

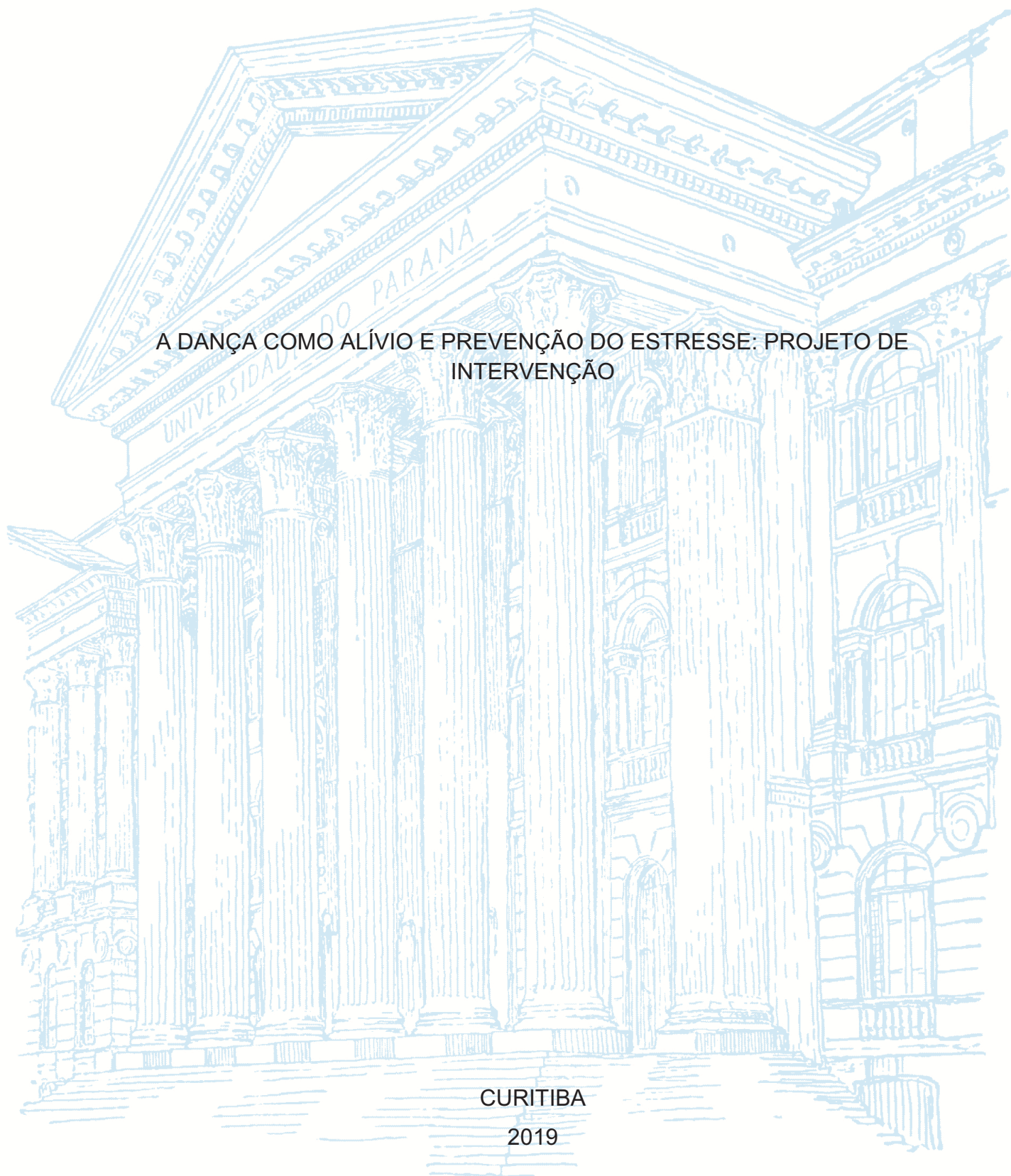
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARCIA MARCELINO DA SILVA MARTINS

A DANÇA COMO ALÍVIO E PREVENÇÃO DO ESTRESSE: PROJETO DE INTERVENÇÃO

CURITIBA

2019



MARCIA MARCELINO DA SILVA MARTINS

A DANÇA COMO ALÍVIO E PREVENÇÃO DO ESTRESSE: PROJETO DE  
INTERVENÇÃO

Trabalho de conclusão apresentado como requisito para a conclusão do curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Marineli Joaquim Meier

CURITIBA  
2019

Dedico este trabalho de conclusão de curso à todas as pessoas que assim como eu, são apaixonadas pela DANÇA.

## **AGRADECIMENTOS**

Gratidão, por que... “Dançar é uma forma de eliminar a tristeza da vida, melhor ainda ao lado de uma pessoa tão querida, obrigada por proporcionar momentos de descontração e alegria, que você continue essa pessoa e profissional, maravilhosa, que faz tudo com paixão e dedicação”. (Suas eternas alunas, 2018).

Esta linda mensagem, que me foi presenteada no último encontro presencial, por meio de um lindo cartão na aula de dança, retorno agradecendo com muito carinho as minhas eternas alunas, as quais assim se denominaram, deixando-me imensamente feliz em oportunizar a dança como um instrumento de arte positiva na vida de cada uma, na dança que integra, que faz sentir-se bem e feliz, muito obrigada por fazerem parte deste projeto.

A orientadora Marineli e a tutora Rosária que fizeram parte na formação deste projeto desde o início.

“A dança é a linguagem escondida da alma”

Martha Graham (1993)

## RESUMO

O estresse é uma resposta, física ou mental, do organismo a uma situação extrema ou importante, que geralmente aparece numa situação de ameaça ou pressão. Esta resposta libera uma série de reações químicas no organismo, o que provoca reações fisiológicas. Evidenciando-se estas reações, o projeto de intervenção apresentado objetiva a vivência da dança como atividade para amenizar e prevenir os sintomas do estresse. Esta forma de linguagem da arte se mostra efetiva como uma ferramenta para proporcionar momentos de descontração, de relaxamento, de pensar no próprio eu e desligar-se das tensões do dia-a-dia, por meio de atividades que reduzem as sensações de tensões e efeitos do estresse. Foram realizadas dez aulas de dança, com duração de uma hora para os profissionais da Secretaria Municipal da Educação, da Gerência de Desenvolvimento Profissional, convidados a participar deste projeto de intervenção, por vivenciarem estresse significativo no âmbito profissional. A prática proposta, as aulas de dança foram iniciadas e finalizadas com o preenchimento de um medidor de estresse, para uma verificação da sensação antes e depois da aula de dança, se há uma diferença de sensação das participantes quando terminavam as atividades. As aulas eram compostas de quatro momentos: o primeiro momento, caracterizado por atividades corporais de aquecimento. O segundo momento, a exploração do ambiente físico, com o corpo e movimentos respectivos de diferentes níveis: alto, médio e baixo, com o tempo do movimento: contínuo ou fragmentado. O terceiro momento visa a construção de uma coreografia, por meio do método de progressão, que é a construção de conjuntos, blocos de passos de dança, nas formações dos compassos musicais de um determinado ritmo, proposto em cada aula. O quarto momento finaliza a aula com exercícios respiratórios, atividades de alongamento e flexibilidade, com a intenção desacelerar a pulsação e respiração. Os resultados obtidos foram satisfatórios, as participantes relataram que após as aulas, perceberam uma sensação agradável, de calma, de relaxamento e de felicidade, indicando que no momento da aula desligaram-se das tensões experienciadas até o momento da aula.

Palavras chaves: Estresse ocupacional. Dança terapia. Terapia de relaxamento. Saúde do trabalhador.

## ABSTRACT

The stress is a response, physical or mental, of the organism to an extreme or important situation, which usually appears in a situation of threat or pressure. This response releases a number of chemical reactions in the organism, which causes physiological reactions. Evidencing these reactions, the presented intervention project aims at the experience of dance as an activity to soften and prevent the symptoms of stress. This form of the art's language shows itself to be an effective tool for providing moments of relaxation, of thinking about yourself and detaching yourself from the day by day's tensions. through activities that reduce the sensations and effects of stress. Ten dance classes were performed, with one hour of duration for the Municipal Secretary of Education's professionals of the Professional Development Management, invited to participate in this intervention project, for presenting a significant stress index in the professional scope. the proposed practice, the dance classes, are started and finalized with the filling out of a stress meter, for a sensation check before and after the dance class, if there is any difference of sensation in the participants when they finished the activities. The classes were composed of four moments: the first moment, is characterized by body warm-up activities. The second moment, the exploration of the physical environment, with the body and the respective movements of different levels: advanced, medium and low, with the time of the movement: continuous or fragmented. The third moment seeks the construction of a choreography, by means of the progression method, that is the construction of sets, blocks of dance steps, in the musical measures formations of a certain rhythm, proposed in each class. The fourth moment ends the class with breathing exercises, stretching and flexibility activities, with the intention of slowing down the pulse and the breathing. The obtained results were satisfactory, the participants reported that after the classes, they felt a pleasant sensation of calm, relaxation, and happiness, indicating that during class they disconnected themselves from the past tensions up to that moment.

Key-words: Occupational Stress. Dance Therapy. Relaxation Therapy. Occupational Health

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURAS A 1 - AULA 1 - RITMO SAMBA.....	55
FIGURA A 2 - AULA 1 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	56
FIGURA A 3 - AULA 1 - GRÁFICO.....	57
FIGURAS B 1 - AULA 2 - DANÇA ESPANHOLA / CIGANA.....	58
FIGURA B 2 - AULA 2 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	60
FIGURA B 3 - AULA 2 - GRÁFICO.....	61
FIGURAS C 1 - AULA 3 - RITMO XOTE.....	62
FIGURA C 2 - AULA 3 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	67
FIGURA C 3 - AULA 3 - GRÁFICO.....	68
FIGURAS D 1 - AULA 4 - RITMO BOLERO.....	69
FIGURA D 2 - AULA 4 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	73
FIGURA D 3 - AULA 4 - GRÁFICO.....	74
FIGURAS E 1 - AULA 5 - RITMO FUNK.....	75
FIGURA E 2 - AULA 5 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	79
FIGURA E 3 - AULA 5 - GRÁFICO.....	80
FIGURAS F1 - AULA 6 - RITMO INDIANO.....	81
FIGURA F 2 - AULA 6 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	85
FIGURA F 3 - AULA 6 - SENSAÇÕES DESCRITIVAS.....	86
FIGURAS G 1 - AULA 7 - RITMOS ROCK AND ROLL / TWIST.....	87
FIGURA G 2 - AULA 7 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	89
FIGURA G 3 - AULA 7 - SENSAÇÕES DESCRITIVAS.....	90
FIGURAS H 1 - AULA 8 - RITMO COUNTRY.....	91
FIGURA H 2 - AULA 8 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	92
FIGURA H 3 - AULA 8 - RESPOSTAS DIRETAS.....	93
FIGURAS I 1 - AULA 9 - RITMO FUNK.....	94
FIGURA I 2 - AULA 9 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	99
FIGURA I 3 - AULA 9 - RESPOSTAS DIRETAS.....	100
FIGURAS J 1 - AULA 10 - RITMO ZUMBA.....	101
FIGURA J 2 - AULA 10 - MEDIDOR DE ESTRESSE .....	105
FIGURA J 3 - AULA 10 - RESPOSTAS DESCRITIVAS.....	106



## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – PERCENTUAL DOS ARTIGOS DESENVOLVIDOS EM DIFERENTES PAÍSES SOBRE O ESTRESSE DO PROFESSOR.....	19
QUADRO 2 – ESTRUTURA DA SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO....	26
QUADRO 3 – ORGANOGRAMA DA GERÊNCIA DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	27
QUADRO 4 – PLANEJAMENTO DAS AULAS DE DANÇA.....	31
QUADRO 5 – DESCRIÇÃO DA AULA 1 – RITMO SAMBA.....	35
QUADRO 6 – DESCRIÇÃO DA AULA 2 – DANÇA ESPANHOLA / CIGANA.....	37
QUADRO 7 – DESCRIÇÃO DA AULA 3 – RITMO XOTE.....	38
QUADRO 8 – DESCRIÇÃO DA AULA 4 – RITMO BOLERO.....	40
QUADRO 9 – DESCRIÇÃO DA AULA 5 – RITMO FUNK.....	42
QUADRO 10 – DESCRIÇÃO DA AULA 6 – RITMO INDIANO.....	43
QUADRO 11 – DESCRIÇÃO DA AULA 7 – RITMOS ROCK AND ROLL E TWIST.....	45
QUADRO 12 – DESCRIÇÃO DA AULA 8 – RITMO COUNTRY.....	46
QUADRO 13 – DESCRIÇÃO DA AULA 9 – RITMO FUNK.....	48
QUADRO 14 – DESCRIÇÃO DA AULA 10 – RITMO ZUMBA.....	49

## **LISTA DE SIGLAS**

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

RAPS - Rede de Atenção Psicossocial

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

UPA - Unidades de Pronto Atendimento

CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

PNPS - Política Nacional de Promoção da Saúde

NRES - Núcleos Regionais da Educação

SME - Secretaria Municipal da Educação

DDP - Departamento de Desenvolvimento Profissional

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA.....	16
1.2 OBJETIVO.....	17
1.3 JUSTIFICATIVA.....	17
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>19</b>
<b>3 METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO.....</b>	<b>26</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>32</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>51</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>54</b>
<b>APÊNDICE 1 – AULA 1 – RITMO SAMBA.....</b>	<b>56</b>
<b>APÊNDICE 2 – AULA 2 – DANÇA ESPANHOLA / CIGANA.....</b>	<b>59</b>
<b>APÊNDICE 3 – AULA 3 – RITMO XOTE.....</b>	<b>63</b>
<b>APÊNDICE 4 – AULA 4 – RITMO BOLERO.....</b>	<b>70</b>
<b>APÊNDICE 5 – AULA 5 – RITMO FUNK.....</b>	<b>76</b>
<b>APÊNDICE 6 – AULA 6 – RITMO INDIANO.....</b>	<b>82</b>
<b>APÊNDICE 7 – AULA 7 – RITMOS ROCK AND ROLL E TWIST.....</b>	<b>88</b>

<b>APÊNDICE 8 – AULA 8 – RITMO COUNTRY.....</b>	<b>92</b>
<b>APÊNDICE 9 – AULA 9 – RITMO FUNK.....</b>	<b>95</b>
<b>APÊNDICE 10 – AULA 10 – RITMO ZUMBA.....</b>	<b>102</b>
<b>APÊNDICE 11 – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DA IMAGEM.....</b>	<b>109</b>
<b>APENDICE 12 – CRONOGRAMA.....</b>	<b>110</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Não é segredo para ninguém que uma das profissões, poeticamente falando, de valor tão significativo de uma sociedade, de poder esculpir o desenvolvimento de uma criança, de um adolescente, de um jovem, de um adulto, ou mesmo de um idoso, de ter o poder de formar cidadãos na sua integridade em diferentes aspectos; a profissão do professor, do educador está fragilizada.

Destacam-se várias questões que contribuíram a esta fragilidade, como a falta de respeito por parte dos próprios alunos, das mantenedoras, da sociedade de um modo geral, a má remuneração dessa profissão, a jornada árdua de trabalho em busca de um salário mais digno. Com o tempo integralmente tomado pelo trabalho, esqueceu-se do ser humano professor, aquele que precisa cuidar da saúde, de realizar uma atividade física, de ter uma boa noite de sono, de realizar “check ups” da saúde, de usufruir de lazer, aprimorando a cultura, esqueceu-se do bem social, propriamente dito.

Os professores são os artistas principais deste projeto de intervenção, moldando-se para alçar sucesso com demonstrações de respiração, relaxamento, práticas de dança, numa espécie de valorização da autoestima, em que se permite sonhar, desligar-se do estresse e referências emolduradas, e sim ter a oportunidade de sentir-se parte de um projeto em que você é corpo, mente e viabilização das ideias através de diferentes linguagens do corpo e do espaço. Essa atividade é apoiada por políticas públicas e sustentada por estatísticas que demonstram o adoecimento desse trabalhador.

