



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**DANÇA, UMA POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA PESSOAS COM
DISTÚRBIOS DEPRESSIVOS?**

DELMA LOPES DOS REIS ALENCAR

Orientador: Prof. Esp. Vinícius Ramos Rezende

TRINDADE

2017

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**DANÇA, UMA POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA PESSOAS COM
DISTÚRBIOS DEPRESSIVOS?**

DELMA LOPES DOS REIS ALENCAR

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Esp. Vinícius Ramos Rezende

TRINDADE

2017

Delma Lopes dos Reis Alencar

**DANÇA, UMA POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA PESSOAS COM
DISTÚRBIOS DEPRESSIVOS?**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof. Orientador: Prof. .Esp. Vinícius Ramos Rezende

Universidade União de Goyazes

Prof. Interno: Prof.^a Esp. Aneci Neves da Silva Delfino

Universidade União de Goyazes

Prof. externa: Prof.^a Esp. Denize Ferreira

Universidade União de Goyazes

TRINDADE – GO

2017

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, obrigado senhor, por estar sempre ao meu lado neste caminho;

À minha mãe, Senhorinha, que mesmo estando longe, sempre me incentivou a buscar o melhor, me apoiando sempre;

A meu esposo Mário, que acompanhou cada capítulo deste trabalho com apoio e sempre entendendo os momentos em que eu tinha que me afastar para me dedicar a concluí-lo, para dar o melhor de mim e pudesse construir este caminho;

Ao orientador, professor Vinícius Ramos Rezende, por sua dedicação e ensinamentos;

À professora Taysa que fez parte desta trajetória;

A todos os professores da Faculdade União de Goyazes, em especial aos professores: Hederson Pinheiro, Anderson Félix, Edmar Junior e às professoras Denize Ferreira e Aneci Neves, que tanto contribuíram com a minha formação;

Aos meus colegas de sala, que contribuíram muito com suas experiências;

E a todos que mesmo indiretamente, participaram desta caminhada.

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, pela força para percorrer esses quatro anos de curso, com muita dificuldade, mas cheguei ao fim. Ao meu querido esposo Mário e meus filhos, Cauã e Luan.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
METODOLOGIA	8
DEPRESSÃO NO MUNDO	9
OBJETIVOS	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
CONCLUSÃO	15
REFERÊNCIAS	16
ANEXOS	17

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- porcentagem de mulheres e homens deste estudo.	12
Gráfico 2 - tempo da prática da dança	12
Gráfico 3 - Motivação da prática da dança.	13
Gráfico 4 - Benefícios da prática da dança.	13

DANÇA, UMA POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA PESSOAS COM DISTÚRBIOS DEPRESSIVOS?

Aluno: Delma Lopes dos Reis Alencar¹

Orientador: Prof. Esp. Vinícius Ramos Rezende²

RESUMO

Este estudo de campo qualitativo, descritivo com análise e aplicação de questionário para público de dança, do Compassos Studio de Dança, os indivíduos pesquisados eram, homens e mulheres, com aplicação do TCLE. O objetivo desta pesquisa foi levantar dados dos benefícios em geral da prática de dança, e, em específico os benefícios para pessoas com distúrbios depressivos. Foi elaborado um questionário para os alunos. Como critérios de exclusão, não foram aceito pessoas não praticantes de dança e que não estivessem devidamente matriculados no estúdio. Responderam ao questionário 20 pessoas que correspondem a quinze mulheres e cinco homens. Os resultados foram: dança como uma possibilidade de auxílio à terapia demonstrou ser sempre positiva em relação a benefícios físicos, mental e social. Foram abordados todos os resultados da pesquisa, onde foram apontados benefícios da dança como auxílio terapêutico, entre outros. Conclui-se que a dança em geral proporcionou benefícios desde o seu início com tempo mínimo de três meses e no máximo de dois anos, mostrando ser progressivo em seus variados setores de abrangência da vida humana.

Palavras-chaves: Dança; Terapia, depressão.

DANCE A THERAPEUTIC POSSIBILITY FOR PEOPLE WITH DEPRESSIVE DISORDERS?

ABSTRACT

This qualitative, descriptive field study with analysis and application of a questionnaire for the dance audience, from the Compassos Studio de Dança, the individuals surveyed were, men and women, with the application of the ICF. The aim of this research was to collect data on the general benefits of dance practice, and in particular the benefits for people with depressive disorders. A questionnaire was prepared for the students. As exclusion criteria, non-dancing people who were not properly enrolled in the studio were not accepted. Fifteen respondents answered the questionnaire, corresponding to fifteen women and five men. The results were: dance as a possibility of assistance to therapy has always been positive in relation to physical, mental and social benefits. All the results of the research were addressed, where dance benefits were pointed out as therapeutic aid, among others. It is concluded that dance generally provided benefits from its beginning with a minimum of three months and a maximum of two years, showing to be progressive in its varied sectors of human life span.

Keywords: Dance; Therapy, depression.¹

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Esp. Vinícius Ramos Rezende, Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Essa pesquisa de campo qualitativa, descritiva e analítica, com aplicação de questionário foi realizada no, Compassos Studio de Dança, localizado na cidade de Goiânia GO, para os alunos devidamente matriculados com tempo mínimo de três meses, inscritas e frequentes em modalidades de danças em geral, com 20 participantes (15 mulheres e 5 homens) com total de 100% da amostra.

O objetivo desta pesquisa é levantar dados dos benefícios em geral da prática de dança, e em específico os benefícios para pessoas com distúrbios depressivos.

Os resultados foram: a dança como auxílio de terapia demonstrou ser sempre positiva em relação a benefícios físicos e sociais.

Mesmo que o interesse na prática de dança seja como atividade física, é uma ótima escolha.

É de relevância social, abrangendo classe médica como: psicologia, psiquiatria. E todas as áreas de saúde, bem como os professores de dança em geral e profissionais da Educação Física bacharelado, por ser de direito trabalhar com dança.

METODOLOGIA

Foram realizadas pesquisas em artigos científicos, na área da saúde e também no site da OMS (2015) Organização Mundial da Saúde, o grande crescimento da depressão em todo o mundo, sendo no Brasil o país de maior prevalência de depressão da América Latina.

O presente estudo de campo qualitativo descritivo e crítico analítico com aplicação de questionário para levantar dados específicos referentes a benefícios da dança como intervenção terapêutica para pessoas com distúrbios depressivos, foi realizada com praticantes de dança em geral, com os alunos matriculados no Estúdio “Compassos Studio de Dança,” localizado na cidade de Goiânia, Goiás. Participaram pessoas de 18 a 65 anos , mulheres e homens. Foi elaborado um questionário específico para os alunos. Como critérios de exclusão, não foram aceito pessoas não praticantes de dança e que

não estivessem devidamente matriculados no estúdio. Responderam ao questionário 20 pessoas que corresponde a 100% da amostra, logo após ter aplicado o TCLE, termo de consentimento livre e esclarecido. A análise é crítica descritiva qualitativa e quantitativa devido aos dados serem demonstrados em números, abordando todos os resultados de forma clara e informativa para todos.

DEPRESSÃO NO MUNDO

A depressão afeta 322 milhões de pessoas no mundo, segundo dados divulgados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), referentes a 2015. Em 10 anos, de 2005 a 2015, esse número cresceu 18,4 %. A prevalência do transtorno na população mundial é de 4,4%.

(...) abrange o conceito e limites da depressão com dados epidemiológicos e descrições clínicas por faixa etária: infância, adolescência e senectude. A depressão é um transtorno do humor grave frequente, e ocorre em todas as faixas etárias, sendo que as taxas parecem estar aumentando entre os jovens e idosos. (LAFER ET al. Apud NARDY, 2000).

Já no Brasil, 5,8% da população sofre com esse problema, que afeta um total de 11,5 milhões de brasileiros. Segundos os dados da OMS (2015), o Brasil é o país com maior prevalência de depressão da América Latina e o segundo com maior prevalência nas Américas, ficando atrás somente dos Estados Unidos, que tem 5,9% de depressivos.

Ainda segundo a OMS (2015), o número de pessoas com transtornos de ansiedade era de 264 milhões em 2015, com um aumento de 14,9% em relação a 2005. A prevalência na população é de 3,6%. É importante observar que muitas pessoas têm tanto depressão quanto transtornos de ansiedade. O Brasil é recordista mundial em prevalência de transtornos de ansiedade: 9,3 % da população sofre com o problema. Ao todo, são 18,6 milhões de pessoas.

O número de pessoas com transtornos mentais comuns, como a depressão e o transtorno de ansiedade, está crescendo especialmente em países de baixa renda, pois a população está crescendo e mais pessoas chegam às idades em que depressão e ansiedade são mais frequentes. (OMS, 2015).

No espaço da dança lidamos com o corpo como referência direta da nossa existência mais profunda e esse fato traz em si uma dimensão terapêutica. Pela observação e percepção dos movimentos mais simples iniciamos um trabalho de sensibilização, sutil, mas de grande efeito.

Mais importante do que a aprendizagem de qualquer técnica corporal, compreendo agora, é o trabalho de conscientização do corpo, das tensões que ele guarda, dos bloqueios que o impedem de seguir o fluxo da vida. 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 pele. (NUNES, 2003)

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, e de intensidade (NUNES, 2003).

Clarice Nunes (2003) cita em sua análise “conhece- te a ti mesmo”, método Socrático. Conhecer nosso corpo requer uma disciplina interna que remete ao socrático conhece-te a ti mesmo. Requer também o exercício da democracia, pois as diferenças estão no ponto de partida de todos aqueles com quem dançamos, com suas histórias, experiências, expectativas e possibilidades corporais, mentais e emocionais bastante específicas. Acolher-nos com respeito e amor não é tarefa fácil.

As diferenças acabam gerando conflitos que precisam ser negociados. Lidar com diferenças sem hierarquizá-las é uma lição estupenda de vida. Nesse sentido, o trabalho educativo realizado na dança é eminentemente crítico dos valores sociais, usos e costumes que tiranizam o ser humano e impedem sua expansão como sujeito e agente social (NUNES, 2003).

A compreensão dos transtornos mentais e sua base neurobiológica engloba a gestão conceitual da "complexidade" e da "dinâmica". Por exemplo, os distúrbios afetivos exibem diversas variáveis de estados flutuantes em níveis psicológicos e biológicos e dados coletados desses níveis de sistemas sugerem periodicidade quase caótica, levando a usar conceitos e ferramentas da matemática de sistemas dinâmicos não lineares (LAFER, 2000).

Com quadros depressivos ou não, levando em conta pesquisas (OMS, 2015), que cerca de 350 milhões de pessoas, referente a 2015 sofre desse transtorno na atualidade. É uma pesquisa de campo qualitativa com aplicação de questionário. É de relevância social, abrangendo classe médica como: psicologia, psiquiatria e todas as áreas da saúde, bem como os professores de dança em geral e profissionais da Educação Física licenciados, por ser de direito trabalhar com dança (OMS, 2015).

OBJETIVOS

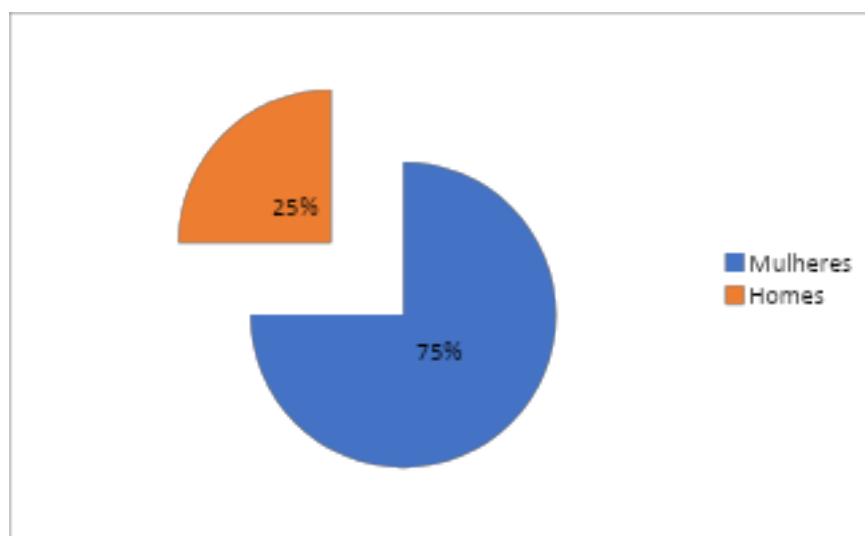
Levantar quais os benefícios advindos da prática da dança, bem como a intervenção da mesma como auxílio para pessoas com distúrbios depressivos/ansiedade, e, abordar fatores biopsicossociais, que engloba todos os setores sociais. Com o objetivo informativo também para população com distúrbio depressivo, apontando de forma clara os benefícios da dança como auxílio dos tratamentos existentes.

Foram verificados com essa pesquisa quais os benefícios advindos da dança para pessoas com quadros depressivos/ansiedade. De específico, fatores biopsicossociais, relacionados à dança e quais os benefícios que os praticantes obtiveram com a prática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

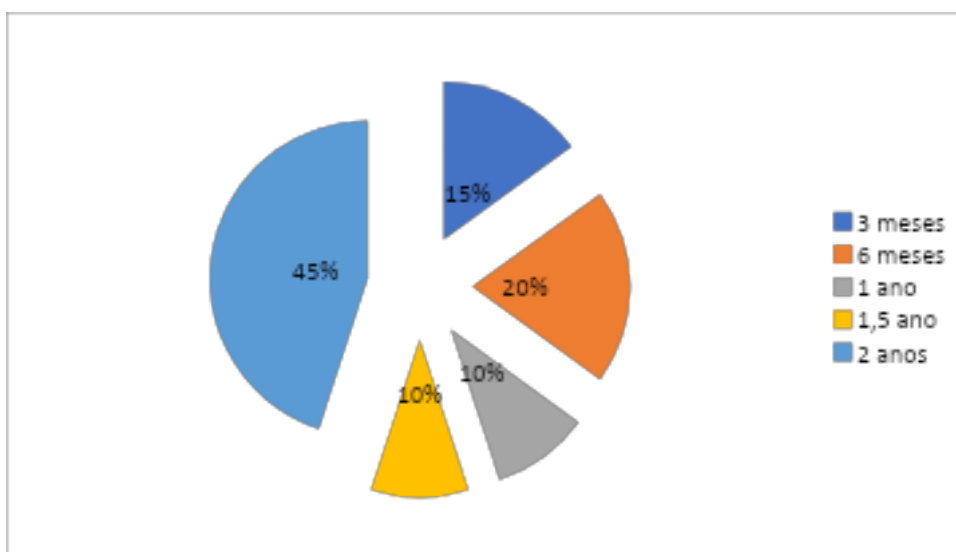
Participaram deste estudo 20 indivíduos de ambos os sexos, 15 mulheres (75%) e 5 homens (25%). Com faixa etária entre 18 e 65 anos. (Gráfico 1).

Gráfico 1- porcentagem de mulheres e homens deste estudo.



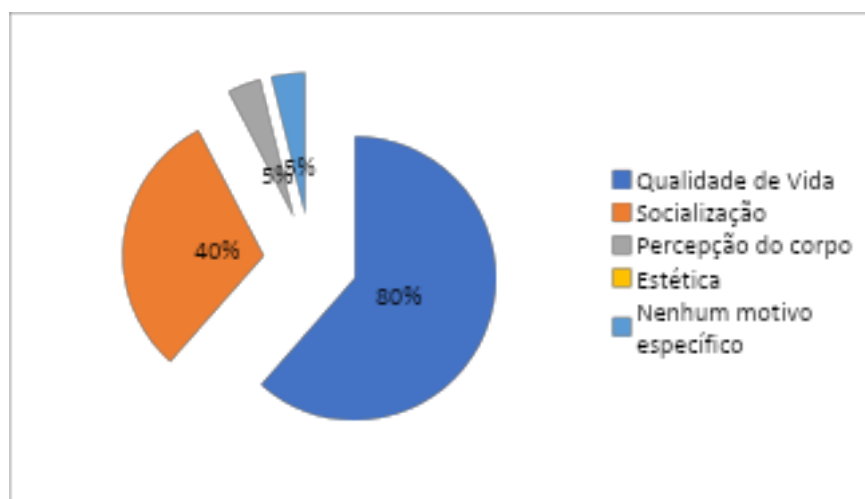
O tempo de prática dedança dos participantes varia, sendo que 45% deles praticaram pordois anos; 20 % praticarampor seismeses; 15% por três meses e 10% por um ano ou um ano e meio (Gráfico 2).

Gráfico 2 - tempo da prática da dança



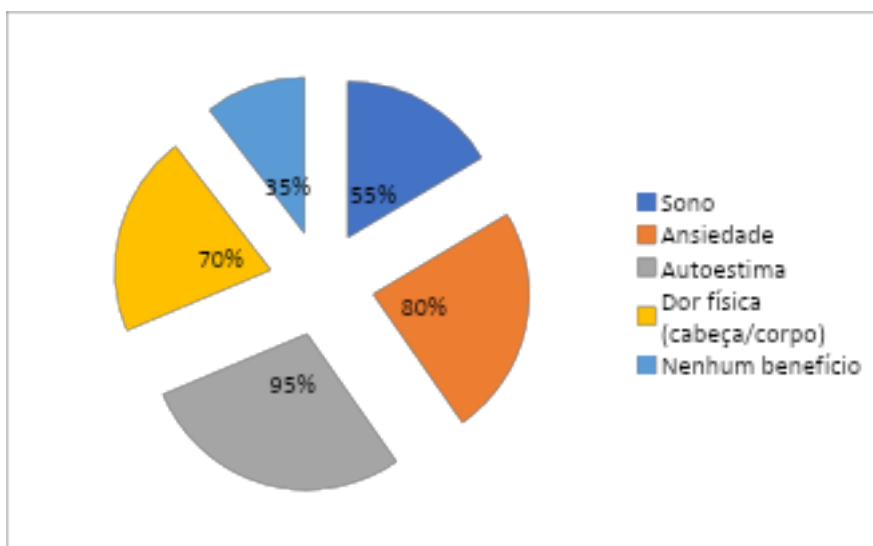
No gráfico 3, o estudo mostra que a maioria dos participantes buscou a dança por uma melhora da qualidade de vida, (80%) e socialização (40%) percepção do corpo e 'nenhum motivo específico', tiveram a mesma porcentagem(5%). O somatório dos resultados neste gráfico está maior que 100% porque alguns participantes assinalaram mais de um benefício no questionário.

Gráfico 3 - Motivação da prática da dança.



Sete participantes disseram não ter alcançado nenhum benefício e treze obtiveram um ou mais benefícios com a prática da dança, desde melhora do sono e autoestima, diminuição de ansiedade e de dores físicas (cabeça/corpo). Também neste gráfico, os participantes assinalaram mais de um benefício (Gráfico 4).

Gráfico 4 - Benefícios da prática da dança.



Nanni (2003), outros benefícios da dança são a psicomotricidade e os movimentos fundamentais básicos a partir dos movimentos reflexos até aos movimentos de comunicação não-verbais, que se aplicam a dança.

Gobbo (2005) ao discutir sobre qualidade de vida dos indivíduos estabelece uma relação com a dança de salão de forma “positiva”, tendo em

vista o prazer, a conscientização e a pouca interferência de fatores externos (sociais, psicológicos, efetivos, etc.) na vivência.

Para Catia (1995) a sociabilidade, como motivo para a prática da dança, aparece em ambos os grupos etários, crianças e idosos, com percentagens equivalentes. Pode ser considerada uma atividade de lazer que favorece a socialização, fatores fundamentais na formação do indivíduo e no combate a depressão.

Maestrina (1993) comenta que a educação para a saúde não é apenas uma disciplina escolar, mas constitui-se em um princípio de vida que atua na formação de uma consciência corporal saudável, visando a ações comprometidas e autônomas de integração biopsicossocial.

De acordo com Abreu e Silva (1977), a dança também traz em sua essência a possibilidade de criação. Uma característica bastante necessária dentro do trabalho psicológico. Se pensarmos que as dificuldades psicológicas em se encontrar saídas para dores e sofrimentos também estão ligadas a uma dificuldade ativação de portas criativas diante de problemas ou situações presentes, o treino criativo deveria ser tomado com maior seriedade pelos profissionais de psicoterapias.

Segundo Abreu e Silva (1977) a linguagem corporal pode ser mais observada pela sua ausência do que por ser determinante de um olhar psicológico dentro do consultório, como recurso psicoterapêutico.

Observa-se que os autores dizem que o corpo fala independente do movimento que se expressa, que ele pode ser complexo e específico, ainda que por vezes seja somente um repetidor de movimentos elaborados por outras pessoas. O ser humano é de fato muito complexo para que se resuma no corpo ou mente ou só corpo e mente, seria mais sensato considerar a especificidade de cada indivíduo.

Segundo D. M. Lima & N. A. Silva Neto (2011), na dança estão inseridas possibilidades múltiplas de contato com o mundo em uma linguagem particular que propicia interação, comunicação, movimentação corporal e de uma atuação física no ambiente. Aqui podemos verificar de que é de consenso dos autores que a dança promove de fato expressão de movimentos que conectam, mente e corpo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a dança em geral proporciona benefícios mostrando ser progressivo em seus variados setores de abrangência da vida humana.

Entre todos os motivos que os participantes relataram procurar a dança como prática, sendo eles: melhora da qualidade de vida, socialização, aprender a dançar, timidez, ansiedade e atividade física, entre outros. Os resultados foram positivos para os participantes, sendo que sete pessoas relataram não ter tido nenhum tipo de benefício, pode-se dizer que a dança é positiva em relação a benefícios físicos e sociais.

Os participantes desta pesquisa: “Dança, uma possibilidade terapêutica para pessoas com distúrbios depressivos?”, responderam de forma clara e aberta questões como, melhoras de: qualidade de vida, socialização, sono, dores corporais, ansiedade, autoestima, insegurança, percepção do corpo, timidez, alimentação, relacionamento/interpessoal, familiar, dançar em público, motivação e passou através da dança a considerar ser alguém que pode ir além do seu limite.

Todos esses dados demonstram que a dança deve sim ser considerada como opção de tratamento auxiliar à terapia, uma ótima atividade indicada para esse público, pois todas essas problemáticas são características da Depressão, podendo variar de pessoa para pessoa, pois o indivíduo acaba desenvolvendo problemas em relação a cada item citado no parágrafo acima, ressaltando que, quando se desenvolve problemas alimentares, de sono e insegurança, isso acaba acarretando outros graves problemas à saúde e uma péssima qualidade de vida.

A possibilidade do riso, dos fatores bioquímicos, da transpiração, do equilíbrio, postura, sensibilidade do estímulo da música, da desconexão com o mundo externo e verdadeira ligação com o eu, do indivíduo. Cada pessoa sente e reage de modo bem específico com os estímulos, e isso é bom, somos todos diferentes.

Sugere-se mais pesquisas complementares ao tema e as questões levantadas por este estudo de campo, a dança em si não cura a depressão mais pode auxiliar em variados setores da vida humana.

REFERÊNCIAS

Abreu e Silva, N. N. (1977). **A Dança: uma arte a serviço da terapia** Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo

CATIA. **A Dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.** Revista Eletrônica de Educação Física, Santa Quitéria, N°1, P. 5,2005. Disponível em:<<https://pt.slideshare.net/catjust/diego-emanuel-gobbo>> Acesso em: 15 janeiro 2018.

D. M. Lima & N. A. Silva Neto:**Psicologia: Teoria e Pesquisa** Jan-Mar 2011, Vol. 27 n. 1, pp. 41-48

GOBBO. Diego Emanuel, **A Dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.** Revista Eletrônica de Educação Física, Santa Quitéria, N°1, P. 5,2005. Disponível em:<<https://pt.slideshare.net/catjust/diego-emanuel-gobbo>> Acesso em: 15 janeiro 2018.

LAFER, B.et al. **Depressão no Ciclo da Vida.** Porto Alegre: Artmed, 2000. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516444620000003000> Acesso em: 16 abril 2017.

MAESTRINA. **A Dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.** Revista Eletrônica de Educação Física, Santa Quitéria, N°1, P. 5,2005. Disponível em:<<https://pt.slideshare.net/catjust/diego-emanuel-gobbo>> Acesso em: 15 janeiro 2018.

NANNI. **A dança de salão como qualidade de vida para terceira idade.**Revista Eletrônica de Educação Física, Santa Quitéria, N°1, P. 5,2005. Disponível em:<<https://pt.slideshare.net/catjust/diego-emanuel-gobbo>> Acesso em: 15 janeiro 2018.

NUNES, Clarice. **Dança, Terapia e educação.** São Paulo: Cortez, 2003. Disponível em:<http://www.terapiadoser.com.br/tser/artigos/Danca_Terapia_e_Educacao.pdf>Acesso em: 16 abril 2017.

OpenEpi, **Estatística Epidemiológica de código aberto para saúde pública.**Versão.www.Openepi.com, atualizado 2013 Disponível em:<http://www.openepi.com/Menu/OE_Menu.ht> Acesso em: 27 maio 2017.

OMS. **Organização Mundial de Saúde.** Disponível em:<http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839> Acesso em: 13 de janeiro de 2018.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Dança, uma possibilidade terapêutica para pessoas com distúrbios depressivos

Pesquisador Responsável: Vinícius Ramos Rezende

Telefone para contato: (62) 8175-8338 e-mail: viniciusrezende_ef@hotmail.com

Pesquisadores participantes: Delma Lopes dos Reis Alencar

Telefones para contato: (62) 8280-1914

O objetivo desta pesquisa é arrecadar dados dos benefícios da Dança para pessoas com distúrbios depressivos, bem como o seu benefício terapêutico, também serão disponibilizados seus benefícios como um todo, de modo informativo para todas as pessoas interessadas na dança como atividade. Trata-se de um estudo de campo qualitativo com aplicação de questionário e análise descritiva dos resultados, que serão dispostos em gráficos. A amostra total é de 108 pessoas com viabilidade de 85%, destes incluirão pessoas de faixa etária jovem, adultos e idosos, mulheres e homens. Este estudo oferece riscos devido a interpretação pessoal de cada indivíduo ao questionário, elaborado para arrecadar dados específicos ao tema. Como critérios de inclusão, serão aceitos praticantes de dança que estiver devidamente matriculado no local da pesquisa: "Estúdio de Dança Compassos", e frequentes nas aulas. Como critérios de exclusão, não serão aceitos pessoas não praticantes de dança e que não estejam devidamente matriculados. Será garantido a todos os participantes assistência integral em caso de danos decorrentes do estudo. Para obtenção dos dados serão aplicados 2 questionários diferentes, um para professores de dança e outro para alunos, contendo 12 questões para cada, com opções de respostas a, b, c, d, e. Questionário desenvolvido pelo pesquisador participante: Delma Lopes dos Reis Alencar, com supervisão do responsável pela pesquisa: Vinícius Ramos Rezende.

♦ Nome e Assinatura do pesquisador:

Delma Lopes dos Reis Alencar

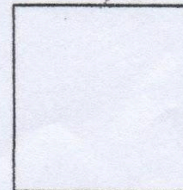
♦ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo: **Dança, uma possibilidade terapêutica para pessoas com distúrbios depressivos**, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/assistência/tratamento.

Local _____ Data: ____/____/____.

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____ Digital: _____



Centro de Estudos Octavio Dias de Oliveira
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES



QUESTIONÁRIO I (ALUNO)

Questionário para obtenção de dados referentes à pesquisa: “Dança, uma possibilidade terapêutica para pessoas com distúrbios depressivos”.

1- Há quanto tempo pratica dança?

- a) A mais de três mês ()
- b) A mais de seis meses ()
- c) A mais de um ano ()
- d) A mais de um ano e meio ()
- e) A mais de dois anos ()

2 - Por que pratica dança?

- a) Percepção do corpo ()
- b) Motivos estéticos ()
- c) Melhora da qualidade de vida ()
- d) Socialização ()
- e) Nenhum motivo específico ()

3 - Tinha dificuldade para dormir antes da prática da dança?

- a) obteve melhora ()
- b) obteve melhora significativa ()
- c) Não obteve melhora significativa ()
- d) Não obteve melhora alguma ()
- e) Está melhorando conforme a progressão das aulas ()

4 - Sentia dores no corpo antes da prática da dança?

- a) Senti um pouco ()
- b) Sentia bastante ()
- c) Não sentia nenhuma dor ()

- d) Não sente mais ()
- e) Ainda sinto um pouco ()

5- Sente ou sentia dores de cabeça?

- a) Nunca ()
- b) Às vezes ()
- c) Sempre ()
- d) Com frequência ()
- e) Não sente ou sentia dores de cabeça ()

6 - O que mudou com a prática da dança?

- a) Melhora da ansiedade ()
- b) Melhora da timidez ()
- c) Melhora da auto-estima ()
- d) Melhora da insegurança ()
- e) Nenhuma melhora ()

7 - Você toma algum medicamento, se sim, qual? _____

Sim () Não ()

8 - O que você considera benefícios advindos da dança?

- a) Melhora do sono ()
- b) Melhora das dores ()
- c) Melhora da alimentação ()
- d) Melhora da ansiedade ()
- e) Não considera que a dança tenha benefícios ()

9 – Com a prática da dança houve melhora na interação social ?

- a) No âmbito familiar ()
- b) No Âmbito social ()
- c) No trabalho ()
- d) No relacionamento ()
- e) No âmbito pessoal ()

10- Tinha algum bloqueio antes da pratica da dança como:

- a) Falar em público ()
- b) Dançar em público ()
- c) Falta de motivação ()
- d) Timidez ()
- e) Não tinha nenhum bloqueio ()

11- Procurou a dança como atividade física através de?

- a) Orientação médica ()
- b) Vontade própria ()
- c) Curiosidade ()
- d) Relações de mídia ()
- e) Profissionais de educação física ()

12 - Qual a percepção através da dança de você mesmo (a)?

- a) Alguém capaz ()
- b) Alguém que pode se superar ()
- c) Alguém que pode ir muito além do seu limite ()
- d) Alguém que pode ir muito além do seu limite na dança ()
- e) Alguém que não é capaz de aprender dança ()

