



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS COMPONENTES DE UMA COMPANHIA
DE DANÇA DE QUADRILHA FEDERADA**

Fabiana Carolina Lopes
Hellen Araújo do Nascimento
Layla Lorryne Rodrigues Pereira

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade- GO

2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS COMPONENTES DE UMA COMPANHIA
DE DANÇA DE QUADRILHA FEDERADA**

Fabiana Carolina Lopes
Hellen Araújo do Nascimento
Layla Lorryne Rodrigues Pereira

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Graduação em
Educação Física., sob orientação do
Prof.^aMe. Cátia Rodrigues dos Santos.

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

Trindade – GO
2020

Fabiana Carolina Lopes
Hellen Araújo do Nascimento
Layla Lorryne Rodrigues Pereira

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS COMPONENTES DE UMA COMPANHIA
DE DANÇA DE QUADRILHA FEDERADA**

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: Mestre Cátia Rodrigues dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno:
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo:
Faculdade União de Goyazes

Trindade – GO
2020

AGRADECIMENTOS

Agradecemos em primeiro lugar a Deus que iluminou o nosso caminho durante esta caminhada. Aos meus professores que me passaram todos os seus ensinamentos com dedicação e entusiasmo tentando transmitir ao menos um pouco de tudo que sabem.

Em especial ao nosso orientador Prof. Mestre Cátia Rodrigues dos Santos o, pela paciência e incentivo, sempre transmitindo conhecimentos valiosos e dando apoio e motivação que tornaram possível a conclusão deste trabalho

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho, bem como todas às nossas conquistas, primeiramente a Deus e aos nossos familiares.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS COMPONENTES DE UMA COMPANHIA DE DANÇA DE QUADRILHA FEDERADA

Fabiana Carolina Lopes¹
Hellen Araújo do Nascimento¹
Layla Lorrayne Rodrigues Pereira¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

A história nos mostra que a dança faz parte da vida humana desde os seus primórdios, e no decurso da evolução da sociedade foram criadas vários tipos de danças, variando de acordo com cada cultura. Dentre as várias danças folclóricas brasileiras, temos as quadrilhas juninas, que vêm saindo da sua condição de improviso e está sendo incorporadas novas dinâmicas e novos símbolos na sua forma de apresentação. Por isso, o objetivo principal do presente estudo foi identificar o nível de atividade física de dançarinos de uma quadrilha federada. Trata-se de uma pesquisa de campo realizada através de entrevistas e compreende um método abrangente, com o objetivo da coleta e da análise de dados, assim como abordagens quantitativas e qualitativas de pesquisa. A maioria dos entrevistados relatou praticar atividades físicas paralelas ao trabalho realizado durante aos ensaios e apresentações da quadrilha. Diante disso, concluiu-se que com alta demanda de ensaios aliada à prática de outra atividade física proporciona aos componentes do grupo federado um bom nível de capacidade física para demonstrarem com entusiasmo físico, o amor pela dança folclórica quadrilha.

Palavras-Chave: Quadrilha Federada. Saúde. Atividade Física. Dança.

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE MEMBERS OF GOIÁS SQUARE DANCE FEDERATION

ABSTRACT

History shows us that the dance has been part of human life since its beginnings, and in the evolution of society various types of dances were created, varying according to each culture. Among the various Brazilian folk dances, we have the Brazilian square dance, which are coming out of their condition of improvisation and new dynamics and new symbols in their form of presentation are being incorporated. Therefore, the main objective of this study was to identify the level of physical activity of members of a square dance federation. This is a field research carried out through interviews and includes a comprehensive method, with the objective of collecting and analyzing data, as well as quantitative and qualitative research approaches. Most respondents reported practicing physical activities parallel to the work performed during rehearsals and presentations of the square dance. Based on that, it was concluded that with the high demand for rehearsals combined with the practice of other physical activity it provides the members of the dance group a good level of physical capacity to demonstrate with physical enthusiasm, their love for the square dance.

KEYWORDS: Square dance federation. Health. Physical activity. Dance.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador: Prof. Ms. da Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Atualmente tem aumentado muito o número de pessoas que buscam na atividade física uma forma de manter a saúde e a qualidade de vida. Compreende-se por atividade física, qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano (CASPERSEN *et al.*, 1985). Segundo Mattos (*et al.*, 2006) tudo o que envolve uma contração muscular, levando ao movimento sem depender de sua finalidade, podendo ser considerado que todo tipo de movimento que realizamos seja uma atividade física.

E a prática constante dessas atividades físicas pode incidir diretamente sobre o condicionamento físico, que é uma condição de suma importância, principalmente, para o desempenho de algumas funções, como no caso dos atletas e dançarinos. Para os dançarinos é uma condição preditora, uma vez que, estes desenvolvem exercícios e passos de dança que descrevem uma atividade ritmada ligada a uma performance na música. Além disso, envolve uma série de coreografias que são combinadas com passos de dança e outros movimentos com todo o corpo incluindo andar, correr, saltar e pode ainda incluir extensões e exercícios de fortalecimento de grandes músculos, como os do abdômen, coxas, glúteos e braços (BLYTH & GOSLIN, 1985).

A história nos mostra que a dança faz parte da vida humana desde os seus primórdios, e no decurso da evolução da sociedade foram criados vários tipos de danças, variando de acordo com cada cultura. No Brasil. Podemos destacar as danças folclóricas, que são manifestações populares, que por seu contexto regional específico, trazem diferentes elementos culturais de uma comunidade específica (GIFFONI, 1973; IZUMI; MARTINS JÚNIOR, 2006).

Dentre as várias danças folclóricas brasileiras, temos as quadrilhas juninas, que vêm saindo da sua condição de improviso e está sendo

incorporadas novas dinâmicas e novos símbolos na sua forma de apresentação. Estas estão se fazendo presentes nos grandes festivais juninos, a exemplo das festas que se espetacularizam, como o carnaval das escolas de samba do Rio de Janeiro e o Festival de Boi de Parintins no Amazonas, que agregam um sentido competitivo em suas categorias, ponto em comum entre estas festas (GOMES, 2011).

No Brasil, Castro (2012) pontua que “as festividades de São João foram trazidas pelos europeus”, e a dança foi introduzida com a vinda da corte real portuguesa, em 1808, e com as missões francesas que aqui estiveram. Era algo presente nos grandes saraus e espalharam-se por todas as camadas sociais ganhando nova roupagem e características das diversas classes sociais tornando-se algo bem popular de caráter rural e cotidiano da região nordeste.

E por conta desse novo formato de apresentações nos festivais, tem havido uma maior exigência física dos componentes desses grupos de quadrilha, uma vez que, as apresentações se tornaram mais longas, com uma marcação mais forte dos elementos dançantes e com várias apresentações em curto espaço de tempo. Diante disso, a presente pesquisa teve por objetivo identificar os níveis de atividade física dos componentes de uma quadrilha federada para manter o ritmo físico durante as competições dos festivais.

MATERIAIS E MÉTODOS

O método de pesquisa adotado é o de revisão sistemática, apoiada em abordagem qualitativa dos dados. A pesquisa foi realizada mediante uma amostra composta pelos 30 (trinta) dançarinos de quadrilha da Associação Cultural Quadrilha Filhos do Sertão, com endereço na Avenida Gerônimo Costa Q3 Lt5 Conjunto Mariano cidade de Santa Bárbara de Goiás, com idades entre 15 a 50 anos de ambos os sexos.

O estudo realizado por pesquisa de campo através de entrevistas por questionário e compreende um método abrangente, com o objetivo da coleta e da análise de dados, assim como abordagens quantitativas e qualitativas de pesquisa. A pesquisa se deu de maneira descritiva, pois o pesquisador tende a

analisar seus dados indutivamente. Os resultados foram apresentados com base na utilização de análise das pesquisas realizadas através da entrevista dos dançarinos.

O critério de inclusão foram os dançarinos de uma quadrilha federada do estado de Goiás e que estão atuando como dançarinos no ano de 2020 e aceitaram participar da pesquisa através de assinatura do TCLE e do TALE (Termo de Assentimento Livre Esclarecido). O critério de exclusão foram os dançarinos de quadrilha federada que não aceitaram participar da pesquisa; na revisão da literatura foram excluídos os artigos inferiores aos últimos 10 anos e que não abordaram o tema de maneira clara.

Na presente pesquisa foram usados artigos científicos que são disponíveis de forma gratuita. Sendo utilizada a base de dados como descritor, dançarinos federados, quadrilha junina, e foram analisados nas listas da *SciElo* , *Lilacs* , *Medline* no *Google Acadêmico*.

Antes de iniciar a pesquisa, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição Faculdade União de Goyazes, com registro 34207320.9.0000.9067 e o participante assinou o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), onde foi informado sobre a natureza e os objetivos da pesquisa.

Para a Coleta de dados foi aplicado um questionário com questões fechadas e abertas, de forma presencial (seguindo todos os protocolos de cuidados previstos ante a pandemia do coronavírus), com 30 (trinta) dançarinos de quadrilha. O questionário respondido pelos dançarinos de quadrilha possibilitou a análise os níveis de atividade física para manterem o ritmo físico durante as competições dos festivais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

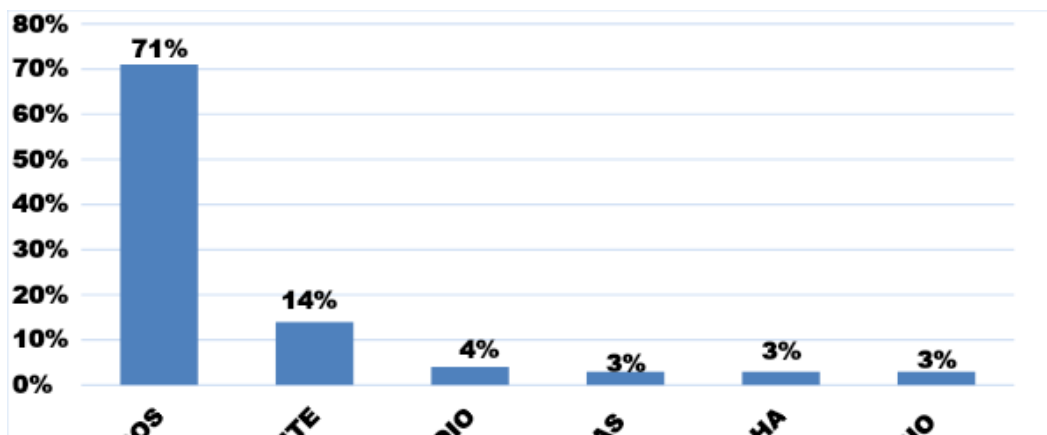
Com o passar dos anos a Quadrilha Junina vem se tornando referência nacional, principalmente por conta das mudanças do tradicional para uma Quadrilha Estilizada. Mesmo com tais mudanças do tradicional, não deixou (morrer) ou (acabar) essa cultura datada de anos. Os grupos hoje contam com

uma grande quantidade de dançarinos, e com isso, estão conquistando maior visibilidade da sociedade e da mídia. E o que se percebe é que a dança por si só, proporciona vários benefícios para o seu praticante dentre eles, a melhora da saúde.

Com isso, a presente pesquisa buscou investigar o nível de atividade física desses dançarinos e descobrir se somente com os ensaios é possível a melhora da condição física como um todo ou exigirá uma complementação com outras atividades por parte de cada dançarino, já que, essa modalidade dançante exige uma demanda muito alta de condicionamento físico dos seus componentes devido à rotina de apresentações durante o processo de campeonato que eles participam, com uma demanda de 3 ou mais apresentações por período festivo.

E para uma melhor visualização e compreensão dos resultados as informações foram transformadas em gráficos:

Gráfico 1: Como chegou ao grupo?



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2020.

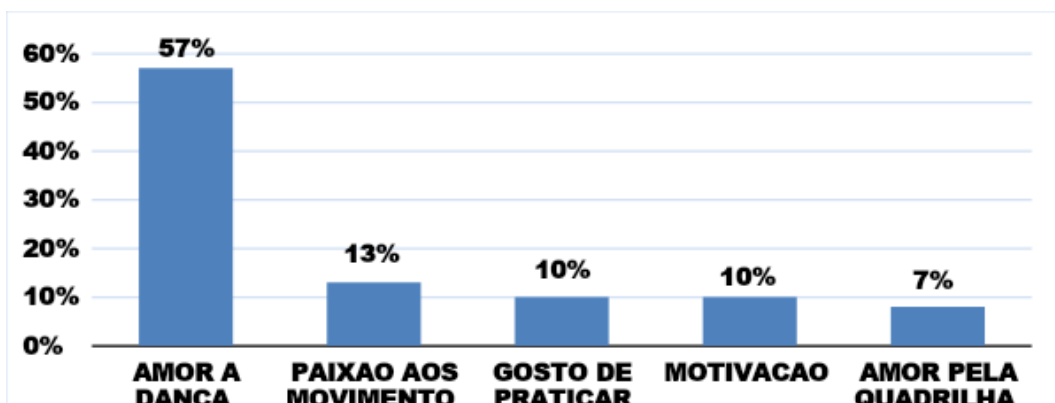
Os dados do gráfico 1 mostra que 71% das pessoas tomaram conhecimento do grupo de dança através de amigos, demonstrando que na atualidade, pode-se perceber que os grupos de quadrilhas, tanto os de competições, quanto os grupos sociais estão cada vez mais conhecidos, e consequentemente despertando o interesse em fazer parte do mesmo. Os participantes também relataram que o grupo tem dois ensaios por semana, uma quantidade mínima para conseguir manter o ritmo para as competições.

Esse tipo de dança está ligado aos costumes da cultura popular brasileira, onde o prazer e a diversão são à base de suas ações. Faz-se imprescindível citar que ela, em si mesma, é uma adaptação da dança original que, não é “essencialmente” brasileira, pois também é praticada em outros países tanto do continente americano como europeu, sido trazida ao Brasil pelos colonizadores. (CASTRO, 2012).

A dança da quadrilha traz uma forma de diversão não vivenciada no trabalho, o lazer e o divertimento são sinônimos, apesar de não serem vivenciados simultaneamente no trabalho. Ora, a diversão, concebida no sentido de festa, "é por definição, o oposto do trabalho. Ela sempre marca o desejo de renovação, o tempo em que se pode deixar levar, não ser sério. Enfim, deixar o racional da vida cotidiana para se entregar ao irracional, ao emocional e aos excessos" (ENRIQUEZ, 2014, p. 170).

Com isso, percebe-se o crescimento da prática da atividade física por diversão e conseqüentemente contribui para melhoria da qualidade de vida, e esta se tornou uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por se tratar de uma atividade prazerosa de se praticar. A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima. (HASS e GARCIA, 2006).

Gráfico 2: Por que está dançando?



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2020.

A maioria dos participantes entrevistados 57% relataram sentir amor pela dança e 7% disseram sentir amor pela quadrilha. Outros 13% tem paixão

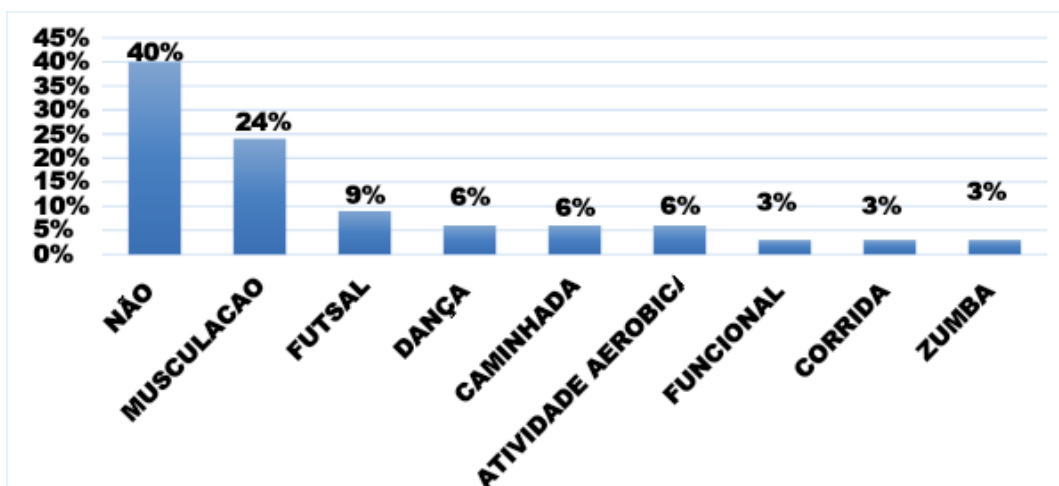
pelo movimento, outros 10% são pessoas que gostam de praticar a dança, e os outros 10% dança pela motivação que ela proporciona. Achados que estão em conformidade com a pesquisa realizada por Falcão, (2016), que buscava saber por que as pessoas dançavam 100% das pessoas entrevistadas, responderam que praticavam a dança por gostar, além de atrair diversas pessoas por ser uma atividade dinâmica e divertida.

A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo, pode se sentir mais tranquilo, mais feliz consigo e com pessoas ao redor (SZUSTER, 2011).

Altino Andrade (2019) diz que a dança pode ser praticada como um exercício físico, como uma atividade de integração social ou como uma atividade de lazer. Dançar é uma atividade comprovadamente terapêutica, faz bem ao corpo, ao coração e à mente e, não demanda nada mais do que tempo e disposição. Além disso, a dança é uma atividade física para todas as pessoas e sem distinção, todo mundo pode se jogar no ritmo de uma aula.

Considera-se também que a dança é uma atividade recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativa na vida das pessoas e idades mais avançadas. Assim dança devido a sua dinâmica através dos movimentos corporais, traz benefícios à saúde de qualquer indivíduo. (2004 apud SILVA, MARTINS, MENDES, 2012, p.26)

Gráfico 3: Pratica outro tipo de atividade física fora dos ensaios e apresentações da quadrilha?



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2020.

Os dados da pesquisa revelam que 40% dançarinos não praticam outra atividade física além da quadrilha. Porém, 24% fazem musculação, 9% pratica futsal, 6% praticam outro tipo de dança, caminhada e atividades aeróbicas, e 3% praticam o funcional, corrida e zumba, que somados esses percentuais, chega-se a 60% dos componentes que praticam outras atividades físicas além da dança da quadrilha. Esses dados vão de encontro com a pesquisa do autor Roseando (*et al.* 2000), relacionado a atividade físicas praticadas, além da dança, e observou-se que 67% das pessoas que responderam o questionário, praticavam dança e caminhada, e pouco mais de 30% praticavam essas atividades 3 vezes na semana.

De acordo com Rafael e Fernanda (2014) atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Sua prática é fundamental em qualquer idade e tem sido considerado um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano.

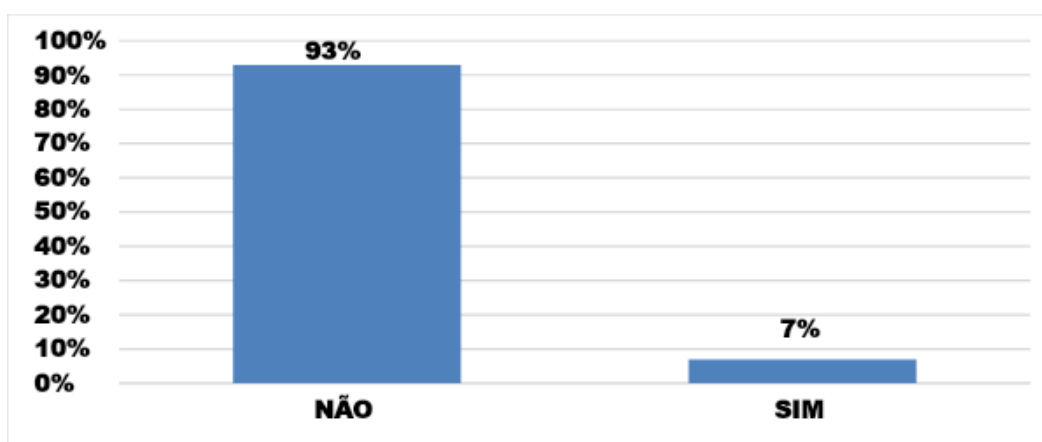
O que para Darido e Souza Júnior (2007) que para facilitar às práticas corporais seria importante diversificar as vivências experimentadas nas aulas para além dos esportes tradicionais como o futebol, voleibol ou basquetebol. Na verdade, a inclusão e a possibilidade das vivências das ginásticas, dos jogos, das brincadeiras, das lutas, das danças podem facilitar a adesão do aluno na medida em que aumentam as chances de uma possível identificação.

E segundo Venturini (*et al.*, 2010) a dança talvez seja umas das atividades físicas mais completas que existem, por existir um trabalho incluindo

toda a parte mecânica e fisiológica. A prática da Dança requer o desenvolvimento complexo e harmonioso das diferentes capacidades motoras.

Também, de acordo Szuster (2011) a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. A prática de exercícios físicos não só favorece na parte estética do indivíduo, mas proporciona também aos praticantes o benefício do sentir-se bem. E, é através da dança, que é uma atividade física bem divertida de ser praticada, que muitos podem viver e alcançar uma determinada idade com boa saúde e muita disposição.

Gráfico 4: Utiliza algum medicamento ou suplementação?



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2020.

O resultado do gráfico demonstra que 93% dos participantes da pesquisa não utilizam nenhum tipo de suplemento para ajudar em seu preparo físico e apenas 7% destes tem uma alimentação balanceada com o uso de medicamento e suplementação para conseguir chegar ao objetivo desejado, além de que ajuda a repor as energias.

A Revista Brasileira de Medicina e Esporte (2010) relata que o consumo de suplementos, apesar de poder ter restrições, é uma prática que faz parte da realidade das academias o ambiente é favorável ao uso desses produtos.

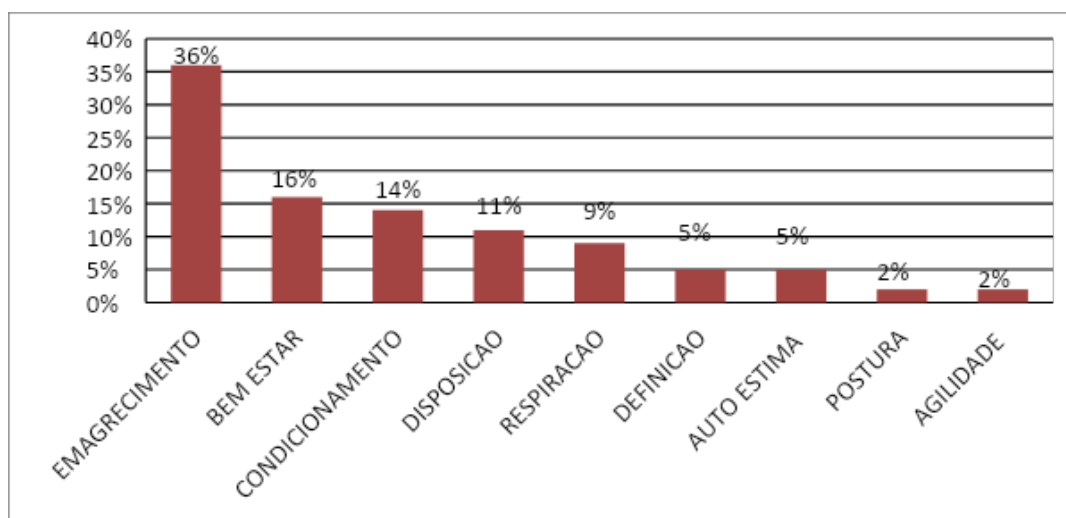
Para se utilizar um suplemento alimentar é importante que antes a pessoa procure um médico ou um nutricionista especializado para se saber a dosagem e qual o suplemento ideal para sua necessidade. Devendo atentar-se aos rótulos, nome da empresa, recomendações de armazenamento,

composição e demais informações que constem na embalagem (MATOS; LIBERALI, 2008 apud READER'S DIGEST, 2001).

De fato, alguns suplementos promovem benefícios para praticantes de atividades físicas e atletas, porém, a suplementação deve ser realizada de maneira adequada e acompanhada por profissionais capacitados, que estarão aliando a suplementação à dieta, e não substituindo alimentos por suplementos. (MARQUES, 2006).

Estudos sobre o consumo de suplementos pela população brasileira são escassos, no entanto grande parte da população por não terem conhecimento a respeito e não saberem se de fato funcionam, optam por não utilizarem medicamentos e nem suplementos, conforme pode ser observado com os resultados da presente pesquisa.

Gráfico 5: Percebeu alguma diferença no (corpo) após entrar no grupo de dança? Se sim, quais?



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2020.

Neste último gráfico, foram analisados quais dançarinos sentiram diferença no corpo após entrar no grupo de dança e quais outras mudanças os mesmo conseguiram observar. Foi demonstrado que 36% dos entrevistados perceberam que emagreceram após entrar para o grupo de dança, 16% perceberam melhoria no bem estar, 14% dos entrevistados percebeu melhora

em condicionamento físico, 11% ressalta a grande disposição que teve após entrar para dança, 9% afirma que após a dança sua respiração melhorou bastante, outros 4% sentiram definição no corpo, e o restante dos entrevistados afirma que após a dança melhorou a autoestima, agilidade entre outros.

Conforme o autor falcão (*et al* 2016), em uma pesquisa realizada com 50 pessoas, sobre os motivos que os levaram a buscar a dança como atividade física, foi concluído que 16% das pessoas que buscaram a dança para conseguir perder peso, 42% buscaram somente como forma de atividade física e 32% buscaram a dança para terem um autoestima melhor.

No presente estudo, percebe-se que os processos práticos de aprendizagem das técnicas corporais envolvidas nas quadrilhas vão de encontro com o argumento de Sautchuk (2007), o qual diz que a aprendizagem de determinadas técnicas pode ser reveladora dos processos de construção da pessoa, no sentido de que os engajamentos corporais em dado contexto técnico se relacionam à configuração do humano nesse contexto. Ou seja, o processo dançante proporciona mudança na estrutura física do praticante.

Para Silva, Martins e Mendes (2012) muitas pessoas que gostam de dançar, usam essa prática como um recurso para se sentirem bem, perder peso, aliviar tensões corriqueiras, buscando o prazer em uma atividade saudável, porém, muitos desconhecem as vantagens que essa prática pode lhes oferecer, para que o tão almejado bem - estar se torne presente. Ainda, segundo os autores a dança é uma atividade que proporciona vários benefícios, pois melhora a capacidade respiratória, ajuda a perder peso, fortalece os músculos e diminui as dores, além de ajudar no convívio social das pessoas.

A autora Juliana Silva (2018) diz que a dança traz muitos benefícios a saúde, como o aumento da flexibilidade, aprimoramento da coordenação motora, a otimização do condicionamento aeróbico, a dança é uma atividade física indicada para todas as idades, e importante da permanência as aulas para manter o condicionamento físico. Também, segundo Szuster (2011), a dança enquanto atividade física proporciona muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, e

também reduz o índice de pressão arterial. E que já são comprovadas as progressões na qualidade de vida relacionados a dança.

Afirmações que também são compartilhadas por Luciano Barbosa (2012) que ressalta que dançar faz bem para a saúde do corpo e da mente. Ela melhora a elasticidade, a flexibilidade, a força muscular e promove a qualidade de vida. A dança beneficia o sistema cardiorrespiratório e o equilíbrio, e ainda, destaca que ninguém dança de cara fechada, a dança revigora o entusiasmo e o humor.

Diante dessas considerações, vale ressaltar, que mesmo muitos dos componentes relataram que participam da dança de quadrilha por realmente gostarem, após certo período, conseguiram perceber que o benefício foi de suma importância para a saúde e o bem estar, e que isso foi um incentivo para a busca de resultados cada vez melhores.

CONCLUSÃO

Estudar essa temática foi gratificante, pois, mostrou uma realidade positiva dos dançarinos de quadrilha quanto a sua saúde física e até mesmo a prática profissional. Atualmente, os dançarinos de quadrilha, ao conhecerem a função social dos seus grupos nas suas comunidades conseguem ainda mais o respeito, a aceitação e o apoio da sociedade em geral.

Com isso, percebe-se o crescimento da prática de atividade física por diversão e conseqüentemente têm-se a melhoria da qualidade de vida. Dançar se tornou uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, através de uma atividade prazerosa de se praticar.

Portanto, Concluiu-se que os dançarinos perceberam grande diferença no corpo após entrar para o grupo de quadrilha, e observaram principalmente, melhoria na sua capacidade física, e isso fez com que maioria buscasse praticar uma atividade física paralela aos ensaios e apresentações, e assim se prepararem melhor para a alta exigência das competições. E essa pode ser a justificativa por apresentarem uma boa capacidade física para demonstrarem, com entusiasmo físico, o seu amor pela a dança.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, F.D. **Importância Da Preparação Física No Contexto Dança** : Monografia apresentada ao IBMR - Laureate International Universities como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em 2017.

CASTRO, T.S. **A Quadrilha Junina No Contexto De Profissionalização**: um estudo sobre cultura quadrilheira em SOBRAL/CE

DARIDO, Suraya C.; RANGEL, Irene. C. A. (Coor.). **Educação Física na Escola implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

ENRIQUEZ, E. **O trabalho, essência do homem? O que é o trabalho?** Caderno de Psicologia Social do Trabalho, 2014.

FALCÃO, R. M. GEUSIANE, S. S. THAMARA, B.G. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Artigo científico do Instituti Tocantins Presidente, Tocantins , 2016.

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

MARQUES, Isabel. **Ensino da dança hoje**: textos e contextos. São Paulo: Cortez, 1999. 126 p

MARQUES. N.C.F.R, **Alimentação funcional na atividade física**. Nutrição saúde e performance, Anuário de nutrição esportiva funcional, v.7 n.32 p.19-23, 2006.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é Educação Física?** São Paulo: Brasiliense, 1983.

ROSENDO, R. S. MALINA R. M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói**, Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saude Pública, Rio de Janeiro, 2000.

SANTANA, Denise Dias de; SILVA, Rodrigo Inácio Rocha. **DANÇA DE SALÃO**: Sua Influência na Qualidade De Vida. 2012.

SAUTCHUK, João Miguel. **A poética do improviso**: prática e habilidade no repente nordestino. Brasília: Ed. UnB, 2012.

SALVADOR, M.A. **Importância da atividade física na terceira idade:** uma análise da dança enquanto atividade física. Revista Primeiros Passos. 2004.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. **Benefícios da dança na terceira idade.** Ruão. 2012.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** f. (Monografia de Bacharel em Educação Física)Porto Alegre RS.2011.

OLIVEIRA CAVEDON, N. R. As Tramas Políticas Emocionais na Gênese de Processos Organizativos em uma Organização Circense. **Revista Organizações & Sociedade**, v. 22, n. 72, p. 61-78, 2015.

VENTURINI, O, G. R., RODRIGUES, B. M., AIDAR, F. J. JÚNIOR, R. L. P., DA SILVA NOVAES, J., MAZINI FILHO, M. L, *et al.* (2010). **Os efeitos do ballet clássico e da dança educativa sobre a flexibilidade de meninas com 6 a 10 anos.** Brazilian Journal of Biomotricity.

JULIANA MAIA, **Dança faz bem ao corpo a alma e a mente**, saúde brasil, Recife (PE) 20 novembro 2018.

LUCIANO BARBOSA, **dançar melhora a qualidade de vida ao revigorar a saúde do corpo e da mente**, blog da saúde, ministério da saúde 04 de julho de 2012.

RAFAEL, FERNANDA, JOSE, MARCELO, MARISE, pratica **regular de atividade física**, revista brasil med. esporte vol.20 São Paulo sept/out 2014.

ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você esta sendo convidado (a) para participar, como voluntario em uma pesquisa. Após ser esclarecidos (a) sobre as informações a seguir no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final este documento, que esta em duas vias. Uma delas e sua e a outra e 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:

Titulo do projeto: **Nível de atividade física dos componentes de uma companhia de dança de uma quadrilha federada.**

Pesquisador Responsável: Cátia Rodrigues dos Santos

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): 9090(62) 98484-5205

Pesquisadores participantes: Fabiana Carolina Lopes, Hellen Araújo do Nascimento, Layla Lorryne Rodrigues Pereira

Telefones para contato: 9090(62) 985095864, 9090(62) 992766944

A presente pesquisa busca investigar o nível de atividade física desses dançarinos e descobrir se somente com os ensaios é possível a melhora da condição física como um todo ou exigirá uma complementação com outras atividades por parte de cada dançarino, já que, essa modalidade dançante exige uma demanda muito alta de condicionamento físico dos seus componentes devido à rotina de apresentações durante o processo de campeonato que eles participam, com uma demanda de 3 ou mais apresentações por período festivo. Para a coleta será aplicado um questionário misto apresentado questões abertas e fechadas.

A pesquisa apresenta riscos junto aos participantes AO RESPONDER A ENTREVISTA, POIS PODE ocasionar **desconfortos e constrangimentos** aos entrevistados. E todo e qualquer dano e prejuízo causado ao participante será de responsabilidade dos pesquisadores responsáveis.

A aplicação da entrevista será feita, de forma individual e com privacidade, com garantia de manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa durante todas as fases de pesquisa e direito de retirar o consentimento a qualquer momento.

- **Nome e Assinatura do pesquisador: Cátia Rodrigues dos Santos**
- **CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO**

Eu, _____, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo _____, 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 e data _____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável:

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica.