



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO  
BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SOPHIA PAGE DA ROCHA**

**OS BENEFÍCIOS DA DANÇA E AS DIFICULDADES ENCONTRADAS PARA A  
REALIZAÇÃO DA MESMA**

Além Paraíba  
2020

SOPHIA PAGE DA ROCHA

**OS BENEFÍCIOS DA DANÇA E AS DIFICULDADES ENCONTRADAS PARA A  
REALIZAÇÃO DA MESMA**

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade De Ciências Da Saúde Archimeds Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>ª</sup>. Elisângela Tassi Barros Garcia

Além Paraíba  
2020

SOPHIA PAGE DA ROCHA

**OS BENEFÍCIOS DA DANÇA E AS DIFICULDADES ENCONTRADAS PARA A  
REALIZAÇÃO DA MESMA**

Monografia apresentada a Faculdade De Ciências Da Saúde Archimeds Theodoro, da Fundação Educacional de Além Paraíba - FEAP, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física e aprovada pela seguinte Banca Examinadora:

---

Prof. Douglas Araújo Serra  
Fundação Educacional de Além Paraíba

---

Prof<sup>a</sup>. Elisângela Tassi Barros Garcia  
Fundação Educacional de Além Paraíba

---

Prof<sup>a</sup>. Patricia Bassan de Oliveira Barbosa  
Fundação Educacional de Além Paraíba

Além Paraíba  
14/12/2020

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço muito a Deus, por Ele ter guiado meu caminho e por ter me dado sabedoria durante esses anos, pois sem Ele eu não estaria onde estou agora.

Aos meus pais, Antônio Carlos e Jurema e a minha irmã Stephania, que sempre tiveram comigo me dando apoio, incentivo e que nunca deixaram faltar nada. Obrigada por nunca terem desistido de mim e por ter acreditado nos meus sonhos.

Ao meu namorado, Leonardo Gaudard, por todo carinho, incentivo e compreensão. Obrigada por sempre ter me ajudado e por ter dito palavras para me acalmar nos momentos mais difíceis.

A minha amiga Bárbara, que sempre esteve comigo e que sempre pude contar para tudo. Uma amizade que com certeza irá continuar, pois foi um presente de Deus ter colocado você na minha vida.

A todos os professores da faculdade, pelo carinho, ensinamentos e sugestões valiosas que irei levar para a vida. À Faculdade, pela oportunidade de acesso a Graduação, pela contribuição para meu crescimento pessoal e profissional.

A todos que de alguma forma contribuíram a construção deste trabalho.

“Sempre lembre que você é mais corajoso do que pensa, mais forte do que parece e mais esperto do que acredita. ”

ROBIN

Rocha, Sophia Page. **Os Benefícios da Dança e as Dificuldades Encontradas para a Realização da mesma**. Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade De Ciências Da Saúde Archimeds Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

## RESUMO

O objetivo principal desse assunto analisar a relevância da dança e as dificuldades encontradas pelo professor em aplicá-la. Este trabalho traz como hipótese o fato de que, a dança possibilite o desenvolvimento das habilidades psicomotoras nos indivíduos, e a utilização da mesma é um desafio para quem queria praticar. Pois esses indivíduos acabam encontrando dificuldades para dançar, por motivos de preconceitos, sejam eles por sexo, peso, exclusão da sociedade e até mesmo por não ter profissional capacitado na cidade. Assim, o presente estudo vem abordar a importância da dança como meio de inclusão social e todos os benefícios que esta proporciona. O método adotado foi a revisão de literatura. Então a dança é de suma importância na vida do indivíduo e a sociedade tem que começar a ver essa prática com outros olhos, visto que a dança é para todos, sem exclusão de gênero e físico. É também uma ótima atividade física para ser praticada, pois tem diversos benefícios motores, cognitivos e afetivos sociais.

**Palavras-chave:** Dança. Benefícios. Dificuldades

Rocha, Sophia Page. **Os Benefícios da Dança e as Dificuldades Encontradas para a Realização da mesma**. Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade De Ciências Da Saúde Archimeds Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

### **ABSTRACT**

The main objective of this subject is to analyze the relevance of dance and the difficulties encountered by the teacher in applying it. This work hypothesizes the fact that dance allows the development of psychomotor skills in individuals, and its use is a challenge for those who wanted to practice. Because these individuals end up finding it difficult to dance, for reasons of prejudice, whether for sex, weight, exclusion from society and even for not having a trained professional in the city. Thus, the present study addresses the importance of dance as a means of social inclusion and all the benefits it provides. The method adopted was the literature review. So dance is of paramount importance in the individual's life and society has to start to see this practice with different eyes, since dance is for everyone, without exclusion of gender and physique. It is also a great physical activity to be practiced, as it has several social, cognitive and affective benefits.

**Key-words:** Dance. Benefits. Difficulties





## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>99</b>
<b>2 DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>111</b>
<b>2.1 HISTÓRIA DA DANÇA .....</b>	<b>Error! Indicador Não Definido .</b>
2.1.1 Algumas Danças Típicas do Brasil.....	12
<b>2.2 OS BENEFÍCIOS DA DANÇA .....</b>	<b>Error! Indicador Não Definido .</b>
2.2.1 Benefícios Motorores .....	<b>Error! Indicador Não Definido .</b>
2.2.2 Benefícios Afetivo e Social .....	15
2.2.3 Benefícios Cognitivo .....	16
<b>2.3 AS DIFULDADES ENCONTRADAS PARA A REALIZAÇÃO DA DANÇA .....</b>	<b>16</b>
<b>3 CONCLUSÃO .....</b>	<b>Error! Indicador Não Definido .</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>233</b>

