

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO
LICENCIATURA EM DANÇA**

JULIANA CUNHA PEREIRA

DANÇA ESCOLAR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES

MANAUS

2021

JULIANA CUNHA PEREIRA

DANÇA ESCOLAR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas - UEA como requisito para obtenção do título de Licenciado em Dança.

Orientador(a) Prof.^a

MANAUS

2021

FOLHA DE APROVAÇÃO

JULIANA CUNHA PEREIRA

DANÇA ESCOLAR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES

Monografia apresentada a Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas - UEA como requisito para obtenção do título de Licenciado em Dança.

Aprovado em: _____/_____/_____

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA:

Profa.
Instituição UEA
Orientadora

Profa.
Instituição UEA
1 Avaliadora

Profa.
Instituição UEA
2 Avaliadora

MANAUS

2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me ajudando em tudo, na Conquista de todas as minhas vitórias e realizado todos os meus sonhos.

A minha família que tanto amo, por ter me ajudado sempre nesta caminhada, acreditando em mim e lutando junto comigo até o fim, Credo que acima de tudo Deus é a nossa força maior e juntos venceremos, tendo fé e esperança de conquistar todos os nossos sonhos.

Aos professores do curso de licenciatura em dança que não mediram esforços para transmitir todos os seus conhecimentos, em especial a minha orientadora pela oportunidade e suporte na elaboração desse trabalho monográfico, e pela paciência nos constantes momentos de dúvida.

Aos amigos e colegas com quem compartilhei alegrias e inquietações ao longo desse período de convivência, e demais colaboradores do Curso de Licenciatura em Dança pelo companheirismo, troca de ideias e saberes contribuindo assim, direta ou indiretamente para minha formação acadêmica.

A todos, o meu carinho e muito obrigada. Valeu pela força e incentivo de cada um.

RESUMO

A dança escolar e a promoção da saúde mental em adolescentes. É nessa fase que o adolescente dá início à construção de suas ideias, posturas e influências que podem facilitar a entrada de algumas dificuldades no desenvolvimento da saúde mental, resultando na necessidade da realização de atividades como a dança na recuperação da autoestima. Assim, o presente trabalho tem por objetivo geral identificar os efeitos da prática da dança escolar na saúde mental de adolescentes. A metodologia utilizada consistiu na pesquisa bibliográfica, considerou os aspectos de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa realizado a partir de levantamento do referencial teórico. Os resultados consideraram que o uso da dança no ambiente escolar como recurso para a promoção da saúde mental em adolescentes é fundamental para a melhora do bem-estar físico e mental, onde atribui-se o aumento da afetividade, conhecimento e domínio de seu corpo, além de proporcionar momentos de novas descobertas., uma vez que a mesma trabalha o movimento corporal de cada aluno de forma a explorar sua capacidade de criação, estimulando o autoconhecimento e favorecendo a promoção da saúde mental. Conclui-se assim, que diante de tantas diversidades culturais existentes no Brasil percebe-se que a Dança é ainda é uma atividade pouco trabalhada no ambiente escolar.

Palavras-chave: Dança Escolar. Saúde Mental. Adolescentes.

ABSTRACT

School dance and the promotion of mental health in adolescents. It is at this stage that adolescents begin to build their ideas, postures and influences that can facilitate the entry of some difficulties in the development of mental health, resulting in the need to carry out activities such as dancing to recover self-esteem. Thus, the present work aims to identify the effects of school dance practice on the mental health of adolescents. The methodology used consisted of bibliographical research, considered the aspects of a descriptive study, with a qualitative approach, carried out from a survey of the theoretical framework. The results considered that the use of dance in the school environment as a resource for the promotion of mental health in adolescents is essential for the improvement of physical and mental well-being, which is attributed to increased affectivity, knowledge and mastery of their bodies, in addition to providing moments of new discoveries, since it works the body movement of each student in order to explore their creative capacity, encouraging self-knowledge and promoting mental health. It is thus concluded that, in view of so many cultural diversities existing in Brazil, it is clear that dance is still an activity little worked on in the school environment.

Keywords: School Dance. Mental Health. Teenagers.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO I – ASPECTOS HISTÓRICOS DA DANÇA	10
1.1 A DANÇA COMO ELEMENTO EDUCATIVO	11
1.1.1 A Dança na escola	13
CAPÍTULO II - A DANÇA CRIATIVA E O ADOLESCENTE	17
2.1 A FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA O ENSINO DA DANÇA	19
2.2 A DANÇA ESCOLAR E O PAPEL DO PROFESSOR NA PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES	22
CAPÍTULO III – PERCURSO METODOLÓGICO	24
3.1 MATERIAL E MÉTODO	24
3.2 COMPREENDENDO A IMPORTÂNCIA DA CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA CRIATIVA ENQUANTO ATIVIDADE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES.	26
3.2.1 Avaliação da dança como importante conteúdo da educação, como estratégia de promoção da saúde mental em adolescentes dentro do ambiente escolar.	27
3.2.2 Descrição através de uma perspectiva teórica como a dança criativa pode ajudar no equilíbrio mental melhorando a autoestima dentro do ambiente escolar.	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
REFERÊNCIAS.....	33

INTRODUÇÃO

Este estudo teve por finalidade apresentar a temática a dança escolar e a promoção da saúde mental em adolescentes. A dança quando aplicada de modo adequado, torna-se uma ferramenta pedagógica de grande valia na prática educativa, pois além do desenvolvimento corporal, possibilita que o educando amplie sua capacidade de interação social, contribuindo, desse modo para a promoção de atitudes de valorização, melhoria da aprendizagem uma vez que desenvolve todos os princípios corporais e de raciocínio dos alunos.

A motivação para o desenvolvimento desse trabalho foi lançar um novo olhar sobre a Dança Escolar e a promoção da saúde mental em adolescentes. Justifica-se este estudo em razão do interesse em apresentar a dança escolar e sua contribuição na melhoria da depressão dos adolescentes, atuando como instrumento pedagógico de ensino auxiliando na construção do conhecimento sobre como trabalhar a depressão na adolescência por meio da dança escolar.

Objetivo geral propusemos identificar os efeitos da prática da dança escolar na saúde mental de adolescentes. Para operacionalizar esse objetivo foram atribuídos os seguintes objetivos específicos: compreender a importância da contribuição da dança enquanto atividade para a promoção da saúde mental em adolescentes; avaliar a dança como importante conteúdo da educação, como estratégia de promoção da saúde mental em adolescentes dentro do ambiente escolar; e descrever através de uma perspectiva teórica como a dança pode ajudar no equilíbrio mental melhorando a auto estima dentro do ambiente escolar.

Partiu-se da hipótese de que a dança é uma ferramenta importante como medida eficaz na prevenção e recuperação da saúde mental do adolescente, pois a sua prática expande os horizontes na redução das tensões, além de proporcionar melhorias significativas na saúde física, mental e afetivo-social, ela também pode ajudar no equilíbrio mental melhorando a autoestima do adolescente dentro do ambiente escolar.

Para o desenvolvimento desse estudo, a metodologia utilizada consistiu na pesquisa bibliográfica, considerou os aspectos de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa realizado a partir de levantamento do referencial teórico para o qual utilizou-se como material, livros e artigos originais com base nos bancos de dados disponíveis eletronicamente, para a revisão da literatura, o qual trouxe uma visão ampla do referido assunto. Utilizou-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados.

Nessa linha de pensamento é importante destacar a necessidade de analisar e compreender as dificuldades existentes no contexto escolar no que se refere à utilização da

dança como elemento de educação, buscando desenvolver estratégias para estimular a criação de propostas pedagógicas que utilizem a dança como componente integrante das aulas no ambiente escolar com o propósito de superação da prática escolar que faz uso da dança apenas em momentos de festividades.

Para tanto, é necessário que os educadores se disponham a compreendê-la em todas as suas potencialidades, reconhecendo suas contribuições para o ensino, investigando diferentes possibilidades de trabalhá-la em sua prática, buscando sempre que necessário habilitar-se para isso.

Nesse sentido este trabalho encontra-se estruturado em dois capítulos. O Capítulo I trata da base teórica descreve os aspectos históricos da dança, a dança como elemento educativo, a dança na escola. O Capítulo II apresenta os procedimentos metodológicos, finalizando com as Considerações Finais.

A proposta deste estudo está em sua contribuição para ampliação do conhecimento acadêmico um desafio encontrado no processo de formação do curso, trazendo novas perspectivas para compreender as implicações deste problema, possibilitando subsídios que irão contribuir na conclusão do curso de Licenciatura em Dança.

CAPÍTULO I – ASPECTOS HISTÓRICOS DA DANÇA

A dança esteve sempre presente na vida do ser humano. Os movimentos foram aparecendo aos poucos de acordo com a necessidade que o momento exigia e que o homem enfrentava. Ou seja, a dança era praticada como forma de celebração das cerimônias religiosas e outras atividades praticadas pelo homem, enfim era uma maneira de celebrar a vida. Diniz (2010), assevera que a dança é considerada uma arte que vem acompanhando todo o processo de desenvolvimento humano, passando a fazer parte do conteúdo escolar, despertando, desse modo, interesse pela arte da dança como forma de qualidade de vida.

Na concepção da autora a dança é uma arte que vem desde a antiguidade, e que com o decorrer do tempo foi se tornando uma ferramenta importante para o desenvolvimento de atividades corporais e também para o desenvolvimento cultural, e para melhoria da qualidade de vida, social e promoção da saúde mental do ser humano.

Ainda contextualizando sobre a dança, elenca-se o pensamento de Rodrigues (2018, p.23), onde o autor afirma que a “dança é uma expressão artística das mais antigas do mundo”, estando presente antes da existência de uma língua que fosse compartilhada pela sociedade para pedidos de proteção, agradecimentos dentre outras celebrações.

A autora também registra que a dança é uma forma de comunicação entre as pessoas. Com o decorrer dos anos e com as mudanças ocorridas na sociedade, a dança se transformou em mais que um meio de expressão, a mesma passou a ser mais uma opção para as pessoas como atividade prazerosa, gerando disposição para que as pessoas possam desenvolver suas atividades do dia-a-dia, trazendo mudanças na saúde mental das pessoas em especial os adolescentes.

Segundo Silva, Viana (2016), além de seus benefícios no ambiente escolar, pode ser aplicada em outros contextos. Para os autores, esta pode desenvolver não somente a melhora no aspecto físico e/ou motores, mas também psicológicos, haja vista que ajuda no desenvolvimento pessoal de cada pessoa, envolvendo os participantes entre si, solucionando os problemas relativos à saúde mental, possibilitando melhoria no relacionamento social, cultural e educativo. Diante dessas acepções, além dos benefícios proporcionados pela dança, é oportuno destacar o pensamento de Rodrigues (2018, p.35), onde este enfatiza que:

A multiplicidade de criação da dança com o objetivo de movimentar o corpo encontra-se em constante transformação. Assim, o corpo como instrumento principal para o desenvolvimento da dança configura-se como um potente meio de expressar suas expressões em forma de arte. No entanto, em variadas civilizações as danças antigas são preservadas e as novas são reformuladas conforme as mudanças culturais vão acontecendo, significando que a história da dança está sempre em transformação.

A autora referenciada relata que com o passar dos anos, diante da mudança, do tempo e da introdução de novas modalidades de danças, essa se espalhou pelo mundo, significando que utiliza o conhecimento do corpo desenvolvendo a coordenação motora, flexibilidade, desenvolvimento rítmico, percepção e a promoção da saúde mental dos adolescentes.

Nesse sentido, é importante ressaltar os estudos de Castro, Brito, Rodrigues (2019), onde estes afirmam que:

a dança, é uma ferramenta importante que vem atravessando séculos, passando por diferentes culturas e gerações. Partindo desse princípio os autores enfatizam que através dos movimentos corporais é possível contar histórias, expressar sentimentos e emoções.

Como se percebe a dança foi uma forma de expressão de vários acontecimentos que marcaram época na humanidade. E a partir dela, o homem teve condições de demonstrar papéis sociais e desempenhar relações no âmbito de uma sociedade.

Nesse mister, segundo Ferreira (2009), ao longo da história a dança foi associada também ao universo pedagógico como forma de educação. Na educação a dança está direcionada para o desenvolvimento global da criança e do adolescente, favorecendo todo tipo de desenvolvimento que eles precisam.

Essa afirmativa nos leva a compreender que trabalhar com a dança a partir de uma visão escolar vai muito além do que ensinar gestos e técnicas aos alunos. Trabalhar com a dança significa ensinar de maneira lúdica todo o potencial da expressão corporal do corpo humano. É um recurso pedagógico que apresenta uma linguagem diferente na promoção da saúde mental em adolescentes.

Esse processo leva a compreensão de que por meio da dança o ser humano tem a capacidade de demonstrar o que pensa, o que entende, ou seja, é capaz de demonstrar sentimentos com maior transparência, se expondo por completo, significando que a dança pode ser considerada como um elemento educativo de grande importância para os alunos.

1.1 A DANÇA COMO ELEMENTO EDUCATIVO

A dança como elemento educativo não significa espetáculo, e sim a educação através da arte. É um elemento fundamental para o alcance dos objetivos da educação, onde o desenvolvimento dos aspectos afetivo, social e comportamental propicia ao aluno mudanças favoráveis tanto interna como externamente quanto ao seu comportamento na forma de se expressar e pensar.

Isso significa que a dança é uma ferramenta importante como elemento de prevenção e recuperação da saúde mental do adolescente, pois a sua prática expande os horizontes na redução das tensões, além de proporcionar melhorias significativas na saúde física, mental e afetivo-social (FERREIRA, 2009). Diante dos fatos depreende-se que a dança escolar quando aplicada de modo adequado, torna-se uma ferramenta pedagógica de grande valia na ascensão da educação, pois além do desenvolvimento corporal, possibilita que o educando amplie sua capacidade de saúde física, mental e afetivo-social, contribuindo, desse modo para a promoção de atitudes de valorização, uma vez que a dança vem oferecendo cada vez mais espaço em função da comprovação de seus benefícios.

Partindo desse princípio, é importante pontuar que as transformações positivas da dança podem ir além das questões do processo que envolve saúde-doença, mas também envolve melhora no entendimento sociocultural, proporcionado melhora na auto confiança, como no domínio próprio, refletindo assim, a redução da depressão e do isolamento social do aluno no ambiente escolar e familiar. A motivação para que os adolescentes busquem a sua participação nas aulas de dança, promoverá a autoestima, sociabilidade e capacidade funcionais, melhorando sua forma de interagir com os alunos, família e sociedade.

O aluno quando envolvido em qualquer atividade física como a dança, está otimizando sua saúde mental, à medida que em que vão sentindo bem-estar, levando a pensar de forma mais lógica a criativa, contribuindo, portanto, para a superação das crises de depressão. Diante desse cenário, percebe-se que o desenvolvimento da dança no ambiente escolar, tem a possibilidade de otimizar o bem-estar do aluno adolescente favorecendo a proximidade com a sua saúde mental.

A dança promove assim, um direcionamento para a redução da depressão especialmente no ambiente escolar, fator que tem sido frequente entre os adolescentes, dentre as causas podemos citar a gravidez na adolescência, o uso de drogas, problemas familiares, dentre outros¹. Diante dos fatos, torna-se claro que a dança enquanto processo de aprendizagem permite que os alunos aprendam pelas próprias experiências, passando a compreender o ponto de vista do próximo e, desse modo, expressar seus sentimentos através da criatividade corporal.

Devemos aqui salientar que a dança possibilita a aprendizagem de forma lúdica através da prática, estimulando o aluno em todos os momentos das atividades relacionadas a dança,

¹ FERREIRA, V. **Dança Escolar**: um novo ritmo para a educação física. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

para auxiliar de modo concreto na promoção da saúde mental do adolescente. Nesse sentido, trabalhar a dança na escola com os alunos adolescentes é fundamental.

1.1.1 A Dança na escola

A dança é uma atividade física que promove o aumento da qualidade de vida e da saúde mental. A prática da dança melhora as relações interpessoais, sendo uma forma de superar a depressão que acomete o adolescente, trazendo clareza de pensamento a este (FERREIRA, 2009). Desse modo, é importante que a escola busque realizar atividade física com práticas de dança junto aos adolescentes que se encontram incluídos na escola na promoção da saúde mental de alunos que se encontram depressivos.

Nessa linha de pensamento a dança escolar é carregada de sentidos e significados, desse modo, compreendemos o quão importante é aprofundar sobre essa temática, visto que, na escola, esse conteúdo, na maioria das vezes, é ministrado apenas em eventos festivos e sem a devida abordagem da sua importância para a promoção da saúde mental em adolescentes.

Porém ao refletir sobre a dança relacionada a promoção da saúde mental entende-se que a mesma deve ser trabalhada em todas as etapas do ensino, notadamente na fase da adolescência onde o adolescente é um ser que está no processo de mudança física e geralmente em conflito por causa dessas mudanças, tal situação reforça a atuação do profissional de educação quanto a utilização da dança na prevenção e/ou redução da depressão em adolescentes. Sendo assim, cabe ao professor sugerir estes estímulos (MARQUES, 2010).

Devemos aqui salientar que o profissional que tem clara a sua função na escola, busca alternativas para o desenvolvimento do aspecto da saúde mental do aluno, pois o movimento o leva a buscar novos saberes.

A dança na escola, é um processo que dá um novo ritmo às aulas, fornecendo subsídios que deem sustentação às aulas dos profissionais que desejam incluir esta modalidade em sua rotina de trabalho, demonstrando que a dança na escola pode contribuir para que os educandos adotem atitudes de valorização e apreciação das manifestações expressivas como componente auxiliar para a promoção da saúde mental em adolescentes. (FERREIRA, 2009, p. 12).

Em tal reflexão a autora procura transmitir a importância da dança na escola, apresentando um novo ritmo às aulas, proporcionando elementos que deem sustentação às aulas dos profissionais que almejam incluir esta modalidade em suas atividades educativas, demonstrando assim, que: “a dança na escola pode contribuir para que os educandos adotem atitudes de

valorização e apreciação das manifestações expressivas e culturais brasileiras” (FERREIRA, 2009, p.12).

A autora enfatiza que a dança realiza movimento corpóreo como forma de aprimoramento e comando do esquema corporal da estruturação espacial, assim como da orientação temporal, subsídios estes responsáveis por todo o movimento realizado pelo aluno. E que a dança na sociedade mesmo sendo a manifestação da representação cultural da identidade, da história, dos hábitos, valores e crenças de seu povo, é submetida a diferentes olhares no próprio meio social por questões que emergem da diversidade cultural, pois seus sujeitos a representam de variadas maneiras.

Em estudos realizados por Vieira (2014), este ressalta a importância de estruturar um bom trabalho com a dança nas escolas envolvendo as disciplinas de Arte em prol de um compartilhamento contínuo de ideias que beneficiem o todo escolar. Ele destaca a necessidade de compreender como as inter-relações artísticas, estéticas, corporais, técnicas e expressivas ocorreram ao longo da história da dança na realidade escolar para desenvolver estratégias que permitam trabalhar a criatividade, a apreciação e a contextualização dos movimentos nesse âmbito assim como a promoção da saúde mental em adolescentes.

Sendo assim, a dança pode ser entendida como manifestação artística, expressão e linguagem corporal, ritmo, movimento, folclore, conjunto de passos, e muitas outras expressões usadas popularmente, sendo inegável o fato de que ela faz parte da vida do homem, em qualquer sociedade (ASSIS, et al., 2009).

Neste sentido, para Fernandes (2015) a dança “é muito mais do que a sua própria palavra inspira. Envolve música, som, ritmo, movimento, prazer, harmonia, intelecto, conhecimento, descoberta, formação pessoal e, sobretudo Educação para a vida”. Sob essa ótica a dança oferece um campo pedagógico altamente funcional e contribui diretamente para a promoção da saúde mental em adolescentes no ambiente escolar.

Desse modo, a dança na escola quando aplicada dentro dos parâmetros educacionais, principalmente com consciência pedagógica, possibilita ao educando uma formação corporal global, ampliando suas capacidades de interação social e afetiva, desenvolvendo as capacidades de entendimento. Diante desse quadro, segundo Assis et al., (2009), a dança é uma forma de linguagem que se dá por seus movimentos, sua expressão e comunicação. Sendo um dos conteúdos estruturantes que apresentam contribuições para a promoção da saúde mental o aluno, criando possibilidades de interações e de reflexão sobre os movimentos.

A sistematização da dança iniciou segundo Santoso; Freitas (2010), com o processo de formação do professor de Educação Física após a segunda metade do século XX. E com o passar

dos anos a visão técnica da dança como atividade complementar educativa foi mudando, passando a ter um caráter educacional voltado ao ensino, ou seja, a formação de conhecimento. Essa atividade educacional da dança escolar hoje tem seu eixo de conhecimento definido, sendo que a dança é um saber que se incluem e que trabalha a saúde mental do aluno.

Marques (2010) fala da presença da dança nos Parâmetros Curriculares Nacionais, explicitando-o como momento ‘tão esperado’ por significar o reconhecimento da dança pela educação como conteúdo estruturante das áreas de conhecimento de Arte e Atividades Físicas. As Diretrizes Curriculares Nacionais (1998) contemplam o ensino da dança oferecendo subsídios teóricos aos professores.

Desta maneira, a dança é considerada conteúdo da área de conhecimento da atividade física por proporcionar a realização do “[...] movimento enquanto uma ação intencional, expressiva e que coloca o ser humano em situação, tendo base antropológica e epistemológica” (PALMA et al, 2010).

A dança muito mais do que um passatempo ou divertimento é um valor voltado para o desenvolvimento da saúde mental do adolescente. Se o adolescente teve a oportunidade de participar de aulas de dança, certamente, terá mais facilidade para a promoção da saúde mental (TREVISAN, 2011, p. 21). Ao serem constatadas as diferentes relações que as pessoas podem estabelecer com a dança, pode-se dizer que é evidente sua presença nos espaços escolares, analisando seu amplo caráter educativo, mesmo que ainda pouco reconhecido, isso porque, a escola, é um espaço de educação dos sujeitos históricos, criadores e participantes da cultura de sua sociedade.

A dança de uma maneira ou outra encontra-se presente no processo de formação escolar, porque as pessoas que ali se encontram, mesmo que de maneira informal e despercebida, pelos corredores, em momentos recreativos, nas quadras de esportes, refeitórios, rodas de amigos, a praticam independente do conteúdo que estão recebendo. Ou seja, a dança na escola é uma metodologia que pode ser utilizada em toda e qualquer disciplina aplicada no contexto escolar.

Logo, para Fernandes (2015), a dança baseada nos aspectos da saúde mental em adolescentes envolvendo a depressão favorece o estímulo de um melhor desenvolvimento no aluno. As práticas que envolvem o estudo da depressão combinada com a dança apontam para novas formas de ensino, novas descobertas e estratégias para o procedimento de aprendizagem com adolescentes.

A adolescência é marcada por um processo fundamentalmente biológico, durante o qual se acelera o desenvolvimento cognitivo e a estruturação da personalidade, sendo um período de

descobertas, onde as pessoas geralmente buscam autonomia sobre decisões, emoções e ações (OMS, 2017).

Os estudos sobre o desenvolvimento dos adolescentes avançaram nos últimos anos, principalmente aqueles relacionados à perspectiva da Psicopatologia do Desenvolvimento. Assim, foram confirmadas muitas evidências sobre a adolescência ser um período suscetível a problemas emocionais e depressivos (BARRET, 2010). Partindo desse princípio para o autor a depressão é uma condição psicológica que afeta a maneira como uma pessoa enxerga o mundo, as pessoas e seus pensamentos e emoções. Esta distorção da realidade pode levar a outros sintomas que causam intenso sofrimento psicológico.

A partir dessa reflexão, corroboramos com o autor referenciado quando esse enfatiza que a qualidade de vida de uma pessoa com depressão é seriamente prejudicada, assim como o prazer em atividades que antes eram consideradas positivas. As pessoas que sofrem com esta condição começam a sinalizar através do seu comportamento. O isolamento social e inatividade são alguns dos sinais mais comuns da depressão.

Uma emoção muito comumente associada à depressão é a tristeza. Porém, essa emoção não é de modo algum a única envolvida no transtorno depressivo. Aqueles que sofrem com a depressão sentem-se por vezes tristes, irritados ou ansiosos, por exemplo (FONSECA, 2016). Além destas emoções, sentimentos de incompetência e desesperança são muito comuns.

Dessa forma, as emoções atuam no sentido de preparar o sujeito para determinada situação, além de orientar nos aspectos comportamentais positivos e negativos do ser humano. Portanto, é de extrema importância a aquisição de habilidades sociais para o desenvolvimento sócio emocional do ser humano em qualquer contexto, seja no ambiente profissional, familiar, social, dentre outros (FONSECA, 2016).

Diante do exposto destacamos que o trabalho da dança com relação a saúde mental em adolescentes envolvendo a depressão não deve ser dissociado do caráter educacional expressivo e artístico. As aulas precisam ser lúdicas e prazerosas, pois as experiências de aprendizagem se fazem através do divertimento. Em suma, para o desenvolvimento da promoção da saúde, o docente poderá basear-se nos exercícios de dança, que se fundamentam em elementos da promoção da saúde mental em adolescente no contexto escolar.

CAPÍTULO II - A DANÇA CRIATIVA E O ADOLESCENTE

Antes de adentrarmos na temática relativa à dança criativa e o adolescente, importante se faz que seja dado ênfase ao desenvolvimento humano na faixa da adolescência. Para estudiosos do desenvolvimento humano, como Fernandes (2015), ser adolescente é viver um período de mudanças físicas, cognitivas e sociais que, juntas, ajudam a traçar o perfil desta população. Atualmente, fala-se da adolescência como uma fase do desenvolvimento humano que faz uma ponte entre a infância e a idade adulta.

Nessa perspectiva, segundo Peralva, Sposito (2009), a adolescência é compreendida como um período atravessado por crises, que encaminham o jovem na construção de sua subjetividade. Porém, a adolescência não pode ser compreendida somente como uma fase de transição. Na verdade, ela é bem mais do que isso. Adolescência, portanto, deve ser pensada para além da idade cronológica, da puberdade e transformações físicas que ela acarreta, dos ritos de passagem da infância para a adolescência, a qual deve ser pensada como uma categoria que se constrói e se exercita a partir de seu desenvolvimento humano, e tempos específicos.

Sob essa ótica, em cada estágio relacionado ao desenvolvimento da adolescência, este se depara com conflitos que geram uma crise de identidade considerada normal, mas que deve ser ultrapassada, haja vista que o corpo está em constante mudança (BERTOL, SOUZA, 2010, p. 133). Todavia, ao receberem encorajamento e acompanhamento apropriado tem a tendência de superar essa fase de angústia e incertezas com um sentimento mais forte sobre si mesmo. Durante a adolescência, é importante que a escola priorize o desenvolvimento de hábitos de responsabilidade quanto ao estabelecimento e cumprimento de metas reais, envolvendo a realização da dança criativa como forma de transformação na saúde emocional e mental do adolescente.

A dança criativa é uma modalidade de dança que ocorre nas escolas. Este tipo de dança não busca apenas o desenvolvimento motor dos alunos, mas procura também aprimorar as habilidades relacionadas à imaginação e criatividade além de aflorar os aspectos afetivos o que, em conjunto, permite o desenvolvimento do aluno em todos os aspectos, ou seja, corpo e mente promovendo assim um desenvolvimento integral.

Essa modalidade de dança proporciona ao adolescente inúmeros benefícios na promoção da saúde mental. Além dos já conhecidos e relatados por diversos pesquisadores; (FERREIRA, 2009), no âmbito escolar, contribui também para a formação do cidadão uma vez que estimula a formação do senso crítico participativo o que é imprescindível para a convivência harmoniosa em sociedade.

Diante dos fatos as atividades relacionadas com a dança podem contribuir de uma maneira mais eficaz e prazerosa na aprendizagem do adolescente, possibilitando assim um melhor desenvolvimento das funções cognitivas e psicomotoras.

Uma pesquisa realizada por Machado e colaboradores (2014), com 14 adolescentes de uma escola da rede estadual, em um município brasileiro cujo objetivo foi verificar a função da dança no contexto do processo da promoção da saúde mental do adolescente constataram que os alunos que participaram do projeto de dança, desenvolveram criatividade, percepção e um raciocínio mais rápido, expressivo tanto na execução dos passos das coreografias quanto nas atividades cognitivas nas mais diversas disciplinas, conforme resultados das avaliações aplicadas após o programa demonstrando seus benefícios sobre a saúde mental dos alunos que apresentavam ansiedade.

Ainda com base nos estudos de Machado e colaboradores (2014), os alunos descreveram que a dança contribuiu para um melhor convívio com o grupo, possibilitando administrar com maior cautela os conflitos e respeitar as desigualdades e diferenças entre eles.

Comprovando assim, que a dança é uma linguagem que proporciona ao adolescente uma melhor compreensão das relações em conjunto, devido às atividades realizadas em grupo durante as aulas, o que o leva a conhecerem os seus limites e também os dos outros; tal característica é de grande relevância, pois contribui a convivência harmoniosa em sociedade (ROCHA, 2010).

A dança estimula a criatividade e o raciocínio a partir das sequências coreográficas. Ressalta-se ainda que a mesma possibilite ao adolescente uma transformação contínua da existência e uma forma mais significativa e sensível de ver o mundo uma vez que a mesma se desenvolve fundamentada no lado épico, nato de todo ser humano (SANTOS, 2013).

Sabe-se que a função primordial da escola é preparar o aluno para viver e sobreviver em sociedade com ética e responsabilidade. Uma vez que a dança contribui para este fim, a mesma pode ser utilizada como instrumento no contexto da escola para alcançar tais metas. Especificamente a dança irá contribuir para que o aluno adquira bons autoconceito e autoestima sobre si mesmo.

Nesse sentido, percebe-se que a dança contribui sobremaneira para uma vida com mais qualidade, proporcionando ao adolescente uma melhor socialização uma vez que se trata também de uma modalidade lúdica e de lazer além de desenvolver aspectos inerentes à sua personalidade tais como a valorização corporal, a autonomia, a autoestima além de otimizar o raciocínio (FERREIRA et al, 2010).

A autoestima e o autoconceito são pilares da personalidade que auxilia na formação da identidade do sujeito. A autoestima refere-se à avaliação subjetiva que um indivíduo tem de si mesmo, sendo que pode ser considerada positiva ou negativa. Assim sendo, a autoestima está ligada à percepção do ser humano no que se refere à sua capacidade de lidar com os desafios e se adequar às divergências que possam vir a acontecer no dia-a-dia. O autoconceito é uma das vertentes dentro da autoestima, ou seja, a maneira que o indivíduo pensa a respeito de si mesmo, de suas potencialidades e limitações, e isso influenciará as suas atitudes perante situações diversas.

Nesse sentido, depreende-se que a dança atuou de inúmeras maneiras para o desenvolvimento psicológico desses adolescentes. A dança segundo Miranda, et al. (2010), permite, portanto, que o aluno exponha seus sentimentos através dos movimentos corporais, assim ele é capaz de expor alegria, tristeza, insegurança, revolta, timidez, ansiedade, egoísmo, insatisfações e, uma vez expressos, muitos psicólogos defendem que basta esta exposição para superação ou, quando não, é uma forma de que outros conheçam suas necessidades o que viabiliza as possibilidades de auxílio e solução de suas expectativas.

2.1 A FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA O ENSINO DA DANÇA

Quando se pensa de forma direta na formação de professores para o ensino da dança no ambiente escolar, é fundante que se pense na escola atual e refletir sobre qual foi a modalidade escolar que marcou a educação no Brasil, para que possamos entender a escola como um espaço formativo e de prática pedagógica do professor de dança. Nesse sentido, é fundamental dar ênfase ao ocorrido no final do século XIX, e nas primeiras décadas do século XX, período em que o país passava por grandes transformações de cunho social e cultural, com implicações diretas na formação de profissionais de educação e no desenvolvimento de suas práticas profissionais como educadores.

A partir desse entendimento segundo Saviani, (2014), a prática pedagógica irá condicionar a sociedade a assumir o papel de fundamental importância na formação da escola, haja vista que a educação deve ter como premissa a transformação da estrutura social e educacional.

Diante dos fatos, apresenta-se as questões relacionadas aos aspectos educativos quanto a dança, acesso e permanência dos alunos na escola, pelo significado que essa atribui aos alunos, assim como ao atendimento às diferenças culturais e sociais, além da função educacional e a formação dos professores na escola.

Partindo desse pressuposto, entende-se como relevante a discussão sobre a formação de professores, organização da escola, dentre outros aspectos considerados importantes para o funcionamento das escolas, onde pretende-se encontrar presente o conteúdo dança também sendo desenvolvido no ensino-aprendizagem dos alunos.

Segundo Libâneo (2013), esses fatos relativos a dança como atividade escolar vem proporcionando questionamentos de diferentes enfoques teóricos de domínio educacional. Diante das constantes mudanças que vem ocorrendo no modelo educacional, a organização do espaço escolar frente e essas mudanças modificam a prática educacional nas instituições educativas.

Mediante essa lógica, na concepção do autor referenciado os espaços escolares vêm refletindo mudanças dentro e fora da escola no processo de construção e articulação das atividades educativas, tal fato nos leva a reflexão de como articular as atividades de dança no ambiente escolar de modo a contribuir para uma educação que envolva o exercício da cidadania e transformação social, mas que não atenda somente o interesse de poucos, mas que promova benefícios aos alunos, permitindo a esse ser protagonista de sua história segundo o pensamento de Paulo Freire (2010).

A formação de professores para o ensino da dança tem, portanto, papel de fundamental importância no que se refere ao desenvolvimento da arte corporal do aluno. Desse modo, a dança deve ser uma disciplina pautada em uma organização que esteja presente no cotidiano escolar, e de modo que esteja acessível a todos os alunos no ambiente escolar, em especial para o desenvolvimento da saúde mental dos adolescentes que dela necessitam.

A prática da dança, é um fator importante quando se trata da preparação do professor de dança que visse o benefício dessa para que o aluno tenha a possibilidade de enfrentamento dos problemas de saúde física e mental na fase da adolescência. Diante dessas acepções, ressalta-se que para subsidiar o trabalho dos professores nos variados níveis de ensino, são elaborados no decorrer do tempo novos documentos que sugerem diretrizes para o desenvolvimento da prática educacional.

Um desses documentos refere-se aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), elaborado pelo Ministério da Educação (MEC), com o objetivo de nortear a prática pedagógica de professores no Ensino Fundamental e Médio, com destaque para a elaboração de um PCN para cada disciplina curricular. Desse modo, destacamos que o conteúdo danças encontra-se presente há algum tempo na prática pedagógica. Porém, nos cursos de formação de professores (graduação) só mais recentemente a dança tem sido inserida como um componente curricular, já que somente a partir da década de 1980, quando a área passou por redefinições em seu objeto

de estudo, conteúdos, objetivos e métodos, é que se acrescentaram, aos conteúdos hegemônicos como a dança.

Aparece, portanto, a necessidade de ampliar também a formação desse profissional uma vez que a dança foi incorporada às matrizes curriculares destes cursos, embora muitas vezes não apareça com esta nomenclatura, e nem possua uma carga horária relevante ainda que seja uma aproximação inicial deste conhecimento. É importante destacar que ainda existem pouca literatura quanto a condução de metodologias e planejamentos de atividades para o desenvolvimento da prática de dança no ambiente escolar, onde cabe a responsabilidade do professor elaborar conteúdo para o ensino da dança aos alunos.

Partindo desse princípio, a prática da dança vem sendo trabalhada como simples execução de movimentos repetitivos, sem que haja uma fundamentação necessária para o processo de aprendizagem. Ao inserir a dança nos currículos as escolas tem somente a preocupação com a organização das coreografias para as festas comemorativas do calendário escolar.

Ao pensar a dança como atividade escolar para melhoria da aprendizagem, da saúde mental dos alunos, principalmente na adolescência, onde surgem em alguns casos a depressão, ansiedade e a dificuldade de socialização com os colegas de turma, essa torna-se uma ferramenta de grande ajuda para o desenvolvimento da autoestima e da qualidade de vida desses alunos.

Como se percebe de acordo com Vago (2009), é imprescindível que a dança seja incluída com o sentido de trabalhar o desenvolvimento corporal e mental do aluno, onde essas ações irão permitir que o aluno descubra sua capacidade de trabalhar a dança como forma de arte em benefício próprio. Outro ponto a se destacar é as experiências dos alunos com a dança, deixando que estes manifestem a sua realidade sociocultural e de seu código cultural.

A dança, portanto, constitui-se num desses códigos culturais, junto com a música, e tantos outros que são incorporados a partir das experiências culturais que os sujeitos vivenciam ao longo da vida. Além disso, como um código cultural corporal ou prática corporal, a dança, junto com outras atividades está entre aqueles componentes que devem ser desenvolvidos na prática pedagógica, em todos os espaços educativos, segundo a produção de conhecimento mais recente da área.

Na escola, e, principalmente, na escola pública, onde se encontra a maior parte da população estudantil brasileira, o ensino da dança e sua apropriação se configuram como essenciais, visto que os sujeitos que lá estão poderão ter apenas esta oportunidade de acessar este conteúdo, através de mediadores da aprendizagem como os professores de dança com

qualificação profissional adequada para esse fim. De acordo com Vago (2009, p. 26), estes são os responsáveis quanto a intervenção pedagógica como o desafio de:

[...] organizar o ensino para que seus estudantes realizem o direito de conhecer, de provar, de criar, de recriar e de reinventar, de fazer de muitas maneiras, de brincar com essas práticas, garantindo-lhes a expansão de suas experiências com esse rico patrimônio cultural.

O autor supracitado se posiciona a respeito da dança como conhecimento relacionado com a corporeidade do educando ou seu estado psicológico com a sua capacidade de movimentação. Essa prática pode ser identificada como uma forma de construção de trabalhar a autoestima e de valores sociais.

Com o ensino da dança, nas aulas de educação escolar, busca-se redimensionar as possibilidades e capacidades do corpo, de maneira que possamos, através dela, contribuir para o autoconhecimento do aluno e sua inserção em contextos sociais mais amplos. Sendo organizada para uma atuação lúdica, não competitiva, a dança tem características de agência formadora e transformadora, possibilitando oportunidades de humanização, diversificação e democratização, conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais (1997), que valorizam as diferenças e as limitações de cada sujeito.

O processo de educação é coletivo e participativo. Nele se faz necessária, cada vez mais, a interação de saberes. A lógica positivista empregada na Modernidade contribuiu para a produção de educadores que ainda pensam e se movimentam de acordo com uma prática (lógica) homogeneizadora e unidimensional. Essa lógica não leva em consideração os valores plurais, bem como as diferenças. Deste modo, torna-se relevante considerarmos a valorização de um currículo onde a dança seja considerada como uma ferramenta de aprendizagem, desenvolvimento da autoestima de adolescentes.

2.2 A DANÇA ESCOLAR E O PAPEL DO PROFESSOR NA PROMOÇÃO A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

A adolescência é uma fase bem característica para o ser humano, nas quais todas as descobertas sobre si, podem se tornar um completo estresse. É exatamente o momento da vida no qual surgem novas experiências para vivenciar o que a juventude tem a oferecer.

Os jovens passam por diversas experiências e novas descobertas, como o primeiro emprego e novas amizades, e até mesmo o início de relacionamentos. Neles há o empenho de evidenciar suas qualidades e atributos, e podem encontrar vulnerabilidades, tanto de natureza

positiva ou negativa, passando a lidar com situações conflituosas, mudanças e aflições diariamente o que corrobora para que o professor possa trabalhar essas questões com a prática da dança (ROSVALL, NILSSON, 2016).

A dança como prática educativa no ambiente escolar se apresenta como um excelente método educativo. Nesse seguimento o papel do profissional de dança é sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância da dança como atividade prática para a aptidão do bem-estar físico e mental. É fundante que o professor tenha a responsabilidade de lidar de forma específica com o adolescente sob alguns aspectos relativos à saúde mental envolvendo o corpo e a mente nas mais variadas formas de movimento com a dança em benefício da saúde mental.

A saúde mental é parte integrante e essencial da saúde. É sentir-se bem com você mesmo e com os outros. É ser capaz de lidar de forma positiva com as adversidades diárias. É ter confiança e esperança ao invés de medo pelo futuro. No decorrer da vida qualquer pessoa poderá ter problemas de saúde mental em especial o adolescente, qualquer acontecimento poderá causar perturbação mental no aluno.

Para que essa situação possa ser minimizada é importante que o profissional de educação procure desenvolver metodologias diferenciadas como a dança para que seja dado início ao acompanhamento ao adolescente que esteja passando pelo processo de saúde mental. Diante desse contexto, em se tratando da saúde mental em adolescentes a prática de atividades relacionadas a dança ajuda na regulação das substâncias do sistema nervoso, melhorando a capacidade de lidar com a ansiedade e com o estresse. Além do mais ajuda na recuperação da autoestima do aluno. Notadamente para Marques (2010), a dança melhora o humor, aumenta a autoestima, ajuda a vencer medos, estimula a criatividade, ajuda no combate a depressão. Nesse mister o professor como principal responsável pela organização das situações de desenvolvimento educativo do educando, deve saber valorizar as práticas corporais com a dança, com o objetivo de proporcionar à saúde e qualidade de vida, visando o desenvolvimento do aluno em todos os seus aspectos.

Cabe ao professor também oferecer um espaço que mescle aulas práticas e teóricas favorecendo um ambiente favorável à aprendizagem escolar e que proporcione alegria, prazer, movimento e solidariedade no ato de aprender. Diante dessas acepções de acordo com Costa, Figueiredo, Ribeiro (2013), o propósito da escola não é ser apenas um local onde o conhecimento é produzido de forma eficaz, mas um ambiente onde haja interesse pela saúde de seus alunos. A educação na escola dar-se mediante um processo, onde o objetivo é colaborar na formação de um aluno que tenha como resultado a recuperação de sua saúde mental, e nesse mister encontra-se a dança.

CAPÍTULO III – PERCURSO METODOLÓGICO

Metodologia é o conjunto de métodos e técnicas utilizados para a realização de uma pesquisa. Ela abrange desde a sua concepção e preparação para entrada em campo até as etapas de tratamento, apresentação, descrição e a interpretação dos dados de uma forma inter-relacionada e ordenada.

A metodologia segundo Gil (2017) é um processo que tem como premissa ilustrar não apenas os produtos da investigação científica, mas principalmente seu próprio processo, pois suas exigências não são de submissão estrita a procedimentos rígidos, mas antes da produção dos resultados.

3.1 MATERIAL E MÉTODO

Nesta seção, apresentaremos o percurso metodológico que possibilitaram a realização da pesquisa para a elaboração dos resultados do estudo sobre a dança escolar e a promoção da saúde mental em adolescentes. A presente pesquisa foi realizada, seguindo-se uma ordem de atividades devidamente estruturadas, visando o alcance dos objetivos traçados.

A escolha foi feita baseada nos aspectos de que: a metodologia é referendada por vários depoimentos daqueles que a utilizaram com sucesso citados no início de sua obra, por estar documentada em todos os seus passos e apresentar inúmeros pontos em comum com as demais metodologias existentes.

A proposta deste trabalho não é analisar ou validar esta metodologia e sim tê-la como suporte teórico para as reflexões propostas nesta revisão. Todo o trabalho atende as diretrizes da metodologia científica e as normas técnicas determinadas. Tratou-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa realizado a partir do levantamento do referencial teórico.

Para conseguir os resultados esperados optamos em utilizar a metodologia qualitativa, que permite um exame detalhado do processo, no qual dará auxílio para esclarecer fatores importantes de variação do processo, levando a um maior entendimento da situação.

Primeiramente foi desenvolvida uma metodologia de enfoque descritivo. De acordo com Gil (2017,) as pesquisas descritivas possuem como objetivo a descrição das características de uma população, fenômeno ou de uma experiência, além de proporcionar novas visões sobre uma realidade já conhecida.

A pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica, particular, contextual e temporal entre o pesquisador e o objeto de estudo, é fundamental para dar significado às

respostas (MINAYO, 2014). A investigação qualitativa encontra-se mais direcionada à compreensão e descrição de fenômenos globalmente considerados.

Desse modo, o processo de pesquisa qualitativa se interpreta fenômenos e é atribuído significados sem requerer o uso de técnicas e métodos estatísticos. O ambiente natural é a fonte para o pesquisador realizar a coleta de dados e analisar de forma indutiva.

Para aquisição das análises e dos objetivos estabelecidos, lançou-se mão da pesquisa bibliográfica que é a mais indicada, pois é feita através da utilização de livros, artigos e periódicos nacionais, anais de encontros nacionais, como *sites* de busca e pesquisa científica, sobre a temática abordada.

Gil (2017,) conceitua pesquisa bibliográfica da seguinte forma:

A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado. Tradicionalmente, esta modalidade de pesquisa inclui material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos. Todavia, em virtude da disseminação de novos formatos de informação, estas pesquisas passaram a incluir outros tipos de fontes, como o material disponibilizado pela Internet.

Sendo assim, a pesquisa bibliográfica foi utilizada como fonte de pesquisa para a primeira parte do estudo, utilizando-se de material que foi elaborado por outros autores interligando-os com a parte prática do trabalho. A busca por publicações foi realizada em bibliotecas online e bases de dados oficiais que abordaram a temática no período de 2009 a 2019.

Inicialmente com base nos objetivos, para dar resposta a problemática da pesquisa foram adotados os seguintes critérios para a seleção dos livros os quais tiveram como parâmetro autores conceituados que abordaram sobre a temática e artigos com resumos e textos completos disponíveis para análise das informações sobre aspectos históricos da dança, a dança como elemento educativo e a dança na escola, a dança criativa e o adolescente e a formação de professores para o ensino da dança.

Entende-se desse modo que a implementação da dança escolar para a promoção da saúde mental em adolescentes é um recurso terapêutico para os alunos que apresentam ansiedade e até mesmo estado depressivo, ajudando na orientação e evolução do adolescente no ambiente escolar. Para tanto, buscou-se respostas para os objetivos elencados para o desenvolvimento do estudo.

3.2 COMPREENDENDO A IMPORTÂNCIA DA CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA CRIATIVA ENQUANTO ATIVIDADE PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES.

De acordo com o que foi analisado, através da literatura apesar de existirem poucos estudos relacionados a dança enquanto atividade para a promoção em saúde mental dos adolescentes foi evidenciado que as aulas de dança em especial a dança criativa contribuem para um raciocínio mais rápido, melhor memorização, um melhor convívio social, facilidade de expressar seus sentimentos, tornando assim, um aprendizado mais eficaz não somente nas aulas de educação física como no dia-a-dia desses adolescentes.

Em se tratando da dança criativa, entende-se que esta age de modo descontraído, levando o aluno a dançar livremente permitindo que esse se sinta capaz de ajudar na construção de uma coreografia. Este tipo de dança estimula a criatividade e a autoexpressão, proporcionando ainda, uma atmosfera informativa e aberta na criação de um ambiente de aprendizagem positiva, onde todos estão compartilhando experiências corporais sem que haja competitividade e julgamento do que está certo ou errado. Além do mais a dança criativa pode contribuir para a melhoria da saúde mental do adolescente em razão das atividades cooperativas através da dança criativa.

Como se percebe estimular o adolescente a prática da dança criativa, facilita a descoberta de novas formas de ações no seu desenvolvimento social e educacional. Praticar a dança criativa na adolescência enquanto atividade educacional como forma de promoção da saúde mental significa a construção de adolescentes mais ativos e criativos no decorrer de sua vida. A dança criativa possui uma característica importante que é o formato grupal. Este formato auxilia na criação de vínculos que é necessária em especial para o adolescente que busca se descobrir e esta descoberta nasce no contato com o outro. Ou seja, o sujeito se define a partir do seu contato com o outro. O movimento também é um formato de expressão pouco explorado em muitos modelos de sociedade.

Boucier (2016) considera a dança como uma das principais artes da Antiguidade, caracterizada por movimentos rítmicos que expressam os sentimentos e acontecimentos das situações políticas e econômicas de cada época.

Apesar disso, é uma excelente forma de expressão para o sujeito adolescente que ainda está no processo de autodescoberta. O movimento permite a expressão de sentimentos com os quais os adolescentes não sabem lidar de antemão. Portanto, o movimento não permite somente a expressão, mas também a elaboração e regulação destes sentimentos.

A partir dessa reflexão, a dança criativa é significativa no processo de adolecer. Obviamente as questões e tarefas do adolescente estarão presentes nos contextos em que ele estiver inserido. Porém, é interessante notar que a dança não é apenas pano de fundo na fase da adolescência e parece ter um papel importante e coloca o adolescente como protagonista do seu processo de adolecer.

A prática da dança deve ser realizada de acordo com a realidade dos estudantes e da escola, como fonte inovadora e diversificada. A dança propiciará socialização entre os alunos e desenvolvimento de diferentes aspectos para sua formação. Embora a dança esteja referenciada na LDB, percebe-se, assim como em outras manifestações da cultura corporal do movimento, que ela nem sempre é abordada nas escolas, pois os esportes continuam sendo o principal conteúdo da educação escolar. Ainda assim, a dança é pouco abordada no âmbito escolar. Antes mesmo de chegar à sala de aula, há dificuldades de implantar nas escolas, algumas vezes devido a direção da escola, em outros casos por causa da dificuldade de aceitação de muitos alunos.

3.2.1 Avaliação da dança como importante conteúdo da educação, como estratégia de promoção da saúde mental em adolescentes dentro do ambiente escolar.

A dança enquanto um processo educacional, não se resume simplesmente em aquisição de habilidades, mas sim, poderá contribuir para o aprimoramento das habilidades básicas, dos padrões fundamentais do movimento, no desenvolvimento das potencialidades humanas e sua relação com o mundo.

O uso da dança como prática pedagógica favorece a criatividade, além de favorecer no processo de construção de conhecimento e a promoção da saúde mental em adolescentes. O desenvolvimento corporal também auxilia na socialização, expressividade, criatividade e divulgação de emoções. Com a grande contribuição da dança na saúde mental, os adolescentes têm melhores condições de desenvolverem boas relações, rotina saudável e encorajamento (ASSUMPÇÃO, 2016). Percebeu-se neste estudo que a dança é um componente importante para o tratamento de adolescentes com sintomas depressivos e que favorece a promoção da saúde mental e equilíbrio dos alunos.

Partindo desse princípio a dança criativa como ferramenta de ensino é importante no contexto escolar por que é um conteúdo diversificado, amplo para inúmeras temáticas em que o aluno possa vivenciar tal prática. Na escola, o objetivo do professor a trabalhar dança não é a formação de um bailarino, mas é fazer com que o aluno conheça a si mesmo, seus movimentos

e limites, como consequência liberar a capacidade de se expressar e até fazer outros movimentos (BERNADINO et al, 2011).

A dança criativa e a promoção da saúde mental em adolescentes devem ter como sugestão conteúdos, metodologias e estratégias adequados aos diferentes níveis de ensino, apresentando diferentes concepções de avaliação com vistas as relações entre teoria e prática. Essas aulas devem levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, fazendo com que isso contribua para a formação integral dos alunos e para a apropriação da cultura corporal de movimento, preparando-o para usufruir as danças, em benefício do exercício e da melhoria da qualidade de vida. É dever do professor preparar o aluno para ser um praticante ativo da dança, na sua rotina escolar, para deles tirar o melhor proveito possível e assim demonstrar que a dança como estratégia de promoção da saúde mental em adolescentes dentro do ambiente escolar apresenta resultados positivos para o adolescente e para o seu bem-estar social, físico e mental.

3.2.2 Descrição através de uma perspectiva teórica como a dança criativa pode ajudar no equilíbrio mental melhorando a autoestima dentro do ambiente escolar.

Em uma perspectiva teórica a dança criativa mostra que a partir de sua prática o aluno adquire elementos necessários para o desenvolvimento físico e mental. Partindo desse pressuposto a dança criativa a partir de uma ação pedagógica coerente estimula a criatividade do adolescente de modo coerente no contexto educacional.

Como se percebe são muitos os benefícios que a dança criativa 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.

Vale ressaltar que a dança criativa traz benefícios comprovados quanto à redução dos sintomas de depressão e ansiedade, na adolescência. Nesse sentido, Silva (2015), aponta a dança como uma atividade que promove melhor expressividade e autopercepção das emoções e também melhora do bem-estar físico e social.

De acordo com Assumpção et al. (2016), a dança tem efeitos positivos no humor e na redução dos agravos mentais da população adolescente. Além das melhoras fisiológicas que envolvem às questões de capacidade aeróbica e flexibilidade, melhora a capacidade de

comunicação do corpo, estabelece conexão dos sentimentos, ajudando a compreender melhor o mundo e as relações pessoais.

Todos esses benefícios da dança são construtos importantes para a qualidade de vida do adolescente. Posto assim, a dança na escola poderá ser utilizada como valiosa estratégia de Promoção de Saúde Mental do adolescente, contribuindo para o educar do cidadão como um todo e na melhora da qualidade de vida dos alunos.

Em estudos realizados por Delabary et al., (2016), comprovaram que a utilização da dança criativa como estratégia para a promoção da saúde mental em adolescentes apresenta maior realização nas atividades escolares, ao desempenho desportivo no desenvolvimento de sua capacidade física e mental.

Corroborando com os autores quando a dança criativa passa a fazer parte das atividades educacionais incentiva o adolescente ao desenvolvimento de seu autoconhecimento para desse modo adquirir maior autonomia para explorar os movimentos corporais e ainda compreender que tem capacidade física e mental para o desenvolvimento da autoestima por meio da dança criativa.

O papel da dança na prática educativa como promoção da saúde mental em adolescentes segundo Marbá, et al (2016), é uma atividade que atrai o adolescente por ser uma atividade divertida e dinâmica, e por trazer melhoria na saúde de quem faz uso dessa prática. Nessa linha de pensamento depreende-se que a dança como atividade escolar resulta no resgate natural da saúde mental do adolescente.

Ainda sobre os benefícios da dança percebe-se que através dos movimentos realizados, nos expressamos mais naturalmente. Desse modo, é possível usar a dança como canalizador de emoções negativas, assim conquistando mais controle e saúde para o seu lado emocional. Porém ao refletir sobre a realidade escolar envolvendo a dança é perceptível que esta tem por finalidade promover o desenvolvimento físico e mental, ajudando aos alunos a adquirir uma consciência que irá ajudá-los em seu cotidiano escolar, haja vista que a escola é o meio educacional considerado mais eficiente para a realização da prática da dança.

Como um dos agentes da prática de mudanças na saúde mental do adolescente cabe a escola e ao professor estar aberto para as transformações ocorridas para que possa lidar de forma específica com os aspectos ligados a ansiedade e ou até mesmo depressão em adolescentes no ambiente escolar, atuando no aumento da sensação de bem-estar e na disposição do aluno para movimentar-se através da dança criativa.

Tentando aprofundar o assunto tendo como base a prática da dança como proposta para a promoção da saúde mental em adolescentes no ambiente escolar, entende-se que ela é

essencial para a manutenção da melhoria da saúde e na prevenção da ansiedade através dos benefícios psicológicos e sociais.

Diante desse contexto, para que a escola possa reverter a situação da saúde mental do aluno adolescente é essencial criar atividades através da dança que venham colaborar para a prevenção de saúde mental, uma vez que a fase da adolescência é permeada de dúvidas que se apresentam cada vez mais de forma precoce. Desta forma, a prática da dança escolar vem se tornando uma grande aliada para o controle da ansiedade e depressão em adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A temática sobre a dança escolar e a promoção da saúde mental em adolescentes, é uma questão que merece atenção especial, haja vista que quando aplicada de modo adequado, torna-se uma ferramenta pedagógica de grande importância para a prática dessa atividade.

Ao dançar, é possível satisfazer a necessidade do organismo, de expressar-se, alongar-se e contrair-se, movimentando e interagindo corpo e mente, propiciando o autoconhecimento, mesmo que de uma forma inconsciente. O prazer que a dança propicia traz bons fluidos, não somente no aspecto fisiológico concedido pelo movimento, mas também por desencadear trocas energéticas, ativando reações orgânicas, reanimando todo o corpo de modo que este consiga promover bem-estar físico e mental.

A dança de uma maneira ou outra encontra-se presente no processo de formação escolar, porque as pessoas que ali se encontram, mesmo que de maneira informal e despercebida, pelos corredores, em momentos recreativos, nas quadras de esportes, refeitórios, rodas de amigos, a praticam independente do conteúdo que estão recebendo. Ou seja, a dança na escola é uma metodologia que pode ser utilizada em toda e qualquer disciplina aplicada no contexto escolar.

Dando seguimento a proposta do estudo referente a dança e sua relação com a saúde mental em adolescentes, entende-se que a dança na escola deve se tornar uma alternativa de prática pedagógica na atualidade, uma vez que a mesma trabalha o movimento corporal de cada aluno de forma a explorar sua capacidade de criação, estimulando o autoconhecimento e favorecendo a aprendizagem, a autoestima e a saúde.

A dança na escola quando aplicada com metodologia adequada e, principalmente com consciência pedagógica, possibilita ao educando uma formação corporal global, ampliando suas capacidades de interação social e afetiva, desenvolvendo a saúde mental no combate a ansiedade e ao estresse do adolescente.

A dança quando praticada de modo prazeroso, possibilita ao adolescente um contato maior com este conteúdo no qual poderá com certeza influenciar de forma gradativa no desenvolvimento físico e mental ao longo do seu ciclo de vida. Logo, a dança baseada nos aspectos da promoção da saúde mental do adolescente favorece o estímulo de um melhor desenvolvimento no aluno. As práticas que envolvem o estudo da ansiedade combinada com a dança apontam para novas formas de ensino, novas descobertas e estratégias para o procedimento de melhoria da autoestima do adolescente.

Desse modo, de acordo com a pesquisa apresentada e os objetivos propostos para o desenvolvimento do estudo, foi possível concluir que a dança é uma atividade que proporciona benefícios para a melhora da saúde mental em adolescentes. Nesse sentido é importante pontuar que a dança escolar se caracteriza como uma ferramenta que oferece bem-estar ao adolescente, fomentado a interação social, sendo considerada ainda como uma terapia motivacional para os alunos.

Espera-se com este estudo poder contribuir para que os profissionais de educação que tem interesse em aplicar o conteúdo de dança possam discutir e refletir acerca do que tal conteúdo representa na área, inclusive conhecer o que os alunos eventualmente pensem a respeito da questão.

Conclui-se então ser necessário que mais pesquisas sejam produzidas nesta área, levando para comunidade conhecimentos mais aprofundados sobre os benefícios dessa prática que é a dança, uma vez que se entende que a dança pode ser utilizada como instrumento para melhorar a qualidade de vida das pessoas, promovendo uma saúde mental em adolescente mais eficaz.

REFERÊNCIAS

- ASSIS, M. Del P. DE; SIMÕES, R; GAIO, R. **Dança na escola**: um estudo a partir do discurso dos envolvidos. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 10, n. 14, Jan/jun., p. 297-318, 2015.
- ASSUMPÇÃO V. D., et al.: **Estudo preliminar**: Validação do questionário “CDC-Corpo, Dança e Comunidade” para adolescentes de 12-18 anos. *Psicologia*. 2016;30(2):15-24.
- BARRET, P. **Amigos para a vida**: Manual de líderes de grupo para crianças, 2010.
- BERNARDINO E. J. et al. **A dança no contexto da educação física**: na Visão de professores de ensino infantil e Fundamental de Romaria-MG. Trabalho de conclusão de curso (Graduação)-Curso de Educação Física do Centro Universitário do Triângulo–Unitri-Uberlândia-MG, 2011.
- BERTOL, C.E.; SOUZA, M. **Transgressões e adolescência: individualismo, autonomia e representações identitárias**. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v.30, n.4, p.824-839, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932010000400012. Acesso em: 14 jul. de 2021.
- BOURCIER, P. **História da dança no Ocidente**. 6ed. São Paulo: Martins Fontes, 2016.
- BRASIL, **Parâmetros Curriculares Nacionais**, Ministério da Educação e do Desporto-Secretaria do ensino fundamental, Distrito Federal. MEC/SEP, 1996.
- CASTRO, Oséias Guimarães de; BRITO, Bonine John Giglio; RODRIGUES, Caroline da Silva Rodrigues. **Metodologia da dança** [recurso eletrônico]. Revisão técnica: Erik Menger Silveira. Porto Alegre: SAGAH, 2019.
- COSTA, G. M., FIGUEIREDO, R. C., & RIBEIRO, M. S. A importância de enfermeiro junto ao PSE nas ações de educação em saúde em uma escola municipal de Gurupi- TO. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, 6(2), Pub. 6, abril 2013. Acessado em 25 junho, 2021. Disponível em <https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/62/6.pdf>.
- DELABARY, Marcela dos Santos et al. **Dança e flexibilidade**: Interferências na Qualidade de Vida de Adultos. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p.16-27, 15 maio 2016.
- DINIZ, Thays Naig. **História da dança-SEMPRE**. Seminários de Pesquisa em Ciências Humanas. 2010. Educação Física Licenciatura-GEPEF/LAPEF-UEL.
- FERNANDES, AD. **A dança como forma de terapia em populações brasileiras**: um estudo de revisão. Porto Alegre. 2015.
- FERREIRA, V. **Dança Escolar**: um novo ritmo para a educação física. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.
- FERREIRA, C.E., TEREZANI, R.C.G.O.L. **Dançando na Escola Realidade de Preconceitos em Aulas de Educação Física**. 2010 Disponível em:

<http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/4mostra/pdfs/465.pdf>. Acesso em 10 jun. 2021.

FONSECA, V. **Importância das emoções na aprendizagem**: uma abordagem neuropsicopedagógica. Rev. psicopedag. São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v33n102/14.pdf>. Acesso em: 18 de jun. 2021.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: Saberes necessários a prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 27 ed, 2010.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIBÂNEO, José Carlos. **Adeus professor, adeus professora**: novas exigências educacionais e profissão docente. 5 ed. São Paulo: Cortez, 2013.

MACHADO, D.L; NUNES, E.M.S; SILVA, M.S.B. **Dança**: Ensino e Aprendizagem Pelo Corpo Inteiro. Faculdade do Vale do Itapecuru – FAI, Caxias – MA, 2014.

MARBÁ, R.F; SILVA, G.S; GUIMARÃES, T.B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub 3, Fevereiro, 2016.

MARQUES, I.A. **Dançando na Escola**. 4ed. São Paulo: Cortez, 2010.

MINAYO, Maria Cecília. **Metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Atlas, 2014.

MIRANDA, M. L. J. A Dança como conteúdo específico nos cursos de educação física e como área de estudo no ensino superior. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 12, no. 2, p. 3-13, 2010

OMS, Organização Mundial de Saúde. **Saúde adolescente**. 2017. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/opasoms-e-ministerio-da-saude-lancam-publicacao-sobre-saude-deadolescentes>. Acesso em: 18 jun. 2021.

PALMA, Ângela P. T. V.; OLIVEIRA, Amauri Ap. B.; PALMA, José Augusto Victoria. **Educação Física e a organização curricular**: educação infantil, ensino fundamental e ensino médio. 2. ed. Londrina: Eduel, 2010.

ROCHA, P.A. Reflexões das práticas pedagógicas a partir de elementos da dança no ensino médio. **Revista digital – UniBH**, Belo Horizonte, vol. 3, n.1, 2010.

RODRIGUES, Michele Caroline da Silva. **Dança** [recurso eletrônico]. Revisão Técnica: Marcelo Guimarães Silva. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

ROSVALL P. Å., NILSSON S. Gender-based generalisations in school nurses' appraisals of and interventions addressing students' mental health, 2016. **BMC Health Services Research**, 16(1). Doi:10.1186/s12913-016-1710-1.

SANTOS, A. Factores limitadores da dança nas escolas públicas de Ceilândia- DF/Brasília: do conteúdo à formação do professor. In: MOURA, M; MONTEIRO, E. (Eds), **Dança em Contextos Educativos**, p.63-71. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, 202013

SANTOSO, V.C.C.L., & FREITAS, A. de. **A dança no ensino médio**: contextualizando o aprendizado. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 15 - Nº 143 - Abril de 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd85/danca.htm>. Acesso em: 23 jun. 2021.

SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia Histórico- crítica**: primeiras aproximações. 11 ed. rev. Campinas, SP: Autores Associados, 2014.

SILVA, A.B da; VIANA, J.B dos Reis. Dança no contexto escolar: Uma revisão bibliográfica sobre seus benefícios motores, sociais, culturais, cognitivos e artísticos. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano**- Vol. 6, n.2, p. 54-64 – Abril/Junho,2016.

SILVA, V. A. (2015). **Benefícios afetivo-sociais da prática da dança para estudantes dos Núcleos de Arte da Prefeitura do Rio de Janeiro**. Tese de Doutorado. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

TREVISAN, P. R. T. C. **Influências da dança na Educação das crianças**. 2011. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br>. Acesso em: 12 de jun. 2021.

VAGO, Tarcísio, Mauro. **Pensar a Educação Física na escola**: para uma formação cultural da infância e da juventude. Cadernos de formação RBCE, p. 25-42, setembro 2009.

VIEIRA, M. S. A dança na arte e na educação física: diálogos possíveis. **Revista da UFS**, [s. l.]. v.7. n. 13, mai./ago. 2014.