

**FACULDADE CIDADE DE COROMANDEL
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

IARA CAROLINA GONÇALVES

**RESPOSTAS FISIOLÓGICAS PROPORCIONADAS PELA DANÇA NAS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS**

**COROMANDEL
2020**

GONÇALVES, Iara Carolina

Respostas fisiológicas proporcionada pela dança na Educação Física Escolar nos anos iniciais / Iara Carolina Gonçalves – Orientadora: Prof. Ana Lays de Lima Rodrigues. Coromandel/MG: [s.n], 2020.

50p.: il.

Artigo de Graduação – Faculdade Cidade de Coromandel.

Curso de Licenciatura em Educação Física.

1 Educação Física. 2 Dança. 3 Fisiologia Humana. I. Iara Carolina Gonçalves II. Título.

Fonte: Faculdade Cidade de Coromandel - FCC. Biblioteca.

IARA CAROLINA GONÇALVES

**RESPOSTAS FISIOLÓGICAS PROPORCIONADAS PELA DANÇA NAS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS**

Artigo apresentado a Faculdade Cidade de
Coromandel como requisito parcial para
conclusão do Curso de Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Ana Lays de Lima
Rodrigues.

**COROMANDEL
2020**

FACULDADE CIDADE DE COROMANDEL
IARA CAROLINA GONÇALVES

RESPOSTAS FISIOLÓGICAS PROPORCIONADAS PELA DANÇA NA
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS

Artigo aprovado em 10 de Dezembro de 2020 pela comissão examinadora constituída pelos professores:

Orientadora: _____
Prof. Ana Lays de Lima Rodrigues
Faculdade Cidade de Coromandel

Examinador: _____
Prof.^a Esp. José Márcio Vilela Amaral
Faculdade Cidade de Coromandel

Examinadora: _____
Profa. Dra. Luciana de Araújo Mendes Silva
Faculdade Cidade de Coromandel

RESPOSTAS FISIOLÓGICAS PROPORCIONADAS PELA DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS

Iara Carolina Gonçalves*

Ana Lays de Lima Rodrigues**

RESUMO

Este artigo visa analisar os reflexos que a dança proporciona no organismo da criança nos anos iniciais no aspecto do comportamento fisiológico humano, além de observar como a cinesiologia e biomecânica desencadeiam as funções osteomioarticulares durante a realização de movimentos nas aulas de educação física. O sistema cardiovascular, bem como o sistema respiratório trabalham juntos compensando os estímulos gerados pela dança para um melhor desempenho osteomioarticular. Além disso, contribui significativamente para a melhora da aptidão física em resposta a utilização da via aeróbia como precursora de energia a nível celular. A dança, com ferramenta nas aulas de educação física escolar é capaz de combater de forma eficaz cardiopatias e melhorar o sistema musculoesquelético, prevenindo lesões, através das respostas fisiológicas que ela proporciona aos indivíduos. Destaca-se ainda a importância de mais pesquisas direcionadas à visão das alterações anatomofisiológicas dos indivíduos frente às diversas atividades físicas utilizadas nas aulas de educação física escolar.

Palavras-chave: Educação Física. Dança. Fisiologia Humana.

ABSTRACT

This article aims to analyze the reflexes that dance has on the child's body in the early years in the aspect of human physiological behavior, in addition to observing how kinesiology and biomechanics trigger osteomioarticular functions during movements in physical education classes. The cardiovascular system, as well as the respiratory system work together, compensating the stimuli generated by the dance for a better osteomioarticular performance. In addition, it contributes significantly to the improvement of physical fitness in response to the use of the aerobic pathway as a precursor of energy at the cellular level. Dance, with a tool in

* Graduanda em Educação Física pela Faculdade Cidade de Coromandel (FCC). Goncallvesiara@gmail.com

** Fisioterapeuta especialista em neurologia, ortopedia e traumatologia. Docente do Curso de Graduação em Educação Física na FCC. Ana.fisioterapeuta@bol.com.br

school physical education classes, is capable of effectively combating heart disease and improving the musculoskeletal system, preventing injuries, through the physiological responses that it provides to individuals. It is also important to highlight the importance of further research aimed at viewing the anatomophysiological changes of individuals in view of the various physical activities used in school physical education classes.

Keywords: Physical education. Dance. Human Physiology.

1 INTRODUÇÃO

A dança na educação física escolar nos anos iniciais e a promoção a qualidade de vida e saúde proporcionada por ela, sendo, portanto, promotora de “[...] uma atmosfera de vivências; vivências de poder fazer; processos de aprendizagem, de ação de desenvolvimento; auto condução do aluno; interação e comunicação” (MATTOS; NEIRA, 2000 p. 88). Com a prática desta atividade física na própria escola, há um conhecimento maior do funcionamento do organismo de cada aluno relacionada à dança, buscando compreender as ações obtidas no corpo através de exercício físico praticado as aulas de educação física e a melhoria na saúde dessas crianças.

No geral, envolve o estudo dos músculos utilizados no movimento, onde dão a eles uma melhor resistência tanto na força quanto na agilidade, na flexibilidade, na coordenação motora e equilíbrio. Conforme lido no Blog da Educação Física, descrito por Grupo Voll (2017), a ativação neuromuscular que por sua vez harmoniza as conexões nervosas dando mais relaxamento, evitando o stress, a fadiga, a ansiedade e a depressão promovendo hábitos salutareos de alimentação e higiene. O sistema cardiovascular, segundo Magalhães (2018), é responsável pela transportaçãõ de nutrientes e oxigênio por todo o corpo humano através da circulação do sangue. Neste caso, a pressão arterial e a frequência cardíaca têm papel fundamental neste sistema cardiovascular, pois permitem a troca de nutrientes. A dança é classificada como atividade de curta duração e com uma maior intensidade, mas o suficiente para buscar melhoras cardiorrespiratórias.

E por fim, o sistema respiratório tendo o aumento na capacidade da respiraçãõ levando maior volume de ar aos pulmões e conseqüentemente oxigênio mais puro

para o sangue alimentando melhor as células e todo organismo, fortalecimento dos alvéolos evitando futuras doenças (Grupo Voll, 2017).

Uma das maneiras de manter o corpo em atividade é a dança, que proporciona movimentos adequados a qualquer faixa etária e sexo, e conforme citado por Tani et al., (1988), classificou-se a comunicação não-verbal (dança, ginástica rítmica e olímpica), como atividade motora mais complexas, exigindo expressividade além de sua criatividade.

Conforme cita Alli (2004) como em muitas modalidades esportivas, a dança faz parte da história, da cultura e do desenvolvimento humano há séculos e muitas formas de dança necessitam de uma combinação de força, potência, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória e coordenação neuromuscular. Segundo Silva (2009) o povo primitivo dançava para a caça, a colheita, alegria ou tristeza, para rituais aos seus deuses, para o casamento, para homenagear a natureza, para anunciar a guerra e durante a evolução da dança, descobriram que poderiam dançar por prazer, lazer, ostentar sua riqueza, afirmar seu poder, ou seja, dançava para tudo que tinha um significado para sua existência.

Além de tudo, através da dança, pode ser utilizada como comunicação entre pessoas e corpos e ao mesmo tempo uma tradução do movimento corporal ao emocional do indivíduo. “Esteticamente a dança pode ser considerada como a mais antiga das artes, a mais capaz de exprimir tanto as fortes quanto as simples emoções sem o auxílio da palavra, porque esta, podendo tudo expressar, revela-se insuficiente nesses momentos.” (MENDES, 2001, p. 10).

Este trabalho tem como método revisão de literatura obtida a partir de pesquisas nas bibliotecas virtuais Scielo, Google Acadêmico, usando as palavras chaves: fisiologia humana, crianças, dança, educação física escolar, respostas fisiológicas. Serão excluídos artigos em língua estrangeira e que não se enquadrem nas palavras chaves.