O Ministério da Saúde preocupado com a saúde ocupacional instituiu A Política Nacional do Trabalhador e da trabalhadora, por meio da PORTARIA Nº 1.823, DE 23 DE AGOSTO DE 2012. Destaca:

tem como finalidade definir os princípios, as diretrizes e as estratégias a serem observados pelas três esferas de gestão do Sistema Único de Saúde (SUS), para o desenvolvimento da atenção integral à saúde do trabalhador, com ênfase na vigilância, visando a promoção e a proteção da saúde dos trabalhadores e a redução da mortalidade decorrente dos modelos de desenvolvimento e dos processos produtivos.(BRASIL, 2012)

De acordo com o Ministério da Saúde, uma pesquisa nacional de saúde, realizada em 2013 – Percepção do Estado de Saúde, Estilos de Vida e Doenças Crônicas, realizada pelo Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia – IBGE e Fundação Oswaldo Cruz – FioCruz, referente a população brasileira independente da profissão, foi estimado que 7,6% das pessoas de 18 anos ou mais de idade receberam diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental. O que representa 11,2 milhões de pessoas, com maior prevalência na área urbana (8,0%). As Regiões Sul e Sudeste apresentaram os maiores percentuais de pessoas com depressão diagnosticada, acima do percentual nacional, 12,6% e 8,4%, respectivamente. (IBGE, 2013).

Verificou-se que havia uma maior prevalência desta doença sobre pessoas do sexo feminino, 10,9%, contra 3,9% dos homens. A faixa etária com maior proporção foi a de 60 a 64 anos de idade (11,1%), enquanto o menor percentual foi obtido na de 18 a 29 anos de idade (3,9%). Observou-se, maior prevalência em pessoas nos extremos de nível de instrução, ou seja, pessoas com ensino superior completo (8,7%) e pessoas sem instrução e com fundamental incompleto (8,6%). Segundo cor ou raça, havia uma maior proporção de pessoas brancas diagnosticadas com depressão, 9,0%. Para as pessoas de cor parda, a proporção foi de 6,7% e 5,4% dentre as pretas. (IBGE, 2013).

A pertinência destas informações soma-se ao conceito destacado nesta pesquisa, que vem a seguir, pois demonstra que as caracterizações que resultam na depressão são causadas por sintomas de estresse, como observa-se na sequência:

A depressão é um distúrbio afetivo caracterizado, principalmente, pelo rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição das atividades. Pode variar entre episódios mais leves e mais graves. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde - OMS (World Health Organization - WHO), a depressão é a principal doença na carga global de doenças no mundo. (IBGE, 2013, p 92).

A Saúde Mental é uma política estruturada através da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), na atenção básica, obedecem ao modelo de redes de cuidado, de base-territorial em consonância com políticas de saúde e intersetoriais. Há o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), um lugar de referência e tratamento para pessoas com diagnóstico psíquico. Ainda há o Hospital Dia, com serviços de saúde mental, após avaliação médica realizada

pelas Unidades de Saúde ou CAPS, para pacientes graves e severos, passando o dia no hospital e a noite em casa. Ainda há o Hospital Psiquiátrico, as Unidades de Pronto Atendimento (UPA) – Serviços abertos de atendimento a urgência e emergência psiquiátrica e os Ambulatórios de Saúde Mental – Serviços que ofertam atendimento de psicologia e psiquiatria.

Portanto, a situação está posta, o estresse profissional, resulta em questões de doenças crônicas, o projeto de intervenção, através das atividades de dança, podem contribuir para a prevenção dos sintomas que geram o estresse, que muitas vezes na sequência podem desencadear uma depressão ou algum distúrbio emocional.

Segundo a Dr<sup>a</sup>. Susan Andrews, para saber como você está se sentindo nesses dias, utiliza-se de perguntas como: Está cansado? Sente falta de energia? Está triste? Deprimido? Dor de cabeça? Enxaqueca? Músculos tensos ou doloridos? Comendo em excesso? Sem apetite? Insônia? Dormindo muito? enfim, qualquer um desses sintomas significa estar estressado, e a maioria de nós está. A Organização Mundial da Saúde, considera o estresse como a “epidemia do século”. (ANDREWS, 2003, p. 11).

Que o estresse faz parte de nossa rotina de vida é fato, porém como podemos fazer para aliviar estes sintomas, como prevenir estas situações, é o questionamento principal deste trabalho de conclusão e intervenção.

Exercícios de respiração, dieta apropriada, meditação, massagem, relaxamento, alongamento, ginástica, yoga, dança, atividade física, são atividades que podem contribuir para aliviar os sintomas e prevenir situações de estresse. Dentre os mencionados destacam-se os benefícios da dança: “A dança é um registro de vida, de força e de expressão - do estar no mundo”. (VIANNA, ANGEL, 2005, p.12).

A questão histórica é de extrema importância na abordagem da dança e seus benefícios, por Klauss Vianna:

A vida, o mundo e o homem manifestam-se por meio do movimento. Dançar é mover-se com ritmo, melodia e harmonia. Por tal razão, nas metafísicas orientais, os deuses responsáveis pela criação do mundo são geralmente apresentados como os “Senhores da Dança. (VIANNA. KLAUSS, 2005. p.19).

No mito da criação do mundo por Shiva Nataraja, o “Senhor da Dança”, deus indiano da criação, no princípio o universo era constituído da substância inerte. Cansado de sua imobilidade, Brama, o Absoluto, emana de si mesmo o deus Shiva Nataraja, que já surge dançando.

Do corpo de Shiva em movimento emanam ondas sonoras, vibrações e energias que vivificam a matéria inerte, Assim são criadas as infinitas formas do mundo manifestado. “Cada uma dessas formas, por sua vez, passa a dançar e a vibrar dentro dos mesmos padrões de ritmo, melodia e harmonia da dança de Shiva”. (VIANNA, KLAUSS 2005, p. 19).

Na contextualização do homem e do mundo de uma dança cósmica sem começo e fim encontra-se com a proposta do bailarino e coreógrafo Klaus Vianna em que “A dança a mais antiga de todas as formas de arte é uma opção total de vida, Ensina que antes de exprimir na matéria a sua experiência existencial, o homem a traduz com a ajuda do próprio corpo.”(VIANNA, KLAUSS 2005, p. 19).

Alegria, dor, amor, terror, nascimento, morte, tudo para o verdadeiro bailarino é motivo e ocasião de dançar. Por meio dos movimentos da dança aprofunda-se cada experiência e realiza-se o milagre da comunicação. (VIANNA. KLAUSS, 2005, p. 19-20).

Dançando o homem transcende a fragmentação, esse espelho partido cujos pedaços representam as partes dispersas do todo. Enquanto dança, ele percebe novamente que é uno com o seu próprio Eu e com o mundo exterior. Quando atinge tal nível de experiência profunda, o homem descobre o sentido da totalidade da vida. (PELLEGRINO, LUÍS 2005, p. 20).

Assim sendo, essa dança que faz parte da criação e das emoções do homem, foi construindo etapas e vivências de uma sociedade. Aprimoraram-se técnicas para determinados objetivos.

Pode-se citar a Dança Arte, a Dança Acadêmica, a Dança que diverte, enfim qualquer tipo de dança traz em sua bagagem benefícios para quem a usufrui.

As finalidades podem ser inúmeras, assim como os benefícios pois já se afirmava em um determinado tempo que “Quem dança é mais feliz” (autor desconhecido). Dentre os benefícios da dança, mais do que uma atividade física, pode melhorar a disposição, potencializar sensações, trazer felicidade ao vivenciar.



A seguir, uma lista com os benefícios que a dança pode proporcionar, abordada numa reportagem da Revista Exame (Sedin, 2016):

- trabalha o ritmo,
- melhora a coordenação motora,
- ativa o sistema cardiovascular,
- facilita a circulação sanguínea,
- melhora a disposição,
- aumenta a energia,
- fortalece os músculos,
- lubrifica as articulações,
- auxilia na perda de peso,
- corrige a postura,
- canaliza emoções,
- possibilita socialização,
- melhora o humor,
- aumenta a autoestima,
- estimula a criatividade,
- aumenta a produção de serotonina e dopamina,

## 1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

A profissão de professor, nos dias atuais, é considerada, uma profissão de estresse alto, devido a diversas circunstâncias. Os índices demonstram uma quantidade elevada de afastamentos do trabalho por questões de estresse, depressão, síndrome de pânico, entre outros, De que maneira a dança é uma atividade, um instrumento para amenizar ou prevenir os sintomas do estresse?

De acordo com uma reportagem da Revista Exame, nove em cada dez brasileiros no mercado de trabalho apresentam sintomas de ansiedade, do grau mais leve ao incapacitante. Metade (47%) sofre de algum nível de depressão, recorrente em 14% dos casos. Os dados são da última pesquisa da Isma-BR, representante local da International Stress Management Association, organização sem fins lucrativos dedicada ao tema. (REVISTA EXAME, 2017).

Os transtornos mentais e emocionais são a segunda causa de afastamento do serviço. Nos últimos dez anos, a concessão de auxílio-doença acidentário devido a tais males aumentou em quase em 20 vezes, segundo o Ministério da Previdência Social. Com frequência, os doentes ficam mais de 100 dias longe de suas funções. Em todo o mundo, os gastos relacionados a transtornos emocionais e psicológicos podem chegar a 6 trilhões de dólares até 2030, mais do que a soma dos custos com diabetes, doenças respiratórias e câncer, apontam estimativas do Fórum Econômico Mundial. A previsão pode ser subestimada, já que dois terços dos indivíduos não procuram auxílio médico especializado. (REVISTA EXAME, 2017).

## 1.2 OBJETIVO

Vivenciar a dança como atividade para amenizar e prevenir os sintomas do estresse.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

A dança desde os primórdios e sua história tem o poder de proporcionar questões de prazer, autoconhecimento, relações interpessoais, relações de acontecimentos em diferentes épocas, apresentações em determinados tempos da sociedade equiparando-se à questão do cidadão na sua complexidade, em seu desenvolvimento social e afetivo contemplando questões de aprendizagem, cognição e movimento humano.

Evidenciando-se todas estas dimensões, o projeto de intervenção apresentado, objetiva vivenciar a dança, como atividade prática nas questões de estresse. Esta forma de linguagem da arte se mostra efetiva, para um ser que é constituído de sensações, sonhos, ambições, medos, expectativas e que vive numa sociedade travada e estereotipada. Pretende mostrar através da linguagem corporal e trazer a tona experiências relacionadas à dança arte, evidenciando os resultados que estas percepções diferentes e inatas de cada pessoa, contribuem para amenizar e prevenir questões de estresse dos professores. (VIANNA, KLAUSS, 2005).

“A dança é uma atividade física que melhora a disposição para as atividades do dia a dia, proporciona ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima através de movimentos realizados por tal atividade, contribui na promoção da saúde e melhora a qualidade de vida dos praticantes”. (RODRIGUES e CORRÊA, 2013, p. 91).

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com Izanete e Ricardo, (2015) o estresse em Professores é um problema cada vez mais frequente nos locais de trabalho, provocando diminuição de desempenho e de qualidade de ensino. Foram aplicados questionários para identificação de características sócio-profissionais e outros instrumentos para medir estresse.

No estudo de Izanete e Ricardo (2015), a ergonomia é entendida como uma abordagem científica que auxilia na manifestação do estresse porque permite conhecer o trabalho do profissional e seu contexto. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, com bases de dados na *Web of Science*, *SCOPUS (Elsevier)*, *Emerald e Science Direct* (Portal de periódicos Capes), com análise dos dois mil, quinhentos e sessenta artigos identificados constataram-se que somente setenta e cinco tratavam do tema referido.

Os resultados dos artigos foram desenvolvidos, nos seguintes países:

QUADRO 1 - Percentual dos Artigos desenvolvidos em diferentes países sobre o estresse do professor.

Estados Unidos	32,48%
Austrália	9,10%
Reino Unido	6,50%
Alemanha	6,50%
Canadá	5,20%
Singapura	3,90%
Holanda, Hong Kong, Irã, Áustria, Luxemburgo, Finlândia, Suécia, China Escócia e Inglaterra.	2,74%
Portugal, África do Sul, Irlanda do Norte, Itália, Camarões, Zimbábwe, Brasil e Romênia.	1,29%

FONTE: Dados na *Web of Science*, *SCOPUS (Elsevier)*, *Emerald e Science Direct* (Portal de periódicos Capes)  
Adaptado Quadro de MARCELINO (2018)

Após o levantamento dos artigos desenvolvidos destacou-se que:

- 66,67% artigos com abordagem no estresse em professores na perspectiva do indivíduo;
  - 33,33% artigos com abordagem na perspectiva da organização do trabalho
- .FONTE: Dados na *Web of Science*, *SCOPUS (Elsevier)*, *Emerald e Science Direct* (Portal de Periódicos Capes)

Adaptado Quadro de MARCELINO (2018)

Dessa forma, Izanete e Ricardo (2015) com o artigo tem o objetivo de realizar uma revisão de literatura dos estudos com abordagem no estresse dos profissionais/professores.

Os autores Anschau e Stein (2015) abordaram o tema “Stress e qualidade de vida: um olhar sobre o professor” destacam que a educação é alvo de preocupação mundial, e por sua vez os professores também são alvo de preocupação.

Este profissional que, pela sua rotina depara-se com situações que contribuem para o seu desequilíbrio físico e mental, desenvolvendo estresse com sintomas de depressão, ansiedade, irritabilidade e insegurança, mas que por sua vez, carregam um “fardo” de que desempenhar o papel de ensinar, orientar, estimular e incentivar crianças, adolescentes, jovens e adultos deve estar atrelado a um profissional motivador e completo profissionalmente e pessoalmente.

Este artigo Anschau e Stein (2015), justamente lança um olhar para este profissional, por esta cobrança de um profissional que não pode fraquejar na sua carreira.

Ao tratar de biblioteca digital, esclarece que, “o estresse é uma resposta do organismo, física ou mental, a um evento de esforço extremo ou importante, geralmente quando se sente ameaçado ou sob pressão. Essa resposta libera uma série de reações químicas no organismo, o que provoca reações fisiológicas. É uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais que ocorre quando surge a necessidade de uma adaptação grande a um evento ou situação de importância. Este evento pode ser algo negativo ou positivo.” (CIPA, 2016, não paginado).

Ao tratar de biblioteca digital, observa “que em nosso dia-a-dia toda vez que o cérebro interpreta alguma atividade como ameaçadora ou estressante, o organismo é acometido por diversos tipos de alterações, o que é denominado Síndrome Geral de Adaptação ao Estresse. Essas alterações podem repercutir de diversas maneiras e fará o organismo se adaptar a elas.”(BURATTO, 2016, não paginado).

A denominação da Síndrome Geral da Adaptação ao Estresse, que são alterações do organismo, com características positivas, que faz com que o cérebro, perceba e responda de forma a realizar as atividades com eficiência. O cuidado a se ter é a pressão continuar por um tempo significativo, com característica patológica, com dores específicas. (ROCHA; GUIMARÃES, 2000).

O estresse pode aparecer através de sensações como nervoso, indignação, frustração, irritação, preocupação, medo e, também por modificações físicas como taquicardia, contração muscular, alta na pressão arterial ou respiração ofegante. (CALAIS, ANDRADE e LIPP, 2003).

Os fatores de estresse, são classificados como:

- Críticos: podem ser por questões boas ou ruins, que necessitam de reestruturação de vida, com reações afetivo-emocionais;
  - Traumáticos: ocasionados por questões de choques emocionais e problemas sociais;
  - Cotidianos: questões rotineiras que envolvem saúde, problemas no trabalho, problemas com o sono;
  - Crônicos: ocasionados por questões que mudam o modo de vida.
- (CALAIS ANDRADE e LIPP, 2003).

Com todas estas questões, qual o papel da dança, ou mesmo como a dança poderia contribuir para a prevenção ou mesmo a amenização dos sintomas de estresse. Para tanto, segue o enfoque na linguagem corporal.

A dança é um instrumento da linguagem corporal capaz de trazer inúmeros benefícios ao nosso corpo e nossa mente. Segundo Klauss Vianna,

Todos somos bailarinos. Empregamos o movimento para nos expressar nas alegrias, comemorações, ânsias, muito antes de usarmos as palavras e compreendermos o significado do movimento. O impulso de dançar surge naturalmente, do simples fato de ser estar vivo. (VIANNA, 2005, p, 198).

Dessa forma o movimento é nato do ser humano, pode ser o caminho de descoberta de muitas questões, o desvendar do seu próprio ser numa sociedade marcada pelo altruísmo pela escassez de sonhos. A sociedade contemporânea, cada vez mais longe de ideais próprios, de acreditar no seu eu, de ditar modismos, de se prender dentro de si mesmos.(VIANNA, 2005).

Os professores são os artistas principais deste projeto de intervenção, moldando-se para alçar sucesso com demonstrações de respiração, relaxamento, práticas de dança, numa espécie de valorização da autoestima, em que se permite sonhar, desligar-se do estresse e referências emolduradas, e sim ter a oportunidade de sentir-se parte de um projeto em que você é corpo, mente e viabilização das ideias através de diferentes linguagens do corpo e do espaço.

A bailarina e coreógrafa Martha Graham revolucionou a História da Dança Moderna, com demonstrações que o simples era mais, que as libertações de molduras dos estereótipos de aulas de dança favoreciam um ser pleno e feliz na sua forma criada de movimento e de conhecimento de si. (MARTHA GRAHAM, 1993).

As suas contribuições transformaram essa forma de arte, revitalizando e difundindo a dança ao redor do mundo. Sua tese, seu trabalho constava na busca de uma forma de expressão mais honesta e livre. A dança faz a expressão de diferentes linguagens, consegue organizar seus planos e suas atuações na vida, de maneira suave, prazerosa e impactante. (MARTHA GRAHAM, 1993).

Compreende-se uma organização de metodologia que propicia expressão e criação que favoreçam a autonomia, desperta a escuta do coração, a poética do movimento e o sentido de transformação, estimulando ações individuais e coletivas, independentemente da idade, da classe social ou da condição econômica.(CARVALHO,2010).

Outro exemplo, de Curitiba, é do Professor Fernando Nascimento, coreógrafo em 2016 do Grupo de Dança do Colégio Estadual do Paraná – DANCEP, que revolucionou o trabalho da dança no contexto escolar, abriu a disponibilidade para a comunidade de fazer parte deste projeto e conta com a participação da família, demonstra resultados positivos tanto no desempenho escolar dos

participantes, no caso dos alunos, bem como as questões de elevação da autoestima e aceitação do corpo.

Um trabalho muito elaborado como bailarino, coreógrafo, professor de dança, de arte, como figurinista que através das aulas de dança, da linguagem contemporânea resulta num grupo de dança reconhecido nacional e internacionalmente. Claro que num contexto da dança-arte, mas que é evidenciado, destacado na forma de um projeto de intervenção que se vivencie a dança como atividade prática nas questões de estresse.

Segundo Corrêa e Santos (2014, p. 520-522) que discutem sobre o ensino da dança na escola de Educação Básica, através de um artigo publicado: “Dança na Educação Básica: apropriações de práticas contemporâneas no ensino de dança, num contexto brasileiro a partir de influências do movimento artístico contemporâneo no campo da dança e das contribuições em prol da democracia do corpo, uma reflexão de que tem por base os resultados de uma pesquisa de mestrado mostra que a aprendizagem da dança, relaciona-se a um modo peculiar de compreender e agir em relação aos sujeitos desse processo.”

Independentemente do gênero ou estilo de dança adotado pelo professor, a contemporaneidade de uma proposta pedagógica em dança revela-se em determinadas atitudes e procedimentos práticos que objetivam transformações evidenciadas no movimento artístico de tempo presente.

Sendo assim, se as autoras deste artigo Corrêa e Santos (2014), por base em resultados de pesquisa apresentam a importância da dança na Educação Básica, em que configura-se como um processo para além da ação de modalizar a arte, mas também, que traz aspectos que envolvem os atos de criar, educar e expressar, é fato compreender que a dança possibilita vivências corporais que podem contribuir para o bem estar de um indivíduo.

Nesta linha de pensamento, o projeto de intervenção evidencia-se da linguagem corporal como modo preventivo nas questões do estresse dos professores.

Como a dança poderia aliviar os sintomas do estresse?

Segundo, o artigo Promoção da Saúde: Benefícios através da Dança, de Andrade et al (2015) o objetivo do estudo foi relatar a vivência, perspectivas e



benefícios da dança em um projeto de extensão universitária fundamentada na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).

Por meio de uma análise de três eixos: perspectiva; benefícios; vivência; destacou-se a dança como uma importante ferramenta na busca por melhores condições de saúde, ressaltando benefícios como: melhoria na autoestima; redução da timidez; aumento da sensação de bem estar; aumento da capacidade de superação; melhora nos relacionamentos interpessoais; maior rendimento acadêmico e aumento no cuidado do corpo. (ANDRADE et al, 2015).

A formação acadêmica dos autores, (Andrade, et al, 2015) do referido artigo, são: Terapia Ocupacional, Enfermagem, Educação Física e Odontologia, ou seja, as diferentes áreas contribuem com o objetivo proposto de promover saúde, reflexão e aplicabilidade. A promoção da saúde é o processo de capacitação das pessoas para descobrirem meios de atingir melhores condições de vida e menor propensão às doenças.

A PNPS - Política Nacional de Promoção da Saúde (2015), em consonância com os princípios do SUS, com gestores federais, estaduais e municipais é uma tentativa em divulgar e alocar meios financeiros e orçamentários na implementação de propostas de saúde.

Os principais eixos são:

- alimentação saudável;
- práticas corporais/atividade física;
- ambiente sustentável;
- prevenção do uso de tabaco, álcool e outras drogas;
- prevenção da violência;
- cultura da paz.

Na sequência Andrade et al (2015), enfatizou-se o eixo práticas corporais/atividade física, com amplitude na concepção da perspectiva saúde/homem/corpo.

Valorização de novas práticas em saúde transpondo uma visão reducionista compreendida pelo termo atividade física não apenas envolvendo gastos energéticos, mas corporeidade, com atividades como caminhadas, prescrição de exercícios, práticas lúdicas, esportivas e de lazer.

Ainda houve a inclusão de pessoas com deficiências, melhorias ambientais, mecanismos de sustentabilidade e aumento dos níveis de atividade física populacional.

Estas ações estimularam e fortaleceram atuações, estudos e formulação metodológica capazes de produzir evidências e comprovar a efetividade de estratégias de práticas corporais no controle e na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

Percebeu-se que a atenção sobre o sujeito passa a ser considerada também diante da influência de vários aspectos na qualidade de vida e nas condições de saúde, reconhecendo inúmeras práticas corporais como:

- dança;
- tai chi chuan;
- yoga;
- ginástica orientada.

A dança tem sido utilizada como uma importante estratégia nos estudos sobre a relação do homem com seu corpo. Apresenta benefícios ao exigir do sujeito desde a organização dos movimentos do corpo, noção de espaço, trabalho com anestesia e campo visual.

### 3. METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO

O projeto de intervenção será aplicado junto a Secretaria Municipal da Educação, no Departamento de Desenvolvimento Profissional, na Gerência de Desenvolvimento Profissional.

A Secretaria Municipal da Educação apresenta a seguinte estrutura de organização:

QUADRO 2: Estrutura da Secretaria Municipal da Educação.

SME - SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO		
Superintendência Executiva	NRES*	Superintendência de Gestão Educacional
Coordenadoria de Obras e Projetos	NRE BAIRRO NOVO	Departamento de Ensino Fundamental
Assessoria Executiva	NRE BOQUEIRÃO	Departamento de Educação Infantil
Coordenação de Recursos Financeiros	NRE BOA VISTA	Departamento de Desenvolvimento Profissional
Departamento de Logística	NRE CAJURU	Departamento de Inclusão e Atendimento Educacional Especializado
Departamento de Planejamento, Estrutura e Informações	NRE CIC	Coordenadoria de Projetos
Coordenadoria de Tecnologias Digitais e Inovação	NRE MATRIZ	Coordenadoria de Equidade, Família e Rede de Proteção
	NRE PINHEIRINHO	
	NRE PORTÃO	
	NRE SANTA	

	FELICIDADE	
	NRE TATUQUARA	

FONTE: SME - Adaptado Secretaria Municipal da Educação.

\*NRES – Núcleos Regionais da Educação

O Departamento de Desenvolvimento Profissional tem como finalidade executar ações de formação considerando as necessidades, demandas e contextualizações do sistema de ensino presentes no dia a dia de todos os profissionais da educação.

A Gerência de Desenvolvimento Profissional tem como pressuposto o planejamento, execução e avaliação das diferentes modalidades formativas para professores, pedagogos, diretores e demais profissionais da Rede Municipal de Ensino, na perspectiva do desenvolvimento profissional.

A Gerência de Desenvolvimento Profissional é formada por oito setores, os quais serão descritos (site: [cidadedoconhecimento.org.br](http://cidadedoconhecimento.org.br)):

QUADRO 3: Organograma da Gerência de Desenvolvimento Profissional

SETORES	ATRIBUIÇÕES
Execução de Projetos	Tem como objetivo estruturar ações que viabilizem a realização dos projetos solicitados pelos proponentes, a partir da orientação aos Departamentos e Coordenadorias a respeito da elaboração de projetos, recebimento das propostas (projetos de cursos), verificação e organização dos recursos materiais, humanos e financeiros necessários, acompanhamento e organização de informação de pagamentos de gratificações para docentes internos que atuam fora de seu horário de trabalho, elaboração dos informativos dos cursos, repasse de informações para a equipe responsável por realizar a alimentação de dados no Portal Aprender, entre outras atribuições.
Estágios Curriculares:	A realização dos estágios curriculares (obrigatórios) por estudantes das instituições de ensino superior e de nível médio cujas áreas estejam diretamente relacionadas às atividades desenvolvidas nas unidades educacionais da Rede Municipal de Ensino de Curitiba são mediados, liberados e acompanhados
Formação Descentralizada:	Suporte necessário para cursistas e docentes: material pedagógico e audiovisual; Edital de credenciamento;- Inscrição e envio de documentos para

	credenciamento;- Análise dos documentos dos inscritos - Comissão de credenciamento;- Montagem de processos dos profissionais credenciados;- Publicação em Diário Oficial Eventos educacionais:- Elaboração de processos de compras de materiais necessários;- Agendamento de locais e logística.
Ambiente Virtual de Aprendizagem:	Utiliza o ambiente virtual de aprendizagem MOODLE, que permite o acesso à educação a distância que há tempos vem contribuindo para o processo de mudança dentro do ambiente educacional, democratizando acessos e compreendendo novos paradigmas educacionais
Pólo UAB	Acompanhamento dos processos seletivos dos cursos ofertados pela UAB; Divulgação dos cursos para a comunidade em geral e profissionais da RME; Acesso diários a página da CAPES para acompanhamento das ações da UAB;
Mestrado Profissional	A concessão de afastamento progressivo aos mestrandos vinculados à RME que foram aprovados no processo seletivo para cursar o Mestrado Profissional, mediante análise e deferimento pela Comissão Processante instituída pela Portaria n.º 35 de 28/08/2017.
Sistema Aprender e Certificação	Preenchem o sistema como todos os dados referentes à inscrição, desde a divulgação até a possibilidade de acesso à certificação das ações e cursos ofertados pela Secretaria Municipal de Educação.

Fonte: Site Cidade do Conhecimento (2018).

A Gerência de Desenvolvimento Profissional é formada por 19 profissionais, formado por professores do Ensino Fundamental I e II, professores de educação infantil e auxiliares de serviços escolares. Uma das características marcantes dessa gerência é a quantidade elevada de trabalho, o cumprimento de prazos e eventos envolvendo centenas de pessoas, sendo assim o nível de estresse é considerado muito elevado.

Dessa forma, foi solicitado a Coordenação da Especialização da Saúde dos Professores, que o projeto de intervenção fosse aplicado com os profissionais desta gerência, em função do quantitativo de casos de estresse vivenciado por estes profissionais.

Na prática, aconteceram aulas de dança, com destaques na linguagem corporal, explorando o espaço, quais as tentativas de movimento percebidas pelo próprio corpo, diferentes ritmos contribuíram para esta prática, em que não existirá o certo ou o errado, mas o fazer e realizar as atividades propostas.

As aulas de dança seguem uma formatação em que o início é marcado por atividades de aquecimento muscular e de articulações, explorando o ritmo. Na parte principal da aula a montagem de coreografias ocorreu através da aquisição de compassos musicais, utilizando-se da criatividade e estímulo de cada participante. Ao final com a realização de uma atividade mais calma e tranquila, com evidências em exercícios de respiração, alongamento e flexibilidade.

O projeto de intervenção foi aplicado através de aulas de dança, dez aulas, que iniciaram na segunda quinzena de setembro/2018, e nos meses seguintes: outubro, novembro e dezembro/2018.

Os profissionais da Gerência de Desenvolvimento Profissional foram convidados a participar da aula de dança - projeto de intervenção, com o intuito de amenizar os sintomas do estresse.

As aulas foram realizadas, uma vez por semana, com duração de sessenta minutos, seguindo o protocolo, descrito no quadro a seguir. É importante ressaltar, que foi entregue uma escala de medição de estresse no início da aula, detectando o nível de estresse do profissional e ao final da aula foi preenchido novamente para medição da sensação pós aula de dança.

Foram desenvolvidos dez (10) modelos de Medidor de Estresse (Apêndices, páginas: 58, 63, 70, 76, 82, 88, 92, 95, 102 e 108), para serem preenchidos antes do início da aula de dança, para que as participantes registrem como sentem-se e que, por sua vez deverão ser preenchidos sempre ao final da aula de dança, para registrarem qual a sensação, pós atividade. Para as últimas aulas, mais precisamente, aulas, oito (8), nove (9) e dez (10) foram avaliadas por instrumento descritivo (Apêndices, páginas: 95, 102 e 108).

A sala utilizada será do Edifício Delta, 3º andar, torre B, local da sede da Secretaria Municipal da Educação, um auditório amplo, onde as cadeiras podem ser retiradas, transformando-se num grande salão, propício às aulas de dança. O chão é de forração, amenizando o impacto de saltos, o “deslizar” fica um pouco comprometido, mas nada que possa atrapalhar a boa execução das aulas. O local foi cedido pelo DDP/SME - Departamento de Desenvolvimento Profissional/Secretaria Municipal da Educação.

O local dispõe de equipamento multimídia (computador, caixa de som potente, data show e telão) de boa qualidade. Nas aulas foram utilizados vídeos do Youtube. Eu criei um canal no Youtube, Marcia Marcelino, onde foram postadas

todas às dez (10) aulas, com todas as músicas e vídeos respectivos; este recurso enriquece de maneira muito positiva cada aula, inclusive em algumas determinadas aulas sendo utilizadas como mecanismos da metodologia da aula, explicado na sequência.

As redes sociais estiveram presentes durante toda a aplicação do projeto de intervenção, bem como nos resultados obtidos. Na sequência do convite para as aulas de dança, já foi criado um grupo de Whatsapp, como sendo um canal para convidar para as aulas, para postagens de assuntos relacionados a dança, de lembretes do que usar nas aulas como vestimenta, calçados, água.; e as próprias participantes também ficarão a vontade para realizar contribuições pertinentes ao assunto. Também a cada aula, foi postado as fotos e um vídeo respectivo. Foi utilizado o canal do Youtube com as postagens dos vídeos das aulas e de vídeo convite para aulas futuras, mostradas posteriormente.

As participantes autorizaram e assinaram um termo de cessão de direitos, para que as fotos fossem inseridas no projeto de intervenção, justamente para comprovar os vários momentos de aprendizagem, de vivência e do alívio dos sintomas do estresse, por meio das aulas de dança. Por se tratar de uma intervenção prática, estes registros são de extrema importância para evidenciar os resultados que puderam ser obtidos (Apêndice, página 111).

QUADRO 4: Planejamento das Aulas de Dança

AULA/TEMPO 60 minutos	OBJETIVOS	ESTRATÉGIAS
PRIMEIRO MOMENTO 15 minutos	Participar das atividades propostas da linguagem corporal	Atividades de aquecimento corporal, utilizando-se de diferentes músicas, na contribuição dos diferentes ritmos musicais.
SEGUNDO MOMENTO 15 minutos	Explorar o ambiente físico, através do corpo com seus movimentos	Atividades dos diferentes níveis do corpo: alto, médio e baixo. Atividades do tempo do movimento: contínuo, fragmentado. Atividades de

		possibilidades de movimento.
TERCEIRO MOMENTO 20 minutos	Construir uma coreografia, através de um método chamado progressão, que é a construção de conjuntos, blocos de passos de dança nas formações dos compassos musicais	Blocos de passos distintos de dança, visando a formação e a junção de compassos musicais, resultando numa coreografia.
QUARTO MOMENTO 10 minutos	Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e sentir-se, ou seja, perceber a própria pulsação e respiração.	Atividades respiratórias, de alongamento e flexibilidade caracterizam a finalização da aula propriamente dita.

FONTE: Autora (2018).



#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dança sempre foi minha vida, tenho formação específica e sempre acreditei na arte/dança que integra, que faz você sentir-se bem e feliz. A vida é uma correria diária, em que na maioria do tempo esquecemos-nos de nós mesmos, estamos assoberbados de afazeres tanto no âmbito pessoal como profissional, em meio a tudo isso nesse ritmo frenético, as cobranças, os prazos permeiam a rotina diária, o que acaba evidenciando. o estresse.

Quando o projeto de intervenção foi pensado, foi justamente como uma oportunidade para vivenciar a dança como atividade para amenizar e prevenir os sintomas de estresse. Segundo, Andrade et al (2015) há inúmeros benefícios obtidos através a dança, ocorre a promoção da Saúde e Corrêa e Santos (2014) enfatizam a relevância da dança.

