

**A prática da dança em tempos de pandemia: possibilidades, desafios e benefícios**

The practice of dance in times of pandemic: possibilities, challenges and benefits

Jôvana de Palvas Silva  
José Carlos dos Santos  
**Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)**  
Uberaba-MG, Brasil

**Resumo**

O estudo analisou como a dança, enquanto prática corporal, tem sido vista por seus praticantes durante o período da pandemia do COVID-19. Metodologicamente, trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, com objetivo descritivo, realizada a partir de uma entrevista estruturada com 16 participantes praticantes de dança e analisada à luz da Técnica de Análise de Unidades de Significado. Como resultados destacamos que os participantes veem a dança como expressão e exercício físico. Esses participantes destacaram que a prática de dança foi limitada em virtude dos protocolos de segurança. Todavia, eles apontaram que a dança contribuiu para um melhor nível de saúde. Por fim, a dança é vista como uma atividade física e exercício físico que proporciona benefícios em prol da saúde, principalmente em tempos de pandemia, como o vivido com a Covid-19.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Expressão. Prática corporal

**Abstract**

The study aimed to analyze how dance, as a body practice, has been seen by its practitioners during the COVID-19 pandemic period. Methodologically, this is a qualitative study, with descriptive objective, conducted from a structured interview and analyzed in the light of the Meaning Unit Analysis Technique. We can highlight that practitioners see dance in the pandemic period as expression and physical exercise. Regarding their practice, the subjects highlighted that it was limited, since the safety protocols made it difficult to perform it fully. Moreover, it was possible to notice that dance contributed, yes, to the subjects' health levels. Finally, dance is seen as a physical activity and physical exercise that provides health benefits, especially in times of pandemic, such as that experienced with Covid-19.

**Keywords:** Physical Exercise. Expression. Body practice.

## **Introdução**

Em 2019, com o surgimento do novo Coronavírus (SARS-CoV-2), na China, o mundo inteiro se viu diante de um grande problema no sistema de saúde. Em março de 2020 a Organização Mundial de Saúde (2020) considerou a COVID-19 - doença causada pelo SARS-CoV-2, como uma pandemia.

Entre março e junho de 2020, os países passaram a viver um grave problema, com inúmeros casos da COVID-19. As medidas não farmacológicas, relacionadas à higiene pessoal e principalmente o uso de máscara e o distanciamento social, foram as melhores alternativas encontradas até o momento, para diminuir a propagação da doença, evitando que os sistemas de saúde entrassem em colapso (GARCIA, 2020).

A COVID-19 trouxe à população mundial uma grande preocupação sobre a saúde das pessoas, ou seja, o adoecimento. No Brasil, isso vem acompanhado também com a preocupação em relação à qualidade de vida do brasileiro (BRITO; RODRIGUES NETO; SILVA, 2021). Desse modo, além das estratégias conhecidas para combater o vírus, é necessário manter a capacidade funcional e garantir uma boa saúde, investindo em atividades físicas de vida diária.

Nesse contexto, a dança, enquanto prática corpora (SANTOS *et al.*, 2017), apresenta-se como uma possibilidade para que estas pessoas possam continuar tendo uma vida ativa, cuidando da sua saúde em um momento de incertezas e medo. Uma vez que ela é considerada uma atividade física que pode mudar a rotina das pessoas, auxiliando no alívio de todo sentimento negativo, proporcionando alegria, diversão e lazer, melhorando assim aspectos físico, emocionais e sociais, agindo diretamente na qualidade de vida dos seus praticas, especialmente, no período da pandemia do COVID-19 (PRADO *et al.*, 2020).

Estudos mostram o quanto a prática da dança foi benéfica durante a pandemia, como de Millás, Cunha e Vieira (2021), apontando outras possibilidades e modos de se pensar, criar, aprender e ensinar a dança; Já o estudo de Andrade, Santos e Banov (2021) apresenta reflexões sobre a dança nesse período pandêmico, destacando a potencialidade do sensível a partir do dançar; Feltes *et al.* (2021) evidenciou que com a dança, casas tornaram-se salas de aula para experienciar o movimento dançante em busca de relações e experiências mais sensíveis.

Diante do que foi exposto, nosso estudo se nutre da seguinte questão norteadora:

Quais contributos da dança podem ser evidenciados na visão das pessoas que estiveram em isolamento social e voltaram a dançar em academias de musculação?

Sabemos que a prática regular da dança envolve muito mais saberes e contextos do que apenas executar uma coreografia ou até mesmo apenas executar uma série de movimentos. Desse modo, concordamos com os apontamentos de Brito, Rodrigues Neto e Silva (2021) destacando que a prática de dança promove em seus praticantes diversos benefícios cognitivos, sociais e psicológicos. Da mesma forma que Mortari (2013) nos mostra que a dança, por ser uma prática corporal, expressa a partir do movimento humano, emoções e sentimentos.

Assim, concordamos com Schneider *et.al* (2020) ao apontar que a dança é cada vez mais considerada uma comunicação criativa e eficaz e, ao longo dos anos, teve diferentes significados e finalidades para diferentes pessoas. Levando em consideração o período pandêmico, o mesmo autor ainda destaca a dança como uma atividade física que auxilia na saúde, na socialização, na convivência, na integração e no desenvolvimento físico e psicológico.

Reconhecendo a potencialidade dança, este estudo analisou como a dança, enquanto prática corporal, tem sido vista por seus praticantes durante esse período da pandemia do COVID-19.

### **Percurso metodológico da pesquisa**

O estudo teve início a partir do parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos (CEP/UFTM), sob o número 1346986, caracterizando-se como um estudo de abordagem qualitativa (TRIVIÑOS, 2008) com objetivo descritivo (OLIVEIRA NETTO, 2008).

Os protagonistas da pesquisa foram 16 praticantes de dança, residentes numa cidade do interior de Minas Gerais, mais especificamente, na região do Triângulo Mineiro e foram escolhidos de forma intencional. Assim, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), contendo informações gerais sobre a pesquisa, descrevendo o objetivo do estudo, riscos e benefícios e as etapas da pesquisa.

No entanto, os participantes deveriam ser praticantes de qualquer modalidade de dança e terem realizado as aulas no período da pandemia em academias entre os meses de março de 2020 a dezembro de 2021, tendo participação ativa nas aulas.

