

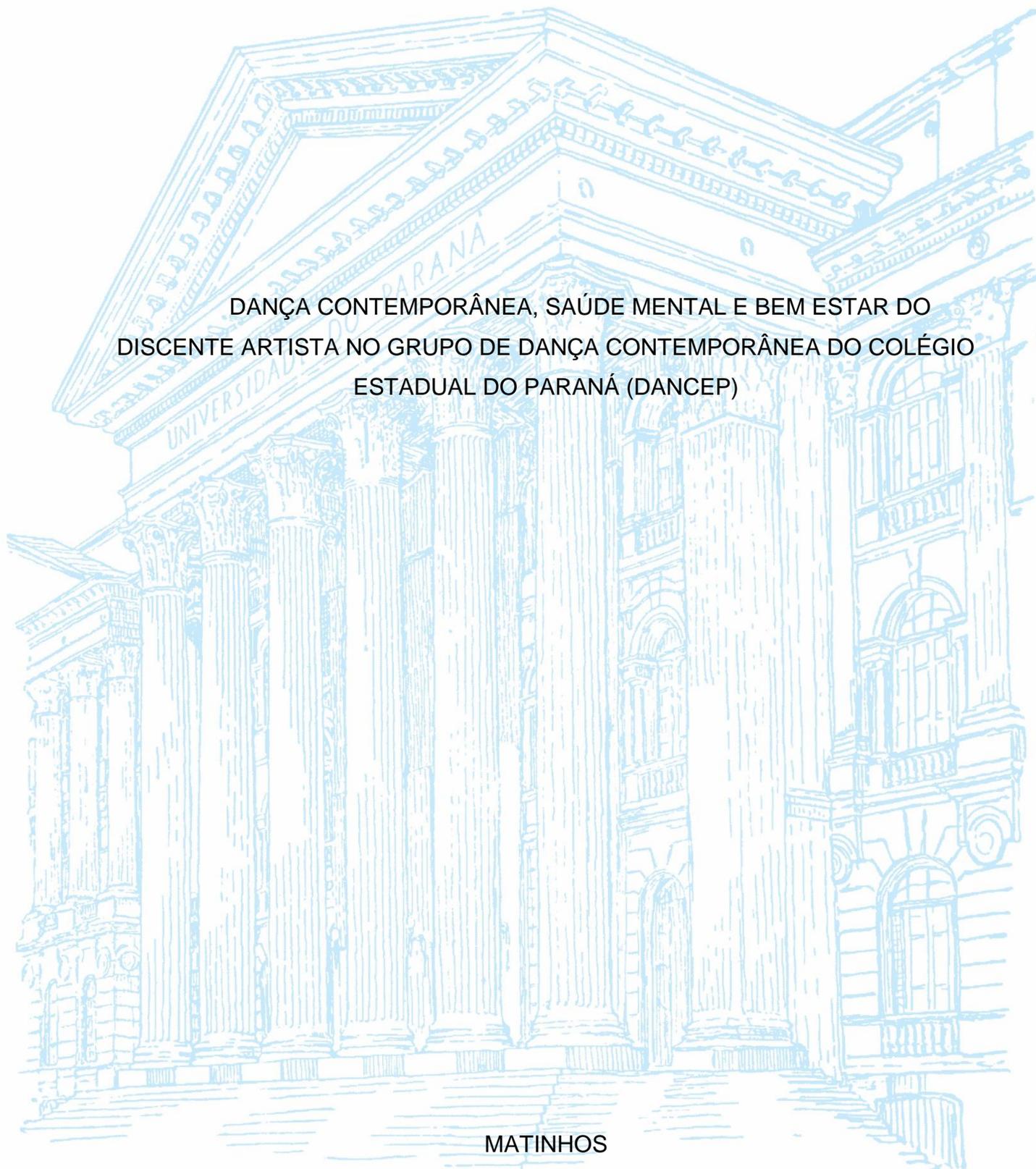
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ – SETOR LITORAL

GABRIELLE ANTUNES TEODORO

DANÇA CONTEMPORÂNEA, SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR DO  
DISCENTE ARTISTA NO GRUPO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DO COLÉGIO  
ESTADUAL DO PARANÁ (DANCEP)

MATINHOS

2019



GABRIELLE ANTUNES TEODORO

DANÇA CONTEMPORÂNEA, SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR DO  
DISCENTE ARTISTA NO GRUPO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DO COLÉGIO  
ESTADUAL DO PARANÁ (DANCEP)

Monografia apresentada como requisito parcial à  
obtenção do diploma de Licenciatura em Artes da  
Universidade Federal do Paraná Setor Litoral.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gisele Kliemann

MATINHOS

2019

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

### **DANÇA CONTEMPORÂNEA, SAÚDE MENTAL E BEM ESTAR DO DISCENTE ARTISTA NO GRUPO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA DO COLÉGIO ESTADUAL DO PARANÁ (DANCEP)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Artes, da Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral, para a obtenção do grau de Licenciado em Artes.

**GABRIELLE ANTUNES TEODORO**

---

**Profa. Orientadora Dr.<sup>a</sup> Gisele Kliemann  
Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral**

---

**Prof. Ms. José Luiz dos Santos Souza  
Universidade Federal do Paraná – Setor Litoral**

---

**Prof. Ms. Paulo Ricardo do Rosário de Carvalho**

## **Agradecimentos**

Agradeço a Deus, por ter me direcionado desde o começo da graduação e se fazer presente em todos os momentos até aqui.

A minha família por me dar todo o suporte emocional necessário e principalmente aos meus pais, Tânia e Osni, por apoiarem minhas escolhas e me incentivarem a sonhar cada dia mais.

Ao professor Fernando Nascimento que é uma inspiração como profissional, por muitas vezes não foi somente meu professor, mas meu pai. Me incentivou a ingressar no curso, acreditou em mim e abriu as portas do DanCEP para que essa pesquisa pudesse ser realizada.

Aos meus amigos queridos, que sempre compartilharam a vida acadêmica comigo e fizeram a minha passagem pela universidade ser mais colorida, vocês acreditaram em mim quando eu não queria mais seguir em frente. Em especial, Patrícia, Ingrid, Caroline e Lucas.

A minha amiga Angel que esteve junto comigo em todos os momentos bons e ruins, me escutou, confiou em mim e sempre me ajudou.

A minha família espiritual que me acolheu e me amou, vocês foram muito importantes nesse processo.

A minha orientadora, Profa Dr<sup>a</sup> Gisele Kliemann, que me acompanhou desde o projeto de aprendizagem e foi fundamental para a realização desse trabalho. Obrigada por sempre acreditar e apoiar minhas ideias.

A todos que, direta ou indiretamente, fizeram parte da minha graduação.

*Isso de querer ser  
exatamente aquilo  
que a gente é  
ainda vai  
nos levar além.  
-Paulo Leminski*

## RESUMO

Esta monografia buscou saber se aulas de dança contemporânea tem impactado a vida dos estudantes de ensino médio quanto ao seu estado de ânimo e a saúde mental. O público alvo desta pesquisa foram os estudantes bailarinos, do Grupo de Dança Contemporânea do Colégio Estadual do Paraná (DanCEP), com idades entre 15 e 24 anos, e matriculados no ensino médio regular ou técnico e também no curso técnico de nível médio (subsequente). Os dados foram obtidos através de um questionário online, de fácil compreensão e objetivo, realizado através da plataforma de formulários do Google (*Google Forms*). O número de participantes da pesquisa foi de dezesseis (16) estudantes e o questionário foi respondido de forma anônima. O estudo abrange ainda a história do grupo desde sua fundação, espetáculos apresentados e metodologia de trabalho. De acordo com os resultados obtidos em campo, desde a sua fundação em 2011, o DanCEP vem impactando a vida de centenas de estudantes.

**Palavras – chave:** dança contemporânea; saúde mental; DanCep; ensino médio.

## **ABSTRACT**

This monograph searches to know if contemporary dance classes have impact the life of students of high school, about their state of mind and mental health. The target public of this research was the students ballerines, of Grupo de Dança Contemporânea do Colégio Estadual do Paraná (DanCEP), with the ages between 15 and 24 years old, subscribed in the normal high school or technic and high school technical course (subsequent). The data was obtained through a online questionnaire of easy comprehension and objective, it was made through the Google's forms plataform (Google Forms). The number of participants in this research was sixteen (16) students and the questionnaire was answered by anonymous way. This study embraces yet the history of the group since its foundation, it shows presented and works methodology. According with the result obtained in the field, since its foundation in 2011, the DanCEP has impacted the life of hundreds students.

**Key-words:** contemporary dance; mental health; DanCEP; high school.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2 MINHA TRAJETÓRIA NO DANCEP</b> .....	<b>11</b>
<b>3 HISTÓRIA DO DANCEP</b> .....	<b>12</b>
<b>4 OBJETIVOS DO DANCEP</b> .....	<b>14</b>
<b>5 METODOLOGIA DE TRABALHO DO DANCEP</b> .....	<b>14</b>
<b>6 ESPETÁCULOS</b> .....	<b>15</b>
VERBO: E DO VERBO SE FEZ CARNE E DA CARNE SE FEZ DANÇA (2011) .....	16
HELENA (2012) - .....	17
GENTE QUE AMA, TRABALHA E SONHA (2013), .....	18
O DESTINO QUE SE CUMPRIU (2014) .....	19
LEMINSKI - ENTRE O AZUL E O AMARELO (2015 – 2016) - .....	20
GUIDO VIARO – ENTRE FLORES E CORES (2017-2018).....	21
<b>7 PROBLEMAS PSICOLÓGICOS EM ADOLESCENTES DE ENSINO MÉDIO E OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA ESCOLA</b> .....	<b>22</b>
<b>8 A ESCOLA QUE PRODUZ ARTE</b> .....	<b>24</b>
<b>9 PESQUISA DE CAMPO NO DANCEP</b> .....	<b>26</b>
<b>10 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>32</b>
<b>11 REFERÊNCIAS</b> .....	<b>33</b>

## ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Verbo: e do Verbo se fez Carne e da Carne se fez Dança. ....	16
Figura 2 – Helena.....	17
Figura 3 - Gente que ama, trabalha e sonha.....	18
Figura 4 – Abertura dos Jogos Escolares do Paraná. O destino que se Cumpriu.....	19
Figura 5 – Leminski: entre o Azul e o Amarelo.....	20
Figura 6 – Guido Viaro: Entre Flores e Cores. ....	21
Gráfico 1 - Gênero.....	27
Gráfico 2 - Idade.....	27
Gráfico 3 – Ano (série escolar).....	28
Gráfico 4 – A dança tem ajudado no seu desenvolvimento escolar? .....	28
Gráfico 5 – Em que aspectos você percebe isso? .....	29
Gráfico 6 – A dança tem contribuído com a sua saúde mental? .....	30

## 1 INTRODUÇÃO

O trabalho tem como objetivo saber como as aulas de dança contemporânea do Grupo de Dança do Colégio Estadual do Paraná (DanCEP) tem impactado a vida dos estudantes de ensino médio, quanto ao seu estado de ânimo e a saúde mental.

Silva e Viana (2016, p.3) afirmam que a dança tem benefícios físicos e psicológicos que contribuem com os seus praticantes em diversos aspectos. Quando inserida na rotina escolar, a dança pode propiciar o alívio de tensões vividas dentro e fora da instituição escolar. A prática da dança é um momento onde os estudantes podem extravasar os sentimentos, fazendo com o que o seu professor tome conhecimento de sua situação interna.

O que me motivou a realizar a pesquisa é a minha própria experiência no grupo DanCEP. Particpei das aulas de dança contemporânea, alongamento e ballet nos anos de 2014 e 2015 e tive mudanças significativas no meu bem-estar e na saúde mental, além de me relacionar melhor com as pessoas do grupo e fora dele.

Aprendi muito além de passos, saltos e giros. As aulas de dança me ajudaram na formação de caráter e na construção do meu eu. Foi um período de intensas descobertas e transformações físicas e psicológicas, adquiri resistência física, força, agilidade e flexibilidade. Os aspectos psicológicos que mostraram melhora foram a diminuição das crises de ansiedade, sensação de bem-estar e disposição para desenvolver as tarefas do dia a dia com mais calma e passividade.

O DanCEP me proporcionou uma imersão completa no processo de criação de um espetáculo. Particpei desde a fase inicial, que se dá nas aulas, com os movimentos improvisados e sequências de movimentos trazidas pelos professores, para que então criar uma coreografia; da parte audiovisual, com a sugestão e seleção de músicas para os espetáculos; da confecção e montagem de figurino, em que cada um escolhia o modelo das peças e costurávamos em conjunto, trocando experiências durante todo o processo, até a apresentação dos espetáculos, que eram apresentados em Curitiba e em várias outras cidades.

O público alvo desta pesquisa foram os estudantes de ensino médio regular e técnico do Colégio Estadual do Paraná em 2019, participantes das turmas de dança contemporânea do DanCEP. Durante o desenvolvimento do trabalho foi realizada uma conversa com os estudantes, afim de apresentar a pesquisa a eles. Os dados foram obtidos através de um questionário online, de fácil compreensão e objetivo, realizado

através da plataforma de formulários do Google (*Google Forms*), continha dez perguntas, sendo sete dessas objetivas e três discursivas.

O número de participantes da pesquisa foi de dezesseis estudantes matriculados em séries do ensino médio regular e técnico do Colégio Estadual do Paraná, entre 14 e 24 anos. O questionário foi respondido de forma anônima, portanto, os nomes atribuídos aos estudantes são fictícios.

Os dados obtidos com essa pesquisa tiveram os gráficos resultantes gerados automaticamente pela plataforma a qual foi realizado. As respostas das perguntas discursivas foram lidas com atenção, uma por uma, para que a construção do texto fosse fiel ao que os estudantes disseram e algumas delas também estão no corpo do texto.

Também foi realizada uma conversa com o professor e coreógrafo, Fernando Nascimento, por mensagens de texto no aplicativo *Messenger*.

## **2 MINHA TRAJETÓRIA NO DANCEP**

Cursei o ensino médio regular no Colégio Estadual do Paraná entre os anos de 2013 e 2015. A estrutura física da instituição e a formação acadêmica dos professores possibilitavam que as disciplinas como artes fossem mais amplas, portanto, os estudantes tinham um contato maior com essa área do conhecimento. Conheci o DanCEP em 2013 através do espetáculo “Helena”, a convite de um amigo fui assistir à apresentação realizada na Caravana da Poesia no Teatro Guaíra.

Em 2014 comecei a fazer as aulas ofertadas pelo grupo e a partir desse momento muitas coisas mudaram, no decorrer do processo me tornei uma pessoa mais sociável, comunicativa, extrovertida e atribuo todas essas conquistas a dança, que me fez conhecer e respeitar o próximo, me mostrou uma versão mais humana de mim mesma, sensível e presente.

O bem-estar proporcionado pelas aulas me fez continuar no grupo no ano seguinte, em 2015 cursei o terceiro e último ano do ensino médio. Neste período vieram crises de ansiedade, preocupações com vestibulares e provas. As aulas de dança contribuíram positivamente para a minha saúde mental, pois naqueles momentos eu podia aliviar as tensões e eliminar o peso de um dia de estudos através das movimentações, contato físico e visual com colegas, relaxamento. Nas amizades feitas no grupo encontrei uma rede de apoio.

Particpei da montagem e realização do espetáculo “O Destino que se Cumpriu” no ano de 2014, o qual foi apresentado em algumas cidades do Paraná e alguns eventos em Curitiba, nesse mesmo ano eu cursava o segundo ano do ensino médio e com as viagens realizadas pelo DanCEP, as quais eu participei, o professor e coreógrafo, Fernando, fazia um acompanhamento das notas e faltas que os bailarinos tinham no colégio, para que os compromissos com o grupo de dança não prejudicassem a caminhada escolar. No ano seguinte, 2015, participei da segunda temporada do espetáculo “Leminski - Entre o Azul e o Amarelo”, que foi realizada no Teatro Guaíra, em Curitiba, e também de algumas viagens que o DanCEP fez pelo Paraná.

Durante as aulas realizávamos alguns exercícios de respiração e em meio as crises eu os utilizava para que a mesma, aos poucos, fosse passando. Minha concentração nas aulas curriculares do ensino médio melhorou muito ao longo dos dois anos que permaneci no grupo, tinha mais disposição para as aulas no dia a dia, principalmente as aulas de educação física. A configuração corporal mudou positivamente em questões como, postura, flexibilidade e força.

Estabeleci uma conexão com os colegas, que agora eram amigos, tive o prazer de vivenciar a experiência dos palcos e dividir isso com eles, tudo com muita dedicação e entrega.

O DanCEP me ensinou sobre diversidade, pois éramos os mais variados corpos com diferentes caminhadas, partilhando de momentos juntos, descobertas, experimentações e tantos outros sentimentos, isso sempre nos aproximou e fez de nós uma só família.

O grupo não apenas me beneficiou dessas formas, mas despertou em mim paixão pela arte como um todo, me tornando um ser humano mais sensível e compreensível e foi essa paixão que me trouxe até o curso de licenciatura em artes da Universidade Federal do Paraná, no setor litoral em Matinhos.

### **3 HISTÓRIA DO DANCEP**

O DanCEP é o Grupo de Dança Contemporânea do Colégio Estadual do Paraná, localizado em Curitiba. O grupo surgiu em 2011 e foi idealizado pelo diretor e coreógrafo Eder Fernando Nascimento. Realiza suas atividades no contra turno escolar e conta com turmas de dança contemporânea, ballet, jazz e alongamento.

O grupo conquistou seu espaço a partir de um convite da Secretaria de Estado da Educação do Paraná (SEED-PR) para participarem da Caravana da Poesia em 2013, apresentando e desenvolvendo oficinas de formação de grupos de dança para professores pelo estado do Paraná. Isso os levou para uma apresentação na UNICAMP, em Campinas - São Paulo. Participaram também do Festival de Dança de Joinville, com as coreografias aprovadas nos anos de 2013, 2014 e 2016, sendo esse festival um dos mais importantes eventos de dança do sul do Brasil, com repercussão mundial.

A repercussão do grupo não foi apenas nacional. Em 2014 se inscreveram no 16º Norte Festival de Dança Viana de Castelo, em Portugal, e tiveram suas três coreografias aprovadas. Contaram com o apoio e dedicação do professor Flávio José Arns, atual senador federal, que prontamente articulou colaboradores externos para a realização da viagem e apresentação no festival. O DanCEP embarcou para Portugal em abril de 2014 e foi a única escola pública a participar do evento. Voltaram para casa com duas premiações, 3º lugar para o duo, nível avançado e 2º lugar para o grupo grande, nível avançado. Além de concorrer nas categorias acima, o grupo também participou das oficinas realizadas no festival, o que colaborou para o aprimoramento do nível técnico dos estudantes.

Durante a viagem internacional, o DanCEP recebeu convites para participar de outros festivais e intercâmbio cultural de associações e companhias de dança da Espanha.

Ainda em 2014 o espetáculo “O Destino que se Cumpriu” teve uma temporada no Teatro Guaíra em Curitiba e também em várias cidades do estado do Paraná e Santa Catarina, com o auxílio de apoiadores e patrocinadores.

A criação e montagem do espetáculo “Entre o Azul e o Amarelo”, inspirado nas obras de Paulo Leminski, também aconteceu nesse mesmo ano.

Por intermédio de patrocínio e algumas ações entre amigos o grupo conseguiu os recursos necessários para realizar mais uma de suas viagens internacionais. Em março de 2015 o DanCEP embarcou para Portugal e Espanha a convite da ADEIXA - Associação de Dança do Eixo Atlântico. Participaram do Festival Internacional Stars Dance Galícia, em Lalín – Espanha, oficinas e outras atividades, conquistando os prêmios de 1º e 2º lugares na categoria Conjunto Major - Dança Contemporânea, 3º lugar Duos/Trios Major - Dança Contemporânea, prêmio de melhor escola de dança e prêmio de melhor coreógrafo (uma bolsa de estudos em Roma). Por conta do bom

desempenho no festival, a ADEIXA fez novamente o convite para a apresentação do DanCEP em Portugal, Paris e Itália nos anos de 2016 e 2017.

O grupo segue encantando todos por onde passa, levando a cultura paranaense e valorizando o trabalho de artistas locais.

#### **4 OBJETIVOS DO DANCEP**

O DanCEP tem como objetivo promover o acesso a dança como um campo do saber, facilitando e aproximando os estudantes e comunidade em geral dessa linguagem artística. Em suas apresentações o grupo busca valorizar a arte local, paranaense e brasileira, levando o nome de grandes escritores e artistas em seus espetáculos e difundindo as obras dos mesmos, trazendo sensibilidade aos que participam do grupo, como os que os assistem.<sup>1</sup>

#### **5 METODOLOGIA DE TRABALHO DO DANCEP**

O grupo DanCEP tem uma metodologia de trabalho própria e diferenciada. O professor e coreógrafo, Fernando Nascimento, busca envolver os estudantes/bailarinos em todas as etapas da criação e elaboração dos espetáculos.

Esse trabalho acontece todos os dias nas aulas ofertadas ao grupo, através da experimentação corporal e improvisação. Os estudantes também participam da confecção dos seus figurinos, produção visual e cenográfica dos espetáculos, bem como da pesquisa e produção sonora para as apresentações. Isso tudo possibilita que os estudantes/bailarinos tenham a imersão em todo o processo e se apropriem dos conhecimentos envolvidos nele.

As aulas acontecem de segunda a sábado, com duração entre 1 hora e 1 hora e meia, e cada turma tem seu dia e horário específicos. O grupo conta com seis turmas de dança contemporânea, quatro turmas de ballet, quatro turmas de jazz e seis turmas de alongamento, além da incubadora criativa, uma aula voltada para pessoas que já tem experiência em dança e que buscam desenvolver projetos coreográficos em diferentes formatos.

---

<sup>1</sup> Informações obtidas em conversa com o coreógrafo do DanCEP, Fernando Nascimento.

As coreografias são frutos das improvisações que acontecem durante as aulas, os professores ficam atentos a movimentação dos alunos e captam alguns movimentos para a composição coreográfica.

São desenvolvidos também exercícios de deslocamento, saltos, giros, posições de braços e pernas, em sua maioria baseados na técnica do ballet clássico.

Muitas vezes os professores trazem sequências de movimentos para os alunos experimentarem e reproduzirem, sempre atentando para a qualidade do movimento, para que o nível técnico do bailarino/estudante seja refinado.

Aquecimento, exercícios de fortalecimento e alongamento também são fundamentais para que a turma tenha um bom desenvolvimento em qualquer uma das aulas, além de diminuir o risco de lesões. Fernando Dantas de Araujo (2017 p.14) defende,

A partir do momento em que o sujeito não está fisicamente adaptado ao movimento ou estímulo proposto pelo coreógrafo ou professor, devido à pequena amplitude articular ou por sua musculatura não acompanhar a demanda necessária, pode acarretar no aumento do risco de desenvolver alguns tipos lesões, como, estiramentos musculares, muito comuns, devido à existência de movimentações, por diversos momentos, originários da ginástica, onde a amplitude é de profunda importância, e a partir disso, bailarinos(as) que não estão diante de um trabalho específico e periodizado, terão chance de desenvolver outras lesões e não atingindo seus objetivos planejados.

Por esse motivo o alongamento se faz tão necessário nas práticas corporais, pois ajuda o bailarino a evitar lesões musculares.

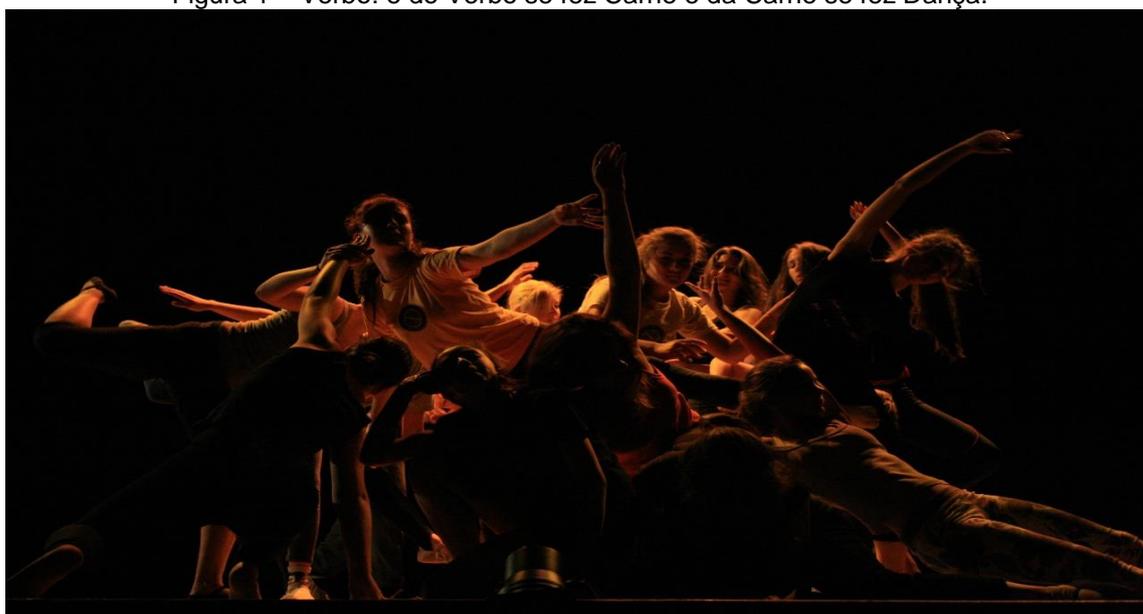
## **6 ESPETÁCULOS**

O Grupo de Dança Contemporânea do Colégio Estadual do Paraná, DanCEP, é muito prestigiado por onde passa e é isso que o tem tornado conhecido tanto no cenário regional e nacional, como no internacional, com suas apresentações realizadas em Portugal e na Espanha. Atualmente o grupo está trabalhando em mais um de seus trabalhos coreográficos, desenvolvido pelo professor, diretor e coreógrafo Fernando Nascimento e equipe do DanCEP, intitulado “A gente se acostuma”, a obra é inspirada no texto “Eu sei, mas não devia” de Marina Colasanti.

A seguir indico os espetáculos que já foram apresentados pelo grupo ao longo dos seus 8 anos de existência. Todos eles homenageiam e contemplam artistas nacionais.

**Verbo: e do verbo se fez carne e da carne se fez dança (2011)** - o espetáculo foi inspirado no projeto Sedução Poética, realizado pelo Colégio Estadual do Paraná, que consiste na elaboração de um livro de poesia desenvolvido pelos próprios estudantes e docentes da instituição. Esse espetáculo foi apresentado no Colégio Xavier da Silva, teve uma temporada de apresentações no Colégio Estadual do Paraná.

Figura 1 – Verbo: e do Verbo se fez Carne e da Carne se fez Dança.



Fonte: PALUDO, Maciel (2011)

**Helena (2012)** - o espetáculo foi uma homenagem ao centenário de Helena Kolody, baseado na vida e obra dessa grande poetisa paranaense. O grupo desenvolveu as coreografias a partir dos haicais, poesias e da atuação de Helena como professora. O trabalho apresentado teve o intuito de incentivar o público a sonhar e as apresentações em Curitiba foram realizadas no Teatro Guaíra.

Figura 2 – Helena.



Fonte: PALUDO, Maciel (2012)

**Gente que Ama, Trabalha e Sonha (2013)**, inspirado na obra de Vinícius de Moraes, que foi o poeta homenageado na Caravana da Poesia da SEED no Teatro Guaíra. Essa apresentação também foi realizada nas demais cidades pelo estado do Paraná que receberam o evento.

Figura 3 - Gente que ama, trabalha e sonha.



Fonte: PALUDO, Maciel (2013).

**O Destino que se Cumpriu (2014)** - o espetáculo foi desenvolvido a partir das coreografias apresentadas no 16º Festival Norte de Dança Viana na cidade de Porto, Portugal. Surgiu inspirado na música “Amor de Índio”, composta por Beto Guedes e Ronaldo Bastos, interpretada por Maria Gadú; os bailarinos buscam transmitir os sentimentos e representar as relações criadas em cena. As apresentações foram realizadas no Teatro Guaíra e no Auditório Bento Mossurunga no Colégio Estadual do Paraná, ambos em Curitiba. Além de mais cidades do Paraná, como os municípios de Pinhão, Toledo, Matinhos, Campina Grande do Sul e Ponta Grossa.

Figura 4 – Abertura dos Jogos Escolares do Paraná. O destino que se Cumpriu.



Fonte: FERNANDES, Thiago (2014).

**Leminski - Entre o Azul e o Amarelo (2015 – 2016)** - baseado na vida e obra de Paulo Leminski, um grande poeta curitibano, o DanCEP transformou as palavras em movimento. O processo de criação do espetáculo se deu através de improvisação e pesquisa corporal a partir da leitura dos poemas de Leminski. A pré-estreia do espetáculo foi no auditório do Colégio Estadual do Paraná, em Curitiba e logo em seguida na Espanha e Portugal. Tiveram duas temporadas de apresentação no Teatro Guaíra em 2015, entre outros eventos pelo estado do Paraná e Santa Catarina.

Figura 5 – Leminski: entre o Azul e o Amarelo.



Fonte: KWK Agência de Imagens, 2015.

**Guido Viaro – Entre Flores e Cores (2017-2018)** - o grupo se inspirou na vida de Guido Viaro para desenvolver o espetáculo, um pintor ítalo-brasileiro que viveu em Curitiba. Retrataram seu amor pela arte e pela vida, uma grande história de amor contada através das coreografias do grupo, movimentos carregados de sentimentos e sensibilidade.

Figura 6 – Guido Viaro: Entre Flores e Cores.



Fonte: FERNANDES, Thiago; IZABELLE, Jéssica (2018).

## 7 PROBLEMAS PSICOLÓGICOS EM ADOLESCENTES DE ENSINO MÉDIO E OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA ESCOLA

A adolescência é um fenômeno psicológico e social e o ensino médio é um período da formação acadêmica do estudante que marca essa fase. Nesse tempo ocorrem transformações físicas, psicológicas e sociais. Em meio a essas mudanças, acontecem conflitos. Isabel Brito (2011 p.208) afirma que,

A adolescência é um período de transformação, em que múltiplas mudanças físicas, psíquicas, afectivas e sociais têm lugar. No centro destas mudanças está a metamorfose do corpo de criança para o de adulto sexuado. Na criança, o corpo é conhecido, seguro, a relação com os pais é de dependência e protecção que são aceites. Ao entrar na puberdade as alterações hormonais e morfológicas impõem-se, assim como a emergência de novas capacidades de sentir, pensar e agir.

Essas transformações características da adolescência tornam o estudante mais vulnerável a sofrer com transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão. Os autores ressaltam que essa fase do desenvolvimento humano é de alta reatividade emocional e também destacam a relevância de estudos relacionados a saúde mental do adolescente.

A conclusão do ensino médio, a escolha profissional e a entrada no mundo adulto configuram-se como eventos significativos da adolescência, marcando o processo final dessa etapa. Trata-se de uma fase associada a uma alta reatividade emocional, de modo que alguns transtornos podem se manifestar, comprovando a relevância do estudo da saúde mental em adolescentes. (Thapar, Collishaw, Pine, & Thapar, 2012; Valverde, Souza Vitale, Sampaio, & Schoen, 2012 apud GROLLI, WAGNER, DALBOSCO, 2017).

A autora Lisete Vargas (2009 p. 49) diz que “podemos considerar a dança também a partir de seu aspecto terapêutico com atividades criativas e expressivas que busquem ajudar os alunos e alunas a transbordarem seus limites”, sendo assim uma alternativa para ajudar os estudantes com seus medos, angústias e timidez.

Pensamos que, por meio da dança, poderemos ajudar as pessoas para que descubram suas potencialidades físicas e intelectuais, proporcionando-lhes vivências práticas, equilíbrio, autoconhecimento e autoconfiança, tão necessários a uma relação sadia com os demais em diversos âmbitos da vida. (VARGAS, 2009 p.49).

A dança é considerada uma das linguagens mais antigas, e tem acompanhado a arte desde os seus primórdios; abrange várias dimensões do ser humano, física, emocional, social e espiritual. (PAIVA, A.; DA SILVA DE FREITAS, E. C.; RODRIGUES DE OLIVEIRA, F.; DEUTSCH, S. 2014).

O ato de dançar tem um papel muito importante na escola, é o resgate da corporeidade, personalidade, aflorando o lado mais sensível e humano dos estudantes. Onde o mesmo produz a sua própria arte. Como diz a autora Marina Gonçalves Barbieri Ferrari (2016 p.754),

Trata-se do resgate de nossa própria personalidade, do contato com o nosso lado mais humano, por meio de nossa expressão artística: o indivíduo se expressa e torna-se capaz, tendo como ponto de partida a arte que produz; a arte que lhe devolve toda a sua potencialidade de viver e de realizar-se plenamente. O resgate da corporeidade do ser, de seu movimento expressivo, da arte que existe em si.

Os benefícios que a dança proporciona aos estudantes são visíveis e podem ajuda-los dentro e fora da instituição escolar, como diz Silva e Viana (2016 p.5),

A dança proporciona aos alunos momentos prazerosos de diversão onde é evidenciado o bem-estar e pode contribuir para o ensino aprendizagem. É uma atividade completa que exercita o corpo, a mente e a alma. O ensino através dessa prática pode possibilitar um melhor comportamento social, auxiliando na formação de um bom cidadão, com opiniões e ideias próprias.

A dança é uma forma dos estudantes externarem aquilo que sentem, seja alegria, tristeza, medo, angústia e vários outros sentimentos que afloram durante as práticas. Trabalhar essas sensações colabora na formação da personalidade do indivíduo e os ajuda a desenvolver esses sentimentos de forma saudável. O ato de dançar com diferentes corpos contribui positivamente com a quebra dos padrões corporais, mostrando que a dança é para quem quer dançar. Como diz Angela Toigo (2014 p.5),

Neste sentido, percebeu-se que temos que manter um diálogo constante com nossos alunos, pois eles podem contribuir significativamente na superação dos limites e das diferenças corporais e culturais. Ao problematizar questões importantes e necessárias que envolvam a corporeidade, como por exemplo; respeito ao próximo, aceitação do diferente, questões de gênero, o toque, entre outros, o professor deve promover reflexões, com argumentos teóricos que sejam adequados as expectativas, anseios e também possa refletir a realidade dos educandos envolvidos no processo educativo.

O corpo fala através das suas movimentações e esse trabalho corporal desenvolvido com os estudantes é muito importante. No ambiente escolar a dança pode ser um auxílio para as inquietações dos estudantes, muito além de apenas uma forma de expressão, eles podem extravasar os sentimentos que os causam desconforto, como a tensão pré-avaliações e demais atividades escolares que possam provocar isso. Os autores Silva e Viana ressaltam isso (2016 p.2),

Por vezes, alunos podem ter dificuldades de expressar suas emoções, sentimentos ou “estado de espírito”, talvez pela timidez ou pela falta de intimidade e interação com os colegas, mas através de atividades lúdicas voltadas à prática da dança essas “paredes” podem ser quebradas ou diminuídas. Nessa perspectiva, a dança é de extrema importância para o desenvolvimento do ser humano como um todo em diversas áreas: física, mental, afetiva, social etc. De forma que se torna uma das mais poderosas formas de comunicação e expressão corporal, uma linguagem universal que faz parte de toda a humanidade. Sabe-se que todo ser humano, adultos ou crianças, possuem energias ruins que precisam ser “extravasadas”, cargas negativas do dia-a-dia acabam se acumulando ao passar do tempo, necessitando, em alguns casos, até de terapias com psicólogos para eliminá-las. No que tange ao âmbito escolar é comum ver inquietações, tensões pré-provas, angústias por possíveis problemas familiares, medos, inseguranças, preocupações com o rendimento escolar pessoal, entre outros.

Saraiva também afirma essa relação que o estudante pode estabelecer com a dança, associada aos sentimentos e também como uma área de construção do saber. A dança promove uma reflexão não apenas corporal. Ela diz,

Assim, os processos criativos não devem ser minimizados na iniciação, já que eles ajudam a despertar os sentidos, aguçam a percepção e, se oferecidos na perspectiva dialógica do se-movimentar, como relação do ser com o mundo, proporcionam uma experiência que tanto libera emoções e sentimentos quanto envolve intenção e promove reflexão, que faz emergir intuição e subjetividade, como recursos legítimos na construção do saber. (SARAIVA, 2009 p. 160).

Em suas aulas, o DanCEP busca promover essa reflexão no estudante, acerca do ato de dançar e movimentar-se, levando conhecimento além da técnica e desenvolvendo um trabalho corporal importante para a formação do ser/estudante como um todo.

Os estudantes ampliam suas perspectivas, conhecendo a si e ao próximo, gerando respeito e empatia pelo próximo. Expressando e compartilhando os sentimentos através da dança, pois esse momento de troca os torna mais sensíveis a si e ao outro.

A dança os torna despertos para aquilo que sentem internamente e externamente, compreendendo e resolvendo com mais facilidade os conflitos trazidos pelo dia a dia.

## **8 A ESCOLA QUE PRODUZ ARTE**

É necessário ressaltar a importância que a escola tem no desenvolvimento dos estudantes. O espaço escolar deve ser um campo ampliado de conhecimentos e a

escola deve abrir as oportunidades para que os estudantes experienciem e vivenciem diferentes áreas do saber. Para Thomaz e Oliveira, “educar não é apenas instruir, mas oferecer uma experiência significativa que prepare para a vida” (2009, p.3).

Segundo as autoras, “o espaço escolar não deve apenas preocupar-se com a formação intelectual do educando, mas também e principalmente, com a sua formação enquanto ser humano ético, participativo, realizado no campo pessoal e profissional” (THOMAZ/OLIVEIRA, 2009 p.3).

A arte possibilita novas experiências e uma troca constante de conhecimento entre os seus praticantes. A dança os motiva a estabelecerem relações e criarem laços, se autoconhecendo e conhecendo o outro.

Em um estudo sobre o desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes, realizado por Amorim e Falsarella, as autoras concluíram que,

De qualquer forma, não podemos desconsiderar que as aulas de dança, envolvem seus participantes, fazendo com que busquem novas possibilidades de movimentos, dando-lhes respaldo para essas novas experiências, e assim, vão tomando conhecimento de seu próprio corpo, de seus limites, trocando informações com colegas, solucionando problemas, gerando conhecimento. (2008, p.10).

Os corpos dos estudantes são constantemente condicionados a imobilidade física na escola, tornando a mobilidade e liberdade de movimentos uma moeda de troca. Como diz Strazzacappa (2001 p.70),

O movimento corporal sempre funcionou como uma moeda de troca. Se observarmos brevemente as atitudes disciplinares que continuam sendo utilizadas hoje em dia nas escolas, percebemos que não nos diferenciamos muito das famosas “palmatórias” da época de nossos avós. Professores e diretores lançam mão da imobilidade física como punição e da liberdade de se movimentar como prêmio.

A prática da dança ainda é vista, em algumas situações, de forma equivocada nas escolas, sendo realizada apenas em datas comemorativas, como festas juninas, festas de fim de ano, dia das mães/pais, entre outras. Tratar a dança dessa forma acaba distorcendo a visão que muitos têm sobre ela, ignorando completamente o todo envolvido em uma experimentação corporal, que vai muito além de uma coreografia (PAIVA, A.; DA SILVA DE FREITAS, E. C.; RODRIGUES DE OLIVEIRA, F.; DEUTSCH, S. 2014).

O ensino da dança muitas vezes é negligenciado como forma de construção de conhecimento, é mais trabalhada como reprodução artística em eventos nas escolas.

Muitas dessas vezes como uma coreografia “automática” e mecânica, evitando que o estudante questione o executar de tais movimentos, apenas assimilando ao que lhe foi pré-determinado (TOIGO, 2014)

O DanCEP é um grupo de dança que nasceu nos corredores de uma escola pública e desde a sua criação tem movimentado diversos estudantes do Colégio Estadual do Paraná, comunidade e outros colégios de Curitiba e região metropolitana. A história do grupo traz uma reflexão sobre a importância de se produzir arte na escola e como isso pode ser transformador na vida de todos.

Os estudantes são acolhidos e aceitos pelo coletivo e isso é uma das maiores características do DanCEP, o grupo é composto pelos mais variados corpos, com idade e histórias diferentes.

## **9 PESQUISA DE CAMPO NO DANCEP**

Os estudantes do colégio e participantes do DanCEP responderam em um formulário online perguntas sobre como as aulas de dança contemporânea os ajudam no dia a dia e na sua saúde mental.

Esses discentes/bailarinos tem entre 15 e 24 anos e estão matriculados no ensino médio regular ou técnico e também no curso técnico de nível médio (subsequente). Do total dos participantes da pesquisa, 6,3% iniciou suas atividades no grupo no ano de 2015, 6,3% no ano de 2016, 56,3% no ano de 2018 e 31,1% no ano de 2019.

As primeiras três questões eram sobre o gênero com o qual se identificam, idade e série escolar. Na questão sobre gênero (Gráfico 1) os 16 participantes apontaram os seguintes dados, 75% dos estudantes se identificam como mulher cis; 12,5% homem cis; 6,5% homem trans e 6,5% não-binário.

Suas idades (Gráfico 2) estão entre 15 e 24 anos, tendo 37,5% 15 anos; 25% 16 anos; 18,8% 17 anos; 6,3% 24 anos; 6,3% 18 anos e 6,3% 19 anos. A questão ia dos 14 aos 18 anos, com a opção de inserir outras idades e nenhum dos estudantes participantes do trabalho estava na faixa dos 14 anos.

Os estudantes responderam o ano escolar em que estão (Gráfico 3) e como aponta o gráfico, 50% cursa o 2º ano do ensino médio (regular, técnico ou técnico subsequente); 25% cursa o 3º ano; 18,8% cursa o 1º ano e 6,2% cursa o 4º ano.

Gráfico 1 - Gênero

## Gênero

16 respostas

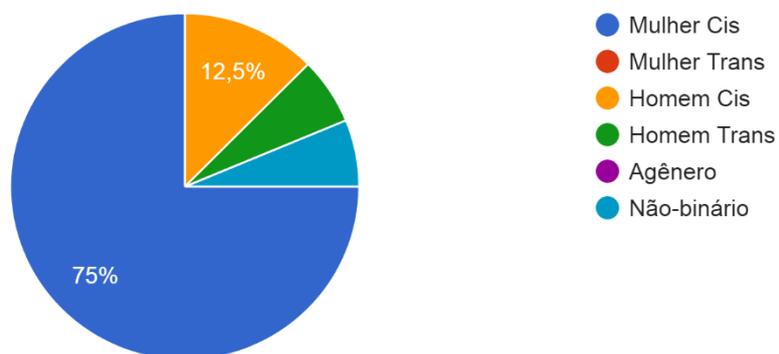


Gráfico 2 - Idade

## Idade

16 respostas

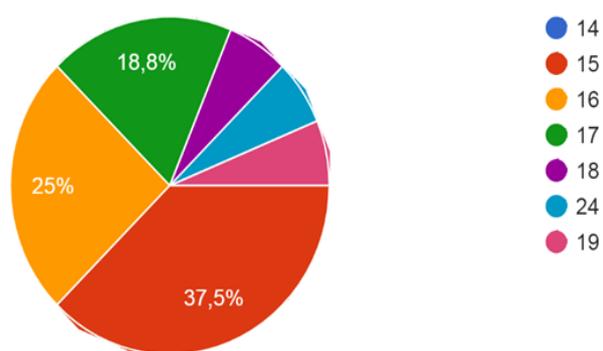
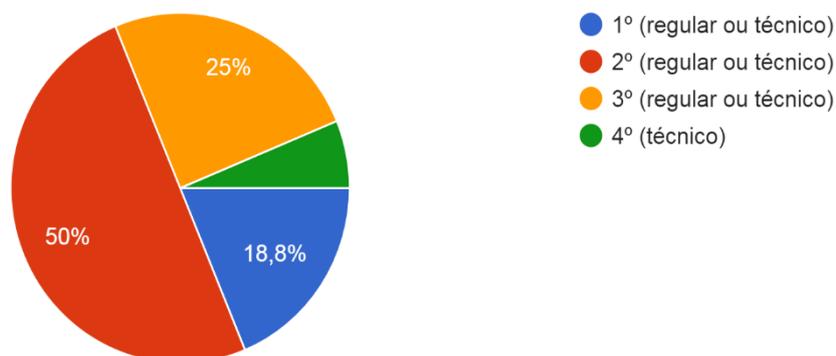


Gráfico 3 – Ano (série escolar)

## Ano (série escolar)

16 respostas

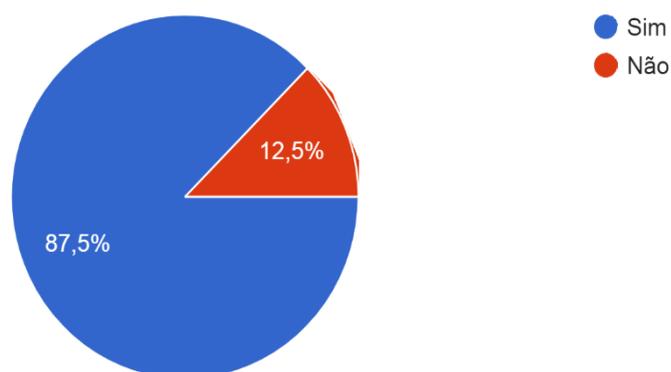


A pergunta seguinte abordou o desenvolvimento escolar dos estudantes associado a dança.

Gráfico 4 – A dança tem ajudado no seu desenvolvimento escolar?

## A dança tem ajudado no seu desenvolvimento escolar?

16 respostas

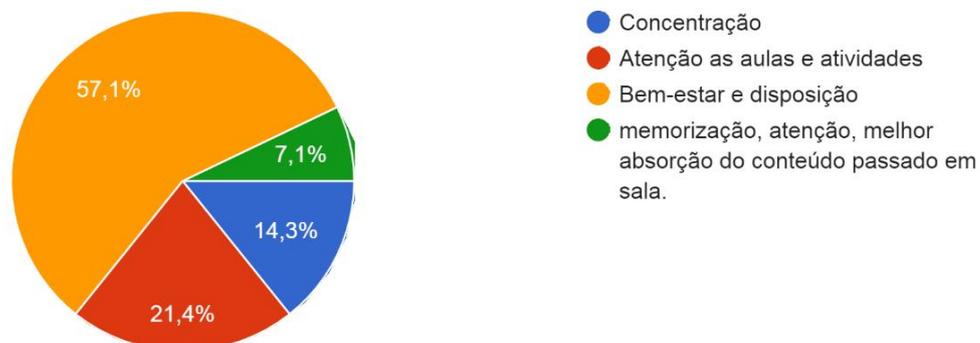


A maioria dos estudantes afirma que a dança tem ajudado no desenvolvimento escolar, 87,5% afirmam que “sim” e 12,5% afirmam que “não”. Aos que responderam “sim” à questão 4, a pergunta 5 que dava seguimento a pesquisa era sobre os aspectos em que eles percebiam essa melhora positiva no seu dia a dia no colégio, conforme o gráfico a seguir aponta:

Gráfico 5 – Em que aspectos você percebe isso?

Se a sua resposta foi “sim”, em que aspectos você percebe isso?

14 respostas



A dança contribui para um melhor aproveitamento das aulas não associadas a arte também, auxilia o estudante como um todo, fazendo com que o mesmo tenha mais consciência do seu próprio corpo e do momento presente. Fernandes (2009 p.1) diz,

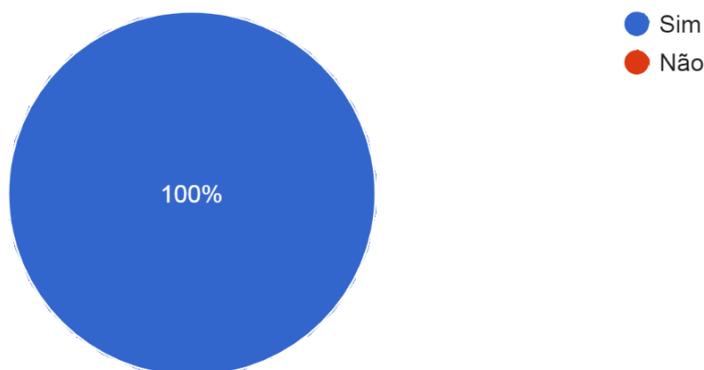
A educação deve ser global. O uso da dança na sala de aula, contudo, não visa apenas proporcionar a vivência do corpo e diminuir tensões decorrentes de esforços intelectuais excessivos. Na medida em que favorece a criatividade, pode trazer muitas contribuições ao processo de aprendizagem, se integrada com outras disciplinas. O trabalho com o corpo gera a consciência corporal. O aluno questiona-se e começa a compreender o que passa consigo e ao seu redor, torna-se mais espontâneo e expressa seus desejos de modo mais natural.

Portanto, o estudante praticante de dança pode ter um melhor desempenho escolar e se beneficiar de efeitos decorrentes da prática corporal que o auxiliam como um todo.

Gráfico 6 – A dança tem contribuído com a sua saúde mental?

## A dança tem contribuído com a sua saúde mental?

16 respostas



Ao serem questionados sobre a sua saúde, a resposta foi unânime, ou seja, 100% dos estudantes afirmam que “sim”. Todos os estudantes participantes da pesquisa apontaram a dança como um fator positivo na melhora da sua saúde mental.

Em uma pergunta complementar a essa, 7, os estudantes responderam em quais aspectos eles percebiam a melhora na saúde mental. A questão era livre, para que os mesmos pudessem ter a liberdade de escrever aquilo que sentiam. Em sua resposta um deles disse,

Acredito que a dança é uma forma de expressão, e tem me ajudado muito nesse quesito. Sempre tive dificuldade em demonstrar meus sentimentos e falar as coisas que me incomodavam. Hoje em dia isso melhorou muito, além de ser uma coisa que me faz pensar e sair da zona de conforto. A dança também me trouxe muitas amizades e pessoas que me ajudaram as entender quem eu sou e ficam do meu lado quando eu preciso, me fez desenvolver afeto, coletividade, responsabilidade, atenção entre outras coisas. (Ana, 15 anos)

Outros estudantes relataram uma melhora no dia a dia, no autoconhecimento e autoconfiança, alegando que a dança os ajuda a prestar atenção naquilo que é interno e que começaram a se amar mais depois que começaram as aulas. Alguns alunos também experimentaram uma melhora na saúde mental, pois apresentam quadros de transtorno de ansiedade e ansiedade associada a depressão. Como diz Helena de 15 anos: “Tenho ansiedade associada a depressão e a dança ajuda na distração dos momentos de crise”.

Tenho ficado ansiosa com menos frequência, perdi um pouco da timidez, perdi um pouco até da timidez de falar, mantenho minha mente

ocupada então evito de pensar em coisas que não quero, me faz muito mais feliz. (Flávia, 16 anos)

“Por que você dança?” Foi a pergunta 8 que vinha na sequência do questionário, respostas como “porque amo e me sinto bem” foram as que mais surgiram, pois, os estudantes têm prazer em dançar e isso traz para eles uma melhora da saúde como um todo, através das aulas de dança contemporânea ofertadas pelo grupo DanCEP.

Danço porque eu amo e não me vejo fazendo outra coisa, continuar dançando me faz não querer desistir das coisas e continuar me esforçando para ficar cada vez melhor e acredito na arte de passar uma mensagem para o outro através do corpo e da arte do movimento. (Flávia, 16 anos)

Helena diz que “sente necessidade de manter uma rotina de exercícios físicos por conta de sua ansiedade associada a depressão”, além disso a estudante ressalta a importância que ela vê na conexão que se cria com o seu próprio corpo e com o corpo do outro. Os estudantes alegam que a dança foi importante para que eles se descobrissem e pudessem expressar os seus sentimentos e essa foi a motivação que os fez permanecerem no grupo. “Eu danço para expressar o que estou sentindo, pra entender meu corpo, pra entender o mundo. Danço porque é arte, porque é vida, porque me ensina a seguir em frente e ultrapassar minhas barreiras”. (Mariana, 15 anos).

A finalização do questionário foi acompanhada com uma pergunta diretamente sobre o DanCEP, “quais motivos te levaram a participar do DanCEP? ”. Em suas respostas os estudantes falaram que foram influenciados por outros amigos que também participavam das aulas e levaram em consideração a seriedade do trabalho do grupo. João de 24 anos diz que: “Por acreditar que se pode fazer arte em escola pública com pessoas que dançam a bastante tempo e também aquelas que nunca tiveram o contato com a arte na vida. Acredito também que no DanCEP se faz arte em suas dimensões do pensar e do fazer (prática) ”.

Alguns estudantes ressaltaram a importância de o DanCEP ser um grupo de escola pública e ofertar aulas de dança contemporânea, jazz, ballet, alongamento, força e flexibilidade de forma gratuita e desenvolver um trabalho de qualidade.

## 10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluí que é muito importante fomentar arte e grupos artísticos em escolas, públicas ou privadas, pois a arte torna aquele que a pratica e aprecia seres mais sensíveis e mais humanos. A dança é um auxílio para a saúde dos estudantes, com ênfase nos benefícios psicológicos que ela proporciona a quem a pratica, fazendo com que tensões adquiridas ao longo de um dia de estudos sejam extravasadas em movimentações corporais. Desde a sua fundação em 2011 o DanCEP vem impactando a vida de centenas de estudantes que passaram por ele durante esses 8 anos de existência, não é apenas o grupo de dança contemporânea do Colégio Estadual do Paraná, é agente transformador na vida dos bailarinos. O grupo prova que é possível o ensino de dança com qualidade e de forma gratuita, valoriza e explora o grande potencial dos estudantes de escola pública que muitas vezes não tem acesso a uma academia de dança privada e isso é uma marca na história do DanCEP, o ensino da dança de forma pública e de qualidade, cumprindo assim o objetivo que o idealizador do projeto, Fernando Nascimento, descreveu.

A dança é uma ferramenta para a saúde mental dos estudantes de ensino médio, de acordo com os resultados obtidos em campo, os participantes da pesquisa apontaram que o ato de dançar traz prazer, não apenas momentâneo, mas no dia a dia, pois aprenderam a trabalhar melhor a suas emoções e estados físicos com a técnica da dança contemporânea adquirida nas aulas do DanCEP, ressaltou também que muitos estudantes podem não se identificar com essa linguagem artística, podendo utilizar outras formas para extravasar os sentimentos e tensões adquiridas no ambiente escolar, sejam elas linguagens da arte ou não. Os estudantes disseram que a dança proporciona desde alegria, até o alívio das crises de ansiedade associadas a depressão e isso mostra como o trabalho do grupo tem sido eficiente e transformador.

## 11 REFERÊNCIAS

ARAUJO, Fernando Dantas de. **Importância da preparação física no contexto da dança**. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em:

<<https://www.ibmr.br/files/tcc/importancia-da-preparacao-fisica-no-contexto-da-doenca-fernando-dantas-de-araujo.pdf>> acesso em:29/10/2019.

BRITO, Isabel. **Ansiedade e depressão na adolescência**. Rev Port Clin Geral 2011;27:208-14. Disponível em:

<<http://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10842/10578>> acesso em: 22/10/2019.

CUNHA, Morgada. **Dance aprendendo – aprenda dançando** - Porto Alegre: Editora da Universidade/ UFRGS; MEC/ SESu/ PROEDI, 1988.

DANCEP, Grupo de Dança Contemporânea do Colégio Estadual do Paraná: **Aprendendo a voar**. Disponível em: <<https://www.dancep.com.br/sobre>> Acesso em: 06/05/2019.

DANCEP, Grupo de dança contemporânea do Colégio Estadual do Paraná. **Flickr** Disponível em: <<https://www.flickr.com/photos/99612402@N05/albums>> acesso em: 22/10/2019

DANCEP, Grupo de dança contemporânea do Colégio Estadual do Paraná. **Facebook** Disponível em:<<https://www.facebook.com/DANCEPOFICIAL/>> acesso em: 22/09/2019.

FALSARELLA, A; AMORIM, D. **A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes**. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 306-317, jul. 2008. Disponível em:

<<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637835>> acesso em: 31/05/2019.

FERNANDES, Marcela de Melo. **Dança escolar: sua contribuição no processo ensino-aprendizagem**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 135 - Agosto de 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd135/danca-escolar-no-processo-ensino-aprendizagem.htm> >acesso em: 13/10/2019.

FERNANDES, T. **O Destino que se Cumpriu**. 2014. Fotografia. Disponível em: <<https://www.facebook.com/DANCEPOFICIAL/photos/a.457385644319004/703275299730036/?type=3&theater>>

FERNANDES, T. IZABELLE, J. **Guido Viaro: Entre Flores e Cores**. 2018. Fotografia. Disponível em:

<<https://www.flickr.com/photos/99612402@N05/44611356105/in/album-72157701214651>>

FERRARI, Marina Gonçalves Barbieri. **Ensino da Dança e Desenvolvimento do Potencial Criativo**. Polyphonia, v. 27/2, jul./dez. 2016. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/sv/article/download/44700/22098/0>> acesso em: 13/10/2019.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. **Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio**. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, vol. 9, n. 1 p. 87-103, Jan.-Jun. 2017. Disponível em: <<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2123/1338>> acesso em: 22/10/2019.

KWK, Agência de imagens. **Leminski: Entre o Azul e o Amarelo**. 2015. Fotografia. Disponível em: <<https://www.flickr.com/photos/99612402@N05/21281384505/in/album-72157658412531991/>>

MARQUES, Isabel. **Dançando na Escola**. MOTRIZ - Volume 3, Número 1, Junho/1997. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Educacao\\_fisica/artigo/2\\_escola\\_danca.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/2_escola_danca.pdf)> Acesso em: 27/05/2019.

MIRANDA, Renata Marques Rego e CURY, Vera Engler. **Dançar o adolescer: estudo fenomenológico com um grupo de dança de rua em uma escola**. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2010000300011&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2010000300011&script=sci_abstract&tlng=pt)> acesso em: 15/05/2019.

PAIVA, A.; DA SILVA DE FREITAS, E. C.; RODRIGUES DE OLIVEIRA, F.; DEUTSCH, S. **Efeitos de uma atividade de dança dentro da escola nos estados de ânimo de alunos**. Pensar a Prática, v. 17, n. 2, 30 jun. 2014. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/19220>> acesso em:15/05/2019.

PALUDO, M. **Verbo: e do Verbo se fez Carne da Carne se fez Dança**. 2011. Fotografia. Disponível em: <<https://www.flickr.com/photos/99612402@N05/31474687336/in/album-72157673696345533/>>

PALUDO, M. **Helena**. 2012. Fotografia. Disponível em: <<https://www.flickr.com/photos/99612402@N05/30671751364/in/album-72157673607898794/>>

PALUDO, M. **Gente que ama, trabalha e sonha**. 2013. Fotografia. Disponível em: <<https://www.flickr.com/photos/99612402@N05/30703473013/in/album-72157677591119375/>>

SARAIVA, Maria do Carmo. **Elementos para uma concepção do ensino de dança na escola: A perspectiva da educação estética**. Revista Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 30, n. 3, p. 157-171, maio 2009. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/540>> acesso em:31/05/2019

SILVA, Aline Brito da. VIANA, João Batista dos Reis. **Dança no contexto escolar: Uma revisão bibliográfica sobre seus benefícios motores, sociais, culturais, cognitivos e artísticos**. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano – Vol.6, n.2., p.54-64 – Abril/Junho, 2016 – ISSN 2238-2259. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/3184>> Acesso em: 27/05/2019

SOUZA, Luisa de. **Dança, Escola e Educação**. Revista Tucunduba, Vol. 1, No 1 2010. Disponível em: <<http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/tucunduba/article/viewArticle/18#>> acesso em: 31/05/2019.

THOMAZ, Lurdes; OLIVEIRA, Rita de C. **A Educação e a formação do cidadão crítico, autônomo e participativo**. 2009. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1709-8.pdf>> acesso em: 31/05/2019.

VARGAS, Lisete Arnizaut Machado de. **Escola em dança: movimento, expressão e arte** – Porto Alegre: Mediação, 2009. (Coleção Educação e Arte; v.9)