Foram realizados dez (10) aulas, com duração de 60 minutos, o local foi no Edifício Delta, 3º andar - torre B, sede da Secretaria Municipal da Educação, uma sala ampla, de tamanho adequado, um auditório, antes do início das aulas eu retirava as cadeiras e ao final, as próprias participantes me ajudavam a colocá-las no lugar, sempre um trabalho em conjunto do início das atividades ao final, formando uma parceria perfeita.

O agendamento das aulas foram as sextas-feiras, ao meio dia, no horário de almoço, durante 10 semanas, participaram no total dezoito (18) mulheres; nas aulas, a média de participantes foi (12), o número mínimo foi de seis (6) e o máximo treze (13).

O perfil das participantes era da faixa etária de 28 a 55 anos, jornada de trabalho de 40 horas semanais. A princípio o convite de participação nas aulas era para a Gerência de Desenvolvimento Profissional, mas por incrível que pareça profissionais de outros setores, em função de ouvir as músicas, vieram me pedir informações do que acontecia naquele respectivo horário e pediram para participar, o que obviamente me deixou muito felizes. A grande maioria sem experiência alguma com dança sendo de qualquer forma, com exceção de umas quatro participantes, que dançam frequentemente, socialmente e com aulas.

O planejamento das aulas envolveu tempo e pesquisa. Foram aproximadamente quatro (4) horas de planejamento para cada aula, como previsto na metodologia com escolhas das músicas, seleção dos vídeos, construção de

coreografias, materiais de redes sociais, produção do medidor de estresse, agendamento do local, preparação da sala.

Em cada aula foi trabalhado um determinado ritmo, o que gerou curiosidade em saber qual seria o ritmo da aula, começaram a tentar adivinhar e inclusive com o canal do Youtube, como eu postava os materiais das aulas anteriormente, algumas participantes até olhavam o canal, justamente para saber qual seria o ritmo trabalhado na próxima aula, no dia anterior, enfim, causou expectativa.

Na avaliação referente ao local, a consideração é muito satisfatória, pois era no próprio prédio em que as participantes trabalhavam, era só descer ou subir alguns andares.

Uma sala ampla, com material multimídia de qualidade e completo, o que de maneira significativa, enriquece as aulas, com um som apropriado, tela grande. eram fatores motivacionais, um dos pontos negativos, em algumas aulas, em duas (2), somente, sendo precisa, tive problemas com o sinal da internet, que era uma ferramenta utilizada durante as aulas, mas que no decorrer da aula foi solucionado.

A iluminação era adequada. Um dos pontos negativos foi o piso, por se tratar de forração, alguns passos que precisavam deslizar eram um pouco comprometidos e mais para o final das aulas, o calor, pois não havia ventiladores e nos dias muito quentes era um pouco complicado; outro ponto que merece destaque foram as cadeiras, porque como a sala tem a forma de auditório, a desmontagem e montagem sequenciais eram um pouco cansativas, porém com ajuda dava tudo certo.

As redes sociais foram aliadas desde o início do projeto, porque desde o convite já criei o grupo de Whatsapp, o qual era nosso canal de comunicação para lembrar da aula no dia anterior, relembrar da roupa e calçados adequados, de levar água, uma toalha ou colchonete porque deitávamos no chão ao final das aulas, de postagens referentes a dança e das fotos e vídeos de cada aula.

Neste quesito gostaria de abrir uns parênteses de que as postagens de vídeos, no início causaram certo constrangimento por parte de algumas participantes, porque se cobravam a performance particular; através de comentários informais no setor de trabalho durante o dia. Sendo assim, eu aproveitava estes comentários distintos e trazia na aula seguinte o foco do nosso projeto, que nós não estávamos ali para ditar o certo ou errado, longe de conceitos técnicos, aquele momento da aula, era um momento de diversão, prazer e relaxamento e não de

cobranças; esta prática teve que ser repetidas até algumas participantes sentirem-se mais à vontade e vencerem a timidez da exposição.

Outros canais de redes sociais utilizados foram o Youtube, com a criação do canal Marcia Marcelino, em que estão postadas cada uma das aulas e vídeos pertinentes a aula em questão. Um vídeo do Youtube que eu como professora convido a participar de uma aula em que o ritmo trabalhado foi o country, que por sinal rendeu muitos “likes” e seguidores, inclusive familiares das participantes.

O Medidor de Estresse virou uma prática, do início e final das aulas, em que vou confessar que em algumas aulas eu esquecia e as próprias alunas me cobravam o preenchimento, o que era muito curioso e interessante. A produção dos medidores foi minha, utilizei apenas recursos referentes às figuras de “*emotions*” da internet. A partir da oitava aula até a décima a forma de medição foi descritiva. (conforme Apêndice, páginas: 95, 102 e 108). As produções destes medidores tiveram uma preocupação em serem diferentes um dos outros para que não fossem respondidas de forma mecânica, obrigando a uma análise subjetiva de como as participantes sentiam-se antes e depois da atividade.

Na sequência deste projeto de intervenção, estarão descritos dez (10) apêndices, ainda assim subdivididos por letras, por exemplo: Apêndice 1; organizados nestas duas (2) partes, subdivisões: a primeira parte contendo fotos e a segunda parte contendo o gráfico de aproveitamento das participantes e os modelos de Medidores de Estresse.

Cada um dos apêndices consta registros de momentos importantes de cada aula, partes da aula e considerações pertinentes ao contexto. Os gráficos demonstram os resultados deste projeto de intervenção e o Medidor de Estresse, por sua vez a ferramenta utilizada para esta medição.

Para finalizar gostaria de relatar algo muito particular e subjetivo, ao iniciar este projeto a intenção foi de auxiliar os profissionais que se encontravam com sintomas de estresse, mas posso afirmar de maneira muito tranquila e segura, que quem foi auxiliada e que teve resultados positivos e satisfatórios fui EU, a idealizadora do projeto.

A explicação é a seguinte, nossa vida vai tomando formas muitas vezes diferentes daquelas que planejamos, enfim fui profissional da dança por mais de vinte (20) anos, desde 2013, faço parte do quadro de profissionais da SME (Secretaria Municipal da Educação), na Gerência de Desenvolvimento Profissional,

trabalho até hoje com projetos e eventos educacionais, na parte de execução e administração destes, ou seja, minha rotina desde então é de escritório, a dança não fazia mais parte da minha rotina.

A dança é um instrumento da linguagem corporal capaz de trazer inúmeros benefícios ao nosso corpo e nossa mente. (VIANNA, 2005).

Sendo assim, este projeto de intervenção favoreceu, o despertar da paixão que tenho pela dança, e de forma positiva, demonstrou que a dança pode sim aliviar, amenizar e prevenir os sintomas de estresse, a dança tem este poder, o que vou provar, na sequência através dos gráficos. Por duas vezes fui homenageada pelas participantes, no dia dos professores, em que relataram como as aulas estavam sendo benéficas para elas e ao final do projeto, com uma avaliação extremamente positiva.

Na sequência, apresentarei relatórios/planejamentos de cada uma das aulas que atesta o alcance do objetivo do projeto de intervenção e a corroboração deste resultado é a solicitação das participantes para a continuidade das aulas de dança.

Os quadros descritos a seguir, relatam os diários das aulas, o planejamento, a metodologia, com a descrição das atividades, os objetivos, as estratégias e a avaliação respectivamente. São dez (10) quadros, com cada um dos ritmos trabalhados e comentários pertinentes a cada momento.

QUADRO 5: Descrição da Aula 1

AULA 1- Data: 14/09/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos.	Proporcionar aquecimento corporal por meio dos movimentos de articulações e musculatura.
Atividades de aquecimento corporal, utilizando-se de diferentes músicas, na contribuição dos diferentes ritmos musicais. Música: <i>Believe - Cher (Oficial Music Video)</i>	

<b>Segundo momento</b> 15 minutos	Explorar os movimentos referentes ao ritmo samba
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo samba, foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo.</p> <p>Através de contagem própria, os passos foram empregados de acordo com a contagem da música a ser trabalhada posteriormente. Nestes passos foram trabalhados diferentes tempos: contínuo e fragmentado, com nível alto e criatividade.</p> <p>A cada movimento repassado destacou-se o fato de não se preocupar com a perfeição na execução das atividades propostas, mas sim o participar por prazer, por sentir o próprio corpo e o esquecer da realidade da vida por alguns momentos, para relaxar e “curtir” o que era proposto.</p>	
<b>Terceiro momento</b> - 20 minutos	Construir uma coreografia, através de um método chamado progressão, que é a construção de conjuntos, blocos de passos de dança nas formações dos compassos musicais, ritmo desta aula - SAMBA.
<p>Blocos de passos distintos de dança, visando à formação e a junção de compassos musicais, resultando numa coreografia.</p> <p>Música: Me engana que eu gosto – Ivete Sangalo e Alexandre Pires</p>	
<b>Quarto momento</b> 10 minutos Preenchimento do medidor de estresse	Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e perceber a própria pulsação e respiração voltarem ao ritmo normal.
<p>Primeiro as participantes deitam no chão, relaxando totalmente, na sequência, atividades respiratórias, de alongamento e flexibilidade que caracterizam a finalização da aula propriamente dita.</p> <p>Música: Paciência – Lenine .</p>	

Fonte: Autora (2018).

QUADRO 6 - Descrição da Aula 2

AULA 2 - Data: 21/09/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia:	
<p><b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos</p>	<p>Proporcionar aquecimento corporal por meio dos movimentos de articulações e musculatura.</p>
<p>Atividades para aumentar o batimento cardíaco, foram utilizadas músicas de axé, o que causou animação nas participantes. O espaço utilizado é amplo e confortável, utilizamos o recurso de tela ampla, onde simultaneamente na realização dos movimentos, tem-se a oportunidade de acompanhar o vídeo pelo Youtube, ou seja, como tratava-se de um show da cantora Ivete Sangalo, parecia que nós estávamos participando daquele momento. O que causou um relaxamento do estresse em que chegaram para a aula. Músicas: Medley: Beleza Rara/Tum Tum Goiaba/Pra sempre ter você/Fã/Miragem – Ivete Sangalo</p>	
<p><b>Segundo momento</b> 15 minutos</p>	<p>Explorar os movimentos referentes ao ritmo de dança espanhola/cigana.</p>
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo de dança espanhola/cigana, foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. Através de contagem própria, empregaram-se os passos de acordo com a contagem da música a ser trabalhada posteriormente. Nestes passos foram trabalhados diferentes tempos: contínuo e fragmentado, com nível alto e médio. Foi utilizado o recurso do vídeo do Youtube, numa parte da música, foi realizado uma dinâmica, dizendo que num determinado momento da música, eu iria trazer uma amiga, que dançava muito bem e que queria conhecer a turma de dança. No destaque da música havia um solo, e os passos foram preparados para que nesta hora, a atenção foi direcionada para o vídeo e víssemos a artista Jennifer Lopes, dançar seu solo. Foi interessante e os participantes curtiram muito.</p>	

<b>Terceiro momento</b> 20 minutos	Construir uma coreografia, através de um método chamado progressão, que é a construção de conjuntos, blocos de passos de dança nas formações dos compassos musicais, ritmo desta aula – DANÇA ESPANHOLA/ CIGANA
<p>Blocos de passos distintos de dança, visando à formação e a junção de compassos musicais, resultando numa coreografia de dança espanhola/cigana. A experiência foi glamourosa porque colocamos como solo, participação especial a artista Jennifer Lopez. Uma interação da nossa prática de dança com o vídeo que estava passando.</p> <p>As participantes solicitaram que a coreografia (samba) da aula passada (14/09/2018) fosse dançada novamente nesta aula, de tanto que gostaram.</p> <p>Músicas: <i>Ain't Funny (Alt Version)</i> – Jennifer Lopez Me engana que eu gosto – Ivete Sangalo e Alexandre Pires.</p>	
<b>Quarto momento</b> 10 minutos Preenchimento do medidor de estresse	Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e perceber a própria pulsação e respiração voltarem ao ritmo normal.
<p>Primeiro as participantes deitam no chão, relaxando totalmente, na sequência, através de comandos da professora, a musculatura, cada parte do corpo, chamava-se a atenção para alongamentos.</p> <p>Música: Poema – Ney Matogrosso</p>	

Fonte: Autora (2018).

QUADRO 7 - Descrição da Aula 3

AULA 3- Data: 28/09/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos	Proporcionar aquecimento corporal vivenciar os diferentes ritmos e movimentos marcados, haja vista, que foram utilizadas músicas de Bruno Mars – Funk.

<p>Foram utilizados passos marcados de dança, com ênfase no ritmo funk. Como é a primeira parte da aula, a atenção é de proporcionar o aquecimento corporal. Música: <i>Uptown Funk</i> – Mark Ronson – Bruno Mars.</p>	
<p><b>Segundo momento</b> 15 minutos</p>	<p>Explorar os movimentos referentes ao ritmo XOTE</p>
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo de dança xote, foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. Os passos são marcados, o que facilita a assimilação dos passos e musicalidade. As participantes se soltaram e vivenciaram de forma prazerosa e com uma energia positiva.</p>	
<p><b>Terceiro momento</b> 20 minutos</p>	<p>Construir uma coreografia, através de um método chamado progressão, que é a construção de conjuntos, blocos de passos de dança nas formações dos compassos musicais, ritmo desta aula – xote</p>
<p>Blocos de passos distintos de dança, visando à formação e a junção de compassos musicais, resultando numa coreografia de Xote Música: <i>Nosso xote</i> – Bicho de pé</p>	
<p><b>Quarto momento</b> 10 minutos Preenchimento do medidor de estresse</p>	<p>Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e perceber a própria pulsação e respiração voltarem ao ritmo normal.</p>
<p>Primeiro as participantes deitam no chão, com comandos de relaxamento, na sequência, através de comandos da professora, chamando atenção para a musculatura, partes do corpo e direcionando alongamentos. Músicas: <i>Emotion</i> – <i>Destiny's Child</i> Espelhos d'água – Patrícia Marx &amp; Seu Jorge</p>	

Fonte: Autora (2018).



QUADRO 8 - Descrição da Aula 4

<p style="text-align: center;">AULA 4- Data: 05/10/2018</p>	<p style="text-align: center;">Objetivos</p>
<p style="text-align: center;">Estratégias / Metodologia</p>	
<p><b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos</p>	<p>Proporcionar aquecimento corporal por meio dos movimentos de articulações e musculatura</p>
<p>Atividades de aquecimento corporal, utilizando-se do festival de músicas eletrônicas de 2018, com movimentos de ginástica. Com as músicas tocadas deu uma perspectiva de “balada”, fato que as participantes gostaram muito e soltaram-se nos movimentos, criando um ambiente positivo com muita energia boa. Músicas: Melhores Músicas Eletrônicas 2018 MIX</p>	
<p><b>Segundo momento</b> 15 minutos</p>	<p>Explorar os movimentos referentes ao ritmo bolero.</p>
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo bolero foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. Dois pra lá e dois pra cá, um ritmo calmo tranquilo que tem a possibilidade de remeter a lembranças, questões estas relatadas pelas participantes.</p>	
<p><b>Terceiro momento</b> 20 minutos</p>	<p>Construir uma coreografia, através de um método chamado progressão, que é a construção de conjuntos, blocos de passos de dança nas formações dos compassos musicais, ritmo desta aula - BOLERO.</p>

Blocos de passos distintos de dança, visando à formação e a junção de compassos musicais, resultando numa coreografia. Em cada aula, busca-se um desafio em nível de assimilação de passos, seja um giro, um passo mais aprimorado. Após a execução no andamento da música normal de bolero, foi criada uma variável da própria coreografia criada, mas num andamento mais rápido, a resposta foi positiva. A contextualização deste trabalho coreográfico com andamentos diferenciados proporciona agilidade e vivências diferentes de utilização dos movimentos.

Além do bolero, trabalhamos com movimentos, que na dança, informalmente chamamos de “soltura”, pois percebi as participantes muito tensas neste dia. Com o ritmo Black Soul, música da cantora Fernanda Abreu, foram repassados um conjunto de passos, sentindo totalmente a música, sem preocupação, para saber a coreografia, apenas “o sentir”.

Músicas: La Barca – Luis Miguel

Careless Whisper – Ivete Sangalo

Você para mim – Fernanda Abreu

**Quarto momento** 10 minutos  
Preenchimento do medidor de estresse

Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e relaxar.

Assistir um vídeo sobre o depoimento da bailarina Ana Botafogo, a importância da dança em sua vida.

Primeiro as participantes deitam no chão, relaxando totalmente, na sequência, atividades respiratórias, de alongamento que caracterizam a finalização da aula propriamente dita.

Assistimos ao vídeo de um depoimento da bailarina Ana Botafogo, sobre a importância da dança em sua vida. Quando vemos a beleza da arte da bailarina Ana Botafogo, não imaginamos sua história de vida e como a dança a ajudou em momentos difíceis e de superação.

Músicas: Beijo de Hortelã – Ivete Sangalo

Altar Particular – Maria Gadú

Fonte: Autora (2018).

QUADRO 9 - Descrição da Aula 5

AULA 5 - Data: 19/10/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<p><b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos</p>	<p>Proporcionar aquecimento corporal por meio dos movimentos simples de dança sem muita técnica, mas sentindo a música e a reproduzindo através do corpo.</p>
<p>Atividades de aquecimento corporal, por meio dos movimentos simples de dança e reproduzindo através do corpo. Foram destacados vídeos muito interessantes, de pessoas comuns, na sua rotina normal da vida, as músicas contagiaram o momento. A ferramenta utilizada nas aulas, de tela com transmissão dos vídeos do Youtube, proporcionam motivação nas atividades práticas das aulas.</p> <p>Músicas: <i>Rhythm is a dancer – Snap!</i> Dancer man haddaway what is love – sven otten dancer – edic. fede cáceres – San Juan - Argentina</p>	
<p><b>Segundo momento</b> 15 minutos</p>	<p>Explorar os movimentos referentes ao ritmo funk</p>
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo funk foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. O funk gerou muito interesse por parte das participantes, na verdade foi sugerido por elas. O modismo faz parte da dança também, e sem dúvida ir ao encontro das propostas por elas apresentadas. De suas expectativas proporciona motivação e participação efetiva das atividades propostas.</p>	
<p><b>Terceiro momento</b> 20 minutos</p>	<p>Construir uma coreografia, com passos característicos do ritmo proposto que está na mídia, ritmo desta aula - FUNK</p>

Criação de coreografia baseada nos passos do ritmo funk, que estão postos nos vídeos das redes sociais. Por ser um ritmo da moda, a criação dos movimentos permeia os já existentes e apresentados por dançarinos dos grupos musicais deste ritmo.

Trabalhamos com o funk de músicas mais antigas, vivenciando outras possibilidades de passos com marcação forte que o ritmo propõe.

Música: Cheguei (Clípe Oficial) – Ludmilla

Rio 40 Graus – Fernanda Abreu

Olhos Coloridos – Sandra de Sá & Seu Jorge

**Quarto momento** 10 minutos  
Preenchimento do medidor de estresse

Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e relaxar.

Primeiro as participantes deitam no chão, relaxando totalmente, na sequência, atividades respiratórias, de alongamento que caracterizam a finalização da aula propriamente dita.

As participantes apresentaram-se bem cansadas nesta aula, devido ao ritmo trabalhado que exigiu agilidade e rapidez nas execuções. Foi realizado um alongamento no chão.

Músicas: Um sonho a dois – Roberta Sá e Pedro Mariano.

Fonte: Autora (2018).

QUADRO 10 - Descrição da Aula 6

AULA 6- Data: 26/10/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<p><b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos</p>	<p>Proporcionar aquecimento corporal por meio de acompanhamento de vídeo, como se estivesse participando de um jogo de vídeo game.</p>

A atividade de aquecimento corporal foi por meio de vídeo, como se as participantes estivessem participando de um jogo de videogame, foi interessante porque atenção e concentração eram necessárias para que se conseguisse reproduzir os movimentos, A música bem animada e dançante contagiou as participantes. Com esta mesma música, as participantes puderam perceber outras coreografias criadas por diferentes pessoas, bem como diferentes biotipos, o que mostrava que qualquer pessoa pode e deve dançar, basta querer.

Músicas: *Let's Groove - Just Dance 2016*

*Let's Groove - Earth, Wind & Farth - Phil Wright*

**Segundo momento** 15 minutos

Explorar os movimentos referentes ao ritmo indiano.

Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo indiano foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. Foi uma das aulas preferidas dos participantes, foi colocado que em cada passo existe uma simbologia própria, posições características demonstrando beleza, aceitação e equilíbrio. Foram apresentados vídeos da dança indiana, o que despertou muito interesse. Trazendo esta modalidade com nossa cultura foi utilizado uma música brasileira com a temática em questão.

**Terceiro momento** 20 minutos

Construir uma coreografia, com passos característicos do ritmo proposto que estão na mídia, ritmo desta aula - INDIANO

Criação de coreografia baseada nos passos da dança indiana, trazendo a simbologia desta cultura. foram montagens por blocos seguindo os compassos da música, que por sinal era brasileira, mas totalmente ligada ao texto proposto. As duas culturas interligadas de maneira criativa e prazerosa de executar.

Música: Medicina - Anitta

**Quarto momento** 10 minutos  
Preenchimento do medidor de estresse.

Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e relaxar.

O relaxamento deu sequência na perspectiva da dança indiana, foi escolhida a música Mantra de Nando Reis, com um toque indiano, melodia característica, o que proporcionou exercícios respiratórios, de relaxamento, de conhecimento do próprio corpo. Nesta aula as participantes demonstraram-se muito interessadas e relaxadas, solicitando que este ritmo fosse repetido em outros momentos.  
Música: Mantra – Nando Reis.

Fonte: Autora (2018).

QUADRO 11 - Descrição da Aula 7

AULA 7- Data: 09/11/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<p><b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos</p>	<p>Proporcionar aquecimento corporal por meio dos movimentos marcantes e compassados da dança.</p>
<p>Atividades de aquecimento corporal, por meio de movimentos marcantes e compassados da dança. Com músicas de Bruno Mars que apresenta um ritmo marcante e dançante, o início da aula foi animado e divertido. Percebe-se na turma um entrosamento e autoconfiança das participantes, não se importando com o colega mas sim com o momento de vivência corporal que a aula proporciona ocasionando calma e “relax”.</p> <p>Músicas: <i>The Lazy Song - Bruno Mars</i> <i>Treasure - Bruno Mars</i></p>	
<p><b>Segundo momento</b> 15 minutos</p>	<p>Explorar os movimentos referentes aos ritmos rock and roll e twist.</p>
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes aos ritmos rock and roll e twist foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. Os ritmos propostos nesta aula, são mais livres na sua execução o que gera uma tranquilidade no momento de vivência dos movimentos, que por sinal são dançantes e contagiante. Foi apresentado vídeo de Elvis Presley.</p>	

<b>Terceiro momento</b> 20 minutos	Construir uma coreografia, com passos característicos dos ritmos propostos, ritmos desta aula - ROCK AND ROLL e TWIST
<p>Criação de coreografia baseada nos passos dos ritmos, rock and roll e twist através de um “Pout Pourri” de clássicos do rock and roll e twist que incendiaram as participantes, por se tratar de um ritmo extremamente agradável de se dançar, foram somando-se movimentos diferenciados o que resultou numa coreografia interessante.</p> <p>Músicas: De volta aos anos 60 - <i>Jive Bunny and the Maxter Mixes</i>  <i>Return To Sender - Elvis Presley</i></p>	
<b>Quarto momento</b> 10 minutos Preenchimento do medidor de estresse	Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e relaxar. Exercícios de flexibilidade.
<p>Primeiro as participantes deitam no chão, relaxando totalmente, na sequência, atividades respiratórias, de alongamento que caracterizam a finalização da aula propriamente dita. Foram realizados exercícios específicos de flexibilidade.</p> <p>Músicas: É preciso saber viver - Titãs  Enquanto houver sol - Titãs</p>	

Fonte: Autora (2018).

#### QUADRO 12 - Descrição da Aula 8

AULA 8- Data: 23/11/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos	Proporcionar aquecimento corporal por meio dos movimentos de articulações e musculatura
Atividades de aquecimento corporal, hoje com música rápida, pois a aula na sequência exigiria musculatura e articulações aquecidas, movimentos marcados e fortes visando agilidade na execução. Música: <i>Shake it off - Taylor Swift</i>	

<b>Segundo momento</b> 15 minutos	Explorar os movimentos referentes ao ritmo country.
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo country foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. Na noite anterior filmei a coreografia que seria trabalhada na aula e enviei através de whatsapp do grupo de participantes, o que gerou motivação para a realização da aula. A filmagem do vídeo foi tão comentada e despertou tanto interesse que acabou no Youtube.</p>	
<b>Terceiro momento</b> 20 minutos	Construir uma coreografia, através do método progressão, que é a construção de conjuntos, blocos de passos de dança nas formações dos compassos musicais, ritmo desta aula - COUNTRY.
<p>Blocos de passos distintos de dança, visando à formação e a junção de compassos musicais, resultando numa coreografia. Por se tratar de um ritmo rápido, e a coreografia construída era mais formulada com passo e saltos mais incrementados, gerou certa dificuldade de realização. Percebi as participantes mais cansadas neste dia. Frustraram-se um pouco pela dificuldade em acompanhar a coreografia, tentei aprimorar mais os passos porém não foi encarado de maneira positiva.</p> <p>Música: <i>Chattahoochee</i> - Alan Jackson  <i>Chattahoochee</i> - Alan Jackson - Comitiva Magia Country Show  Youtube - aula 8 - Marcia Marcelino</p>	
<b>Quarto momento</b> 10 minutos Preenchimento do medidor de estresse	Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e relaxar. Realizar exercícios de flexibilidade.
<p>Primeiro as participantes deitam no chão, relaxando totalmente, na sequência, atividades respiratórias, de alongamento que caracterizam a finalização da aula propriamente dita.</p> <p>Exercícios de flexibilidade tanto em pé como deitado.</p> <p>Música: Dias Melhores - Jota Quest - acústico</p>	

Fonte: Autora (2018).



QUADRO 13 - Descrição da Aula 9

AULA 9 - Data: 30/11/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<p><b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos</p>	<p>Proporcionar aquecimento corporal por meio dos movimentos simples de dança sem muita técnica, mas sentindo a música e a reproduzindo através do corpo.</p>
<p>Atividades de aquecimento corporal, por meio dos movimentos simples de dança e reproduzindo através do corpo. Por uma solicitação das participantes, para vivenciar a música “Pisadinha”, uma prática que está “rolando” nas redes sociais, uma música extremamente agradável, com ritmo convidativo. Através de uma roda, as participantes, uma a uma, dançavam uma parte e cutucavam a próxima participante e assim ia acontecendo, como se fosse uma dinâmica, até que todas participassem, dançassem juntas. Percebi confiança, alegria e energia positiva nesta atividade, ficaram de lado: vergonha, timidez. Percebi também que as participantes esperam ansiosamente pela aula. Foi trabalhado na sequência ritmo axé, música antiga, visando o aquecimento. Músicas: Solta a Pisadinha - Video Oficial As meninas - Xibom bombom</p>	
<p><b>Segundo momento</b> 15 minutos</p>	<p>Explorar os movimentos referentes ao ritmo funk</p>
<p>Numa atividade sem música, os passos referentes ao ritmo funk foram trabalhados e vivenciados um a um para que os participantes fossem assimilando e se familiarizando com o ritmo. O funk gerou muito interesse por parte das participantes, na verdade foi sugerido por elas. O modismo faz parte da dança também e sem dúvida ir ao encontro das propostas por elas apresentadas. De suas expectativas proporciona motivação e participação efetiva das atividades propostas. Por este motivo, repetimos o ritmo em questão, apenas com outras músicas de diferentes andamentos.</p>	

<b>Terceiro momento</b> 20 minutos	Construir uma coreografia, com passos característicos do ritmo proposto que estão na mídia, ritmo desta aula - FUNK
<p>Criação de coreografia baseada nos passos do ritmo funk, que estão postos nos vídeos das redes sociais. Por ser um ritmo da moda, a criação dos movimentos permeia os já existentes e apresentados por dançarinos dos grupos musicais deste ritmo. Repetimos este ritmo, com passos mais bem elaborados e com um grau de maior dificuldade. Assistimos vídeo de uma cia de dança, com uma coreografia da música trabalhada, os passos eram bem coordenados e interessantes.</p> <p>Música: Vou desafiar você - clipe oficial - Mc Sapão Vou desafiar você - MC Sapão - Cia Daniel Saboya</p>	
<b>Quarto momento</b> 10 minutos Preenchimento do medidor de estresse	Vivenciar exercícios respiratórios para voltar a calma e relaxar. Realizar exercícios de flexibilidade.
<p>Primeiro as participantes deitam no chão, relaxando totalmente, na sequência, atividades respiratórias, de alongamento que caracterizam a finalização da aula propriamente dita.</p> <p>A aula foi num ritmo intenso e as participantes mostraram-se bem cansadas ao final das atividades, realizamos exercícios de flexibilidade e alongamento para uma recuperação dos músculos e articulações.</p> <p>Músicas: Retratos e Canções - Sandra de Sá</p>	

Fonte: Autora (2018).

QUADRO 14 - Descrição da Aula 10

AULA 10 - Data: 07/12/2018	Objetivos
Estratégias / Metodologia	
<b>Primeiro momento:</b> Preenchimento do medidor de estresse Aquecimento – 15 minutos	Proporcionar aquecimento corporal por meio de acompanhamento de vídeo.

<p>A atividade de aquecimento corporal foi por meio de vídeo, de uma aula de zumba. Antes do início conversamos bastante, realizando uma avaliação das aulas até aqui, por ser o último dia de aula, resgatei o objetivo do trabalho e a maioria das participantes relatou a experiência até aqui.</p> <p>Música: Aquecimento de Zumba - <i>Fitness para Iniciantes</i></p>	
<p><b>Segundo momento</b> 15 minutos</p>	<p>Explorar os movimentos referentes ao ritmo zumba</p>
<p>Acompanhamento pelo vídeo, a professora utilizava-se do método das progressões, os passos eram relativamente fáceis, o que o acompanhamento era tranquilo.</p>	
<p><b>Terceiro momento</b> 20 minutos</p>	<p>Construir uma coreografia, com passos característicos do ritmo proposto que está na mídia, ritmo desta aula - ZUMBA</p>
<p>Acompanhamento dos passos pelo vídeo, eram passados por blocos e somando os passos</p> <p>Música: Despacito - <i>Reggaeton Zumba Mind and Body Strong</i></p>	
<p><b>Quarto momento</b> 10 minutos</p> <p>·Preenchimento do medidor de estresse e avaliação final.</p>	<p>Avaliar as aulas de dança e a participação no projeto.</p>
<p>O relaxamento deu lugar a uma conversa avaliativa das aulas e da participação do projeto. As participantes fizeram uma surpresa, que me deixou muito feliz, leram uma carta do grupo, relatando que através deste projeto a DANÇA fará parte da vida delas, que vivenciaram momentos de descontração e relaxamento, que o grupo demonstrou-se parceiro e que gostariam de continuar as aulas de dança.</p>	

Fonte: Autora (2018).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dança pode ser considerada uma estratégia no alívio dos sintomas do estresse, pode ser inserida na rotina diária como uma atividade física que visa a melhora da qualidade de vida.

O presente projeto de intervenção teve por objetivo vivenciar a dança como atividade para amenizar e prevenir os sintomas do estresse.

Mediante os resultados dos medidores de estresse, preenchidos a cada aula, no seu início e fim, pode-se afirmar que o objetivo foi alcançado, pois através de relatos das participantes, após as aulas a sensação de relaxamento e bem estar foram sentidas.

Durante as aulas, além das atividades planejadas, tiveram momentos de integração, humor, troca de experiências, depoimentos, que possibilitaram um vínculo maior de cumplicidade, respeito e vivências.

Por meio do projeto de intervenção, foi possível criar a cada aula, através das atividades propostas, a aceitação do próprio corpo com suas qualidades e limitações,

O horário e local que aconteceram as aulas propiciaram a presença das participantes, porque aconteciam no horário de almoço e no próprio endereço do local de trabalho. A medida que as aulas foram acontecendo, o interesse e a motivação foram crescendo e foi possível perceber nas participantes uma melhora de humor e redução de estresse, haja vista que fazemos parte do mesmo setor na Gerência de Desenvolvimento Profissional e a alteração positiva foi nítida.

Para mim também, estas aulas fizeram muito bem, pois tenho formação em dança, desenvolvi inúmeros projetos de dança em escolas da Rede Pública e entidades privadas; mas há cerca de cinco anos fui convidada para fazer parte do quadro de profissionais da Secretaria Municipal da Educação, na Gerência de Desenvolvimento Profissional, para trabalhar com as ações formativas. A característica do trabalho é administrativa e pedagógica, dessa forma o trabalho com a dança estava parado; com o desenvolvimento deste projeto de intervenção, do trabalho com as participantes, das aulas práticas e do retorno dos resultados, rodeado de carinho, despertou o antigo sentimento pela dança, a antiga paixão voltou a pulsar no meu corpo, fazendo com que não tivesse apenas resultados satisfatórios para as participantes, mas para mim mesma, idealizadora deste projeto.

Para finalizar, destaco que as participantes solicitaram que as aulas de dança continuassem, por perceberem os resultados positivos desta prática na amenização dos sintomas do estresse e para a própria melhora na qualidade de vida e humor.

Desta forma, estou analisando para que o projeto seja apresentado novamente para a chefia do Departamento de Desenvolvimento Profissional para verificar a possibilidade da continuidade da atividade. As situações suscitadas pelo projeto indicam a repercussão positiva, haja vista o pedido de continuidade dos participantes e as manifestações do grupo, seja verbal ou escrita.

Os apêndices, com início na página 57 até 110, demonstram e comprovam toda a experiência vivida ao longo destes meses. A organização foi feita por meio de registros de cada aula, com fotos, dos medidores de estresse e dos resultados, com gráficos e os pareceres descritivos.

Logo, nos gráficos das aulas 1 e 2, pode-se observar por meio das indicações, que antes das aulas, as sensações citadas eram: cansaço, irritabilidade e após as aulas, indicavam nos medidores, as sensações: de satisfação, calma e felicidade (Apêndices, páginas: 59 e 64).

Outra ferramenta importantíssima, foram os relatos da última aula de dança, os pareceres de algumas participantes constatarem o sucesso e viabilidade do projeto de intervenção. Na sequência, os destaques de alguns pareceres (Apêndice, páginas: 109 e 110):

Participante 1) “Foi uma satisfação pois, acredito em todo o objetivo e propósito deste projeto, tenho certeza que através da dança, podemos integrar, relaxar, descontrair, desestressar, e tudo mais, que ao movimentar o nosso corpo, seja com amigos, ou desconhecidos, ou até mesmo sozinhos, sem preocupação com técnica ou passos corretos, somente pelo fato de nos movimentarmos, liberamos energia química e/ou mental, liberamos alegria e luz que contagia os outros, as almas e tudo o que está ao redor, Gratidão!!”. (P. M. G, 2018)

Participante 2) “Gostei muito de participar do projeto, No início me deparei com minhas limitações “introvertidas”, mas depois, com as orientações e leveza da condução da professora fui me libertando de rótulos, A dança me deu outra possibilidade de energia e vida! Dentro do local de trabalho então! Foi maravilhoso, uma iniciativa gostosa que nos deu qualidade de vida. Agradeço de coração sua disponibilidade! Foi um prazer dançar contigo Marcia!! Vou levar não só sua

motivação para a dança, como seus ensinamentos. Você deixou nossas sextas-feiras mais leves”. (L de F. M.,2018)

Participante 3) “Muito feliz por ser contemplada pelas aulas de dança. A música trabalha dentro de nós e em todas as aulas pude sentir o prazer de dançar, ouvir boas músicas, relaxar e descontraír com colegas de trabalho. Valeu cada aula”. (W. M., 2018)

Participante 4) “O projeto proporcionou momentos de reflexão, movimentação, animação e relaxamento, O tempo de atividade foi ótimo, a cada aula era uma nova motivação. A professora sempre bem preparada e “atenada” nos ritmos da qual era explorado nas aulas. Só tenho a agradecer pelos momentos agradáveis e inesquecíveis. Gostei muito!”. (L. M. W.,2018)

Participante 5) “Gostei muito de participar do projeto, pois, foi um tempo dedicado à dança, de uma forma mais espontânea, onde não havia uma “cobrança” de movimentos corretos. Uma aula mais alegre e descontraída, que proporcionou uma melhora na autoestima. Para mim foi uma confirmação de que são necessários momentos como este, para alívio das tensões diárias!!!”. (J.C.,2018)

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, F. et al. Promoção da Saúde: benefícios através da dança. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, Uberaba, Brasil, v. 3, n. 3, p. 228-234, set./dez. 2015.

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor**: Como gerenciar sua vida em tempos de crise. 5 ed. São Paulo: Agora, 2003. 110 p.

ANSCHAU, Camila; STEIN, Deise Josene. STRESS E QUALIDADE DE VIDA: UM OLHAR SOBRE O PROFESSOR. **Revistas Eletrônicas do Centro Universitário FAI**, [S.L], n. 3, p. 180-193, abr. 2016.

CIDADE DO CONHECIMENTO. Estrutura da Secretaria Municipal da Educação. Disponível em <[www.cidadedoconhecimento.org.br](http://www.cidadedoconhecimento.org.br)> Acesso em 05 mar 2018.

CORREA, Franken J.; SANTOS, Bertoni L. V.. Dança na Educação Básica - Apropriações de práticas contemporâneas no ensino da dança. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Rio Grande do Sul, v. 4, n. 3, set./dez. 2014.

COSTA, Izanete De Medeiros; CARVALHO, Ricardo José Matos. O Estresse em Professores: revisão de literatura. **Revista da Associação Brasileira de Ergonomia**, Rio Grande do Norte, v. 10, n. 2, fev. 2015.

GRAHAM, Martha. **Memória do Sangue**: Uma autobiografia. 1 ed. Rio de Janeiro: Siciliano, 1993. 190 p.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Biblioteca ibge. Disponível em: <[www.biblioteca.ibge.gov.br/visulizacoes/livros](http://www.biblioteca.ibge.gov.br/visulizacoes/livros)>. Acesso em: 05 mar. 2018.

LINDEMANN, Hannes. **Como superar o stress**: Treinamento autógeno. 5 ed. São Paulo: Cultrix, 1995. 184 p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigilância em saúde. Disponível em:  
<[www.potalms.saude.gov.br/vigilancia-em-saude](http://www.potalms.saude.gov.br/vigilancia-em-saude)>. Acesso em: 02 mar. 2018.

MUNDO PSICOLOGOS. Os benefícios da dança para sua saúde física e mental. Disponível em: <[www.mundopsicologos.com/artigos/os-beneficios-da-danca-para-sua-saude-fisica-e-mental](http://www.mundopsicologos.com/artigos/os-beneficios-da-danca-para-sua-saude-fisica-e-mental)>. Acesso em: 12 abr. 2018.

PORTAL DA EDUCAÇÃO. Conteúdos, artigos, educação. Disponível em:  
<[www.portaleducacao.com.br/conteudos/artigos/educacao/sindrome-da-adaptacao-gera-sag/28257](http://www.portaleducacao.com.br/conteudos/artigos/educacao/sindrome-da-adaptacao-gera-sag/28257)>. Acesso em: 04 mai. 2018.

PREFEITURA DE CURITIBA. Conteúdos. Disponível em:  
<[www.curitiba.pr.gov.br/conteudos](http://www.curitiba.pr.gov.br/conteudos)>. Acesso em: 10 mar. 2018.

REVISTA EXAME. Precisamos falar sobre estresse. Disponível em:  
<[www.exame.abril.com.br/negocios/precisamos-falar-sobre-estresse](http://www.exame.abril.com.br/negocios/precisamos-falar-sobre-estresse)>. Acesso em:  
18 abr. 2018.

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE. Assistência saúde mental. Disponível em:  
<[www.saude.curitiba.pr.gov.br/assistenciasaude-mental](http://www.saude.curitiba.pr.gov.br/assistenciasaude-mental)>. Acesso em: 10 mar. 2018.

SENDIN, T. **Revista Exame**. Abril, mai, 2016

VIANNA, Klauss. **A dança**. 7 ed. São Paulo: Summus, 2005. 154 p.

YOUTUBE. Aula 8 - country - marcia marcelino. Disponível em:  
<[https://www.youtube.com/watch?v=uuzE9IGgO24&list=PL7yxDWE55aC836UM\\_SYw2DZZ2W4o7DzPT&index=13&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=uuzE9IGgO24&list=PL7yxDWE55aC836UM_SYw2DZZ2W4o7DzPT&index=13&t=0s)>. Acesso em: 22 nov. 2018.



## APÊNDICE 1

## FIGURAS A1 – AULA 1 – 14/09/2018 – RITMO SAMBA



Momentos da aula 1: conversa inicial, aquecimento, ritmo e relaxamento.

FIGURA A 2 - AULA 1 - MEDIDOR DE ESTRESSE
















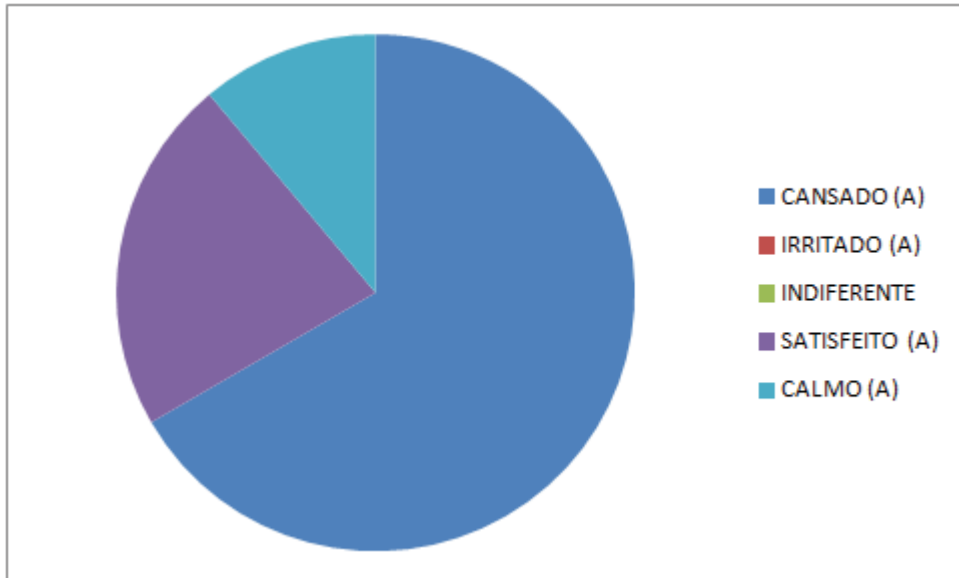
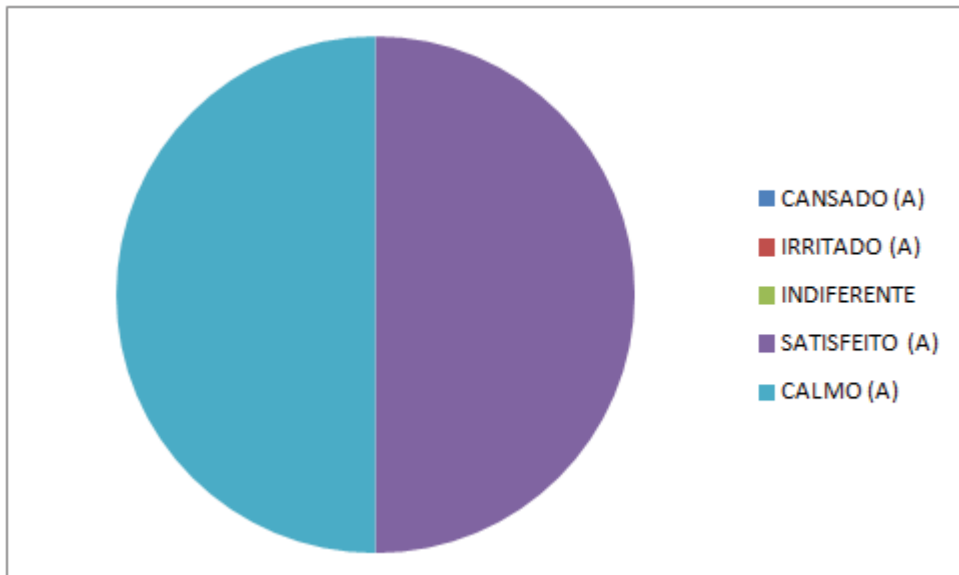
<p>NOME: _____ DATA: _____</p> <p>MEDIDOR DE ESTRESSE</p> <p> CANSADO (A) ( )</p> <p> IRRITADO (A) ( )</p> <p> INDIFERENTE ( )</p> <p> SATISFEITO (A) ( )</p> <p> CALMO (A) ( )</p>	<p>NOME: _____ DATA: _____</p> <p>MEDIDOR DE ESTRESSE</p> <p> CANSADO (A) ( )</p> <p> IRRITADO (A) ( )</p> <p> INDIFERENTE ( )</p> <p> SATISFEITO (A) ( )</p> <p> CALMO (A) ( )</p>	<p>NOME: _____ DATA: _____</p> <p>MEDIDOR DE ESTRESSE</p> <p> CANSADO (A) ( )</p> <p> IRRITADO (A) ( )</p> <p> INDIFERENTE ( )</p> <p> SATISFEITO (A) ( )</p> <p> CALMO (A) ( )</p>
---	--	--

FIGURA A 3 - AULA 1 - GRÁFICO

## AULA 1 - INÍCIO DA AULA



## AULA 1 - FIM DA AULA



## APÊNDICE 2

FIGURAS B 1 - AULA 2 - 21/09/2018 - DANÇA  
ESPAÑHOLA/CIGANA.

Início da aula com a explicação de cada momento, lembrando-se que: não tem o certo ou o errado e sim o permitir-se.



Movimentos da coreografia de dança espanhola.





Exploração dos espaços da sala.










Conversa sobre gostar-se de si, agradecer pelo corpo que tem, não preocupar-se com o outro.

FIGURA B 2 - AULA 2 - MEDIDOR DE ESTRESSE

NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: \_\_\_\_\_

AULA 2 – FIM  
MEDIDOR DE ESTRESSE

	EXAUSTA ( )		PENSATIVA ( )
	NERVOSA ( )		RELAXADA ( )
	TRISTE ( )		FELIZ ( )
	ANIMADA ( )		

NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: \_\_\_\_\_

AULA 2 – INÍCIO  
MEDIDOR DE ESTRESSE








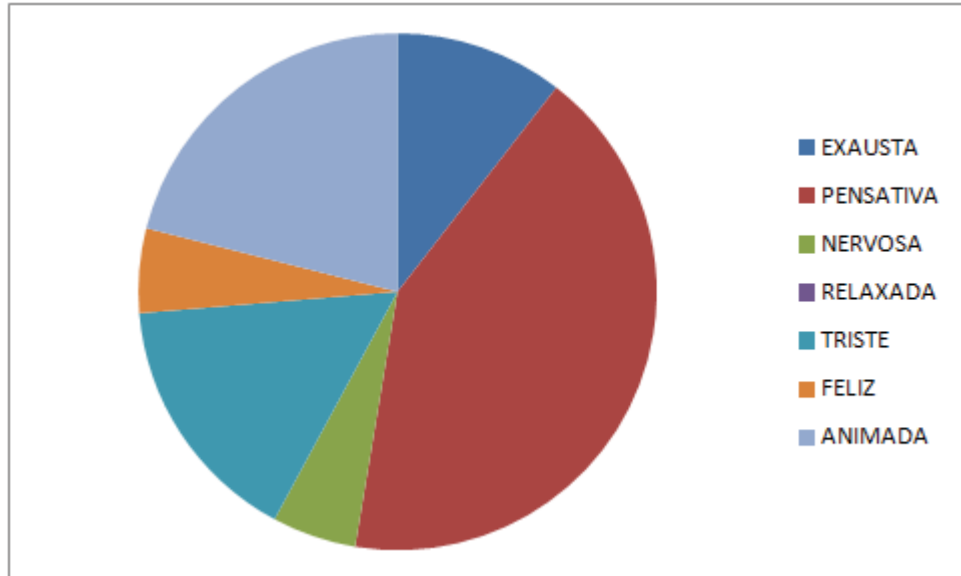
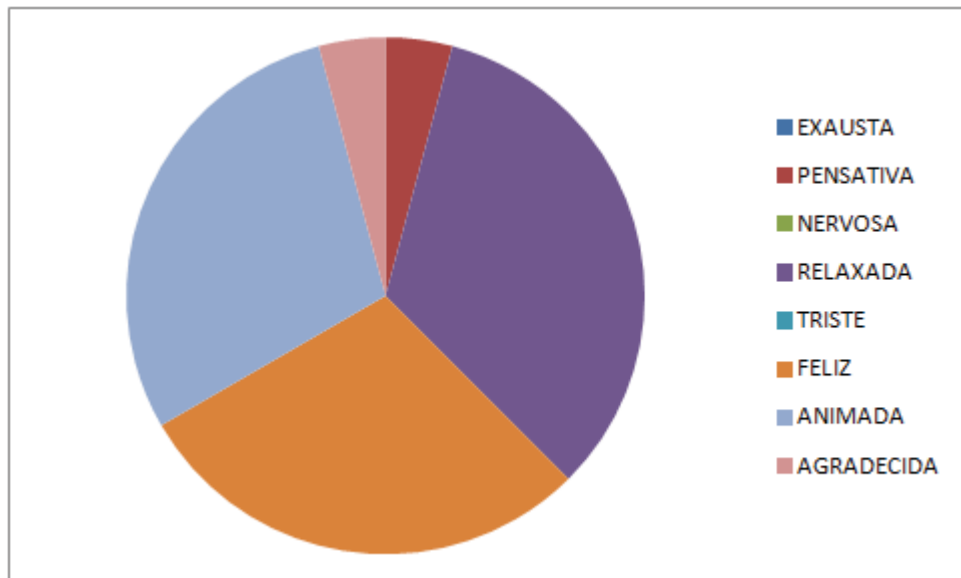
	EXAUSTA ( )		PENSATIVA ( )
	NERVOSA ( )		RELAXADA ( )
	TRISTE ( )		FELIZ ( )
	ANIMADA ( )		

FIGURA B 3 - AULA 2 - GRÁFICO

## AULA 2 - INÍCIO DA AULA



## AULA 2 - FIM DA AULA



## APÊNDICE 3

## FIGURAS C 1 - AULA 3 - 28/09/2018 - RITMO XOTE



Grupo de participantes do projeto de intervenção.



Final da aula





Aquecimento



Possibilidades de movimentos



Passos da coreografia



Exercícios de alongamento



Relaxamento



Volta a calma



Finalizando a aula: "Reverance" - Agradecimento nos termos da dança










Medidor de Estresse - aula 3

FIGURA C 2 - AULA 3 - MEDIDOR DE ESTRESSE








NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: \_\_\_\_\_

**AULA 3 – FIM**  
**MEDIDOR DE ESTRESSE**

	_____ ( )		_____ ( )
	_____ ( )		_____ ( )
	_____ ( )		_____ ( )
	_____ ( )		_____ ( )

NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: \_\_\_\_\_

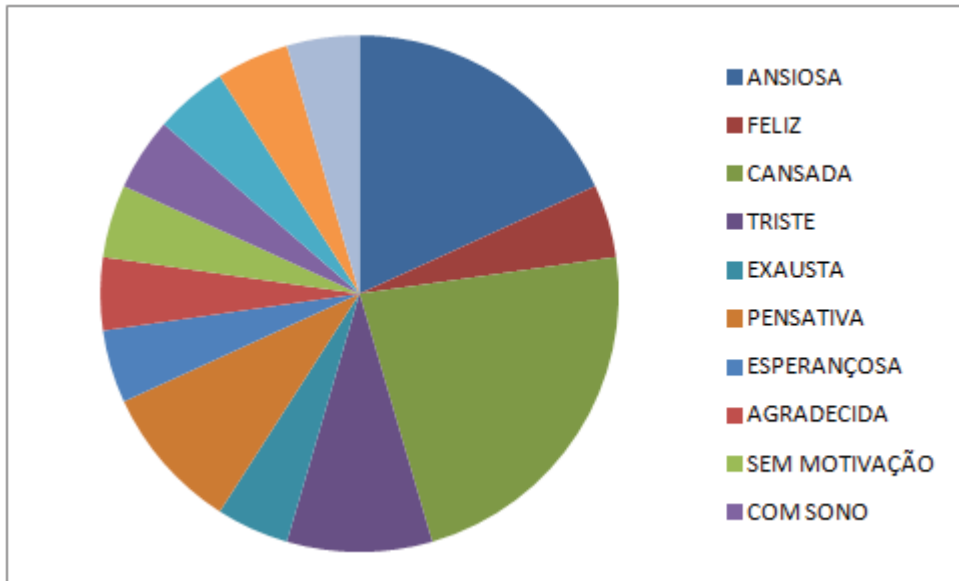
**AULA 3 – INÍCIO**  
**MEDIDOR DE ESTRESSE**

	_____ ( )		_____ ( )
	_____ ( )		_____ ( )
	_____ ( )		_____ ( )
	_____ ( )		_____ ( )

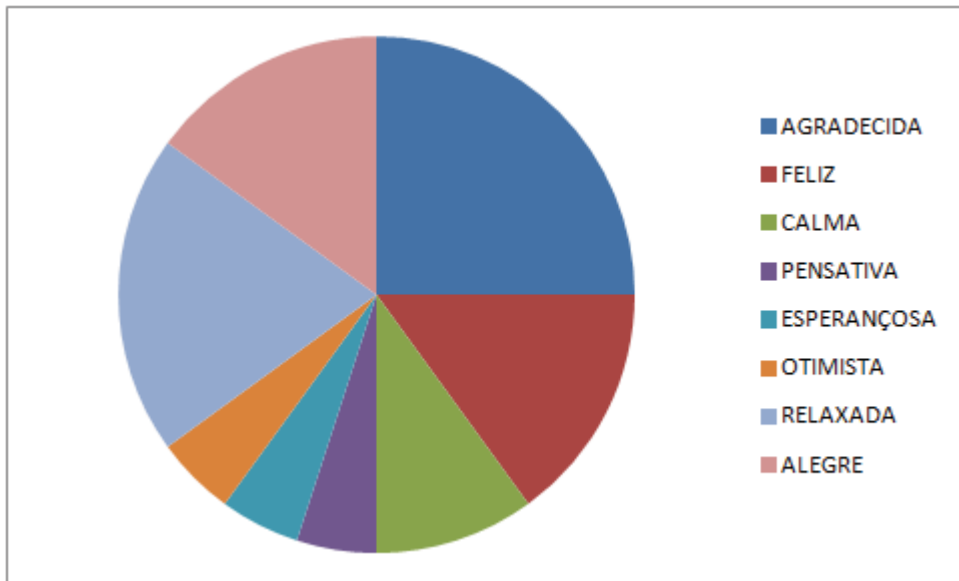
Observação: Neste Medidor de Estresse, haviam apenas as figuras dos “emotions”, as participantes que preenchiam com a sensação.

FIGURA C 3 - AULA 3 - GRÁFICO

## AULA 3 - INÍCIO DA AULA



## AULA 3 - FIM DA AULA



Observação: Neste Medidor de Estresse, havia apenas as figuras dos “emotions”, as participantes que preenchiam com a sensação.

## APÊNDICE 4

FIGURA D 1 - AULA 4 - 05/10/2018 -RITMO BOLERO



Aquecimento



De repente, uma das alunas, Ana Pierina, parou a aula,, deu um “stop” no som, o que inclusive estranhei. As participantes me fizeram uma homenagem pelo dia do Professor, o que por sinal fiquei muito feliz e emocionada.



Homenagem Dia do Professor



Homenagem Dia do Professor

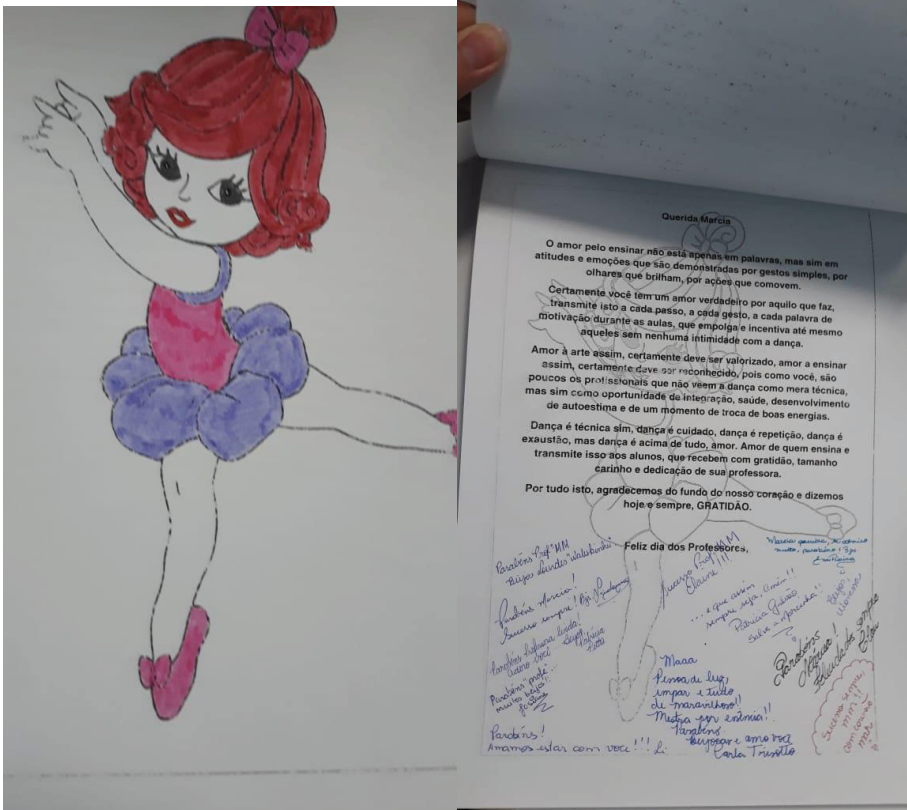




Momento totalmente inesperado e que encheu meu coração de alegria, percebi que através do projeto de intervenção montamos um grupo de amigas em prol de um bem comum.



Uma mensagem maravilhosa.




Mensagem linda.




Com direito a presente e tudo mais.

FIGURA D 2 - AULA 4 - MEDIDOR DE ESTRESSE


NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: 05/10/2018  
AULA 5 – INÍCIO  
MEDIDOR DE ESTRESSE



Como você está neste momento, antes da aula de dança?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

E agora, pós-aula de dança, como você está?  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: 05/10/2018  
AULA 4 – INÍCIO  
MEDIDOR DE ESTRESSE



Como você está neste momento, antes da aula de dança?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


E agora, pós-aula de dança, como você está?  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIGURA D 3 - AULA 4 - SENSações DESCRITIVAS -: INÍCIO E FIM DA AULA

AULA 4 - INÍCIO DA AULA
<p>Pergunta: Como você está neste momento, antes da aula de dança?</p> <p>Participante 1) Cansada e com sono            Participante 2) Com dor de cabeça            Participante 3) Cansada, preocupada            Participante 4) Ansiosa e com dor            Participante 5) Com sono / cansada            Participante 6) Com fome e animada            Participante 7) Cansada            Participante 8) Pensativa            Participante 9) Tranquila, otimista, esperançosa</p>

AULA 4 -FIM DA AULA
<p>Pergunta: E agora, pós aula de dança, como você está?</p> <p>Participante 1) Muito motivada, renovada            Participante 2) Mais relaxada, diminuiu a dor de cabeça            Participante 3 )Livre            Participante 4) Feliz            Participante 5) Contente            Participante 6) Com fome, muito feliz            Participante 7) Cansada + feliz            Participante 8) Pensativa porém relaxada            Participante 9) Renovada, tranquila, em paz. GRATIDÃO</p>

## APÊNDICE 5

FIGURA E 1 - AULA 5 - 19/10/2018 - RITMO FUNK



Ritmo puxado, música rápida, coreografia com um grau de complexidade maior.



Passos mais elaborados



Participação ótima.



Performance 100%



Recurso multimídia: telão



Acompanhamento da coreografia.



Alongamento final.




Atenção na explicação para não perder nenhum detalhe




FIGURA E 2 - AULA 5 - MEDIDOR DE ESTRESSE


NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: 05/10/2018  
AULA 5 – INÍCIO  
MEDIDOR DE ESTRESSE



Como você está neste momento, antes da aula de dança?  
\_\_\_\_\_

E agora, pós-aula de dança, como você está?  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_  
DATA: 05/10/2018  
AULA 4 – INÍCIO  
MEDIDOR DE ESTRESSE



Como você está neste momento, antes da aula de dança?  
\_\_\_\_\_


E agora, pós-aula de dança, como você está?  
  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIGURA E 3 - AULA 5 - SENSAÇÕES DESCRITIVAS -: INÍCIO E FIM DA AULA

AULA 5 - INÍCIO DA AULA
<p>Pergunta: Como você está neste momento, antes da aula de dança?</p> <p>Participante 1) Estava ansiosa e preocupada com o ritmo, pois não sei dançar...</p> <p>Participante 2) Bem tranquila</p> <p>Participante 3) Animada</p> <p>Participante 4) Apreensiva</p> <p>Participante 5) Cansada / Emotiva</p> <p>Participante 6) Pensativa</p> <p>Participante 7) Não fiz a aula por estar me recuperando de uma pequena cirurgia</p>

AULA 5 -FIM DA AULA
<p>Pergunta: E agora, pós aula de dança, como você está?</p> <p>Participante 1) Tranquila, feliz e cheia de adrenalina. Não queria parar, apesar da "croância" dos joelhos e da labirintite</p> <p>Participante 2) Livre, leve e solta! Foi SHOW!</p> <p>Participante 3) Relaxada</p> <p>Participante 4) Relaxada</p> <p>Participante 5) Aliviada / Feliz</p> <p>Participante 6) Otimista, relaxada</p> <p>Participante 7) -----</p>

## APÊNDICE 6

## FIGURAS F 1 - AULA 6 - 26/10/2018 - RITMO INDIANO



Além do projeto de intervenção, nos engajamos na Campanha Outubro Rosa /Mês de Outubro.



Coreografia Medicina - baseado em passos da dança indiana.



Destaque da foto, para a postura das participantes, com mais confiança, sentindo-se a vontade.



A cada aula percebeu-se uma melhora, tanto de performance como de confiança.



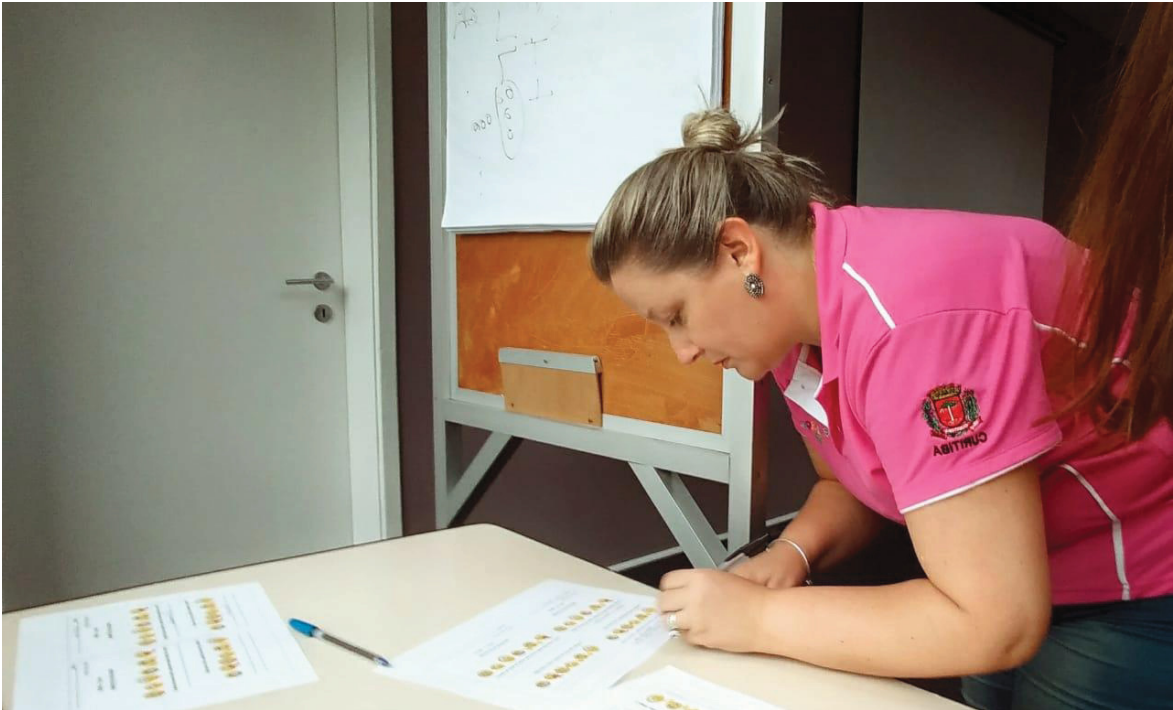
A aula 6 - Dança Indiana foi uma das preferidas, pela simbologia. Tivemos até palmas.



Registro das participantes ajudando na organização da sala, parceria total.



Finalizando a organização.



Preenchimento do Medidor de Estresse.


FIGURA F 2 - AULA 6 - MEDIDOR DE ESTRESSE

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: 09/11/2018

**AULA 7 – INÍCIO**


**MEDIDOR DE ESTRESSE**



Como você está neste momento, antes da aula de dança?

\_\_\_\_\_

E agora, pós-aula de dança, como você está?




\_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: 26/10/2018

**AULA 6 – INÍCIO**


**MEDIDOR DE ESTRESSE**



Como você está neste momento, antes da aula de dança?

\_\_\_\_\_

E agora, pós-aula de dança, como você está?



\_\_\_\_\_

FIGURA F 3 - AULA 6 - SENSações DESCRITIVAS -: INÍCIO E FIM DA AULA

AULA 6 - INÍCIO DA AULA
<p>Pergunta: Como você está neste momento, antes da aula de dança?</p> <p>Participante 1) Bem  Participante 2) Pensativa  Participante 3) Feliz  Participante 4) Animada  Participante 5) Tranquila  Participante 6) Tensa e Preocupada  Participante 7) Tranquila  Participante 8) Irritada, com tosse  Participante 9) Pensativa, preocupada, ansiosa  Participante 10) Não participei da aula por estar me recuperando de uma pequena cirurgia</p>
AULA 6 - FIM DA AULA
<p>Pergunta: E agora, pós aula de dança, como você está?</p> <p>Participante 1) Tranquila  Participante 2) Feliz  Participante 3) Animada!!! (e continuo feliz)  Participante 4) Relaxada  Participante 5) Satisfeita / Feliz  Participante 6) Cansada fisicamente, mas com uma ótima sensação de mexer o corpo após 4h de trabalho sentada  Participante 7) Feliz  Participante 8) Agradecida, animada  Participante 9) Feliz, relaxada, pensativa  Participante 10) -----</p>



## APÊNDICE 7

## FIGURAS G 1 - AULA 7 - 09/11/2018 - RITMOS ROCK AND ROLL E TWIST



Rock and Roll e Twist, ritmos animados e intensos. “Aula puxada”.



Atividades em duplas, o grupo neste momento sentia-se a vontade para estas dinâmicas.



Destaque do registro: sorriso no rosto e alegria.



Utilização de recurso multimídia - telão - vídeo Youtube, que foi um diferencial nas aulas.

Util


FIGURA G 2 - AULA 7 - MEDIDOR DE ESTRESSE

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: 09/11/2018

**AULA 7 – INÍCIO**


**MEDIDOR DE ESTRESSE**



Como você está neste momento, antes da aula de dança?

\_\_\_\_\_

E agora, pós-aula de dança, como você está?




\_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_

DATA: 26/10/2018

**AULA 6 – INÍCIO**

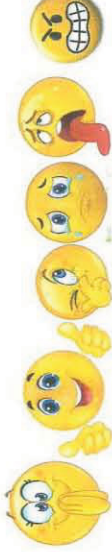
**MEDIDOR DE ESTRESSE**



Como você está neste momento, antes da aula de dança?

\_\_\_\_\_

E agora, pós-aula de dança, como você está?



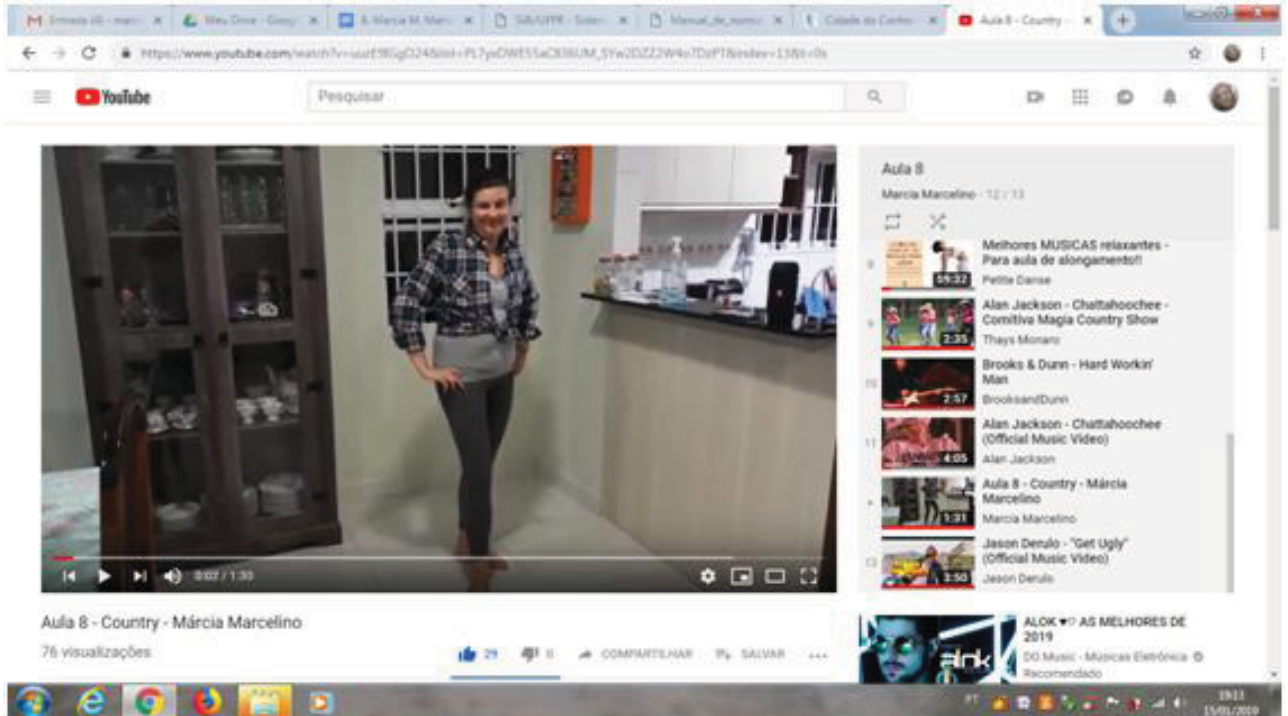
\_\_\_\_\_

FIGURA G 3 - AULA 7 - SENSAÇÕES DESCRITIVAS -: INÍCIO E FIM DA AULA

AULA 7 - INÍCIO DA AULA
<p>Pergunta: Como você está neste momento, antes da aula de dança?</p> <p>Participante 1) Animada Participante 2) Com preguiça Participante 3) Com frio e cansada Participante 4) Zen, tranqüilla Participante 5) Cansada Participante 6) Frio, cansada Participante 7) Pensativa Participante 8) Cansada Participante 9) Cansada com dor de cólica Participante 10) Agradecida pela vida. Com um pouco de dor no braço e costas</p>
AULA 7 -FIM DA AULA
<p>Pergunta: E agora, pós aula de dança, como você está?</p> <p>Participante 1) Alegre Participante 2) Alegre Participante 3) O frio passou e me sinto motivada Participante 4) Motivada, alegre, tranqüila Participante 5) Fome Participante 6) Calor, leve, fome Participante 7) Bem Participante 8) + cansada e relaxada Participante 9) Não preencheu Participante 10) Feliz, mais relaxada (braço e costas)</p>

## APÊNDICE 8

FIGURA H 1 - AULA 8 - 23/11/2018 - RITMO COUNTRY



Nesta aula foi criado um vídeo no Youtube, para motivar as participantes.

Endereço:

[:https://www.youtube.com/watch?v=uuzE9IGgO24&list=PL7yxDWE55aC836UM\\_SYw2DZZ2W4o7DzPT&index=13&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=uuzE9IGgO24&list=PL7yxDWE55aC836UM_SYw2DZZ2W4o7DzPT&index=13&t=0s)

FIGURA H 2 - AULA 8 - MEDIDOR DE ESTRESSE

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

**AULA 8**

Como você está antes da aula de dança? Escreva, por favor, como você está neste momento?

\_\_\_\_\_

De quantas aulas de dança você participou?

\_\_\_\_\_

Depois da aula de dança, como você se sente?

\_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

**AULA 9**

Como você está antes da aula de dança? Escreva, por favor, como você está neste momento?

\_\_\_\_\_

Quais ritmos você gostou de participar?

\_\_\_\_\_

Depois da aula de dança, como você se sente?

\_\_\_\_\_

FIGURA H 3 - AULA 8 - RESPOSTAS DIRETAS -: INÍCIO E FIM DA AULA

AULA 8
<p>Pergunta: Como você está antes da aula de dança? Escreva, por favor, como você está neste momento?</p> <p>Participante 1) Animada</p> <p>Participante 2) Estou animada, porém com um “zum zum zum” interno</p> <p>Participante 3) Bem</p> <p>Participante 4) Estou com azia, mas bem</p> <p>Participante 5) Não pude participar, mas fiquei ansiosa em perdê-la</p> <p>Participante 6) Agitada</p> <p>Participante 7) Cheia, almocei rapidinho, ansiosa</p>
<p>Pergunta: De quantas aulas de dança você participou?</p> <p>Participante 1) 7</p> <p>Participante 2) 8 aulas (com a de hoje!)</p> <p>Participante 3) 8 aulas</p> <p>Participante 4) Acredita que 6 (seis)</p> <p>Participante 5) 8</p> <p>Participante 6) 1</p> <p>Participante 7) Primeira aula</p>
<p>Pergunta: Depois da aula de dança, como você se sente?</p> <p>Participante 1) Relaxada</p> <p>Participante 2) Serena e tranquila! Gratidão</p> <p>Participante 3) Suada, relaxada e ótima!!</p> <p>Participante 4) Estou totalmente relaxada</p> <p>Participante 5) Tranquila</p> <p>Participante 6) Bem tranquila agora</p> <p>Participante 7) Respirando melhor, relaxada</p>

## APÊNDICE 9

## FIGURAS I 1 - AULA 9 - 30/11/2018 - RITMO FUNK



O ritmo funk foi retido nesta aula a pedido das participantes. Nas fotos a seguir: a sequência.



Trabalho coreográfico sequencial dos movimentos.





Trabalho coreográfico sequencial dos movimentos.



Trabalho coreográfico sequencial dos movimentos. Acompanhamento ferramenta multimídia: telão e vídeo do Youtube.



Expressão corporal, a cada aula mais trabalhada e relaxada.



Registro da atenção na coreografia.



Passos com um grau de dificuldade maior, mas sempre com bom humor, como mostra o registro da foto.



Sincronismo.



Performance.



Dedicação.

## FIGURA I 2 - AULA 9 - MEDIDOR DE ESTRESSE

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

**AULA 8**

Como você está antes da aula de dança? Escreva, por favor, como você está neste momento?

\_\_\_\_\_

De quantas aulas de dança você participou?

\_\_\_\_\_

Depois da aula de dança, como você se sente?

\_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2018

**AULA 9**

Como você está antes da aula de dança? Escreva, por favor, como você está neste momento?

\_\_\_\_\_

Quais ritmos você gostou de participar?

\_\_\_\_\_

Depois da aula de dança, como você se sente?

\_\_\_\_\_

FIGURA I 3 - AULA 9- RESPOSTAS DIRETAS -: INÍCIO E FIM DA AULA

AULA 9
<p>Pergunta: Como você está antes da aula de dança? Escreva, por favor, como você está neste momento?</p> <p>Participante 1) Chateada</p> <p>Participante 2) Infelizmente não pude participar neste dia. "Dias de mulher"</p> <p>Participante 3) Não participei devido ao dia TRE</p> <p>Participante 4) Falta</p> <p>Participante 5) Não pude participar, mas fiquei ansiosa em perdê-la</p> <p>Participante 6) Agitada</p> <p>Participante 7) Cheia, almocei rapidinho, ansiosa</p> <p>Pergunta: Quais ritmos você gostou de participar?</p> <p>Participante 1) Zumba</p> <p>Participante 2) -----</p> <p>Participante 3) Indiana, samba</p> <p>Participante 4) -----</p> <p>Pergunta: Depois da aula de dança, como você se sente?</p> <p>Participante 1) Tranquila</p> <p>Participante 2) -----</p> <p>Participante 3) Renovada</p> <p>Participante 4) -----</p>

## APÊNDICE 10

## FIGURAS J 1 - AULA 10 - 07/12/2018 -RITMO ZUMBA



Gratidão - Última aula do projeto de intervenção. Estávamos todas emocionadas e com o coração apertado.



Atividades de alongamento.



Atividades de flexibilidade.



Atividades de alongamento



Aquecimento





Querido grupo das participantes do Projeto de Intervenção.



Missão cumprida.- Inclusive com direito a homenagem para a professora, o que me deixou muito emocionada, com direito a presente e tudo.



Após a última aula, almoço de confraternização.



GRATIDÃO!!!!!!!!!!!!



FIGURA J 3 - AULA 10 - RESPOSTAS DESCRITIVAS -: INÍCIO E FIM DA AULA

AULA 10
<p>Pergunta: Como você está antes da aula de dança?</p> <p>Participante 1) Geralmente ansiosa, pensativa...</p> <p>Participante 2) Cansada, dor na coluna</p> <p>Participante 3) Animada</p> <p>Participante 4) Bem agitada!</p> <p>Participante 5) Um pouco agitada</p>
<p>Pergunta: Como você está pós-aula de dança?</p> <p>Participante 1) Relaxada, descontraída, revigorada, feliz</p> <p>Participante 2) Animada, entusiasmada, feliz</p> <p>Participante 3) Feliz</p> <p>Participante 4) Emocionada, emotiva e bem feliz!</p> <p>Participante 5) Mais confiante, alegre</p>
<p>Pergunta: Por favor, relate brevemente o que você achou de participar deste projeto?</p> <p>Participante 1) “Foi uma satisfação pois, acredito em todo o objetivo e propósito deste projeto, tenho certeza que através da dança, podemos integrar, relaxar, descontrair, desestressar, e tudo mais, que ao movimentar o nosso corpo, seja com amigos, ou desconhecidos, ou até mesmo sozinhos, sem preocupação com técnica ou passos corretos, somente pelo fato de nos movimentarmos, liberamos energia química e/ou mental, liberamos alegria e luz que contagia os outros, as almas e tudo o que está ao redor, Gratidão!!”. (Patricia Mara Galvão 2018)</p>
<p>Participante 2) “Gostei muito de participar do projeto, No início me deparei com minhas limitações “introvertidas”, mas depois, com as orientações e leveza da condução da professora fui me libertando de rótulos, A dança me deu outra possibilidade de energia e vida! Dentro do local de trabalho então! Foi maravilhoso, uma iniciativa gostosa que nos deu qualidade de vida. Agradeço de coração sua disponibilidade! Foi um prazer dançar contigo Marcia!! Vou levar não só sua motivação para a dança, como seus ensinamentos. Você deixou nossas sextas-feiras mais leves”. (Lindamara de Fátima Mazetto 2018)</p>
<p>Participante 3) “Muito feliz por ser contemplada pelas aulas de dança. A música trabalha dentro de nós e em todas as aulas pude sentir o prazer de dançar, ouvir boas músicas, relaxar e descontrair com colegas de trabalho. Valeu cada aula”. (Wanessa Mocelin 2018)</p>
<p>Participante 4) “O projeto proporcionou momentos de reflexão, movimentação, animação e relaxamento, O tempo de atividade foi ótimo, a cada aula era uma nova motivação. A professora sempre bem preparada e “atenada” nos ritmos da qual era explorado nas aulas. Só tenho a agradecer pelos momentos agradáveis e inesquecíveis. Gostei muito!”. (Lourdes Maria Walesko 2018)</p>

Participante 5) “Gostei muito de participar do projeto, pois, foi um tempo dedicado à dança, de uma forma mais espontânea, onde não havia uma “cobrança” de movimentos corretos. Uma aula mais alegre e descontraída, que proporcionou uma melhora na auto-estima. Para mim foi uma confirmação de que são necessários momentos como este, para alívio das tensões diárias!!”.  
(Josiane Costa 2018)

## APÊNDICE 11

## TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DA IMAGEM

Nós, participantes do Projeto de Intervenção A dança como alívio e prevenção do estresse, autorizamos o uso das imagens no Trabalho de Conclusão do Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, para que sejam essas destinadas à divulgação ao público em geral e/ou apenas para uso interno desta Instituição, desde que não haja desvirtuamento da sua finalidade. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo o território nacional e no exterior, na modalidade em destaque: Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização. Por esta ser a expressão da nossa vontade, participantes das aulas de dança do projeto de Intervenção A dança como alívio e prevenção do estresse, declaramos que autorizamos o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a títulos de direitos conexos a imagem e/ou a qualquer outro

Curitiba, dezembro de 2018.

## APÊNDICE 12

## CRONOGRAMA

	MAI/JUL 2018	AGO/ DEZ 2018	FEV 2019
Título	x		
Objetivo			
Introdução	x		
Ajuste da Introdução			
Revisão de literatura	x		
Ajuste da revisão de literatura			
Metodologia da Intervenção	x		
Metodologia da Intervenção		x	
Ajuste da metodologia		x	
Revisão final e formatação		x	
Versão final do projeto		x	
Defesa do trabalho de conclusão do curso			x