



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO**  
**CAMPUS SAÚDE**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GIRVANIA DE SOUSA FEITOSA**

**PERCEPÇÃO ACERCA DA INFLUÊNCIA DA DANÇA SOB ASPECTOS FÍSICOS,  
PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS.**

**JUAZEIRO DO NORTE-CE**

**2018**

**GIRVANIA DE SOUSA FEITOSA**

**PERCEPÇÃO ACERCA DA INFLUÊNCIA DA DANÇA SOB ASPECTOS FÍSICOS,  
PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof.Me.Lucielton Mascarenhas Martins

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2018

**GIRVANIA DE SOUSA FEITOSA**

**PERCEPÇÃO ACERCA DA INFLUÊNCIA DA DANÇA SOB ASPECTOS FÍSICOS,  
PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Licenciatura em  
Educação Física do Centro Universitário  
Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como  
requisito para obtenção do Grau de  
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof.Me. Lucielton Mascarenhas Martins  
Orientador

---

Prof<sup>a</sup>. Me.Loumaíra Carvalho da Cruz  
Examinadora

---

Prof<sup>a</sup>. Me.Lara Belmudes Bottcher  
Examinadora

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

# PERCEPÇÃO ACERCADA INFLUÊNCIA DA DANÇA SOB ASPECTOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS

<sup>1</sup>Girvaniade SousaFEITOSA;  
<sup>2</sup>LucieltonMascarenhas MARTINS;

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

**Introdução:** Sabe-se que os benefícios alcançados pela prática regular de atividade física são inúmeros, como exemplo a dança é uma modalidade que auxilia na manutenção da saúde fazendo com que sua prática seja importantíssima para o ser em vários aspectos. **Objetivo:** Percepção de docentes de Educação Física quanto à influência da dança sob aspectos físicos, psicológicos e comportamentais. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de campo, com abordagem quantitativa, do tipo descritivo, participaram da pesquisa 13 docentes do curso de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO. Como instrumentos foram utilizados dois questionários semiestruturados um a fim de caracterizar a população e o outro com opções de respostas distribuídos em escala de Likert visam identificar as percepções dos docentes acerca dos aspectos físicos, psicológicos e comportamentais influenciados pela dança. Para a análise dos dados fez-se o uso do Software SPSS- 23, através de estatística descritiva por distribuição de frequência. **Resultados:** A média de idade da população foi de 35,61±7,12 anos distribuída em 54% do sexo masculino e 46% do sexo feminino. Quando questionados sobre praticar dança 76,9% não praticam e 23,10% realizam a prática da dança de uma a duas vezes na semana entre uma a duas horas semanais, notou-se que 66,66% dos praticantes são homens. Sobre os aspectos sofreram influência da dança o físico foi 69,2% afirmam ser influenciado fortemente, aspecto psicológico 84,6% e comportamental 100%. **Conclusão:** Conclui-se que a dança é pouco praticada pelos docentes em Educação Física, porém compreendem a influência da dança de forma positiva nos aspectos físicos, psicológicos e comportamentais.

**Palavras-Chave:** Dança, Físico, Psicológico, Comportamental.

## ABSTRACT

**Introduction:** It is known that the benefits achieved by regular practice of physical activity are numerous, as an example is that dance is a modality that assists in maintaining health making its practice is very important to be in many aspects. **Objective:** Perception of physical education teachers about the influence of dance on physical, psychological and behavioral aspects. **Methodology:** This is a field study, with a quantitative approach, of the descriptive type, participated in the research 13 teachers of the Physical Education course of the University Center Dr. LeãoSampaio-

UNILEÃO. As instruments were used two semi-structured questionnaires one in order to characterize the population and the other with options of answers distributed in Likert scale aim to identify the teachers' perceptions about the physical, psychological and behavioral aspects influenced by the dance. For the analysis of the data the SPSS-23 Software was used, through descriptive statistics by frequency distribution. Results: The mean age of the population was  $35.61 \pm 7.12$  years, distributed in 54% of males and 46% of females. When asked about practicing dance, 76.9% did not practice and 23.10% practiced dance once or twice a week between one and two hours a week, it was noted that 66.66% of the practitioners are men. On the aspects suffered influence of the dance the physical was 69,2% affirm to be strongly influenced, psychological aspect 84,6% and behavioral 100%. Conclusion: It is concluded that dance is little practiced by teachers in Physical Education, but understand the influence of dance in a positive way in physical, psychological and behavioral aspects.

**Key words:** Dance, Physical, Psychological, Behavioral

## INTRODUÇÃO

A prática de Atividade Física (AF) é definida, como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maiores do que os níveis de repouso (CASPERSER, 1985), que englobam os exercícios físicos, os esportes, tipos de atividades cotidianas, lazer ativo e trabalho ocupacional. A AF planejada tem a finalidade de manter o condicionamento muscular, gerando força e interrompendo a homeostase (WILMORE; COSTILL, 2003).

Sabe-se que os benefícios alcançados pela prática regular de AF são inúmeros, segundo a Organização Mundial de Saúde (2006), está prática reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, diabetes tipo II e câncer de cólon e mama. Atua ainda na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de sobrepeso e obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (ANDRADE et al., 2015). Como exemplo de AF a dança é uma modalidade que auxilia na manutenção da saúde fazendo com que sua prática seja importantíssima para o ser.

O objetivo da dança, segundo afirmação de Gobbo e Carvalho (2005) é de proporcionar benefícios à saúde, trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de movimentos, exercendo possibilidades de autoconhecimento, possibilitando

benefícios como a prevenção e combate de situações estressantes, estimulando a oxigenação do cérebro, causando a melhora do funcionamento das glândulas, reforçando os músculos e protegendo articulações, melhora a capacidade motora, melhora o desempenho cognitivo, melhora a memória, contato social, criatividade, melhora a autoestima e autoimagem e estimula o resgate cultural.

Em se tratando dos benefícios físicos, existem vários estudos que classificam a dança como uma atividade aeróbica importante na melhoria de valências físicas tais como resistência, força e equilíbrio, além de outras capacidades funcionais como coordenação, memorização e outros (HASS; GARCIA, 2006; MARBÁ; SILVA; GUIMARAES, 2016).Diniz e Darido (2012) defendem a dança como uma prática corporal que existe desde as civilizações mais primitivas, e sua evolução obedeceu a padrões sociais e econômicos, ou à necessidade do homem de expressar seus sentimentos, interesses e desejos através dos diversos tipos de dança, ela faz parte de uma construção cultural da humanidade, não podendo ser negada às pessoas.

Sendo assim o corpo está em constante desenvolvimento e aprendizado para que isso permute por um longo tempo, devemos manter a prática de atividade constante, uma das mais citadas é a dança. O sujeito age no mundo através de seu corpo, mais especificamente através do movimento, é o movimento corporal que permite às pessoas se comunicarem, trabalharem, aprenderem, sentirem o mundo e serem sentidos (VALENTE; ALMEIDA FILHO, 2006).

Nesse sentido a temática se faz importante para investigar a percepção de docentes de Educação Física quanto à influência da dança sob aspectos físicos, psicológicos e comportamentais, fato esse que serve como objetivo do estudo.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo de campo, com abordagem quantitativa, do tipo descritivo, participaram da pesquisa 13docentes do curso de Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio - UNILEÃO, instituição de ensino localizada no município de Juazeiro do Norte – CE sendo 8 professores do sexo masculino e 5 do sexo feminino. Para incorporação no presente estudo utilizou-se os critérios de idade e sexo, portanto docentes entre 25 e 50 anos de ambos os sexos. Para exclusão da pesquisa foi utilizado à formação acadêmica específica em Educação Física, portanto docentes graduados em outras áreas de atuação, mesmo que

docentes contratados para ministrar aulas no curso de Educação Física foram excluídos do estudo.

Como instrumentos de coleta foram utilizados dois questionários semiestruturados um com 4 questões a fim de caracterizar a população e o outro com opções de respostas distribuídos em escala de Likert (0 a 10), proposto pelo pesquisador, que visam identificar as percepções dos docentes acerca dos aspectos físicos, psicológicos e comportamentais influenciados pela dança. Através dos resultados dos escores de cada aspecto, os dados foram classificados em Percepção de influência Leve (0 a 16), Percepção de influência Moderada (17 a 32), Percepção de influência Forte (33 a 50). Foi feita a entrega e assinatura do TCLE pelos voluntários contendo esclarecimento em relação ao objetivo do estudo, riscos e benefícios.

O presente estudo foi aprovado no Comitê de Ética do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio seguindo todos os critérios da resolução 466/12 a respeito da ética em pesquisas com seres humanos com o número de aprovação 00000000000. Para a análise dos dados fez-se o uso do Software SPSS- 23, através de estatística descritiva por distribuição de frequência para obtenção de médias e desvio padrão. Os resultados foram ilustrados através tabelas e gráficos para um melhor entendimento dos resultados.

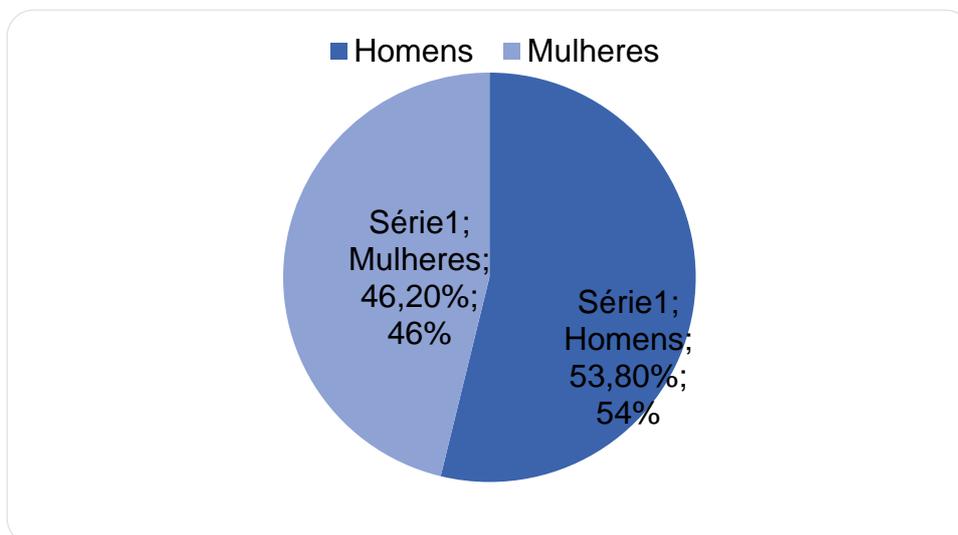
## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram da pesquisa 13 docentes do ensino superior com idade média de  $35,61 \pm 7,12$  anos. Verifica-se uma idade média relativamente nova para a profissão. Segundo as notas estatísticas do Censo de Ensino Superior realizado pelo INEP (2016) afirma a idade média dos docentes é de 36 anos o que corrobora com os achados nesse estudo.

A docência do ensino superior tem como conceito primário a transmissão de conhecimentos para o educando e se fundamentando em formar profissionais contribuindo com pesquisas importantes para a área (TRONCON et al., 2014). Na área da Educação Física não se faz diferente, Metzner (2014) afirma que para a formação do discente é necessário mais que vocação, o docente precisa manter interconexões entre as várias disciplinas visando à unificação do conhecimento. A dança sendo um conteúdo da Educação Física de práticas corporais deve ser de

domínio do profissional da área já que a dança corrobora com diversos aspectos e na formação do profissional.

**Gráfico 01**—Distribuição de frequência quanto ao sexo dos docentes.



**Fonte:** Bases da pesquisa, 2018

Nota-se uma maioria de homens dentro da docência, porém é comum as mulheres predominarem na área da docência segundo os aspectos históricos sociais, segundo Lira e Bernardim (2015) em sua pesquisa concluem que vem ocorrendo uma crescente desmistificação sobre o sexo feminino ter maior predominância da área de docência já que os homens vêm se encaixando cada vez mais na profissão sendo plenamente capazes de ocupar o cargo e trazer benefícios para a sociedade. Sendo assim os estereótipos não representam concretamente os fatos, pois os interesses masculinos pela profissão são de cunho igualitário portando direitos, deveres, desenvolvimento e o sucesso são iguais para ambos não fazendo distinção do ensino-aprendizagem entre eles (ROCHA; OLIVEIRA, 2017).

Observa-se na tabela 01 que mais de 1/3 da população estudada não pratica a dança regulamente. Identificando a dança como um esporte e uma atividade física, verifica-se segundo a pesquisa nacional em relação à prática de esportes e atividade física realizada pelo IBGE (2015), que quanto maior o nível de escolaridade maior o percentual de pessoas que praticam esporte para promoção de saúde, para população do presente estudo em relação à idade e a escolarização o Instituto Brasileiro traz que 35,1% praticam alguma atividade esportiva ou atividade física.

**Tabela 01 –** Descritiva referente aos docentes praticantes de dança.

	<b>Resultados</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Realiza a prática de algum tipo de dança?</b>		
Sim	3	23,10%
Não	10	76,90%
<b>Quantas vezes na semana?</b>		
Não Representa	10	76,90%
Uma Vez na Semana	2	15,40%
Duas Vezes na Semana	1	7,70%
<b>Quanto tempo realiza a prática na semana?</b>		
Não Representa	10	76,90%
Uma Hora na Semana	2	15,40%
Duas Horas na Semana	1	7,70%
<b>Onde você realiza a prática da dança?</b>		
Não Representa	10	76,90%
Academia de dança	1	7,70%
Outros	2	15,40%

**Fonte:** Bases da pesquisa, 2018

Ainda segundo a pesquisa do IBGE (2015), em relação ao contexto dança foi perceptível que o esporte não é muito adotado pela população em relação a outros esportes como o futebol (39,3%) e a caminhada (26,6%), a dança na escolha da população brasileira teve representatividade de 3,2% apenas, colaborando assim com o presente estudo, sobre os sexos a prática é mais aceita entre as mulheres (85,0%) que os homens (15,0%), dessa maneira não identificado a mesma frequência no presente estudo já que 66,66% dos praticantes são homens e 33,34% mulheres e em relação à idade de 25 a 39 anos apenas 2,6% acabam optando pela dança.

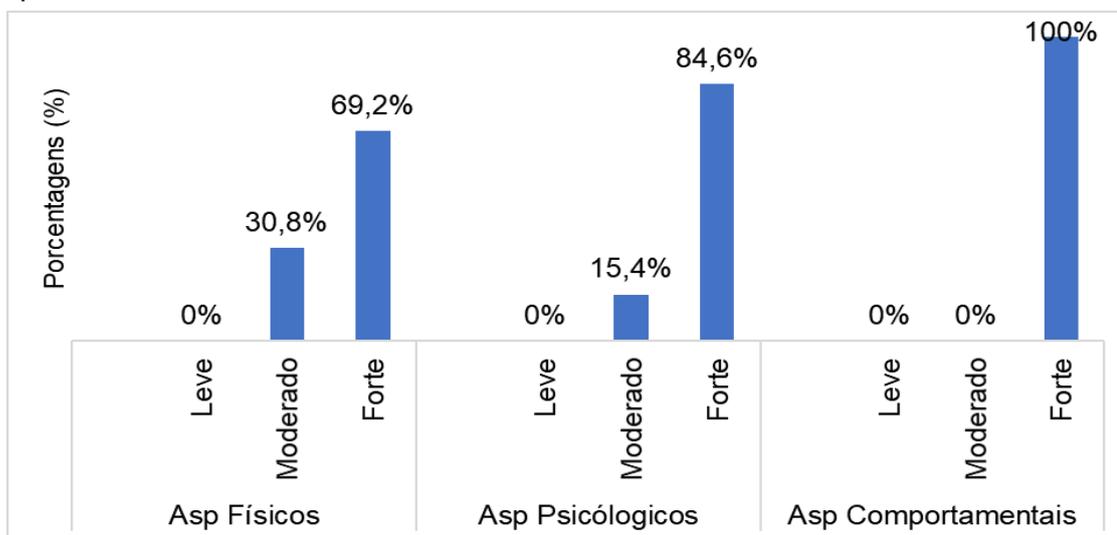
A dança por sua vez é um componente de atividade física positiva que auxilia na melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes, Marbá, Silva e Guimarães (2016) relatam que a dança pode colaborar com a saúde de um modo geral, trazendo consigo benefícios para todas as idades como o perca de peso, melhoria na autoestima, prevenindo o sedentarismo e mantendo o corpo e a mente equilibrados.

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2018) em sua cartilha referente ao plano de ação global sobre atividades físicas 2018-2030 um a cada

quatro adultos é sedentário atualmente com probabilidade de crescimento para os anos subsequentes. No auxílio para estarem constante é recomendado 15 minutos semanais de atividades leves ou moderadas (OMS, 2010), a inatividade torna se preocupante o Ministério da Saúde (2017) afirma que de um a cada dois adultos devido à rotina de trabalho e as demais tarefas acabam não realizando o recomendado pela OMS.

A rotina intensa de trabalho de profissionais do magistério é comum entre todos docentes, sendo em tese um forte motivo para a não realização de atividades físicas, incluindo não praticar a dança que é um método de pratica corporal importantíssimo.

**Gráfico 02** – Percepção de influência sobre os aspectos físicos, psicológicos e comportamentais.



**Fonte:** Bases da pesquisa, 2018

Estudo realizado por Silvano e Silva (2015) relatam que 45% dos professores investigados reconhecem a dança como aspecto influente para os padrões físicos, tendo um decréscimo para 35% que reconhecem a dança como fator influente para padrões psicológicos e cognitivos e 20% para o comportamento social. Para França et al. (2016) a dança é aceita como auxiliadora manutenção da qualidade de vida de adultos, colaborando não só nos aspectos físicos, mas também na conquista do alto conceito, convivência em grupo e autodescoberta.

Já no estudo realizado por Leite, Mello e Antunes (2016), encontra-se uma relação significativa com os valores do presente estudo, em seus achados a

influência da dança sob os aspectos físico teve representatividade de 81,81%, seguido por padrões psicológicos (69,69%) e comportamentais (79,54%) fatores esses que trazem benefícios para os praticantes de dança pré-apresentações, durante apresentações e pós-apresentações de um modo geral e principalmente no controle da ansiedade (50,42%).

Em pesquisa qualitativa-descritiva realizada por Cruz e Coffani (2015) com professores de Educação Física foi notório uma oposição ao presente estudo onde ao discorrer as questões subjetivas identificou-se que os profissionais envolvidos acabaram por sua vez compreendendo a dança apenas na vertente de aspecto físico “excluindo suas contribuições para formação cultural, social e humana do sujeito”.

Um corpo dançante transforma os aspectos relacionados ao ser e colabora com o comportamento do indivíduo nas interações sociais, comunicação, criatividade de se personificar e no convívio com o grupo, os aspectos psicológicos estão relacionados sobre o valor do lazer que a dança proporciona de forma com que os níveis de ansiedade, estresse, depressão, humor e por fim sobre o aspecto físico melhoria na percepção da imagem corporal se ligando diretamente com todos os outros aspectos compreendendo que a dança é uma atividade válida e proporciona benefícios significativos a saúde do ser (SOUSA, 2014).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Sujeitos a pesquisa foram 13 profissionais com perda amostra de 2 membros do grupo por indisponibilidade, existindo a predominância do sexo masculino entre a população, foi perceptível que 1/3 da população não faz uso da dança como prática corporal. Ao verificar a percepção de influência da dança sob os aspectos físicos, psicológicos e comportamentais notou-se que os docentes entendem que a dança tem uma forte influência sob todos esses aspectos, com maior representatividade para o fator comportamental.

A dança vem sendo discutida como uma possibilidade de expressão de movimentos experimentados e hábito de vida saudável, além disso, melhorando a estética do movimento e a valorização dos sujeitos. A prática vem ganhando visibilidade na área da Educação Física através das mídias sociais e a procura pela realização dessa atividade, faz-se necessária para uma vida mais ativa, em vista

disto, questionou-se a percepção acerca da influência da dança sob aspectos físicos, psicológicos e comportamentais para os profissionais de educação física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.

Com os presentes resultados tornam-se necessário mais estudos referente à temática para auxiliar na compreensão da fraca adesão da dança pelos profissionais de Educação Física já que a vertente é necessária para o ensino e aprendizagem assim como a saúde, e mais estudos sobre os aspectos em relação à dança como o todo e seus praticantes, já que poucos estudos buscaram compreender a percepção dos docentes acerca de tais aspectos. Sendo assim conclui-se que a dança é pouco praticada pelos docentes em Educação Física, porém compreendem a influência da dança de forma positiva nos aspectos físicos, psicológicos e comportamentais.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Luana Foroni et al. PROMOÇÃO DA SAÚDE: BENEFÍCIOS ATRAVÉS DA DANÇA. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, [s.l.], v. 3, n. 3, p.228-234, 13 jul. 2015. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v3i3.1242>.

CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTERSON, Gregory M. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research**. Public Health Reports. v.100, n. 2, p.126-131, 1985.

CRUZ, Edsanra Dutra da; COFFANI, Márcia Cristina Rodrigues da Silva. Dificuldades e desafios para o ensino de dança, nas aulas de Educação Física, no ensino fundamental II. **Revista Kinesis**, Santa Maria, v. 33, n. 1, p.87-102, jun. 2015.

DINIZ, I. K. S.; DARIDO, S. C. **Livro didático: uma ferramenta possível de trabalho com a dança na Educação Física Escolar**. Motriz, Rio Claro, v. 18, n. 1, p. 176-185, jan./mar. 2012.

FRANÇA, Cristiane Braz de Souza et al. Exercício físico e envelhecimento: a percepção de idosos quanto à imagem corporal. **Journal Health Npeps**, Ni, v. 1, n. 1, p.94-108, ago. 2016.

GOBBO, D.; CARVALHO, D. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade**. Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade, Curitiba, a.1, v.2, 2005.

HASS, A. N., GARCIA, Â. **Ritmo e dança**, Canoas, Ed. ULBRA, 2006.

Instituto Brasileiro Geografia Estatística (Brasil). IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostras e Domicílios: Práticas de Esportes e Atividade Física**. 2015. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2018.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA - INEP (Brasil). Ministério da Educação. **Censo da Educação Superior 2016: Notas Estatísticas**. 2016. Disponível em: <[http://download.inep.gov.br/educacao\\_superior/censo\\_superior/documentos/2016/notas\\_sobre\\_o\\_censo\\_da\\_educacao\\_superior\\_2016.pdf](http://download.inep.gov.br/educacao_superior/censo_superior/documentos/2016/notas_sobre_o_censo_da_educacao_superior_2016.pdf)>. Acesso em: 27 out. 2018.

LEITE, Geovana Silva Fogaça; MELLO, Marco Túlio de; ANTUNES, Hanna Karen Moreira. Competição na dança clássica: um fator ansiogênico negativo? **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 30, p.793-803, set. 2016.

LIRA, Aliandra Cristina Mesomo; BERNARDIM, Geovana de Paula. O profissional do gênero masculino na educação infantil: com a palavra, pais e professores. **Revista do Programa de Pós-graduação em Educação**, Tubarão, v. 9, n. 15, p.80-97, jun. 2015.

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, fev. 2016.

METZNER, Andreia Cristina. Proposta didática para o curso de licenciatura em educação física: aprendizagem baseada em casos. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 40, n. 3, p.637-650, set. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-97022014091464>.

Ministério da Saúde (Org.). **Atividade Física**. 2017. Disponível em: &<http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 26 out. 2018.

Organização Mundial de Saúde – OMS (2006). **Benefitsofphysicalactivity**. Obtido em 20 de julho de 2006 do World Wide Web: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_benefits/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html).

ROCHA, Alessandra Leles; OLIVEIRA, Maria Marta Carrijo de. A feminização e a docência: uma reflexão com base nas pesquisas em educação a partir do século XXI no Brasil. **Olhares & Trilhas**, Uberlândia, v. 19, n. 1, p.28-43, jun. 2017.

SILVANO, Luiz Clebson de Oliveira; SILVA, Adriana Lúcia Leal da. A dança como forma de lazer no contexto escolar. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 2, n. 1, p.80-88, abr. 2015.

SOUSA, Maria da Conceição dos Santos. **A experiência da dança com idosos do grupo conviver de Timbiras-MA**. 2014. 50 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, Timbiras, 2014.

TRONCON, Luiz Ernesto de Almeida et al. A formação e o desenvolvimento docente para os cursos das profissões da saúde: muito mais que o domínio de conteúdos. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, Ribeirão Preto, v. 47, n. 3, p.245-248, 3 nov. 2014. Universidade de Sao Paulo Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBiUSP. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v47i3p245-248>.

VALENTE, E., ALMEIDA FILHO, J. História da educação física, esporte, dança e lazer. In: DACOSTA, L. (Org.). *Atlas do esporte no Brasil*. Rio de Janeiro: CONFED, p.24-33, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (Mundial).OMS.**Global recommendations on physical activity for health: Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years**. 2010. Disponível em: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/)Acesso em: 27 out. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (Nigeria).OMS.**Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world**. 2018. Disponível em: <<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>>. Acesso em: 27 out. 2018.

WILMORE, J. H., COSTILL, D. L. **Controle cardiovascular durante o exercício. Fisiologia do esporte e do exercício**.2ª ed. São Paulo: Manole, 2003.

## **Anexo**

## Apêndice