiras, pela manhã no horário de 07:30 às 09:30, e pela tarde de 13:30 às 15:30, no departamento de educação física (DEF) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) no campus I em Campina Grande - PB. As aulas de dança que serão relatadas neste trabalho, aconteciam na sala de dança do departamento, pela manhã.

### **4.2 Atividades Desenvolvidas**

#### ***4.2.1 Ingresso ao programa***

Entrei no curso de bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em 2020, e, logo no primeiro semestre já tomei conhecimento do programa, através da apresentação feita pela professora coordenadora do programa, Anny Sionara, e também por conversas com alguns colegas que já participavam do programa. Porém, somente no segundo semestre, em 2021, que ingressei no programa, como voluntária, já na modalidade de dança. Na época, estávamos vivenciando o período de pandemia, e por isso as atividades do programa estavam acontecendo de forma remota. Me tornei bolsista no 5º período, devido às necessidades da então bolsista, e por ser a voluntária que estava participando a mais tempo do programa na época, ela falou comigo para dividir a bolsa e ajudá-la nas obrigações de líder da modalidade. Após dois semestres, a outra então bolsista se formou e saiu do programa, e, devido a já estar na função, continuei como bolsista, mas dessa vez sozinha.

#### ***4.2.2 Público e inscrições***

O programa Laboratório Pedagógico - Esporte, Saúde e Lazer (LP-SEL) oferece diversas modalidades de atividades físicas para a comunidade das redondezas da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em geral, crianças ( a partir dos 7 anos ), jovens, adultos e idosos, e que em sua maioria vivem em condições de vulnerabilidade social, como é o caso de algumas crianças e jovens, vindos da Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS) de Campina Grande - PB.

As inscrições, geralmente, sempre aconteciam nas duas primeiras semanas de aula do período letivo da UEPB, no departamento de educação física (DEF). Para realizar as inscrições, o público que desejava participar ia até o DEF com documento de identificação e cartão de vacina do covid-19, e para as crianças, além destes documentos, era necessário uma declaração escolar para confirmar de que a criança está estudando.

O período de inscrição era divulgado nas redes sociais e até mesmo em jornais televisivos, e muito do público que ia fazer inscrição, ia por isso; outra parte das pessoas eram participantes antigos e que queriam renovar sua inscrição no novo período.

- *Turma Adulta:*

O público que, em sua totalidade, procurava se inscrever na modalidade de dança, eram sempre mulheres, adultas e idosas. Muitas delas iam procurar fazer atividade física no programa por recomendação médica, e se inscreviam na dança para “experimentar” e acabavam ficando; outras por ter afinidade com a prática; algumas iam procurar outra modalidade e não tinha vaga, como por exemplo a hidroginástica, e escolhia a dança para “não ficar parada” enquanto estavam na lista de espera, e também acabavam pegando afinidade com a prática; e, outras mulheres, iam apenas matricular seus filhos em outras modalidades e acabávamos convencendo-as a praticar a dança enquanto seus filhos estivessem em outras modalidades.

- *Turma Infantil:*

Os participantes da turma infantil, eram crianças e adolescentes inseridas no SEMAS, e lá mesmo eles escolhiam a modalidade que desejavam participar; feito isso, eles tinham duas semanas para participar e escolher qual a modalidade preferida e que mais se identificavam.

#### **4.2.3 Metodologia das aulas**

Todo início de período, era realizada uma anamnese, buscando conhecer mais aspectos sobre o aluno, como objetivos pessoais para a prática e questões de saúde, como também avaliar funções motoras como: equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade e noção de ritmo de cada participante. Durante essas duas horas de aula, que eram divididas em duas turmas, sendo o primeiro horário para os 30 inscritos adultos, e o segundo horário para as crianças inseridas na SEMAS - Secretaria Municipal de Assistência Social de Campina Grande. Os professores eram estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física variando do 1º ao 8º período.



Geralmente, em todos os períodos, os professores dividiam-se em duplas, onde cada dupla ficava responsável por fazer o plano de aula e decidir o que seria trabalhado na semana, fazendo um rodízio de duplas. Essas divisões eram feitas com o intuito de fazer com que todos os monitores participassem do processo de elaborar planos de aula e para estimular a criação de novas coreografias.

As aulas eram desenvolvidas com base na capacidade motora dos alunos, visto que uma turma é composta também por idosos e pessoas com baixa coordenação motora, as coreografias passadas eram de nível fácil, contudo, sempre que possível era passado uma sequência de passos um pouco mais complexa para que a evolução dos alunos fossem estimulada.

A aula de dança iniciava com um alongamento coordenado por um professor, visando a maior e melhor flexibilidade dos alunos, após o alongamento era feito um rodízio entre os extensionistas e cada um passava uma coreografia, sendo a inicial mais lenta e com o passar das músicas o nível de complexidade e a melodia ia ficando mais difícil e rápida, respectivamente. Ao final da aula era feito um relaxamento no qual os alunos acalmavam-se e voltavam ao estado normal de relaxamento.

### **4.3 Descobrindo Além do Ato de Dançar**

Quando entrei no programa, em 2021, no meu 2º período de curso, as aulas estavam acontecendo de forma remota, por consequência da pandemia do vírus COVID- 19. As aulas eram gravadas, postadas no canal do Youtube do programa, e o link dos vídeos eram enviados pelo grupo de WhatsApp para as alunas, onde elas também mandavam o retorno sobre as atividades. No dia combinado para gravação das aulas, não pude comparecer por ter outra aula do curso, e por ser de outra cidade a locomoção seria mais complicada. Porém, participei de todo o planejamento junto com as demais participantes, nessa época os turnos manhã e tarde estavam trabalhando juntos nos planejamentos e gravações. O combinado foi dividir os professores em duplas para as gravações, onde um integrante da dupla ficou responsável por criar a coreografia e fazer o plano de aula, e o outro por gravar a aula. Por morar em outra cidade e também por ter aula o dia marcado para a gravação, fiquei responsável pela criação da coreografia e pelo plano de aula. Após isso, também participei da elaboração do relatório final, que resultou em um artigo publicado em uma revista.

A volta ao presencial aconteceu em 2022, e foi quando comecei, de fato, a ministrar aulas e ter o contato com as alunas. A volta aconteceu ainda com cuidados por conta da pandemia, e por isso o número de alunas por turma foi reduzido e divididas em 3 turmas, com 30 minutos de aula cada turma. No segundo período do ano de 2022, com a flexibilização dos cuidados devido a pandemia, pudemos aumentar o número de alunas em uma turma, e também foi normalizado o tempo de aula, voltando a ser 1 hora por aula, e duas turmas, sendo uma adulta e a outra infantil, com as crianças do SEMAS ( Secretaria Municipal de Assistência Social), e foi assim até a minha saída do programa, devido a minha conclusão da graduação.

A princípio, no modo online, foi bem difícil pra mim, por ser o início, não ter experiência e não conhecer as alunas, não as vê-las e nem receber um retorno sobre as aulas gravadas. Porém, esse período foi de grande importância para eu aprender o processo de planejamento das aulas, elaboração de relatório e de artigos. A bolsista da época e a outra voluntária me ajudaram e auxiliaram bastante nesse processo.

A volta ao presencial foi bastante esperada por mim, estava ansiosa para começar a dar as aulas de fato. Quando voltamos, éramos apenas três pessoas: a bolsista, eu e mais um voluntário. Começamos no primeiro dia a fazer as avaliações junto com a bolsista. Ali, já pude conhecer melhor as alunas e ter contato direto com elas, e pude perceber que elas também sentiam muita falta das aulas presencialmente.

No dia 6 de dezembro de 2022, fizemos nossa primeira apresentação de encerramento de período, com as duas turmas. Foi um momento gratificante e emocionante, pois ali foi o momento onde pude ver a evolução de cada aluno, tanto da turma adulta quanto da infantil. Cada turma apresentou duas coreografias que tínhamos aprendido durante o período.

Iniciei o ano de 2023 como bolsista da modalidade. Como dito anteriormente, no meio do ano de 2022 a bolsista anterior me pediu para ajudá-la nas obrigações e dividir a bolsa com ela, então eu já sabia as responsabilidades do cargo e de como deveria ser o trabalho.

- **Turma Adulta**

No dia 22 de fevereiro de 2022, passei minha primeira coreografia, até então, só estava tendo contato com as turmas adultas, e desde então aprendi a perceber o que elas mais gostavam, o tipo de músicas que preferiam, o que elas conseguiam ou não fazer e como eu podia ou não trabalhar com elas.

No segundo período do ano, durante o período de inscrição, eu sempre tentava atrair mais alunas para a modalidade. Enquanto as mulheres iam inscrever seus filhos em outras modalidades, ou até mesmo procurar outras modalidades para elas e as vagas já estavam

esgotadas, eu as convenciam a ir para dança, praticar atividade física e experimentar algo novo. Assim conquistei muitas das alunas, que depois de começar a prática, se identificaram e continuaram na modalidade.

Durante todo o período em que participei do programa nossas aulas seguiam uma mesma dinâmica ou muito parecida, iam adaptando devido as necessidades. Para a turma adulta sempre fazíamos aula de ritmos, porém para variar as aulas e proporcionar novos conhecimentos, nos dividimos em duplas para elaborar aulas de algum ritmo específico uma vez por semana, porém percebemos que elas não gostavam muito quando a aula seguia uma temática de algum ritmo que elas não tinham muita afinidade, faltavam às aulas e teve muita desistência durante o período; sabendo disso, voltamos a fazer somente aulas de ritmos diversos no período seguinte.

Entretanto, em 2023, voltamos com a dinâmica de aulas temáticas novamente, só que dessa vez além de ritmos específicos, incluímos também algumas aulas diferentes como: step, hiit, alongamento, entre outros. Pudemos perceber dessa vez que houve aprovação da parte das alunas nesse novo método, e elas também foram mais assíduas às aulas; o que possibilitou atingirmos nossos objetivos: melhorar capacidades físicas para consequentemente melhorar a execução de suas atividades de vida diária, autoestima, autoconfiança e socialização.

No final do último período fiz uma dinâmica para que elas falassem o que gostaram das aulas, o que mudou na vida delas depois que começaram a prática da dança, e o que não gostaram também. Como resultado dessa dinâmica, não teve nenhum comentário negativo, e sim, muitos relatos de impactos positivos; segundo elas, a prática da dança foi benéfica para: saírem da depressão, crises de pânico e de ansiedade, para socialização, para melhoria de dores, autoestima, autoconfiança, resistência respiratória e melhor desenvoltura nas atividades do dia a dia.

- **Turma Infantil**

Em 13 de setembro de 2022 dei aula pela primeira vez para a turma infantil. Foi um momento desafiador para mim, eu não sabia o que esperar e nunca tinha trabalhado com crianças, não sabia quais músicas colocar e que tipo de coreografias poderia fazer. O mais desafiador foi saber a situação de vulnerabilidade econômica e social em que algumas daquelas crianças viviam. Muitas delas todos os dias nos recebiam com abraços, e carinho, outras eram mais fechadas e acanhadas e nós que tínhamos que ir até elas. Outra dificuldade que tínhamos era a questão da diferença da faixa etária entre essas crianças, umas tinham entre 7 a 9 anos e outras já tinham entre 10 a 13 anos, ou seja, os gostos e preferências eram diferentes, e isso dificultava na hora de escolher as músicas, pois tínhamos que escolher o que

se adequasse para ambos os gostos, e ficávamos no dilema entre o “infantil demais” para alguns deles e o inadequado e mais difícil para outros.

Com as crianças, tivemos muitas dificuldades e obstáculos. Devido às dificuldades que algumas delas passavam, traziam para a aula muita rebeldia e teimosia, a professora Anny, que é a coordenadora do programa, sempre nos alertou e ensinou a lidar com isso, sempre com conversa e compreensão.

Também recebemos crianças, que possivelmente, passavam por abusos psicológicos, ou até mesmo sexuais. Era possível perceber a dificuldade de entrosamento durante as aulas, e também o medo quando alguns dos professores homens se aproximavam; foi necessário trabalhar a autoconfiança e também conquistar a confiança delas. Com o tempo consegui fazer com que uma dessas crianças em questão, participasse das aulas, pude perceber a evolução na socialização, o contato visual, e pude vê-la sorrir.

Ademais, tivemos alunos atípicos com transtorno do espectro autista, hiperatividade e déficit de atenção; onde também foi possível identificar grande avanço em aspectos que crianças atípicas geralmente têm dificuldades ou atrasos, como a dificuldade em se comunicar, em socialização, contato visual, atenção entre outros.

Para conseguir a progressão dessas crianças, foi necessário ter muita paciência e compreensão, como dito anteriormente. Para deixar as aulas mais atrativas, utilizamos muito da ludicidade, com brincadeiras, atividades funcionais, sempre trabalhando com musicalidade e ritmicidade, que são capacidades da dança. Outra alternativa que usamos foi incluí-los no processo das aulas, eles aprendiam as coreografias e “brincavam” de ser os professores passando a coreografia durante as aulas; isso estimulou a participação deles nas aulas e a aprendizagem deles.

Depois de conseguir conquistar a confiança dessas crianças, foi possível perceber o quanto elas precisam de atenção e carinho. Muitas vezes elas só precisavam de um abraço ou de um olhar. Elas desabafavam sobre assuntos de suas vidas, desde “namoradinhos” até problemas familiares. Para muitas delas, as aulas de dança eram o momento de extravasar e “esquecer” dos problemas pelo menos naquele momento, e isso acontecia também na turma adulta.

## 5 Considerações Finais

A experiência no programa LP-SEL, foi de extrema importância para a minha vida profissional e pessoal. Aprendi a ser mais humanista, a ver o aluno além de um objeto de trabalho, a ter responsabilidades, a conversar e entender o lado do outro e também a trabalhar em equipe. O programa me proporcionou participar de congressos, publicação de artigo, me preparou para o mercado de trabalho e a preparar aulas.

O programa não é somente importante para os alunos da universidade, mas também para o público que participa. Muitas dessas pessoas não teriam como participar ou ter acesso às práticas ofertadas, e não teriam suas vidas transformadas como relataram.

De acordo com relatos de algumas alunas, as aulas de dança foram essenciais para a prevenção e tratamento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardíacas e também para ansiedade e depressão, segundo elas, também era o momento de descontração, de diversão e o lugar onde elas poderiam esquecer os problemas, e para mim também seguia essa lógica. Ir dar aulas também me ajudava a lidar com problemas pessoais.

Sempre me identifiquei com a dança, e ouvir que ajudei a transformar vidas e que fui luz no caminho de pessoas, através da dança, me motiva a cada dia procurar ser uma profissional melhor. Esse programa transformou a minha vida e por isso resultou no meu trabalho de conclusão de curso.

Portanto, com tudo que foi relatado, podemos concluir que o trabalho realizado na modalidade de dança transforma a vida dos professores e dos praticantes, seja de qualquer faixa etária, e é essencial para o desenvolvimento do programa. Pudemos ver que a dança pode ser benéfica tanto para o físico, quanto para o psicológico e social das pessoas. E, como comumente digo: nunca será “só dançar”.

## 6 Referências

- CARVALHO, Anderson S. et al. OS EFEITOS POSITIVOS DA DANÇA PARA SOCIEDADE. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol, v. 14, n. 3, p. 2, 2022.
- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. Editora Atlas SA, p 101, 2008.
- MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 9, n. 1, p. 1-9, 2016.
- OLIVEIRA, Cléia Rocha de et al. Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 5, p. 1913-1924, 2020.
- OLIVEIRA, Maria Polyana Silva et al. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, n. 2, 2020.
- SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, p. 24-42, 2012.
- SZUSTER, Lia. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos. 69 f. Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre-RS, 2011.