

## DANÇA E AS CONTRIBUIÇÕES NO CONTROLE MOTOR DE ALUNOS ENTRE 25 E 35 ANOS DA ACADEMIA LS SPORT

MACEDO, Amanda<sup>1</sup>

MACEDO, Bianca<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente artigo fomenta a discussão sobre 'Quais são as contribuições que a dança oferece? Para quem e de que forma?' e para isso foi realizada uma pesquisa exploratória em campo, com caráter investigativo, utilizando a entrevista estruturada. Alunos da academia Ls sport participaram da pesquisa, expressando seu ponto de vista sobre quais as contribuições que as aulas de dança oferecem para cada indivíduo através da coleta de dados em campo. O objetivo deste trabalho é tratar sobre a contribuição da dança na vida dos indivíduos, com foco para os que possuem de 25 a 35 anos de idade, falando também sobre o controle motor e os benefícios advindos, partindo da premissa de que a dança é uma atividade física e pode trazer inúmeros benefícios, trazendo diversos conteúdos sobre o tema para agregar aos pontos abordados.

**Palavras - chave:** Controle Motor; Consciência Corporal; Dança.

### ABSTRACT

This article encourages the discussion about 'What are the contributions that dance offers? for whom and in what way?' and for this an exploratory research was carried out in the field, with an investigative character using the structured interview. Students from the Ls sport academy participated in the research, expressing their point of view on what contributions dance classes offer to each individual through data collection in the field. The objective of this work is to deal with the contribution of dance in the lives of individuals, focusing on those who are between 25 and 35 years old, also talking about motor control and the benefits that come from it, based on the premise that dance is a physical activity and can bring numerous benefits, bringing various contents on the subject to add to the points addressed.

**Keywords:** Motor Control; Corporal conscience; Dance.

---

<sup>1</sup>amandalamg@gmail.com

<sup>2</sup>bianka@doctum.edu.br

## 1. INTRODUÇÃO

A dança é uma das três principais artes cênicas da Antiguidade, ao lado do teatro e da música. Caracteriza-se pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre). Na maior parte dos casos, a dança, com passos cadenciados é acompanhada ao som e compasso de música e envolve a expressão de sentimentos potenciados por ela. Entretanto a dança vai além disso, ela também é uma forma de ensino/aprendizagem que dá espaço para a experimentação e criação em conjunto, na valorização do afeto e das relações dentro do grupo, na postura do professor pesquisador, na valorização do momento em que se encontra. A dança sempre visou o mesmo fim: a vida, a saúde, a religião, a morte, a fertilidade, o vigor, também permeando os caminhos terapêuticos e educacionais, estabelecendo assim, uma diversidade interessante para esta manifestação.

Segundo Hass e Garcia (2006, p.139) “Entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”.

Para Silva, Valente e Borragine (2012 p. 1) Desde os primórdios da humanidade, antes mesmo da escrita, há registros de danças nas figuras e desenhos encontrados nas paredes das cavernas, mostrando que já havia movimento corporal e que o homem se utilizava destas para atender suas necessidades, além de demonstrar suas emoções e sentimentos para se comunicar por meio de gestos rítmicos e repetitivos. Ao longo da história a expressão corporal foi evoluindo e ampliando as suas práticas em diversos lugares do mundo tornando-se, nos dias atuais, uma prática de atividade física realizada em instituições como clubes e academias, dentre outros espaços.

Nesse sentido, em seu contexto histórico a dança foi evoluindo sendo usual em vários lugares do mundo, imersa em diferentes culturas e formatos, atualmente é comumente utilizada como uma prática de atividade física em diversos espaços e com distintas características e possibilidades, estimulando as pessoas a buscarem a sua prática. A dança como uma das maiores ferramentas de desenvolvimento torna extremamente relevante, uma vez que, por meio do conteúdo dança, o professor pode estimular os alunos, é fundamental que a dança, seja efetivada por meio de um professor que não seja um mero expositor de técnicas e conceitos, mas um que possibilite descobertas pessoais e habilidades para um melhor desenvolvimento motor de seus alunos independente da faixa de idade.

## **PROBLEMÁTICA**

Partindo da premissa que a dança é uma forma de atividade física e que em sua forma salutar, poderá oferecer um lastro de benesses a vida de quem a utiliza como aporte de uma qualidade de vida e edificação de capacidades físicas, por conseguinte surge o questionamento no contexto deste estudo :Como a dança contribui para o controle motor?

## **OBJETIVO GERAL**

Falar sobre as contribuições da dança no controle motor de alunos entre 25 e 35 anos da academia LS Sport.

## **OBJETIVO ESPECÍFICOS**

Discutir acerca dos aspectos que a dança pode contribuir no controle motor e identificar quais são os aspectos prevalentes aos praticantes de dança.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.DANÇA

A dança de um modo geral caracteriza-se pela arte de mover o corpo e assume papel fundamental nos dias de hoje, enquanto forma de expressão torna-se praticamente indispensável para vivermos presentes, críticos e participantes em sociedade. A dança foi e ainda é uma forma de expressão de vários acontecimentos na humanidade, através dela o homem pode demonstrar papéis sociais e desempenhar relações dentro de uma sociedade. O povo primitivo iniciou a arte de dançar e a praticava em diferentes ocasiões. A dança é considerada a mais completa das artes, pois envolve elementos artísticos como a música, o teatro, a pintura e a escultura, sendo capaz de exprimir as mais simples quanto as mais fortes emoções. O significado da dança vai além da expressão artística, podendo ser vista como um meio para adquirir conhecimentos, como opção de lazer, fonte de prazer, desenvolvimento da criatividade e importante forma de comunicação. Nessa perspectiva, as pessoas dançavam para expressar o amor, agradecer, reverenciar divindades, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, viver enfim (TAVARES,2005).

Além de uma forma de diversão e distração, a dança também foi associada ao universo pedagógico. Segundo Ferrari (2003), está voltada para o desenvolvimento global dos indivíduos praticantes, favorecendo o aprendizado que eles necessitam. Diante disso, podemos compreender que a dança tem grande valor para o aprendizado, tanto motor quanto cognitivo, pois ela ajuda no desenvolvimento dos alunos, facilitando a aprendizagem e trazer conhecimento para o mesmo. Trabalhar com dança vai muito além de apenas mexer o corpo, ou aprender técnicas, fazer apresentações, ir para competições e etc.

Para Marques, (1998, p. 76):

Na área de ensino de dança, o reconhecimento de um corpo socialmente construído tem nos levado a elaborar propostas educacionais que considerem tanto o processo quanto o produto, que não desconsiderem a técnica, mas que ao mesmo tempo não abandonem o processo criativo e que, enfim, trabalhem com a expressão pessoal como uma expressão de um corpo sócio-político-cultural. Estamos buscando um ensino de dança que trabalhe com os significados e que trace relações diretas entre dança, educação e

sociedade. Esta pedagogia tem sido nomeada uma pedagogia crítica e feminista para o ensino de dança (MARQUES, 1998, p. 76).

Segundo Camargo (2011, p.03) A dança é um produto histórico, cada ser humano irá construir sua forma de expressar através do seu corpo, E isso vai depender da ação humana, já que cada ser humano tem sua própria maneira de agir e de se expressar. A vida, o mundo e o homem manifestam-se por meio do movimento. A partir da leitura do livro "A dança" de Klauss Vianna (2005, p.19) diz que, dançar é mover-se com ritmo, melodia e harmonia.

No período paleolítico é possível encontrar nas cavernas imagens em pinturas rupestres de pessoas dançando em desenhos feitos em rochas dentro de cavernas. Na pré-história o homem dançava em rituais religiosos e em rituais evocando força e poderes para uma boa caça e fertilidade. Também há registros de dança desde o início de outras civilizações, possivelmente tendo como base à religiosidade ou momentos festivos da comunidade. Essas pinturas retratam rituais, práticas de caça e histórias vividas por eles, âmbito que compreende a dança (PORTINARI,1989).

O significado da dança vai além da expressão artística, podendo ser vista como meio para adquirir conhecimento, como opção de lazer, fonte de prazer, desenvolvimento da criatividade e é uma importante ferramenta utilizada como fonte de comunicação.

A dança como atividade física possui vários benefícios para a saúde do ser humano, ela melhora a disposição para as atividades do cotidiano, podendo proporcionar para o indivíduo força muscular, estética corporal e auto estima, através dos movimentos realizados pela atividade. (HASS e GARCIA, 2006).A prática da dança como atividade física, garante a melhoria na saúde dos indivíduos.

Segundo Szuster (2011, p.29) a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora a elasticidade muscular, melhora os movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão.

Além de ser um exercício físico excelente, dançar também é terapia. " Além dos benefícios físicos, a dança proporciona ganhos em todos os aspectos do indivíduo como a socialização com outras pessoas, melhorar a timidez, a depressão, aumentar a

autoestima e a disposição entre outros. Além disso, a dança é uma atividade física para todas as pessoas, sem distinção de sexo, raça e idade.

Já dizia Calazans (2003, p. 34).

Dançar, sentindo e pensando, é vivenciar uma maior consciência do sentido e da torção dos ossos, do movimento das articulações, das cinturas escapular e pélvica e da relação entre ambas, do tônus e deslizamento muscular, da sensibilização da pelve. Dançar é trabalhar com transferência de apoios, com a percepção do peso, da direção, com micro e macro movimentos, com alteração de planos, de intenções, de intensidade (CALAZANS, 2003, p. 34).

A dança também é uma opção para pessoas que não desejam fazer musculação como forma de atividade física. Baseia-se também em processos de adaptação e cooperação de várias estruturas cerebrais, e se mantém através de fixação e controle de diferentes segmentos corporais assegurando uma relação de estabilidade, flexibilidade e resistência (MELO, 2006).

É importante ressaltar que na dança o que se busca trabalhar não é o corpo-objeto, onde apenas interessa a execução do movimento, o que se busca é a participação como um todo, vivendo, expressando e pensando seus próprios movimentos, pois desta forma tende a desenvolver de forma mais consistente este lado motor, para que possam criar e agir com autonomia. E de acordo com Oliveira (2006), a linguagem da expressão corporal e da dança é percebida, em vários níveis simultâneos, por exemplo: ela pode ser uma potência altamente significativa de linguagem simbólica que utiliza (em termos de movimento, espaço e tempo) todas as faculdades do ser humano, tanto cognitivas, como físicas e afetivas, caracterizada pelo uso rítmico harmonioso, e isso se dá pelo fato de ao dançar os músculos, os sentidos e a mente entram em atividade, combinando-se reciprocamente, comunicando pensamentos e emoções (OLIVEIRA, 2006).

A Dança se constitui como prática artística pelo pensamento e sentimento do corpo, mediante a articulação dos processos cognitivos e das experiências sensíveis implicados no movimento dançado. Os processos de investigação e produção artística da dança centram-se naquilo que ocorre no e pelo corpo, discutindo e significando relações entre corporeidade e produção estética.

Ao articular os aspectos sensíveis, epistemológicos e formais do movimento dançado ao seu próprio contexto, os alunos problematizam e transformam percepções

acerca do corpo e da dança, por meio de arranjos que permitem novas visões de si e do mundo. Eles têm, assim, a oportunidade de repensar dualidades e binômios (corpo versus mente, popular versus erudito, teoria versus prática), em favor de um conjunto híbrido e dinâmico de práticas.

### **3. CONTROLE MOTOR E DANÇA**

O desenvolvimento motor pode ser visto como desenvolvimento progressivo das habilidades de movimento, e este processo de é exibido através das fases dos movimentos reflexos, rudimentares, fundamentais e especializados. O desenvolvimento motor é caracterizado através da aquisição de um extenso aspecto de habilidades motoras, a conquista de padrões sólidos de movimentos considerados básicos, que serão aprimorados e combinados em habilidades motoras, permitindo ao indivíduo a obtenção de formas de movimento mais específicas e amplas (RIBEIRO, 2009).

Além do desenvolvimento físico que a prática traz, os benefícios vão além, trazendo resultados no cognitivo e motor estimulando também a convivência com outras pessoas e a consciência social. Os exercícios servem também para manter os adolescentes saudáveis e ajudam na prevenção de doenças, beneficiando partes do corpo como o coração, melhorando a circulação sanguínea e fortalecendo o músculo cardíaco, o pulmão onde traz melhoras na oxigenação sanguínea aumentando a capacidade pulmonar e fortalecendo o diafragma, nos músculos melhorando o funcionamento das articulações e o fortalecimento, nos ossos ajudando na fixação do cálcio e reduzindo os riscos do desenvolvimento de osteoporose quando atingir a fase adulta(CANTO, 2021).

O movimento é outra parte fundamental nas nossas vidas, é essencial para as práticas do dia a dia, e o conceito de controle motor está direcionado para a área que estuda a natureza nos movimentos como é afirmado por Cook e Woollacott (2010).

Segundo Cook e Woollacott (2010) o controle motor é definido como a habilidade de regular ou direcionar os mecanismos essenciais do movimento. Desde movimentos simples a movimentos complexos compreendemos que devem ser

aprendidos, o que seria do ser humano se nascêssemos e não passássemos pela aprendizagem motora(COOK E WOOLLACOTT, 2010, p. 15).

Para Costa, *et al.* (2019) A habilidade motora, não importa qual seja deve ser aprendida, seja escovando os dentes, até tocando um instrumento, e esse processo se chama aprendizagem motora. Essa aprendizagem motora faz parte de um conjunto de processos cognitivos, que relativamente aprimoram permanentemente a capacidade do sujeito de desempenhar uma habilidade, isso acontece pela prática ou experiência (COSTA, *et al.* 2019).

A fim de definir se há aprendizagem e definir que o comportamento motor não é transitório,o desempenho deve apresentar quatro características. 1. Aperfeiçoamento: a observação contínua do desempenho apresenta melhora em relação ao desempenho que é visto previamente. 2. Consistência: os níveis de desempenho, entre uma ou mais tentativas, tornam-se mais semelhantes. 3. Persistência: o desempenho deve ser observado sempre(COSTA, BIEDRZYCKI, LOPES, GONÇALVES, 2019, p.82).

Adaptabilidade: o desempenho aperfeiçoado se adapta a uma variedade de características do contexto.A prática para Costa *et al.* (2019), não pode ser entendida como uma simples repetição motora, para a aquisição dos movimentos ela consiste na solução motoras ideais aos problemas, para resolver obstáculos por meios das técnicas, para aperfeiçoar através das tentativas.

Outro ponto importante a ser abordado é o equilíbrio, que está diretamente ligado ao controle motor, e de acordo com Gorla (2001), o equilíbrio é fundamental para o controle motor, e um mau equilíbrio afeta a construção do esquema corporal, sendo imprescindível a continuidade sistemática e crescente das atividades para concretizar gradualmente este equilíbrio (GORLA, 2001).

#### **4. METODOLOGIA**

Para isso, foi utilizada a entrevista na coleta de dados que, para Vergara (2009, p. 52). A entrevista é um procedimento no qual você faz perguntas para alguém que oralmente lhe responde, pode ser informal, focalizada ou por pautas. Entrevista informal ou aberta é quase um bate papo que tem um objetivo específico: coletar os

dados que você necessita. A entrevista focalizada é tão pouco estrutural quanto a informal, o assunto deve ser focalizado. Para essa coleta de dados utilizamos a entrevista estruturada, com questionário estruturado onde perguntas são formuladas de modo que as respostas não saiam do assunto, com a presença do entrevistador para então chegar à conclusão.

Neste primeiro momento foi realizada uma pesquisa bibliográfica, sobre os conceitos evidenciados acima, seguido de uma coleta de dados em campo, com caráter investigativo e descritivo, usando também a observação. Esse tipo de pesquisa é considerado exploratória. A amostra desta pesquisa foi realizada na academia LS Sport, localizada no município de Serra. Os entrevistados foram alunos da academia com idade entre 25 a 35 anos.

Então foram elaboradas 6 perguntas que foram respondidas através de um questionário para então chegar à conclusão. A pesquisa foi dividida em 3 etapas.

1ª etapa:

Escolha do local, público, permissão para realização da pesquisa.

2ª etapa:

Conversa com os alunos de dança sobre a pesquisa.

3ª etapa:

Aplicação do questionário para avaliar o ponto de vista dos alunos ao praticar aula de dança.

Há quanto tempo faz aula de dança?

O que te levou a procurar academia para fazer aula de dança?

Com a prática da dança você percebeu alguma melhora no seu corpo?

Numa escala de 0 a 10 quanto a dança contribuiu na melhora do seu desenvolvimento motor em relação aos seus movimentos, ritmos etc.

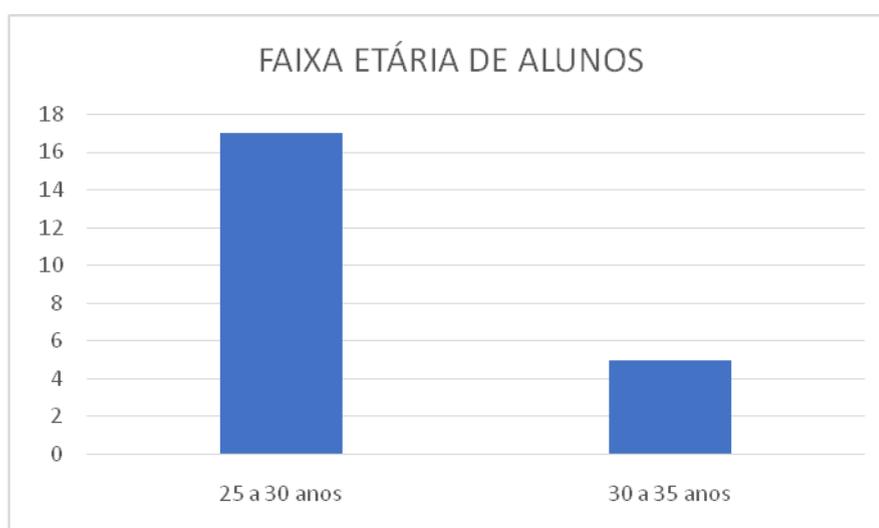
O que é controle motor na sua concepção? e caso ele não saiba, será explicado da seguinte forma: O controle motor é definido como mecanismo responsável por produzir e controlar os movimentos. Os diversos sistemas do organismo humano, integrados, realizam este processo.

Você acha que houve uma mudança no seu controle motor ao praticar a dança?

## 5. RESULTADOS

De acordo com a pesquisa feita, e o questionário respondido, foi obtido um total de 22 pessoas ao todo que se disponibilizaram a responde-lo. E os resultados foram o seguinte:

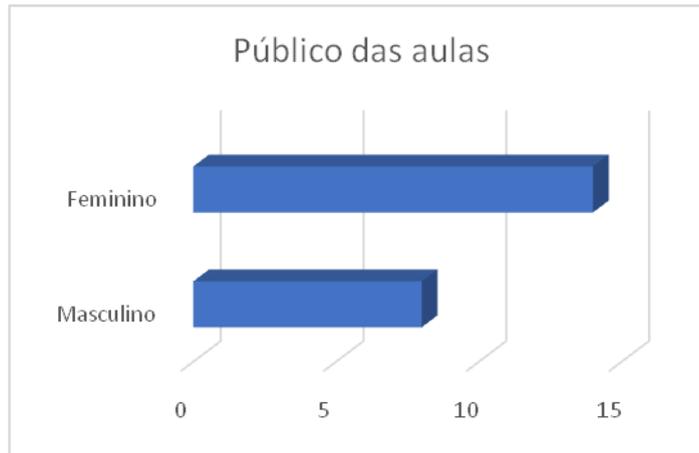
Gráfico 1 - Faixa etária de alunos entrevistados



Fonte: Próprio autor (2022)

Em relação a idade, foi disponibilizado duas opções, uma com idade de 25 a 30 anos e outra de 30 a 35. Notou-se que o público maior foi de 25 a 30 anos, sendo do total de entrevistados, 17 contendo esta faixa etária e apenas 5 de 30 a 35 anos. Já em relação ao sexo, o público feminino se mostrou mais presente, sendo 14 mulheres no total, e 8 do público masculino.

Gráfico 2 - Público das aulas



Fonte: Próprio autor (2022)

Já sobre a pergunta de quanto tempo praticam nas aulas de dança, 50% (11 pessoas) se mostram iniciantes, marcando a opção de 1 ano, 6 pessoas estão praticando a 2 anos e apenas 5 afirmaram estar a 3 anos ou mais nas aulas de dança.

Gráfico 3 - Tempo praticando aulas de dança



Fonte: Próprio autor (2022)

Sobre a questão “O que te levou a procurar academia para fazer aula de dança?” se obteve interessantes resultados, pois além de 3 opções fixas de escolha, foi disponibilizada uma 4ª alternativa “outro” onde puderam escrever um pouco sobre. Dos 22 entrevistados, 5 marcaram a opção de “aprender a dançar”, 9 pela saúde, 4 para realizar atividade física, e os quatro restantes que marcaram a opção outro, relataram:

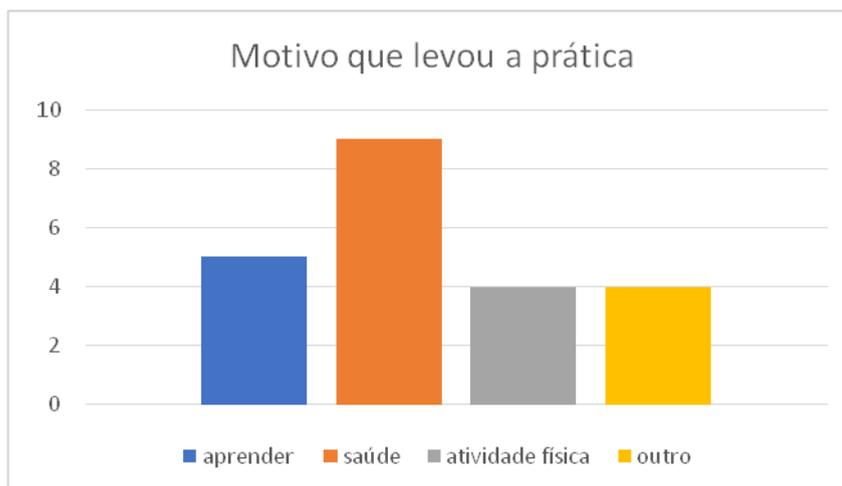
O primeiro relatou procurar aulas de dança pois era algo que sempre quis desde criança, mas não tinha oportunidade nem tempo.

O segundo disse ter procurado pois precisava de uma distração para sair da rotina, e experimentar algo novo.

O terceiro foi para acompanhar e incentivar um amigo, apenas.

O quarto e último disse ter entrado para aula de dança por curiosidade.

Gráfico 4 - O que levou a procurar aulas de dança



Fonte: Próprio autor (2022)

Para a pergunta seguinte. Com a prática da dança você percebeu alguma melhora no seu corpo? Todos relataram melhoras no próprio corpo, e mais especificamente, 12 marcaram a opção de mais disposição no dia a dia, 4, mais condicionamento físico e definição e 6 relataram mais flexibilidade, agilidade e resistência.

Gráfico 5 - Melhoras percebidas no próprio corpo

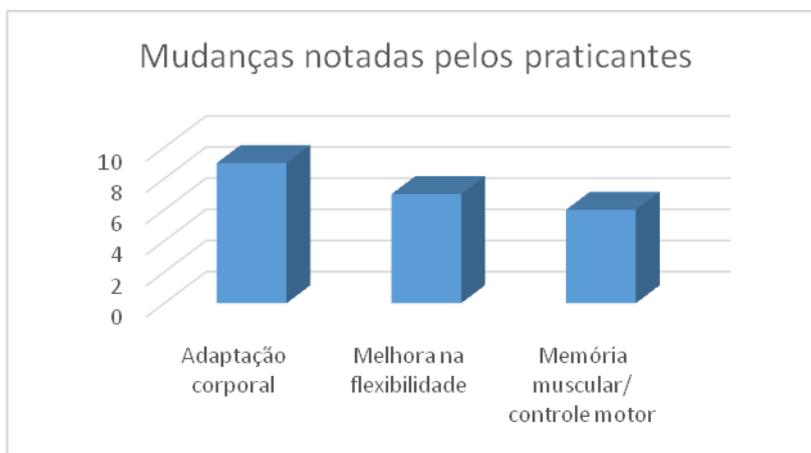


Fonte: Próprio autor (2022)

Já para a próxima questão "CONTROLE MOTOR - é definido como mecanismo responsável por produzir e controlar os movimentos. Você acha que houve uma

mudança no seu controle motor ao praticar a dança?” 9 relataram que o corpo vai adaptando aos movimentos, 7 obtiveram melhora na flexibilidade e 6 disseram que o corpo vai criando memórias musculares e desenvolvendo o controle motor do corpo.

Gráfico 6 - Mudança notadas pelos praticantes



Fonte: Próprio autor (2022)

Na escala de 0 a 10, todos colocaram uma média de 7 para cima, o que indica que sim, a dança realmente contribuiu na melhora do desenvolvimento motor.

## 6.DISSCUSSÃO

A partir dos resultados obtidos, nota-se que a quantidade de alunos maior é de 25 a 30 anos, sendo a maioria do sexo feminino, e isso é reflexo de uma construção social que acordo com Nascimento *et. al*(2011) vem de gerações passadas até os dias atuais, onde ainda encontramos muito preconceito com o fato de homens praticarem dança. Este é um fator que já melhorou muito nos dias atuais, mas ainda sim encontra-se resquícios deste preconceito em muitas pessoas.

O tempo de prática é um fator muito relativo, pois depende do objetivo da pessoa com a prática de dança, caso queira se profissionalizar, isso precisará de anos de prática e estudo, agora quem quer apenas para saúde por exemplo, vai se manter praticando pelo tempo que achar necessário e tiver interesse, e isso pode variar desde 1 mês a anos. Existem diversos outros fatores que podem levar o indivíduo a se manter praticando dança, e também a parar com a prática, e de acordo com Taeq (2022) a falta de exercício costuma afetar o funcionamento tanto do sistema nervoso quanto de todo o restante do corpo. E isso está totalmente ligado ao motivo das

pessoas procurarem praticar aulas de dança, sendo que a maioria foi por questões de saúde.

Os benefícios que a prática de dança traz são inúmeros, e como foi visto, diversos relatos de maior flexibilidade, condicionamento físico, disposição, e como foi dito por Szuster (2011) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora a elasticidade muscular, melhora os movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Os benefícios obtidos pelos praticantes são incontestáveis.

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nota-se então que a dança, além de uma forma de diversão, distração e uma forma de mexer o corpo, ela é usada como forma de aprendizado estando associado a aprendizagem motora, voltada para o desenvolvimento dos alunos. Através da dança desenvolve-se de formas, com uma linguagem diferente, a fala, a escrita, e é uma ótima ferramenta para colocar o corpo em forma, melhorando o condicionamento físico. O controle motor como foi visto, está totalmente interligado com a dança, e os dois andam juntos, um complementando o outro.

Sendo assim, pode-se concluir que a prática de aulas de dança, traz diferentes benefícios para quem pratica, independentemente da idade, sexo, ou fator social. É uma cultura global e que serve como ferramenta para todos. Os benefícios que a dança traz para o controle motor, são desenvolvimento motor e para a aptidão física, agilidade, força, mais disposição no dia a dia para realização de outras tarefas, entre outros. E a contribuição em relação a faixa etária em questão, está totalmente ligada a isto, pois se trata de uma fase da vida que o cuidado com o corpo e a prática de exercícios fazem toda a diferença na vida do indivíduo, trazendo como aspectos prevalentes melhor qualidade de vida além do desenvolvimento físico notável.

## 8. REFERÊNCIAS

- COSTA, Rochelle Rocha; BIEDRZYCKI, Batriz Paulo; LOPES, Daiana Duarte; GONÇALVES, Patrick da Silveira. **Aprendizagem e Controle Motor**. Porto Alegre: SAGAH: Soluções Educacionais Integrada, 2019. 133 p.
- COOK , Anne Shumway; WOOLLACOTT, Marjorie. **Controle Motor: Teoria e Aplicações**  
Práticas. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2010. 633 p.
- Canto, F. (2021). Os benefícios do esporte para crianças e adolescentes. instituto reação.
- GALLAHUE, David. Estudo do Processo do Desenvolvimento ao Longo da Vida. In:  
Compreendendo o Desenvolvimento Motor. [S. l.: s. n.], 2013. p. 22.
- ROSA NETO F. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre. Artmed,2002.
- FREITAS, N. K. Esquema corporal, imagem visual e representação do próprio corpo:  
questões teóricos-conceituais. **Ciências e cognição** .
- SCHILDER, R. A. **Imagem do corpo .As energias construtivas da Psique**: São Paulo:  
Martins fontes ,1980, p 316.
- OLIVEIRA, G. C. **Psicomotricidade: educação e reeducação num enfoque**  
psicopedagógico. Petrópolis: Vozes , 1997.
- SZUSTER, **Estudo Qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. 69 F.(Monografia de Bacharel em Educação física) Porto Alegre-RS.2011.
- OSSONA, P .**A Educação pela dança** .Summus Editorial, São Paulo-SP, 4º edição, 1988.
- PORTINARI, Maribel. **História da dança**. Editora: Nova Fronteira, 1989.
- CAMARGO. **A dança tem história e permanece construindo sua historicidade** .

Resv.Cien/FAP, Curitiba. V.7,p 153 a 160.

VIANNA,K . **A Dança**. São Paulo,2005.

TREVISAN , P. R. C. T. **Influências da dança na educação das crianças**. 2006.

Disponível em :<http://psicopedagogia.com.br> Acesso em: 20 de Maio de 2022.

TAVARES, M. da. C. G. C. F (2003). **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento** .

São Paulo: Editora Manole.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas.Ed ULBRA,2006.

VERGARA, Sylvia Constant. Métodos de coleta de dados no campo. São Paulo: Atlas, 2009.

OLIVEIRA, L. **Dança e o desenvolvimento motor de portadores de necessidades educativas especiais**. [S.l.]. 2006.

FERRARI. **educação**. [S.l.]: [s.n.], 2003.

MARQUES; ISABEL. **Ensino da dança hoje: textos e contextos**. São Paulo: [s.n.], 1998.

CALAZANS, J. **Dança e educação em movimento..** São Paulo: [s.n.], 2003.

GORLA, J. I. **Coordenação motora de portadores de deficiência mental: avaliação e intervenção**.2001. 154f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

MELO, Filipe. **Controlo postural: controlo reflexo versus controlo dinâmico**. Revista brasileira de Educação Física. Esp., São Paulo, v.20, p.107-09, set. 2006. Suplemento n.5.

**RIBEIRO, L. A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS. [S.l.]. 2009.**

**NASCIMENTO, D. E. D.; NASCIMENTO, F. M.; OEHLSCHLAEGER, M. H. K. O homem na dança: um estudo comparativo do sexo masculino nos meios formais e não formais de ensino. [S.l.]. 2011.**

**TAEQ. E se eu parar de treinar? Saiba em quanto tempo o corpo perde o que conquistou. [S.l.]. 2022.**