

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA

THAYS PETZINGER DOS SANTOS

DANÇA E EMOÇÕES: UM ESTUDO COM MULHERES UNIVERSITÁRIAS

**Uruguiana
2023**

THAYS PETZINGER DOS SANTOS

DANÇA E EMOÇÕES: UM ESTUDO COM MULHERES UNIVERSITÁRIAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^aFernanda Stein

**Uruguaiana
2023**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do
Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais) .

S237d Santos, Thays Petzinger dos
Dança e emoções: um estudo com mulheres
universitárias / Thays Petzinger dos Santos.
31 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)--
Universidade Federal do Pampa, EDUCAÇÃO FÍSICA,
2023.

"Orientação: Fernanda Stein".

1. Dança. 2. Expressão corporal. 3. Ritmos
brasileiros. 4. Humor. I. Título.

THAYS PETZINGER DOS SANTOS

DANÇA E EMOÇÕES: UM ESTUDO COM MULHERES UNIVERSITÁRIAS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Educação
Física - Licenciatura, da Universidade
Federal do Pampa, como requisito parcial
para obtenção do Título de Licenciada em
Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso defendido e aprovado em: 02 de fevereiro de 2023

Banca examinadora:



Profa. Fernanda Stein
Orientadora
UNIPAMPA



Prof. Me. Vinicius Gonçalves Mariano
(UNIPAMPA)



Prof. Luan Machado Maidana
(UNIPAMPA)

Dedico este trabalho aos meus pais, que trabalharam incansavelmente para que eu chegasse até aqui.

AGRADECIMENTO

À Profa. Dra. Fernanda Stein.

Aos meus pais Loeci Petzinger dos Santos e Dirlei Marcos dos Santos.

Ao Henry Maviael dos Santos.

Às minhas colegas e amigas Liliane dos Santos Machado e Victória Tainá Alfonso.

À minha tia e madrinha Sirlei dos Santos Lunardi.

Obrigada por todo apoio e ajuda oferecida.

“Dançar é emoção, e a emoção é a
essência do homem”.

Autor desconhecido

RESUMO

A dança está presente na sociedade desde o surgimento dos seres humanos, como forma de expressão corporal. Esta prática corporal auxilia em vários aspectos tanto na saúde física como na saúde mental de quem a pratica. Neste sentido, faz-se importante o desenvolvimento de estudos que busquem compreender a dança em diferentes contextos; salienta-se, aqui, o contexto universitário. Desta forma, esta pesquisa teve como objetivo investigar como a dança pode influenciar nas emoções de mulheres universitárias. A pesquisa foi realizada em um projeto de dança para mulheres universitárias de uma universidade da fronteira oeste do Rio Grande do Sul. A coleta de dados foi realizada através de observação participante, questionário sobre a percepção sobre as emoções e vivências na dança antes da inserção da participante no projeto de dança e entrevista semiestruturada ao final do desenvolvimento do projeto. Os resultados mostraram que a maioria das mulheres participantes do projeto já haviam vivenciado a dança e acreditavam que a dança tinha relação com as emoções, também foi constatado que a dança influenciou positivamente nas emoções das mulheres participantes do estudo, trazendo sentimentos de alegria, leveza e entusiasmo. Conclui-se que a dança influencia as emoções de estudantes universitárias positivamente e, com isso, sugere-se que sejam implementados mais espaços onde os estudantes possam se divertir e interagir, para que com isso seja criada uma comunidade acadêmica mais afetiva. Como espaço para alívio das rotinas exaustivas de universitários e do estresse, sugere-se a construção de mais ambientes de práticas corporais na universidade que auxiliem na expressão de emoções e sentimentos.

Palavras-Chave: Dança, expressão corporal, ritmos brasileiros, humor.

ABSTRACT

Dance has been present in society since the emergence of human beings, as a form of body expression. This corporal practice helps in several aspects, both in the physical health and in the mental health of those who practice it. Thus, it is important to develop studies that seek to understand dance in different contexts; the university context is highlighted here. In this way, this research aimed to investigate how dance can influence the emotions of university women. The research was carried out in a dance project for university women at a university on the western border of Rio Grande do Sul. Data collection was carried out through participant observation, a questionnaire about the perception of emotions and experiences in dance before the participation of the participant in the dance project and a semi-structured interview at the end of the project development. The results showed that most of the women participating in the project had already experienced dance and believed that dance was related to emotions, it was also found that dance positively influenced the emotions of the women participating in the study, bringing feelings of joy, lightness and enthusiasm. It is concluded that dance positively influences the emotions of university students and, therefore, it is suggested that more spaces be implemented where students can have fun and interact, so that a more affective academic community can be created. As a space for relief from the exhaustive routines of university students and stress, it is suggested to build more environments for bodily practices at the university that help in the expression of emotions and feelings.

