



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DA DANÇA EM ACADEMIAS

ANDREIA RAMOS ADOLFO

Orientadora: Me. TAYSA CRISTINA DOS SANTOS NEIVA

Trindade - GO

2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DA DANÇA EM ACADEMIAS

ANDREIA RAMOS ADOLFO

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física. Sob orientação da Prof.^a
Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO

2019

ANDREIA RAMOS ADOLFO

A MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DA DANÇA EM ACADEMIAS

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. Orientadora: Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva

Prof. Interno: Vinícios Ramos Resende
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo:

Trindade - GO

2019

A MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA REGULAR DA DANÇA EM ACADEMIAS

Andreia Ramos Adolfo¹
Taysa Cristina dos Santos Neiva²

RESUMO

A dança está presente na história do homem desde os primórdios da civilização, sendo grande aliada ao promover e aprimorar diversos objetivos biológicos e psicológicos almejados pelo mesmo em sua busca constante de longevidade de vida com qualidade. Sendo o objetivo dessa pesquisa é verificar a motivação da prática regular da dança em academia; feito por meio de Revisão Bibliográfica com artigos de relevância para o tema em questão, o qual alguns foram usados de forma reduzida no corpo do presente artigo com intuito de reforçar a valia do mesmo. Percebe-se com este estudo que os professores de Educação Física que trabalham com dança em academias com possuem rendimentos satisfatórios no quesito motivação, bem estar e qualidade de vida dos seus alunos praticantes dessa modalidade.

PALAVRAS-CHAVE: Dança, Academia e Motivação.

THE MOTIVATION OF REGULAR DANCE PRACTIC IN A GYM

ABSTRACT

Dance is present in the history of man since the dawn of civilization, being a great ally in promoting and improving various biological and psychological goals sought in his constant quest for longevity of life with quality. Being the objective of this research is to verify the motivation of the regular practice of dance in gym; made through a Bibliographic Review with articles of relevance to the subject in question, used in a reduced way in the body of the present article in order to reinforce the same. It can be seen from this study that physical education teachers who work with dance in gym, have satisfactory efficiency in the motivation, well-being and quality of life of their students practicing this modality.

KEYWORDS: Dance, Gym and Motivation.

¹ Andreia Ramos Adolfo, Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Orientadora: Prof Me.Taysa Cristina dos Santos Neiva, Docente na instituição Faculdade União de Goyazes

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus, por me orientar. A minha família por me apoiar. A minha orientadora por me auxiliar. A Faculdade por me nortear e a mim por não desanimar.

1. INTRODUÇÃO

A dança é vista como um meio de comunicação, de autoafirmação e, principalmente, uma forma de expressar um sentimento, enquanto um elemento de lazer, ou de participação na formação de bailarinos. Neste contexto, é de essencial relevância perceber-se de que forma é desenvolvido o conteúdo expressivo nas aulas de dança, pela importância e enriquecimento que este traz para a dança, dando uma oportunidade maior aos seus praticantes, no sentido de obterem uma aprendizagem qualitativa e de maneira mais interessante, favorecendo, ainda mais as relações existentes, tornando-as plenas de significados a quem a pratica e a assiste.

O surgimento das danças em grupo aconteceu, segundo Dantas (2015) deu-se por meio dos rituais religiosos, em que as pessoas faziam agradecimentos ou pediam aos deuses o sol e a chuva. Os primeiros registros dessas danças mostram que elas surgiram no Egito, há dois mil anos antes de Cristo. Como destaca Patrícia Lopes Dantas em sua publicação para o site Mundo e Educação, onde frisa que:

“As danças em grupo foram praticadas desde as primeiras civilizações, em rituais religiosos. Aperfeiçoaram-se até possuir ritmo, passos e roupas determinados. No Egito, por volta de 2000 a.C., dançava-se em homenagem aos deuses. Na Grécia Clássica, a dança era relacionada aos jogos olímpicos. Os tratados sobre dança surgiram a partir do século XVI. Cada país europeu criou suas próprias danças. Primeiro eram coletivas, depois foram adaptadas aos pares. No século XIX começaram a aparecer danças mais sensuais, como o maxixe e o tango. Assim como vários outros aspectos culturais, a dança foi se transformando na proporção em que os povos foram se misturando.” (DANTAS, 2015)

Ainda segundo Dantas (2015), já perdendo o costume religioso, as danças apareceram na Grécia, em virtude das comemorações aos jogos olímpicos. O Japão preservou o caráter religioso das danças. Até hoje, elas são feitas nas cerimônias dos tempos primitivos; em Roma, as danças se voltaram para as formas sensuais, em homenagem ao deus Baco (deus do vinho), e dançava-se em festas e bacanais. Como elucida o trecho abaixo Meus Resumos sobre historia da arte e dança:

Na Europa, as danças sagradas, por serem provenientes de outras religiões que não a católica, foram, durante a Idade Média, proibidas pela Igreja. No repertório folclórico no entanto, sobreviveram algumas danças tradicionais ligadas as rituais “pagãos”. uma triste verdade da História da Dança.

O costume de se dançar ao redor da ‘árvore de maio”, por exemplo, evoca ritos de fertilidade; as danças em volta do fogo procedem de tradições anteriores ao cristianismo e têm significados de purificação e iniciação. A dança típica dos cossacos, a dança das espadas, sem dúvida apresenta um caráter guerreiro. 2017.

Nas cortes do período renascentista, as danças voltaram a ter caráter teatral, que estava se perdendo no tempo, pois ninguém a praticava com esse propósito. Praticamente daí foi que surgiram o sapateado e o balé, apresentados como espetáculos teatrais, onde passos, música, vestuário, iluminação e cenário compõem sua estrutura (CARDOSO1994)

No século XVI surgiram os primeiros registros das danças, em que cada localidade apresentava características próprias. No século XIX surgiram as danças feitas em pares, como a valsa, a polca, o tango, dentre outras. Estas, a princípio, não foram aceitas pelos mais conservadores, até que no século XX surgiu o “*rock’n roll*”, que revolucionou o estilo musical e, conseqüentemente, os ritmos das danças; assim como a mistura dos povos foram acontecendo, os aspectos culturais foram se difundindo. Em relação a atualidade, a Pedagoga Jussara de Barros ano 2016, ressalta em entrevista a revista “Brasil Escola”: (Barros, 2016)

Hoje em dia as danças voltaram-se muito para o lado da sensualidade, sendo mais divulgadas e aceitas por todo o mundo. Nos países do Oriente Médio a dança do ventre é muito difundida; e no Brasil, o funk e o samba são populares. Além desses, o strip-tease tem tido grande repercussão, principalmente se unido à dança inglesa, pole dance, também conhecida como a dança do cano. (Barros, 2016)

Segundo Barros (2016) as danças folclóricas sofreram influências das tradições dos estados, dos povos africanos e europeus. Deste modo, dependendo do estado as danças podem ser mais influenciadas pelos povos africanos, europeus ou indígenas. Além disso, a Igreja Católica também ajudou

no surgimento de personagens e contos da história brasileira, influencia diretamente também em algumas danças.(Barros, 2016)

Já as formas mais eruditas, foram introduzidas por renomados bailarinos europeus por volta dos anos 1930, com as primeiras escolas de balé no país. A dança é uma linguagem universal como já mencionado e no Brasil conta com diferentes nuances tais como: Samba; Frevo; Forró; Sertanejo; Maracatu; Baião; Catira; Quadrilha; Reisado; Carimbó; Fandango; Axé; Pagode; Xote; Chorinho; entre outras (Cardoso, 1999)

A lista de estilos de danças brasileiras é vasta, e suas origens também são bem diversificadas porque o Brasil é rico em diversidade cultural e influenciado por diversas culturas como as já citadas acima desde o início da colonização até os tempos atuais.

Sendo assim, pode-se perceber que a dança faz parte da vida de todos, e nos últimos anos, difundiu-se pelo ambiente das academias, já faz algum tempo que as danças fitness se tornaram alternativa para quem não tem o hábito ou não gosta muito de frequentar academias convencionais; são diversas opções de ritmos que prometem manter o preparo físico lá em cima e trazer tantos benefícios quanto outras atividades físicas.

Portanto, acompanhando a modernização acelerada que se encontra a presente geração, este estudo abordará de maneira sucinta um breve histórico da dança, seus benefícios e vantagens para a promoção da qualidade de vida do sujeito que opta por essa modalidade de prática de exercício.

Sendo de suma relevância a escolha e abordagem do tema, visto que além de motivações pessoais por parte da autora, o que propiciou-me um novo olhar sobre as questões da dança, bem como ensinar isso em um contexto descontraído, que me permitiu vislumbrar possibilidades mais concretas em relação ao encontro da dança como motivação para o bem estar na perspectiva dos princípios de: democracia, cidadania, respeito às diferenças e diversidade cultural.

O Objetivo dessa pesquisa é verificar a motivação da prática regular da dança em academia.

2. METODOLOGIA

Esse trabalho foi elaborado a partir de uma revisão da literatura nas bases de dados “*Medline*”, “*scielo*”, Google acadêmico, biblioteca digital e livros físicos da Faculdade União de Goyazes no período de quinze anos entre 2004 e 2019 . As palavras-chave utilizadas foram “dança” e “motivação” e suas correspondentes em inglês, “dance” e “*motivation*”. Foram critérios de exclusão: artigos publicados antes de 2004. Somando-se todas as bases de dados, foram encontrados 43 artigos. Após a leitura dos títulos dos artigos, notou-se que alguns deles se repetiram nas diferentes bases e outros não preenchiam os critérios deste estudo. Foram selecionados 25 artigos para a leitura do resumo e excluídos os que não diziam respeito ao propósito deste estudo. Após a leitura dos resumos, foram selecionados 9 artigos que preenchiam os critérios inicialmente propostos e que foram lidos na íntegra; sendo 7 expostos de forma reduzida no corpo do trabalho com finalidade de reforçar a revisão bibliográfica analisada para elaboração da presente pesquisa.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

O intuito deste estudo foi apresentar e discutir os achados da literatura referentes à motivação da dança na academia, neste contexto, os artigos foram lidos, e selecionados criteriosamente.

3.1. HISTÓRICO DA DANÇA

A dança é considerada uma das artes mais antigas, é também a única que dispensa materiais e ferramentas. Ela só depende do corpo e da vitalidade humana para cumprir sua função, enquanto instrumento de afirmação dos sentimentos e experiências subjetivas do homem. Segundo o Abreu. (1997) em uma publicação, o desenvolvimento da sensibilidade artística determinou a configuração da dança como manifestação estética. No antigo Egito, 20

séculos antes da era cristã, já se realizava as chamadas danças astroteológicas em homenagem ao Deus Osíris. O caráter religioso foi comum às danças clássicas dos povos asiáticos (Garuady, p. 134, 1980.)

Na Grécia Clássica, a dança era frequentemente vinculada os jogos, em especial aos olímpicos. Com o renascimento, a dança teatral, virtualmente extinta em séculos anteriores, reapareceu com força nos cenários cortesãos e palacianos. No século XIX apareceram a Contradança (que se transformou na quadrilha), a Valsa, a Polca, a Mazurca, o “*Scottish*”; no século passado surgiu o Boston, só destronado pelas danças exóticas (“*Cake-Walk*”, “*Maxine*”, “*One Step*”, “*Fox-Trot*”, e Tango) (Nanni, 1995)

A divulgação da dança se deu também fora do espetáculo, principalmente nas tradições populares onde, atualmente, segundo Ana Lucia Nascimento, editora da Revista Nova Escola, existem quatro grandes grupos de estilos de dança, que são: Dança Clássica (conjunto de movimentos e de passos, elaborados em sistema e ensinados no ensino coreográfico); Dança de Salão (praticada nas reuniões e nos dancings); Dança Moderna (que se libertou dos princípios rígidos da dança acadêmica e que serviu de base ao bailado contemporâneo); Dança Rítmica (os vários tipos de dança: “*Ballet*”; “*Ballroom*”; Bolero; “*Break-dance*”; Capoeira; “*Cerok*”; Can Can; Cha-Cha-Cha; Contemporânea; Contra dança; “*Country Western*”; Disco; “*Exotic Dancing*”; Flamenco e “*Spanish Gypsy*”; “*Folk and Traditional*”; “*Foxtrot*”; “*Funk*”; “*Jazz*”; “*Line Dance*”; Mambo; Merengue; “*Middle Eastern*”; “*Modern*”; Polka; Religiosas e dança Sacra; Rumba; Salsa; Samba; “*Swing*”; “*Scottish*”; “*Country Dancing*”; “*Square Dance*”;Tango; “*Twist*”; Valsa; “*Western*”. (NASCIMENTO, 2016)

Percebe-se portanto, que a dança pode ser brevemente conceituada como a manifestação artística do corpo em movimento. Ela se diferencia das demais manifestações da motricidade humana, pois culturalmente organiza movimentos e gestos que atendem a propósitos e intencionalidades estéticos. Os movimentos transformados em dança adquirem características próprias que variam de fatores espaciais, temporais e rítmicos a condutas posturais, éticas e estéticas.

A dimensão estética da dança reside na possibilidade que toda dança tem de ser arte (DANTAS, 1999). Além disso, a dança é uma arte que envolve os sentidos de maneira muito particular, pois, conforme Vargas (2002), quando o indivíduo dança, coloca em ação os músculos, os sentidos e a mente, numa combinação recíproca capaz de comunicar pensamentos e emoções através do corpo. Diferentemente dos movimentos cotidianos, os movimentos de dança são carregados de expressividade e simbolismo e não exercem função prática nem instrumental. Para Dantas (1999, p. 17) “quem dança o faz porque realiza movimentos que não possuem, aparentemente, nenhuma utilidade ou função prática, mas que possuem sentido e significado em si mesmos e são recriados e revividos a cada momento”.

A dança também difere das outras formas de expressão artística uma vez que utiliza o corpo como instrumento de mediação do simbólico. Os movimentos e gestos da dança possibilitam criar impressões, projetar valores e significados, expressar sentimentos e sensações tendo no corpo a principal ferramenta. É uma arte dinâmica, que acontece no tempo e no espaço. Para Langer apud Helia Borges (1980), a dança se dá em função do gesto, sendo este a abstração básica pela qual esta arte se organiza e estrutura. O gesto faz parte da movimentação cotidiana do ser humano, entretanto, quando o gesto é imaginado, de modo que possa ser isolado e reproduzido de forma independente, ele se torna uma manifestação artística, uma forma simbólica livre, que pode ser utilizada para transmitir ideias e sentimentos.

Ao observar uma dança coletiva – digamos, um balé bem-sucedido em termos artísticos - não se vê pessoas correndo de um lado para o outro, vê-se a dança sendo impulsionada nesta direção, puxada naquela, reunindo-se aqui, espalhando-se ali – fugindo, repousando, erguendo-se, e assim em diante; e todos os movimentos parecem emergir de poderes situados além dos executantes (LANGER, 1980, p. 184).

A autora supracitada afirma que a dança é uma forma de expressão, não só como expressão de sentimentos reais do sujeito, mas também como uma expressão imaginada que pode ser repetida e revivida cada vez que se dança. Ou seja, na dança, o gesto pode ser auto expressivo (representando condições

subjetivas) ou logicamente expressivo (simbolizando um conceito). Na dança, os movimentos dão forma aos símbolos que, organizados sucessivamente, compõem formas harmônicas e estéticas (LANGER, 1980).

Garaudy (1980) afirma que a dança enquanto manifestação e expressão de sentimentos acompanha a história do homem, tendo seus primeiros indícios de existência nas civilizações mais primitivas, nas quais antes mesmo da comunicação através da palavra, o homem já se expressava corporalmente.

Os homens dançaram todos os momentos solenes de sua existência: a guerra e a paz, o casamento e os funerais, a semeadura e a colheita. [...] desde a origem das sociedades, é pelas danças e pelos cantos que o homem se afirma como membro de uma comunidade que o transcende (GARAUDY, 1980. p. 19).

Um outro enfoque da dança seria, o de propiciar a comunhão dos indivíduos em busca de um objetivo comum. Segundo Garaudy (1980), é na experiência rítmica do trabalho que, quando realizado em grupo e feito de maneira cadenciada, que se dá a comunhão entre os homens. Ou seja, o trabalho de um grupo ritmado, coordenado, mostra-se superior à soma das forças individuais dos participantes.

O homem adquire assim um novo poder e toma consciência dessa transcendência da comunidade em relação aos indivíduos. Este poder e esta transcendência estão ligados ao ritmo dos gestos e à comunhão que esse ritmo permite concretizar. A dança opera essa metamorfose: transformando os ritmos da natureza e os ritmos biológicos em ritmos voluntários. [...] a dança tem por objetivo captar aquela força viva sobrenatural que nasce dos esforços rítmicos do grupo (GARAUDY, 1980, p. 20).

Garaudy (1980) esclarece que, a partir do século IV, os imperadores ditos cristãos condenaram a dança e o teatro. Por longos séculos, o corpo foi desprezado representando um obstáculo à vida da alma. A oposição corpo e alma, bem e mal perdurou até o Renascimento, quando, ao surgir uma nova postura em relação ao dualismo cristão, os valores mundanos da vida e do corpo voltaram a ser exaltados. Entretanto, o discurso da Igreja Católica de corpo pecaminoso se manteve presente por um longo período da história do homem – o que acabou relegando a dança a um status de marginalidade.

Tendo como referência os pressupostos da Filosofia Iluminista na qual o centro do universo passa a ser o homem racional, poder-se-ia pensar que o corpo deste homem voltaria a ser valorizado. No entanto, a modernidade trouxe consigo o pensamento dicotômico de oposição entre corpo e mente fortemente enraizado. A supremacia da razão em detrimento da sensibilidade acaba por, novamente deixar o corpo de lado (GARAUDY, 1980).

Nesse contexto de valorização do intelecto, as artes perderam espaço no rol dos conhecimentos socialmente valorizados, pois não apresentam um fim específico, uma utilidade prática. A universalização e hierarquização dos saberes têm relegado as práticas artísticas e expressivas aos cantos recreativos da educação, desconsiderando que são formas de conhecimento específicas com valor em si mesmas.

Os conteúdos vinculados às artes têm simplesmente servido para ilustrar o trabalho pedagógico de outras disciplinas ditas mais importante, historicamente, a arte na educação oscilou entre a mera valorização da técnica e o espontaneísmo (livre expressão). (MARQUES, R. PROFESSORES, FAMÍLIA E PROJETO, EDUCAÇÃO JUNTO A DANÇA: ASA EDITORA, 2002).

3.2 DANÇA NO CONTEXTO ATUAL

A dança é uma das três principais artes cênicas da Antiguidade, ao lado do teatro e da música, e, se caracteriza pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos (coreografia) ou improvisados (dança livre). Na maior parte dos casos, a dança, com passos cadenciados é acompanhada ao som e compasso de música e envolve a expressão de sentimentos potenciados por ela.

Na atualidade, uma das artes que mais ganhou impulso foi a dança, seja pela maior visibilidade e importância atribuída às expressões étnicas, como o candomblé e as culturas indígenas, e às manifestações folclóricas, sobretudo pelas ciências humanas e artes; seja pela intensa difusão das danças acadêmicas como o balé clássico, a dança moderna ou contemporânea; e tantos outros estilos de dança que afloraram e permanecem aflorando na

contemporaneidade, tidos, algumas vezes, dada as dimensões sociais e econômicas em que estão inseridos. Como pode-se notar na citação abaixo:

O movimento, portanto, revela evidentemente muitas coisas diferentes. É o resultado da busca de um objeto dotado de valor, ou de uma condição mental. Suas formas e ritmos mostram a atitude da pessoa que se move numa determinada situação. Pode tanto caracterizar um estado de espírito e uma reação, como atributos mais constantes da personalidade. O movimento pode ser influenciado pelo meio ambiente do ser que se move (LABAN, 1978).

Essa imensa variedade de “danças” emergentes funde-se aos estilos e técnicas já existentes desestabilizando seus princípios essenciais, quebrando suas tradicionalidades e, conseqüentemente, construindo novos significados e sentidos para suas existências, reafirmando a dança como um fenômeno que ultrapassa o simplório ato de movimentar-se sob o ritmo de uma música. Na verdade, ao dançar representamos um processo expressivo de transformação e ressignificação da cultura corporal do movimento enquanto fenômeno artístico.

A dança sempre teve grande presença e importância na vida do homem, pois o acompanha ao longo da sua história – desde os rituais dos povos primitivos, passando por acontecimentos sociais e religiosos, e influenciando até nas festas dos dias de hoje, como o carnaval, por exemplo.

Sendo a dança é uma forma de expressão corporal e é fundamental para o ser humano, fazendo com que aperfeiçoemos a nossa coordenação motora, trazendo ao cotidiano uma grande paz de espírito e quando efetuada em grupo proporciona a convivência social saudável (NANNI, 1995). Ela se expressa em corpos perfeitos, elegantes, seguros, mentes desinibidas, arrojadas e criativas. Em Goiânia, existem vários grupos de dança, a CIA de Dança Noah, Dançarte Cia de Dança, *Stúdio Dançarte*, Quasar Cia de Dança, Balé Inf. do Centro Cultural *Gustav Ritter* e outros . Um grupo que tem se destacado é o Noah.

A companhia de Dança Noah, vinculada ao Programa Cultural da Universidade Católica de Goiás, que completou 10 anos em setembro deste ano:

A primeira apresentação da Noah, foi na abertura dos jogos internos da Universidade, no mês de outubro de 1997 e iniciou com 30 bailarinos. Hoje, aproximadamente 150 pessoas compõem as oficinas de dança ministradas no decorrer do ano. O nome dado à Companhia de Dança, “Noah”, tem um significado curioso, (é uma palavra hebraica, derivada de Noé, que significa de vida longa) e foi escolhido em um concurso. (GRUPO NOAH, 2018.)

Em Trindade, um grupo destaque é o Grupo Desencanto, que a quase 30 anos faz parte do cotidiano dos moradores do município participando de peças teatrais, carnavais e obvio, apresentações de dança formadas pelos próprios cidadãos trindadenses com auxilio de professores, muitos, voluntários, afim de que a cidade possa praticar e promover a cultura e diversão.

A dança na atualidade vem ganhando espaço em diferentes ambientes como grupos de danças, escolas, academias (fitness), entre outros.

Uma modalidade fitness está ligada a ajuste de ginástica com dança e ritmos, é um exercício dinâmico com movimentos rítmicos acoplados com música motivadora. As modalidades fitness atende interesses e objetivos múltiplos, que vão desde a estética, à melhora do desempenho e saúde. Devido a grande diversificação de público atualmente existem varias modalidades como: Ball Dance, Aeromix , Ritmos, Dance, Zumba entre outras (SANTOS, 2015). Os diferentes ritmos de dança são considerados como uma atividade de relaxamento, lazer, recreação, exercício físico e saúde.

3.1 MOTIVAÇÃO DA PRATICA REGULAR DA DANÇA EM ACADEMIAS

Por meio, da revisão da literatura, foram selecionados sete (07) artigos e agrupados para discussão sobre motivação da dança em academia (Quadro 01). As academias hoje são um espaço de interação e atividade física, onde a dança encontra-se como uma das diferenças do mundo fitness, onde possui seu espaço garantido em diferentes ritmos.

ANO	AUTORES	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
2005	ABRÃO, Ana Carla Peto. PEDRÃO, Luiz Jorge.	O estudo teve por objetivo investigar os benefícios da dança do ventre para a saúde de mulheres que freqüentam uma academia de dança do interior do Estado de São Paulo.	A análise foi feita por meio dos conteúdos das respostas, o que possibilitou a conclusão de que a dança do ventre é um método que traz benefícios para a educação integral e leva à valorização da vida, melhorando a saúde e a qualidade de vida dessas mulheres.	Os exercícios de dança do ventre possibilitaram o relaxamento do corpo, resultando numa sensação de bem-estar, o que, provavelmente, está associado à liberação de serotonina pelo organismo. Outro fato que pode estar associado à prática de dança do ventre é a própria defesa do organismo.	Isso leva ao entendimento de que esse tipo de dança alia-se ao sistema imunológico na luta contra essas doenças, incluindo, também, outras, não infecciosas, como a depressão e a ansiedade. Assim sendo, sugerimos a realização de estudos mais específicos.
2008	CAPOZZOLI, Calra Josefa.	O estudo procurou verificar a existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre os índices motivacionais de seis dimensões	O IMPRAF-126 (Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física) foi respondido por 300 praticantes de ginástica em academias de Porto Alegre/RS, de	As diferenças foram interpretadas conforme a teoria da autodeterminação e do desenvolvimento vital humano.	Um dos importantes resultados encontrados indica que a dimensão Saúde é a que mais motiva os praticantes de ginástica em academias, quando

		(Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer), controlando-se as seguintes variáveis: sexo e grupo de idades.	ambos os sexos e com idades variando entre 18 e 65 anos.		controladas as variáveis Sexo e Grupo de Idades.
2008	Abreu, E. V., Pereira, L. T. Z., & Kessler.	O objetivo deste estudo foi verificar os níveis de timidez e motivação em indivíduos de um grupo de Dança de salão.	Participaram do estudo 10 pessoas e todos responderam um egograma adaptado da análise transacional.	As diferenças foram analisadas e expostas estruturalmente por observação.	Os resultados demonstraram que a maioria dos integrantes tem a criança livre elevada, que é uma característica dos praticantes de Dança de salão: serem soltos e serem capazes de expressar através do corpo.
2013	FRANCÊS, Ana Cristina Martins Almeida.	A motivação nas aulas de Dança Clássica: a música como estímulo promotor de motivação em alunas do 4º ano do Curso de Dança da Academia de	Apresentou-se o estímulo musical na prática quotidiana, em diferentes variantes, procurando que	Demonstrassem mais qualidade de dança no que diz respeito às competências técnicas e artísticas, consequentes do	Concluiu-se a importância que a variável motivação tem na formação e desenvolvimento do processo de ensino/

		Música de Vilar do Paraíso.	as alunas, das turmas alvo do estudo.	aumento da motivação.	aprendizagem e do papel essencial que as estratégias usadas pelo professor, nomeadamente a música usada nas aulas, têm no fomento da motivação.
2013	BRITO, Iolanda Angêla Nascimento Rodrigues.	Os objetivos traçados para esta pesquisa foi em primeiro lugar contribuir para a formação do bailarino contemporâneo versátil - pelo que foi desenvolvido com os alunos o contacto com um diversificado leque de linguagens da dança contemporânea, estabelecendo a relação com a técnica Graham.	Foi realizado a pesquisa na Academia de Dança Contemporânea de Setúbal, com os alunos do 8º ano de Dança do Ensino Vocacional, na disciplina de Técnica de Dança Moderna.	Consideramos que foi um processo enriquecedor para os alunos e para a mestranda, aos quais foram proporcionados muitos momentos de conhecimento, partilha e consequentemente de crescimento a nível profissional.	Conclui-se que foi desenvolvido um espírito activo, criativo e aberto nos alunos finalistas, preparando-os para o meio profissional atual, na esperança de que futuramente desenvolvam um trabalho de qualidade e inovador na Dança Contemporânea nacional e/ou internacional.
2015	D'AQUINO, Ricardo.	O estudo teve a finalidade de identificar e analisar os	Participaram da pesquisa de campo descritiva	Observou-se que os praticantes desta modalidade são na sua maioria	A pesquisa apontou ainda que a mudança mais

		motivos pelo qual os indivíduos procuram a dança de salão como forma de atividade.	exploratória 32 praticantes de dança de salão de ambos os sexos. Utilizou-se como instrumento de medida um questionário auto-aplicável com vinte perguntas mistas.	mulheres entre 15 e 30 anos, geralmente com ocupação profissional, que começaram a praticar a dança de salão por convite de amigos ou parentes e, que buscaram esta prática como uma forma de atividade prazerosa.	significativa a partir da prática da dança de salão, foi a melhoria do relacionamento inter-pessoal e que na opinião dos pesquisados, a atividade é praticada em ambiente excelente e que o prazer torna-se uma sensação sempre presente no decorrer da atividade.
2016	MARCELINO, Nelson Carvalho.	O trabalho procurou analisar as academias de ginástica como opção de lazer	Este artigo é resultado da combinação de pesquisa bibliográfica e de campo realizada em Campinas-SP, que envolveu observação de aulas e entrevistas com professores e alunos.	A prática pedagógica apresenta-se confusa em termos de filosofia de trabalho ou de metodologia de ensino-aprendizagem, com pouco espaço para o exercício da criticidade e criatividade.	Concluiu que esses espaços podem ser considerados equipamentos específicos de lazer, quer do ponto de vista da sua organização e funcionamento, quer na representação dos seus frequentadores.

GRÁFICO 1 – A Motivação da prática regular da dança em academias.

Levando-se em conta as dimensões e a quantidade de interesses culturais que satisfazem, as academias podem ser classificadas como microequipamentos específicos, privilegiando os conteúdos físico-esportivos no lazer sendo que, as academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços relacionadas com as atividades motoras, ou físico-esportivas, ou do movimento, de acordo com a nomenclatura utilizada.

Em relação a motivação de prática de aulas de dança, seja esta quaisquer, como pode ser observada no quadro acima, pois há uma vasta possibilidade de ofertas de ritmos e danças nesse espaço, entende-se que, quando intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (RYAN & DECI, p. 122, 2000).

Com esta harmonia o homem terá uma relação positiva com a sociedade. Uma pessoa que ainda não se encontrou, que trabalha a suas predisposições para viver na sociedade, manifesta estas ações de uma harmonia interior. Para este encontrar de si mesmo bem como para o encontrar da sociedade, a dança se oferece como o meio ideal (WOSIEN, 2000).

Para Lomakine (2001 apud Almeida; Rocha, 2007) acredita que na dança se aprende a autoconfiança e isto cria uma melhor socialização melhorando a autoimagem do praticante. A dança é uma das manifestações corporais mais antigas que existe e que sempre relacionou-se com o prazer, com a cultura, diversão, lazer, religião, trabalho, apresentando como um todo as expressões artísticas diante da sociedade para demonstrar o potencial desta arte (GARCIA; HASS, 2003).

Assim sendo, algumas pessoas buscam esta atividade por diferentes motivos, como lazer, emagrecimento, recreação, prazer, bem estar físico e mental. Tendo em vista que a dança é aberta a todos, podendo também se afeiçoar-se a cada um em suas diferentes vertentes rítmicas que as escolas de danças e academias oferecem. As pessoas que buscam esta atividade por um interesse motivacional também poderão ser beneficiadas. Quando estão dirigidas a uma meta específica determinada por fatores intrínsecos e extrínsecos poderão ter alegria, aprender novas habilidades, fazer novos amigos, adquirir uma boa forma e sentir emoções positivas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os motivos, objetivos e expectativas que levam uma pessoa a frequentar uma academia são inúmeros e apresentam-se, desde os interesses em compensar debilidades posturais, exercitar o corpo, até adotar uma forma estética, que se encaixe dentro dos moldes estabelecidos pela sociedade, ou até mesmo, por modismo, saúde, com o único intuito de comercialização das atividades físicas.

As pessoas que frequentam uma academia procuram um clima de descontração, onde fazem amizades, passam o tempo divertindo-se, exercitando-se e conhecendo-se. As academias de ginástica e condicionamento físico, de uma maneira geral, diferem das academias de dança, já que estas últimas representam um espaço onde o trabalho é realizado, geralmente, para a formação de bailarinos, não constituindo especificamente, um lugar de lazer, como as academias de ginástica.

Nas academias de dança, a própria visão de academia se modifica, pois, não existe tanto o clima de descontração e diversão ou, também, exclusivamente a melhora da condição física, e sim, um clima de cobrança, competição e rigidez por parte dos professores-bailarinos responsáveis pela formação de alunos, no caso pseudos bailarinos.

No sentido de que a expressividade e a dança devem caminhar juntas e quando separadas ficam deficitárias e sem sentido. Torna-se relevante que se

dê maior atenção a estes enfoques, especialmente nos cursos de formação de profissionais atuantes na área de dança, no sentido de contribuir para o ensino significativo da dança, favorecendo o ambiente emocional entre público e bailarino/aluno.

Contudo, a presente pesquisa torna-se de grande importância para perceber os motivos das pessoas procurarem academias para praticar dança, e observar que estas se tornam mais motivadas e com autoestima melhorada e bem estar, tendo em consideração também que fazem desse momento um espaço para novas amizades e distração do seu dia a dia.

Dessa forma, sugere um estudo futuro mais aprofundado na temática, pois foram poucos artigos encontrados especificamente relacionados à motivação da prática regular da dança em academias.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFIA

ABREU, E. V., Pereira, L. T. Z., & Kessler, E. J. (1). **Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão.** *Conexões: Educação Física, Esporte E Saúde*, 6, 649-664, 1997.

ALMEIDA, Rocha. **O movimento e a dança.** Revista Info Escola, 133 ed. São Paulo, 2001.

BORGES, Helia. **O movimento, o corpo e a clínica.** Cia do Ebock. São Paulo, 2016.

CARDOSO, Fernando Luiz. **"O gênero e o movimento humano"**, Revista Brasileira de Ciências do esporte. v. 15 (3), 1994.

CAPOZZOLI, C. (2008). **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica.** *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 22(1), 63-80.

DANTAS, H. M. **FLEXIBILIDADE, ALONGAMENTO E FLEXIONAMENTO.** 4A EDIÇÃO. RIO DE JANEIRO: SHAPE, 2015.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

_____. The paradox of achievement: the harder you push, the worse it gets. In: ARONSON, J. (Ed.) *Improving academic achievement: contributions of social psychology*. New York: Academic Press, 2002.

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. São Paulo : Nova Fronteira, 1980.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. 5. ed. São Paulo: Summus, 1978. (edição organizada por Lisa Ulmann).

Mundo e Educação. **Arte e Dança**. Disponível em <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/artes/danca.htm> acesso em 05 de Maio de 2019.

NANNI, D. **Dança e educação: pré escola à universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NANNI, Dionisia. **Dança Educação, princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro : Ed. Sprint, 1995.

NASCIMENTO, Ana Lúcia. **Revista Nova Escola**, 2016.

PETO, A. C. A.; PEDRÃO, L. J. **A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, vol. 13, núm. 2, março-abril, 2005, pp. 243-248 Universidade de São Paulo São Paulo, Brasil.

SANTOS, C.R. et al. **Zumba: da dança casual a transição para a modalidade fitness. Artigo apresentado no IX Seminário de Pesquisas e TCC da FUG no semestre 2015-1**. Disponível em: <http://fug.edu.br/2018/repositorio/2015-1/EdiFisica/ZUMBA%20%20DA%20DAN%20CASUAL%20A%20TRANSI%20%20PARA%20MODALIDADE%20FITNESS.pdf>. acesso em: 04 de junho de 2019.