



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

ANTONIO ISRAEL ARAUJO CASTRO

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA DANÇA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

CAMPINA GRANDE – PB

2022

ANTONIO ISRAEL ARAUJO CASTRO

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA DANÇA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a. Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE, PB

2022

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.

C355p

Castro, Antonio Israel Araujo.

Promoção da saúde através da dança [manuscrito] : um relato de experiência / Antonio Israel Araujo Castro. - 2022.

22 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho , Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Estágio extracurricular. 2. Dança. 3. Promoção da saúde. 4. Ritmos. I. Título

21 . ed. CDD 792.8

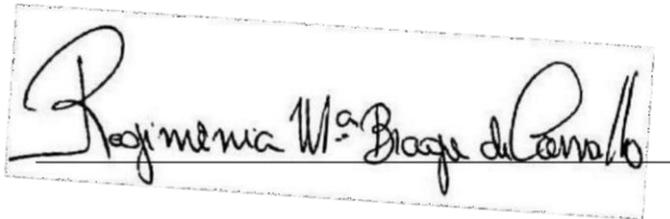
ANTONIO ISRAEL ARAUJO CASTRO

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA DANÇA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

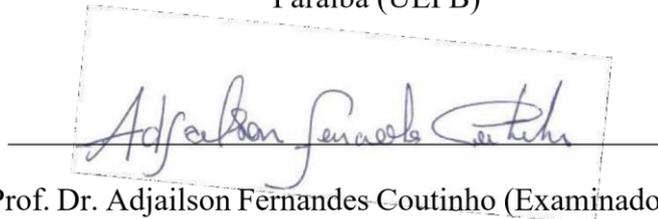
Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Apresentação em: 29 de março de 2022

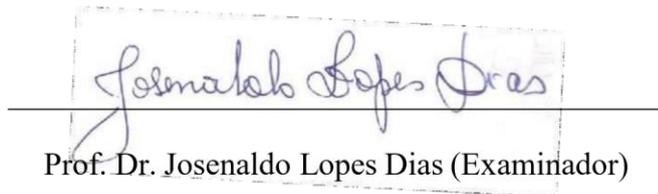
Banca Examinadora



Prof.^a A Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora) Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba
(UEPB)

Á DEUS por nunca ter me permitido desistir durante o percurso árduo. A minha mãe e irmã, amigos e familiares, DEDICO.

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DA DANÇA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Antonio Israel Araújo Castro¹

RESUMO

Acredita-se que a dança é a forma mais antiga de expressão do homem, trazendo o teatro como uma consequência da sua eficácia. “A dança é uma experiência do corpo em movimento, e quem assiste a um espetáculo, ou coreografia, tem uma experiência essencialmente visual do outro. Na fase adulta a dança surge mais como uma atividade física de lazer, se socializar, interação, “sair da rotina”, enfim, acredita-se que a dança na fase adulta tem vários fatores a ser praticada. O Brasil adotou o isolamento social como a principal medida de prevenção e controle da doença da COVID-19. Com isso, foi suspensa grande parte das atividades laborais, físicas e recreativas, sendo proibida a permanência em praias e praças públicas. Diante deste cenário pandêmico, muitos profissionais de Educação física foram afetados, financeiramente e emocionalmente, vendo sua única renda sendo levada pelo o fechamento dos estabelecimentos, porém foi o momento que muitos se reinventaram, utilizando da tecnologia para continuar com seus trabalhos. Desta forma, o objetivo geral deste trabalho é relatar e discutir as experiências vividas durante o estágio extracurricular que ocorreu na Academia de Musculação IMPACTO, localizada em Campina Grande, Paraíba. O estágio teve início em março de 2019 e será até o dia 30 de março de 2022, sendo divididos em dois momentos, pré e pós pandêmico, no período pré pandêmico, duração de 6 dias de segunda a sábado com carga horária de 3 horas semanais e aos sábados 1 hora a mais, o horário do estágio estendia-se a noite duas vezes na semana, às quartas e sextas-feiras com aula de ritmos. O público alvo das aulas era composto, em sua maioria, por mulheres, variando entre adolescentes a partir de 14 anos até adultos de 50 anos. Com a chegada do Covid-19 em 2020, iniciou-se o trabalho remoto, visando uma adesão e continuação das aulas, com isso, lives pelo aplicativo Instagram e grupos pelo aplicativo WhatsApp. A experiência vivida neste estágio foi uma oportunidade ímpar para minha formação profissional, transferir um conhecimento adquirido nos muros da universidade e levar para a sociedade me fez evoluir profissionalmente e pessoalmente, uma melhor qualidade de vida para jovens e adultas durante um período pandêmico, caótico, triste e sem previsão de normalidade como está sendo. **Palavras-chave:** Estágio, Promoção de saúde, Ritmos, Dança.

¹ Graduando do curso de Educação física, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: israel.aiac@gmail.com

ABSTRACT

It is believed that dance is the oldest form of human expression, bringing theater as a consequence of its effectiveness. "Dance is an experience of the body in movement, and whoever watches a show, or choreography, has an essentially visual experience of the other. In adulthood, dance appears more as a leisure physical activity, socializing, interaction, "getting out of the routine", in short, it is believed that dance in adulthood has several factors to be practiced. Brazil has adopted social isolation as the main measure to prevent and control the COVID-19 disease. As a result, most work, physical and recreational activities were suspended, and it was forbidden to stay on beaches and public squares. Faced with this pandemic scenario, many physical education professionals were affected, financially and emotionally, seeing their only income being taken away by the closing of establishments, but it was the moment that many reinvented themselves, using technology to continue with their work. This work aims to report and discuss the experiences during the extracurricular internship that took place at the IMPACTO Bodybuilding Academy, located in Campina Grande, Paraíba. The internship began in March 2019 and will run until March 30, 2022, being divided into two moments, pre- and post-pandemic, in the pre-pandemic period, lasting 6 days from Monday to Saturday with a workload of 3 hours per week. and on Saturdays 1 hour more, the internship schedule extended into the evening twice a week, on Wednesdays and Fridays with rhythm classes. The target audience of the classes was composed mostly of women, ranging from teenagers from 14 years old to adults over 50 years old. With the arrival of Covid-19 in 2020, remote work began, aiming at membership and continuation of classes, with that, lives through the Instagram app and groups through the WhatsApp app. The experience lived in this internship was a unique opportunity for my professional training, transferring a knowledge acquired in the walls of the university and taking it to society made me evolve professionally and personally, a better quality of life for young people and adults during a pandemic, chaotic, sad and without prediction of normality as it is being.

Key-words: Internship, Health Promotion, Rhythms, Dance.

¹Graduating from the Physical Education course, State University of Paraíba (UEPB). Email: israel.aiac@gmail.com

SUMÁRIO

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	07
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	08
3	METODOLOGIA	10
4	O RELATO DE EXPERIÊNCIA	11
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
	REFERÊNCIAS	13
	APÊNDICES	16
	AGRADECIMENTOS	19

1 INTRODUÇÃO

Dançar para algumas pessoas é liberdade, válvula de escape do estresse do dia a dia, é trabalho, é viver! Arrisco dizer que a arte da dança transforma vidas, motiva pessoas a soltarem “suas feras” dar o melhor de si dançando, é um dos sentimentos mais importante para um profissional da dança, claro para o aluno também, que se vê capaz de fazer movimentos e sentir-se incrível com cada conquista nas aulas.

A dança acompanha o homem desde sua aparição e em sua organização social. Foram diversas as formas pelas quais esta atividade se manifestava no homem, ele dançava como meio de comunicação, acasalamento, interação de grupos, relações e etc. (AMARAL, 2009). Acredita-se que a dança é a forma mais antiga de expressão do homem, trazendo o teatro como uma consequência da sua eficácia. “A dança é uma experiência do corpo em movimento, e quem assiste a um espetáculo, ou coreografia, tem uma experiência essencialmente visual do outro (ROCHA, 2007).

Através do movimento da dança podemos expressar vários sentimentos. Segundo Szuster (2011, p. 29) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Já são comprovadas as progressões na qualidade de vida relacionados a dança.

Na fase adulta a dança surge mais como uma atividade física de lazer, se socializar, interação, “sair da rotina”, enfim, acredita-se que a dança na fase adulta tem vários fatores a ser praticada. “Acredita-se que a dança enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, das atividades diárias e psicológicas do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante” (SOUZA; METZNER,2012). Ou seja, a dança é uma atividade física prazerosa em todas as fases da vida de uma pessoa.

A aula de ritmos é onde através dos vários tipos de músicas como, axé, funk, Reggaeton, forró, sertanejo, pop, samba entre outros, os alunos praticam através de coreografias, com uma duração de 45 a 60 minutos trabalhando estes diversos tipos de ritmos diferentes. “Queimando calorias, tonificando os músculos, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora

de uma forma dinâmica e muito divertida. (ARSEGO,2012). “Assim como o JAZZ, moderno e contemporâneo, e o sapateado, as danças de salão, são como ritmos de boleto, samba, salsa, forró, entre outros, todos têm peculiaridades que os tornam único” (ROCHA, 2007).

Muito indicada para quem quer dançar as músicas favoritas e atuais. Muito praticada na atualidade, pois soma a dança com a satisfação de dançar o que se gosta de ouvir, com coreografias mais elaboradas e empolgantes a modalidade de ritmos é muito eficaz para quem também deseja aprender a dançar e se divertir. O trajeto da formação de um professor de Dança, é árduo, porém compensador quando se é aquilo que ele almeja para sua vida, faz toda diferença quando o professor ministra a aula com amor, consegue conquistar os seus, fazer um trabalho exímio e alcançar patamares de destaque na carreira coisa que todos nós almejamos.

Na condição de estagiário, aplicando aulas de ginástica em academias foi possível verificar como as aulas de dança aeróbica traziam um relaxamento mental, pois era muito frequente as seguintes frases “como é bom dançar após um dia tão estressante” ou “só assim para eu sair do meu estresse diário”, ditas pelos alunos.

Desta forma, este trabalho tem como objetivo geral relatar e discutir as experiências vividas durante o estágio extracurricular que ocorreu na Academia de Musculação IMPACTO localizada em Campina Grande, Paraíba.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Dança: O que é e seus benefícios

A dança enquanto forma é entendida como configuração de uma matéria-prima - o movimento corporal humano -; enquanto técnica é compreendida como processo de transformação do movimento cotidiano em movimento de dança; enquanto poesia é concebida como ato de criação mediante os movimentos do corpo.

A dança, praticada de forma regular, integra sentidos mais vastos do que aprender uma coreografia, ou memorizar e exercer uma série de movimentos. Envolve, sobretudo, diversos benefícios, tais como a melhora da resistência muscular localizada e da coordenação motora, além de contribuir positivamente para aumentos da flexibilidade, agilidade e equilíbrio

(MACHADO, 2012). A literatura ainda aponta que a dança estimula a comunicação, e leva a autoestima (NANNI, 2001), além de contribuir para manutenção da massa óssea, reduzindo os efeitos deletérios do envelhecimento (SOUZA, 2010).

Qualidade de vida e a dança

A terminologia qualidade de vida é abrangente e pode ter seu significado alterado, dependendo do foco para qual é empregada. Contudo a Organização Mundial da Saúde (OMS 2014) define qualidade de vida como sendo a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, levando em conta o contexto cultural, sistema de valores, objetivos pessoais, expectativas, padrões e preocupações (FLECK, 1998). Em suma é possível referir-se a qualidade de vida como uma condição de bem estar –físico, social e psicológico, é viver bem, ter saúde e estar satisfeito com todos os aspectos da vida, desde os pessoais até os profissionais (SANTANA; SILVA, 2012). Muitas pessoas gostam de dançar, usando essa prática como um recurso para se sentirem bem perder peso, aliviar tensões corriqueiras, buscando o prazer em uma atividade saudável, porém muitos desconhecem as vantagens que essa prática pode lhes oferecer, para que o tão almejado bem - estar se torne presente.

Mesmo com os benefícios que esta atividade promove em diversos aspectos relacionados à saúde e ao condicionamento físico (SOUZA, 2013), constata-se que poucos estudos na literatura investigam a qualidade de vida de praticantes de dança em academias. Desta forma, é necessária essa investigação, visto que, a pandemia, relacionada ao novo Coronavírus (SARSCOV-2)^{13,14} causador da COVID-19, vem impactando negativamente a saúde da população (AYITTEY, 2020).

Pandemia do covid-19: o isolamento social

Brasil adotou o isolamento social como a principal medida de prevenção e controle da doença da COVID-19.¹⁶ Com isso, foi suspensa grande parte das atividades laborais, físicas e recreativas, sendo proibida a permanência em praias e praças públicas.¹⁷ Mesmo constituindo-se em uma medida estratégica para a contenção de casos, o isolamento social pode acarretar consequências negativas, tais como, o aumento do sedentarismo e inatividade física da população.¹⁸

Durante o período de reclusão domiciliar a população tende a adotar uma rotina de vida sedentária, o que favorece a um aumento no ganho de peso corporal e conseqüentemente ao surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, bem como transtornos psicossociais como ansiedade e depressão. Desse modo a adesão de uma rotina de vida sedentária poderá desenvolver graves problemas de saúde, deixando o indivíduo mais vulnerável a ser acometido pelo vírus (FERREIRA et.al 2020).

Diante deste cenário pandêmicos, muitos profissionais de Educação física foram afetados, financeiramente e emocionalmente, vendo sua única renda sendo levada pelo o fechamento dos estabelecimentos, porém foi o momento que muitos se reinventaram, utilizando da tecnologia para continuar com seus trabalhos.

Foram diversas estratégias, criação de grupos no WhatsApp, aulas por chamada de vídeo, pelas redes sociais como Instagram. Compras e empréstimos de material esportivo para o treinamento, aulas na casa do aluno, e desta forma, para nós enquanto futuros profissionais de Educação física foi um desafio, pensar em estratégias que contribuísse para adesão e permanência da população nas aulas de dança, tendo em vista a ausência dos participantes durante as medidas de isolamento.

A opção pelo treinamento em casa é a recomendação das principais entidades de saúde, inclusive recomendando o uso da tecnologia para reduzir as dificuldades e limitações da presença física do treinador, sendo que este pode estar acompanhando os exercícios de maneira on-line através de vídeo chamadas e similares (JOY, 2020, MOREIRA et al, 2020).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que refere-se a uma construção baseada em acontecimentos da vida real, embasados por aportes teóricos, expondo os problemas observados, os procedimentos, intervenções e técnicas utilizadas durante as experiências (GROLLMUS; TARRÉS, 2015). Visa relatar e discutir as experiências vividas durante o estágio extracurricular que ocorreu na Academia de Musculação IMPACTO,

localizada em Campina Grande, Paraíba, Impacto Academia, endereço Rua José Lins do Rêgo, 26A - Palmeira, Campina Grande - PB, CEP 58401-145.

O estágio teve início em março de 2019 e será até o dia 30 de março de 2022, sendo divididos em dois momentos, pré e pós pandêmico, no período pré pandêmico, duração de 6 dias de segunda a sábado com carga horária de 3 horas semanais e aos sábados 1 hora a mais. A divisão de trabalho era da seguinte forma: pela manhã eram 3 horas sendo 1 hora de aula de ritmos e 2 horas de musculação (apenas na segunda os dias seguintes apenas 3 horas de musculação e aos sábados 4 horas) o horário do estágio estendia-se a noite duas vezes na semana, às quartas e sextas-feiras com aula de ritmos. O público alvo das aulas era composto, em sua maioria, por mulheres, variando entre adolescentes a partir de 14 anos até adultos de 50 anos. Com a chegada do Covid-19 em 2020, iniciou-se o trabalho remoto, visando uma adesão e continuação das aulas, com isso, lives pelo aplicativo Instagram, grupos pelo aplicativo WhatsApp.

4 O RELATO DE EXPERIÊNCIA

O estágio teve duração de 2 anos na academia de musculação Impacto situada no bairro da Palmeira; o estágio tinha como carga horária 20h/semanais. A divisão de trabalho era da seguinte forma: Pela manhã eram 3 horas, sendo 1 hora de aula de ritmos e 2 horas de musculação (apenas na segunda os dias seguintes apenas 3 horas de musculação e aos sábados 4 horas) o horário do estágio estendia-se a noite duas vezes na semana, às quartas e sextas-feiras com aula de ritmos, no decorrer do estágio os dias das aulas sofriam algumas alterações devido há alguns componentes eu coincidiam com os horários das aulas noturnas, então era feita a troca sem qualquer empecilho por parte da proprietária ou das alunas. O tipo de aula que ministrava era de ritmos, uma mistura de ritmos brasileiros, latinos e americanos, a escolha das músicas se dava pelos hits do momento, e aquelas tidas como atemporais sucessos antigos que ninguém esquece.

Após a chegada do Covid-19, com o fechamento brusco das academias em março de 2020, foi parada as aulas presenciais porém, com a procura das alunas vi a necessidade de continuar as aulas mesmo de forma remota, então fiz três lives através do aplicativo Instagram para suprir a necessidades delas e a minha de dar aula, pois eu amo sentir a vibração das mesmas

nas aulas, isso me motiva e alivia toda minha tensão do dia-a-dia. Gostaria de ter feito mais lives, mas na última eu me machuquei, depois disso fiquei impossibilitado de dar aula, passou alguns meses e retornamos nossas atividades mais especificamente dia 13 de julho de 2020, contudo não retornei as aulas de ritmos apenas musculação devido a lesão. Após o tratamento, retornei as atividades das aulas de dança em novembro de 2020, as alunas foram determinantes para o meu retorno, me senti motivado a me recuperar logo e retornar 100%. De início o retorno não foi fácil, muitas estavam com receio do retorno devido a situação que nos encontrávamos índices altos de contágio e internações, mesmo assim continuamos com as aulas seguindo todos os protocolos de segurança recomendados como, máscaras, distanciamento de 1 metro e meio e álcool 70% a disposição de todos.

O público alvo das aulas foram adolescentes a partir de 14 anos até adultos de 50 anos, pode perceber que com o passar dos meses, ao postar fotos nas redes sociais (Instagram) das aulas houve uma melhor adesão as aulas, a presença das alunas motivaram as outras que outrora fazia aula e tinha deixado, houve fato determinante para a adesão e fidelização das alunas pós- retorno era o plano de aula (lista de músicas), era perceptível no semblante delas a satisfação de dançar determinada música, mas claro havia algumas que não se identificaram com outras músicas e desistiram da aula.

É sabido que, cada mês do ano existe um campanha por parte do órgãos de saúde competentes, como outubro rosa, novembro azul e assim por diante, e também nossas datas comemorativas carnaval, páscoa, são joão, halloween e natal, utilizei dessas desses momentos para dinamizar as aulas, sejam todos vestidos da mesma cor ou fantasiados conforme a comemoração do mês em questão, assim fomos desenvolvendo um trabalho ao longo do ano de 2021, todos os meses eram enviados vídeos pela grupo que tínhamos no Whatsapp da lista das músicas atualizadas, dependendo do mês em questão enviava vídeos de cuidados como por exemplo, saúde da mulher, prevenção do câncer de mama no mês de outubro, ou vídeos motivacionais em combate ao suicídio setembro amarelo.

Ao final de cada semestre fiz rodas de conversas para saber a opinião delas sobre as aulas, pontos negativos e positivos, o que melhorou na sua vida depois que começou a fazer aula, se pretendia continuar frequentar as aulas e qual a perspectiva para o futuro, o feedback foi muito produtivo até mais que pensei, tive relatos de sono melhor, autoestima melhorada, diminuição de sintomas de ansiedade e depressão, cura da síndrome da caverna (medo de sair de casa) e perda

de peso; todo esse relato me deixou extremamente feliz em poder estar contribuindo efetivamente na melhoria da vida física e mental das alunas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As experiências vividas neste estágio foi uma oportunidade ímpar na nossa formação profissional, em que, podemos transferir um conhecimento adquiridos nos muros da universidade e levar para a sociedade. Nos fez evoluir profissionalmente e pessoalmente quando pudemos levar qualidade de vida para jovens e adultas durante um período pandêmico, caótico, triste e sem previsão de normalidade.

A dança foi fundamental nesse período (pandêmico), foi responsável por levar a pessoas interagirem nas redes sociais, com coreografias, hits de sucesso e que influenciou diretamente nas aulas de ritmos nas academias.

A pandemia trouxe diversas possibilidades no mundo digital, ficar atentos às tendências do mercado, para continuar levando saúde para a sociedade mesmo que pelos meios digitais, foi nosso papel. Desta forma, vivenciar o estágio e seus desafios, me possibilitou estar preparado para o mercado de trabalho, vendo de perto o cenário, onde quero atuar, com o que me identifico e como proceder diante das adversidades.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Cacilda J.; NUNES, Márcia RV; DUFOUR, Christian. A dança como terapia no combate ao estresse feminino: exemplo da dança do ventre no Brasil. In: Proceedings of Safety, Health and Environment World Congress.p. 203-207, 2013.
- ANDRADE, L F et al. Promoção da saúde: benefícios através da dança. Revista Família, ciclos de vida e saúde no contexto social, v. 3, n. 3, p. 228-234, 2015.
- AYITTEY FK, AYITTEY MK, CHIWERO NB, KAMASAH JS, DZUVOR C. Economic impacts of Wuhan 2019- nCoV on China and the world. J Med Virol 2020; 92: 473-75.
- ANDERSON RM, HEESTERBEEK H, KLINKENBERG D, HOLLINGSWORTH TD. How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? Lancet ; 395:931-34,2020.

BRITO, B C S; NETO, G R; DA SILVA, J C G. Qualidade de vida de praticantes de dança em academias no período pandêmico da covid-19. Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança, v. 19, n. 1, p. 24-30, 2021.

BONFIM, M R et al. A ginástica para todos como uma possibilidade de prática corporal no sistema único de saúde. Corpoconsciência, p. 170-179, 2020.

DANTAS, M F. Dança, o enigma do movimento. Editora Appris, 2020.

DA COSTA, VALDEIR FARIAS; MOURA, STEPHANNEY KMSF; LOPES, DIEGO TRINDADE. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. Revista Campo do saber, v. 4, n. 1, 2018.

FÍSICA, Cultura. GINÁSTICA OU DANÇA.

FERREIRA, Joana. Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba Fitness. Dissertação do mestrado de Atividade Física e Saúde - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. 2014.

FLECK, Marcelo Pio de ALMEIDA. Versão em Português dos Instrumentos de Avaliação de Qualidade de Vida (Whoqol) 1998. 1998. Projeto desenvolvido para a OMS no Brasil pelo Grupo de Estudos em Qualidade de Vida. Disponível em:. Acesso em: 10 abr. 2014.

FILHO BABS, TRITANY EF. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. Cad. Saúde Pública; 36(5): 1-5.2020.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime et al. Ginástica, dança e atividades circenses. 2017.

GROLLMUS, N. S.; TARRÈS, J. P. Relatos metodológicos: difractando experiências narrativas de investigación. Fórum Qualitative Social Research, Berlim, v. 16, n. 2, p. 1-24, mayo 2015.
JOY, L. Staying Active During COVID-19. EIM Blog – **American College of Sports Medicine**, disponível em https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892. Acessado 26/03/2022.

LIU CH, STEVENS C, CONRAD RC, HAHM HC. Evidence for elevated psychiatric distress, poor sleep, and quality of life concerns during the COVID-19 pandemic among U.S. Young adults with suspected and reported psychiatric diagnoses. Psychiatry Research. 292: 113345.2020.

MACHADO Z, SANTOS GR, GUIMARÃES ACA, FERNANDES S, Soares A. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. Revista Brasileira de Atividade Física e saúde.; 17(1): 39-45.2012

NANNI D. Dança educação: princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

OLIVEIRA, M P S 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, v. 1, n. 2, 2020.

SANTANA, D D; SILVA, R I R. DANÇA DE SALÃO: Sua Influência na Qualidade De Vida. 2012. Disponível em:. Acesso em: 26/03/2022.

SOUZA JCL, METZNER AC. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. Revista Fafibe On-line.; 6(6): 8-13. 2013.

SOUZA MF, MARQUES JP, VIEIRA AF, SANTOS DC, CRUZ AE. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. EF Deportes.com, Revista Digital.; 15(148): 1-5. 2010.

XAVIER, Vinícius Gonçalves. A dança além da arte: o exercício rítmico em busca de uma vida melhor.

YAN AF, COBLEY S, CHAN C, PAPPAS E, NICHOLSON LL, Ward RE, et al. The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. 2018; 48(4): 933-51. MACHADO Z, Santos GR, GUIMARÃES ACA, Fernandes S, SOARES A. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. Revista Brasileira de Atividade Física e saúde. 2012; 17(1): 39-45.

APÊNDICES

Apêndice 1: Comemoração do outubro rosa



Fonte: Do próprio autor.

Apêndice 2: Comemoração do *hallowenn*.



Fonte: Do próprio autor.

Apêndice 3: Retorno das atividades ao presencial.



Fonte: Do próprio autor

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, a minha mãe e irmã por todo apoio nesse trajeto, prof^a Dr^a Regiménia pela orientação, a Academia Olimpo e pela primeira oportunidade de estágio na dança, as academias Alexforma e Corpore pelo apoio enquanto estive estagiando nas mesmas, aos meus amigos e familiares que nunca duvidaram da minha capacidade como pessoa de seguir até o fim nessa graduação, a Academia Imapcto que foi um divisor de águas na vida profissional desde de janeiro de 2020, quando iniciei o estágio . Aos proprietários e alunos agradeço.

