



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO**

**Laryssa Almeida Rocha Santos**

**A Dança Nas Academias Como Fator Motivacional**

**Brasília – DF**

**2º/ 2021**

**Laryssa Almeida Rocha Santos**

## **A Dança Nas Academias Como Fator Motivacional**

Projeto de Trabalho de conclusão de curso, apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, do Distrito Federal, como requisito parcial de obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Jane Dullius

**Brasília – DF**

**2º/ 2021**

**Folha de aprovação**

**LARYSSA ALMEIDA ROCHA SANTOS**

**A Dança Nas Academias Como Fator Motivacional**

Maio de 2022

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, como parte das exigências do curso de Graduação em Educação Física, para obtenção do título de Bacharela.

**Banca examinadora:**

---

**Prof. Jane Dullius Orientadora**

---

**Claudia Goulart (membro interno)**

**Brasília – DF**

**2º/ 2021**

## **DEDICATÓRIA**

Ao meu pai, Paulo, por toda a felicidade e carinho, a minha mãe, Lenir, pelos conselhos, aos meus irmãos Lucas e Leandro por me darem força para continuar, ao meu esposo Aurélio, por sempre acreditar em mim.

**Brasília – DF**

**2º/ 2021**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por todas as forças para conseguir elaborar este trabalho, a minha família, pelo incentivo a entrar e permanecer na faculdade, as professoras Jane Dullius e Claudia Goulart, pela atenção, auxílios, cobranças, compreensão, sugestões, orientações e por acreditar no meu trabalho, aos professores da Faculdade de Educação Física por todos os ensinamentos durante longos anos. Enfim agradeço a todos os envolvidos que fizeram parte dessa etapa em minha vida.

**Brasília – DF**

**2º/ 2021**

## RESUMO

Este trabalho de natureza explicativa, por meio de uma revisão de literatura, qualitativa, tem como objetivo trazer uma reflexão sobre o valor da prática da dança dentro das academias como fator motivacional. Sinalizar quais são os benefícios dessa atividade, além de refletir sobre a socialização, verificar a relação com a qualidade de vida e incentivar para que novos alunos participem dessa modalidade naturalmente. Muitas vezes essa atividade não é vista com toda a credibilidade que tem, sendo utilizada apenas em eventos comemorativos. Mas vai além do que se pode imaginar, pois essa modalidade pode proporcionar diversos benefícios, impactando em grandes resultados. Foram selecionados 30 artigos através das palavras chaves para compor uma pasta de pesquisa, dentre eles, 7 artigos foram filtrados a partir da observação e leitura do título e resumo, sendo os que mais se aproximaram com o tema desse estudo. Os resultados obtidos, apresentam que a dança pode influenciar os fatores motivacionais, tais como: Controle de estresse, sociabilidade, saúde, música, qualidade de vida.

Palavras chave: **dança, motivação, academias, fatores motivacionais.**

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	08
JUSTIFICATIVA E HIPÓTESE.....	11
CAPÍTULO 1 – REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	12
CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA.....	17
CAPÍTULO 3 - DISCUSSÃO .....	19
CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS.....	23

## INTRODUÇÃO

Existem registros que no período Paleolítico Superior, aconteceram às primeiras manifestações da dança. Para expor seus sentimentos, emoções, o homem recorreu ao movimento de expressão corporal, a dança. Na antiguidade para os diversos povos esse foi um meio de representação de suas manifestações, de seus estados de espírito, sendo assim, um universo cultural representando a existência humana.

De acordo com VERDERI (2009): “O homem primitivo dançava por inúmeros significados: caça, colheita, alegria, tristeza... O homem dançava para tudo que tinha significado, sempre em forma de ritual.”. Segundo o autor, dança é um modo de “expressão corporal”, de manifestação.