A dança na educação física escolar é um dos principais exercícios físicos onde o indivíduo movimenta todo o corpo tendo um benefício e um grande resultado com o desenvolvimento e a promoção à qualidade de vida proporcionada a ele. E seus movimentos constituem formas de expressar os seus sentimentos: desejos, alegrias, pesares, gratidões.

“Dança é uma das expressões que suscita o sentido de ser.” (MARINA G. BARBIERI). Com isto, através deste artigo, será capaz de perceber a importância de

inserir o mesmo aos conteúdos nas aulas de educação física, assim, trabalhando todo o corpo evitando aos alunos desde pequeno, o sedentarismo, as doenças cardiovasculares, trabalhando a respiração e também os músculos esqueléticos.

2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A educação física escolar surgiu no século XIX no período do Brasil Império como disciplina com leis que afirmavam a ginástica na grade escolar. Antes disso, já existia movimentos executados pelo homem primitivo que sentia necessidade para sua sobrevivência para lutar, caçar e fugir, como cita Campos (2006).

Cita Campos (2006) que no século XVII, foi proposto que a Educação Física fosse necessária para a educação infantil, pois, Jean-Jacques Rousseau dizia que pensar dependia tirar energia de um corpo em movimento. E Johann Pestalozzi com a escola primária teve um foco em executar corretamente as atividades físicas.

De acordo com Soares (2012), Joaquim Antônio Serpa criou o “Tratado de Educação Física e Moral dos Meninos” em que dizia ele que a educação trabalhava com a saúde corporal e cultura do espírito, assim dividiu os exercícios físicos em: 1) os que exercitam o corpo e 2) os que exercitam a memória.

De acordo com Lima, através da educação física escolar, há um desempenho no aluno principalmente nos anos iniciais por, a partir daí, a personalidade, conhecimento do próprio corpo, caráter, a moral entre outras coisas estão sendo construídos. Esta disciplina tem grande responsabilidade com o processo de ensino aprendizagem além deste, resgata a autonomia e a autoestima dos alunos, pois se aprende com o corpo, afirma Lima.

Vale lembrar que a Educação Física escolar não é apenas uma hora de recreação e lazer, mas sim uma aula como todas as outras trazendo novos conhecimentos e benefícios pra saúde. Ao longo do tempo, cita Soares (2012) que a Educação Física teve suas mudanças e atualmente coexistem diversas concepções, modelos, tendências e abordagens de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) também para evitar usar apenas o modelo mecanicista, esportivista e tradicional.

“De forma geral, pode-se concluir que a Educação Física vem se desenvolvendo no Brasil a partir de importantes mudanças político-sociais e que

atualmente é vista como um elemento essencial para a formação do cidadão Brasileiro.” (SOARES, 2012, p. 1)

Nas aulas de educação física, sua característica mais importante é o brincar, pois este costuma serem os momentos de alegria para os alunos. Como diz Allocca (2015), o brinquedo coloca a criança em ação, interferindo-a e sendo interferido durante a atividade, onde até o local de espaço ser livre como é na quadra ou ginásio, não existe aquela parte onde cada um tem seu próprio lugar contendo a solidão, além de jogos e brincadeiras contribuírem para a socialização e o desenvolvimento de aprendizagem. E quanto maior a aprendizagem, maior será o desenvolvimento.

Sinônimo de saúde descreve Allocca (2015), relacionada ao conceito de cultura corporal de movimento. Como componente curricular da Educação, tem seu dever de repassar e integrar seus alunos na cultura corporal de movimento, assim formando cidadãos capazes de produzir, reproduzir, transformar e utilizar os aprendizes em jogos, esportes, danças, ginásticas, beneficiando a qualidade de vida e aptidão física.

Betti e Zuliani (2009) confirma que aprender habilidades motoras e ter maiores capacidades físicas é necessário, mas não o suficiente, pois, o aluno precisa aprender os fundamentos técnicos e táticos de um esporte coletivo e ao mesmo tempo saber a se organizar compreender suas regras e respeitar adversários sem imaginá-los como inimigos, porque sem eles não há uma competição.

Sobre o princípio da diversidade, disserta Betti e Zuliani (2009), sobre os conteúdos devem incidir a totalidade da cultura corporal, tendo entre eles os jogos, atividades rítmicas e expressivas, dança, esporte, artes lutas no geral, ginásticas e práticas de aptidão física, com suas variações e combinações.

Observa Soares (1996) que não podemos julgar nossos alunos como tolos, pois, principalmente na Educação Física, crianças que não tenham deficiência mental, atos como andar, correr e saltar são atos diários na sociedade, traços que já obtém nos corpos entre outras ações como arremessar, lançar etc. E vale ressaltar que esses atos já foram utilizados para sobrevivência do homem, como defesa e ataque.

3 DANÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Conforme Diniz e Darido (2012), a dança é considerada uma das manifestações mais antigas englobando movimentos e expressões corporais, também

envolvendo sentimentos, emoções e comunicação dentro da mesma, através do canto, ritmos peculiares ou música.

É uma forma de ler compreender e agir sobre o mundo, afirma Rocha (2013). Teve o surgimento através dos homens primatas que apenas batiam os pés no chão, cita Lima et al (2012), e assim por diante, foi acrescentando passos e movimentos até que então a dança teve uma maior evolução com o tempo.

Vargas (2003) afirma que a dança tem inúmeros movimentos que são vivenciados e explorados sendo colocando em prática, principalmente, nas aulas de Educação Física. Além de atividade física e movimentação corporal, a dança também é uma forma de manifestação da interioridade, integrando a mente e espaço do indivíduo ao trabalho corporal.

A dança rompe padrões tendo alterações físicas e psicológicas onde o preconceito e opinião de pessoas com pouca facilidade como outros no entrosamento diminuem. De acordo com Brasileiro (2009) a significação à dança está em todos os momentos desde a brincadeira, a experimentação, a conquista, sendo explícitas ou não, mas está presente.

Da mesma forma dentro da escola seja ela o pátio, na quadra, no recreio etc. “É através de movimentos que o ser humano age sobre o meio ambiente para alcançar objetivos desejados ou satisfazer suas necessidades.” (TANI, 1987, p.6).

Segundo Manoel (1994), através da Educação Física, a dança abre espaço para novos e diversos movimentos corporais sendo do básico ao mais complexo, permitindo trabalhar as habilidades e psicomotoras das crianças. Borba e Goulart (2007) dissertam que através da dança, apresentando o desenvolvimento e expressões das crianças, são maneiras de dialogar com o mundo.

Argumenta Souza (2015) que a dança é mais praticada quando há festividade dentro da escola como festa a junina, o carnaval, o dia das mães, as feiras culturais e até mesmo o natal, contendo coreografias onde os alunos possam apresentar aos pais e demais convidados.

Souza (2015) cita que existe muitos profissionais de educação física, que entende a dança como uma forma de expressar as emoções, fazendo com que a aula seja livre pra que façam seus próprios movimentos com pouca ordem do professor. Além desses, tem aqueles que também enxergam a dança como uma modalidade onde exigem técnicas e perfeitos movimentos, conhecidos como danças de tradição.

Entender os padrões fundamentais do movimento é necessário, sendo divididos em locomoção, manipulação e equilíbrio. Uma abordagem no qual se encaixaria melhor nesta disciplina com o eixo temático IV dança e expressões rítmicas do CBC, seria a abordagem biológica renovada que tem em seu foco a promoção da qualidade de vida, tendo em função informar aos alunos sobre, mudar a rotina e promover exercícios físicos para se obter uma melhor aptidão física e saúde, conforme cita Gaspari (2002). Independente do potencial genético, grau de habilidades entre outras coisas, esta abordagem é para todos os alunos.

Através desses estímulos aos alunos e como objetivo da Educação Física oferecer conhecimentos e vivências corporais quando possíveis, será mais fácil alcançar os objetivos em torná-los ativos com as adaptações fisiológicas promovidas pela dança nas aulas. Afirmam Huang et al. (2012) que as habilidades através dessas aulas práticas, permite que o aluno dance também em outros contextos sociais, assim sendo contribuído para um estilo de vida ativo e saudável.

