



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOYCE MARIANE RODRIGUES PEREIRA

**A PRÁTICA DA DANÇA COMO RECURSO PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE
DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL.**

JUAZEIRO DO NORTE

2021

JOYCE MARIANE RODRIGUES PEREIRA

**A PRÁTICA DA DANÇA COMO RECURSO PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE
DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, artigo científico.

Orientador: Prof. Me. João Marcos Ferreira de Lima Silva

JUAZEIRO DO NORTE

2021

JOYCE MARIANE RODRIGUES PEREIRA

**A PRÁTICA DA DANÇA COMO RECURSO PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE
DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL.**

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

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Esp. Me. João Marcos Ferreira de Lima Silva

Orientador

Prof^a. Me. Lucielton Mascarenhas Martins.

Examinador

Prof^o. Me. José de Caldas Simões Neto

Examinador (a)

Juazeiro do Norte

2021

Dedico esse trabalho a minha irmã Maria Eduarda e ao meu namorado Diego Ramos por todo incentivo e apoio emocional durante a construção desse projeto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus professores que me passaram todo o conhecimento que tenho hoje como base e que foram essenciais para realização deste projeto, em especial o Professor Marcos Antônio, que se dispôs além das suas aulas para ajudar os alunos com suas dúvidas e insatisfações. Tenho comigo uma grande admiração pelos vossos trabalhos, agradeço também ao meu orientador o Professor João Marcos que com a sua dedicação e criatividade foram fundamentais para me ajudar neste percurso. Deixo aqui também o meu agradecimento a minha grande amiga Vaneska Lima que me ajudou com a revisão de artigos e pesquisa.

A PRÁTICA DA DANÇA COMO RECURSO PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL.

¹ Joyce Mariane Rodrigues PEREIRA

² João Marcos Ferreira de Lima SILVA

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Esse artigo apresenta o desenvolvimento de um estudo que pode colaborar para compreensão da dança em nível de exercício físico trazendo a manutenção da saúde, e tem como objetivo saber se a dança está sendo utilizada como recurso de manutenção da saúde, como está sendo usada e por quem está sendo usada, e a mesma irá trazer novos caminhos e novos meios de lidar diretamente com a saúde. A pesquisa dada como transversal foi feita através de questionários online enviados a cerca de 106 participantes através de várias redes sociais tendo como pergunta base "Você fez uso da dança como recurso para manutenção da sua saúde durante o período de isolamento social da pandemia de 2020-2021?" revelando assim a melhora de inúmeros aspectos da saúde e afirmando as hipóteses criadas.

Palavras-chave: Dança. Isolamento Social. Saúde.

ABSTRACT

This article presents the development of a study that can collaborate to the understanding of dance at the physical exercise level bringing health maintenance, and has as objective to know if dance is being used as a health maintenance resource, how it is being used and by whom it is being used, and the same will bring new ways and new means of dealing directly with health. The research given as cross-sectional was done through online questionnaires sent to about 106 participants through various social networks having as a base question "Have you made use of dance as a resource for maintaining your health during the social isolation period of the 2020-2021 pandemic?" thus revealing the improvement of numerous aspects of health and affirming the hypotheses created.

Keywords: Dance. Social Isolation. Health.

1.INTRODUÇÃO

Já é de senso comum que a atividade física ajuda a manter sua saúde física e mental, porém a dança com sua abordagem mais “simples” e sua capacidade de conseguir abranger todo tipo de público tem se destacado bastante nesse momento em que estamos vivendo, o isolamento social trouxe várias questões de como a população cuidaria da saúde durante esse período, e a partir de redes sociais e reportagens é possível perceber que a dança tem se destacado bastante entre as atividades que estão sendo realizadas em casa principalmente como forma de lazer e a conexão de atividade física e relaxamento é uma ferramenta de extrema importância para manter a calma e continuar a proteger a saúde durante esse período de isolamento (FURTADO,2020).No ano de 2020 com a disseminação da covid-19 ao redor do mundo, a população teve que começar a procurar formas de se manter saudáveis através das práticas de atividades físicas, porém o isolamento social não permite a frequência de academias, estúdios ou praças assim como diz o conselho nacional de saúde no decreto N° 036, de 11 de maio de 2020. Segundo a Sociedade de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) atreladas às indicações de distanciamento social pelas autoridades de saúde competentes, diversas práticas sociais e de saúde foram discutidas e recomendadas no contexto da pandemia. Um dos discursos acionados de forma enfática foi a prática de atividade física.

Sendo assim começaram a surgir novas formas para que as pessoas pudessem fazer essa prática de forma segura em suas casas.Com o objetivo de atrair atenção para esse tema, esse artigo aponta as vantagens e desvantagens do uso da dança em relação a saúde durante o isolamento social ao mesmo tempo que também sugere modificações para assim criar formas mais efetivas de funcionamento e que os objetivos finais da população em procura da saúde seja alcançado.

Para Oliveira et al (2020),conforme os anos foram passando, a utilização da dança tornou-se uma prática muito comum na sociedade moderna, que atualmente, além de outros contextos de utilização, aderem à prática da dança nas rotinas de exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida e saúde.

É inquestionável que a prática da dança traz inúmeros benefícios para saúde, tanto ela física como mental e durante o isolamento social não é diferente, ela está sendo uma ferramenta muito importante no combate ao sedentarismo, já que o nível de atividade física caiu drasticamente desde o início da pandemia devido ao fechamento de praças e academias que antes eram os principais pontos frequentados pela população que estava em busca de exercícios para sair do sedentarismo.“O

rótulo “ser sedentário” é comumente relatado por muitas pessoas que, independente de classe social, gênero ou faixa etária, possuem um baixo nível de exercício físico necessários para uma boa saúde.” (OLIVEIRA et al.,2020, p.38). A população que se encaixa nesse rótulo tem a tendência a ser mais propenso a adquirir várias patologias como diabetes, hipertensão e obesidade, junto a isso os aspectos psicológicos também são drasticamente danificados causando ansiedade, depressão e distúrbios alimentares, que dependendo do nível de agravamento pode levar a óbito.Sendo assim a dança pode ser usada como instrumento para a promoção de uma população saudável, ela vai intervir de forma positiva e unindo a diversão junto à atividade física tornando muito maior o seu poder de alcance.Segundo Oliveira et al (2018) a dança é uma atividade física e socialmente agradável, incentivadora, que pode ou não envolver a música e que pode ser praticada de forma grupal ou individual. Essa atividade desafia o seu controle motor por meio de vários movimentos programados e realizados dentro de frases ou ritmos musicais.As aulas de dança são oferecidas em academias e praças públicas, porém devido ao momento em que o mundo se encontra a mesma está começando a ser difundida e praticada diretamente de casa, utilizando da internet como principal meio de ajuda, as pessoas estão cada vez mais se rendendo a dança como forma de praticar exercícios pelo simples fato de poder praticar sozinhos em suas casas além de total liberdade de escolher a música e a forma como dança já que muitas pessoas não frequentam aulas por medo ou vergonha e estando em casa se tornou mais fácil começar a praticar sem receios.

2. MATERIAL E MÉTODO

A presente pesquisa se caracterizou como descritiva e transversal a partir de dados coletados por meio de um questionário online, encaminhado para diferentes contatos em redes sociais (grupos de whatsapp, facebook e instagram), convidando os integrantes destas redes sociais a participar do estudo, bem como solicitando que estes compartilhassem o convite e link para acessar o questionário para seus contatos das redes sociais das quais fazem parte, o que caracteriza uma amostragem por bola de neve.

Foram considerados elegíveis para participação da pesquisa qualquer que preenchesse o termo de autorização da primeira página do questionário, autorizando assim o uso das suas respostas para os fins desta pesquisa. É importante destacar que nesta primeira página do questionário foi perguntada a idade da pessoa, deixando claro que a pesquisa tinha por propósito a investigação apenas de pessoas maiores de idade. Para o presente estudo

foram desconsiderados os registros dos participantes que indicassem que não fizeram uso da dança como recurso para manutenção da saúde durante o período de isolamento social em decorrência da pandemia de 2020-2021.

O questionário utilizado nesta pesquisa foi elaborado pelos pesquisadores a partir de diferentes estudos envolvendo a temática “prática de dança”, alinhado aos objetivos do respectivo estudo, apresentando-o na plataforma do Google Forms, disponível para responder entre a segunda e terceira semana de novembro de 2021. A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio com parecer de número 5.098.225.

Os dados gerados foram analisados no programa JAMOVI, gerando gráficos no programa EXCEL (Office 365), enfatizando os resultados descritivos de frequência absoluta e relativa, oportunizando a discussão destes resultados a partir da literatura disponível.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente pesquisa contou com 106 participantes, entretanto foram considerados apenas 56 participantes, os quais responderam que fizeram uso da dança como recurso para manutenção da saúde durante o período de isolamento social. Na tabela a seguir são apresentadas informações descritivas dos participantes do estudo.

TABELA 1. Perfil dos participantes que praticam dança como recurso para manutenção da saúde.

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Feminino	40	71,4%
	Masculino	16	28,6%
Idade	Até 22 anos	23	41,1%
	Entre 23 e 30 anos	15	26,8%
	Mais de 30 anos	18	32,1%

Prática da dança antes da pandemia	Não	13	23,2%
	Sim	43	76,8%
Prática de outras atividades físicas	Não	20	35,7%
	Sim	36	64,3%
Escolaridade	Ensino superior completo	22	39,3%
	Ensino superior incompleto	23	41,1%
	Ensino médio completo	7	12,5%
	Ensino médio incompleto	4	7,1%
Trabalho remunerado	Tinha trabalho/emprego com mais de 40 horas semanais	8	14,3%
	Tinha trabalho/emprego com menos de 40 horas semanais	11	19,6%
	Tinha trabalho/emprego com menos de 20 horas semanais	7	12,5%
	Não tinha trabalho/emprego	30	53,6%
Estado onde reside	Ceará	48	85,7%
	Fora do Ceará	8	14,3%

Observa-se que a maior parte dos participantes foi do sexo feminino (71,4%) e a faixa etária que mais participou concentra-se entre os 18 e 22 anos (41,1%). Destaca-se que a maior parte já praticava dança antes do período de isolamento social decorrente da pandemia (76,8%), além do engajamento em praticar outras atividades físicas por mais da metade dos participantes (64,3%). Menos de 20% dos participantes têm até o ensino médio completo, enquanto todos os outros têm pelo menos o ensino superior tendo sido iniciado. Em relação ao trabalho remunerado enquanto mantido o período de isolamento social, mais da metade (53,6%) não estavam trabalhando. Dos participantes que responderam, por tratar-se de um convite realizado nas redes sociais, especialmente nos grupos mais próximos dos pesquisadores, até a data de fechamento para análise dos dados para contemplar este trabalho, 85,7% residem no estado do Ceará.

Segundo Andreolli (2010), a prática da dança seja democrática e eclética, é comum observar um envolvimento maior por parte do sexo feminino em relação ao sexo masculino, bem como por pessoas mais jovens (HALLAL & et al,2004), especialmente motivada pelas danças mais livres, descomprometidas por formalidades ou com propósito recreacional e social, o que vem sendo intensificado com o crescimento das redes sociais (DE VASCONCELOS, BRANDÃO, 2013).

Embora a dança propicia um gasto energético elevado, especialmente em alguns estilos como fala Gavioli (2020), para muitos a dança não apresenta-se como a atividade física principal, mas um complemento visando melhorias na coordenação ou mesmo em prol dos ganhos sócio-emocionais (SALGADO PEREIRA, 2016).

Alguns estudos associam o nível de escolaridade com uma maior preocupação com a saúde, bem como com a adoção de comportamentos em prol desta. Este cenário apresenta-se alinhado com o resultado observado no presente estudo, uma vez que a maior parte das pessoas que participaram do estudo estão classificadas nos níveis de escolaridade mais elevados.

Na tabela 2 são apresentadas características relacionadas a rotina da prática de

dança dos participantes em relação ao local onde a prática era realizada, perfil da aula (caso fosse na forma de aula), perfil da interação com a possível aula de dança, frequência semanal, duração e intensidade das sessões de dança realizadas.

TABELA 2. Características relacionadas à prática da dança dos participantes da pesquisa.

Variável	Categoria	n	%
Local de prática	Academia	5	8,9%
	Studio	12	21,4%
	Casa	37	66,1%
	Outros lugares	8	14,3%
	Apenas um local para prática	51	91,1%
	Mais de um local para prática	5	8,9%
Perfil da aula de dança	Coletiva	22	39,3%
	Particular	7	12,5%
	Não era na forma de aula	27	48,2%
Perfil da interação com aula de dança	Não se aplica	24	42,9%
	Presencialmente	21	37,5%
	Virtualmente ao vivo	7	12,5%
	Virtualmente de forma gravada	4	7,1%
Frequência semanal de sessões de dança	Até 2 vezes por semana	34	60,7%
	Entre 3 e 4 vezes por semana	13	23,2%
	Mais de 4 vezes por semana	9	16,1%
Duração habitual da sessão de dança	Até 30 minutos	14	25,0%
	Entre 30 minuto e 1 hora	21	37,5%
	Entre 1 e 2 horas	13	23,2%
	Mais de 2 horas	8	14,3%
Intensidade habitual da sessão de dança	Exaustiva	1	1,8%
	Intensa	12	21,4%
	Leve	13	23,2%
	Moderada	30	53,6%

Em relação aos locais para as práticas de dança 66,1% reportaram que fazem suas práticas de dança na própria casa, enquanto 21,4% em estúdios de dança, 14,3% em outros lugares e uma menor proporção em academias (8,9%). É importante destacar que 91,1% dos participantes indicaram apenas um local como espaço para prática da dança durante este período de isolamento social.

Segundo Morais (2020) Durante o período de isolamento social diversos espaços foram orientados a permanecer fechados, impossibilitando que as práticas de atividades físicas pudessem ser realizadas em espaços com melhor infraestrutura ou supervisão profissional, fazendo com que a maior parte das atividades físicas realizadas neste período fossem executadas na própria casa.

Entre os participantes observa-se que a maior parte foi acompanhada de alguma forma por um instrutor, seja de forma coletiva (39,3%) ou particular (12,5%), enquanto 48,2% não tiveram algum tipo de acompanhamento. A atividade física orientada por um profissional oportuniza melhores ganhos para os fins que se destinam, como melhoria da aptidão física, uma vez que estas passam por um planejamento com objetivos

previamente estabelecidos (FREITAS, 2013), o que não quer dizer que a dança sem uma supervisão não oportunize ganhos, entretanto, a depender das expectativas dos praticantes, ganhos podem não ser alcançados em decorrência da ausência de um adequado planejamento para tal conquista.

Embora o período de isolamento social orienta-se evitar o contato com outras pessoas, uma parte expressiva dos participantes que praticavam a dança em um formato de aula, relatou que suas práticas aconteciam de forma presencial (37,5%), enquanto menos de 20,0% tiveram estas aulas de forma virtual. É importante ressaltar que o período de isolamento social foi conduzido com a perspectiva de minimizar a formação de aglomerações, especialmente nos espaços físicos fechados. Ao longo do período de isolamento foi acompanhado nos diferentes canais de mídias sociais o compartilhamento de estratégias e recursos com a intenção de permitir a interação para prática da atividade física com o mínimo risco possível, especialmente pela manutenção do distanciamento social e uso da máscara (BEZERRA et al. 2020).

A frequência de até duas sessões de dança por semana foi a mais referida pelos participantes (60,7%), enquanto a duração da sessão mais relatada prolongava-se por entre 30 minutos e 1 hora (37,5%), embora as durações de até 30 minutos (25,0%) e entre 1 hora e 2 horas (23,2%) também fossem bem frequentes. A intensidade das práticas de dança se concentrou mais na classificação de moderada (53,6%), com quantidade muito próxima entre as classificações leve (23,2%) e intensa (21,4%). Os ganhos fisiológicos obtidos a partir de um exercício físico são influenciados diretamente pela relação da frequência, duração da sessão e intensidade (MONTEIRO, 1996), entretanto é muito comum a prática da dança estar associada às atividades com intenção de redução do estresse, oportunidade de interação social ou diversão e lazer, não preocupando-se diretamente com perspectivas de ganhos fisiológicos, embora estes sejam alcançados mesmo não tendo sido foco do planejamento como afirma dos Santos e Batista (2006)

No gráfico a seguir são apresentados os estilos de dança praticados pelos participantes do estudo, bem como a quantidade de estilos praticados (gráfico 1). Foram disponibilizadas opções para que fossem assinaladas, permitindo que os participantes identificassem todos os estilos que eram contemplados em suas rotinas de dança durante o período de isolamento social.

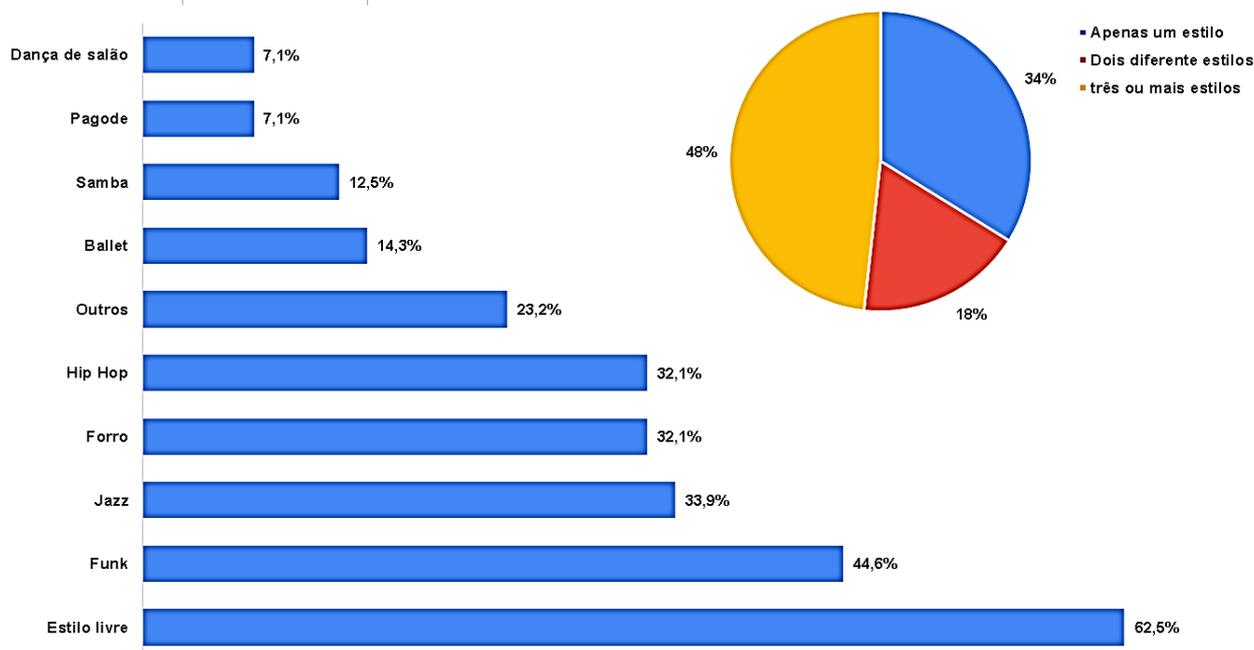


Gráfico 1. Estilos de dança praticados pelos participantes da pesquisa e percentual de praticantes que praticam mais de um estilo de dança.

O estilo livre foi o mais assinalado (62,5%), seguido do funk (44,6%), jazz (33,9%), forró (32,1%) e hip hop (32,1%), enquanto outros estilos, inclusive a categoria “Outros” (estilos que não foram listados para assinalar) aparecem em menos de 30% dos participantes. Entre os participantes é relatado que 34,0% praticam apenas um estilo, 18,0% praticam 2 estilos e 48,0% praticam 3 ou mais estilos. A diversificação de estilos na prática da dança é muito comum, especialmente quando não se trata de uma rotina de formação especialmente em um destes estilos, como é comum no Ballet. Quando considerado o propósito recreacional, a mistura de estilos de dança é ainda mais comum, permitindo o resgate de músicas que são conhecidas pelos praticantes de dança, trazendo um vínculo emocional à prática, o que pode fazer com o que praticante fique ainda mais motivado (TEIXEIRA ,TAVARES 2020).

Em relação aos recursos utilizados pelos participantes para realização das práticas de dança, o recurso mais utilizado é o smartphone. Em relação ao uso combinado dos diferentes recursos, 30% dos participantes fizeram uso de pelo menos 2 diferentes recursos na sua rotina de prática de dança (Gráfico 2).

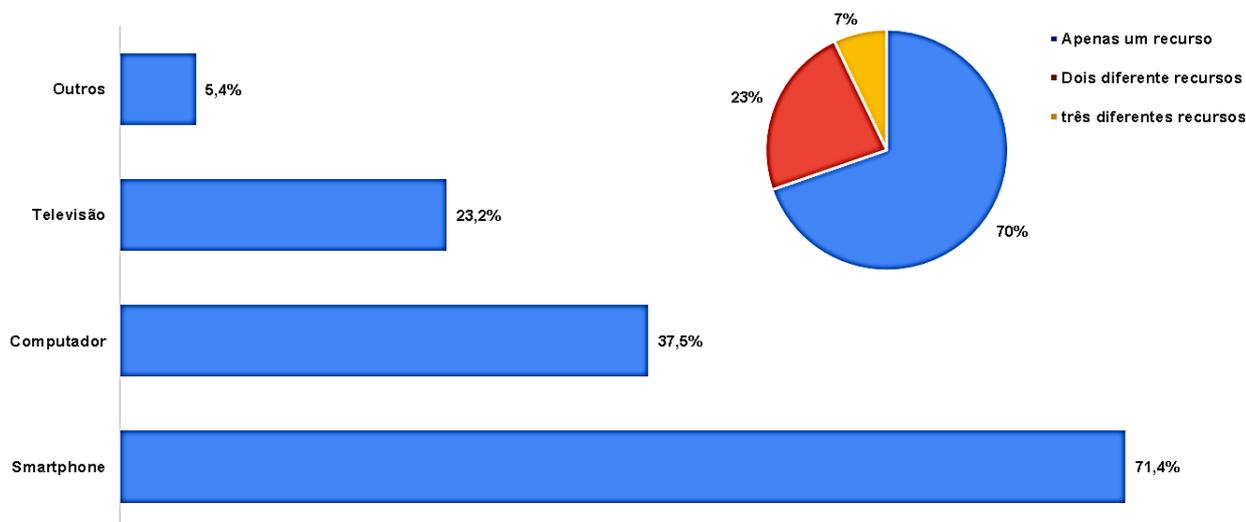


Gráfico 2. Recursos utilizados pelos participantes da pesquisa em suas rotinas de dança.

O smartphone tornou-se um dos principais recursos sociais da atualidade (COUTINHO, 2014), permitindo não apenas a conexão com outras pessoas, mas o acesso a diferentes recursos como reprodução de áudio e vídeo, além da interação com as publicações em redes sociais.

Diferentes plataformas possibilitam o acesso a informações áudio visuais, que podem ser recorridas para fins formais de estudo, ou informações como alternativa de lazer. Praticantes de dança fazem uso destes canais de comunicação para compartilhar suas rotinas de dança, servindo como base para a prática de muitas pessoas. Na presente pesquisa é apresentado no gráfico a seguir (gráfico 3) que a plataforma mais utilizada pelos participantes foi o youtube (75,0%), seguido do instagram (51,8%) e Tiktok (30,4%).

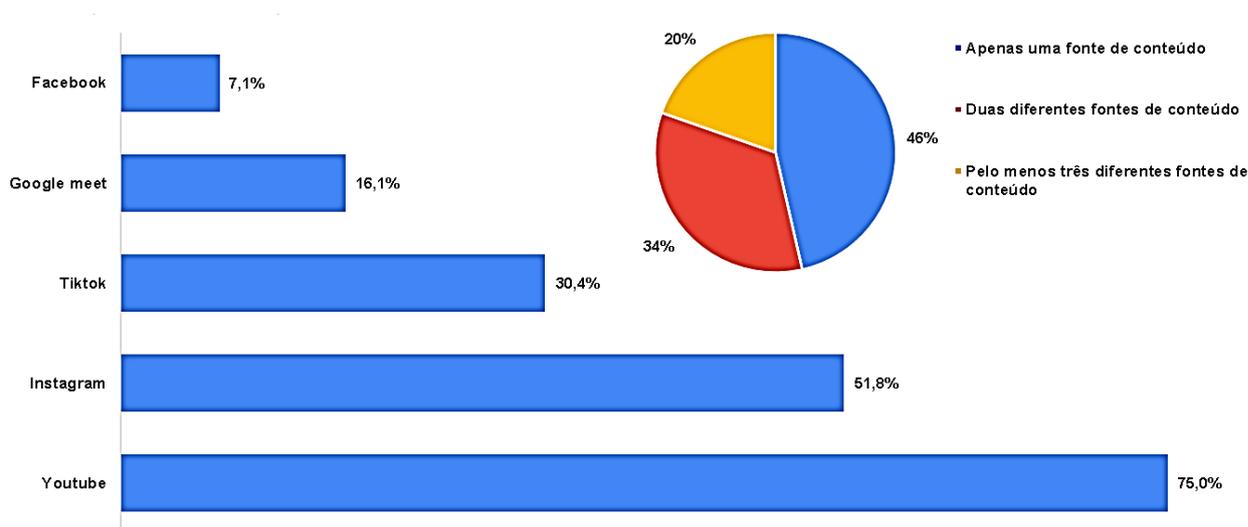


Gráfico 3. Fontes de conteúdo para utilizar na prática de dança dos participantes.

Ambientes como o YouTube se firmam como relevante fonte de consulta para prática da dança, não apenas em decorrência do compartilhamento individual de vídeos com rotinas de dança, mas também com práticas estruturadas, explicações e tutoriais

de passos e coreografias, oportunizando uma melhoria na qualidade técnica do praticante a partir das demonstrações consultadas (ROQUE RODRIGUEZ, 2020). No gráfico 4 são apresentados os benefícios alcançáveis a partir da prática da atividade física durante o período de isolamento social, na opinião dos participantes desta pesquisa.

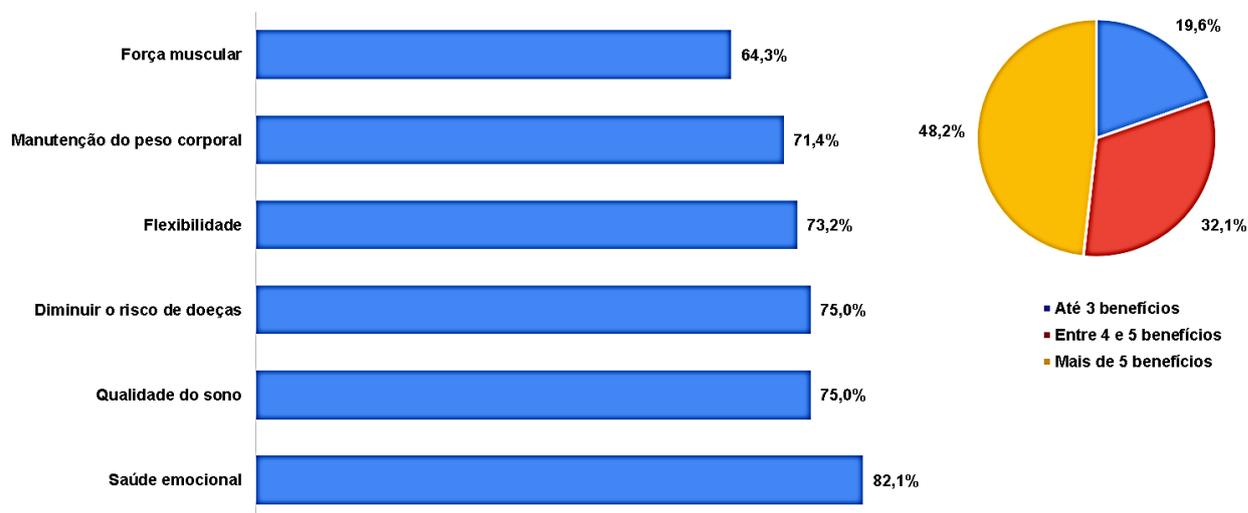


Gráfico 4. Benefícios decorrentes da prática da atividade física durante o período de isolamento social na opinião dos participantes da pesquisa.

A maior parte dos participantes desta pesquisa registrou o ganho com a saúde emocional (82,1%), enquanto os demais ganhos apresentaram-se no registro de 71,4% a 75,0% dos participantes, com exceção da força muscular, que foi registrada por 64,3% dos participantes, menor percentual entre as categorias de benefícios.

Os apontamentos relacionados aos benefícios da atividade física durante o período de isolamento social são coerentes, quando considerado que o isolamento social priva a pessoa da interação social presencial, algo que impacta diretamente na saúde mental (LIMA,2020), enquanto que os ganhos de força muscular dependem de adaptações decorrentes da exposição a exercícios que oportunizem a sobrecarga muscular para um ganho de força (SANT'ANNA, 2002), o que por vezes depende de equipamentos ou orientações mais direcionadas, o que não foi possível pela maior parte das pessoas durante este período.

Benefícios relacionados a manutenção do peso corporal, flexibilidade, diminuição do risco de doenças e melhoria na qualidade de sono são ganhos habitualmente relatados pela prática de atividades físicas leves ou moderadas (MACÊDO et al, 2003), o que parece ter sido a mais recorrente nas práticas de dança dos participantes do presente estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos dados levantados através desta pesquisa foi possível observar que a prática da dança está relacionada a inúmeros benefícios fisiológicos além da sua praticidade de poder ser executada em vários lugares e da forma como desejar, sendo assim tendo total capacidade de fazer a manutenção da saúde da população e isso é afirmado no último gráfico, nele é possível observar que todos os participantes tiveram pelo menos 3 benefícios obtidos através da prática tendo a saúde emocional como o benefício mais adquirido em relação aos outros com 82,1%. Dessa maneira traz total concordância aos objetivos e problemas pensados anteriormente além de afirmar e ressaltar a importância da prática de atividade física em qualquer momento seja ele fora ou dentro de uma pandemia e que a dança é uma ferramenta que pode ser moldada e acaba sempre trazendo novos adeptos para ela surgindo assim mais praticantes e conseqüentemente mais pessoas com uma boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGRANONIK, Marilyn; HIRAKATA, Vânia Naomi. Cálculo de tamanho de amostra: proporções. **Revista HCPA**;31(3):382-388. Porto Alegre. 2011.

ANDREOLI, Giuliano Souza. Dança, gênero e sensualidade: um olhar cultural. **CONJECTURA: filosofia e educação**, v. 15, n. 1, 2010.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020.

COSTA, Anny GM et al. A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes. **DST J Bras Doenças Sex Transm**, v. 16, n. 3, p. 43-9, 2004.

COUTINHO, Gustavo Leuzinger. **A Era dos Smartphones: Um estudo Exploratório sobre o uso dos Smartphones no Brasil**. 2014.

Dança: arte de expressar através dos movimentos. **Jornal do Oeste**, 2021. Disponível em: <https://www.jornaldooeste.com.br/toledo/danca-arte-de-expressaratraves-dos-movimentos/> . Acesso em 05 de maio.2021.

DE VASCONCELOS, Fernando Antônio; BRANDÃO, Fernanda Holanda Vasconcelos. As redes sociais e a evolução da informação no século XXI. **Direito e Desenvolvimento**, v. 4, n. 7, p. 125-144, 2013.

FURTADO, Rochelle. **A importância da atividade física no período de isolamento social**. Sesi, 2020. Disponível em: <https://www.sesi-ce.org.br/blog/aimportancia-da-atividade-fisica-no-periodo-de-isolamento-social/> . Acesso em: 05 de jun.2021.

GAVIOLI, Izabela Lucchese et al. **ESTUDOS EM FISILOGIA DA DANÇA: UM JOGO DIVERTIDO PARA APRENDER SOBRE METABOLISMO E NUTRIÇÃO**. 2020.

LESSA, Helena Thofehr. Aulas de dança em tempos de pandemia: (oscil)ações de uma professora-artista. **INCOMUM REVISTA** – V. 1, N.2 . Pelotas. 2020.15 p.

LIMA, Rossano Cabral. Distanciamento e isolamento social pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, 2020.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MESQUITA, Aline. **A dança como terapia em tempos de isolamento.** Dança em pauta,2020.Disponível em:<https://www.dancaempauta.com.br/a-danca-como-terapiaem-tempos-de-isolamento/> . Acesso em:05 de jun.2021.

MONTEIRO, Walace David. Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 1, n. 3, p. 44-58, 1996.

MORAES, Rodrigo Fracalossi de. Covid-19 e medidas legais de distanciamento social: isolamento social, descentralização e análise do período de 11 a 24 de maio de 2020 (Boletim 4). 2020.

OLIVEIRA,C.R. et al. **Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura.** Rio de Janeiro,2018. 1917 p.

OLIVEIRA,M.P. et al. Dança e saúde: Discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. *Pará*, v1., n.2,Mar/2020. 38 p.

Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo, Summus, 2012.

ROQUE RODRÍGUEZ, Ernesto. Tutoriais do Youtube como estratégia de aprendizagem não formal para estudantes universitários. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, v. 11, n. 21, 2020.

SALGADO PEREIRA, Nádía. " Viver as emoções": Planejamento e avaliação de um programa de Aprendizagem Sócio-Emocional com Dança Educacional. 2016.

SANT'ANNA, Marcelo Morganti. Adaptações na força muscular, potência aeróbia e composição corporal de meninos submetidos a um programa de treinamento de força. 2002.

TEIXEIRA, Cecília de Lima; TAVARES, Gilead Marchezi. Corpo de Afetos: entre o apego emocional e o movimento dançado. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 32, p. 99-107, 2020.