Keywords: Dance; Body language; Brazilian rhythms; Humour.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	14
1 INTRODUÇÃO	15
2 METODOLOGIA	16
2.1 Instrumentos e procedimentos para coleta de dados	16
2.2 Análise dos dados	17
3 ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
3.1 A participação de mulheres universitárias no projeto “Movimente - dança e emoção”	20
3.2 Percepção das mulheres sobre suas emoções durante o desenvolvimento do projeto “Movimente - dança e emoções”	23
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	26
APÊNDICES	27
ANEXOS	32

APRESENTAÇÃO

O Trabalho de Conclusão de Curso aqui apresentado está organizado e estruturado em formato de artigo científico a ser submetido para periódico científico da área da Educação Física após as contribuições e arguições da banca avaliadora.

A formatação utilizada no texto está em conformidade com o Manual de Normalização de Trabalhos Acadêmicos da Universidade Federal do Pampa.

Sobre a dança na vida da pesquisadora

Para a pesquisadora, a dança surgiu como um meio de canalizar emoções e despertar a alegria, sendo uma forma de se expressar e demonstrar os sentimentos que muitas vezes estavam aprisionados em seu interior. Em sua vida, a dança teve um papel fundamental, dançar é ser feliz e libertar sentimentos que, muitas vezes, estão aprisionados. Quando existiram momentos de dificuldades, foi a dança que auxiliou-a a seguir em frente, buscar o melhor de si, perder a timidez e, assim, tornar-se uma profissional melhor, mais comunicativa. Esta prática corporal surgiu na vida dela na infância: “eu aprendi os primeiros passos assim que comecei a caminhar então não tenho lembranças de não saber dançar”.

1 INTRODUÇÃO

A dança está presente na sociedade desde o surgimento dos seres humanos, como forma de expressão corporal, de costumes e como formas de rituais presentes em diferentes culturas. Como expressão corporal, a dança aparece também como manifestação de sentimentos e emoções.

Acredita-se que o ato de dançar seja tão antigo quanto à capacidade humana de se locomover como um bípede (BRAMBLE; LIEBERMAN, 2004), embora Sachs (1937) e Langer (2006) acreditem que suas origens sejam bem mais antigas. Para Ruso (2005), dançar é uma necessidade humana na qual associa-se a linguagem corporal com o espírito da arte.

Além disso, através da dança é possível reencontrar o equilíbrio emocional, pois, como refere Correia (2008), a dança é uma forma de canalizar energias e emoções, sendo um meio de libertação de tensões. Atualmente, pode-se compreender a dança na perspectiva de processo terapêuticos na busca do equilíbrio emocional e mental.

Em contrapartida, o ambiente acadêmico, campo de estudo desta pesquisa, muitas vezes, torna-se um potencializador de estresse e ansiedade. O estresse acadêmico pode ser compreendido como uma reação de ativação fisiológica, emocional, cognitiva e comportamental, ativada por estímulos e eventos acadêmicos, tais como provas, apresentação de trabalhos em sala, sobrecarga de atividades e competitividade (GARCIA; ZEA, 2011). Neste sentido, o estresse no âmbito da universidade, pode ter repercussões negativas para os estudantes, comprometendo rendimento, o desenvolvimento de estágios, práticas e outras atividades de formação profissional (SANTOS; RADÜNZ, 2011).

Neste contexto, a dança, por suas características, pode ser um meio de cultivo de emoções positivas no ambiente acadêmico, além de auxiliar na melhora da qualidade de vida dos estudantes universitários. É neste sentido, surge o seguinte questionamento: de que forma a dança pode influenciar nas emoções de mulheres universitárias?

À luz do exposto, este estudo teve como objetivo central investigar como a dança pode influenciar nas emoções de mulheres universitárias.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa tem caráter qualitativo e de acordo com seus objetivos, ela pode ser classificada como pesquisa exploratória, pois segundo Gil (2002) esse tipo de pesquisa costuma ser flexível, considerando os variados aspectos relacionados ao fato ou fenômeno estudado e tem como propósito, proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses.

O estudo foi realizado na Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiana/RS, local onde acontece o projeto de dança voltado para mulheres universitárias denominado “Movimente - dança e emoções”, o qual era ministrado pela pesquisadora do estudo.

A amostra do estudo foi composta por 13 mulheres, que faziam parte da comunidade acadêmica da Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiana e participantes do projeto de extensão “Movimente - dança e emoções”, selecionadas a partir dos seguintes critérios: ter vínculo (discente; docente; TAE; terceirizada) com a Universidade Federal do Pampa - Campus Uruguaiana; ser participante do projeto de dança Movimente no ano de 2022. Aquelas que tiveram frequência inferior a 5 aulas de dança do projeto foram excluídas do estudo.

A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos, disponíveis nas Resoluções nº 510/16 que regulamenta as pesquisas em Ciências Humanas e Sociais no Brasil. Participaram deste estudo, 13 mulheres estudantes que aceitaram participar voluntariamente e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As participantes receberam, através de e-mail, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com os objetivos do estudo, a importância, os riscos e benefícios de participação, entre outras informações, para que manifestassem seu interesse ou não em participar da pesquisa.

2.1 Instrumentos e procedimentos para coleta de dados

A coleta de dados foi realizada, através das seguintes técnicas e instrumentos: observação participante; questionário e entrevista semiestruturada.

A observação participante foi realizada em todas as aulas de dança desenvolvidas no projeto “Movimente - dança e emoções”, durante o período de

setembro a dezembro de 2022. Para o registro das observações, foi utilizado o diário de campo, no qual a pesquisadora descreveu através da escrita, ao final de cada aula desenvolvida, os principais aspectos observados, levando em consideração: desenvolvimento da aula (as ações e dinâmicas realizadas e o ritmo musical da aula), a participação das mulheres e entre outros aspectos importantes observados.

Já o questionário foi utilizado para identificar a percepção das participantes do estudo acerca das emoções e vivências na dança antes da inserção delas no projeto. Foi composto por onze (11) perguntas sobre a dança na vida da participante, suas experiências prévias com o tema, sua compreensão inicial sobre a relação entre dança e emoções, assim como suas expectativas com o projeto. O questionário foi elaborado pela pesquisadora, através da plataforma Google Forms e enviado para as participantes através do meio de comunicação Whatsapp, antes do início da participação delas no projeto.

Para analisar a percepção das mulheres sobre suas emoções durante o desenvolvimento do projeto, foram realizadas entrevistas semiestruturadas. O roteiro de entrevista continha sete (7) perguntas sobre como as participantes percebiam a dança após o projeto e como a dança se relaciona com o estado emocional delas. O roteiro de entrevista foi elaborado pela pesquisadora e aplicado com dia e horário previamente agendado marcado, as entrevistas foram gravadas em áudio pelo celular da pesquisadora e posteriormente transcritas. Foram entrevistadas 5 participantes selecionadas a partir das 13 participantes iniciais, através de amostragem aleatória simples.

2.2 Análise dos dados

Os dados coletados através dos questionários foram submetidos à análise estatística descritiva, que segundo Barbetta (2002), permite a organizar e resumir os dados de maneira a evidenciar através de números os aspectos importantes coletados.

Os registros realizados em diário de campo e os relatos coletados pelas entrevistas semiestruturadas foram submetidos à técnica de análise de conteúdo de Bardin (1977), com as seguintes fases: pré análise, exploração do material e interpretação e tratamento dos resultados. Na pré análise foi realizado uma leitura de todo material, buscando familiaridade com os dados e identificando alguns

padrões. Na fase de exploração do material, os dados foram codificados e separados em recortes, considerando as categorias temáticas que surgirem. Na fase de tratamento dos resultados ou interpretação, os dados foram analisados com mais profundidade, interpretados, na busca de inferências e sínteses.

3 ANÁLISE DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto Movimento surgiu no ano de 2022, com o retorno das aulas presenciais na Universidade Federal do Pampa, após um período de dois anos de ensino remoto vivenciado com a pandemia da COVID-19. Com a retomada das atividades acadêmicas, percebeu-se a necessidade de um tempo-espço na Universidade onde as mulheres pudessem encontrar um apoio, um local de encontro no qual fosse possível, a partir da expressão corporal, relaxar, distrair-se, divertir-se, expressar as situações e momentos em que estavam passando e, desta forma, diminuir o estresse acadêmico.

O projeto acontecia na sala de lutas e dança da Universidade Federal do Pampa (Figura 1), uma vez na semana, sendo todas as segundas-feiras, às 17h. Os encontros tinham duração de uma hora e eram conduzidos por uma acadêmica do curso de Educação Física e pesquisadora deste estudo. Participavam do projeto treze (13) acadêmicas da Unipampa, que foram incluídas nesta pesquisa.

Figura 1 - Aula do projeto “Movimente - dança e emoções” realizado na sala de dança e lutas da UNIPAMPA - Campus Uruguaiana.



Fonte: autora

A partir dos registros em diário de campo, a fim de buscar a compreensão sobre o desenvolvimento do projeto, pôde-se identificar que, inicialmente, as aulas tinham como principal foco a integração e perda da timidez das alunas, com coreografias em que elas eram protagonistas no desenvolvimento de passos e também dinâmicas envolvendo a comunicação e a expressão de emoções entre elas através da dança. Com o avanço do projeto, identificou-se a importância de implementar o projeto com coreografias criadas pela própria acadêmica pesquisadora, as quais as participantes do projeto pudessem aprender e reproduzir. Dessa forma, as aulas passaram a ser conduzidas com danças coreografadas construídas pela acadêmica pesquisadora e também por coreografias que estavam na mídia (a exemplo de passos do *TikTok*¹); assim as aulas passaram a conter somente coreografias (Figura 2).

Figura 2 - Momento da aula de desenvolvimento de coreografia no projeto “Movimente - dança e emoções”

¹ Aplicativo de mídia para criar e compartilhar vídeos curtos. Tornou-se popular como uma rede social de divulgação e compartilhamento de passos e coreografias de dança, além de outros conteúdos.



Fonte: autora

O termo “Movimente”, que dá nome ao projeto, surgiu a partir da união das palavras: “movimento” e “mente”, já que o objetivo do projeto foi promover a dança associada aos benefícios mentais que ela poderia proporcionar às participantes. Então, foi criado o logotipo (Figura 3) que traduz visualmente o propósito das ações do projeto e contribuiu para a sua divulgação nas redes sociais. Foi criado perfil do “Movimente” na rede social Instagram, com o objetivo de realizar postagens dos encontros com fotos e vídeos das aulas, divulgando o projeto e assim alcançando mais pessoas da comunidade acadêmica e de fora dela também.

Figura 3 - Logotipo do projeto “Movimente - dança e emoções”



Fonte: autora

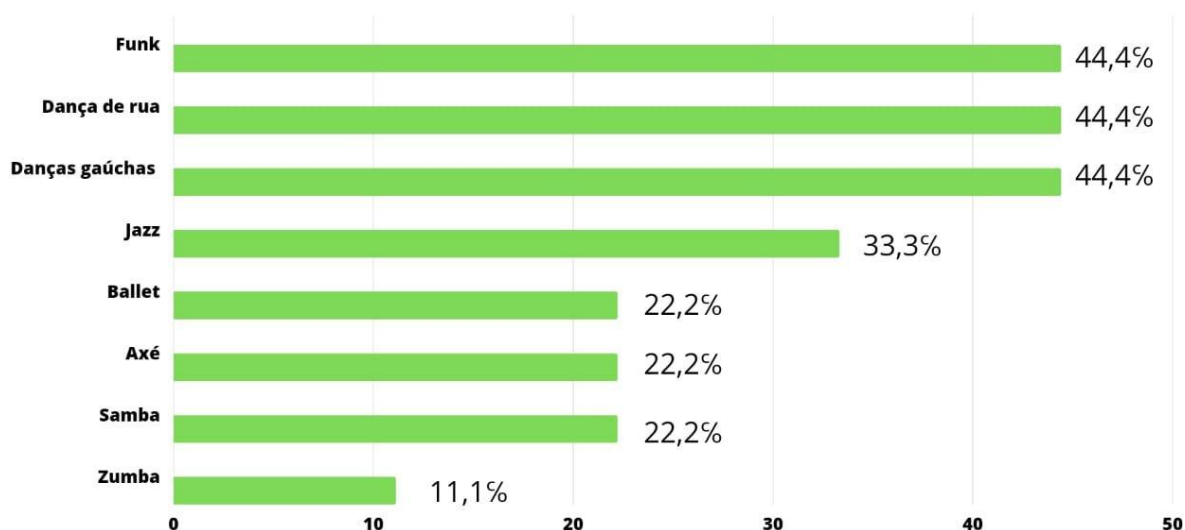
3.1 A participação de mulheres universitárias no projeto “Movimente - dança e emoções”

Para identificar a relação que as participantes tinham com a dança e saber qual a percepção inicial delas sobre a dança ter relação com as emoções, o questionário foi aplicado a 13 participantes do projeto.

A partir da coleta destes dados, identificou-se que 69,2% das mulheres já haviam participado de aulas de dança, enquanto 30,8% nunca haviam participado.

Quando questionadas sobre quais ritmos já haviam dançado, 44,4% responderam já ter praticado funk, dança de rua e danças tradicionais gaúchas, 33,3% jazz, 22,2% axé, samba e ballet e 11,1% zumba, conforme Figura 4.

Figura 4 - Prevalência dos ritmos de dança já praticados pelas participantes do projeto Movimente*



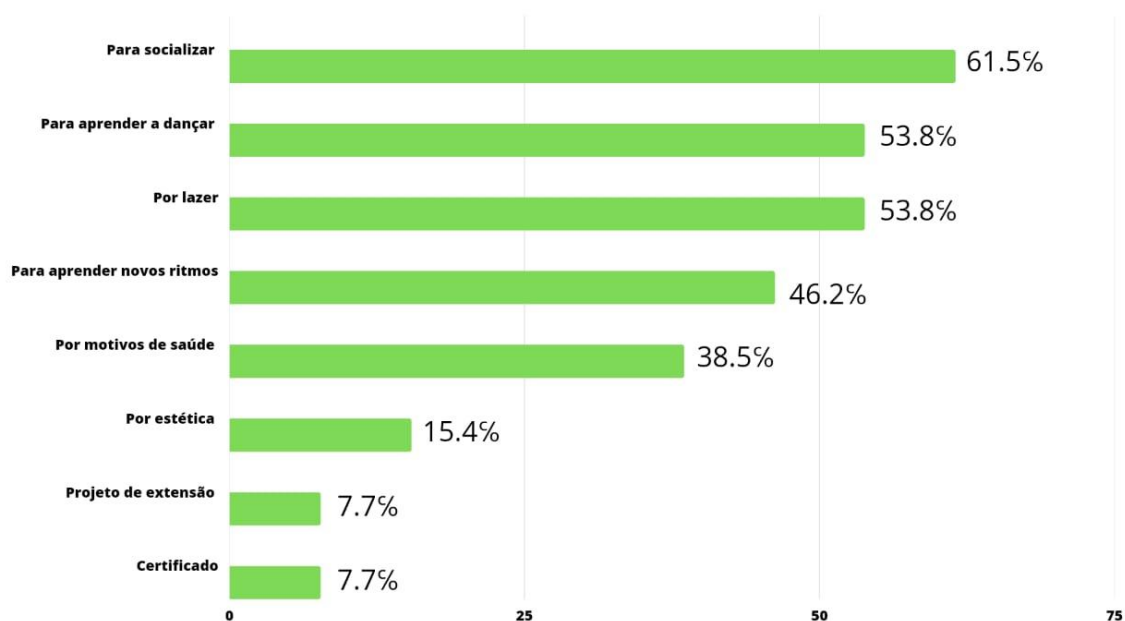
* Nesta questão, as participantes poderiam marcar mais de uma alternativa.

Fonte: autora.

A Figura 5 mostra os motivos que levaram as participantes a se inscreverem no projeto Movimente. Foi identificado que 61,5% realizaram a inscrição para

socializar, 53,8% para aprender a dançar e por lazer, 46,2% para aprender novos ritmos, 38,2% por motivos de saúde, 15,4% por estética e 7,7% para participar de um projeto de extensão.

Figura 5 - Prevalência dos motivos da participação das mulheres no projeto



* Nesta questão, as participantes poderiam marcar mais de uma alternativa.

Fonte: autora.

Através de questões abertas, as participantes foram perguntadas em questionário sobre o que a dança significava para elas. As seguintes categorias foram identificadas: dança é uma forma de expressão; dança é felicidade e alegria;

dança é movimento, dança é uma forma de sentir e estar no mundo; e dança é veículo de alívio de tensão/estresse/preocupação.

Além disso, no questionário, foi solicitado que as participantes escrevessem as três primeiras palavras que vinham à sua mente quando leem o termo “dança”, a palavra com mais frequência foi “alegria” sendo citada sete vezes, seguida por movimento, música, vida, felicidade e ritmo, conforme ilustra a Figura 6, com a nuvem de palavras abaixo.

Figura 6 - Nuvem de palavras construída com referência na frequência de palavras citadas pelas participantes quando leem o termo “dança”



Fonte: autora.

A última questão do questionário, tratava sobre a relação entre dança e emoções. Todas as participantes (100%) afirmaram acreditar que a dança se relaciona com as emoções, relatando que a dança pode ajudar a expressar sentimentos de quem está dançando, pode trazer alívio, sentimento de felicidade, paz e bem estar.

A partir desses dados obtidos através do questionário, percebe-se que as mulheres que participaram do projeto notam que os seus sentimentos mudam

quando praticam a dança sentindo-se mais felizes, alegres e dispostas. Nota-se também que elas reconhecem que a dança tem relação direta com emoções.

3.2 Percepção das mulheres sobre suas emoções durante o desenvolvimento do projeto “Movimente - dança e emoções”

No sentido de compreender de que forma o projeto “Movimente - dança e emoções” contribuiu na percepção das mulheres sobre suas emoções no decorrer das aulas, foi realizada entrevista semiestruturada com cinco (5) participantes, selecionadas através de amostragem aleatória simples.

Os relatos apontam que o projeto auxiliou na vida acadêmica delas. Todas responderam que as aulas despertaram um sentimento de diversão e proporcionaram um momento de alegria no período em que estavam na universidade, conforme relata a entrevistada 5 : *“em vez da gente tá vindo só pra estudar a gente tá vindo também para se divertir e pra fazer o que a gente gosta”* (Entrevistada 5, entrevista realizada em 5-12-22).

Todas as entrevistadas relataram também que o projeto auxiliou no desenvolvimento de sentimentos como felicidade e evidenciaram que ao final das aulas se sentiam mais “alegres”, “leves”, “entusiasmadas” e “realizadas”. Todas as participantes responderam que em algum momento já haviam iniciado alguma aula com sentimentos desagradáveis, tais como ansiedade, desânimo, preocupação, mas que eles foram sendo alterados no decorrer da aula e conforme elas dançavam. As entrevistadas 1 e 5 revelam estes sentimentos:

“ [...] quando a gente chega aqui a gente esquece que tem prova, a gente esquece que tem que apresentar um trabalho, a gente esquece que vai ter apresentar um seminário a gente esquece [...] Sentimento desagradável eu já comecei mas eu não terminei com ele, eu saí daqui leve eu entrei aqui meio cabisbaixa mas eu melhorei. Daqui eu sempre saí bem sempre, sempre saí sorrindo, sempre saí leve, sempre saí renovada.” (Entrevistada 1, entrevista realizada em 05-12-22)

“[...]a gente sempre vem, tipo, desanimada porque a gente vem com todo um dia nas costas. A gente tem alguns problemas familiares e tudo mais... Então a gente vem pra cá com um sentimento que a gente vai se livrar de tudo isso. Na dança é realmente quando a gente chega aqui e a gente acaba esquecendo de tudo. Então a gente acaba trocando esse sentimento ruim aqui, dançando.” (Entrevistada 5, entrevista realizada em 5-12-22)

Os dados acima descritos corroboram com estudo que foi realizado por Koch, Morlinghaus e Fuchs (2007), o qual investigou os efeitos de intervenção terapêutica

por meio da dança, onde foi constatada uma melhora significativa nos quadros depressivos, tendo como adepto um aumento de vitalidade nos sujeitos participantes. Da mesma forma, pode-se identificar esse aumento de vitalidade e modificações no estado de humor das participantes do estudo antes e após as aulas de dança.

Ao serem inquiridas sobre a aula que mais marcou elas durante o projeto, três entrevistadas relataram que foram as aulas iniciais, com as dinâmicas de conhecimento do grupo e de reconhecimento de diferentes ritmos, citando que nas atividades aprenderam novos ritmos, além de aulas em que uma coreografia era aprendida e após praticada em casa.

Sobre a importância de existirem projetos como este no espaço universitário, todas entrevistadas responderam que achavam muito importante e um dos principais motivos relatados foi a integração.

“[...]ajuda muito essa interação de pessoas, de mulheres, né, de outros cursos da universidade se juntarem em uma só atividade, sabe, e fazer novas amizades, é muito bom.” (Entrevistada 1, entrevista realizada em 05-12-22).

“[...]Eu acho muito importante, porque tem mulheres que não se soltam e esse é o primeiro passo pra gente poder se soltar assim e nos conhecer melhor.” (Entrevistada 4, entrevista realizada em 05-12-22).

Outro aspecto importante na arte da dança são as experiências que ela propicia para os praticantes ao lidar com características como timidez e introversão; a partir dela, é possível contribuir para o desenvolvimento da expressão corporal e da segurança ao expressar-se em público e em conhecer novas pessoas (Koch, Morlinghaus e Fuch, 2017).

Segundo Silva (2018, s.p.) “o prazer consiste também em conhecer outras pessoas, outros passos, outros lugares, outros ritmos. E esse prazer traz uma nova qualidade de vida, elevando o nível de estima da pessoa.” Dessa forma, foi possível compreender o projeto “Movimente - dança e emoções” também como uma ferramenta importante na promoção da saúde.

O ato de dançar significa mais do que simplesmente executar um movimento. Nesta prática corporal, são múltiplas as possibilidades de contato com o mundo,

tendo a dança uma linguagem particular que possibilita interação com o meio, a comunicação verbal e não verbal, movimentação corporal e uma atuação no ambiente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o percurso da pesquisa desenvolvida, é possível compreender que a dança influenciou no estado de humor das participantes do projeto “Movimente - dança e emoções” e no sentimentos das acadêmicas, com o desenvolvimento de confiança, felicidade, alegria, entusiasmo e materializando-se como um tempo-espaco dentro do contexto acadêmico importante para o alívio de estresse, preocupações e ansiedade que o contexto impõe.

Salienta-se a importância de espaços como este no meio universitário, onde não só mulheres, mas toda a comunidade acadêmica possa desfrutar desses locais para práticas corporais, artísticas e de atividades físicas, e que desfrutem dos vários sentimentos bons que essas práticas podem oferecer.

Diante dos escasso espaços e projetos como este no contexto pesquisado, sugere-se que sejam implementados mais lugares de convívio, de lazer e de expressão corporal, em parceria e incentivados pela gestão universitária, contribuindo para uma universidade mais afetiva que tem entre os seus objetivos a formação acadêmica em condições saudáveis e humanas.

REFERÊNCIAS

BARDIN L. **Análise de conteúdo**. Editora: Presses Universitaires de France, 1977.

BARBETTA, P. A. **Estatística aplicada às Ciências Sociais**. 5. ed. Florianópolis: Editora da UFSC, 2002.

BRAMBLE, D. M.; LIEBERMAN, D. E. Endurance running and the evolution of Homo. **Nature**, v. 432, n. 7015, p. 345-52, 2004.

CORREIA, V. **A Dança na Educação Física**: ontributo para a Educação para a saúde na vertente da Educação Sexual. 3º Ciclo do Ensino Básico. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008.

GARCÍA, N. B.; Zea, R. M. Estrés Académico. **Revista de Psicología da Universidad Antioquia**, Antioquia, v. 3, n. 2, 65-82, 2011.

GIL, A. C. 1946 - **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em:
https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 07 de agosto de 2022

KOCK, S., MORLINGHAUS, K., & FUCHS, T. The Joy Dance – Specific Effects of a Single Dance Intervention on Psychiatric Patients with Depression. **The Arts in Psychotherapy**, n. 34, p. 340-49, 2007.

LANGER, S. **Sentimento e Forma**. São Paulo: Perspectiva, 2006.

Sachs, C. **World History of Dance**. New York: W.W. Norton & Company Inc, 1937.

SANTOS, V. E. P., RADÜNZ, V. O estresse de acadêmicas de enfermagem e a segurança do paciente. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 19, n. 4, 616-620, 2011.

SILVA, JULIANA. Dançar faz bem ao corpo, à alma e à mente. Site gov.com, 2018. Disponível em:
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2018/dancar-faz-bem-ao-corpo-a-alma-e-a-mente> Acesso em: 06. jun. 2022.

RUSSO, H. **La Dança en la escuela**. Madri: INDE Publicações, 2005.

APÊNDICES

APÊNDICE A

QUESTIONÁRIO

O projeto Movimento tem o objetivos desenvolver aulas de dança sobre ritmos brasileiros para as mulheres participantes do projeto; proporcionar, através da prática da dança, a melhora da saúde emocional e mental e compreender como a dança interfere nas emoções das mulheres participantes do projeto.

Para tanto, eu gostaria de convidar você a preencher este questionário. Não levará mais do que 5 minutos.

Apenas a coordenadora e a professora do projeto, que se comprometeram com o dever de sigilo e confidencialidade, terão acesso a seus dados e não farão uso destas informações para outras finalidades. Além disso, qualquer dado que possa identificá-la será omitido na divulgação dos dados do projeto.

Agradeço a sua participação!

E-mail:

Nome Completo:

Qual a sua idade?

Você é estudante de qual curso da Unipampa?

- Aquicultura
- Educação Física
- Enfermagem
- Engenharia de Aquicultura
- Farmácia
- Fisioterapia
- Medicina
- Medicina Veterinária
- Estudante da pós-graduação

Qual semestre você esta cursando?

- 1º semestre
- 2º semestre

- 3º semestre
- 4º semestre
- 5º semestre
- 6º semestre
- 7º semestre
- 8º semestre
- irregular

Você já participou de aulas de dança?

- sim
- não

Se sim, qual(is) ritmo(s) você já praticou? (é possível marcar mais de uma alternativa)

- axé
- samba
- funk
- jazz
- ballet
- dança de salão
- dança de rua
- danças tradicionais gaúchas

Por qual(is) motivo(s) você está participando deste projeto? (é possível marcar mais de uma alternativa)

- pra aprender novos ritmos
- para aprender a dançar
- por motivos de saúde
- por lazer
- por estética
- para socializar

O que significa a dança para você?

Quais as três primeiras palavras que vêm a sua mente quando você lê o termo “dança”?

Você acredita que a dança tenha relação com as emoções?

- sim
- não

Se sim, você poderia comentar com as suas palavras de que forma a dança se relaciona com as emoções?

APÊNDICE B

ROTEIRO DE ENTREVISTA

1. O projeto auxiliou você na sua vida acadêmica? Como?
2. O projeto contribuiu para manter sua felicidade? Como?
3. Como você se sentia ao final de cada aula?
4. Você acha importante ter projetos como este no espaço universitário? Explique.
5. Qual a sua percepção sobre a dança ter relação com as emoções após ter a experiências vividas no projeto?
6. Qual aula marcou a sua trajetória no projeto? Por quê?
7. Você iniciou alguma aula com sentimentos desagradáveis e esses sentimentos foram alterados ao final da aula? Se sim, pode comentar mais sobre?

ANEXOS

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título do projeto: Pesquisadores responsáveis: Fernanda Stein

Pesquisadores participantes: Thays Petzinger dos Santos

Telefone celular dos pesquisadores para contato: (55) 981577627

Prezada,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa Dança e emoções - um estudo com mulheres universitárias, desenvolvida por Thays Petzinger dos Santos, discentes do curso de Educação Física - Licenciatura, da Universidade Federal do Pampa – Campus Uruguaiana, sob orientação do Professora Dra. Fernanda Stein.

O objetivo central do estudo é investigar como a dança pode influenciar nas emoções de mulheres universitárias.

O convite para a sua participação se deve ao fato de você ter participado assiduamente do projeto Movimento - dança e emoções.

Sua participação nesta pesquisa é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma.

Serão tomadas as seguintes medidas e/ou procedimentos para assegurar a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas: apenas os pesquisadores do projeto, que se comprometeram com o dever de sigilo e confidencialidade, terão acesso a seus dados e não farão uso destas informações para outras finalidades. Além disso, qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa.

A qualquer momento você poderá desistir de participar da pesquisa e retirar seu consentimento sem qualquer prejuízo.

A sua participação consistirá em responder questionário inicial, questionário de humor ao início e final de cada aula e entrevista ao final do projeto.

Os questionários serão armazenados, em arquivos digitais, mas somente terão acesso aos mesmos os pesquisadores Fernanda Stein e Thays Petzinger dos Santos. Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resoluções 466/12 e 510/16 do CNS e orientações do CEP/Unipampa e com o fim deste prazo, será descartado.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

Você não será remunerado para participar desta pesquisa. Se houver algum dano, decorrente da presente pesquisa, você terá direito à indenização, através das vias judiciais, como dispõe o Código Civil, o Código de Processo Civil, na Resolução nº 466/2012 e na Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

O benefício indireto relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é saber se a dança influencia no humor e emoções e assim abrir espaço para o surgimento de novas iniciativas para reproduzir a dança em espaços universitários.

Os resultados serão apresentados a você em relatório da pesquisa a ser enviado para email institucional, assim que o estudo for concluído. Os resultados finais da pesquisa também serão enviados para a instituição onde a pesquisa ocorreu. A pesquisa será conduzida de acordo com os princípios éticos, de acordo com a Resolução nº 510/16 do Ministério da Saúde que regulamenta as pesquisas com seres humanos no Brasil. Os riscos pela participação são mínimos, pois poderá sentir desconforto ou constrangimento ao responder as perguntas do questionário, pelo fato deste conter questionamentos de cunho pessoal e profissional. Para minimizar os possíveis riscos, quando estiver preenchendo o questionário poderá interromper o mesmo a qualquer momento ou não responder alguma questão. Essa pesquisa pode causar constrangimento para a participante ao responder o questionário e entrevista.

Este termo é redigido em duas vias, sendo uma para você e outra para o pesquisador. A sua cópia será enviada via e-mail, na qual você deverá retornar o aceite ou não da participação na pesquisa. Todas as páginas deverão ser rubricadas pelo(a) pesquisador(a) responsável, bem como, assinado na última página.

Em caso de dúvidas quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Unipampa. O Comitê é formado por um grupo de pessoas que tem por objetivo defender os interesses dos(as) participantes das pesquisas em sua integridade e dignidade e assim, contribuir para que sejam seguidos padrões éticos na realização de pesquisas.

Tel do CEP/Unipampa: (55) 3911-0202, voip 2289
E-Mail: cep@unipampa.edu.br
<https://sites.unipampa.edu.br/cep/>
Endereço: Campus Uruguaiana – BR 472, Km 592
Prédio Administrativo – Sala 7A
Caixa Postal 118 - Uruguaiana – RS
CEP 97500-970

Contato com a pesquisadora responsável: Fernanda Stein
Tel: (55) 981577627
e-mail: fernandastein@unipampa.edu.br

Uruguaiana, _____ de _____ de 2021.

Nome e assinatura do pesquisador de campo

Informo que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa intitulada Professores de Educação Física na Educação Infantil: percepções em relação à sua inserção na Rede Municipal de Uruguaiana e concordo em participar.

(Assinatura do participante da pesquisa)

Nome do participante: