

## OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO DO SER HUMANO

Juline Kuhn Meier<sup>1</sup>

Lisete Hahn Kaufmann<sup>2</sup>

**Resumo:** O tema Os Benefícios da Dança para o Desenvolvimento do Ser Humano foi pensado pela importância da prática de atividades físicas em qualquer idade. Porém é ainda mais importante o incentivo de algum tipo de atividade física na adolescência. Para tornar essa prática mais prazerosa a essa faixa etária é importante proporcionar aos alunos atividades que possam ampliar a expressão corporal, aumentar a autoestima do adolescente, envolver o mesmo em dinâmicas que possam trazer mais convívio e participação entre eles. A dança é a atividade mais indicada para promover o bem integral do ser humano. Com o objetivo de refletir sobre os benefícios da prática de atividades físicas envolvendo a dança através de práticas, socialização de vivências, sensibilização do cuidado com a saúde e métodos para a elaboração de algumas coreografias, expondo através de diálogos os benefícios da dança para uma melhor qualidade de vida, a oficina teve como foco a integração dos alunos adolescentes na participação ativa com debates sobre o tema do projeto. Também foram realizadas atividades dinâmicas de socialização e movimento com o corpo, no qual através de suas criatividade e vivências produziram parte da coreografia da música "Moves like jogger".

**Palavras-chave:** Movimento; Dança; Benefício; Saúde.

**Abstract:** This work about benefits of dance for the development of the Human Being was thought the importance of the practice of physical activity at any age. But it is even more important the incentive of some kind of physical activity in adolescence. Making this practice more enjoyable for this age group it is important to provide the students activities that may increase the body expression, increase the self-esteem of adolescent, involve the same dynamic that can bring more socializing and sharing between them. The dance is the most indicated activity to promote the welfare of the human being. With an objective to reflect on the benefits of the practice of physical activities involving the dance through practices, socialization experiences, awareness of health care and methods for the preparation of some choreography, and exposing through dialogs the benefits of dance for a better quality of life, this workshop had as its focus the integration of students in active participation with discussions on the theme. Dynamic and socializing activities have also been done through the movement of the body, in which, through their creativity and experiences produced part of the choreography of the song "Moves like jogger".

**Keywords:** Movement; Dance; Benefit; Health.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Pedagogia do 8º semestre da Fai Faculdade de Itapiranga. Estagiária da Creche Municipal Kinder Haus. [julinekuhn@yahoo.com.br](mailto:julinekuhn@yahoo.com.br).

<sup>2</sup> Professora Mestre do Curso de Pedagogia e da Matemática da FAI Faculdades de Itapiranga, SC.

## **1 INTRODUÇÃO**

Vive-se em um mundo globalizado no qual a expectativa por uma melhor qualidade de vida é uma das principais preocupações das pessoas, por conta disso, o espaço escolar é o primeiro passo nesse processo dinâmico e prazeroso que faz parte de cada espaço e cada momento do dia a dia da vida das pessoas.

A criação de uma consciência de qualidade de vida a partir da prática de alguma atividade física precisa estar inserida na sala de aula proporcionando conhecimento, oportunidades e desafios para os alunos. Dessa forma, o tipo de atividade física que será abordado nesse contexto é a dança como meio de interação, criatividade e bem-estar no que se refere à saúde e qualidade de vida que essa atividade pode proporcionar aos alunos, principalmente, na adolescência.

## **2 A EDUCAÇÃO DO SÉCULO XXI**

Perante as exigências do mundo globalizado, das tecnologias e das informações, percebe-se o quanto a educação precisa adequar-se a essa exigência. Para que educação do Século XXI progrida, é necessário que a mesma seja de qualidade e com profissionais habilitados para atender da melhor forma os estudantes e mediar com eles aspectos fundamentais para a vida perante a sociedade. Morin (2002, p. 33) também afirma:

Para que haja um progresso de base no século XXI, os homens e mulheres não podem mais ser brinquedos inconscientes não só de suas ideias, mas das próprias mentiras. O dever principal da educação é de armar cada um para o combate vital para a lucidez.

Ademais, entende-se o quanto é importante o professor ser capacitado e ter competência para não somente ensinar o aluno, mas sim, questioná-lo sem lhe trazer respostas, mas dúvidas que possam fazê-lo buscar suas próprias respostas.

Além do mais, saber educar através do encanto, faz a aprendizagem dos alunos ficar mais marcada em suas vidas. Sendo assim, o compromisso com os resultados educativos se dá pela dedicação e aperfeiçoamento do professor, uma busca constante por inovações, estudos, competências e habilidades adquiridas no seu dia a dia e na sua qualificação profissional.

Nesse viés, entende-se que o professor precisa estar disposto para transformar a sua sala de aula e sua educação em um verdadeiro laboratório de ensino que terá a finalidade de buscar, trazer e compartilhar vivências e dúvidas que possam auxiliar o aluno na inserção de sua vida adulta. Contudo, é importante ressaltar que a educação do século XXI, está voltada para um aspecto que visa o lado humano, o respeito, a cultura e a dignidade perante a sociedade. Conforme Carneiro (2001, p. 30), afirma que:

Tradicionalmente, uma das funções sociais da escola tem sido a da transmissão dos padrões da cultura estabelecida aos mais jovens pelos adultos. Como a adolescência se define como a fase de cristalização da visão do mundo, surgem dificuldades de compartilhamento social decorrentes do choque inevitável entre valores explícitos e valores implícito. Agrava-se este fato no setores urbanos-populares, por duas razões: de um lado, pelas dificuldades de socialização pela família, em decorrência do esgarçamento da estrutura familiar. De fato, o desemprego e a ausência de padrões salariais mínimas são responsáveis diretos por tal desestruturação; de outro, pela distância cultural pelas gerações, aprofundada cada vez mais pela crescente importância dos meios de comunicação pela invasão das tecnologias da informação.

Sem dúvida, a escola tem a preocupação de manter os padrões culturais e étnicos da sociedade, podendo abordar temas sobre os mesmos através de várias disciplinas e temáticas de socialização.

A escola, em seu processo educativo, deve priorizar a diversidade respeitando as diferenças, potencialidades, valores e interesses dos seus alunos. Possibilitando garantias de acesso, tecnologia e cultura no processo de formação e educação dos alunos do Ensino Médio. Da mesma forma o documento de Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (2013, p.155) apresenta:

Entender o jovem do Ensino Médio dessa forma significa superar uma noção homogeneizante e naturalizada desse estudante, passando a percebê-lo como sujeito com valores, comportamentos, visões de mundo, interesses e necessidades singulares. Além disso, deve-se também aceitar a existência de pontos em comum que permitam tratá-lo como uma categoria social. Destacam-se sua ansiedade em relação ao futuro, sua necessidade de se fazer ouvir e sua valorização da sociabilidade. Além das vivências próprias da juventude, o jovem está inserido em processos que questionam e promovem sua preparação para assumir o papel de adulto, tanto no plano profissional quanto no social e no familiar.

Para isso, entende-se o quão importante é a preparação do jovem para a sua vida adulta em sociedade, com capacidade de se tornar um cidadão consciente, capaz de transformar a sociedade num lugar mais justo. Igualmente, socializar

sobre as variadas concepções da família, sua importância e o papel de cada um. Da mesma forma, Priotto (2010, p.110) afirma:

[...] a família sendo uma das instituições mais antigas sobre influência da mídia, do ambiente, comunidade e por sua vez da própria sociedade com seu apelo consumista e com seus valores distorcidos e, por mais que estejam envolvidos por estes fatores, os pais precisam saber quais são os papéis que eles exercem dentro de seus lares. Quais responsabilidades são inerentes e atribuídas a cada um, no intuito de conduzir de forma harmoniosa e equilibrada o relacionamento familiar. Mantendo a comunicação aberta, sem autoridade e sim respeito.

A escola, como segunda instituição da qual a criança começa a fazer parte por muitos anos, deverá relacionar escola/família mediando uma comunicação aberta entre ambos, tornando mister que a escola tenha variadas metodologias de ensino articulando a vivência escolar com a vivência do sujeito social.

No que se refere às novas tecnologias da informação e a mídia, a escola precisa estar adequada a elas, sendo que seus alunos já vêm de casa com muito conhecimento sobre as mesmas.

Em conformidade com o autor Priotto (2010, p. 254):

Utilizar-se das mídias eletrônicas não há como evitar e não são para serem evitadas, porque vieram para auxiliar na aprendizagem, na construção e compreensão partilhada de ideias e assuntos complexos. Como por exemplo, para estudar História, Geografia, as pirâmides do Egito é só acessar o site e ver as imagens e textos atrativos que superam em muito os livros. É o mundo eletrônico que pode auxiliar na educação de nossos filhos.

Em resumo, essas tecnologias de informação podem e devem ser usadas através das mais diversas formas, caberá a escola e os professores usá-las e incentivar aos alunos a melhor forma de aproveitá-las tornando as aulas mais atrativas.

## 2.1 A ESCOLA E SEU PAPEL

A escola tem um papel fundamental na sociedade, assim como na antiguidade, porém com finalidades diferentes. Pois na sociedade primitiva os pais ou adultos da família eram os responsáveis pela educação das crianças, educando-os para que se tornassem como seus pais. O papel dessa educação servia para manter a ordem social daquela época.

Contanto, com o passar dos anos as primeiras escolas foram surgindo, porém destinadas a elite, ou seja, famílias com maior poder aquisitivo. A educação era voltada para determinados classes que predestinavam suas funções e assim os preservavam na sociedade.

Durante muitos anos a educação era destinada a poucos, no entanto quando finalmente o ensino obrigatório foi implantado surgiram muitas controvérsias sobre educação para pessoas de classe baixa. Conforme a autora Oliveira:

Com a industrialização, a jornada de trabalho, assim como a necessidade de mão de obra, aumenta, e as crianças e jovens tornam-se um problema, pois precisam de um lugar para ficar e algo com o que se ocupar enquanto seus pais trabalham. Assim, preocupados em não conseguir controlar a esses grupos de crianças e adolescentes "desocupados", largados a própria sorte, e, percebido que a escola, ao contrário do que se pensava, poderia ser um utilitário institucional mantenedor da 'ordem social', é implantado o ensino obrigatório. (OLIVEIRA, *online*)

Junto com a reforma, a escola começou a se preocupar mais com a educação da criança para que pudessem adquirir conhecimentos de mais qualidade, fundamentos mais científicos e tecnológicos para a futura inserção no mercado de trabalho.

Ao longo dos tempos as escolas e as formas e educação foram sofrendo grandes transformações. Desde as primeiras civilizações até os dias atuais a concepção sobre a função, importância e o papel da escola vem se aprimorando cada vez mais.

Então, qual é a função da escola?

Primeiramente, é importante salientar que uma escola precisa de uma liderança/gestão, ou seja, um grupo unido em um só propósito: a melhoria contínua no processo pedagógico da escola. Uma escola com uma gestão escolar no qual se pode atribuir a ela, todas as atividades, sonhos e ações de uma instituição educacional. Por isso a gestão, juntamente com seu Projeto Político Pedagógico precisa criar um currículo adequado às suas necessidades e propósitos. Assim sendo, a gestão tem a função de organizar, articular recursos materiais, mobilizar ações humanas no sentido da construção dos processos sócio educacionais nas escolas, voltados para a formação dos sujeitos.

De acordo com a Proposta Curricular de Santa Catarina (1998, p. 82):

O coletivo da escola precisa então, criar oportunidades pelas quais se empreendam ações de interrogação, compreensão e elaboração das práticas escolares. É nesse processo que se pode construir um projeto político pedagógico que articule a construção do conhecimento. A centralidade deste projeto está na gestão curricular. Por ele o currículo escolar torna-se, intencionalmente, um instrumento coordenador e estruturador das atividades da escola e cada professor passa a dispor mais claramente de critérios para sua organização.

Por isso o principal objetivo da escola é promover a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, bem como organizar e desenvolver capacidades afetivas, cognitivas e psicomotoras para fortalecer nos alunos a autonomia, cidadania e a formação para o mercado de trabalho. Paraphrasing Miranda (2011, p. 13) “a escola é o lugar onde se dá consistência aos sonhos, nossos e de nossos alunos, pois são os sonhos a argamassa das pontes que uma educação humana e humanizadora se propõe a construir!”.

Para que tudo isso ocorra, é preciso o garantir a cooperação entre todos os segmentos da escola através de uma boa comunicação, ser exemplo para os alunos e para os colegas de trabalho.

É muito importante que nesse contexto haja o total envolvimento da comunidade escolar. “Por isso mesmo se bate por uma crescente democratização nas relações que se travam na escola e das que se estabelecem entre a escola e o mundo fora dela.” (FREIRE, 2001, p. 49). Sabe-se que a escola não é feita de um diretor, alguns professores e os alunos, é sim feita, de todos e para todos, no qual pais, funcionários, professores, direção, comunidade em geral faz parte e deve participar ativamente nas decisões e programações realizadas na escola. Para que assim a democracia se faça presente e os alunos possam ter o melhor exemplo a ser seguido.

Em suma, as escolas têm um papel decisivo na vida dos jovens, para que possam compreender o meio em que vivem, se tornar cidadãos críticos e sujeitos de sua própria história melhorando cada vez mais para um convívio social e um mundo melhor.

## 2.2 UMA RELAÇÃO ALÉM DO PROFISSIONAL

Uma grande preocupação da escola é a relação existente entre o aluno e o professor no contexto escolar. Contudo, práticas desenvolvidas em sala de aula e

fora dela sem essa relação bem definida, normalmente não são proveitosas. Por conta disso, verifica-se a importância de uma reflexão mais profunda sobre esse convívio de interação do aluno e do professor.

Conforme Miranda (2011, p. 14)

Para isso, necessário se faz a incorporação de atitudes proativas à prática cotidiana, de modo que, ao olharmos para os problemas, consigamos ver possibilidades; de forma a não esgotarmos nossas energias focando unicamente as dificuldades, mas direcionarmos nossos esforços também para as oportunidades.

O papel do professor para com o aluno é oferecer importantes mediações no contexto escolar, sabendo ser autoritário para orientar seus alunos e suas aulas, porém, jamais deverá se tornar um autoritarista, ou seja, um professor que impõe as suas vontades aos seus alunos, tornando assim a sala de aula um ambiente tradicionalista de imposição de tarefas.

Sabe-se que uma boa relação entre professor/aluno favorece o desempenho e a aprendizagem de ambos. Pois a escola é uma instituição que sistematiza o conhecimento mediado pelo professor, por isso é fundamental que o professor saiba dominar e organizar o conteúdo de sua matéria, e é claro, saber acolher seus alunos e identificando neles suas potencialidades. O professor tem a finalidade de mediar conhecimento e vivências para que o aluno possa interligar o aprendizado da escola com a sua vida. Para Miranda (2011, p. 40) é importante que se “busque mostrar a eles qual o valor de determinadas aprendizagens para as suas vidas, em que poderão aplicar os conhecimentos construídos, seja em curto, médio ou em longo prazo”. A finalidade de métodos tornará a aprendizagem mais prazerosa, lúdica e assimilada às vivências reais dos alunos.

Em resumo, Priotto (2010, p. 13) também ressalta que:

Temos na educação uma forma de intervenção no mundo, sendo necessário que os educadores propiciem as condições em que os sujeitos, em suas relações uns com os outros, ensaiem a experiência profunda de assumir-se como ser social e histórico, como ser pensante, transformador, criador, realizador de sonhos, capaz de ter raiva, capaz de amar.

Nesse viés, quando se trata de relação entre aluno e professor, sendo o aluno/adolescente sabe-se que é de fundamental relevância as práticas educativas que interaja a turma como um todo, professor e alunos. Pois o trabalho com

adolescentes é transformador de agentes ativos, participativos, responsáveis e comprometidos com a qualidade de vida em sociedade. Certamente, um desafio para o professor que tem a responsabilidade de educar com compromisso, com amor e com paciência para saber ouvir e dialogar proporcionando a liberdade de expressão ao aluno e tornando essa convivência diária a melhor e mais acolhedora possível.

De acordo com a Proposta Curricular de Santa Catarina (1998, p. 13) “trabalhar com o conhecimento numa perspectiva universal significa saber lidar com a realidade proximal dos alunos, provocando o diálogo dessa realidade com conhecimentos que a expliquem, mas expliquem ao mesmo tempo o mundo”.

Sobretudo, para que haja uma interação aluno/professor e realidades envolvidas nas vivências e atividades na sala de aula é necessário um envolvimento de todos os segmentos da escola, e principalmente, um planejamento adequado para um bom envolvimento entre aluno, professor e conteúdo. Dessa forma, o conteúdo passará a ser parte de um processo dinâmico e atrativo, e por que não dizer, lúdico, no desenvolver da aula. Em conformidade com a Proposta Curricular de Santa Catarina (1988, p. 82):

O processo de planejamento precisa ter um sentido de trabalho coletivo, fruto de estudos, reflexões e encaminhamentos em torno de uma concepção de homem, conhecimento, escola e sociedade que sustentem ações críticas e produtivas para alunos e professores. Os saberes pedagógicos que temos que construir não podem ser alcançados isoladamente, pois o trabalho escolar com o currículo tem uma natureza coletiva. Apesar dos discursos pedagógicos inovadores envolvendo questões como gestão democrática da escola, do currículo e interdisciplinaridade/multidisciplinaridade, a fragmentação do conhecimento e do trabalho escolar continuam sendo o padrão predominante. A superação desta situação exige compromisso, predisposição e discussão de nossas práticas atuais através de grupos de estudo colegiados e encontros sistemáticos.

Atualmente, não se pode mais pensar em ações não coletivas, pois numa gestão escolar, para que a mesma seja democrática é fundamental a participação de todos inclusive dos alunos, em reuniões, planejamentos e concelhos de classe por exemplo. Assim o professor poderá escutar e entender o seu aluno tanto quanto o aluno compreender melhor o seu professor. Essas atitudes auxiliam no melhor entendimento entre ambos, para o melhor aproveitamento da aula. O aluno se

empenha e aprende melhor, assim como o professor além de ensinar, aprende muitos valores com essa relação harmoniosa.

Em síntese, a escola do século XXI busca intensamente esse princípio de desenvolvimento cultural e científico através de aspectos intelectuais e profissionais na preparação dos alunos para a vida, para o trabalho e para a sociedade. Com isso o professor tem a importante função de formar relações que possam envolver, motivar, interagir e conquistar o aluno de forma a desenvolver nele um ser justo perante a sociedade.

### 2.3 CONTRIBUIÇÃO DA OFICINA PARA A FORMAÇÃO DO ESTUDANTE DO ENSINO MÉDIO

A dança como arte conceitual, portanto, é forma de comunicação e expressão, é uma das manifestações inerentes à natureza do homem, presentes nos acontecimentos de sua vida: nascimento e morte, guerra e paz, celebrações e rituais. Ela estabelece íntima relação com as emoções e sentimentos humanos; antecede como forma de comunicação à própria linguagem falada, característica hoje tão escassa ao homem contemporâneo. (NANNI. 2008, p.181)

Vale ressaltar que o homem contemporâneo está delimitando seus movimentos pelo excesso de informatização e tecnologias que estão substituindo a locomoção do ser humano. Por isso dá-se tanta importância a necessidade de movimento do seu corpo nas atividades diárias.

A atividade física é uma prática muito importante para qualquer pessoa independente de sua idade. Um corpo parado tem grandes tendências de sofrer com dores e possíveis problemas nas articulações, prejudicando assim a saúde. Da mesma forma uma grande preocupação do ser humano é com a sua aparência física, ou seja, possuir uma boa forma e certamente ter uma qualidade de vida melhor. Por isso, ao praticar atividades físicas, além de cuidar da sua aparência física, surgem também os benefícios para saúde.

Praticar atividade física é muito importante e aliá-la à dança se torna ainda mais prazeroso. Os benefícios cardiovasculares possibilitam mais coordenação motora, flexibilidade proporcionando a autoestima de pessoas mais sedentárias. De acordo com Barreto (2004, p. 01): “Dançar... um dos maiores prazeres que o ser humano pode desfrutar. Uma ação que traz uma sensação de alegria, de poder, de euforia interna e, principalmente de superação dos limites dos seus movimentos.”

Sobretudo, quando se trata de dança como atividade física, é necessário entender a importância desse processo na escola desde a infância do indivíduo. Em conformidade com Stokoe (1987, p. 30):

[...] a escola deve estimular e incentivar nela a soltura, a liberdade, a harmonia, e a criatividade que trazem em potencial. É nesse aspecto que a expressão corporal poderia chegar a ser um auxiliar sumamente eficaz para os docentes em seu objetivo de chegar a um amadurecimento integral, tanto em si mesmos como em seus alunos. Outra contribuição que não devemos menosprezar é a ideia que a partir do conhecimento do seu próprio corpo, a criança aprende a percebê-lo, querê-lo e não sentir-se nem inibida nem envergonhada ou incomodada por causa dele. Isso também ajuda a estabelecer uma melhor relação corporal com os demais.

Somando os benefícios que a dança traz para o corpo, para a saúde e para a mente, acrescenta-se também a importância que o ritmo da dança proporciona na formação escolar do indivíduo. Principalmente no que se refere à falta dessa habilidade rítmica que poderá causar leitura lenta, silabada com pontuação e entonação inadequada.

Através da dança o aluno se expressa além de palavras, possibilidades de conhecer o seu corpo liberando energia e descarregando o estresse diário através dos movimentos proporcionando ao aluno a autonomia e a criticidade. Sob o mesmo ponto de vista, explanar o quão importante se faz a agregação dessa atividade na fase da adolescência, sabendo que se trata de uma fase cheia de dúvidas, transformações no corpo, conflitos emocionais dentre outros.

Marques (2007, p. 53) ressalta que “dialogar com o corpo significa perceber e reconhecer as transformações que estão ocorrendo sem medo, raiva, insegurança, preconceito e tabus [...]”.

São vários os benefícios aos adolescentes que a dança pode proporcionar, dentre elas, a liberação de serotonina que age no comportamento do indivíduo proporcionando sensação de tranquilidade, relaxamento e bom humor.

Trabalhar a dança na sala de aula requer muita paciência, criatividade e principalmente ludicidade para envolver os alunos na atividade sem obrigá-lo, visto que não é possível impor o gosto pela dança ou qualquer que seja a atividade. E para que a mesma tenha um resultado positivo, deve-se conquistar o gosto dos adolescentes pela dança através de diferenciadas dinâmicas e brincadeiras que aos poucos, interajam os indivíduos mais retraídos. “Os alunos precisam ver significados

nas aprendizagens e nas vivências na escola. Buscar contextualizá-las é o jeito mais acertado de torná-las significativas” (MIRANDA, 2011, p. 46).

Sob o mesmo ponto de vista, Priotto (2010, p.15) ressalta:

Promover a participação dos adolescentes nas atividades psico e socioeducativas é a essência do trabalho de prevenção e de atenção integral. Qualquer que seja a temática, é fundamental a liberdade de expressão de suas vivências e suas dificuldades.

Do mesmo modo, sabe-se, que cada aluno traz consigo vivências e experiências muito particulares sendo que essa individualidade necessita ser aproveitada ao máximo na coletividade do grupo. Em função disso, ser ampliado ainda mais o repertório da dança desenvolvida na turma.

A importância de uma oficina que contemple os benefícios da dança como uma atividade física é fundamental nessa fase da adolescência. São muitos os benefícios que a dança traz, por exemplo: ajuda na melhora da coordenação motora, na resistência, na postura, melhora a circulação de sangue, frequência cardíaca e respiratória, aumenta a resistência do corpo, o equilíbrio e a flexibilidade, auxilia na concentração e na memória, queima calorias, além de combater o estresse, melhora a autoestima, proporciona mais interação e sociabilidade, ajuda na prevenção de doenças dentre muitos outros benefícios que a dança proporciona ao corpo e à mente.

Em suma, vale salientar a grande importância que essa atividade física poderá agregar aos alunos adolescentes, pois se pode perceber através dos benefícios citados acima, que tanto os alunos, como os demais professores das outras disciplinas perceberão os benefícios que a dança pode trazer ao Ser Humano, contribuindo na melhoria da participação, interesse e concentração dos alunos nas demais disciplinas.

## REFERÊNCIAS

BARRETO, Débora. **Dança**: ensino, sentidos e possibilidades na escola. Campinas: Autores Associados, 2004.

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica**. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013.

BORRAGINE, Solange de Oliveira Freitas; SILVA, Maria Gabriela Bernardo da; VALENTE, Thais Marques. **A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/a-danca-como-pratica-regular-de-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 04/out/2014.

FREIRE, Paulo. **Política e educação:** ensaios. v. 23, São Paulo: Cortez, 2001.

LUCKESI, Cipriano Carlos. **Avaliação da aprendizagem escolar:** estudos e proposições. 16 ed. São Paulo: Cortez, 2005.

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola.** 4ª ed. São Paulo: Cortez, 2007.

MIRANDA, Simão de. **Como se tornar um educador de sucesso: dicas, concelhos, propostas e ideias para potencializar a aprendizagem.** Petrópolis, RJ: vozes 2011.

MORRIM, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** 6 ed. São Paulo: Cortez; Brasília DF: UNESCO, 2002.

NANNI, Dionisia. **Dança- Educação – pré-escola à universidade.** 5ª ed. – Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

OLIVEIRA, Angela Francisca Mendez de. **Modelos pedagógicos e epistemológicos:** A escola contemporânea sob o olhar dos professores e dos alunos.

(Disponível em: <http://br.monografias.com/trabalhos3/modelos-pedagogicos-epistemologicos-escola-contemporanea/modelos-pedagogicos-epistemologicos-escola-contemporanea2.shtml>).

Acesso em: 14/set/2014.

PRIOTTO, Elis Palma. **Dinâmicas de grupo para adolescentes** 4ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

Santa Catarina. Secretaria de Estado da Educação e do Desporto. **Proposta Curricular de Santa Catarina:** Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio: Formação docente para educação infantil e Séries Iniciais. Florianópolis: COGEN, 1998.