



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
FACULDADE DE DANÇA

PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO PROJETO *TODO MUNDO DANÇA*
EM RELAÇÃO AO BEM-ESTAR PROMOVIDO PELA DANÇA

Luccas Ferreira Rodrigues

Viçosa, 2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
FACULDADE DE DANÇA

Luccas Ferreira Rodrigues

PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO PROJETO *TODO MUNDO DANÇA*
EM RELAÇÃO AO BEM-ESTAR PROMOVIDO PELA DANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Artes e Humanidades da Universidade Federal de Viçosa, como parte das exigências para a conclusão do Curso de Bacharelado em Dança.

ORIENTADORA: Evanize Kelli Siviero Romarco

Viçosa, 2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS, LETRAS E ARTES

Campus Universitário – Viçosa, MG – 36570-900 – Telefone: (31) 3612 7300 - E-mail: dah@ufv.br

Assinatura da Banca Examinadora na Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso do estudante Luccas Ferreira Rodrigues, matrícula 99288.

Título: **Percepção dos alunos do projeto Todo Mundo Dança em relação ao bem – estar promovido pela dança.**

Evanize Kelli Siviero Romarco (Orientadora) – DAH – UFV

Débora Kamasche Henrique de Souza

Wenderson Flavio Paschoal Valverde

Viçosa, 16 de junho de 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder força, saúde e sabedoria ao longo dessa jornada acadêmica.

A minha família, que sempre acreditou em mim, me apoiou incondicionalmente e esteve presente mesmo que distante nos momentos mais difíceis. Um agradecimento especial aos meus avós, exemplos de amor, dedicação e perseverança, que foram e continuam sendo minha base e inspiração.

Agradeço à Universidade Federal de Viçosa, instituição que me acolheu e contribuiu imensamente para a minha formação acadêmica e pessoal. Ao alojamento 1912, espaço que se tornou lar e onde vivi momentos únicos de crescimento, aprendizado e companheirismo.

Ao departamento de Dança, minha segunda casa, por todos os ensinamentos, oportunidades e vivências transformadoras que me proporcionaram. Aos professores, colegas e alunos que me ensinaram tanto quanto (ou mais do que) eu ensinei, meu profundo carinho e gratidão.

E, por fim, à cidade de Coimbra, que me recebeu de braços abertos e se tornou parte da minha história, deixando memórias inesquecíveis que levarei comigo para sempre.

Muito obrigado a todos que, de alguma forma, fizeram parte desse caminho.

DEDICATÓRIA

À minha avó Lourdinha, pelo carinho, pelo cuidado e por despertar em mim um olhar artístico desde a infância. Por ter sido alicerce e por me inspirar desde cedo a valorizar a arte como expressão de vida. Dona Lourdinha com seu violão, me ensinou a ver beleza nas pequenas coisas e a escutar a arte com o coração. Sua influência ecoa em cada passo dessa jornada.

Estendo também essa dedicação a todas as pessoas que assim como minha avó fez, levam a vida de forma simples e feliz, com generosidade e cuidado, prezando sempre pelo bem-estar e que seguem semeando gentileza e humanidade, levando arte e qualidade de vida mundo afora.

SUMÁRIO

RESUMO	7
INTRODUÇÃO	9
OBJETIVOS	10
Objetivo Geral:	10
Específicos	10
APORTE TEÓRICO	10
METODOLOGIA	13
Instrumento para a coleta dos dados	14
Tratamento dos dados	15
RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO	23
APÊNDICE 2 - PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL	26
APÊNDICE 3 - TALE - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	28
APÊNDICE 4 - TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	31

RESUMO

Estudos como os de Szuster (2011), Marbá, Silva e Guimarães (2016) e Salles e Biage (2022) indicam que a dança contribui para a redução do estresse, ansiedade e depressão, além de melhorar a autoestima e o bem-estar geral. Esta pesquisa buscou analisar a percepção dos alunos do projeto *Todo Mundo Dança*, da cidade de Coimbra - MG sobre os benefícios da dança, através de uma metodologia qualitativa, por meio de questionários simples, considerando aspectos emocionais, sociais e psicológicos, além de avaliar o impacto das aulas do projeto no bem-estar físico, mental e social dos participantes. O projeto utiliza de uma metodologia única, focando em promover a saúde e qualidade de vida por meio da dança. Essa metodologia aplicada nos programas de FitDance e Zumba mostrou que a dança é muito mais do que uma simples atividade, se tornou um espaço de acolhimento, alegria e transformação. Pessoas de diversas faixas etárias encontram nas aulas um momento de bem-estar, alívio do estresse e conexão com o próprio corpo e com os outros. A figura do professor é central nesse processo, despertando motivação e fortalecendo vínculos. Mais do que melhorar a saúde, a dança aplicada tem tocado vidas, promovendo autoestima, amizades e o prazer de se movimentar com liberdade.

Palavras-Chaves: Dança, Bem-Estar, Qualidade de Vida

ABSTRACT

Studies such as those by Szuster (2011), Marbá, Silva, and Guimarães (2016), and Salles and Biage (2022) indicate that dance contributes to reducing stress, anxiety, and depression, while also improving self-esteem and overall well-being. This study aimed to analyze the perceptions of participants in the "Todo Mundo Dança" project in Coimbra, MG, regarding the benefits of dance. A qualitative methodology was employed through simple questionnaires, considering emotional, social, and psychological aspects, as well as the impact of the dance classes on the participants' physical, mental, and social well-being. The project adopts a unique methodology focused on promoting health and quality of life through dance. Programs such as FitDance and Zumba have shown that dance is more than a physical activity; it has become a space for joy, acceptance, and transformation. Participants of all ages find in these classes a moment of relief from stress, a sense of well-being, and connection with their bodies and others. The role of the instructor is central in this process, inspiring motivation and strengthening bonds. Beyond health improvements, dance has touched lives by fostering self-esteem, friendships, and the joy of moving freely.

Keywords: Dance, Well-being, Quality of Life

INTRODUÇÃO

O projeto *Todo Mundo Dança* é uma iniciativa do Departamento de Cultura e Turismo da Prefeitura Municipal de Coimbra - MG, que visa promover o bem-estar por meio da dança, teve seu início em 2019, e tem impactado positivamente a vida de seus participantes. Inicialmente o projeto começou a ser realizado na antiga estação da cidade, e contava com 120 inscritos, em sua maioria, mulheres entre 18 e 60 anos.

O projeto é totalmente gratuito e a dinâmica dos encontros se dá de uma forma bem simples: duas turmas com metade dos inscritos e quarenta e cinco minutos de aula de *Ritmos* (uma modalidade de exercícios aeróbios que combina coreografia com diferentes gêneros musicais). Atualmente o projeto conta com 140 inscritos, com idades entre 6 e 84 anos. Os encontros acontecem no salão paroquial, na praça central da cidade, com uma estrutura que conta com palco, 1 caixa de som, 57 colchonetes, 1 bebedouro, 4 banheiros (2 masculinos e 2 femininos), além de um salão amplo.

A proposta do projeto sempre foi explorar os múltiplos benefícios que a dança proporciona para o corpo e pra mente, é uma aula de dança que toca o que cada um de seus praticantes gosta de ouvir. Uma combinação de técnicas adquiridas durante a graduação em dança combinadas à metodologias dos programas FitDance®¹ e Zumba®², que levam os participantes a ficarem animados ao final de cada aula.

Se faz necessário discutir o tema pela crescente discussão da dança no ambiente das academias, pois a Educação Física e a Dança têm apresentado, na contemporaneidade, uma relação íntima. Assim, é possível considerar a dança como 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 (Marbá, Silva e Guimarães, 2016). Delfino (2018) em seu estudo observou que a ginástica coletiva, no caso a dança, vem proporcionando novas experiências aos alunos, experiências estas que não estão relacionadas apenas ao físico, como também a fatores motivacionais, comportamentais e socialização dos seus praticantes.

A percepção do bem-estar é subjetiva e pode variar entre os alunos, cada aluno tem uma experiência única. Ao observar alguns relatos de alunos, postando fotos das aulas do projeto, comentando como aquele momento “não era terapia, mas era terapêutico”, relatando

¹ Criada em 2014 pelos irmãos e empresários Fábio Duarte e Bruno Duarte, FitDance® é um programa de aulas e ensino de dança que surgiu com intuito de levar mais felicidade e saúde mental à vida das pessoas, utiliza-se de uma metodologia de ensino própria como forma de instrumento para transformação pessoal, profissional e social

² Zumba® é um programa de fitness inspirado principalmente pela dança latina criado na Colômbia pelo coreógrafo Beto Pérez, na década de 1990 (Zumba Fitness, 2011)

que as aulas se tornaram o momento mais aguardado da semana evidenciam que compreender a percepção dos alunos pode aumentar a motivação e o engajamento no projeto. Além disso, entender como a dança contribui para o bem-estar dos alunos permite aprimorar as práticas adotadas e promover, de forma ainda mais eficaz, a melhoria da qualidade de vida dos envolvidos.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Avaliar a percepção dos participantes do projeto *Todo Mundo Dança* em relação ao bem-estar físico, mental e social promovido pelas aulas de dança, além de identificar os benefícios associados à prática regular de dança aeróbica no contexto do projeto.

Específicos

Avaliar a influência das aulas do projeto na qualidade de vida, nos aspectos motivação, humor e disposição dos participantes.

Explorar as contribuições da dança para a socialização, fortalecendo os vínculos e o senso de comunidade entre os praticantes.

Investigar como a prática regular de dança aeróbica influencia a percepção dos participantes sobre a manutenção da saúde física ao longo do envelhecimento.

Identificar mudanças nos hábitos de vida dos participantes relacionadas à promoção da longevidade saudável, a partir da inserção nas atividades do Projeto Todo Mundo Dança.

APORTE TEÓRICO

O indivíduo age no mundo através do seu corpo, especificamente por meio do movimento. Nesse sentido, a dança, entre as formas de comunicação não verbal, constitui-se como uma linguagem social que transmite sensações e sentimentos vividos, sendo capaz de expressar emoções que, muitas vezes, não se consegue verbalizar. Dançar é, portanto, uma forma de comunicação com o outro, em que o corpo tenta expressar sentimentos, vontades e anseios por meio do movimento.

A atividade corporal que combina dança e exercícios aeróbicos tem ganhado destaque na promoção do bem-estar físico, mental e social. O surgimento das danças aeróbicas ocorreu

em uma conjunção de fatores e influências nas décadas de 1960 e 1970. Em 1968, o médico norte-americano Dr. Kenneth Cooper cunhou o termo “aeróbica” e desenvolveu um programa de exercícios para melhorar a saúde cardiovascular. Inspirada no livro de Cooper, a professora Jacki Sorensen criou, em 1969, o primeiro programa de aeróbica em grupo nos Estados Unidos, composto por esposas dos militares da Força Aérea americana (McComarck, 1981).

As danças aeróbicas ganharam popularidade nos Estados Unidos com programas de TV e vídeos caseiros. Nos anos 1980, a indústria do fitness cresceu com a criação de novas modalidades e equipamentos. No final da década de 1990, modalidades latinas como a Zumba ganharam projeção global, a partir da criação do programa pelo dançarino e coreógrafo Beto Perez (Medeiros; Souza; Silva, 2021).

Segundo Furtado (2009), a ginástica aeróbica alcançou grande sucesso nas academias nos anos 1980, em função da incorporação do ritmo musical. Já nos anos 1990, o programa Body Systems introduziu no Brasil as aulas pré-coreografadas. A partir desse movimento, diversas empresas passaram a desenvolver programas que utilizam a dança como forma de exercício físico, destacando-se o Mexe Fitness (Mexe Company), S'Hbam (Body Systems), Zumba (Zumba Fitness) e o FitDance (Moreira, 2016).

Em 2011, uma pesquisa mundial publicada no *American College of Sports Medicine Health Fitness Journal*³ apontou a ascensão da Zumba e de outros exercícios de dança entre as dez principais tendências fitness para 2012, evidenciando a rápida escalada de popularidade dessas práticas (Thompson, 2011).

Esse estilo de dança fortalece especialmente os músculos das pernas e aumenta a flexibilidade das costas e dos ombros; além disso, trabalha a musculatura do tronco, promovendo a estabilização postural e beneficiando a coluna vertebral. Consequentemente, a prática contribui para a melhoria do equilíbrio e da concentração. A funcionalidade na dança pode ser avaliada a partir da observação dos componentes físicos e dos ajustes posturais realizados pelo dançarino, tanto em apresentações quanto em sala de aula. Avaliações posturais estáticas, técnicas e de movimento auxiliam na identificação de desalinhamentos corporais e interrupções nas sinergias musculares (Guia de Medicina & Ciência da Dança – GMCD, 2020).

Embora seja uma linguagem artística integrada às Artes e Humanidades, a dança

³ Revista de Saúde Fitness do Colégio Americano de Medicina Esportiva. (Pesquisa mundial de tendências fitness 012. ACSM's Health & Fitness Journal, Indianópolis, v. 14, n. 6, p. 8-17, 2011)

também é discutida de forma técnica nas Ciências do Esporte e na Educação Física. Quando articulada à promoção da saúde, a dança insere-se no campo da Medicina e Ciência da Dança, baseado em dois eixos complementares: *Health for Dance* e *Dance for Health*. (Saúde para Dança e Dança para Saúde, tradução nossa) De acordo com a *International Association for Dance Medicine & Science* (IADMS)[Associação Internacional de Medicina e Ciência da Dança], o *Health for Dance* centra-se na manutenção da saúde e prevenção de lesões em dançarinos, enquanto o *Dance for Health* explora os benefícios terapêuticos da dança para a saúde física e mental, atuando também na prevenção de doenças crônicas, como diabetes e obesidade, e na promoção da integração social e da qualidade de vida.

O presente estudo fundamenta-se no eixo *Dance for Health*, reconhecendo que o exercício corporal em aulas de dança é amplamente reconhecido como promotor de bem-estar físico e psicológico. Estudos realizados por Szuster (2011), Marbá, Silva e Guimarães (2016) e Salles e Biage (2022) demonstram que a prática da dança reduz sintomas de estresse, ansiedade e depressão, devido à liberação de endorfinas e outros neurotransmissores associados ao prazer e relaxamento. Ademais, a prática em grupo contribui para a criação de vínculos sociais, fundamentais para o suporte emocional.

A ansiedade e a depressão, problemas cada vez mais presentes na sociedade contemporânea, podem ser amenizadas por práticas como as aulas de Zumba e Ritmos, que, por serem realizadas em grupo, fortalecem laços de amizade e socialização. Segundo Szuster (2011), a dança proporciona sensações de bem-estar, estimulando a motivação, a autoestima e a autodeterminação dos praticantes.

As aulas do projeto contemplam uma ampla variedade de estilos musicais e movimentos de dança, possibilitando que os participantes explorem suas expressões corporais e se conectem com suas identidades culturais e emocionais. A dança favorece a liberação emocional e o alívio de tensões, contribuindo para o bem-estar geral. O ambiente descontraído e divertido das aulas motiva a prática regular, essencial para a obtenção de benefícios a longo prazo. Como destacam Salles e Biage (2022), a combinação de música, movimento e energia torna a prática de dança uma verdadeira celebração da vida.

As aulas coletivas, além de promoverem benefícios físicos, possuem forte potencial de desenvolvimento da interação interpessoal, criando processos de sociabilidade durante e após as atividades. Um diferencial das aulas coletivas é proporcionar a integração e a socialização, especialmente para aqueles que não se sentem confortáveis no ambiente de musculação. A prática de exercícios em grupo também contribui para melhorias na saúde psicossocial, pois a interação social, a saúde física e a auto imagem fortalecida são fatores

importantes para o bem-estar geral (Blay; Kaio, 2005).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (Who, 1995), qualidade de vida refere-se à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais está inserido, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Trata-se de um conceito complexo, que abrange saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e interação com o meio ambiente (Pereira et al., 2006).

Portanto, a promoção de atividades que integrem dança, exercícios físicos e práticas somáticas representa uma estratégia eficaz para a melhoria da saúde e da qualidade de vida, atuando nos múltiplos aspectos que compõem o bem-estar humano.

Ao longo da minha trajetória no Projeto Todo Mundo Dança, vivenciei momentos que marcaram profundamente minha prática como professor e me fizeram repensar o papel do educador em contextos coletivos de cuidado e movimento. Alguns relatos de alunos durante os sete anos do projeto me ensinaram que, mais do que conduzir o exercício corporal, meu papel é criar um ambiente de confiança, escuta e liberdade. Com o tempo, percebi que, quando o professor também se coloca como aprendiz, aberto às trocas e às expressões singulares de cada corpo, a sala de aula se torna um espaço vivo de construção conjunta entre teoria e prática.

METODOLOGIA

Para esta pesquisa, optou-se por uma abordagem qualitativa, pois esta se mostra mais adequada para responder à questão central da pesquisa e as questões que irão conduzir esse estudo. Nessa mesma linha de raciocínio, Molina Neto (1999) afirma que a pesquisa qualitativa envolve um conjunto de pressupostos e procedimentos que se preocupam em descrever, interpretar e compreender as representações e os significados que um grupo específico atribui às suas vivências diárias.

Conforme Lüdke e André (1986) outro ponto importante da pesquisa qualitativa é a presença do pesquisador no próprio local da investigação. Favorecendo assim a submersão completa por parte do pesquisador naquele ambiente que será estudado e analisado. A compreensão e o desenvolvimento do projeto de pesquisa se beneficiam quando o pesquisador consegue se inserir de forma integral no contexto da análise.

Além disso, para Bortoni-Ricardo (2008) às boas relações interpessoais construídas no ambiente podem ser um fator importante na construção dos dados da pesquisa, pois, quando participante se sente à vontade com o pesquisador, as respostas são mais espontâneas

e favorecem que estes dados sejam analisados de forma mais prudente posteriormente.

Assim foi feito um levantamento de artigos científicos e livros on-line para o desenvolvimento do aporte teórico, por meio das palavras-chaves: dança aeróbica, qualidade de vida e dança e aspectos físicos, emocionais e sociais.

Para a pesquisa de campo foram incluídos participantes assíduos inscritos no projeto no período de 2022-25 sendo, duas crianças de 6 a 12 anos, três adolescentes de 13 a 17 anos, seis adultos (2 homens e 4 mulheres) de 18 a 59 anos e quatro idosos (1 homem e 3 mulheres) acima dos 60 anos. A metodologia escolhida foi a Pesquisa-Ação desenvolvida por Kurt Lewin em 1946, uma metodologia de investigação caracterizada pela interação entre pesquisa e a prática. É uma metodologia amplamente utilizada na educação e saúde, pois nela o pesquisador e os participantes colaboram juntos para solução e avaliação dos resultados. Tem grande contribuição para alinhar a prática e o impacto acadêmico aprofundando a compreensão científica sobre o que está sendo estudado, para que com base nos dados coletados, possam ser implementadas melhorias nas aulas do projeto, desde ajustes na metodologia de ensino até mesmo na seleção de músicas e coreografias das aulas.

Instrumento para a coleta dos dados

Para a coleta de dados foi aplicado dois questionários (Apêndice 1 e 2) semi estruturados com alguns alunos do projeto visando compreender melhor o desenvolvimento desses processos de bem-estar e sociabilidade que se dão dentro do projeto *Todo Mundo Dança* através do olhar desses participantes da pesquisa. O projeto foi submetido ao comitê de ética da UFV e todos os participantes assinaram os termos de Assentimento e de Consentimento Livre e Esclarecido - TALE e TCLE.(Apêndice 3 e 4)

A estrutura dos questionários, foi baseada no questionário WHOQOL-BREF⁴, um instrumento desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde para avaliar a qualidade de vida de uma forma abrangente, e também baseado no Pentáculo do Bem-Estar(Nahas, 2012), um instrumento que pode ser utilizado para verificação individual ou coletiva na auto-avaliação dos parâmetros de níveis de estresse, nutrição, relacionamentos, comportamentos preventivos e de atividade física. O modelo fundamenta-se na visão holística de saúde e de qualidade de vida, sendo um instrumento de avaliação do estilo de vida que pode ser utilizado como base para intervenções individuais, propondo mudanças comportamentais e a

⁴ WHOQOL-BREF - World Health Organization Quality of Life - BREF // Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde - Versão Breve

promoção da educação em saúde.

Tratamento dos dados

Os dados foram coletados através dos questionários divididos de acordo com a faixa etária dos participantes: crianças, adolescentes, adultos e idosos seguindo os seguintes tópicos: Saúde, bem-estar, engajamento e motivação, terminando com um impacto geral, e as respostas foram analisadas pela compreensão do ponto de vista dos entrevistados, por meio de uma análise do conteúdo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em geral, as pessoas ainda associam saúde à mera ausência de doenças, preservando o conceito equivocado de que uma pessoa ou é absolutamente saudável ou doente. Por bem-estar entende-se a integração harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, emocionais e espirituais. Ou seja, enquanto a condição de saúde é determinada por meios objetivos e subjetivos, o bem-estar é sempre uma percepção, portanto fruto de uma avaliação subjetiva individual. Engajamento e motivação, embora relacionados, são conceitos distintos. Ryan e Deci (2000), apontam que a motivação é a força que impulsiona um indivíduo a agir, enquanto o engajamento representa o comprometimento e envolvimento com tal ação. Portanto, a motivação pode ser interna ou externa, enquanto o engajamento geralmente se manifesta internamente.

Quanto aos resultados verificou-se que as duas crianças tiveram respostas bem parecidas no questionário, ambas se sentem muito motivadas após as aulas e perceberam um pouco de melhora no condicionamento físico desde que começaram a participar do projeto. Não perceberam mudança na qualidade do sono, e apesar de não saberem dizer se as aulas do projeto contribuem para o bem-estar emocional, ambas mantiveram o nível de estresse muito baixo, tanto antes quanto depois das aulas. As maiores motivações para continuar frequentando o projeto é o entretenimento que as aulas proporcionam, a diversão, socialização e novas amizades.

Quanto aos adolescentes em sua maioria, também se sentem muito motivados após as aulas, e perceberam muita melhora no condicionamento físico desde que começaram a frequentar as aulas do projeto. Sentem que chegam na aula com um nível de estresse “muito alto” e que após a aula esse nível cai drasticamente para “muito baixo”, relatam também que a qualidade do sono melhorou bastante. Gostam da interação com o professor e com os demais alunos, e para além da socialização e diversão, a melhoria da saúde, entra como uma das maiores motivações para continuar participando do projeto.

Já os adultos se sentem revigorados após o término de cada aula, praticamente todos perceberam muita melhora no condicionamento físico, e também relatam que o projeto *Todo Mundo Dança* contribui muito para o bem-estar emocional. A maioria diz que o nível de estresse diminuiu de moderado para baixo comparando o antes e depois das aulas. Apenas duas participantes não notaram diferença na qualidade do sono, enquanto a grande maioria diz que melhorou bastante, ou um pouco. Diferente das crianças e adolescentes, a maior motivação dos adultos para continuar frequentando as aulas do projeto é a redução do estresse, a perda de peso e a melhora da saúde, a diversão e a socialização vem logo em seguida. Todos avaliaram como excelente a metodologia do professor e como sugestão de mudanças e melhorias, o ponto mais citado foi que deveria ter mais vezes na semana, que apenas duas vezes por semana é muito pouco.

Os idosos também se sentem revigorados ao final de cada aula, perceberam muita melhora no condicionamento físico, e todos relatam que a contribuição do projeto para o bem-estar emocional e para a socialização é muito alta, que o ambiente das aulas e a interação com os colegas influenciam de forma muito positiva a experiência de participar do projeto. Também avaliaram como excelente a metodologia e interação com o professor e relataram de forma unânime que a qualidade do sono melhorou bastante, principalmente nos dias que frequentam as aulas. E assim como os adolescentes, o que mais motiva a terceira idade a participar das aulas do projeto é a melhora da saúde, entretenimento, diversão e também, a socialização e novas amizades que fazem nas aulas.

Os depoimentos dos participantes, de crianças a idosos, mostram o quanto o projeto *Todo Mundo Dança* tem feito a diferença na vida de cada um. Mais do que uma atividade corporal, as aulas se tornaram um espaço de encontro, alegria, cuidado com o corpo e com as emoções. Cada faixa etária traz suas motivações e vivências, mas o sentimento que une todos é o bem-estar que sentem ao final de cada aula, seja pela melhora na saúde, pela leveza emocional, pelas novas amizades ou simplesmente pelo prazer de dançar.

Podemos ver através da imagem 1 que a dança oferecida pelo projeto é bem mais do que uma atividade física, é uma atividade corporal que proporciona lazer e bem-estar para os praticantes, como se constata na narrativa da participante E, 66 anos: “Amo as aulas, me faz muito bem pro corpo e pra mente”. Marbá, Silva e Guimarães (2016) afirmam que as pessoas estão optando pela dança, por ser uma atividade prazerosa e uma busca por um estilo de vida. A participante S, 43 anos, corrobora nesta perspectiva, ao afirmar que: “Não gosto de praticar esportes, a dança é a única atividade que tenho prazer em fazer”.



Imagem 1 - Alongamento após a aula

Fonte: Prefeitura Municipal de Coimbra -MG

Com a dança, os praticantes podem se sentir mais felizes e realizados com eles mesmos e com as pessoas ao seu redor (Szuster, 2011). O participante W, 84 anos, afirma: “Minha experiência com as aulas de dança estão sendo muito positivas, com ótimos relacionamentos e também fazendo novas amizades”. A dança tem um papel importante na vida das pessoas de forma motivadora. Por meio das aulas, a dança proporciona aos praticantes os mais diversos sentimentos, segundo a participante MF, 51 anos: “As aulas me ajudam a relaxar do estresse do trabalho, eu gosto de dançar”.

O professor tem um importante papel na participação e permanência dos alunos nas aulas do projeto. Para Gualda e Sadalla (2008), é importante que o professor mobilize e contagie ao máximo os alunos, para que ocorra a interação entre aluno e professor, promovendo transformações nos alunos. Essa perspectiva também é compartilhada pela participante A, 46 anos “As aulas são muito boas, onde todos os alunos independente da idade conseguem participar e se comunicar com o professor”. Quanto mais dinâmico for o professor, maior controle da turma e mais aceito será: “A aula é animada. É muito legal dançar! O professor é muito legal”, afirma a participante SM, 7 anos. Segundo Silva e Schwartz (2000), o professor de dança tem que ter maior sensibilidade e criatividade para inferir e motivar a turma. A entrevistada R, 26 anos, corrobora esta perspectiva: “Acredito que a dedicação do professor faz toda a diferença para a turma, na minha experiência, colaborou de forma significativa na minha 2ª Gestação, me mantendo no peso ideal e sempre disposta”.

Hass e Garcia (2006, p. 8) afirmam que, “[...] a dança tem um forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher. Dançando todos nos sentimos bem”. Por isso, a dança é uma atividade corporal

prazerosa, pois proporciona divertimento aos seus praticantes construindo um sentimento de estar consigo mesmo, pode-se ver essa percepção quando o participante R, 56 anos, afirma: “Eu adoro dançar, fazer exercícios e interagir. Gosto de participar, gosto de esportes e pessoas. Aprender é meu forte”. A participante L, 31 anos relata: “Saí do sedentarismo através das aulas do projeto. Ajudou muito na minha saúde e condicionamento físico, sem contar que ajuda a aliviar o estresse do dia a dia. Fico feliz quando estou dançando”. A dança permite às pessoas dos mais diversos estilos, idades e classes sociais, os sentimentos mais variados por meio da música e dos seus movimentos corporais. Leal e Haas (2006, p. 67) afirmam que “dançar faz com que qualquer um se sinta bem, nos dá prazer e produz alegria”.

É muito legal perceber que mesmo com rotinas tão diferentes, todos encontram no projeto um momento de respiro, conexão e renovação. O desejo coletivo de que as aulas aconteçam com mais frequência só reforça o quanto essa experiência tem sido valiosa e necessária para todos os envolvidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto *Todo Mundo Dança* vai muito além de uma simples prática corporal ou de uma aula de dança com coreografias animadas. Como podemos observar na imagem 2, ele se revela como um espaço de acolhimento, cuidado e transformação. Ao longo deste trabalho, foi possível perceber como a dança, quando vivenciada em grupo e com propósito, pode tocar a vida das pessoas, promovendo saúde física, equilíbrio emocional e laços sociais.



Imagem 2 - Aula Outubro Rosa, 2024
Fonte: Prefeitura Municipal de Coimbra - MG

As respostas dos participantes mostraram, cada uma a seu modo, que a dança tem o poder de renovar as energias, aliviar o estresse do dia a dia, melhorar o sono, aumentar a autoestima e, principalmente, proporcionar momentos de alegria e pertencimento. Podemos observar na imagem 3 que o salão paroquial, onde acontece o projeto, se transforma, a cada encontro, em um espaço onde corpos e histórias se encontram, onde a música embala sorrisos, superações e conquistas.



Imagem 3 - Aula Outubro Rosa, 2024

Fonte: Prefeitura Municipal de Coimbra -MG

Para os mais jovens, o projeto é um momento de diversão e amizade. Para os adultos, uma pausa revigorante na rotina corrida. Para os idosos, uma chance de se manterem ativos, socialmente engajados e emocionalmente fortalecidos. Em todas as faixas etárias, o sentimento compartilhado é o mesmo: o bem-estar que nasce do movimento, da troca e da expressão.

É bonito ver como a dança desperta sorrisos, alivia tensões, promove novas amizades e devolve às pessoas um tempo de qualidade consigo mesmas.(Imagem 4) Muitos participantes, inclusive, relatam que foi por meio das aulas que conseguiram retomar o gosto por cuidar de si, por se movimentar e por compartilhar momentos de alegria com outras pessoas sem ter vergonha. A figura do professor, neste cenário, aparece como um facilitador fundamental desse processo, alguém que, com sensibilidade e entusiasmo, cria um ambiente seguro, inclusivo e motivador para todos.



Imagem 4 - Aula de Dança na Feira Municipal

Fonte: Prefeitura Municipal de Coimbra – MG

Diante de tantos benefícios relatados, fica evidente a importância de projetos como esse para a promoção da saúde integral e da qualidade de vida em todas as fases da existência. Que mais iniciativas assim possam florescer, reconhecendo na arte e no movimento caminhos potentes de transformação pessoal e coletiva. Porque, no fim das contas, dançar é mais do que mexer o corpo: é celebrar quem somos, com tudo o que sentimos, em cada passo que damos.

REFERÊNCIAS

- BITTAR, A. **Guia de medicina e ciência da dança**. Editora Kelps: São Paulo, 2020.
- BLAY, S.; KAIO, R. **Transtornos mentais e atividade física: o exercício como terapia na prática médica**. Artes Médicas: São Paulo, 2005.
- BORTONI-RICARDO, S. **O professor pesquisador: introdução à pesquisa qualitativa**. Parábola Editorial: São Paulo, 2008.
- DELFINO, C. **Os pilares do FitDance® e a percepção das praticantes**. Repositório da Universidade Federal da Paraíba: João Pessoa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17269> Acesso em: 24 março 2025.
- DUARTE, M. **Manual de instrutor de FitDance®**. FitDance Academy: Salvador, 2017.
- FURTADO, C. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista Pensar a Prática**, Goiânia, v.12, n. 1, p. 1-14, 2009.
- HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Editora ULBRA: Canoas, 2006
- HOGA, Luiza Akiko Komura. Causas de estresse e mecanismos de promoção do bem-estar dos profissionais de enfermagem da Unidade Neonatal. **Revista Acta Paul Enfermagem**, v. 15, n. 2, p. 18-25, fev. 2002.
- IADMS – **International Association for Dance Medicine & Science**. Disponível em: <https://www.iadms.org>. Acesso em: 22 jan. 2025.
- LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3, n. 1, p 64-71, 2006.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. Editora Pedagógica e Universitária: São Paulo, 1986.
- MARBÁ, M.; SILVA, L.; GUIMARÃES, C. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, p. 1-9, fev. 2016.
- MCCORMACK, P. **Woman's world: aerobic dancing: "hips, hips" away!**. United Press International: Boca Raton, 1981.
- MEDEIROS, R.; SOUZA, T.; SILVA, F. Os 40 anos da ginástica aeróbica: das aulas clássicas ao surgimento do FitDance. **Research, Society and Development** [S.l.], v. 10, n. 8, p 1-7 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17446/15273>. Acesso em: 5 mai. 2025.
- MOLINA NETO, V. **A pesquisa qualitativa na Educação Física**. Editora Sulina: Porto Alegre, 1999.
- MOREIRA, P. **Aproximações ou distanciamentos com a dança a partir da concepção, objetivos e estrutura de aula de Zumba**. Repositório da Universidade Estadual da

Paraíba: Campina Grande, 2016. Disponível em:
<https://dspace.bc.uepb.edu.br/xmlui/handle/123456789/12263>. Acesso em 28 abr. 2025

NAHAS, M. V.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 48-59. 2012.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Teoria da autodeterminação e a facilitação da motivação intrínseca, desenvolvimento social e bem-estar. **American Psychologist**, Washington, v. 55, n. 1, p. 68–78, 2000.

SALLES, F.; BIAGE, M. A prática da Zumba como elemento da promoção da autoestima e qualidade de vida em mulheres de 30 a 50 anos. **Revista Fisioterapia**, Canoas, v. 26, ed. 116, p.20 Nov. , 2022.

SOUZA, J. **Aulas coletivas em academias: um espaço de formação de grupos de amizade e convivência**. Repositório da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/253398>. Acesso em: 10 mar. 2025

SZUSTER, R. **Estudo qualitativo sobre a prática de dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. Repositório da Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2011. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/39328>. Acesso em: 10 mar. 2025

THOMPSON, W. Pesquisa mundial de tendências fitness 012. **ACSM's Health & Fitness Journal**, Indianópolis, v. 14, n. 6, p. 8-17, 2011

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry**. Geneva: WHO, 1995. (WHO Technical Report Series, 854). Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/37003>. Acesso em: 25 abr. 2025

ZUMBA FITNESS. **Manual de treinamento do instrutor: básico nível 1**. Zumba Fitness LLC: Miami, 2011

APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

**Questionário de Avaliação do Bem-Estar dos Alunos nas aulas do Projeto TODO MUNDO
DANÇA**

Responda as perguntas abaixo de acordo com sua experiência nas aulas do projeto. Sua opinião é muito importante para meu trabalho de conclusão de curso e também para melhorar a qualidade do projeto TODO MUNDO DANÇA.

Dados Gerais

Nome (opcional):

Idade:

Sexo: () Feminino () Masculino () Prefiro não informar

Há quanto tempo você participa das aulas do Projeto TODO MUNDO
DANÇA? () 1 ano () 2 anos () 3 anos () 4 anos

Saúde e Bem-Estar

Como você se sente fisicamente após as aulas do Projeto TODO MUNDO
DANÇA? () Muito cansado(a)

() Moderadamente
cansado(a) ()

Revigorado(a)

() Muito energizado(a)

Você percebeu alguma melhora no seu condicionamento físico desde que começou as aulas?

- ☐ Sim, muita melhora
- ☐ Sim, um pouco de melhora
- ☐ Não percebi diferença
- ☐ Piorou

Como você avalia seu nível de estresse antes e depois das aulas?

Antes: ☐ Muito alto ☐ Alto ☐ Moderado ☐ Baixo ☐ Muito baixo

Depois: ☐ Muito alto ☐ Alto ☐ Moderado ☐ Baixo ☐ Muito baixo

Você sente que as aulas do Projeto TODO MUNDO DANÇA contribuem para o seu bem-estar emocional?

- ☐ Sim, muito
- ☐ Sim, um pouco
- ☐ Não sei dizer
- ☐ Não contribuem

Após participar das aulas, você percebe alguma mudança na sua qualidade do sono?

- ☐ Sim, melhorou bastante
- ☐ Sim, melhorou um pouco
- ☐ Não percebi diferença
- ☐ Piorou

Engajamento e Motivação

O que te motiva a continuar participando das aulas do Projeto TODO MUNDO DANÇA ? (pode marcar mais de uma opção)

- ☐ Melhoria da saúde
- ☐ Diversão e entretenimento
- ☐ Socialização e novas amizades
- ☐ Redução do estresse
- ☐ Perda de peso
- ☐ Outros:

O ambiente das aulas e a interação com os colegas influenciam sua experiência?

- ☐ Sim, de forma muito positiva
- ☐ Sim, de forma moderada
- ☐ Não faz diferença
- ☐ Influencia negativamente

Como você avalia a metodologia do professor?

- ☐ Excelente
- ☐ Boa

- ☐ Regular
- ☐ Ruim

Você sente necessidade de mudanças ou melhorias nas aulas? Se sim, quais?

Impacto Geral

No geral, como você avaliaria sua satisfação com as aulas do Projeto TODO MUNDO DANÇA?

- ☐ Muito satisfeito(a)
- ☐ Satisfeito(a)
- ☐ Neutro(a)
- ☐ Insatisfeito(a)
- ☐ Muito insatisfeito(a)

Você recomendaria as aulas do Projeto TODO MUNDO DANÇA para outras pessoas?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Talvez

Deixe um comentário ou sugestão sobre sua experiência com as aulas do Projeto TODO MUNDO DANÇA:

APÊNDICE 2 - PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL - PENTÁCULO DO BEM-ESTAR

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atividades e valores das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Responda os itens abaixo com as pontuações:

- 0 - Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- 1 - Às vezes corresponde ao seu comportamento
- 2 - Quase sempre verdadeiro
- 3 - A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia

NUTRIÇÃO

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças ()
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos e doces ()
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã ()

ATIVIDADE FÍSICA

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança) ()
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular ()
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador ()

COMPORTAMENTO PREVENTIVO

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los ()
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não ingere) ()
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista), usa sempre cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool ()

RELACIONAMENTO SOCIAL

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos ()
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. ()
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social ()

CONTROLE DO ESTRESSE

- m. Você reserva tempo (ao menos cinco minutos) todos os dias para relaxar ()
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado ()
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer ()

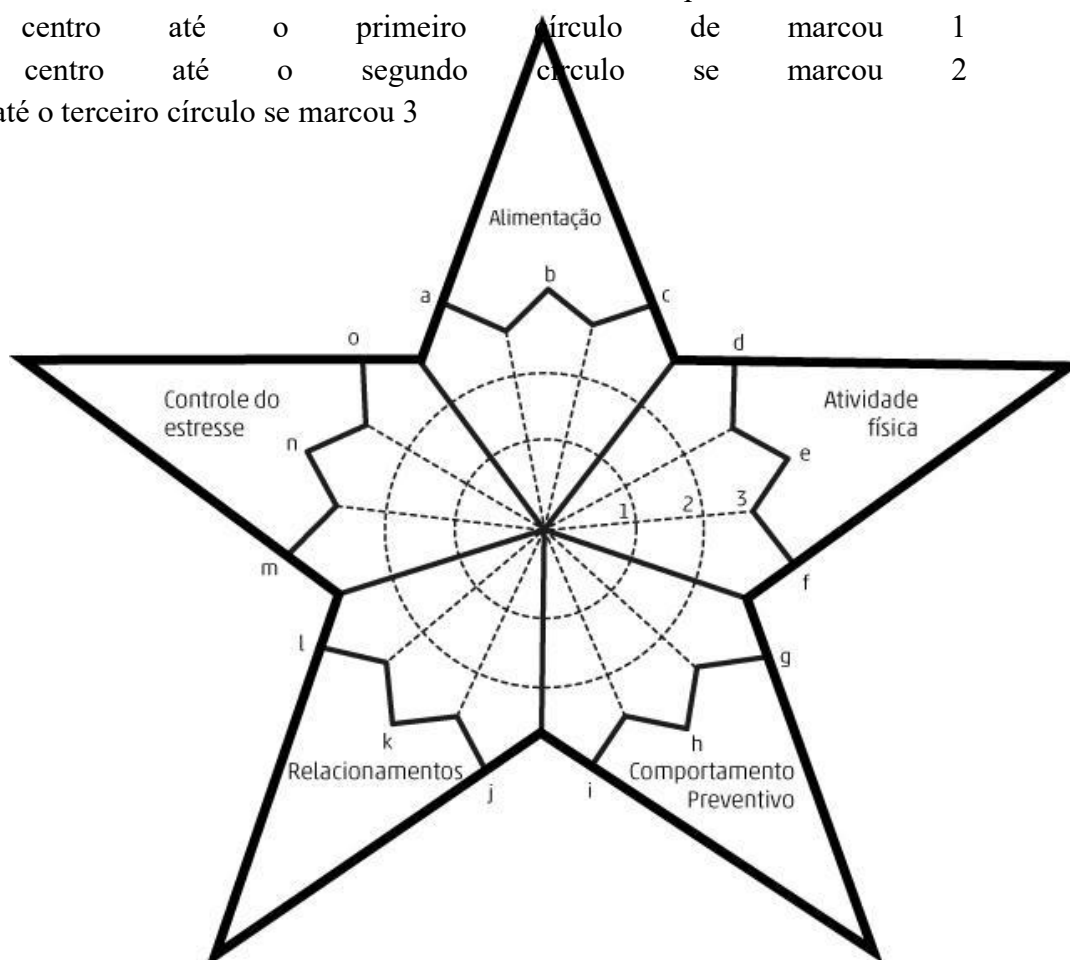
Considerando suas respostas, procure colorir a figura abaixo:

Deixe em branco se você marcou 0 para o item

Preencha de centro até o primeiro círculo de marcou 1

Preencha do centro até o segundo círculo se marcou 2

Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou 3



APÊNDICE 3 - TALE - TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **"PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO PROJETO "TODO MUNDO DANÇA" EM RELAÇÃO AO BEM-ESTAR PROMOVIDO PELA DANÇA"**. Nesta pesquisa pretendemos avaliar a percepção dos participantes do Projeto Todo Mundo Dança em relação ao bem-estar físico, mental e social promovido pelas aulas de dança, além de identificar os benefícios associados à prática regular de dança aeróbica no contexto do projeto. O motivo que nos leva a este estudo, é que a dança proporciona maior conhecimento de si mesmo, capacidade de movimentação do corpo no espaço, de comunicação com o parceiro, permitindo para quem as praticam benefícios no aspecto social, emocional e físico, promovendo melhora da autoestima, integração e saúde mental. Quanto aos instrumentos de coleta de dados, todas as sessões serão filmadas para depois serem analisadas pelo pesquisador, o que pode causar certo constrangimento e inibição dos participantes na realização das atividades. Em caso de risco de constrangimento o pesquisador irá minimizar desconfortos, garantindo total liberdade para não participar das atividades que considera constrangedoras, podendo parar de participar da aula no momento em que sentir vontade. O pesquisador estará atento aos sinais verbais e não verbais de desconforto, caso o desconforto aconteça em mais de um participante a atividade será interrompida imediatamente, e será dado início a uma nova atividade. A pesquisa contribuirá para uma melhora na consciência corporal, um maior controle do movimento para as atividades diárias e no comportamento individual e coletivo.

Além disso, poderá auxiliar e difundir novos caminhos para as questões relacionadas à saúde emocional. Para participar deste estudo, seu responsável legal deverá autorizar e assinar um termo de consentimento. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira, você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar ou seu responsável legal de retirar o consentimento ou interromper sua participação, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em qualquer publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos. Os pesquisadores trataram a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu,

contato, fui informado(a) dos objetivos da pesquisa

"PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO PROJETO "TODO MUNDO DANÇA" EM RELAÇÃO AO BEM-ESTAR PROMOVIDO PELA DANÇA" de maneira clara e

detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e o meu responsável legal poderá modificar sua decisão sobre minha participação se assim o desejar. Já assinado o termo de consentimento por meu responsável legal, declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de assentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Informações adicionais:

Evanize Kelli Siviero Romarco
Rua Rui Barbosa, 215, Bairro de Fátima, Viçosa- MG
Tel. (31)987073286
E-mail: eva_siviero@ufv.br

Luccas Ferreira Rodrigues
Av. P.H. Rolfs s/n - Alojamento Pós Graduando 1912,
Campus Universitário - UFV - Viçosa MG
Tel. (33) 9 91228141

E-mail: lucas.rodriques@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

Universidade Federal de Viçosa

Edifício Arthur Bernardes, piso inferior Av. PH Rolfs, s/n Campus Universitário

Cep: 36570-900 Viçosa/MG

Telefone: (31)3899-2492

Email: cep@ufv.br www.cep.ufv.br

Viçosa, de de 2025.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE 4 - TCLE - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
DEPARTAMENTO DE ARTES E HUMANIDADES
CURSO DE DANÇA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa **"Percepção dos alunos do projeto "Todo Mundo Dança" em relação ao bem-estar promovido pela dança"**. Nesta pesquisa pretendemos avaliar a percepção dos participantes do Projeto Todo Mundo Dança em relação ao bem-estar físico, mental e social promovido pelas aulas de dança, além de identificar os benefícios associados à prática regular de dança aeróbica no contexto do projeto. O motivo que nos leva a este estudo, é que a dança proporciona maior conhecimento de si mesmo, capacidade de movimentação do corpo no espaço, de comunicação com o parceiro, permitindo para quem as praticam benefícios no aspecto social, emocional e físico, promovendo melhora da autoestima, integração e saúde mental. Quanto aos instrumentos de coleta de dados será feita aplicação de um questionário, tendo o pesquisador presente para dar qualquer explicação caso tenha dúvida de como preenchê-lo. Quanto aos riscos, os participantes podem experimentar desconforto emocional ao responder às perguntas do questionário, especialmente ao refletirem sobre aspectos de sua saúde, bem-estar e experiências pessoais. Além disso, pode haver dificuldade em expressar sentimentos e percepções sobre a dança, o que pode gerar alguma insegurança ou receio de julgamento. A pesquisa, porém, garantirá um ambiente seguro, sigiloso e sem obrigatoriedade de resposta para perguntas que possam causar desconforto. A pesquisa contribuirá para uma melhora na consciência corporal, um maior controle do movimento para as atividades diárias e no comportamento individual e coletivo. Além disso, poderá auxiliar e difundir novos

caminhos para as questões relacionadas à saúde emocional. O participante autoriza o uso de sua imagem e voz, mediante vídeos, com o propósito único de serem empregados para fins acadêmicos e educacionais. Em caso de **Risco de Constrangimento**, os pesquisadores tentarão minimizar ao máximo possível os desconfortos, garantindo a liberdade de desenvolvimento e respeitando os limites de cada participante. Caso tenha alguma pergunta que o participante considere constrangedora, o mesmo pode simplesmente parar de participar da entrevista no momento em que sentir vontade. Você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira, você tem garantida plena liberdade de recusar-se a participar em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que você é atendido(a) pelo pesquisador. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Você não será identificado(a) em qualquer publicação que possa resultar. Seu nome ou o material que indique sua participação não serão liberados sem a permissão de seu responsável legal. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados no Departamento de Artes e Humanidades- UFV com o pesquisador responsável por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Depois desse tempo, os mesmos serão destruídos. Os pesquisadores trataram a sua identidade com padrões profissionais de sigilo e confidencialidade, atendendo à legislação brasileira, em especial, à Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, e utilizarão as informações somente para fins acadêmicos e científicos.

Eu,

contato,

fui informado(a) dos objetivos da pesquisa

"PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO PROJETO "TODO MUNDO DANÇA" EM RELAÇÃO AO BEM-ESTAR PROMOVIDO PELA DANÇA" de maneira clara e

detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão sobre a participação se assim o desejar. Declaro que concordo em participar desta pesquisa. Recebi uma via deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Informações adicionais:

Evanize Kelli Siviero Romarco

Rua Rui Barbosa, 215, Bairro de Fátima, Viçosa- MG Tel.

(31)987073286 E-mail: eva_siviero@ufv.br

Luccas Ferreira Rodrigues
Av. P.H. Rolfs s/n - Alojamento Pós Graduando 1912,
Campus Universitário - UFV - Viçosa MG
Tel. (33) 9 91228141
E-mail: luccas.rodrigues@ufv.br

Em caso de discordância ou irregularidades sob o aspecto ético desta pesquisa, você poderá consultar:

CEP/UFV – Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos Universidade Federal de Viçosa
Edifício Arthur Bernardes, piso inferior Av. PH Rolfs, s/n Campus Universitário Cep: 36570-900 Viçosa/MG
Telefone: (31)3899-2492
Email: cep@ufv.br www.cep.ufv.br

Viçosa, de de 2025.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador