



UNIVERSIDADE ESTADUALPAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
Faculdade de Ciências - Bauru



ANDREZA AMBONATI SANTOS

A influência da dança na qualidade de vida de pessoas com e sem deficiência

Bauru
2018

ANDREZA AMBONATI SANTOS

A influência da dança na qualidade de vida de pessoas com e sem deficiência

**Orientador: Rubens Venditti Júnior
Co-orientador: Súsuel Fernanda Lopes**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física).

**Bauru
2018**



UNIVERSIDADE ESTADUALPAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Faculdade de Ciências - Bauru



Andreza Ambonati Santos (orientanda)

Rubens Venditti Junior (orientador)

Susel Fernanda Lopes (coorientadora)

Dedico este trabalho aos meus amados Marisa e Gustavo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela dádiva da vida.

Sou imensamente grata ao meu orientador Rubens, por me ajudar num momento de grande necessidade e à Súsel, meus mais sinceros agradecimentos por toda dedicação, atenção e confiança em mim.

Obrigada!

“A palavra divide. A dança é união.”
Maurice Béjart

RESUMO

A dança surgiu como forma de expressão dos sentimentos, desejos e necessidades do homem primitivo. Com o passar dos tempos foi se firmando como um modo de existir, os homens dançaram nos mais diversos momentos de sua existência: a guerra, a paz, o casamento, o plantio, a colheita e até mesmo os funerais. Ela é relacionada à celebração, religião, festa e amor. Ela acontece por meio da realização de movimentos que podem aparentemente não apresentar nenhuma função prática, mas possuem sentido e significado em si próprios, sendo recriados e revividos a cada momento. Sendo sempre relacionada à linguagem do corpo, pode fazer a relação do eu interior com o mundo exterior, dessa forma se torna uma facilitadora da interação social. Há algum tempo vem despertando o interesse de profissionais de outras áreas que não os da própria Dança e da Educação Física. Médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, entre outros, vêm utilizando a dança como forma de atuação para trabalhar distúrbios de natureza física e também psicológica. Por interesse particular surgiu o objetivo do estudo: verificar qual a influência da dança em pessoas com e sem deficiência no município de Bauru - SP. Participaram da pesquisa 182 pessoas, entre 7 e 51, de ambos sexos (divididos em dois grupos, regular e inclusivo), com e sem deficiências, que participam de aulas de dança e atividades rítmicas e expressivas oferecidas pela prefeitura do município de Bauru e pelo Departamento de Educação Física da UNESP - Bauru, ambos gratuitos. O grupo regular passou por duas avaliações físicas, que aferiram itens de composição corporal e responderam a um questionário de dez questões sobre sua relação com a dança. O grupo inclusivo participou de duas avaliações que qualificam o funcionamento de habilidades motoras de locomoção e manipulação. Com esse grupo foram coletados relatos dos participantes do Projeto de Extensão Dançando no Escuro, alunos, monitores, cuidadores dos alunos e responsável pelo projeto. Após a análise dos dados coletados corroboraram com os encontrados na literatura, que confirmam que a dança traz benefícios tanto físicos, notados principalmente no grupo inclusivo, quanto psicológicos a seus praticantes. Concluímos, então que a maior influência da dança na vida dos indivíduos participantes da pesquisa está relacionada aos aspectos psicológicos, que levam os indivíduos a ter a dança como rotina; e isso com o passar do tempo traz também benefícios físicos.

Palavras-chave: Dança, Inclusão, Dançaterapia, Aspectos Psicológicos

ABSTRACT

The dance has emerged as an expression of feelings, desires and needs of primitive human. Throughout the time, it has consolidated itself as a human way of existence, expressing various different situations, such as wars, peace, a marriage, a planting, a harvest and even funerals. Furthermore it's related to celebration, religion, feast and love. It happens through movement execution that apparently may not seem to have any practical function, however it has own meanings and significances, being recreated and revived at every moment. Being always related to the body language, it is possible to interface with the interior I and the outsider world, thus becoming a facilitator of social interaction. For some time now it has been attracting the interest of professionals from areas other than Dance and Physical Education. Physicians, physical therapists, occupational therapists, among others, have been using the way physical and psychological disorders work. From particular interest emerged the object of study: to verify the intensity of dance in people with and without disabilities in the city of Bauru - SP. 182 people participated the study, between 7 and 51 years old, of both sexes, with or without disabilities, participants of the dance classes and medical and expressive activities offered by Bauru City Hall and the Physical Education Department of UNESP - Bauru, both free. The regular group underwent two physical evaluations, which assessed body composition items and answered questions regard its relationship with dance. The inclusive group participated in two assessments that qualify the functioning of motor skills of locomotion and manipulation. with this group were collected reports of the participants of the Extension Project Dancing in the Dark, students, monitors, students caregivers and responsible for the project. After analyzing the collected data corroborated with those found in the literature, which confirm that the dance brings benefits both physical, noted mainly in the inclusive group, and psychological to its practitioners. We conclude, then, that the greatest influence of dance on the life of the individuals participating in the research is related to the psychological aspects, which lead individuals to have dance as routine; and that with the passage of time also brings physical benefits.

Key words: Dance, Inclusion, Dance therapy, Psychological Aspects

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Classificação Descritiva para pontuação de QMG	29
Tabela 2. Dados gerais dos sujeitos	30
Tabela 3. Comparação de valores entre avaliações do grupo regular	31
Tabela 4. Teste TGMD-2 PEDNE	32
Tabela 5. Tempo de prática de dança	34
Tabela 6. Ficaram algum tempo sem praticar aulas de dança?.....	34
Tabela 7. Tempo no qual não praticaram aulas de dança	35
Tabela 8. Lesão por conta da dança.....	35
Tabela 9. Tipos de lesão.....	35
Tabela 10. Praticam outros tipos de atividade física?	36
Tabela 11. Motivação para prática de dança	36
Tabela 12. Motivos diferentes dos citados previamente	37
Tabela 13. Contribuição para a auto estima	37
Tabela 14. Contribuição para o bem estar	37
Tabela 15. Contribuição para relações interpessoais	38
Tabela 16. Grau de satisfação ao dançar	38
Tabela 17. Relatos coletados durante o período de aulas	40

SUMÁRIO

RESUMO.....	7
ABSTRACT	8
LISTA DE TABELAS	9
1 INTRODUÇÃO	12
1.1 A dança e as atividades rítmicas e expressivas	13
1.2 Cultura corporal do movimento rítmico	14
1.2.1 Dança como terapia e reabilitação.....	15
1.2.2 Dança e a interação social.....	16
1.2.3 A dança e seus aspectos psicológicos	17
1.2.4 Dança inclusiva.....	17
1.3 Relato pessoal	19
2 OBJETIVO.....	21
3 METODOLOGIA.....	22
3.1 Participantes da Pesquisa	22
3.2.1 Divisão de Ensino às Artes	22
3.2.2 Projeto de Extensão "Dançando no Escuro".....	23
3.2.3 Os Indivíduos	25
3.3 Metodologia aplicada	25
3.3.1 Avaliação do grupo regular	25
3.3.2 Avaliação em grupo inclusivo	28
4 RESULTADOS	30
4.1 Avaliações do grupo regular	31
4.2 Avaliação de controle motor grosso em grupo inclusivo	32
4.3 Questionário e Relatos	34
5 DISCUSSÃO	41

5.1 Análise do grupo regular DEA	41
5.2 Análise do grupo inclusivo PEDNE	42
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45
APÊNDICE A – Questionário: A dança na sua vida	47
ANEXO A – Ficha individual de avaliação - teste TGMD-2	50

1 INTRODUÇÃO

Que impulso irresistível leva o homem a dançar? Por que não poupar suas energias para encontrá-las mais intactas no momentos de ação necessária e desperdiçá-la em movimentos fisicamente esgotantes? Para Ossona (1988), sem dúvida, por alguma necessidade interior, que está muito mais próxima do campo espiritual que do físico.

De acordo com Ossona (1988), os movimentos, que progressivamente vão se ordenando em tempo e espaço, estabelecem formas de expressar os sentimentos humanos: desejos, alegrias, pesares, gratidão, respeito, temor, poder. Mas esses sentimentos estão atrelados à necessidade materiais do grupo humano primitivo, de amparo, abrigo, alimento, defesa, conquista, procriação e comunicação. Esses requisitos os levam primeiramente a observar seu ambiente e a relação existente entre os fenômenos naturais propícios ou contrários às suas necessidades. Para cada uma dessas manifestações o ser primitivo atribui um espírito e uma vontade semelhante à sua e para obrigar essa vontade a curvar-se ante a sua, ele inventa formas que traduzem seus desejos.

Dessa maneira surgem as formas artísticas de expressão: a dança, a pintura, a música, a palavra, o teatro. Inicialmente, todas unidas num só fato mágico e com o passar do tempo vão se separando com o desenvolvimento das culturas (OSSONA, 1988).

Atualmente dança não é apenas uma arte, é um modo de viver e a “dança moderna” retomou o que foi a dança para todos os povos, em todos os tempos: a expressão, através de movimentos do corpo organizados em sequências significativas, de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica (GARAUDY, 1980).

Garaudy (1980) afirma que a dança é um modo de existir. Se trata não de um jogo, mas de celebração; participação e não espetáculo, está presa à magia e à religião, ao trabalho e à festa, ao amor e à morte. De acordo com ele, os homens dançaram todos os momentos solenes de sua existência: a guerra e a paz, o casamento e os funerais, a sementeira e a colheita.

[...] Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses (GARAUDY, p.14, 1980).

A dança acontece por meio da realização de movimentos que podem aparentemente não ter nenhuma função prática, mas possuem sentido e significado em si próprios, sendo recriados e revividos a cada momento. O modo como o dançarino se movimenta, como ajusta o uso da energia, alternando estados de tensão e relaxamento, como experimenta, ocupa o espaço, como diversifica o uso do ritmo e suas dinâmicas, faz com que o movimento adquira plasticidade transformando-se em dança (VARGAS, 2009).

1.1 A dança e as atividades rítmicas e expressivas

Desde os tempos mais remotos, a dança se apresenta como necessidade e particularidade essencialmente humana. Independente de cor, raça, cultura, ritmos, gestos, todos dançam. As comemorações e os motivos podem ser diferentes, mas a essência é a mesma (SANTOS; LUCAREVSKI; SILVA, 2005).

Para Santos, Lucarevski e Silva (2005), a dança, em seu caráter educativo e formativo, oferece o despertar e a construção da disciplina e da responsabilidade, através de reforços de autocontrole e de comportamentos socialmente aceitáveis. Em seu papel educacional, visa além dos benefícios estéticos e artísticos, um vasto desenvolvimento físico, emocional e social. Através de um programa consciente e integrado, o professor consegue orientar as atividades para que esse fim seja alcançado. Por este motivo, quanto mais cedo se dedicar a esta arte, maior será o investimento na formação de homens e mulheres mais conscientes da percepção de seu todo e, conseqüentemente, da própria vida.

Em sua monografia, Lopes (2017) apresenta as atividades rítmicas e expressivas em sua ampla gama de possibilidades. Citando dentre elas, os jogos lúdicos expressivos, as brincadeiras rítmicas da cultura popular, a Ginástica Para Todos (GPT) e a dança. Essas práticas corporais fazem parte da Cultura Corporal de Movimento, onde pensa-se o movimento humano além do naturalismo. Pois essas práticas estão repletas de história, filosofia, cultura e política de um povo.

1.2 Cultura corporal do movimento rítmico

O movimento é a expressão particular de cada ser humano.

Bracht (2005) evidencia a “cultura corporal” na Educação Física (EF) como algo além de um movimento aleatório. Ele representa a cultura corporal de movimento como práticas corporais estruturadas pela ciência, pela história e pela sociedade. Pois o ser humano é um ser cultural, social, e representa suas crenças e sua cultura de diversas formas. E uma dessas formas de expressão, que se utiliza do ritmo e do movimento corporal para se construir é a dança.

Uma das consequências é ver as atividades físicas ou as práticas corporais (que perfazem nossa cultura corporal, de movimento ou corporal de movimento) como construções históricas, portanto não mera consequência da ordem natural, com sentidos e significados advindos dos diferentes contextos onde são/foram construídos pelo homem (BRACHT, p. 3, 2005).

Vargas (2009) acredita que dançando o indivíduo é capaz de revelar suas mais íntimas características e que por meio dos movimentos do corpo, podem aprender a relacionar o ser interno com o mundo exterior. Dessa forma, recebemos estímulos externos que nos fazem reagir, projetando para fora nossos impulsos internos.

Como expressão corporal, a dança nada mais é que a própria linguagem do corpo. A linguagem mais natural e primitiva do ser humano, o mais imediato e próprio dele (VARGAS, 2009).

Devido aos métodos e processos livres que são utilizados na dança, seus praticantes têm a oportunidade de aprender, a agirem livremente no espaço em que vivem, relacionar-se com as pessoas que ao seu redor, expressarem sentimentos e pensamentos através de diferentes formas de comunicação corporal, por meio das experiências do próprio corpo (SANTOS; LUCAREVSKI; SILVA, 2005).

Vargas (2009) afirma que a dança, supõe a expressão de profundos sentimentos por meio do movimento corporal. É também síntese de uma infinidade de ensinamentos, experiências e inclusive reflexões, registradas espontânea e simultaneamente. A linguagem da expressão corporal se manifesta e é percebida em vários níveis simultâneos, pois conquista a integração das áreas afetivas, físicas e intelectuais do ser humano.

1.2.1 Dança como terapia e reabilitação

A dança vem sendo cada dia mais trabalhada por outros profissionais, além dos profissionais da Dança e da Educação Física. Como médicos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicólogos, entre outros. Pois como é citado no artigo de Tonon, Duim e Santos (2012), os efeitos causados pela dança como terapia (dançaterapia) vão além dos fisiológicos, atuando positivamente também no cognitivo e na autoestima de seus praticantes.

Com isso, os efeitos benéficos da dançaterapia para a saúde têm chamado atenção de vários profissionais da área, principalmente porque com sua prática é possível atenuar patologias, prevenir o declínio cognitivo, melhorar a autoestima, a coordenação, a memorização, o equilíbrio, a força muscular, a potência aeróbia e diminuir o risco de quedas na terceira idade (TONON, DUIM e SANTOS, p. 519, 2012).

Além de ser uma atividade física, Lopez-Rodriguez et al. (2017), afirmam que a dança também engloba aspectos emocionais, cognitivos e culturais envolvendo interação social, estimulação sensorial, coordenação motora e música. Alguns estudos usam "terapia da dança" (ou Biodanza) para se referir a movimentos corporais rítmicos e padronizados que são realizados juntamente com a música, enquanto outros autores definem a terapia do movimento da dança como um processo que melhora as integrações emocionais, sociais, cognitivas e físicas de uma pessoa. Diferentemente da terapia do movimento de dança e da dança propriamente dita, a Biodanza envolve a condução de "vivências" através da música, canto, movimentos e interações em grupo. As sessões são sempre realizadas em grupo, combinando diferentes exercícios motores, sensoriais e emocionais.

A Biodanza está relacionada com a ajuda na redução da dor e o impacto da fibromialgia, reduzindo o estresse, aumentando as habilidades sociais e aumentando a qualidade do sono e o bem-estar geral. No entanto, ainda está para ser testada empiricamente como um possível tratamento para o estresse percebido em adultos jovens (LOPEZ-RODRIGUEZ et al., 2017).

Já a dançaterapia, de acordo com Fux (1988), é um caminho aberto para uma integração total, já que o corpo, dessa forma estimulado, faz aparecer áreas adormecidas que nos transformam e ao expressá-las representamos nosso mundo oculto e nos sentimos melhor. E Viriato (2014), afirma que ela se apresenta como

um importante recurso no processo de reabilitação, uma vez que favorece maior contato do paciente consigo mesmo, de forma global, e desta maneira contribui para ganhos não somente físicos, mas emocionais. Estimula novas experiências, auxiliando no contato com próprio corpo, influenciando mudanças na maneira como a pessoa se percebe e se sente a respeito de si mesma e das limitações consequentes de sua deficiência. Além de estimular a percepção das possibilidades de cada pessoa, o desenvolvimento de movimentos criativos, colaborando para uma visão menos restrita a respeito de ser uma pessoa com deficiência, favorecendo as possibilidades para a participação social e o resgate de interesses pessoais (VIRIATO, 2014).

Vargas (2009) defende que por meio da dança, podemos ajudar as pessoas para que descubram suas potencialidades físicas e intelectuais, possibilitando-lhes vivências práticas, equilíbrio, autoconhecimento e autoconfiança, tão necessários a uma relação sadia com os demais em diversos âmbitos da vida. Pois a dança é capaz de ser mediadora no processo de construção de um ser humano mais sensível, crítico, criativo e autônomo.

1.2.2 Dança e a interação social

O ser humano, antes de falar, já dançava. A dança foi sua primeira manifestação social, uma prática corporal que nasceu junto com ele, servido para ajudá-lo a firmar-se como membro de sua comunidade (VARGAS, p.43, 2009).

A dança como expressão corporal sempre foi elemento integrador da comunicação pessoal e coletiva, das manifestações de sentimentos e uma maneira de ser e de ver a vida, facilitando as relações sociais. Se trata de uma linguagem popular que age com a ação simultânea de transmissão de valores, normas e sentimentos presentes em todas as culturas (VARGAS, 2009).

Fux (1988) em sua obra, diz que quando o corpo se move e se expressa está nos dizendo “a verdade”, porque o corpo não pode mentir. Esse tipo de linguagem não verbal é de uma riqueza enorme e denota os estados internos, ou seja, nosso mundo interno; e o faz com tal expressividade que se até mesmo especialistas como, psicólogo ou psiquiatras pudessem reconhecê-lo, conheceriam mais seus pacientes assim do que através da palavra.

Por se tratar de uma arte na qual todos são atores ao mesmo tempo, a dança favorece as relações sociais de maneira pessoal e coletiva. O companheirismo pode se fazer presente pela ajuda mútua na realização ou criação de novas sequências de movimento. Quando o grupo se põe em ação junto com o movimento elaborado e com a música, vive uma experiência única, tendo a oportunidade de compartilhar, fazer algo tanto físico como prazeroso, com um grupo com os mesmos interesses e motivação, estabelecendo, importantes relações (VARGAS, 2009).

1.2.3 A dança e seus aspectos psicológicos

A dança pode ser um canal pelo qual manifestamos nossa interioridade. Para Vargas (2009), dançar é transmitir um certo estado de espírito, uma maneira de ver a si próprio e ao mundo, de sentir plenamente o corpo e utilizar-se dele para conhecer outros sentimentos e sensações. Dessa forma, a dança proporciona satisfação e recreação, aliviando as tensões, restaurando o equilíbrio emocional, desbravando as preocupações.

Dizem que muitos ganham mais que simplesmente relaxar o corpo e a mente; encontram a si próprios na dança e, ao perceberem seu potencial nesta atividade, ganham confiança em outras áreas.

A dança é peculiar porque usa o indivíduo em sua totalidade. Por ela se pode despertar, libertar, abster e dar forma aos sentimentos, às experiências e ao pensamento. Estimula a participação, a percepção, a compreensão, a lembrança, a auto inspiração, gozo, plenitude, relaxamento das tensões, sensibilidade, socialização, autodisciplina e respeito.

Os potenciais adormecidos no corpo se modificam quando ele, ao mover-se, se expressa numa linguagem não verbal, que vai produzindo mudanças positivas, não apenas corporais, mas também psíquicas (FUX, 1988).

1.2.4 Dança inclusiva

A atual ocorrência de trabalhos artísticos em dança envolvendo pessoas com deficiência demonstra mudanças significativas tanto em relação ao lugar social que esses sujeitos têm ocupado ao longo do tempo, quanto ao fazer e pensar

dessa arte. Se, por um lado, a arte revela o contexto social e político de uma época, por outro, o seu caráter de vanguarda anuncia mudanças de padrões acerca das relações sociais e que estão por vir. Dança Inclusiva é um termo que vem sendo utilizado para se referir aos trabalhos de dança que incluem pessoas com e sem deficiência nos quais os focos terapêuticos e educacionais não são desprezados, mas a ênfase encontra-se em todo o processo e resultado artístico (ALMEIDA, 2012).

Em sua dissertação, Almeida (2012) constatou que há uma maior concentração de propostas inclusivas na região sudeste, o que revela, como já esperado, que a Dança Inclusiva brasileira vem se estruturando, mais efetivamente, em estados caracterizados como polos artístico-culturais do país.

A Dança Inclusiva é tanto consequência das transformações ocorridas e propostas pela dança ao longo de sua evolução, quanto importante motor nas mudanças do lugar que pessoas com deficiência ocupam no imaginário social. O contexto de formação de muitas das propostas localizadas está geralmente vinculado a projetos desenvolvidos em instituições especializadas no apoio às pessoas com deficiência, sejam instituições educacionais ou voltadas para a reabilitação das mesmas (ALMEIDA, 2012).

Em seu estudo com deficientes visuais, Valla, Porto e Tolocka (2006) afirmam que a dança é fonte de experiências corporais que carregam em si significados que podem sim ser vividos por pessoas com deficiência, permitindo o contato com os movimentos corporais e todas as realizações que ela pode os propiciar.

Acreditam que a dança pode ser também um espaço possível para a vivência da corporeidade, permitindo expressar o que somos, na tentativa de buscar significados e significações para nossa existência. Pois através da experiência vivida que incorporamos sentidos e experiências ao nosso eu, nesse caso acreditamos que a dança, pode ser um espaço possível de realizações e conquistas, por meio do movimento, para as pessoas com deficiência, transcendendo barreiras e superando limites (VALLA; PORTO; TOLOCKA, 2006).

Dançar é também uma forma de descobrir e reconhecer possibilidades de movimento que o corpo pode realizar. Desenvolve a criatividade do sujeito. A

expressão corporal é muito trabalhada em atividades com dança e, por isso, tem contribuído muito para uma melhora desse aspecto em seus praticantes com deficiências. A dança contribui também para a socialização, melhorando sua autoconfiança e promovendo sua inclusão social. Assim, podem lutar e buscar seu espaço na sociedade como cidadãos atuantes e participativos (GOLIN, 2018).

1.3 Relato pessoal

A dança foi inserida na minha vida, de maneira sistematizada, antes mesmo do meu processo de alfabetização. Minha mãe me matriculou em um curso de Baby Class, destinado à iniciação ao Ballet Clássico para crianças a partir dos 3 anos, e foi alguns meses antes de completar a idade mínima que comecei a frequentar as aulas em uma academia de dança.

Meu sonho era ser bailarina.

Até parar de dançar, aos 14 anos, passando por diferentes tipos de experiências na dança. Fiz aulas de Ballet, Jazz e Sapateado. Particpei de inúmeros festivais e campeonatos, fazia aulas na academia de dança e na escola em que estudava. Sempre com alegria e muito prazer em praticar as aulas.

Aos 10 anos, por indicação de umas das minhas professoras participei do processo de seleção da Escola Municipal de Bailado (EMB) de São Paulo e passei no teste. Fiz 3 anos e meio de aulas lá e tive a oportunidade de experienciar um outro tipo de prática da dança. Por ser uma escola muito tradicional no cenário nacional e de alto nível de formação de bailarinos, as exigências eram muito altas e aulas muito rígidas. Por não ter um estereótipo físico de bailarina eu precisava me esforçar ainda mais que as outras pessoas e isso começou a me desestimular.

Depois de três anos em uma das melhores escolas de ballet do país comecei a repensar meu sonho de ser bailarina. Não tinha mais a certeza se era aquilo mesmo que queria para os meus dias, deixei de ter prazer naquilo que sempre me alegrou. Foi quando entrei para o Corpo de Baile Jovem do Teatro Municipal de São Paulo tive a certeza que não queria mesmo seguir essa profissão. Optei pela difícil decisão de nem mesmo terminar minha formação de Ballet na EMB, tranquei minha matrícula e desisti daquilo que, até então, eu considerava ser um sonho.

Após essa decisão quis ficar um tempo sem praticar aulas de qualquer tipo de dança e nos anos que se seguiram fui descobrindo afinidades com outras práticas de atividades físicas.

Nunca deixei de gostar de dançar, mas fui crescendo e as obrigações com os estudos foram aumentando e passei e não ter muito tempo livre para assumir mais compromissos com a dança.

Os anos foram se passando. Ingressei na faculdade, mudei de cidade e não tinha condições de pagar a mensalidade para voltar a dançar em uma academia especializada, mas a vontade de fazer aulas, participar de apresentações e todo o ambiente que cerca a prática de dança sempre estiveram comigo.

Depois de 15 anos sem praticar aulas de dança soube da existência de aulas oferecidas pela prefeitura da cidade em que estava morando. Fiz a inscrição, o teste e após todo o tempo que havia se passado enfim voltei a dançar.

Era exatamente isso que sentia falta. O tipo de exercício, os movimentos, a música, os sentimentos que não consigo descrever. A sensação pós-aula, o aumento da auto estima.

A relação da dança, como uma forma de lazer e expressão pelo movimento, com a minha qualidade de vida foi o que me levou a realizar esse trabalho. Será que a dança também influencia diretamente na qualidade de vida de outras pessoas? De que forma?

2 OBJETIVO

Tendo em vista, principalmente, a experiência positiva que tive em retomar as aulas de dança por meio de uma atividade oferecida a toda a população bauruense, o objetivo maior desta pesquisa é avaliar a influência da dança e das atividades rítmicas e expressivas em pessoas com e sem deficiência, que participam de programas de acesso à dança regular e inclusivo no Município de Bauru. Buscando compreender os principais motivos que levam às pessoas a participarem de tais atividades.

Como objetivos secundários estão a identificação dos benefícios biopsicossociais por meio de análise de relatos, questionário, protocolo validado (TGMD2) e avaliações físicas aplicadas nos participantes da pesquisa.

3 METODOLOGIA

3.1 Participantes da Pesquisa

Para que esta pesquisa fosse realizada, participaram de forma livre e espontânea, alunos da Divisão de Ensino às Artes (DEA) pertencente à Prefeitura do Município de Bauru; e também alunos do Projeto de Extensão “Dançando no Escuro” (PEDNE), que pertence ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista - Campus Bauru.

Foi explicado para cada sujeito o tema e os objetivos da pesquisa e entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que fosse assinado por quem se interessasse em colaborar com o estudo.

3.2.1 Divisão de Ensino às Artes

A Divisão de Ensino às Artes (DEA), parte da Secretaria de Cultura do Município de Bauru, atende atualmente 900 alunos em atividades artísticas realizadas em sua unidade central e também em alguns bairros da cidade.

Essa repartição oferece gratuitamente aulas de diferentes modalidades artísticas para a população do Município de Bauru e também de outras cidades da região. São promovidas aulas de:

- Música: violão, flauta doce e flauta transversal;
- Dança: balé clássico, jazz, danças urbanas (street dance e jazz funk) e dança do ventre;
- Teatro: artes do corpo, iniciação teatral, teatro de animação e projetos de pesquisa;
- Circo: grupo de pesquisa do novo circo, corpo e manipulação e introdução à técnica da arte circense;
- Artes Visuais: desenho de observação, desenho em cartum, marchetaria, serigrafia, atelier de pintura contemporânea, desenho em HQ e grafite;

De acordo com o site do próprio município, o objetivo do DEA é formar apreciadores com capacidade crítica das artes em suas diversas manifestações,

além de valorizar, difundir, democratizar e facilitar o acesso do ensino às artes para a população da cidade (BAURU, 2018).

Para participarem das aulas oferecidas, no início de cada semestre, os interessados se inscrevem junto à Secretaria e passam por um processo de seleção, que difere para cada tipo de modalidade. No caso da dança é necessário passar por um teste de avaliação, pois o número de candidatos é sempre maior que a oferta de vagas.

Na área de Dança, o espaço no qual as aulas são realizadas conta com duas salas espelhadas, barramento e piso específico, atendem aos diferentes cursos oferecidos: balé clássico (a partir de 7 anos completos), jazz (a partir de 12 anos), danças urbanas (infantil de 8 a 12 anos e adulto a partir dos 13 anos) e dança do ventre (a partir dos 15 anos). O curso completo de Balé Regular tem duração total de 6 anos com aulas 3 vezes por semana e visa capacitar o aluno que almeja uma futura profissionalização.

3.2.2 Projeto de Extensão "Dançando no Escuro"

O Projeto de Extensão "Dançando no Escuro" (PEDNE) é realizado no Departamento de Educação Física (DEF) no Campus de Bauru da Universidade Estadual Paulista (UNESP). Coordenado pelo professor Ph.D. Rubens Venditti Júnior (LAMAPPE - Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Psicologia Aplicada e Pedagogia do Esporte) e pela mestrandia em Desenvolvimento Humano e Tecnologias Súsuel Fernanda Lopes (idealizadora e monitora responsável). Este trabalho foi iniciado no 2ª semestre do ano de 2016, atendendo inicialmente apenas pessoas com deficiência visual e hoje se estende à indivíduos com diferentes tipos de deficiência, entre elas: deficiência sensorial, auditiva, intelectual e física. Atualmente o Projeto conta com 16 participantes, sendo 15 pessoas da Residência Inclusiva da APAE-Bauru e 1 externa.

Com o objetivo de aprimorar a mobilidade, a lateralidade, o equilíbrio, expressão corporal e promover a interação social dos participantes através dos movimentos gímnicos, jogos rítmicos, brincadeiras da cultura corporal e danças, o PEDNE segue uma proposta pedagógica evolutiva, com metodologia própria,

adicionando diferentes fundamentos gímnicos e da dança a cada fase proposta, por meio das atividades rítmicas e expressivas inclusivas (LOPES, 2017).

A intenção do Projeto é atender o maior número possível de pessoas da comunidade que se encaixam no perfil do público alvo, para isso no início do ano os responsáveis pelo PEDNE divulgam todas as informações necessárias em diferentes meios de comunicação (jornal, rádio e TV) e os interessados se dirigem até o DEF. Todos podem participar, independente de idade, sexo, gênero, ou deficiência. As aulas são realizadas na sala de dança do DEF, às segundas feiras, no período da manhã, com duração de duas horas. O espaço é amplo, com corrimão por toda a extensão das paredes, portas amplas, equipamento de som, além de materiais diversos (instrumentos, tecido, bolas, pesos, colchonetes, aros, entre outros). Os discentes do curso de Educação Física são monitores das atividades e o projeto acontece sob a supervisão de um professor do curso (supracitado).

A metodologia utilizada nas aulas do projeto consiste em sequências de atividades, em grupo e individuais, derivadas das atividades rítmicas e práticas corporais expressivas, identificadas em elementos dos conteúdos da ginástica para todos e da dança contemporânea, adaptadas para serem conduzidas por um professor guia, por meio da audiodescrição, e realizadas por pessoas com deficiência (LOPES, 2017).

A proposta do projeto é dividida em 6 diferentes fases de técnica de expressão, que são:

- Estabilização muscular: Exercícios de flexibilidade, mobilidade articular, treino funcional proprioceptivo e fortalecimento muscular global, de maneira lúdica, fazendo uso de músicas propostas pelos participantes;
- Exploração do corpo no espaço: Treino de fundamentos da ginástica rítmica e expressiva, como giros, rolamentos, planos, níveis e deslocamentos e saltos nas atividades;
- Sonoridade e Percussão corporal: Adição de sons produzidos com o corpo para enfatizar o movimento realizado, colaborar no ritmo e auxiliar na própria localização e dos colegas, como palmas, estalos, pisadas e assobios;
- Processo expressivo: Atividades que permitam o indivíduo se expressar de diferentes formas, como por exemplo: rodas de conversa; uso de

instrumentos/musicais e canto; artes plásticas e trabalhos manuais; diferentes ambientes, como piscina e ar livre;

- Processo criativo: Desenvolvimento de pequenas composições coreográficas, musicais ou variações possíveis criadas pelos participantes dentro das aulas, em todas as fases, por meio de jogos e desafios, sem âmbito competitivo, ressaltando a colaboração interpessoal e criatividade;
- Dança: Desenvolvimento em grupo e apresentação de uma composição coreográfica como produto final do processo de aulas.

3.2.3 Os Indivíduos

Participaram da pesquisa 182 pessoas, de ambos os sexos e com idade entre 7 e 51 anos. Deste total 174 delas são alunos do DEA e estão matriculados em ao menos uma modalidade de dança há no mínimo 4 meses, tempo que corresponde ao início do primeiro semestre letivo do ano vigente. A frequência com que cada um pratica aulas depende das modalidades em que está matriculado, pois elas variam entre uma e três vezes por semana. Cada aluno pode participar de quantas aulas quiser, basta cumprir os pré requisitos exigidos pelo DEA.

Os outros 8 participantes fazem parte do PEDNE. Estes também participam das atividades propostas desde o início do ano letivo e frequentam as aulas uma vez por semana. Os demais alunos do Projeto não colaboraram com a pesquisa pois não participaram de todas as etapas de avaliação.

3.3 Metodologia aplicada

Parte dos dados apresentados nesta pesquisa já estavam em processo de coleta, quando surgiu a possibilidade deste estudo. Porém os dados coletados representam avaliações físicas específicas de cada grupo (anamnese simples e protocolo validado). Então, para ser feita uma análise detalhada das informações obtidas, os grupos serão apresentados separadamente respeitando os diferentes métodos de análise utilizados.

3.3.1 Avaliação do grupo regular

O grupo regular passou por duas diferentes intervenções: uma avaliação física e um questionário.

No teste físico o objetivo foi de verificar a condição corporal na qual se encontram os alunos para que possamos verificar o efeito fisiológico da dança em seus praticantes. Já o questionário foi aplicado com a finalidade de averiguar o efeito qualitativo da dança na vida de quem a pratica.

Avaliação Física: A avaliação física realizada no grupo regular consistiu em aferições simples e não invasivas em dois diferentes momentos, com um intervalo de 3 meses entre elas.

A avaliação inicial aconteceu ao final do primeiro semestre de aulas do DEA, do ano de 2018, e as coletas foram realizadas por discentes do curso de Educação Física, participantes do PEDNE. Os monitores permaneceram na Divisão por uma semana e os alunos interessados iam até eles nos horários de suas aulas, para realizarem a avaliação.

Já na segunda coleta a autora da pesquisa foi a única a entrar em contato com os alunos para realizar a avaliação. No período de uma semana, ela contatou aqueles mesmos alunos que participaram da primeira parte do estudo e no horário de suas aulas efetivou o procedimento.

Foram anotados os valores dos seguintes itens: altura, peso, flexibilidade do tronco, porcentagem de gordura corporal e porcentagem de massa muscular.

Os indivíduos foram orientados a se apresentarem com roupas leves, que permitissem a movimentação corporal e foram instruídos a ficarem descalços durante a avaliação.

Para a medição da altura de cada participante foi usada uma fita métrica de 2m de comprimento. A fita foi fixada à uma parede lisa e sem rodapé com uma fita adesiva, em três diferentes pontos, posicionada de forma vertical com o menor valor na parte inferior e com o maior valor voltado para cima. Os indivíduos eram orientados a se posicionarem com os pés paralelos e juntos, calcanhares encostados na parede e braços relaxados ao lado do corpo. Uma vez na posição

correta o avaliador, posicionava um lápis logo acima da cabeça do participante e encostava-o na fita, verificando o valor correspondente à sua altura.

Para avaliar a flexibilidade de tronco dos indivíduos, uma fita métrica de 1,5m foi fixada no chão da sala de aula, com fita adesiva, e com uma fita crepe de 15cm posicionada perpendicularmente à ela marcando a posição do 0cm. Sentados com as pernas estendidas à frente do corpo com os pés voltados para cima e na marca colocada no início da fita, nos 0cm, cada um foi orientado a elevar os braços para o alto, esticar os dedos, respirar fundo e sem dobrar os joelhos, posicionar as mãos à frente do corpo o mais distante que conseguisse. Assim feito o avaliador anotava o valor que correspondesse na fita métrica. Os valores foram marcados da seguinte maneira: avançou “x” centímetros, quando a pessoa conseguia posicionar as mãos à frente dos pés; 0 cm, quando apenas tocava o próprio tornozelo; e não tocou o pé quando já posicionado não conseguiu chegar à marca dos 0cm. Cada participante teve apenas uma tentativa para realizar essa tarefa.

Foi realizado também um teste de bioimpedância com cada uma das pessoas avaliadas. Para isso, com uma balança digital (*Camry, modelo: EF741, China*) os participantes subiam no equipamento e esperavam até que a leitura acontecesse e então o avaliador pudesse anotar os resultados. A balança indicou valores de peso, porcentagem de gordura corporal, porcentagem de hidratação, porcentagem de massa muscular e porcentagem de massa óssea. Entretanto, para este trabalho consideramos apenas os valores de peso, porcentagem de gordura corporal e porcentagem de massa muscular.

O Índice de Massa Corpórea (IMC) foi calculado como uma maneira de incentivar os participantes a realizarem esse cálculo em outros momentos como uma forma de prevenção à um possível estado de obesidade, considerando que a porcentagem de gordura corporal, maneira correta de se mensurar a obesidade, não é uma medida de fácil acesso.

Apêndice A: O questionário aplicado foi elaborado a fim de sanar uma indagação pessoal: O que motiva as pessoas a praticarem dança?

Desta forma, dez questões foram preparadas para serem respondidas de maneira rápida e fácil. Foram elas: 1) A quanto tempo pratica aula de dança? 2)

Ficou algum tempo sem praticar nenhum tipo de dança? 3) Já sofreu lesões por conta da dança? 4) Você pratica outro tipo de atividade física? 5) Por que você pratica aulas de dança? 6) A prática da dança contribui para que você se sinta melhor consigo mesmo (com relação a autoestima)? 7) A dança contribui para o aumento do seu bem estar? 8) Na sua opinião, praticar dança contribui para o aumento das suas relações interpessoais (novas amizades)? 9) Numa escala de 1 a 5, sendo que 1 é muito insatisfeito e 5 muito satisfeito, como se sente quando dança? 10) De que forma a prática de dança influencia positivamente o seu dia a dia?

Os participantes responderam a essas questões junto com a segunda avaliação física. Todas as perguntas foram lidas previamente em voz alta pela avaliadora e as possíveis dúvidas foram tiradas antes que os indivíduos respondessem ao questionário. Com as crianças a dinâmica foi diferente. Em grupos de cinco ou seis, por vez, a avaliadora leu as questões uma por vez e esperava que todas respondessem para que a próxima pudesse ser explicada.

Para que os envolvidos se sentissem mais à vontade para responder, as folhas não precisavam ser identificadas. Logo após responderem às questões, levavam suas folhas até uma pilha de papéis e a colocavam lá, na ordem que quisessem.

3.3.2 Avaliação em grupo inclusivo

O grupo inclusivo da pesquisa realizou durante as aulas do Projeto um teste para avaliar o funcionamento de suas habilidades motoras grossas. Houve essa mudança de avaliação pois diferentemente do grupo regular, o mais importante aqui não era mensurar apenas o quanto a dança influencia, ou não, nas condições físicas de seus praticantes e sim o seu possível benefício nas condições de locomoção, manipulação e ações que têm interferência direta no cotidiano das pessoas com algum tipo de deficiência.

Para isso foi utilizado o TGMD-2 que, de acordo com Ulrich (2000), é um teste que foi criado para avaliar o funcionamento de habilidades motoras grossas em crianças de 3 a 10 anos de idade e foi determinado empiricamente com confiabilidade e validade.

De acordo com o autor, esse teste mede 12 habilidades motoras brutas que podem ser ensinadas para classes, também, de educação especial e usado por terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas e professores de educação física, que estejam interessados em examinar esse tipo de habilidades de crianças pequenas (ULRICH, 2000). Mesmo sabendo que o teste não foi criado para avaliar adultos, acredito que esta tenha sido a melhor maneira disponível e compatível com as possibilidades do grupo. Para essa escolha também foi levado em consideração o fato de se tratarem de pessoas com diversos tipo de deficiência e que apresentam dificuldades nesse tipo de habilidades.

O TGMD-2 é dividido em dois subtestes, de locomoção e manipulação, que são compostos por seis diferentes tarefas. Cada habilidade motora grossa inclui vários componentes comportamentais que são apresentados como critérios de desempenho. Em geral, esses comportamentos representam um padrão maduro da habilidade. Se a criança executa a tarefa corretamente, o examinador marca um 1; se a criança não executar um componente comportamental corretamente, o examinador marcará 0. É inadequado atribuir uma pontuação de 0,5 para mostrar que o participante apresenta o critério mas é inconsistente. Depois de concluir este procedimento para cada uma das duas tentativas, o examinador soma a pontuação, das duas execuções que o indivíduo executou, para obter uma pontuação de habilidade para cada item (corrida, galope, saltitar, etc.). Os escores de habilidades somam um escore bruto de subteste (locomoção e manipulação), que é convertido para uma pontuação padrão, como podem observar no Anexo A. Os escores padrão do subteste são combinados e convertidos em um Quociente Motor Grosso, que é utilizado para classificar os indivíduos de acordo com seu padrão descritivo das habilidades motoras e manipulativas (ULRICH, 2000).

Tabela 1. Classificação Descritiva para pontuação de QMG (ULRICH, p.15, 2000)

Quociente Motor Grosso (QGM)	Padrão descritivo
> 130	Muito superior
121 - 130	Superior
111 - 120	Acima da média
90 - 110	Médio
80 - 89	Abaixo da média
70 - 79	Pobre
< 70	Muito pobre

O TGMD-2 foi realizado com 8 pessoas, das 16 que fazem parte do PEDNE, pois não fizeram parte do estudo os que não cumpriram todas as etapas da avaliação.

Com o grupo inclusivo foram considerados também relatos dos participantes do projeto (monitores, alunos, cuidadores dos alunos e responsável pelas aulas) como parte da pesquisa. Essas informações, que foram colhidas através de falas desses participantes, foram retiradas de momentos marcantes para cada um deles, registrados em forma de gravação e transcritos para compor este estudo.

4 RESULTADOS

Neste capítulo mostraremos os resultados obtidos através das avaliações descritas no capítulo anterior.

O estudo envolveu participantes (n=182) entre 7 e 51 anos (Média = 20; Desvio Padrão = 9,62) e de predominância feminina (91,21%).

Os sujeitos pertencem a dois diferentes grupos, Grupo Regular e Grupo Inclusivo.

Tabela 2. Dados gerais dos sujeitos

	<i>Grupos</i>	
	<i>Regular</i> n=174 Média±DP/ n (%)	<i>Inclusivo</i> n=8 Média±DP/ n (%)
Idade (anos)	18,98±9,18	32±10,69
Sexo		
Feminino	160 (91,9%)	6 (75%)
Masculino	14 (8,1%)	2 (25%)
Dias de dança/semana		
1	14 (8,1%)	8 (100%)
2	108 (62,1%)	0 (0%)
3	19 (11%)	0 (0%)
4	20 (11,5%)	0 (0%)
5	11 (6,4%)	0 (0%)

Destacando que os integrantes do grupo regular têm a possibilidade de participarem de aulas de diferentes modalidades de dança, já os membros do grupo inclusivo participam apenas das aulas oferecidas no PEDNE.

4.1 Avaliações do grupo regular

Como descrito na metodologia do trabalho, a avaliação física do grupo regular de participantes mensurou: peso, altura, flexibilidade de tronco, percentual de gordura corporal e de massa muscular. Assim, as avaliações mostram os seguintes valores:

Tabela 3. Comparação de valores entre avaliações do grupo regular

	Altura	Peso	IMC	% Gordura Corp.	% Massa Musc.	Flexibilidade
1ª Avaliação	1,56±0,12	53,50±15,68	21,50±4,32	23,99±9,71	40,06±23,99	8,84±6,94
2ª Avaliação	1,58±0,12	54,61±15,10	21,47±4,15	23,57±9,69	40,16±28,71	10,78±7,59

A principal característica que podemos observar é que se trata de um grupo muito heterogêneo.

O aumento de 0,02 na altura dos participantes ocorreu por conta da presença de um número significativo de crianças que fizeram parte das avaliações. Com exceção da altura, não houveram acréscimos ou decréscimos significativos com relação aos demais itens que envolvem a composição corporal (peso, IMC, % de gordura corporal e massa muscular).

Na capacidade de flexibilidade de tronco houve uma melhora após a segunda avaliação. Os indivíduos cresceram uma média de 1,94cm do seu resultado inicial.

Considerando o valor citado por Anjos (1992) em sua revisão de literatura, sendo 25 o limite máximo para a normalidade do IMC podemos constatar que a média dos participantes está nessa condição.

Dentre os 174 sujeitos que praticam aulas no DEA, apenas um deles (0,6%) é portador de algum tipo de deficiência (Síndrome de Down).

E 6,32% deles declararam sofrer de algum tipo de transtorno emocional e/ou psicológico.

4.2 Avaliação de controle motor grosso em grupo inclusivo

Após avaliar e comparar os dois testes realizados é possível relatar que:

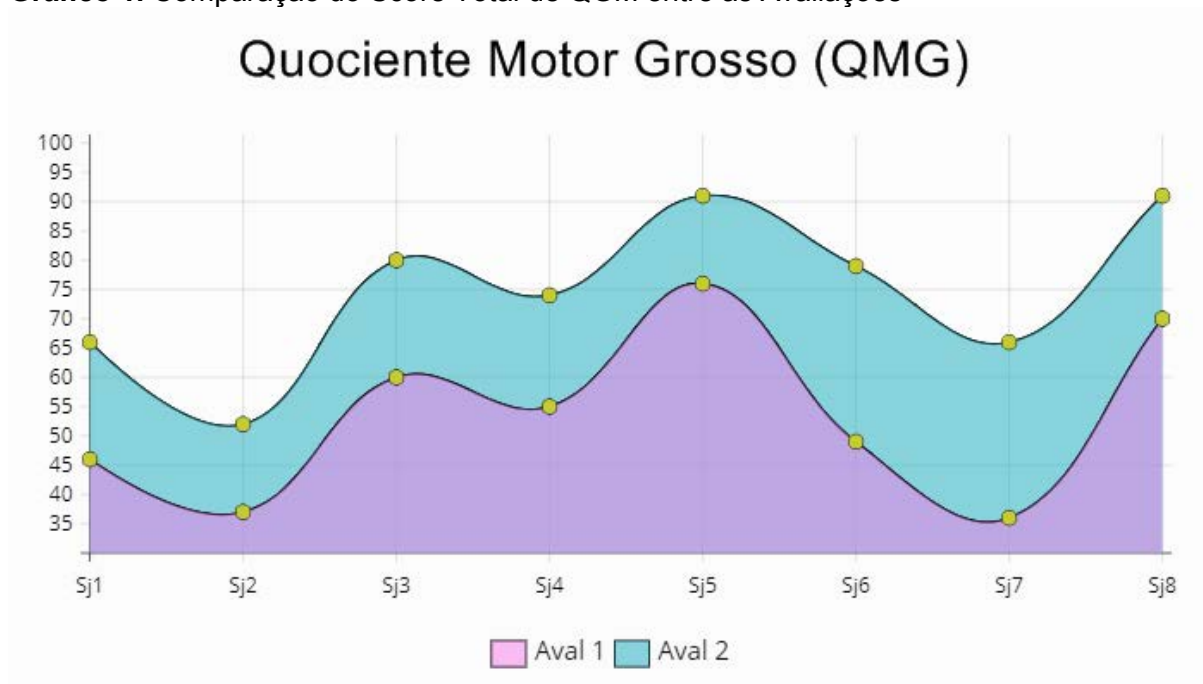
Tabela 4. Teste TGMD-2 PEDNE

Sujeitos	1ª Avaliação		2ª Avaliação		% de acréscimo no escore (QGM)
	Escore Total (QGM)	Classificação	Escore Total (QGM)	Classificação	
1	46	Muito pobre	66	Muito pobre	43,5%
2	37	Muito pobre	52	Muito pobre	40,5%
3	60	Muito pobre	80	Abaixo da média	33,3%
4	55	Muito pobre	74	Pobre	34,5%
5	76	Pobre	91	Médio	19,7%
6	49	Muito pobre	79	Pobre	61,2%
7	36	Muito pobre	66	Muito pobre	83,3%
8	70	Pobre	91	Médio	30,0%

Na primeira avaliação, seis dos oito participantes estava classificado na mais baixa classe do QGM. Três deles, após o segundo teste conseguiram elevar a sua classificação para uma ou duas classes acima.

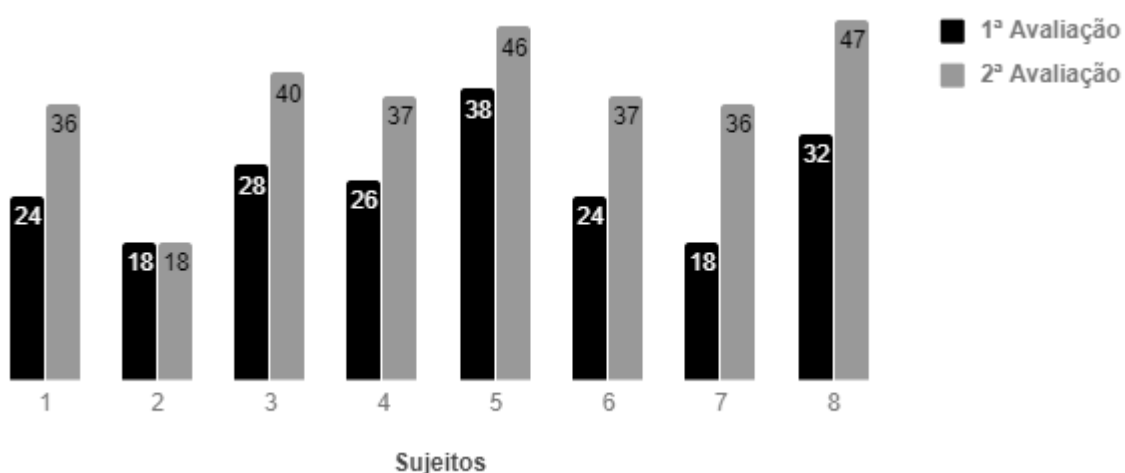
Todos os sujeitos participantes, até mesmo os que mantiveram a sua classificação nos dois testes, geraram um acréscimo no seu score total do QGM, como podemos ver no gráfico abaixo.

Gráfico 1. Comparação do Score Total de QGM entre as Avaliações



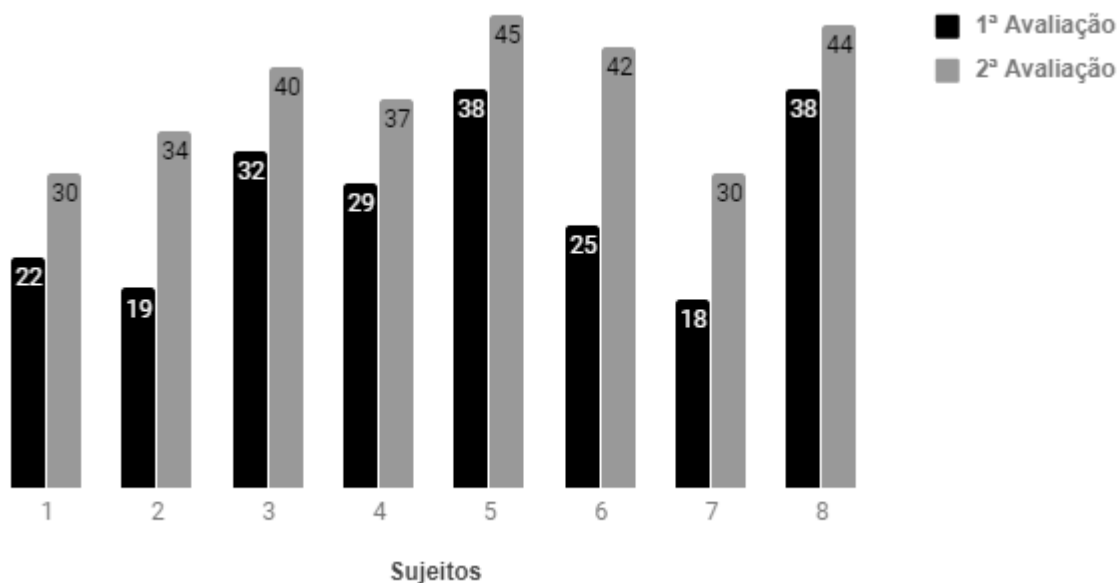
Quando analisamos separadamente o conjunto de habilidades de locomoção notamos que apenas um dos indivíduos não consegue obter um aumento no seu score total desse conjunto de tarefas, como mostra o gráfico a seguir.

Gráfico 2. Comparação do Score de Locomoção entre as Avaliações



Ao examinar as habilidades referentes ao conjunto de tarefas de manipulação é possível verificar que todos os sujeitos alcançaram maiores pontuações na segunda avaliação.

Gráfico 3. Comparação do Score de Manipulação entre as Avaliações



4.3 Questionário e Relatos

Como descrito anteriormente, o modo de interação com os grupos de participantes aconteceu de diferentes maneiras, para melhor atingir tais públicos.

Iniciando com os resultados do questionário aplicado com o grupo regular, obtivemos o seguinte desfecho:

Tabela 5. Tempo de prática de dança

Menos de um ano	14,58%
Um ano ou mais	19,27%
Dois anos ou mais	30,21%
Cinco anos ou mais	35,94%

Nesta tabela podemos observar a quanto tempo os sujeitos praticam aulas de dança. Notamos que a maior parte deles já participa há mais de dois anos e poucos estão nesta prática há menos de um ano.

Tabela 6. Ficaram algum tempo sem praticar aulas de dança?

Não	56,25%
Sim	43,75%

Essas foram as respostas obtidas quando perguntado se após a sua iniciação na dança os participantes ficaram por algum tempo sem essa prática. E fica claro que a diferença entre as respostas não foi grande.

Dentre os que declararam ter tido uma pausa nas aulas de dança, o tempo foi o apresentado na tabela seguinte.

Tabela 7. Tempo no qual não praticaram aulas de dança

Menos de um ano	7,69%
Entre um e quatro anos	61,54%
Entre cinco e oito anos	9,23%
Mais de dez anos	21,54%

Visto que a maioria dos participantes já praticava dança a mais de um ano, outra questão relevante é relacionada com as possíveis lesões que a rotina das aulas possa causar em seus praticantes.

Quando questionados se já sofreram lesões por conta da dança as respostas foram as seguintes:

Tabela 8. Lesão por conta da dança

Não	80,73%
Sim	19,27%

A maior parte dos entrevistados nunca sofreu lesões, mas as pessoas que confessaram ter se lesionado, relataram que os tipos de lesões foram:

Tabela 9. Tipos de lesão

Trincar ossos	5,88%
Luxação	5,88%
Lesão nas costas	5,88%
Entorse	29,41%
Deslocamento articular	11,76%
Distensão muscular	20,59%

Machucar os joelhos	11,76%
Tendinite	2,94%
Fratura	2,94%

Para que fosse possível relacionar a prática de aulas de dança com as capacidades físicas dos voluntários, foi perguntado se eles praticam outros tipos de atividades físicas, que não a dança.

Tabela 10. Praticam outros tipos de atividade física?

Não	56,25%
Sim	43,75%

As atividades relatadas pelo grupo que diz praticar outros tipos de atividades físicas são diversas. Foram citadas: Educação Física Escolar, ginástica artística, pedalada, corrida, aulas de ginástica na academia, artes marciais, Taikô, hidroginástica, pilates, musculação, treinamento funcional, atletismo, caminhada, vôlei, handebol, yoga, natação, pole fitness, hockey e CrossFit.

A motivação dos alunos em praticar dança foi outro ponto questionado e quando perguntado o porquê eles praticam aulas das modalidades que escolheram participar, as respostas foram as seguintes:

Tabela 11. Motivação para prática de dança

Saúde	57,29%
Prazer	82,29%
Estética Corporal	29,69%
Auto Estima	50,52%
Amizades	25,00%
Amor pela arte	81,25%
Outros	10,94%

Nessa questão os indivíduos podiam escolher quantas alternativas julgassem necessário, e dentre os que confessaram ter outros motivos que os leva à prática de dança foram citados os seguintes:

Tabela 12. Motivos diferentes dos citados previamente

Conhecimento	4,35%
Ajudar na timidez	4,35%
Paixão	26,09%
Liberdade	4,35%
Cultura	4,35%
Expressão	4,35%
Saúde mental	4,35%
Sonho de inf.	13,04%
Profissão	26,09%
Postura	4,35%
Memória	4,35%

Ao serem indagados sobre a contribuição da dança para a melhora da auto estima, a maioria esmagadora dos participantes disseram que as aulas favorecem muito para o aumento da auto estima.

Tabela 13. Contribuição para a auto estima

Muito	92,19%
Pouco	7,29%
Nada	0,52%

E o mesmo tipo de resposta se repetiu quando indagados sobre o quanto as aulas de dança auxiliam no aumento de seu bem estar.

Tabela 14. Contribuição para o bem estar

Muito	94,79%
Pouco	4,17%
Nada	1,04%

Em outra questão foi pedido para que os participantes mensurassem o quanto a prática de dança era responsável pelas relações interpessoais de cada um. E nesse caso a maior parte dos indivíduos, assim como nos anteriores, confessaram ter a dança como muito relacionada a esse fato.

Tabela 15. Contribuição para relações interpessoais

Muito	71,88%
Pouco	27,60%
Nada	0,52%

Outra forma de mensurar a interferência da dança na vida dos seus praticantes foi perguntando a eles o quanto se sentem satisfeitos se sentem quando dançam. E a grande parte dos participantes se dividiu entre satisfeitos e muito satisfeito.

Tabela 16. Grau de satisfação ao dançar

Muito Insatisfeito	2,08%
Insatisfeito	0,52%
Pouco Satisfeito	4,69%
Satisfeito	32,29%
Muito Satisfeito	60,42%

A última questão do questionário era a única pergunta aberta e a partir da pergunta “De que forma a prática de dança influencia positivamente o seu dia a dia?” cada um podia escrever o que se sentisse a vontade para compartilhar.

Todos os participantes disseram que a dança tem influência positiva em seu cotidiano e os motivos foram os mais variados. Entre eles estavam: se sentir feliz, alegre, forte, linda, confiante, disciplinada. Muitos citaram que a prática de dança ajuda nos seguintes aspectos: postura, respiração, timidez, agilidade, concentração, flexibilidade, amor próprio, bem estar e auto estima. Surgiram também muitas expressões, como: *“a dança é minha vida”, “adoro dançar”, “me faz esquecer dos problemas”, “posso ser quem sou”, “é como uma terapia”, “sem a dança falta algo em mim”, “me sinto bem dançando”.*

As respostas mais relevantes foram: *“Me desafia e me desliga do estresse do trabalho. Apesar de sentir muita dificuldade com a parte técnica me sinto realizada quando consigo aprender e executar os movimentos.”; “Se não danço, me sinto incompleto.”; “A dança me faz bem, sempre acho que sem ela não seria nada. Muitas vezes fiquei tão mal com problemas pessoais que ela me ajudou de uma tal*

maneira <3. Eu agradeço a Deus por ter colocado ela na minha vida."; "Influencia positivamente na expressão dos meus sentimentos, liberando as energias negativas que acumulo."; "Proporcionando prazer, elevando a autoestima, o condicionamento físico, a saúde, a memória e o bem estar psicológico. De maneira geral ao meu ver a dança só faz bem a quem a pratica, e a quem assiste aos espetáculos também."; "Me sinto leve por fazer algo que eu amo; posso ser quem eu sou."; "Influencia em relação a determinação, empoderamento, sentir-se capaz muito além do pensado, postura, satisfação, relações interpessoais com mais facilidade e o principal que é o amor próprio."; "Sou uma pessoa fechada e a dança e as atividades que a dança proporciona me ajudaram muito, até a superar minha depressão."; "A dança representa o amor expresso pela melodia da música e expressão corporal."; "É muito bom ter a oportunidade de praticar algo que realmente gosto, me sinto realizada e orgulhosa de mim cada vez que venço uma dificuldade ou aprendo algo novo dentro da dança. E quando danço me sinto mais bonita e especial."; "Nas aulas de dança esqueço dos problemas e preocupações. Me sinto fisicamente bem e mais animada. As aulas levantam meu astral, possibilitam me desafiar, ter metas e me exercitar."; "Faço muitas amizades, porque quando eu danço chama muita atenção isso atrai amizades."; "A dança se tornou essencial na minha vida. Não é mais só uma atividade física e sim uma paixão."; "A dança influencia meu dia a dia me motivando a me desafiar, a melhorar a cada dia! A dança me motiva, me faz bem!"

Passando para o grupo inclusivo, a tabela 17 mostra os principais relatos dos envolvidos no PEDNE, alunos participantes, monitores, cuidadores que acompanham os alunos e também da mestrandia responsável pelas aulas.

Tabela 17. Relatos coletados durante o período de aulas

Sujeitos	Pessoal	Monitor do Projeto	Cuidador	Observação da Responsável
1	"Eu gosto de vir na dança, a Sujeito 1* pula pula pula, estica, ouve música"	"Ela não se reconheceu no vídeo, precisou tocar o telão, foi incrível ver ela se vendo pela primeira vez."	"Ela gosta bastante né... Não gosta de faltar."	Fala com mais frequência, opina e colabora nas atividades.
2	"Fazer ginástica aqui é bom demais né. Vocês me amam e eu amo vocês então!"	"Foi surpreendente ver ela levantando sozinha, suando, se equilibrando, mas foi!"	"Nossa senhora que alegria! Ela subiu sozinha do chão!"	Com auxílio de monitor, foi capaz de encontrar uma adaptação para levantar-se sozinha.
3	"Eu sou bailarina!"	"Ela precisa de atenção, uma explicação mais simples, um carinho, mas é bom acompanhar ela."	"Ai ela tá vindo sempre cê viu... E cada dia ela participa mais, num cansa."	Com auxílio de monitor, foi capaz de encontrar uma adaptação para levantar-se sozinha.
4	"Eu gosto né, fazer as coisas... Passear... Ouvir música."	"Ele tá cuidando mais da postura, já não fica tão largado e com o joelho pra trás."	"Os meninos gostam de dança num é, mas aqui eles fazem os exercícios também, falaram até pra irmã no telefone."	Está observando mais a própria postura e tentando controlar a hiperextensão durante as atividades.
5	"Aqui é bastante bom, eu gosto das músicas, só tenho vergonha."	"Ela sabe todos os exercícios, ela olha e copia certinho, acho que ela faz na academia algumas coisas também."	"Cê tá vendo como ela faz tudo certinho! Ela se sente bem, e ajuda né porque ela precisa emagrecer."	Passou a colaborar com os sujeitos em dificuldade, realiza o movimento para demonstrar aos colegas.
6	"Aaaaahhhh... Amo tudo vocês, mas eu tenho namorada. Eu volto segunda."	"Ele é difícil, ele precisava olhar mais. Quando ele olha, ele consegue. Mas se tiver bola, na hora ele aprende."	"Ele gosta da Beyoncé, quando vocês colocam essa ele canta o dia todo, e faz assim..." (mexendo com os ombros)	Leve alteração positiva na atenção às explicações e observação das demonstrações.
7	"Eu gosto de pular na música, põe mais pra mim pular de novo!"	"Foi só dar play na música que ela começou a dançar, depois mesmo sendo a música dos outros grupos ela dançou também."	"Com ela é oh (rebolando), e ela fica feliz. Né filha? Cês fazem muito bem pra ela e os outros também."	Tem procurado ajudar a distribuir os materiais e alimentos, além de parabenizar quando os colegas realizam.
8	"Me sinto livre quando venho aqui. É bom sair de casa e ver gente diferente, lugar diferente."	"Ela é bastante independente, acompanha muito bem as atividades."	"Ela até que faz as coisas bem, só é preguiçosa mesmo."	Apresentou melhora na coordenação direita/esquerda e interação social.

É possível notar que todos os comentários são positivos. Alguns citam diretamente o ato de dançar, outros as consequências que participar do PEDNE os trouxe.

5 DISCUSSÃO

5.1 Análise do grupo regular DEA

O foco da análise e discussão relacionada ao grupo regular será realizada com foco no questionário respondido pelos participantes.

Como resultado, algumas descobertas promovem a dança como um tratamento inovador e bem-sucedido para o estresse e a depressão que pode ajudar a maximizar os efeitos dos tratamentos usuais. Neste estudo de Lopez-Rodriguez et al. (2017), a análise estatística demonstrou que a Biodanza tem um efeito significativo sobre o estresse e a depressão quando comparada com as condições de controle. Se encararmos a auto estima e o bem estar como contribuintes para uma boa qualidade psicológica, além de ter a saúde mental citada como motivação para a prática de dança, os resultados obtidos no estudo da Biodanza corrobora com os aspectos revelados na presente pesquisa.

Branco (2011) também teve um questionário voltado para a dança como forma de avaliação de seu grupo. Em seu estudo, a maioria dos participantes afirmaram participar da dança por gosto (76,6%) e em nossa pesquisa esse valor é ainda maior (82,29%). Relacionando a questão do grau de satisfação enquanto dança, no estudo de Branco (2011) a maior parte dos sujeitos se disse muito satisfeito (52,9%), assim como no presente estudo, no qual 60,42% dos indivíduos escolheram essa resposta.

Ainda citando o estudo de Branco (2011), os motivos para a prática de dança que sucedem o prazer são a sua contribuição para o convívio e as relações interpessoais, enquanto que no grupo avaliado por este estudo são a saúde e o amor pela arte.

Outro fato semelhante, comparando esses mesmos estudos, é que Branco (2011) cita que a dança permite uma certa libertação das preocupações profissionais e familiares, assim como o relato muito comum citado na questão aberta do estudo aqui realizado.

5.2 Análise do grupo inclusivo PEDNE

Pode-se observar no estudo de Santos, Lucarevski e Silva (2005), que os aspectos mais destacados referem-se ao aumento da coordenação motora, conseqüentemente da lateralidade e da aquisição de espaço-temporalidade.

Lopes e Araújo (2009) em sua pesquisa com crianças surdas e o ensino da modalidade de sapateado, constataram que as crianças que participaram da pesquisa apresentaram melhora no equilíbrio, desenvolvimento psicomotor, rítmico, afetivo e social.

No estudo de Almeida et al. (2013) as atividades rítmicas, utilizadas como intervenção em paciente atáxico puderam influenciar positivamente o tratamento convencional. De acordo com esses autores, uma vez que as atividades trabalhadas estejam voltadas a uma tarefa específica, o paciente pode desenvolver habilidades relacionadas à performance rítmica contribuindo indiretamente para o seu desempenho motor, fato comprovado pelas vivências do PEDNE.

Uma participante do estudo de Valla, Porto e Tolocka (2006), revela que a prática de dança ajudou muito em seu cotidiano, pois foi percebida uma melhora no equilíbrio, que ela relata como influente também na locomoção na rua, evitando quedas, tornando-se mais independente, sentindo-se mais segura e feliz. E ainda nesse estudo os pesquisadores relataram que a dança pode ser mais uma forma de aprendizagem motora para a pessoa com deficiência visual e que através dele é possível perceber e conquistar mudanças em suas possibilidades motoras e que a proposta de ensino proporcionou mudanças na execução das atividades, tornando os movimentos mais habilidosos.

A dançaterapia favoreceu o desempenho motor e gestual, inclusive no equilíbrio corporal e na marcha. Além disso, contribuiu para melhora da qualidade de vida do adolescente com espectro autista. Houve melhora na capacidade motora, tanto estática quanto dinâmica, demonstrando a importância do movimento rítmico no desenvolvimento das habilidades motoras negligenciadas por causa da condição do espectro autista. O desequilíbrio corporal e as anormalidades da marcha foram minimizados após as sessões de dançaterapia no jovem, provavelmente por causa dos estímulos propostos pela dança, como exercícios alternados e direções

diversas. A dançaterapia também contribuiu muito para a melhora da qualidade de vida e redução da gravidade do espectro autista (TEIXEIRA-MACHADO, 2015).

Todas as citações feitas acima corroboram com os fatos relatados nos resultados dos indivíduos que pertencem ao grupo inclusivo deste estudo. Os aumentos do QMG após a segunda avaliação confirmam a melhora das habilidades motoras do conjunto de habilidades tanto de locomoção quanto de manipulação de objetos.

Em seu estudo, Golin (2018) realizou a seguinte pergunta para seus sujeitos: “Qual o significado que a dança tem em sua vida?” As respostas mais significativas foram: “É boa para a saúde. É bom para o corpo, andar, locomoção”. “A dança ajuda a minha expressão. Eu nem pensava em fazer certos movimentos. Comecei a aprender aqui novos movimentos, novos ritmos. Inventei outros passos de dança. Isso é muito importante, contribui muito para mim”. “Ela (dança) é tudo de bom. Para se mexer, relaxar, acalmar mais. Me soltar mais, porque eu era muito preso”. “A dança é uma alegria, é uma beleza, amor. O ‘cara’ aprende a dançar, vai em algum lugar, aprende a se movimentar, mexer o corpo. Eu gosto”. “Para mim é alegria. Fico feliz quando eu danço, faço movimentos”. Analisando as respostas dos outros alunos, percebe-se que a dança lhes transmite alegria, amor e muita felicidade. Dançar é uma maneira que os alunos encontram de se sentirem mais felizes, buscando superar suas dificuldades e conquistar o seu espaço na sociedade como cidadãos capazes. Relatos que podem também ser comparados com os feitos pelos sujeitos do presente estudo, que dizem se sentirem felizes praticando as aulas, exprimindo sentimentos bons e alegres ao mencionarem a prática de atividades rítmicas e expressivas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a pesquisa realizada e a análise dos resultados obtidos, podemos considerar que a maior influência da dança na vida do público pesquisado está relacionada aos aspectos psicológicos, tanto para o grupo regular quanto para o grupo inclusivo. O que confirma o fato de ter atingido o principal objetivo da pesquisa.

Podemos dizer que a prática de dança leva seus praticantes a boas experiências psicológicas, o que os faz a retornar às sessões e fazer disso um momento prazeroso. Por consequência, se tratando, a dança, de uma atividade física, outros benefícios corpóreos são percebidos após certo tempo de execução.

Para o grupo regular as maiores influências positivas são relacionados à autoestima, abstração de problemas pessoais e manutenção da saúde. Pois com o método de avaliação física realizada, não foi possível realizar uma análise mais específica.

Já para o grupo inclusivo os benefícios aparecem de forma mais sutil. Muitas vezes o aluno só consegue externar que gosta de estar ali participando das aulas, mas outros envolvidos nesse processo conseguem notar facilmente os progressos, principalmente físicos, obtidos com a prática das atividades rítmicas e expressivas.

A experiência de pesquisar um tema tão relevante para a minha própria realidade me fez ter muitos objetivos para serem atingidos por um mesmo estudo. Por isso acredito que com uma melhor estruturação das propostas, a elaboração de um plano de ação e a busca de indivíduos que possibilitassem a mesma forma de avaliação enriqueceriam o estudo.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Bianca M. de et al. Efeito das atividades rítmicas nas habilidades motoras de paciente atáxico: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 21, n. 3, p.71-79, jul. 2013

ALMEIDA, Renata Mara Fonseca de. **Não ser visto em dança::** análise comparativa entre o Potlach Grupo de Dança e a Associação / Cia. de Ballet de Cegos. 2012. 105 f. Tese (Mestrado) - Curso de Arte e Tecnologia da Imagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

ANJOS, Luiz A.. Índice de massa corporal (massa corporal.estatura-2) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 6, n. 26, p.431-436, set. 1992.

BAURU. Prefeitura de Bauru. Secretaria de Cultura (Org.). Divisão de Ensino às Artes. 2018. Disponível em: <http://www.bauru.sp.gov.br/cultura/ensino_artes.aspx>. Acesso em: 12 set. 2018.

BRACHT, V. **Cultura Corporal, Cultura de Movimento ou Cultura Corporal de Movimento?** In: SOUZA JÚNIOR, M. Educação Física Escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica. Recife: EDUPE, 2005. p. 97-106.

BRANCO, Sónia Margarida Lemos. **A Senhora Dança?:** Estudo exploratório da influência da dança no suporte social e no bem-estar psicológico em adultos portugueses. 2011. 59 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, 2011

FUX, María. **Dançaterapia.** 2. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1988. 110 p

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida.** 8. ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1980. 188 p.

GOLIN, Andréa Feller. **Dança e movimento: um significado para a pessoa portadora de deficiência visual.** Disponível em: <http://www.ibc.gov.br/images/conteudo/revistas/benjamin_constant/2002/edicao-21-abril/Nossos_Meios_RBC_RevAbr2002_Artigo_1.pdf>. Acesso em: 19 set. 2018.

LOPES, Keila Ferrari; ARAÚJO, Paulo Ferreira. Proposta para o ensino do sapateado para crianças surdas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 17, n. 1, p.1-22, maio 2009. Disponível em: <<https://btdt.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/971>>. Acesso em: 10 set. 2018.

LOPES, Súsel Fernanda. **“Dançando no Escuro”: Um método de Ensino das Atividades Rítmicas e Expressivas para pessoas com Deficiência Visual.** 2017. 60 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Educação Física, Universidade Estadual Paulista - Unesp, Bauru, 2017.

LOPEZ-RODRIGUEZ, María Mar et al. Effects of Biodanza on Stress, Depression and Sleep Quality in University Students. **The Journal Of A Alternative And Complementary Medicine**. Almería, p. 1-8. jun. 2017.

OSSONA, Paulina. **A educação pela dança**. 3. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1988. 173 p.

SANTOS, Josiane Tavares dos; LUCAREVSKI, Juliana Araújo; SILVA, Renata Moreira da. **Dança na escola: Benefícios e contribuições na fase pré-escolar**. 2005. 11 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Unifil, Londrina, 2005. Disponível em: <www.psicologia.com.pt>. Acesso em: 19 set. 2018

TEIXEIRA-MACHADO, L. Dançaterapia no autismo: um estudo de caso. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 22, n. 2, p. 205-211, 1 jun. 2015

TOLEDO, Eliana de; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; CARBINATTO, Michele Viviene. Fundamentos da Ginástica Para Todos. In: NUNOMURA, Myrian (Org.). **Fundamentos das Ginásticas**. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016. Cap. 1. p. 21-48.

TONON, Patrícia Pelisson; DUIM, Etienne Larissa; SANTOS, Suhaila Smaili. **Efetividade da fisioterapia associada à dançaterapia na melhora da capacidade aeróbia e flexibilidade de mulheres idosas com histórico de quedas**. 2012. Disponível em: <http://www.academia.edu/7833328/EFETIVIDADE_DA_FISIOTERAPIA_ASSOCIADA_A_DANÇATERAPIA_NA_MELHORA_DA_CAPACIDADE_AERÓBIA_E_FLEXIBILIDADE_DE_MULHERES_IDOSAS_COM_HISTÓRICO_DE_QUEDAS_Patrícia_Pelisson_Tonon_Graduação_em_Fisioterapia_no_Centro_Universitário>. Acesso em: 01 out. 2018.

ULRICH, Dale A.. **TGMD-2: Test of Gross Motor Development**. 2. ed. Austin: Pro-ed, 2000. 61 p.

VALLA, Denise Cristina Reato Mendes; PORTO, Eline Tereza Rozante; TOLOCKA, Rute Estanislava. Deficiência visual e sapateado: possibilidade de aprendizagem e busca da vivência da corporeidade. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 99, n. 11, p.2-10, ago. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd99/visual.htm>>. Acesso em: 10 set. 2018

VARGAS, Lisete Arnizaut Machado de. **Escola em Dança: Movimento, Expressão e Arte**. 2. ed. Porto Alegre: Editora Mediação, 2009. 87 p

VIRIATO, R. et al. Contribuições da dançaterapia no aspecto emocional de pessoas com deficiência física durante programa de reabilitação. **Acta Fisiátrica**, v. 21, n. 2, p. 66-70, 9 jun. 2014.

APÊNDICE A – Questionário: A dança na sua vida

O questionário a seguir tem como objetivo recolher informações sobre os benefícios da prática de dança no seu cotidiano. Por favor, responda todas as questões com a máxima sinceridade, pois isso é muito importante para a validade dessa pesquisa. Obrigada!

A quanto tempo pratica aulas de dança?

- menos de um ano
- mais de um ano
- mais de dois anos
- mais de cinco anos

Ficou algum tempo sem praticar nenhum tipo de dança?

- Não
- Sim. Quanto tempo?

Já sofreu lesões por conta da dança?

- Não
- Sim. Quais?

Você pratica outro tipo de atividade física?

- Não
- Sim. Quais?

Por que você pratica aulas de dança? (Pode escolher mais de uma opção)

- Saúde
- Prazer
- Estética corporal
- Melhoria da auto estima
- Fazer amizades
- Amor pela arte
- Outro: _____

A prática da dança contribui para que você se sinta melhor consigo mesmo (com relação a auto estima)?

- Muito
- Pouco
- Nada

A dança contribui para o aumento do seu bem estar?

- Muito
- Pouco
- Nada

Na sua opinião, praticar dança contribui para o aumento das suas relações interpessoais (novas amizades)?

- Muito
- Pouco

Nada

Numa escala de 1 a 5, sendo que 1 é muito insatisfeito e 5 muito satisfeito, como se sente quando dança?

1 - muito insatisfeito

2 - insatisfeito

3 - pouco satisfeito

4 - satisfeito

5 - muito satisfeito

De que forma a prática de dança influencia positivamente o seu dia a dia?

ANEXO A – Ficha individual de avaliação - teste TGMD-2

Nome:			Idade:		
Mão / Pé dominante:					
Diagnóstico:					
HABILIDADES DE LOCOMOÇÃO			2ª Avaliação		QGM Habilidade
	1ª	2ª	Escore		
1.CORRER					
a.Braços se movem em oposição às pernas, cotovelos flexionados					
b.Curto período em que ambos os pés estão fora do chão					
c.Entrada da aterrissagem com parte do pé sem chapar todo no chão					
d.Perna que não é de apoio flexionada a 90°					
2.GALOPAR	1ª	2ª	Escore		
a.Braços flexionados e elevados no nível da cintura na decolagem					
b.Um passo a frente com o pé seguido por um passo arrastado ao lado ou atrás					
c.Curto período em que ambos os pés estão fora do chão					
d.Manutenção de um padrão rítmico por quatro galopes seguidos					
3.SALTITAR	1ª	2ª	Escore		
a.A perna de balanço move-se para frente como um pêndulo					
b.O pé da perna de balanço fica atrás do corpo					
c.Braços flexionados e oscilando para frente para produzir força					
d.Saltitar por 3 vezes consecutivas com o pé preferido					
e.Saltitar por 3 vezes consecutivas com o pé não preferido					
4.SALTAR SOBRE OBSTÁCULO	1ª	2ª	Escore		
a.Decolar com um pé e aterrissar com o pé oposto					
b.Um período em que os dois pés fiquem fora do chão					
c. Extensão a frente, como se fosse pegar algo, do braço oposto à perna guia					
5.SALTAR NA HORIZONTAL	1ª	2ª	Escore		
a.Movimento preparatório: flexão dos 2 joelhos e braços estendidos atrás					
b.Braços estendidos fortemente para frente e para cima					
c.Decolagem e aterrissagem com ambos os pés					
d.Braços vão fortemente para baixo durante a aterrissagem					
6.DESLIZAR	1ª	2ª	Escore		
a.Corpo voltado lateralmente e ombros fiquem alinhados a linha					
b.Um passo lateral com o pé líder seguido por um escorregar do outro pé					
c.Um mínimo de quatro ciclos de deslizos para a direita					
d.Um mínimo de quatro ciclos de deslizos para a esquerda					
HABILIDADES DE MANIPULAÇÃO					
1.REBATER	1ª	2ª	Escore		
a.A mão dominante segura o bastão acima da não dominante					
b.O lado não preferido do corpo volta-se para o lançador imaginário, com pés paralelos					
c.Rotação de quadril e ombro durante a oscilação/balanço					
d.O peso do corpo é transferido para o pé da frente					
e.O bastão acerta a bola					
2.QUICAR	1ª	2ª	Escore		
a.O contato com a bola é feito ao nível da cintura					
b.Empurra a bola com as pontas dos dedos e não com a palma					
c.A bola toca no solo em frente ou longe do pé do lado preferido					
d.Mantém o controle da bola por 4 quiques sem mexer os pés					
3.RECEBER	1ª	2ª	Escore		
a. Preparação: as mãos a frente do corpo e cotovelos fletidos					
b.Braços estendem para alcanças a bola que vai se aproximando					
c.A bola é recebida somente com as mãos					

4.CHUTAR	1ª	2ª	Escore	
a.Aproximação rápida e contínua para a bola				
b.Um salto ou passo alongado imediatamente antes do toque a bola				
c.O pé de apoio localizado ligeiramente atrás ou no nível da bola				
d.Chutar a bola com o peito do pé preferido (sobre o cadarço)				
5.ARREMESSAR SOBRE O OMBRO	1ª	2ª	Escore	
a. Movimento de elevação de braço (de baixo para cima)				
b.Rotação do quadril/ombro até que o lado que não vai arremessar fique de frente p/ a parede				
c.O peso é transferido com o pé oposto a mão de arremesso				
d.Finalização do arremesso, a bola é solta com a mão				
5.ROLAR A BOLA	1ª	2ª	Escore	
a.A mão preferida oscila para baixo e atrás do tronco				
b.Passo a frente com o pé oposto a mão preferida				
c.Flexão do joelho para abaixar o corpo				
d.Soltura da bola próxima ao solo de modo que ela não se eleve mais de 10cm do chão.				
			Total	