Desse modo, foram agendadas as entrevistas de acordo com a disponibilidade dos participantes. Todo o processo de entrevista estruturada (LAKATOS; MARCONIS, 2007) ocorreu nos meses de janeiro e fevereiro de 2022, de maneira remota por meio da Plataforma WhatsApp<sup>1</sup>, nos quais responderam as seguintes perguntas: 1. O que é a dança para você? 2. Como foi para você praticar dança durante o período da pandemia? 3. A dança contribuiu em algo na sua vida durante esse período pandêmico?

As falas dos sujeitos foram gravadas em áudio e salvas, em seguida, foram transcritas na íntegra e analisadas individualmente, para que posteriormente pudessem ser relacionadas entre si e com base nos pressupostos da “Técnica de elaboração e análise de unidades de significados” proposta por Moreira, Simões e Porto (p. 107-114, 2005). Essa técnica prevê um total de três momentos interligados, a saber: 1. Relato Ingênuo; 2. Indicadores. 3. Unidades de significado.

A partir das falas dos participantes, as Unidades de Significado (US) foram analisadas, e foram identificadas ao longo do texto na ordem das entrevistas, ou seja, receberam a identificação como participante e o número correspondente à sua entrevista. Ex: “S1, S2, ...”.

### **Resultados e discussões**

Para conhecer melhor os participantes da pesquisa, o Quadro 1 abaixo apresenta as características dos sujeitos quanto ao gênero e se houve ou não a participação em aulas de dança durante o período pandêmico (2020 e 2021).

**Quadro 1:** Identificação dos participantes da pesquisa

<b>PROTAGONISTAS DA PESQUISA</b>	<b>GÊNERO</b>	<b>PARTICIPOU DE NO MÍNIMO CINCO AULAS DE DANÇA NO PERÍODO PANDÊMICO?</b>
S1*	Mulher Cisgênero	SIM
S2	Mulher Cisgênero	SIM
S3	Mulher Cisgênero	SIM
S4	Mulher Cisgênero	SIM
S5	Mulher Cisgênero	SIM
S6	Mulher Cisgênero	SIM
S7	Mulher Cisgênero	SIM
S8	Mulher Cisgênero	SIM
S9	Mulher Cisgênero	SIM
S10	Mulher Cisgênero	SIM
S11	Mulher Cisgênero	SIM
S12	Homem Cisgênero	SIM
S13	Homem Cisgênero	SIM
S14	Mulher Cisgênero	SIM
S15	Homem Cisgênero	SIM
S16	Homem Cisgênero	SIM

Fonte: Dados da pesquisa (2022)

Legenda: S1 é referente ao Sujeito 1. Cisgênero é o termo utilizado para se referir ao indivíduo que se identifica, em todos os aspectos, com o seu "gênero de nascença".

A partir de uma análise inicial dos dados empíricos dos 16 participantes da pesquisa, observamos que eles correspondem aos critérios estipulados pelo estudo. Sendo assim, consideramos de fundamental importância ouvir as vozes dos sujeitos que encontraram na dança uma forma de pulsar sua existência diante do problema mundial ocasionado pela pandemia do Covid-19.

Nos últimos dois anos, de modo geral, a pandemia ocasionada pelo COVID-19 desacomodou a população mundial no que tange aos hábitos e maneiras de realizar determinadas atividades, nos levando ao um novo encontro com as práticas corporais. Além dos desafios para a vida cotidiana, como por exemplo, aprender a lidar com o distanciamento social.

Boa parte desses novos hábitos foram resultados de momentos de tensão, especialmente, pela intensificação do isolamento social que desencadeou sentimentos, como: insegurança, desconforto, incômodo, mal-estar, desânimo, medo, dentre outros, influenciando na qualidade de vida das pessoas.

Neste contexto, Calabre (2020, p. 11) evidencia que “[...] a dança, a arte em geral, foram ovacionadas como canais de escape fundamentais da solidão, como alento e esperança de tempos de vidas sãs”. (Grifo nosso). Desse modo, a dança no contexto pandêmico foi/é vista e praticada como alternativa para que os sujeitos mantivessem o seu desejo de se movimentar durante a pandemia, proporcionando momentos de diversão, alegria e lazer, melhorando assim aspectos físicos, emocionais e sociais.

Partindo deste olhar, os participantes da pesquisa foram questionados sobre o que era dança. Podemos observar que houve um maior número de respostas na Unidade de Significado “A dança como expressão e exercício físico”, com um total de oito respostas, seguida pela US “A dança como terapia” com seis respostas e pela US “A dança como arte” com duas respostas (Quadro 2).

**Quadro 2:** Unidades de Significado (US) sobre o que é dança para você.

O QUE É DANÇA PARA VOCÊ?																TOTAL DE PESSOAS	
UNIDADE DE SIGNIFICADO	SUJEITOS																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Terapia	X			X	X						X			X	X		6
Expressão e exercício físico		X	X				X		X	X		X	X			X	8
Arte						X		X									2

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Silva, Gehres e Caminha (2021), ao realizarem um estudo como com participantes que praticam dança em academias, acabaram destacando que a dança, enquanto prática corporal, pode apresentar múltiplos sentidos e significados para esses sujeitos. Esses dados se aproximam dos achados da nossa pesquisa, uma vez que, as respostas dos participantes da pesquisa de Silva e Gehres e Caminha (2021, p. 4) foram:

[...] Dança como exercício físico/saúde; b) Dança como atividade de lazer; c) Dança como terapia; d) Dança como coreografia; e) Dança como socialização; f) Dança como re-encenação; g) Dança como espetáculo; h) Dança como técnica corporal.

A dança, na sociedade, pode ser encarada como uma prática múltipla e plural, tendo diversas configurações, como: manifestação artística, prática de lazer, prática educativa, cerimonial, exercício e terapia, confraternização, entre outras possibilidades existentes (ARAÚJO LOIOLA *et al.*, 2015; OLIVEIRA *et al.*, 2020).

A partir dos dados, podemos perceber que US “Expressão e exercício físico” foi a mais recorrente e pode ser vista a partir das falas de alguns dos participantes<sup>2</sup>, como por exemplo, o S2 “[...] a dança para mim, além de você conseguir expressar todos os seus sentimentos ali, é uma forma muito importante de praticar exercício [...]”; S3 “[...] quando me fazem essa pergunta me vem muito mais a parte de expressividade na cabeça [...]”; S7 “[...]A dança deixa a vida mais leve, é como se quando está dançando não lembrasse de mais nada, e só viver aquele momento, é uma forma de estar expressando o que a gente está sentindo.”

S10: *Eu procurei a dança como uma forma de melhorar o meu condicionamento físico e meu corpo, e acabei me apaixonando, quando eu to na aula esqueço de tudo e me entrego naquele momento, é como se aquele momento fosse meu, é entrega.*

S12: *Dança pra mim é expressão, socialização e interação. É um momento que quando você dança você não só expressa sua forma de olhar o mundo mas também expressa as coisas que você está sentindo, se descontraí, dança pra*

*mim é isso, é um momento que você esquece seus problemas e que você só quer aproveitar, se expressar, extravasar. Dança pra mim é isso, se expressar.*

Nesse sentido, entendemos a dança como uma prática corporal que, além de melhorar os níveis de saúde e disposição para as atividades do dia-a-dia, também se configura dentro da sua multidimensionalidade como elemento expressivo para aqueles que praticam. Brito, Rodrigues Neto e Silva (2021, p. 148) aponta que “o corpo, o movimento e a dança vêm se destacando crescentemente como possibilidade terapêutica em abordagens variadas no campo da saúde física e mental [...]”.

Quando a dança aparece como “*exercício físico e expressividade*”, ela parece estar intimamente relacionada às possibilidades de promoções de atividades que possam vir a atender as necessidades sociais dos sujeitos que a praticam, como por exemplo, um corpo mais saudável e esteticamente padronizado. (CASTRO, 2003). E isso não é impeditivo para que os praticantes de dança a compreendam também como expressividade, uma vez que eles se reconhecem fazendo parte de todo o processo dançante.

Quanto aos benefícios da dança como prática corporal balizada pelo olhar do “*exercício físico e expressividade*” podemos destacar a promoção e o desenvolvimento das capacidades funcionais, como: resistência aeróbica, coordenação motora, força muscular e o equilíbrio (GAJEWSKI; FALKENSTEIN, 2016; MUIÑOS; BALLESTEROS, 2018). Outros benefícios podem ser apontados como a manutenção da massa óssea, redução dos efeitos adversos do processo de envelhecimento (BRITO; RODRIGUES NETO; SILVA, 2021).

De modo geral, a dança contribui efetivamente para que as pessoas possam ter uma melhora da qualidade de vida, refletindo positivamente na sua autoconfiança e ajudando na percepção da imagem corporal (OSÓRIO, 2015; OLIVEIRA et al. 2020).

No que tange a expressividade, é fundamental considerarmos que a dança faz com que seu praticante explore os múltiplos sentidos e significados a partir do movimento intencional, ou seja, de uma dimensão do agir humano (MARQUES et al., 2013). Diante disso, a dança não se explica por meio de palavras, mas pelos seus movimentos e pela vivência do próprio ato expressivo de dançar. Este meio indica que a dança envolve o sujeito em uma experiência direta com o mundo.

Fiamenghi (2009) aponta que a dança ao considerar o corpo como referência direta da existência ou expressão dos sentimentos, emoções e sensações, faz com que o trabalho

corporal na sua construção ganhe uma dimensão terapêutica, ou seja, as pessoas percebem a dança como “*Terapia*”. Isso se explica porque a segunda unidade mais recorrente quanto ao questionamento sobre Dança foi a “*Terapia*”, podendo perceber isso na fala do S4 “A dança pra mim é uma terapia, mistura de sentimentos e emoções, uma diversidade cultural, religiosa e de ritmos, de expressões, de gestos corporais, ela pode ser feita solo, com par, em grupo, pra mim é uma atividade física muito prazerosa”. Bem como na fala:

*S14: A dança pra mim foi um dos principais motivos que eu não entrei em depressão, não entrei em ansiedade, em um momento que tudo se fechou, em um momento que não se permitia ter carinho, não se permitia ter abraço, e por eu ser uma pessoa extremamente de corpo, que precisa de abraço, precisa de carinho, gosto bastante de demonstrar meus sentimentos através desses gestos, a dança me permitiu que eu me soltasse, inicialmente eu comecei a dançar pra que eu conseguisse perder peso, porque eu estava começando a ficar obesa, e eu comecei a dançar porque era uma coisa que eu gostava, comecei a fazer atividade física através da dança, esse foi um dos meus objetivos, até que entrou a pandemia, e eu comecei a dar alergia emocional, meu corpo ficou todo empolado, e acabou que a dança fez com que eu de certa forma me curasse dessa alergia e me fez bem, e até hoje eu continuo e agora levo de uma forma profissional.*

A dança como terapia traz sensação de paz, bem-estar, aprimoramento de habilidades cognitivas, diminuição da timidez, aumento do rendimento acadêmico, melhora na autoestima e capacidade de superação, bem como maior envolvimento e cuidado com o corpo (LIMA; SILVA NETO, 2011).

Assim, em consonância com a fala dos participantes, Brasileiro e Marcassa (2008) [https://www.redalyc.org/journal/4979/497950366008/html/redalyc\\_497950366008\\_ref15](https://www.redalyc.org/journal/4979/497950366008/html/redalyc_497950366008_ref15) confirmam que a dança como terapia auxilia a pessoa a se conhecerem melhor, encontra novas possibilidades de expressão, inserindo-se e intervindo no meio em que vive. Nesse sentido, por meio da dança, o sujeito se transforma e renova suas possibilidades de mudar aspectos negativos de seu cotidiano.

A dança como terapia repercute beneficemente em hábitos mais saudáveis e em uma melhor qualidade de vida. Além disso, trabalha os domínios do comportamento humano (motores, socioafetivos, perceptivo e cognitivo) por meio do movimento corporal, justificando a busca por maiores índices de qualidade de vida e saúde. (AZEVEDO GUIMARÃES; GUIMARÃES; SIMAS, 2011).

Quanto a terceira US “Arte”, podemos destacá-la a partir dos discursos do S6 “Pra mim dança é arte, dança é felicidade, dança é harmonia” e do S8 “A dança pra mim é uma arte [...]”.

Diante das respostas dos participantes, podemos refletir sobre a capacidade artística da dança, de acordo com o pensamento de Dantas (1999) dançar é uma arte para o corpo, pois ao demonstrar do que o corpo é capaz, em relação ao movimento, a dança encarna-se no corpo de quem a pratica.

Entendemos a dança como uma arte que faz parte da cultura humana, integrando-se no trabalho, nas religiões e nas atividades de lazer desde os primórdios. Trata-se de uma arte que desenvolve a compreensão da capacidade de movimento, mediante um maior entendimento de como nosso corpo funciona.

Os participantes foram questionados também sobre como foi para eles praticarem dança durante o período pandêmico. Quanto a isso, podemos observar que houve um maior número de respostas na Unidade de Significado “A prática de dança limitada pelos protocolos de segurança”, com um total de 12 respostas, seguida pela US “A dança como válvula de escape” com 02 respostas, e a US “Sensação de medo e temor” também com 02 respostas (Quadro 3).

**Quadro 3:** Como foi para você praticar dança durante o período da pandemia?

COMO FOI PARA VOCÊ PRATICAR DANÇA DURANTE O PERÍODO DA PANDEMIA?																TOTAL DE PESSOAS	
UNIDADE DE SIGNIFICADO	SUJEITOS																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Sensação de medo e temor	X									X							2
A prática de dança limitada pelos protocolos de segurança		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X	12
A dança como válvula de escape												X			X		2

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Nos anos 2020/2021 houve uma série de restrições pautadas em protocolos de Biossegurança para Prevenção de COVID-19 e isso resultou no fechamento das academias. As diretrizes e orientações inseridas no dia a dia das pessoas, em relação ao funcionamento de atividades presenciais, leva em conta a natureza da atividade e o público-alvo, em cada modalidade.

As diretrizes e orientações foram organizadas considerando a evolução da Pandemia da Covid-19 nos municípios e estados brasileiros, tendo em vista a preservação permanente

de grupos de risco e as orientações estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Ministério da Saúde (MS) e Secretarias Municipais de Saúde, sendo sempre atualizadas de acordo com o avanço da doença e mudanças no cenário epidemiológico.

Dentre as recomendações para proteção individual e coletiva, são exigidos: uso de máscaras nos ambientes externos à residência; isolamento social domiciliar ou hospitalar de sujeitos com sintomas da doença (quarentena); higienização das mãos com álcool gel a 70% e também com água e sabão; lavar as mãos quando tossir ou espirar; não tocar nos olhos, nariz e boca; não cumprimentar com aperto de mãos, abraços ou beijos; não compartilhar objetos pessoais; ficar em casa quando sentir algum sintoma da doença; procurar ajuda médica, no caso de febre, tosse e/ou dificuldade para respirar.

No caso das academias que ofertavam a modalidade dança, as instruções seguiram o mesmo Protocolo, e isso pode ser analisado diante das respostas dos participantes que sentiram uma prática de dança limitada. Cabe salientar que, essas decisões foram mantidas para resguardar os praticantes de dança quanto ao possível contágio da Covid-19. Vejamos alguns fragmentos das falas dos participantes, em relação à US “A prática de dança limitada pelos protocolos de segurança”:

*S2: Então, quando realmente começou a pandemia, a gente precisou parar de dançar por um tempo, a gente achou que seria um período curto de pandemia, mas acabou que não, e aí quando voltou, que a gente voltou usando máscaras e com distanciamento necessário, assim, o distanciamento atrapalhou no sentido de que algumas danças precisam estar mais perto de outra pessoa, não é uma dança solo sempre, e na questão da máscara é que atrapalha querendo ou não um pouco da respiração, que na dança exige muito que seja uma respiração certinha (...).*

*S4: No início da pandemia as minhas aulas de dança foram online, eu fazia em casa, dançava sozinha e não tinha o mesmo entusiasmo, quando a academia voltou a ter as atividades físicas, foi com limitações, modificações e restrições, com menos alunos por aula, com uso obrigatório de máscara, o que dificultou minha respiração nas aulas de dança, então tudo na dança que era junto e misturado ficou restrito nesse período de pandemia, sendo algo difícil de me acostumar.*

Como pode-se observar pelos fragmentos, as pessoas gostam de praticar a dança, pois se trata de uma prática corporal que as atrai por ser divertida e dinâmica e por trazer benefícios que melhoram a saúde e o bem-estar de quem pratica, principalmente na pandemia.

Com o atual cenário, o protocolo de Biossegurança objetivou melhoria na qualidade de vida das pessoas, principalmente no sentido da busca por harmonia e estímulos positivos (HASS; GARCIA, 2006). A pandemia também levou as pessoas a procurarem novas práticas de atividade física e ainda aquelas que poderiam exercitar em casa. Nesse caso, a dança foi responsável para a melhoria da autoestima, descontração e diversão, trazendo também, satisfação e melhoria para o corpo e a mente.

De acordo com Dantas (1999 apud SILVA, MARTINS e MENDES, 2012), “a dança combate o mau humor, promove a diversão, e ajuda a amenizar o impacto de algumas doenças da vida moderna”. No caso da Covid-19, pode ser uma troca de energia e mesmo sem poder estar em contato direto com outras pessoas, quando se movimenta o corpo, naturalmente a pessoa muda seu estado interno.

Assim, mesmo que as pessoas sentiram muitas limitações envolvendo as medidas de segurança, relacionado a máscaras e distanciamento social, a dança foi e é uma atividade que proporciona vários benefícios, sendo o principal a melhoria da saúde, além de ajudar no convívio social das pessoas (SILVA, MARTINS e MENDES, 2012).

Pode-se afirmar, portanto, que os participantes da pesquisa procuraram a dança no período pandêmico, mesmo com todas as restrições, medo e insegurança para adquiriram inúmeros benefícios, em prol da saúde e do bem-estar biopsicossocial.

As emoções do retorno, também envolveram “medo e temor”, sendo esta US citada por 02 participantes da pesquisa, conforme descrito abaixo:

*S1: No início foi um pouco difícil, uma sensação de medo por correr o risco de me contaminar e acabar contaminando pessoas próximas a mim, no início foi difícil me adaptar com máscara e o distanciamento, mas hoje já estamos acostumados e são coisas que fazem parte do dia a dia.*

*S10: Não é fácil, tem que ter muita força de vontade para perseverar, porque a máscara sufoca, as turmas reduzidas tiram um pouco da alegria de ter mais pessoas reunidas, mas tem principalmente o medo que lidamos todos os dias de pegar covid.*

De acordo com Souza (2013, p. 67): “Sabe-se que as oscilações de humor e a confusão de sentimentos vividas no período de isolamento social influenciaram os sentimentos”. Por isso, pensar e agir em conjunto com as emoções, sejam elas positivas ou negativas, na atual conjuntura, exige enfrentar o medo e a ansiedade, para que as pessoas não se sintam aprisionadas, sem poder realizar suas tarefas/ atividades da vida diária.

Conforme Bauman (2008, p. 7),

## *A prática da dança em tempos de pandemia: possibilidades, desafios e benefícios*

O temor que causa essa sensação é um sentimento vago, mas obstinado, de algo terrível e fadado a acontecer que ficou envenenando os dias que deveríamos estar aproveitando, mas que de alguma forma não podíamos - e que tornou nossas noites insones [...]

Essa sensação causada nas pessoas, é o resultado da impossibilidade de compreender as ameaças que se estendem sobre todos nós, principalmente, pela falta de informações necessárias para o conhecimento da realidade. Tratam-se de momentos de incertezas sobre o que podemos ou não fazer que vêm dificultar o enfrentamento dos desafios cotidianos. No caso da dança, entende-se que o medo e o temor de contrair a doença, gera insegurança que pode tornar a realização da atividade em algo que demanda um esforço muito grande, resultando em uma grande sobrecarga física, mental e emocional, que veio culminar no isolamento (BAUMAN, 2008).

Sabemos da necessidade de nos unirmos, de aprender a conviver com os outros, seja conversando, seja buscando informações, para obter ajuda mútua, objetivando encontrar novos caminhos de convivência e interação social, possibilitando encontrar modos de viver, sobreviver e reviver em tempos de pandemia.

A dança é um facilitador do processo de uma nova maneira de encarar a realidade, aliviando a sensação de incerteza em relação ao presente e ao futuro (NOVAES *et al.*, 2020). Isso envolve a formação integral do ser humano, impactando positivamente na vida das pessoas. Para a Fiocruz (2020), no período de pandemia, o medo de adoecer e morrer; perder as pessoas da família e amigas; perder o emprego; se sentir excluído da sociedade por ter contraído a doença; o isolamento social e outros, foram uma das reações comportamentais mais comuns.

Assim, considera-se a dança um meio que auxilia as pessoas a passarem pelo período pandêmico, pois promove um efeito positivo nas pessoas, auxiliando no combate ao medo. Como afirma Bauman (2008, p. 9), “o medo é um sentimento conhecido de toda criatura viva”, então as pessoas precisam enfrentar a situação de desconforto diante do que vem vivenciando, e usufruir da dança também como uma válvula de escape, se tornou uma ótima opção.

É possível percebermos que a dança é uma excelente prática corporal para que as pessoas possam extravasar as suas emoções por meio do movimento humano. Dois participantes consideram a dança como “*válvula de escape*” e isso é notório pelas suas falas:

S12: *Durante a pandemia, praticar dança foi uma coisa muito boa, positiva, porque todo dia era notícia ruim, aquela tensão de ficar em casa, de se isolar e não poder fazer muita coisa, não poder estudar, trabalhar e por aí vai, então dançar nesse período da pandemia foi um momento de colocar energias boas no ambiente, de limpar a cabeça, de esquecer os problemas e se sentir melhor psicologicamente, então dança é muito importante nesse período de pandemia, apesar de a máscara ter dificultado um pouco no começo.*

S15: *Eu vejo a dança como uma válvula de escape pra mim, então ao longo da pandemia e durante a pandemia ela foi uma coisa terapêutica, que eu consegui dispensar toda aquela energia que ficava acumulada de quando eu estava fechado dentro de casa, mas teve todo esse problema da questão das máscaras, porque é uma coisa que incomoda, porque é uma atividade que trabalha muito a parte cardíaca e o aeróbio como um todo, então é ruim você respirar com uma coisa no seu rosto, e em questão de distanciamento eu achei bom porque tem espaço pra dançar, mas também é um pouco difícil às vezes você ali no meio da empolgação quando está dançando ficar um pouco longe das pessoas que você tem amizade, ali uma relação mais curta e mais estreita, é difícil você se manter longe dela para poder cumprir de fato o distanciamento.*

Segundo Laban (1978, p. 42 *apud* AGUIAR, 2013) “a dança como válvula de escape, orienta o homem em seu mundo interior, agindo sobre seus impulsos que surgem no fazer, no representar e no dançar”. Esse pensamento nos leva a entender que a dança diz tanto sobre o corpo humano quanto sobre a expressão de sentimentos, movimentos, ideias e desejos.

Para Langer (2011, p. 63), com a dança:

[...] O movimento se torna uma forma simbólica livre, que pode ser usado para transmitir ideias de emoção, consciência e pressentimento, ou pode ser combinado a outros gestos virtuais, a fim de expressar outras tensões físicas e mentais, ou seja, uma válvula de escape.

Segundo Lima (2020), no período de distanciamento social, as pessoas se depararam com a sensação de impotência, medo, solidão, tédio, tristeza e principalmente angústia, e isso afetou diretamente o cotidiano.

Ainda segundo Lima (2020) o distanciamento social colocou à prova a capacidade humana de sentir e se sentir bem. Isso nos leva a crer que a pandemia, além do afastamento físico entre as pessoas, mudou o cotidiano. Assim, a dança enquanto válvula de escape, levou as pessoas a veem a dança como um exercício de liberdade, uma válvula de escape, contribuindo com o psicológico, além do corpo físico, ou seja, não é somente o corpo que

dança, mas o pensamento da pessoa, fazendo com que a pessoa se encontre no agir, no sentir e no expressar.

Sendo assim, a dança revela, dentre outros atributos, a prática de lazer e a saúde e isso tem valorizado a dança como instrumento artístico e como forma de comunicação com o mundo.

Partindo desse pressuposto e continuando a análise dos dados obtidos na pesquisa, os participantes da pesquisa foram questionados sobre como a dança contribuiu em suas vidas durante o período pandêmico. Quanto a isso, podemos observar que houve um maior número de respostas na Unidade de Significado “Contribuiu para a minha saúde”, com um total de 08 respostas, seguidas pelas US “Contribuiu como prática de lazer” com 07 respostas, e pela US “Reconhecimento e valorização da dança” com 01 resposta (Quadro 4).

**Quadro 4:** A dança contribuiu em algo na sua vida durante esse período pandêmico?

A DANÇA CONTRIBUIU EM ALGO NA SUA VIDA DURANTE ESSE PERÍODO PANDÊMICO?																TOTAL DE PESSOAS	
UNIDADE DE SIGNIFICADO	SUJEITOS																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Contribuiu como prática de lazer	X	X	X			X			X			X		X			7
Contribuiu para a minha saúde				X	X		X	X		X	X		X			X	8
Reconhecimento e valorização da dança																X	1

Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Percebe-se que a dança, garante melhoria na saúde das pessoas. Para Szuster (2011), a dança é uma atividade que permite ao sujeito melhorar sua função física, sua saúde e seu bem-estar. Assim, a dança proporciona aos seus participantes, o desenvolvimento físico, social, afetivo, motor e cognitivo, estimulando a criatividade e a autonomia, favorecendo hábitos e estilos de vida saudáveis.

A dança contribui para a saúde, proporcionando muita disposição. Segundo Almeida, Gonçalves e Vilarta (2004) a dança contribui muito para a melhoria da saúde, indicando inúmeros benefícios, entretanto, é importante que as pessoas adquiram hábitos mais saudáveis e uma prática de atividade física regular.

Segundo Salvador (2004 apud SILVA, MARTINS, MENDES, 2012) pode-se encarar a dança como uma atividade recreativa capaz de intervir de modo significativo na vida das pessoas. A dança como uma prática na melhoria da saúde, leva as pessoas a ter uma vida mais promissora, prevenindo-se de várias doenças.

Conforme os participantes da pesquisa, o universo da dança promove melhorias ao organismo de forma harmoniosa e isso se vê claramente nas falas:

*S10: A dança contribuiu pro meu condicionamento físico, querendo ou não a gente acabou muito sedentário durante a pandemia, e agora que eu to correndo atrás do tempo perdido eu percebo que eu estou dormindo melhor, fôlego para realizar as tarefas do dia a dia melhorou bastante, não ajudou também não só na minha saúde física mas na mental (...).*

*S13: Sim, contribuiu com o aumento da minha imunidade, com o combate a ansiedade, que até parece que eu não tenho, mas eu tenho como todo mundo, apenas combato, e a dança é um dos mecanismos qual eu uso desde que eu era obeso, eu uso pra acelerar e aumentar minha resistência física, e contribuiu também com o combate a depressão, é uma ação psicológica muito importante pra mim.*

Percebe-se que a dança, conforme Freitas, Callou e Santos (2013) é um recurso que favorece a comunicação, estimula a linguagem corporal, os reflexos e as diferentes habilidades. Além disso, estimula a manutenção de equilíbrio, a flexibilidade e os movimentos corporais. Sendo assim, a dança faz parte do desenvolvimento psicomotor, garantindo a independência funcional e conseqüentemente melhorando a saúde.

Concomitante a isso, ressalta-se que a dança, no período da pandemia, contribuiu além da saúde, mas também como atividade de lazer, e isso pode ser observado segundo a fala de alguns participantes:

*S2: Sim, a dança sempre contribuiu muito na minha vida inteira porque é uma coisa que eu amo fazer, mas na pandemia a gente percebe o quanto é maravilhoso, porque além de a gente ficar muito preso em casa, sem fazer nada, no caso eu faço estágio e eu tava fazendo estágio só a distância e o tempo inteiro sentada, e na faculdade o tempo inteiro sentada na frente da tela do computador, então quando eu saio de casa pra dançar eu amo, não só por sair de casa, mas é porque é um exercício que eu gosto de fazer, é um exercício que eu me divirto fazendo e que eu gosto muito de estar ali, além de que, por causa da pandemia a gente fica com a cabeça muito cheia, por ficar muito tempo parada e muito tempo dentro de casa sem poder se distrair com muita coisa, a dança faz isso com a gente, a dança deixa a gente se distrair e focar só naquela coreografia, naquela dança em específico, e esquecer um pouco dos problemas.*

*S3: (...) foi tipo uma forma de escape, porque você tá ali com todo mundo te animando, todo mundo te colocando pra cima, e você esquece real da situação que você está passando, você não lembra de pandemia, você só quer estar ali e aproveitar o momento e todo mundo te colocando pra cima, a gente é muito unido, é uma sensação muito boa, é uma válvula de escape muito boa, porque uma coisa é você ficar aflito, fechado dentro de casa com medo de fazer tudo, e outra coisa é você estar ali por mais que não esteja perto, não esteja grudado*

## *A prática da dança em tempos de pandemia: possibilidades, desafios e benefícios*

*todo mundo, mas você está ali, você está praticando uma coisa boa, você está cuidando da sua saúde (...).*

A prática da dança como lazer, com certeza, amenizou os dias difíceis que as pessoas tiveram com a pandemia. Diante disso, sugere-se novas formas de encarar a realidade, com a mudança de comportamento, levando em consideração a sensação de bem-estar e nesse aspecto, a dança é um meio de trazer a pessoa sensações de bem-estar e estímulos, ou seja, uma prática de atividade que leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação.

Diante disso, Szuster (2011. P. 45) afirma que:

*A dança beneficia o indivíduo e retardar alguns problemas que podem ser diminuídos com o passar dos anos, ou seja, a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão.*

Ao dançar por lazer, a pessoa experimenta novas sensações corporais dela com o próprio corpo, com o corpo do outro ou com o meio em que está inserida (DANTAS, 1997). Por isso, deixar o corpo dançar é deixar o corpo conhecer diferentes maneiras de se locomover, e isso é uma forma de prazer que a dança provoca.

Seguindo com a análise dos dados, em relação a US “Reconhecimento e valorização da dança”. Em relação a isso, 01 participante relatou o seguinte:

*S16: (...) e percebe como você gosta de dançar, então você valoriza muito essa situação, valoriza muito o seu dia a dia, e na questão de às vezes a gente ter ficado preso dentro de casa durante um bom tempo, quando a gente volta a dançar, a dança te traz uma sensação de liberdade (...).*

De acordo com os estudos de Silva, Dias e Pereira (2015), a dança influenciou positivamente na vida das pessoas durante a pandemia, ou seja, proporcionou a sensação de relaxamento, relacionada ao alívio de tensões e dores, ou seja, proporcionou um estado perceptivo e integral das dimensões corporais.

De acordo com Trevisan et al. (2016), é importante valorizar a dança como expressão criativa, quebrando o paradigma de que a dança é um processo relativamente subjetivo. Ao contrário, de acordo com Zimmermann (2012), a dança é uma expressão individual, que tem como base o desenvolvimento de uma identidade cultural das tecnologias e das realidades existentes.

Sabemos, portanto, que a dança é valorizada e merece atenção especial em relação à construção de valores sociais e culturais. É importante entender a dança como lazer, mas também relacionar dança e saúde, valorizando essa atividade física como melhoria da forma física, a expressão corporal e o desenvolvimento socioemocional do sujeito (BOATO *et al.*, 2014).

Braga *et al.* (2015) valoriza a dança pelos benefícios que ela proporciona para quem a pratica, melhorando o equilíbrio, a flexibilidade, a agilidade, o conhecimento do próprio corpo e da sensibilidade.

Assim, considera-se a dança como uma atividade física que contribui de maneira indiscutível para a melhoria da autoestima, a valorização pessoal e a satisfação de aprender a aprender, oferecendo uma melhor qualidade de vida.

### **Considerações finais**

Diante do problema norteador desta pesquisa que se dispôs a investigar sobre os contributos da dança na visão das pessoas que estiveram em isolamento social e voltam a dançar em academias de musculação, podemos destacar que, de modo geral, a dança é vista como uma excelente prática corporal que, por vezes, é vista como expressão e exercício, ora por terapia e arte. Mesmo com a prática de dança sendo alicerçada pelos protocolos de seguras, é possível compreendermos que ela contribuiu significativamente para os participantes, uma vez que a viram como prática de lazer e fundamental para assegurar os níveis de saúde dos sujeitos.

Diante disso, consideramos ser de fundamental importância que a dança possa ser ainda mais valorizada pela população, uma vez que ela é uma prática corporal capaz de lidar com os sentimentos, frustrações e angústias das pessoas. Sendo assim, também sugerimos que possam ser realizados outros estudos com o número de sujeitos ainda maior para buscarem compreender o lugar e o papel da dança nesse período pandêmico.

### **Referências**

AGUIAR, Daniella de. **Da literatura para a dança: a prosa-poética de Gertrude Stein em tradução intersemiótica**. Tese de doutorado. Programa de Pós-Graduação em Letras UERJ. Rio de Janeiro. 2013.

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine.; GONÇALVES, Aguinaldo.; VILARTA, Roberto. (Org.). **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. Barueri: Manole, 2004. **Conexões**, v. 2, n. 2, p. 105-108, 2004.

ANDRADE, Carolina Romano de; SANTOS, Renata Fernandes dos.; BANOVA, Luiza Romani Ferreira. Danças de um Tempo: Pedagogias da ausência em meio à pandemia. **Revista Cena**, Porto Alegre, nº 34 p. 73-82 maio/ago. 2021.

ARAÚJO LOIOLA, Nancy Nay Loiola. et al. Trabalhando a educação popular em saúde com a dança. **Revista Eletrônica Gestão e Saúde**, n. 1, p. 817-823, 2015.

AZEVEDO GUIMARÃES, Adriana Coutinho de.; GUIMARÃES, Sabrina.; SIMAS, Joseane Paulini Neves. Do diagnóstico à ação: programa ritmo e movimento: dançando para um estilo de vida ativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 2, p. 177-180, 2011.

BAUMAN, Zygmunt. **Medo líquido**. Editora Schwarcz- Companhia das Letras, 2008.

BOATO, Elvio Marco. et al. Expressão corporal/dança para autistas: um estudo de caso. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, nº 1, p. 01294, jan./mar. 2014.

BRAGA, Helena de Oliveira. et al. Protocolo de samba brasileiro para reabilitação cardíaca. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.21, nº 5, set./out. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Brasil confirma primeiro caso da doença**. Brasília: MS; 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46435-brasil-confirma-primeiro-caso-de-novo-coronavirus>. Acesso em: 15 de março 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Prevenção ao covid-19 no âmbito das equipes de consultórios na rua**. Brasília: Secretaria de atenção primária à saúde; 2020. Disponível em: [https://kidopilabs.com.br/planificasus/upload/covid19\\_anexo\\_23.pdfhttp://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Consultorios\\_ rua\\_ APS\\_ 20200319\\_ver001.pdf](https://kidopilabs.com.br/planificasus/upload/covid19_anexo_23.pdfhttp://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Consultorios_ rua_ APS_ 20200319_ver001.pdf)». Acesso em: 15 de março 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Saúde da população em situação de rua: um direito humano**. Brasília: MS; 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_populacao\\_situacao\\_ rua.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_populacao_situacao_ rua.pdf). Acesso em 15 de março 2022.

BRASILEIRO, Livia Tenório.; MARCASSA, Luciana Pedrosa. Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança. **Pro-Posições**. 2008.

BRITO, Brenda Carvalho Silva.; RODRIGUES NETO, Gabriel.; SILVA, Júlio César Gomes. Qualidade de vida de praticantes de dança em academias no período pandêmico da covid-19. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, Cidade, v. 19, n. 1, p. 24-30, 2021.

CALABRE, Lia. A arte e a cultura em tempos de pandemia: os vários vírus que nos assolam. **Extraprensa**, São Paulo, v.13, n.2, p.7 – 21, jan./jun.2020.

CASTRO, Ana Lúcia. **Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura do consumo**. São Paulo: Annablume/Fapesp; 2003.

DANTAS, Mônica Fagundes. **Dança: o enigma do movimento**. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 1999.

DANTAS, Mônica Fagundes. MOVIMENTO: matéria-prima e visibilidade da dança. **Movimento** v. 4, n. 6, p. 51–60, 1997.

FELTES, Alessandra Fernandes. et al. Ressignificando a prática docente em tempos de pandemia: transformando casas em salas de aula de dança. **Revista da Fundarte**. Montenegro, p.01-18, ano 21, nº 44, janeiro/março de 2021.

- FIAMENGI, Aline Ribeiro. **A potência da improvisação em dança**: uma abordagem arquetípica. Dissertação de mestrado. Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2009.
- FIOCRUZ. **Fundação Oswaldo Cruz**. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia de Covid-19. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19> . Acesso em: 20 de março de 2022.
- FREITAS, Maria Aparecida de.; CALOU, Jessica Layra Santana.; SANTOS, Francisco Anderson Romão dos. Os Benefícios da Dançaterapia em idosos com depressão. **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**. Campina Grande, PB/Brasil. 13 a 15 de junho de 2013.
- GAJEWSKI, Patrick.; FALKENSTEIN, Michael. Physical activity and neurocognitive functioning in aging - a condensed updated review. **European Review of Aging and Physical Activity, Heidelberg**, v. 13, n. 1, p. 1-7, 2016.
- GARCIA, Leila Posenato., DUARTE, Elisete. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, 2020.
- HASS, Aline Nogueira.; GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.
- LABAN, Rudolf Von. **Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus, 1978.
- LANGER, Susanne. **Sentimento e forma**. Belo Horizonte: Perspectiva, 2011.
- LAKATOS, Eva Maria.; MARCONI, Marina de Andrade. Técnicas de Pesquisa. 5. ° ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- LIMA, Débora Maia.; SILVA NETO, Norberto Abreu. Danças brasileiras e psicoterapia: um estudo sobre efeitos terapêuticos. **Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa**. 2011.
- LIMA, Meireles Santos Atanázio da Silva. A importância da dança no processo ensino aprendizagem. **Brasil Escola**. Monografias. Educação, 2020.
- MARQUES, Daniela Alves Pereira. *et al.* Dança e expressividade: uma aproximação com a fenomenologia. **Movimento**, v.19, n. 1, p. 1-21, 2013
- MILLÁS, Cláudia.; CUNHA, Brenda Monteiro Marques da; VIEIRA, Muryel Dante. O ensino remoto de dança na Universidade em tempos de pandemia do Covid-19: outros modos de se pensar, criar, aprender e ensinar. **Olhares & Trilhas**, vol.23, n. 2, p. 1-27, abril-jun./2021.
- MOREIRA, Wagner Wey Moreira.; SIMÕES, Regina.; PORTO, Eline. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p.107-114, 2005.
- MORTARI, Kátia Simone Martins. **A Compreensão do Corpo na Dança: um olhar para a contemporaneidade**. [Dissertação]. Lisboa-Portugal: Faculdade de Motricidade Humana e Universidade Técnica da Lisboa – Portugal, 2013.
- MUIÑOS, Mônica.; BALLESTEROS, Soledad. Does physical exercise improve perceptual skills and visuospatial attention in older adults? **A review. European Review of Aging and Physical Activity**, Heidelberg, v. 15, n. 2, p. 1-12, 2018.
- OLIVEIRA, Maria Poliana Silva. *et al.* Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, Belém**, v. 1, n. 2, p. 35-43, 2020.

OLIVEIRA NETTO, Alvim Antônio de. **Metodologia da pesquisa científica**: guia prático para a apresentação de trabalhos acadêmicos. 3. ed. Florianópolis: Visual Books, 2008. p. 26.

OPAS. **Organização Pan-Americana da Saúde**. OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. OPAS Brasil.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Declaração de Emergência em Saúde Pública Internacional**. Genebra: OMS, 30 jan. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICA DE SAÚDE. Organização Mundial de Saúde. **COVID-19** (doença causada pelo novo coronavírus). Folha Informativa, 6 abr. 2020.

OSÓRIO, Gina Paolo Argina. **Possibilidades e limites da dança para o empoderamento das mulheres**: um olhar da saúde coletiva. 128f. Dissertação (Mestrado em Medicina Preventiva) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

PRADO, Amanda Dornellas. et al. A saúde mental dos profissionais de saúde frente à pandemia do COVID-19: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 46, e4128, 2020.

SANTOS, José Carlos dos. et al. Contribuições da dança na formação inicial de professores de educação física da universidade federal do Piauí. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 4, 2017.

SCHNEIDER, Amanda. et al. Aplicabilidade e benefícios da dançaterapia como prática de cuidado em saúde: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e344974009-e344974009, 2020.

SILVA, Ana Carolina Marques da; GEHRES, Adriana de Farias.; CAMINHA, Iraquitana de Oliveira. A dança como prática corporal nas academias: multiplicidade de sentidos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 2021.

SILVA, Fábio Junio Santos.; MARTINS, Leonisse; MENDES, Cátia Rodrigues dos Santos. **Benefícios da dança na terceira idade**. In: IV SEMINÁRIO DE PESQUISAS E TCC DA FUG- 2012.

SILVA, Mariane Richetto da.; DIAS, Karin Ziolotto.; PEREIRA, Lidiane Desgualdo. Estudo das habilidades auditivas de resolução temporal e figura-fundo em dançarinos. **Revista Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica**, São Paulo, v. 17, nº 4, jul./ago. 2015.

SZUSTER, Lia. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre – RS, 2011.

TREVISAN, Priscila Raquel Tedesco da Costa. et al. Educação e formação em dança: a inserção da expressão criativa nos cursos técnicos de dança na perspectiva de professores e bailarinos. **Revista Portuguesa de Educação**, v. 29(1), p. 185-206, 2016.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 2008.

NOVAES, Adelina. et al. Educação escolar em tempos de pandemia - **Informe 1**. Fundação Carlos Chagas. 2020. Disponível em: <https://www.fcc.org.br/fcc/educacao-pesquisa/educacao-escolar-em-tempos-de-pandemia-informe-n-1/#:~:text=H%C3%A1%20clareza%20de%20que%2C%20no,s%C3%A3o%20pren%C3%Bancio%20de%20odan%C3%A7as%20poss%C3%ADveis>.

ZIMMERMANN, Ana Cristina. **Ensaio sobre o movimento humano: jogo e expressividade.** Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

### Notas

---

<sup>1</sup> WhatsApp é um software utilizado para troca de mensagens de texto instantaneamente, além de vídeos, fotos e áudios através de uma conexão à internet.

<sup>2</sup> Os fragmentos dos relatos foram fielmente transcritos, mantendo os possíveis “erros” gramaticais.

### Agradecimentos

À Fundação de Amparo a Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG) pela bolsa de doutorado concedida ao segundo autor do trabalho.

### Sobre os autores

#### Jovâna de Palvas Silva

Bacharelanda em Educação Física pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM  
e-mail: [jovana.palvas27@hotmail.com](mailto:jovana.palvas27@hotmail.com) Orcid: 0000-0001-9687-6514

#### José Carlos dos Santos

Professor Universitário e da Educação Básica. Doutorando em Educação, Mestre em Educação Física, Licenciado em Educação Física. Especialista em Docência – IFMG. Bolsista de Doutorado pela FAPEMIG, Pesquisador membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Corporeidade e Pedagogia do Movimento – NUCORPO. Email: [jcprofedf@gmail.com](mailto:jcprofedf@gmail.com) Orcid: 0000-0003-0283-0289

Recebido em: 14/06/2022

Aceito para publicação em: 11/07/2022