É através do movimento que o indivíduo tem a possibilidade de desenvolver sua mente, seu corpo, ampliando as habilidades para se expressar e se comunicar. A ação física é necessária para a harmonização de maneira integradora, para o desenvolvimento de potencialidades motoras, afetivas e cognitivas. Assim o praticante poderá posicionar-se expressivamente com maior inteligência, autonomia, responsabilidade e sensibilidade.

“A dança é importante, pois proporciona-lhes bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”. (HASS; LEAL, 2006)

A Motivação é caracterizada por um processo ativo, intencional e dirigido a uma determinada meta na qual apresenta fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Essa é a força propulsora que faz o indivíduo buscar

satisfazer suas necessidades e desejos sendo assim a direção e a intensidade de nossos próprios esforços (WEINBERG, R. S., GOULD, 2001; SAMULSKI, 2002).

A motivação intrínseca é a realização de uma atividade pelo prazer e satisfação de exercê-la. Esta pessoa, quando está motivada intrinsecamente, executa o comportamento voluntariamente mesmo não tendo recompensas materiais ou restrições externas (VAN DER VLIST; BARTNECK; MÄUELER, 2011).

A motivação extrínseca ao contrário da intrínseca pertence a uma grande variedade de comportamentos que são realizados para um determinado fim e não para benefício próprio (PELLETIER et al., 1995)

A utilização da música tem um efeito benéfico em contextos esportivos e um forte apelo intuitivo. Através da música, pode-se elevar nosso espírito, gerar emoções, aumentar a capacidade de atenção, alterar ou regular o humor, aumentar a produção no trabalho, reduzir as inibições e incentivar o movimento rítmico. (KARAGEORGHIS; TERRY, 2006).

Esse estudo foi elaborado através de uma revisão de literatura, sendo uma pesquisa qualitativa, de natureza explicativa e tem como objetivo trazer a importância da dança como fator motivacional dentro das academias. Sinalizar quais são os seus benefícios, verificar a relação com a qualidade de vida além de refletir sobre a socialização e incentivar para que alunos participem dessa modalidade naturalmente.

“A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem”. (HASS; LEAL, 2006)

Atualmente, as academias vêm oferecendo para seus clientes uma expansão de modalidades em salas de ginástica, de acordo com o interesse e disponibilidade do aluno em seus horários viáveis para a prática das aulas. A procura pela dança em academias cresce a cada dia por crianças, jovens, adultos e por idosos.

Com a procura da qualidade de vida através da dança pessoas de todas as idades tornam-se mais motivadas pelas dimensões que buscam ir a praticar e com a satisfação resultados dos esperados e dos inesperados com a frequência destas aulas, não é à toa que as salas de ginásticas atualmente estão tão lotadas de pessoas em busca de uma qualidade de vida melhor.

A aula de ritmos é onde através dos vários tipos de músicas como, axé, funk, Reggaeton, forró, sertanejo, pop, samba entre outros, os alunos praticam através de coreografias, com uma duração de 45 a 60 minutos trabalhando estes diversos tipos de ritmos diferentes. “Queimando calorias, tonificando os músculos, melhorando o condicionamento físico e a coordenação motora de uma forma dinâmica e muito divertida. (ARSEGO,2012).

## **JUSTIFICATIVA E HIPÓTESE**

Há alguns anos após a formatura em Licenciatura em educação física, atuo em alguns colégios privados do DF, onde trabalho com a dança desde os alunos (as) do maternal até os alunos (as) do quinto ano do ensino fundamental.

Pude acompanhar algumas crianças durante três anos no mesmo colégio, e visualmente percebi que o desenvolvimento delas nessa modalidade foi fantástico.

Atualmente, formando no bacharelado, despertei um interesse por investigar a dança dentro das academias. Conseqüentemente, resolvi estudar mais afundo

buscando nas bibliografias sobre a dança nas academias e sua relação com os fatores motivacionais.

Para GONÇALVES (1994) as atividades físicas da Educação Física podem ser explicadas como a "atuação intencional sobre o homem como ser corpóreo e motriz", contribuindo também na "formação do homem como um ser integral e um agente de transformação social".

Este trabalho justifica-se por meios de observações e intervenções feitas nas aulas de educação física dentro de algumas instituições onde existem as realizações de práticas com a dança no qual durante certo período foi notável o progresso dos alunos (as) em diversos fatores. Dessa maneira, subtemde-se que a prática dessa modalidade pode colaborar com o desenvolvimento de múltiplos benefícios nos alunos também dentro das academias, visando uma melhoria além do físico ampliando aos fatores motivacionais.

## CAPÍTULO 1 – REFERÊNCIAL TEÓRICO

### ***Dança***

De acordo com FERREIRA (1999) dança pode ser simplesmente conceituada como “[...] sequência dos movimentos corporais executados de maneira ritmada, em geral ao som de música.”.

Por outro lado, a dança vai além de uma sequência, ela envolve uma mistura de sentimentos, de expressões que podem ser sentidas através de sua prática.

Considera-se dança uma expressão representativa de diversos aspectos na vida do homem. Pode ser considerada como linguagem social que permite a transmissão de sentimentos, emoções da afetividade vivida nas esferas da religiosidade, do trabalho, dos costumes, hábitos, da saúde, da guerra, etc. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.82).

A bailarina Mary Wigman, faz a seguinte definição de dança: “nova maneira de abordar o mundo.” Ou seja, é uma forma de expressão corporal, de expor ideias, pensamentos, gestos, sentimentos.

Dançar é movimentar-se pelo espaço, é sentir o corpo livre, é comunicar-se consigo mesmo, é desfrutar, liberar-se... Convidar para dançar é animar, quebrar preconceitos, medos, vergonhas... O movimento é comunicação; comunicar uma mensagem é utilizar uma linguagem. A linguagem corporal, o movimento é o instrumento dessa linguagem. Para enviar essa mensagem, não se requer nenhuma condição, nem idade, nem sexo, todos os indivíduos aceitarão, com ilusão e interesse, o gesto da comunicação corporal (Marques 1999).

Jean Le Bouclh (1987) abrange a dança sob um ponto de vista mais psicológico. Classificando-a como “gesto”, tradutor direto do estado emocional por suas modificações tônicas involuntárias que lhe conferem um valor expressivo imediato. Ou seja, dança é uma linguagem espontânea, natural que ultrapassa as limitações da palavra.

### ***Dança nas academias***

A dança como atividade de lazer está ligada à dança como terapia. Ambas aparecem em discursos de várias maneiras, refletindo sobre o conceito da dança na vida das pessoas numa ligação contínua entre corpo e mente. Manifesta-se como uma opção de aula para os indivíduos que a buscam no seu tempo de “não trabalho”, servindo como descanso, entretenimento e realização de uma atividade prazerosa.

Além disso, a prática da dança nas academias de musculação, não possui característica profissionalizante (formação de bailarinos), dispensando a rigidez e a grande cobrança, que muitas vezes se encontra em escolas próprias para o ensino da dança. Desta forma, oferece uma prática que propõe aos alunos o relaxamento, a despreocupação com as demandas diárias e a desaceleração da vida cotidiana.

A dança associa-se, neste estudo, à possibilidade de quebra dos padrões estéticos, no que se refere à existência de um corpo predefinido para a prática de cada tipo de dança, de maneira mais expressiva no universo do balé. Não à toa, pois, ao longo da história do balé, observa-se uma exigência de certo biótipo e regras rígidas que não se limitam a bailarinos(as) profissionais, perpetuando-se no seu ensino e prática em escolas de dança, grupos e companhias (Moura, 2001). Nas academias de ginástica, passam a ser um espaço onde os adultos vislumbram a possibilidade de dançar sem que seus corpos sejam questionados ou desqualificados como impróprios para a realização desta atividade.

Sendo assim, a dança nas academias, diz respeito à liberdade de realizar as aulas sem que sejam descartadas por seus biotipos. Logo, possibilitam que os alunos se sintam à vontade para ocupar aquele espaço, atribuindo à dança este valor, da liberdade de pertencimento ou da possibilidade de vivenciar experiências corporais anteriormente não “permitidas”.

### ***Motivação***

A motivação é um importante fator para o efetivo engajamento do indivíduo em atividades físicas regulares (AMORIM, 2010), por esta razão se faz importante estudar os aspectos motivacionais que levam o indivíduo a adesão e permanência nas aulas de dança e atividades dentro das academias.

“A motivação é um termo que abrange qualquer comportamento dirigido para um objetivo, que se inicia com um motivo e provoca um comportamento específico para a realização de uma determinada meta.” (PAIM, PEREIRA, 2004)

Segundo FONSECA (2008) a motivação é o processo que leva as pessoas a optarem em fazer algo, executar alguma tarefa, permanecer um tempo em alguma atividade. FEIJÓ (1998), afirma que ela nasce de necessidades, seja ela físicas, espirituais, artísticas ou sociais.

Segundo Samulski (1995), a motivação esportiva é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação dos fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2009). A motivação pode também, ser conceituada como um modelo hipotético usado para descrever as forças internas (motivação intrínseca) e/ou externas (motivação extrínseca) do indivíduo, que estão em constante processo de simbiose com o meio ambiente, gerando assim, comportamentos motivantes ou desmotivantes (VALLERAND, 2007).

## **Dança, motivação e socialização**

PEREIRA (2004), diz que a importância do estudo da motivação para o esporte, no caso relacionado a dança, se determina desde o despertar do desejo até permanecer praticando a atividade.

Tendo a dança um caráter de socialização, encontra-se nela a possibilidade de pertencer a um determinado grupo, onde pessoas se conectam umas com as outras compartilhando dos mesmos sentimentos e aspirações. No foco da educação, a dança torna-se possível pelo fato de o indivíduo reagir ao mundo através de seu corpo e especificamente através do movimento corporal, onde é este que possibilita às pessoas se comunicarem, trabalharem, aprenderem, sentirem o mundo e serem sentidos (STRAZZACAPPA, 2001).

## **O efeito da música como fator motivacional**

Segundo Pedro (2009), há uma forte ligação entre música e atividade física, pois é muito comum observar a prática da atividade física acompanhada por música, seja em situação grupal, com música ambiente ou de forma individual com o uso de fones de ouvidos. De fato, a prática de atividade física assume papel fundamental nos diferentes e específicos níveis de intervenção. Tendo em vista que a mesma bem orientada e realizada regularmente pode proporcionar vários benefícios, principalmente quando se trata de praticantes de musculação presentes nas academias de ginástica.

Para SENA e GRECCO (2011), o exercício físico acompanhado de música interfere nos estados de ânimo de seus praticantes de forma positiva, diminuindo a tristeza e o medo, tornando-os mais ativos. Na mesma direção, MOURA, GRILLO, MERIDA, CAMPANELLI e MERIDA (2007) afirmam que a música ajuda no sentido de proporcionar benefícios psicológicos, aumentando a motivação e agindo como um elemento de distração do desconforto, além de tornar a atividade mais agradável.

A música também foi apontada como fator positivo por reforçar a sensação de "desligamento", indicando, em certo sentido, o estado de "fluxo ou fluência", também denominado de "flow". Para CSIKSZENTMIHALYI (1999), o "flow" pode ser

caracterizado como o estado no qual o indivíduo encontra-se intrinsecamente motivado e totalmente envolvido e absorvido na atividade que realiza, sem preocupar-se com o efeito de suas ações. Durante a experiência do "flow", há uma contração do campo perceptivo, um aumento da autoconsciência e do sentido de fusão com a atividade e com o ambiente, sendo um estado muito positivo e prazeroso (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

No mesmo sentido de desligamento, COELHO FILHO (2007) diz que, através de inúmeras associações, a prática do exercício físico pode representar "esquecimento do cotidiano", como na meditação, em que buscamos o desapego dos pensamentos que conduzem ao sofrimento.

Como destaca MIRANDA (2001), a música age interferindo no fator motivacional de quem ouve, gerando respostas afetivas, provocando sentimentos e sensações;

Em estudo com mulheres praticantes de ginástica em academia, MOURA et al. (2007) apontam que os ritmos nacionais têm grande aceitação, tanto pela multiplicidade de estilos ("rock", axé, "funk", anos 80, MPB), evitando-se assim a monotonia, quanto pelo significado das palavras e frases (letras de música) que podem melhorar os estados subjetivos das praticantes.

De forma geral, as preferências musicais são pessoais, podendo ou não ser modificadas (SMIRMAUL et al., 2011; VALIM et al., 2002). Como indica PORCHER (1982), a escolha da audição musical para a prática de exercícios físicos pode não estar associada apenas aos seus benefícios fisiológicos, mas estar vinculada significativamente ao nível de cultura musical do indivíduo. Nesse sentido, é importante registrar que a cultura, funcionando como um mecanismo de controle não necessariamente coercitivo, pelas diversas formas de comunicação simbólica, acaba conduzindo a vida dos indivíduos (STIGGER, 2009).

A música citada por Arsego (2012), também serve de motivação para as aulas em academias de ginástica, pois, é com as batidas alegres e animada as pessoas começam a mexer os pés, estalar os dedos ao som da melodia. Uma aula da dança aeróbica ou até de ritmos mais coreografada, quando é agitada ou atual, os alunos

ficam mais animados para as aulas, por isso, no mínimo toda semana é essencial a atualização da “PLAYLIST” de músicas tocadas no decorrer das aulas.

“Comumente pessoas que ouvem suas músicas favoritas pode prolongar a atividade física e achar que o esforço feito é menos exercido” (PEDRO, 2013). Acredita-se que a música tem um papel fundamental tanto para musculação quanto para dança ou qualquer outra atividade física.

Quanto ao professor, a inovação é fundamental para a duração das aulas de dança aeróbica em academias. “E por causa disso o profissional ali presente cria novas aulas, novos estímulos para atrair o maior número de alunos, e isso também motiva os praticantes (ARSEGO, 2012).

A atenção ou até mesmo chamar o aluno pelo nome, é uma forma de motivação, mostra que o professor também tem interesse e até integração com o aluno, proporciona ao mesmo um desempenho melhor e prolongado na prática das aulas.

## CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA

Este trabalho se trata de uma pesquisa de natureza qualitativa. A pesquisa qualitativa considera a existência de uma relação dinâmica entre mundo real e sujeito (MARCONI; LAKATOS, 2006). Além disso, a pesquisa pode-se caracterizar como de abrangência exploratória e do tipo revisão de literatura. Nesta pesquisa os dados coletados são provenientes de uma pesquisa bibliográfica. Gil (1999, p. 65) diz que “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Para a sua realização foi feita uma pesquisa de artigos científicos através das bases de dados eletrônicas utilizando a palavra-chave “dança”, “dança e educação física” “motivação”. Os resultados obtidos selecionados foram apenas os apresentados em língua portuguesa entre os anos de 2017 e 2021.

Foram selecionados 30 artigos compondo uma pasta de pesquisa. Essa pasta foi o apoio para o desenvolvimento desse estudo. Após essa seleção, 7 artigos foram filtrados a partir da observação do título e resumo, sendo os que mais se aproximaram com o tema desse estudo.

### Palavras chaves e resultados

Palavras	Resultados
<b>Dança</b>	185.000.000
<b>Dança e educação física</b>	437.000.000
<b>Motivação</b>	29.3000.000
<b>Resultado</b>	30

Tabela 1 - Palavras chaves e resultados

Fonte: elaborado pela autora

### Principais artigos utilizados

Titulo	Tipo	Ano	Base de dados
1- A dança Como Prática Corporal nas Academias: Multiplicidade de Sentidos	Artigo	2021	SCIELO
2- Motivação em Academias: Uma revisão Bibliográfica	Artigo	2020	SCIELO
3- Estudo da Demanda Pela Prática de Dança Aeróbica em Academias	Artigo	2018	Revista Campo do Saber
4- A Influência da Audição Musical na Prática de Exercícios Físicos por Pessoas Adultas	Artigo	2017	SCIELO
5- Fatores Motivacionais de Praticantes de Atividade Física em Academias	Artigo	2012	SCIELO
6- A dança é uma Manifestação Brasileira Artística que tem Presença Marcante na Cultura Popular Brasileira	Artigo	2010	SCIELO
7- Dança Na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida	Artigo	2020	SCIELO

*Tabela 2 – Principais artigos que serão utilizados*

*Fonte: elaborado pela autora*

## CAPÍTULO 3 - DISCUSSÃO

O principal objetivo desse estudo foi trazer o valor dança dentro das academias, como uma motivação, buscando na literatura a posição de alguns autores que foram base na construção desse trabalho.

A partir dos resultados obtidos através da revisão de literatura, foi possível verificar que existem diversos motivos o qual o aluno(a) vai para uma academia de ginastica em busca de uma aula de dança, tais como:

- Controle de estresse

Neste trabalho também foi mostrado que a prática da atividade física está relacionada a qualidade de vida, dessa forma diminuindo o estresse, ansiedade, combatendo a depressão, causando bem-estar físico e psicológico.

“O objetivo do indivíduo é se divertir, então ele vai escolher atividades que ele próprio considera divertida, por isso ele procura aulas de dança em academias” (ARSEGO, 2012). Na pesquisa feita por Souza (2015), considera-se que a atividade física está tem vínculo ao combate a diminuição do estresse e da ansiedade.

- Sociabilidade

Os estudos apontam que a sociabilidade é um dos influenciadores para a prática das aulas de dança em academias de ginástica. Os laços criados durante as aulas, com colegas de aula e até mesmo com o professor, são de extrema importância para a continuação do aluno nas aulas, pois é a partir daí que será indicado a familiares e amigos a prática das aulas devido a satisfação desta motivação.

Assim, acredita-se que o fator social nas aulas é muito eficaz, recomenda-se ao professor ter um vínculo com seus alunos tanto dentro na sala de ginastica, como fora, e que seja feita atividades de confraternização, para a motivação social ser bem contribuída para a continuação do cliente/aluno em suas aulas. (ARSEGO, 2012).

- Saúde

No fator saúde, todos estudos a qual foi pesquisado, concluíram que é um fator motivacional muito frequente atualmente, devido a conscientização da população em ir à procura de uma atividade física para o enriquecimento do seu bem-estar e da sua qualidade de vida seguido de uma vida próspera, livrando-se de enfermidades. MARBÁ, SILVA E GUIMARÃES (2016), relatam em sua pesquisa que foi comprovado que a dança traz vários benefícios a saúde como atividade física melhorando a qualidade de vida. Para Capozolli (2010) os mais motivados a procura de saúde são os jovens adultos e os idosos. Desta forma, acredita-se que a dança contribui para a melhoria da saúde.

- Música

Pedro (2006), quanto mais diversificado os ritmos musicais, a aula torna-se mais agradável. Acredita-se que música tem um poder imenso sobre as pessoas, é através dela que transmitimos e sentimos sentimentos juntamente com a dança e seus movimentos. Em uma aula de dança a música torna-se um fator essencial para a prática. A dança mais calma é recomendada ao final das aulas, nos momentos de relaxamento.

- Qualidade de Vida

Dançar é a arte que movimenta o corpo e a soma da dança com a música e atividade física é um conjunto eficaz para obter uma excelente qualidade de vida.

## CONCLUSÃO

Atualmente, a procura por atividades físicas é bem mais comum, pelo fato dos benefícios que ela proporciona e o prazer antes e depois das aulas frequentadas.

No presente estudo, foi demonstrado que existem várias dimensões que motivam a prática das aulas de dança em academias como: A diminuição do estresse, socialização entre os alunos e melhoria do seu convívio social, ou seja, a forma de uma pessoa interagir com o próximo. A saúde também se destaca, pois se torna evidente a melhoria na qualidade de vida dos praticantes.

A música animada transmite alegria para quem pratica as aulas de dança e até o professor torna-se um ponto motivador na escolha da prática desta modalidade para seus clientes/alunos. As pessoas que vão à procura das aulas com essas motivações citadas acima, tornam-se mais felizes, porque além de conseguirem melhorias na saúde física e estética, a saúde mental vem como um “bônus”, recebendo assim resultados inesperados, tornado a prática da atividade física prazerosa e sendo muitas vezes a sua principal forma de lazer.

Sendo assim, todos esses motivos que os fazem os alunos a praticarem essa atividade, os motivam devido aos resultados atingidos, sejam eles esperados ou inesperados, nos âmbitos da saúde, estética, psicológico e social. Dançar é a arte que movimenta o corpo e a soma da dança com a música e atividade física é um conjunto eficaz para obter uma excelente qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BRASILEIRO, Livia Tenorio and MARCASSA, Luciana Pedrosa. Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança. 2008, vol.19, n.3, pp.195-207. ISSN 1980-6248. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73072008000300010>.

CUNHA, M. *Aprenda dançando, dance aprendendo*. 2 ed. Porto Alegre: Luzatto, 1992, p.11-13.

DELORS, J. *Educação: Um tesouro a descobrir*. Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI. Rio Tinto: Asa, 1996.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa. 3ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999. p. 604.

FREINET, C. *Pedagogia do bom senso*. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

FREINET, C. *Conselho aos pais*. 2ª ed. Lisboa: Estampa, 1974.

GARIBA, Chames Maria Stalliviere; FRANZONI, Ana. Dança escolar: uma possibilidade na Educação Física. v. 13, n. 2 (2007) , Gariba.

GARDNER, H. *Inteligências Múltiplas: a teoria na prática*. Porto Alegre, Artes Médicas, 1995.

GIL, A. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GARDNER, Howard. *O guru das inteligências múltiplas*. Disponível em: <http://www.novaescola.abril.com.br>

GARAUDY, R. *Dançar a vida*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

HASS.I.J; LEAL.A.N. O Significado da Dança na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 2006.

PACHECO, Ana Julia P. A Dança na Educação Física: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 1999.

SALVADOR, Â. *Métodos e técnicas de pesquisa bibliográfica*. 11. Porto Alegre: Sulina, 1986.

STEINHIBER, J. *Dança para acabar com a discussão*. Conselho Federal de Educação Física- CONFEF, Rio de Janeiro, n. 5, nov/dez. 2000.

ROBINSON, Jacqueline. *Le langage chorégraphique*. Paris: Vigot, 1978.

TANI, Go. Educação Física e Esporte no Ensino de Terceiro grau: Uma abordagem desenvolvimentista. In: PASSOS, Solange C. E. (org.). 1988.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.

GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. *Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e pratica*. Barueri, SP: Monole,2004.

RODRIGUES e CORREIA. Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. Vol.27.n.1,p. 91 a 99, jun\ mar.2013.

ALMEIDA, Cleuza Maria. Um olhar sobre a pratica da dança de salão. Movimento e Percepção. Espirito Santo de Pintal, SP, v.5, nº 6, jan/ jun. 2005. CAMARGO.

A dança tem história e permanece construindo sua historicidade. Resv. Cient/ FAP, Curitiba.v.7, p 153 a 160, jan/ junh. 2011.