# 1 INTRODUÇÃO

A dança é uma manifestação através do corpo que utiliza passos e gestos coreografados ou improvisados. Possibilita desenvolver a expressão corporal e segue movimentos ritmados ao som de uma música ou não, e com isso pode ser praticada como uma atividade de lazer ou como um exercício físico, tendo como intuito buscar a expressão individual, a socialização e a criatividade de cada um. (NANNI, 2002)

Para o indivíduo, a dança é de suma importância para o seu desenvolvimento. Nesse momento a dança deixa de ser somente um divertimento e passa a estimular as habilidades psicomotoras, como coordenação motora, postura, flexibilidade, lateralidade, esquema corporal, equilíbrio e ritmo. Além de estimular os aspectos afetivo social e cognitivo através de atividades que desenvolvem a integração e o raciocínio. (CAVASIN, 2003)

A relevância de se trabalhar a dança com os indivíduos, vem mostrar que está pode estimular e desenvolver aspectos positivos, tanto para o corpo quanto para a mente, que os acompanharão pelo resto da vida.

Esse tema se torna extremamente considerável uma vez que os indivíduos precisam desenvolver os principais aspectos como o motor, o afetivo social e o cognitivo. E a dança vem com uma maneira de tornar isso possível, uma vez que os indivíduos de hoje em dia praticam pouco ou não praticam atividade física, estando envolvidas e conectadas com a cultura digital ou por falta de tempo.

Assim, reforça a importância desse tema uma vez que é necessário expandir o assunto para que os profissionais de Educação Física procurem meios para que a dança seja mais acessível e que auxilie na inclusão social. Para isso é necessário saber, quais dificuldades encontradas pelo indivíduo em iniciar a prática da dança.

Além disso, é importante analisar a relevância da dança e as dificuldades encontradas pelos indivíduos em praticá-la, descrever a história da dança, evidenciar os benefícios motor, cognitivo e afetivo-social da dança no indivíduo.

Este trabalho traz como hipótese o fato de que, a dança possibilite o desenvolvimento das habilidades psicomotoras nos indivíduos, e a utilização da mesma é um desafio para quem queria praticar. Pois esses indivíduos acabam encontrando dificuldades para dançar, por motivos de preconceitos, sejam eles por sexo, peso, exclusão da sociedade e até mesmo por não ter profissional capacitado na cidade. Assim, o presente estudo vem abordar a importância da dança como meio de inclusão social e todos os benefícios que esta

proporciona.

O método adotado foi a revisão de literatura. Foram consultadas as bases de dados bibliográficos Google Acadêmico e Scielo. A busca foi realizada a partir dos descritores “Dança”, “Benefícios” e “Dificuldades e Preconceitos”. Destacam-se entre eles: Garcia e Hass (2006), Laban (1990), Giguere (2016), Laban Garcia e Haas (2006), Laban (1990), Giguere (2016), (1990) e Le Boulch (1986).

O primeiro capítulo apresenta o que é a dança, como a dança foi criada, todas suas manifestações, mostrando como e aonde ela era utilizada, contando toda sua história desde o período dos povos primitivos até as danças utilizadas nos dias de hoje.

O segundo capítulo irá abordar como a prática da dança se torna importante na vida do indivíduo, desde a fase infantil, até a fase adulta, mostrando todos os benefícios alcançados pelos mesmos para a saúde do indivíduo, sendo esses benefícios motores, afetivo sociais e cognitivos.

O terceiro capítulo refere-se sobre as dificuldades encontradas para a realização da dança, abordando alguns temas como preconceito, vergonha do corpo, timidez, inibição e até mesmo por muitos acharem que a dança é um instrumento pecaminoso. Deve-se destacar também que muitos autores afirmam que essa dificuldade pode vir muita das vezes por falta de uma capacitação melhor dos profissionais de educação física.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 HISTÓRIA DA DANÇA

A dança é caracterizada como arte de movimentar e manifestar o corpo que cria uma harmonia própria, acompanhando movimentos ritmados ao som de uma música ou não, manifestando então a criatividade e emoções de quem a pratica. Além do mais, é uma forma de adquirir diversão e lazer, ou seja, preservar uma vida social saudável e de maior qualidade. (NANNI, 2002; BELO e GAIO, 2007; MENDES, 1987)

Na visão de Bertoni (1992), o que levou o homem a dançar foi uma necessidade que ele possuía em seu interior que se ligava muito mais ao campo espiritual do que ao físico, utilizando o movimento como um meio de se libertar de sua vida. Essa necessidade está ligada intimamente como a necessidade material do homem primitivo, desde a necessidade de amparo e defesa até os mistérios do mundo. Nesse mesmo pensamento a autora ainda completa o pensamento dizendo que, “ a expressão através da dança veio estabelecer o elo inicial da comunicação coletiva, permitindo o agrupamento, a preservação e a cooperação entre os povos primitivos” (1992, p. 08).

Ribas (1959) declara que o homem determinou posteriormente todo um código de sinais, gestos e expressões de fisionomia no qual reproduziu vários ritmos. O ritmo, que segue o gesto, é uma descarga emocional se auxiliando para regular e medir todas as forças vitais e é ele que determina a harmonia e equilíbrio dos movimentos.

No Egito as danças eram apresentadas em ocasiões como festas religiosas e funerais, que também eram consideradas sagradas. Os egípcios acreditavam que as movimentações desses dançarinos asseguravam ao morto a ascensão a uma nova vida. Existiam também as danças profanas, que aconteciam em ocasiões de banquetes para honrar os vivos e mortos, e para entregar recompensas aos funcionários ou para elevação de um cargo (LANGENDONCK, 2006).

Hass e Garcia (2006) dizem que a dança mais conhecida no Egito é a dança do ventre e que é uma das mais praticadas nos templos pelos sacerdotes. O povo egípcio tem como tradição dançar para o sol com o objetivo de receber energia masculina para neutralizar energias sexuais.

Segundo Langendonck (2006), na Grécia a dança é de suma importância, uma vez que para eles o homem deveria ter um corpo forte e moldado e para isso acontecer eles tinham

que praticar a dança e o esporte. Com isso eles perceberam que a dança traria benefícios para eles e para as crianças, pois tinha um grande valor na área educacional, então as crianças começaram a praticar desde cedo pois seria necessário para a vida militar. E Cavasin (2003, p. 3) enfatiza que “outros povos, como os gregos, utilizavam a dança para a educação dos guerreiros como forma de preparação para as lutas. Afirmavam que os melhores dançarinos se tornavam melhores guerreiros”.

Stevens (1977), cita que na França no ano de 1661 surge o Rei Luís XIV que estabelece em Paris, a Academia Real de Dança, com a propósito de ser uma Escola para ensinar balé para bailarinos profissionais, esses que queriam viver da dança profissionalmente, como um meio de vida. A Escola foi administrada pelo dançarino e compositor Jean Baptiste Lully e o mestre de dança foi Pierre Beauchamps. Pela primeira vez, uma bailarina profissional se formou naquela época, a famosa Lafontaine (STEVENS, 1977).

De acordo com Strazzapacca (2007), na dança moderna o que vai diferenciar da dança clássica não é apenas a parte técnica, mas sim, a ideia que originou sua elaboração. Surgiram novas maneiras de dançar nos Estados Unidos e na Europa, muito diferente da tradição clássica com relação aos espaços usados, com a concepção da dança em si e com os movimentos do corpo.

Duarte (2008), cita que a dança contemporânea surgiu nos anos 60 com a intenção de procurar novas alternativas para o corpo na dança. Segundo Langendock (2006) a dança contemporânea não estabelece modelos que sejam rígidos, como por exemplo, o corpo do artista não precisa seguir um padrão físico, isso significando que indivíduos que sejam gordos, magros, altos, baixos ou de diferentes etnias podem dançar. A maior parte de um trabalho como esse é que os movimentos podem ser inovados e não apenas seguindo os movimentos mais convencionais como a técnica do ballet.

### 2.1.1 Algumas Danças Típicas do Brasil

O folclore é uma maneira que cada país tem de se expressar, são várias tradições típicas e de várias culturas e que proporciona a compreensão do povo. As danças folclóricas são estilos diferentes de danças sociais e são muito importantes como componentes da cultura. No Brasil, o folclore é típico em danças que fazem representação das tradições e culturas de cada região (LIMA, 1999).

Cachambu et al. (2005) dizem que o folclore faz parte do cotidiano de um

indivíduo, que é uma cultura ativa e dinâmica, porém ele ainda passa despercebido, na maioria das vezes pela sociedade e só é vista pelos fatos ligados a crenças e superstições. No entanto ele se expande mais e podendo encontrar nos gestos, nas roupas, nas brincadeiras.

Segundo Gehres e Brasileiro (2014), o frevo surgiu em Recife, capital de Pernambuco no final do século XIX e no início do século XX. A dança se manifestou através de movimentos realizados pelos lutadores de capoeira que protegiam e davam passagem para as bandas que tocavam naquela época. As autoras ainda dizem que a música se desenvolveu a partir de diversos ritmos diferentes tocados pelas bandas de carnaval e quando duas ou mais bandam se juntavam o ritmo acelerava devido a agitação.

O baião foi originado no nordeste brasileiro, é um gênero musical que é inspirado nas danças folclóricas africanas no século XVI. A palavra “baião” vem do “baiano” que se refere uma dança de roda de improvisação. De modo musical, o baião apresentou peculiaridades do tango brasileiro, cateretê e maracatu. Tinha como instrumento comum o violão, junto com o canto. (MEGARO,2003). Fryyer (2000) aborda a possibilidade de que a dança fosse uma versão nordestina do lundu que é conhecida como lundu baiano ou baião.

## **2.2 OS BENEFÍCIOS DA DANÇA**

Segundo Gariba (2005), a dança está ganhando espaço no Brasil e no mundo, isso por que são muitos seus benefícios, como a melhora da autoestima, diminuição da depressão, stress e por melhorar as relações com outras pessoas. Isso faz com que a dança seja um componente essencial desde a fase infantil até adulta. Para Cone e Cone (2015), é importante oferecer oportunidades de desenvolver as habilidades das crianças no que diz respeito ao movimento com objetivo funcionar ou de expressão.

No mesmo pensamento, Pisani (2008) diz que é preciso incentivar a criança a dançar em sua fase inicial, pois nessa a criança passa pelo processo de crescimento e amadurecimento e uma criança que não apresenta esses estímulos corporais tende a ter problemas com o passar do tempo com outras etapas.

Consequentemente, a dança torna-se capaz de ser uma atividade física que contribui de diversas maneiras para a melhoria da saúde, em razão de inúmeros benefícios. Entretanto para alcançar os benefícios, o indivíduo deve mudar os hábitos, seu estilo de vida, adquirindo uma vida menos sedentária, fazendo atividades físicas que lhe deem prazer ao praticar, que melhore a autoestima. (MARBÁ, SILVA; GUIMARÃES, 2016).

Para Melo (2012) fazer atividade como a dança, pode trazer vários benefícios, não só da parte física, mas também no social, emocional e intelectual. Ela ainda diz que é uma forma do indivíduo sentir prazer, por ela ser de forma recreativa e que é uma excelente escolha como prática de exercício físico. A dança mostra que, como atividade física, ao praticá-la é válida por melhorar a coordenação, por fortalecer os músculos e entre outros, mas também está associada às áreas do comportamento, da improvisação e da expressão do indivíduo e social.

Vasconcellos (1995) diz que o estudo das características motoras permite entender as experiências adquiridas nas diferentes situações e que é fundamental para garantir no futuro um bom desenvolvimento da aprendizagem. Espera-se que as crianças sejam capazes, da melhor forma possível, expressar em cada fase de sua vida uma aptidão adequada de movimento.

Em uma dança solo, o indivíduo possibilita atingir a sua forma máxima de consciência corporal, alcançando assim seu potencial máximo de coordenação motora grossa, equilíbrio, lateralidade. Esses elementos que são fundamentais em uma aula de dança. Giguere (2016) cita que ao fazer aulas de dança com frequência pode aumentar a capacidade de concentração, isso acontece por que se praticada regularmente vai aumentar a estamina no cérebro e isso faz com que aumente a concentração. A autora cita também que ao aprender os movimentos sequenciados que não são familiares, o indivíduo aumenta a capacidade de concentração.

### 2.2.1 Benefícios Motoros

De acordo com Pereira (2002), o esquema corporal, que é um dos benefícios motores, faz com que o indivíduo aumente sua noção daquilo que está ao seu redor, desenvolve uma consciência corporal e uma capacidade de modificar o que está na sua volta. Isso faz com que o indivíduo conheça seu próprio corpo e perceba o que ele pode oferecer utilizando ele para ser movimentar. Um esquema corporal com uma boa estrutura proporciona um bom funcionamento motor e em consequência uma melhora na conexão entre o corpo e espaço. Além do mais, o esquema corporal é capacitado para ser alterado e adaptado. (HILDER et al, 2002).

Segundo Mosquera (2000) o equilíbrio é um dos fatores fundamentais para ter o domínio do próprio corpo, e isso acontece por que tem uma sustentação por conta da

gravidade. E com isso Fernandes (1981) diz que a dança auxilia no desenvolvimento do equilíbrio, pois permite formas diferentes de sustentar o corpo. Para Fernandes (1981), a dança auxilia no desenvolvimento do equilíbrio, uma vez que, facilite o indivíduo a sustentar o corpo de acordo com o movimento e conforme as capacidades físicas, para que o indivíduo tenha uma independência e para melhorar a sua autoconfiança e autoestima.

Romero (1988) diz que a lateralidade está ligada diretamente com o conhecimento do corpo e a concepção dos movimentos de acordo com o tempo e espaço. Para Wallon (1971), a lateralidade é fundamental para construção da personalidade do indivíduo, pois o entendimento do corpo não necessita exclusivamente do desenvolvimento cognitivo, ele necessita também das percepções visuais, táteis e outras. Para Negrine (1986), a lateralidade de uma criança se define naturalmente durante o crescimento. O autor ainda diz que a dança auxilia no desenvolvimento psicomotor, o que leva o indivíduo a usar a consciência corporal e que ainda contribui para uma boa coordenação dos movimentos.

De acordo com Jeandot (1990) a dança é importante para o homem se desenvolver e se aperfeiçoar no ritmo para ele ser uma pessoa disciplinada ao realizar atividades do dia-a-dia. A didática do ritmo é de enorme valor para os profissionais da área, logo acarreta na formação básica e técnica do indivíduo. Laban (1990) diz que a dança é uma forma que o indivíduo tem de se comunicar e expressar, pois em vez de falar usando a linguagem oral, formando palavras, a dança usa o corpo como expressão, uma linguagem corporal usando movimentos e a cada passo ou gestos o indivíduo transmite suas emoções. No mesmo pensamento do autor anterior, Melo (2012) ainda diz que a dança é um meio de comunicação através do corpo, pois desenvolve a criatividade, o que propicia a exploração do próprio corpo e entendendo as diversas manifestações.

### 2.2.2 Benefícios Afetivo e Social

Guimarães, Simas e Faria (2003) afirmam que se as pessoas dançassem com mais frequência elas teriam vidas mais saudáveis, pois além de ser uma atividade física prazerosa ela ainda desenvolve a parte psicomotora, cognitiva e social. E Steinhilber (2000, p. 8) ainda diz que “uma criança que participa de aulas de dança [...] se adapta melhor ao convívio com aos colegas e encontra mais facilidade no processo de alfabetização”.

Sendo assim, Silva (2015) diz que a nível social a dança desenvolve no indivíduo a interação com o meio e melhora a maneira de se expressar com outras pessoas. E no que diz



respeito à questão afetiva, o mesmo autor diz que dança proporciona ao indivíduo a criatividade e espontaneidade, por se sentir mais solto e ajudar a entender e a compreender suas emoções.

Outros autores como Figueiredo (2013), Giguere (2016) e Marques (2010) dizem que a nível afetivo a dança faz com que melhore a autoestima, autoconfiança, e a felicidade e com isso o indivíduo conseguirá formar elos afetivos. Dizem também que, a nível social a dança permite um maior convívio com outras pessoas.

### 2.2.3 Benefícios Cognitivo

Kury (2010, p. 228) diz que o cognitivo “refere-se à cognição, que é o ato de adquirir um conhecimento”. De acordo com Silva e Silva (2017) a dança promove uma diversidade de conhecimentos e quando um indivíduo pratica, ele desenvolve diversos aspectos como o social, cognitivo e afetivo. Morato e Bautista (1995 e 1997) dizem que a dança auxilia o indivíduo, a nível cognitivo, a desenvolver a memória, atenção, criatividade, raciocínio e outros. |

Hermann e Lana (2016) citam que a dança é uma atividade física que contribui para a melhora da atenção, percepção, concentração, cognição e dos fatores psicomotores. Nahid e Takusi (2000) dizem também que a dança funciona como meio de libertação dos sentimentos e que o raciocínio fica mais eficiente, ativa a memória e proporciona uma maior concentração e atenção.

## 2.3 AS DIFULDADES ENCONTRADAS PARA A REALIZAÇÃO DA DANÇA

Pereira e Volski (2013) citam que a dança apresenta-se de forma contínua no dia a dia na vida do indivíduo, entretanto existe um certo bloqueio em compreendê-la como algo cultural de nossa sociedade. Marques (1997) ainda faz a complementação de que é por meio do corpo que conhecemos quem somos, pois aprendemos a diferenciar e a nos expressar de formas diferentes, isso de acordo com cada situação presente.

Garcia (2002) cita que nossa sociedade, por mais que ela tente ser avançada e moderna, ela é preconceituosa e ainda usa palavras para discriminar outras pessoas. Mezan

(1998, p. 226) diz que o preconceito “é o conjunto de crenças, atitudes e comportamentos que consiste em atribuir a qualquer membro de determinado grupo humano uma característica negativa, pelo simples fato de pertencer àquele grupo”.

Garcia (2002) cita que os indivíduos são divididos por causa do preconceito, isso acontece por causa de uma sociedade dominadora, que impõem padrões de beleza e de moda. Leitão e Souza (1995) afirmam que muitos ainda visualizam a dança como algo pertencente ao sexo feminino. Sendo que na antiguidade a dança possuía características que não são compatíveis com o que se considera algo do tipo masculino, devido a sutileza, calma e desenvoltura que a mesma possui, trazendo então para o presente um passado conservador, antigo e retrógrado. Verderi (2000) e De Brito et. al. (2010) dizem que a dança deveria ser vista como uma forma de expressão corporal e não como uma atividade que divida o que cada gênero deve fazer, porém esses problemas ainda existem nos dias atuais.

Para Pereira e Volski (2013), a sociedade é machista por dar ênfase nas diferenças que existem entre os sexos por causa da individualidade de cada um. Essa separação de características de gênero sugere que o sexo masculino deve somente fazer algo forte e sem medo enquanto o sexo feminino deveria fazer somente algo meigo e delicado. E por esse motivo muitos indivíduos têm vergonha de dançar, em razão de fazer movimentos que são denominados pela sociedade de um só gênero e com isso esses indivíduos tendem a sofrer preconceitos por não realizar os movimentos adequados.

Além disso, o fato de um indivíduo ser do sexo masculino ou do sexo feminino não significa apenas que ele possui uma determinada conformação anatômica e fisiológica. Significa também que ele possuiu um status social, cujos limites, direitos e obrigações estão devidamente convencionados e em relação aos quais a comunidade mostra determinadas expectativas. Cozinhar ou dirigir empresas, caçar ou costurar, cuidar das crianças ou ler jornal, são ilustrações destas expectativas, que cada sociedade defini à sua maneira. (RODRIGUES, 2006, p.70).

Pereira e Volski (2013) dizem que, a maior parte da sociedade, considera a dança como algo pecaminoso, devido os diversos movimentos que são usados para desenvolvê-la. A sociedade ainda não consegue entender e compreender a relevância da dança para a formação do indivíduo, seja por ter ainda um pensamento preconceituoso, ou por não ter tido a oportunidade de compreender quão benéfica ela pode ser para a vida da pessoa.

Campos (2006) ainda complementa citando que ao se trabalhar dança com pessoas tímidas deve tomar cuidado com o que vai ser aplicado, com o que ponderar ser falado com o indivíduo até que essas peguem confiança para dançar e expressar seus movimentos,

considerando que os indivíduos que tenham características de timidez são retraídas, e além disso possuem um extremo medo de se expor em determinadas situações sociais e são muito sensíveis a crítica, tendo assim o seu comportamento inibido. Gonçalves (2012) em seus estudos constatou que os fatores que levam a inibição e a desistência da prática da dança, ocorrem devido ao fato de existir sentimentos como preocupação, vergonha e medo por parte do indivíduo.

Segundo La Taille (2002), a vergonha está ligada ao estado emocional de uma pessoa e é quando esse indivíduo tem medo de uma exibição socioafetiva, pois isso pode lhe causar um incômodo com relação a autoestima e autoimagem. Esse medo pode se manifestar em vários locais, estando relacionado a humilhação social, medo de que a performance não saia perfeita, medo de fracassar e outros.

O medo, muitas vezes conduz à insegurança do movimento, à inibição de execução do movimento e à perda de pré-requisitos, reguladores e diretores emocionais e cognitivos da performance, provocando uma perturbação no desenrolar da ação e, com isto, de fato, o fracasso. (LAVOURA; MELO; MACHADO, 2007, p. 78).

Segundo Pereira e Volski (2013) a dança é um instrumento que pode ser aplicada como forma de diversão, prazer ou até mesmo profissional, mas se isso não for trabalhado de forma correta o indivíduo pode desenvolver emoções que lhe atrapalhem, e dessa forma fazendo com que ele se afaste da prática. Além disso os autores citam que, os indivíduos sabem dos benefícios ao praticar uma atividade física, pois essa irá lhe dar prazer, permitir a socialização e uma boa disposição.

Da Silva e Schwartz (1999) afirmam que infelizmente um dos motivos para que o indivíduo não pratique a dança, é por muitas das vezes o próprio procurar fazer a modalidade como meio alternativo para sentir um maior prazer, por diversão, descontração e lazer, procurar a melhora da condição física, melhora da postura e bem estar geral entre outros, e muitas das vezes encontrar um ambiente nas academias de cobrança, competição, rigidez por parte dos professores.

De Sousa, Hunger e Caramaschi (2010) pensam que a falta da prática da dança pelos indivíduos vem desde o tempo de escola, segundo os autores ainda não é visto uma aplicação e uma inclusão referente à dança na escola, com isso as pessoas passam a não conhecer todas as áreas benéficas que podem ser exploradas por essa modalidade. Ainda sobre esse pensamento, os autores relatam que a falta da prática na dança na escola ocorre devido ao professor de educação física não ter tido experiência suficiente na parte teórica-

prática, já que a literatura aponta que na graduação deveria ter mais de um semestre da modalidade.

Nesse mesmo pensamento Marques (1997) relata que o professor de educação física deve procurar se especializar mais na área para incluí-la melhor nas aulas, com isso fazendo com que as crianças conheçam melhor a modalidade e possam realizá-las fora da escola.

Nesse período de transição em direção à inclusão real da Dança nas Escolas, seria fundamental que esses professores continuassem buscando conhecimento prático-teórico também como intérpretes, coreógrafos e diretores de Dança. Ou seja, conhecimento que envolva o fazer-pensar Dança e não somente seus aspectos pedagógicos. A dissociação entre o artístico e o educativo, que geralmente é enfatizada na formação desses profissionais nos cursos de Licenciatura e Pedagogia, tem comprometido de maneira substancial o desenvolvimento do processo criativo e crítico que poderia estar ocorrendo na educação básica (MARQUES, 1997, p. 22).

Segundo Pereira e Volski (2013), a dança tem sua vantagem por que é um meio do indivíduo se manifestar e se expressar, sem se importar com gênero, mas a sociedade tem uma cultura preconceituosa em relação a isso. De acordo com Brito et. al. (2010) a sociedade deve mudar a maneira de ver a prática da dança, um exemplo seria nas escolas onde a mesma só é lembrada em determinadas épocas do ano, sendo assim as escolas precisam criar costumes de iniciar a prática a partir da educação infantil para que eles valorizem e tenham interesses desde cedo.

Strazzacappa (2001, p. 55) afirma que a dança é para todos, sem exclusão seja ela por gênero, físico do indivíduo e técnica. E a autora ainda diz que a dança para “às crianças com idade inferior a sete anos, ou seja, para os alunos da educação infantil [...] deve ser incentivada por meio de atividades lúdicas que promovam a exploração do movimento e do ritmo”.

Segundo Souza e Duarte (2005) e Maia et. al. (2001), se um indivíduo é sedentário desde a sua infância e adolescência ele tem a tendência em continuar assim na sua vida adulta, causando uma maior dificuldade de modificação desse comportamento. Alvez et. al. (2004) e Ceschini (2007) ainda citam que uma das razões para muitas doenças é caracterizada pela falta de exercício físico, tendo como base nos dias atuais, o sedentarismo que é uma das principais causas de risco à saúde, sendo considerado uma das principais causas de mortes prematuras e de doenças crônicas em especial na adolescência.

Leitão e Souza (1995) apresentam que a partir dessa ideia as pessoas cada vez mais são influenciadas pela sociedade a terem a mesmas ideias, a agirem da mesma forma,

para que não sejam julgadas, e se não seguirem o mesmo padrão elas são levadas potencialmente ao preconceito, estereótipos e discriminação.

Segundo Kleinubing e Saraiva (2009) e Almeida (2011), a dança deve ser vista com outros olhares e ser tratada de igual para igual, ambos os sexos, é preciso que ela seja introduzida nas escolas desde cedo, que seja ensinada de uma forma lúdica, que os alunos gostem e que não seja encarada como uma ameaça principalmente para os meninos.

Para Garcia (2002), devemos estabelecer relações com diversas pessoas diferentes, pois isso nos ajudará a refletir. Além do mais, isso ajudará a entender as diferenças de cada um, como sua religião, classe social, etnia e opção sexual. A dança faz com que a sociedade entenda as diversidades culturais e isso faz com que o indivíduo reflita sobre os preconceitos que existem.

### 3 CONCLUSÃO

Ao desenvolver o presente estudo foi possível analisar sobre como a dança traz diversos benefícios na saúde do indivíduo, desde o benefício físico ao mental, sendo essa modalidade imprescindível para a vida do ser humano.

Foi possível observar que ao decorrer dos anos a dança era de extrema importância para os povos em geral, a mesma era utilizada para celebrar vida e morte, para clamar pela chuva entre outros. Hoje em dia apesar da dança não ser tão usada, devido à alguma barreira, vale ressaltar que ela traz benefícios para o organismo como condicionamento físico, tônus muscular, melhora a frequência cardíaca, além disso, ela é capaz de trazer outros benefícios como, ajudar na coordenação motora, ritmo, lateralidade. Porém, apesar dos benefícios obtidos pela modalidade à sociedade ainda possui um olhar preconceituoso para a mesma, como discriminação de sexo, religiosidade e até mesmo a vergonha do corpo.

Com base no que foi apresentado pode-se notar que existem diversos motivos para que o indivíduo não pratique a dança e escolha por outra modalidade. Uma delas seria sobre o preconceito, o próprio preconceito pelo corpo do indivíduo, por ele não se sentir capaz ou por terem vergonha do próprio corpo. Por partes dos homens existe também um preconceito ao pensarem que a dança foi feita somente para mulheres, ou por até mesmo aqueles, que praticam e escolhem determinadas danças por acharem ser movimentos feitos para homens e excluem a dança que possuem movimentos mais clássicos e lentos. Outro ponto importante é que muitas das pessoas sentem vergonha ou medo de realizar certos movimentos por acharem que a dança é algo pecaminoso.

A dança já era utilizada desde o tempo dos primitivos onde os mesmos a usavam como forma de expressão. Nos tempos antigos a dança também era utilizada como forma de rituais sagrados, agradecimento a deuses entre outros. No Egito, a dança era considerada sagrada, em homenagem aos deuses e existiam danças profanas; na Grécia, a dança era utilizada pelos homens como forma de moldar o corpo; na França, Rei Luís monta uma academia de dança com intuito de ensinar balé para bailarinos profissionais que queriam viver da dança; na Idade Média, a dança era usada como forma de divertimento, mas depois foi proibida por ter relação com o pecado; danças folclóricas, que fazem uma representação das culturas de cada local; o frevo, que surge através de movimentos que são parecidos com de lutadores; o baião, que tem como característica a dança de roda e de improvisação; a quadrilha que surge em Paris e que veio se modificando através dos anos.

Ao iniciar a dança o indivíduo passa a ter diversos benefícios para o corpo, entre eles podemos citar, os motores, como o esquema corporal, lateralidade, ritmo e equilíbrio; os afetivos sociais, pois faz com que o indivíduo tenha uma melhor interação com a sociedade e melhora também a autoestima e autoconfiança; os cognitivos, por desenvolver a memória, raciocínio, criatividade e atenção.

Por mais que a dança apresente seus benefícios nota-se que os indivíduos encontram dificuldades para realizá-la, como o preconceito, por acharem que só mulher pode dançar; relação com o pecado, pois muitos indivíduos acham que a dança é algo pecaminoso pelos seus diversos movimentos; a inibição, o indivíduo pode ter vergonha do próprio corpo ou de ser cobrado pelo professor, medo de fazer algo errado e de fazerem uma avaliação negativa dele, timidez se alguém expor sua situação; muita cobrança e competição nas aulas de danças, pois deixa o indivíduo desconfortável; falta de conteúdo de dança nas escolas, uma vez que se o indivíduo não sabe dos seus benefícios e não pratica desde cedo, é provável que ele não irá praticar quando for adulto.

Então a dança é de suma importância na vida do indivíduo e a sociedade tem que começar a ver essa prática com outros olhos, visto que a dança é para todos, sem exclusão de gênero e físico. É também uma ótima atividade física para ser praticada, pois tem diversos benefícios motores, cognitivos e afetivos sociais. Basta o profissional de educação física conhecer e saber aplicá-la em suas aulas de dança, para estar sempre motivando seus alunos, deixando eles a vontade e sem nenhuma cobrança excessiva.

Conclui-se que a apresentação desse tema, torna-se uma base muito importante na vida acadêmica do profissional de educação física, uma vez, que ao saber do benefício da dança e conseguir aplicá-la, isso o tornará diferente de outros profissionais, o que poderá alavancar sua carreira.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Fernanda de Souza. **A dança e a criança de Educação Infantil: um caminho de aproximação**. São Paulo: Edunesp, 2011.
- ALVEZ, Roseane Victor; Mota, Jorge; COSTA, Manoel da Cunha; ALVES, João Guilherme Bezerra. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 10. n.1. Recife, 2004.
- BAUTISTA, Rafael. **Necessidades Educativas Especiais**. Lisboa: Dinalivro, 1997.
- BELO, Ana Zélia.; GAIO, Roberto. **Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida**. In: VILARTA, R. (org). Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas. Ipes Editorial, 2007.
- BERTONI, Iris Gomes. **A dança e evolução, ballet e seu contexto teórico, programação didática** – São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.
- CAMPOS, Rodrigo. **Quando a timidez é demais**. Revista Psique: Ciência e Vida. n. 5, 2006.
- CAVASIN, Cátia Regina. **A dança na aprendizagem**. Santa Catarina, 2003.
- CESCHINI, Fábio Luis; FLORINDO, Alex Antonio; BENÍCIO, Maria Helena D’Aquino. **Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. v. 15. n. 4. São Paulo, 2007.
- CONE, Theresa Purcell; CONE, Stefen L. **Ensinando dança para crianças** – São Paulo: Manole Ltda, 2015.
- DA SILVA, Maria Graziela Mazziotti Soares; SCHWARTZ, Gisele Maria. **A expressividade na dança: visão do profissional**. Revista de Educação Física Motriz. v. 5. n. 2. Rio Claro, 1999.
- DE BRITO, Renata Medeiros; VAZ, Monique Vallecilo; VIANNA, Jorge Antonio. **A dança na Educação Física escolar: a perspectiva dos professores**. Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 146, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd146/a-danca-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 29 de setembro 2020.
- DE SOUZA, Nilza Coqueiro Pires; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França; CARAMASCHI, Sandro. **A dança na escola: um sério problema a ser resolvido**. Revista de Educação Física Motriz. v. 16. n. 2. Rio Claro, 2010.
- FERNANDES, Jose Luis. **O treinamento desportivo: procedimento, organização, método**. 2 ed. Ver. e ampliada. São Paulo: EPU, 1981.
- FIGUEIREDO, Maria Chaves. **A dança, a escola e seus diferentes espaços e tempos**. Revista Dança, v. 2 . Salvador, 2013.



- FRYER, Peter. **Rhythms of Resistance: African Musical Heritage in Brazil**. London: Pluto Press, 2000.
- GARCIA, Ângela. HAAS, Aline Nogueira. **Ritmo e Dança**. Canoas: Ulbra, 2006.
- GARCIA, Regina Leite. **O corpo que fala dentro e fora da escola**. Rio de Janeiro. DP & A, 2002.
- GARIBA, Chames Maria Stallivieri. **Dança escolar: uma linguagem possível na Educação Física**. Florianópolis, 2005.
- GEHRES, Adriana Faria; BRASILEIRO, Livia Tenorio. **Frevo/passô – uma alegria urbana e tensa: como ensinar?** Goiânia, 2014.
- GIGUERE, Miriam **Dança moderna: fundamentos e técnicas**. - São Paulo: Manole Ltda, 2016.
- GONÇALVES, Joana Brauer. **Bohemian Rhapsody: performance, ritual e relações de gênero no Breaking**. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2012.
- GUIMARÃES, A. C. A; SIMAS, J. P. N; FARIAS, S. F. **Dança como uma contribuição para a qualidade de vida**. Santa Cruz do Sul, Cinergis, v.4, 2003.
- HERMANN, Gislaine; LANA, Letice Dalla. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Biblioteca Lascasas, 2016.
- HILDER, Sam; WONG, Mei; DULKU, Arthur; MULHERIN, Diarmuid. **Does a regular exercise program for ankylosing spondylitis influence body image?**. Scandinavian Journal of Rheumatology, Aarhus, v.31, 2002.
- JEANDOT, Nicole. **Explorando o universo da música**. Série: Pensamento e ação no magistério, ed. São Paulo: Scipione, 1990.
- KLEINUBING, Neusa Dendena; SARAIVA, Maria do Carmo. **Educação Física escolar e dança: percepções de professores no Ensino Fundamental**. Livre Movimento, Porto Alegre, v. 15, n. 4, 2009.
- KURY, Adriano Gama. **Minidicionário da língua portuguesa**. 2ª ed. São Paulo: FTD, 2010.
- LA TAILLE, Yves. **Vergonha a ferida moral**. 1 ed. Vozes. Petrópolis, 2002.
- LABAN, Rudolf. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: Ícone, 1990.
- LANGENDONCK, Rosana V. **História da dança**, 2006.
- LEITÃO, Fátima C. do Valle; DE SOUSA, Iracema Soares. **O homem que dança**. Revista Motrivivência. Santa Catarina, n. 8. 1995.

LIMA, Rossini Tavares. **Abecê do Folclore**. São Paulo: Ricordi, 1999.

MAIA, Bruna. Carla; VIANA, Patrick Silva; ARANTES, Paula Maria Machado; ALENCAR, Mariana Arantes. **Consequências das quedas em idosos vivendo na comunidade**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. vol. 14. n. 2. Rio de Janeiro, 2001.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane. Soares; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida**. Araguaiana Revista Científica do ITPAC, v9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola**. Revista de Educação Física Motriz. v. 3, n. 1. São Paulo, 1997.

MARQUES, Isabel A. **Linguagem da dança: Arte e ensino**. São Paulo: Digitexto, 2010.

MEGARO, Evan Alexander. **A presença do baião na música erudita brasileira para piano solo: um estudo em três obras dos compositores Ronaldo Miranda, Osvaldo Lacerda e Octavio Maul**. Rio de Janeiro, 2003.

MELO, Maria Máisa Mourão. **A dança na educação física escolar**. Porto Velho –RO, 2012.

MENDES, Miriam Garcia. **A DANÇA**. 2ed. São Paulo: Editora Ática S.A., 1987.

MEZAN, Renato. **Tempo de muda: ensaios de psicanálise**. São Paulo. Cia das Letras, 1998.

MORATO, Pedro. **Deficiência mental e aprendizagem**. Um estudo sobre a cognição espacial de crianças com Trissomia 21. Lisboa: Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração de Pessoas com Deficiência, 1995.

MOSQUERA, Carlos. **Educação física para deficientes visuais**. Rio de Janeiro. Sprint, 2000.

NANNI, Dionísia. **Dança educação**. 4. ed. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda, 2002.

NEGRINE, Airton. **Educação Psicomotora: A lateralidade e a orientação espacial**. Porto Alegre: Palloti, 1986.

PEREIRA, Camilla. O. **Estudo dos Parâmetros em Crianças de 02 e 06 anos de Idade na Cidade de Cruz Alta**. Dissertação de mestrado (Ciências do Movimento Humano). Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina-CEFID/UDESC, 2002.

PEREIRA, Nelza Dal Santos; VOLSKI, Verônica. **O preconceito e o homem que dança: uma reflexão nas aulas de educação física**. Versão On-line. Paraná, 2013.

PISANI, Eliane Leite. **Brinquedos e Brincadeiras: teoria e prática para o desenvolvimento**. Santo André: Esetec, 2008.

RIBAS, Tomás. **Que é o Ballet**. 3. ed. Lisboa: Colecção Arcádia, 1959.

RODRIGUES, José Carlos. **Tabu do corpo**. 7 ed. Editora Fiocruz, Rio de Janeiro 2006.

ROMERO, Eliane. **LATERALIDADE E RENDIMENTO ESCOLAR**. RIO DE JANEIRO, REVISTA SPRINKT.VOLUME 6, 1988.

SILVA, Thayse Oliveira; SILVA, Lebiam Tamar Gomes. **Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais**. Rev. psicopedag. vol.34 no.103 São Paulo, 2017.

SILVA, Valéria. **Benefícios Afetivosociais da Prática da Dança para Estudantes dos Núcleos de Arte da Prefeitura do Rio de Janeiro**. (Tese de Doutorado). Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa, 2015.

STEINHILBER, Jorge. **Dança para acabar com a discussão**. Conselho Federal de Educação Física- CONFEF, Rio de Janeiro, 2000.

STEVENS, Franklin. **O Mundo da Dança** – Diálogo Nº4 – Volume X, Lidador, 1977.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Dançando na chuva e no chão de cimento**. v. 7. Papirus. Campinas, 2001.

STRAZZACAPPA, Márcia. **A Dança Moderna**. Pro-Posições, v. 18, n. 1 (52) - jan./abr. 2007.

VASCONCELLOS, C. S. **Educação Infantil: Avaliação – Concepção – Dialética – Libertadora do Processo de Avaliação Escolar**. In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO INFANTIL, Cruz Alta. *Anais do Seminário de Educação Infantil: Avaliação – Concepção – Dialética – Libertadora do Processo de Avaliação Escolar*, 1995.

VERDERI, Érica B. **Dança na escola**. 2 ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 2000.

WALLON, Henri. **As origens do caráter da criança**. São Paulo: Difusão Européia, 1971.