Diz Rocha (2013) que de acordo com as Referências Curriculares Nacionais da Educação Infantil é evidente a necessidade de práticas educativas para o corpo e a expressividade, pois, a criança, desde que nasce, vai se aprimorando e apropriando, assim essa linguagem corporal permite a expressão de sentimentos e sensações. Eis que surge a dúvida: que corpo lidamos na educação infantil? Reflete Rocha (2013) que não é apenas um corpo, mas um conjunto no geral envolvendo os músculos, ossos, reflexos e sensações, inúmeras possibilidades reinventadas a serem descobertas. O que define são as semelhanças, significados culturais e sociais que a ele se atribuem.

4 RESPOSTAS FISIOLÓGICAS PROPORCIONADAS PELA DANÇA

A fisiologia humana é o estudo do comportamento do organismo na prática de qualquer atividade física, estudando também fatores físicos e químicos responsáveis pela origem, desenvolvimento e progressão da vida. A Educação Física traz diversos benefícios para o desenvolvimento e desempenho do corpo humano, afirma Allocca (2015).

Saúde não quer dizer somente por ausência de doenças, mas todo um processo de aprendizagem, ação e decisões para otimização do próprio bem-estar. É através da via metabólica aeróbica que utiliza-se o oxigênio para converter os

carboidratos, gorduras e proteínas em ATP (Adenosina Trifosfato) sendo ela uma molécula de energia fundamental nas células do organismo (GUYTON e HALL, 1997).

Ao realizarmos movimentos corporais, como a dança, utilizamos maior oxigênio. Isso ocorre por necessidade de oxidação de substratos energéticos. O metabolismo aeróbio é aumentado para suprir a energia requerida pelas contrações dos músculos. Tem a finalidade de compreender como o exercício físico modifica o organismo dos alunos em curto, médio e longo prazo, entendendo e conhecendo os mecanismos responsáveis pela mudança e analisando, como o foco deste trabalho, as respostas fisiológicas do sistema cardiovascular, respiratório e músculo esquelético (Curi e Filho, 2011).

Conforme cita Gomes (2016), quando se trata de aptidão física, o primeiro item a ser observado é o cardiorrespiratório, assim, sendo indispensável nas avaliações de capacidades do sistema cardíaco, pulmonar e muscular.

Nosso corpo procura equilíbrio através do processo de homeostasia e para adaptá-lo precisa-se criar estresse principalmente do tipo físico para obter o resultado desejado. Tendo o objetivo, são feitos os exercícios e a partir daí vem o stress, como forma de nos tirar do equilíbrio obrigando o corpo a se preparar recebendo novos estímulos sem causar danos ao corpo. Assim ele se torna mais forte e mais sensível às excitações neurais. Dentre os estímulos há a excitação que ao fim do condicionamento físico ele volta ao período normal, a adaptação é quando há cargas e não sofre desequilíbrio se adaptando a um nível maior de condicionamento e a exaustão que estão acima da capacidade do sistema e tendem a ter danos severos no corpo, não somente lesões mas não tendo uma boa adaptação ao condicionamento físico se tornando pior que a fase inicial (Voll, 2017).

O coração é a principal parte do corpo fazendo com que o sangue circule por todo o sistema vascular. Ao iniciar um exercício físico, é necessário um maior volume de tecido de O₂ principalmente nos músculos ativos. Assim, com maior necessidade de nutrientes metabólicos exige mais do sistema circulatório. Recompensando as demandas aumentadas no corpo, o sistema cardiovascular terá alterações na frequência cardíaca, volume de ejeção, débito cardíaco, fluxo sanguíneo e pressão arterial (GUYTON e HALL, 1997).

Segundo Aires (1997) a frequência cardíaca ao se iniciar em um exercício aumenta conforme a intensidade até chegar ao valor da exaustão, ao chegar nesse

ponto, ela se estabiliza. O volume de ejeção é o volume de sangue bombeado através do ventrículo esquerdo na sístole. Débito cardíaco é um volume total bombeado por ventrículo esquerdo em minuto. Pressão Arterial (PA) é a pressão do sangue sobre as paredes dos vasos sanguíneos e artérias. A pressão arterial sistólica apresentando um valor mais alto, em que está na fase de contração do coração e a pressão arterial diastólica tendo valor mais baixo e na fase de relaxamento do coração.

“As alterações nos valores de PA podem se dar por alterações nos vasos, uma constrição vascular aumenta os valores de PA e uma dilatação vascular resulta em menores valores para a PA.” (GRUPO VOLL, 2017, p. 1).

De acordo com Guyton e Hall, (1997) o sistema respiratório por sua vez, necessita do sistema cardiovascular para captar, transportar e utilizar oxigênio e remover o dióxido de carbono. Nele envolve a ventilação pulmonar que é o movimento do ar para dentro e fora dos pulmões, difusão pulmonar sendo a troca de oxigênio por gás carbono entre o sangue e os pulmões, transporte levando oxigênio e gás carbono para os tecidos do corpo e a troca gasosa capilar que é a troca de O_2 e gás carbono entre o sangue capilar e os tecidos dos metabolismos ativos.

Há alterações desse sistema no exercício físico. Ocorre um aumento na ventilação seguido da frequência cardíaca. Está ligada a necessidade metabólica do corpo, maior intensidade, maior será ventilação. Com esse aumento ao máximo esforço, a ventilação tem um aumento desproporcional do consumo de oxigênio sendo chamado de ponto de ruptura ventilatório (Curi e Filho, 2011).

Ao ultrapassar a taxa do VO_{2max} , a oxigenação ida para os músculos não suporta as demandas necessárias. Tendo uma maior porção de glicose recompensando para um aumento da produção e do ácido láctico. O aumento de dióxido de carbono automaticamente há uma maior ventilação, de forma proporcional com a intensidade até o ponto de ruptura ventilatório, desproporcionando conforme o corpo tenta eliminar o excesso do dióxido de carbono. O limiar anaeróbico descola para o mais próximo do valor de consumação de oxigênio. Assim, como informa Voll (2017), o esforço utilizado no pré treinamento tende a ser pouco desgastante comparado ao pós treinamento.

Segundo Santos (2014) há três tipos de músculos no sistema muscular, para melhor entendermos os tipos, vamos falar um pouco de cada. O músculo liso é involuntário não tendo controle consciente deles e estão localizados nas paredes dos vasos sanguíneos e órgãos. O músculo cardíaco encontrado somente no coração,

involuntário como no músculo liso não tendo controle consciente e o único que controla a si mesmo. E o músculo esquelético sendo voluntário, no qual somos capazes de controlá-los e estão por todo o corpo sendo aproximadamente 600 músculos. Existe na contração muscular a classificação excêntrica, concêntrica, isométrica e estática. Os músculos e tecidos possuem elasticidade, quando são alongadas, essa elasticidade armazena energia e é liberada no exercício subsequente, tendo maior força.

Segundo Bezerra (2018) a aptidão física é a capacidade de executar um exercício físico sem fadiga, ligado as habilidades motoras e à saúde e sendo considerados como sedentário aquele que não praticam nenhum exercício corporal. Atividades físicas diárias fornecem benefícios para a aptidão física e saúde e quanto mais ativa for a criança, menor será sua possibilidade de acúmulo de gordura tendo uma melhor aptidão cardiorrespiratória e evita variáveis possibilidades de doenças futuramente, diz Gomes (2016). “A atividade física desenvolve as mudanças de estrutura física e desenvolvimento neuromuscular, envolvendo as mais variadas mudanças físicas e fisiológicas ao longo da vida.” (BEZERRA, 2018 p.9).

A aptidão cardiorrespiratória é determinada pelo consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}), a maior taxa de oxigênio em que um indivíduo pode consumir durante um exercício (GOMES, 2016). Além do VO_{2max} , através do limiar anaeróbio ventilatório também pode ser definido como o nível do exercício físico acima do qual a produção de energia aeróbia é complementada por mecanismos anaeróbios, refletindo no aumento da relação lactato/piruvato no músculo e no sangue (Lunz, 2013). Dissertam Lara et al., (2016) que durante a infância, há diversos comportamentos de risco e hábitos inadequados, são eles o etilismo, tabagismo, sedentarismo e má alimentação proporcionando o agravamento de fatores biológicos de risco para a progressão dessas doenças, sendo a educação tendo um papel fundamental que para a prevenção destes agravos inicie na escola.

De acordo com Gomes (2016) o avanço da tecnologia teve uma influência muito grande em crianças sedentárias causando até doenças como ansiedade e depressão, além dos problemas de ordem sistêmica como respiratórios, musculares, hipertensão arterial e cardiopatias.

O corpo não mantém estruturas não utilizadas, visto bem claro no processo de destreino. Nosso corpo sempre estará buscando por um equilíbrio, também por

Universidade Federal de Sergipe, São Cristovão, 2018. Disponível em: <<http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/7841>>. Acesso em: 02 dez. 2019.

BORBA, A. M.; Goulart, C. As Diversas expressões e o desenvolvimento da criança na escola. In: BRASIL: Ensino Fundamental de nove anos- orientação para a inclusão da criança de seis anos de idade. Ministério da Educação. 2 ed p. 47-57. Brasília, 2007.

BRASILEIRO, Livia Tenório. Dança - educação física: (in)tensas relações. 2009. 473 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação, Universidade Federal de Campinas, Campinas, 2009. Disponível em: http://taurus.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/251781/1/Brasileiro_LiviaTenorio_D.pdf. Acesso em: 19 maio 2020.

CURI, R.; ARAÚJO FILHO, J. P. de. Fisiologia Básica. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2011.

DINIZ, Irla Karla dos Santos; DARIDO, Suraya Cristina. Livro didático: uma ferramenta possível de trabalho com a dança na Educação Física Escolar. Motriz: Revista de Educação Física, v. 18, n. 1, p. 176-185, mar. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742012000100018&lang=pt>. Acesso em: 25 nov. 2019.

GASPARI, Telma Cristiane. A dança aplicada às tendências da Educação Física Escolar. Motriz, Matão, v. 8, n. 3, p. 123-129, set. 2002. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6487>> ;. Acesso em: 29 nov. 2019.

GOMES, Fabrícia Barbosa. Comparação das respostas cardiorrespiratórias ao exercício submáximo de alunos de educação física atletas e não atletas. 2016. 74 f. TCC (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória - Es, 2016. Disponível em: <<http://repositorio.ufes.br/handle/10/7182>>. Acesso em: 02 dez. 2019.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de Fisiologia Médica. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1997.

HUANG, S. Y. et al. A ballroom dance classroom program promotes moderate to vigorous physical activity in elementary school children. American Journal of Health Promotion, v. 26, n. 3, p. 160 – 165, 01 jan. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.4278/ajhp.090625-QUAN-203>. Acesso em: 11 dez. 2019

ID=183, avatar. Como funciona o metabolismo aeróbico durante o exercício físico? 2017. Disponível em: <<https://www.iespe.com.br/blog/metabolismo-aerobio-emagrecimento/>>. Acesso em: 01 dez. 2019.

LARA, Simone et al. Educação e saúde no contexto escolar: uma experiência de abordagem lúdica com o tema saúde cardiovascular nos anos iniciais. Cadernos do Aplicação, v. 29, p. 65-82, 17 nov. 2016. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/CadernosdoAplicacao/article/view/31945>>. Acesso em: 02 dez.

2019.

LIMA, Andréa de Melo. A Importância da Educação Física Escolar para o Desenvolvimento da Aprendizagem. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/a-importancia-da-educacao-fisica-escolar-para-o-desenvolvimento-da-aprendizagem/> Acesso em: 26 mar. 2020.

LIMA, P. R. F.; FROTA, M. A. Dança – Educação Para Criança do Ensino Público: é possível? R.bras.CI e Mov. 2012; 15(3): 137-144. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/769>. Acesso em: 19 nov. 2019.

LUNZ, Wellington. Comparação da resposta autonômica cardiovascular de praticantes de musculação, corredores de longa distância e não praticantes de exercício. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-55092013000400003&script=sci_arttext; Acesso em: 11 fev. 2020.

MAGALHÃES, Lana. Sistema Cardiovascular. 2018. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/sistema-cardiovascular/>. Acesso em: 07 mar. 2020.

MANOEL, E. J. Desenvolvimento motor: Implicações para a educação física escolar. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo. n.8, v.1, p. 82-87, 20 jun. 1994. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/view/138423>. Acesso em: 07 mar. 2020.

Pacheco, A. J. (2006). Educação física e dança: uma análise bibliográfica. Pensar a Prática, 2, 156-171. <https://doi.org/10.5216/rpp.v2i0.148>

PEREIRA, Elenice de Sousa; MOREIRA, Osvaldo Costa. Importância da aptidão física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 7, n. 39, p. 309-316, jun. 2013.

RANGEL, Nilda B. C. Dança, educação, educação física; propostas de ensino da dança e o universo da educação física. São Paulo: Fontoura, 2002.

ROCHA, Elaine Cardinali das Dôres e. A representação da dança na educação infantil: o olhar das crianças, professores e familiares. 2013. 64 f. Monografia (Especialização) - Curso de Docência da Educação Infantil, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-9FSH7N>. Acesso em: 19 maio 2020.

RUIVO, Jorge A.; ALCÂNTARA, Paula. Hipertensão arterial e exercício físico. Revista Portuguesa de Cardiologia, Lisboa, v. 31, n. 2, p. 151-158, fev. 2012. Elsevier BV. Disponível em: <https://www.revportcardiol.org/pt-hipertensao-arterial-e-exercicio-fisico-articulo-S0870255111001107>; Acesso em: 12 fev. 2020.

SANTOS, N. C. M. Anatomia e Fisiologia Humana. São Paulo: Saraiva, 2014.
SILVA, Tatiana da Costa et al. Educação física no ensino médio e fisiologia do exercício: o que os alunos devem aprender? Revista Digital, Buenos Aires, ano 16,

n. 161, Out. 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd161/educacao-fisica-no-ensino-medio.htm>>. Acesso em: 29 nov. 2019

SOARES, Everton Rocha. Educação física no Brasil: da origem até os dias atuais. Revista Digital, Buenos Aires, v. 169, n. 17, p.1-1, jun. 2012. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd169/educacao-fisica-no-brasil-da-origem.htm>>. Acesso em: 02 dez. 2019.

SOUZA, A. P. A. Afinal que dança é essa? Refletindo sobre o ensino de dança no Ciclo de Alfabetização. In: BRASIL. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Apoio à Gestão Educacional (Orgs). A arte no Ciclo de alfabetização. Caderno 06/ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. Brasília 2015, p. 21,31. (Pacto Nacional pela Alfabetização na Idade Certa, Caderno 06).

TANI, G. Educação física na pré-história e nas quatro primeiras séries do ensino de primeiro grau: uma abordagem do desenvolvimento I. Kinesis, v. 3, n. 1, p. 19-41, jan. 1987. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/8562/5194>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

VARGAS, L. A. A Dança na Educação Física. Textura, Canoas, v. 2, n. 3 p. 01 – 135. 2000. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/txra/search/search?simpleQuery=A+Dan%C3%A7a+na+Educa%C3%A7%C3%A3o+F%C3%ADsica&searchField=query>. Acesso em: 20 abril 2020.

VOLL, Grupo. A importância da fisiologia do exercício na Educação Física. 2017. Disponível em: <<https://blogeducacaofisica.com.br/fisiologia-do-exercicio/>>. Acesso em: 23 jan. 2020.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por estar sempre ao meu lado e trilhando o meu caminho para o melhor, mesmo não sendo fácil, me erguendo e dando forças para continuar.

Aos professores que tiveram bastante paciência comigo nessa trajetória que não foi não foi fácil, foram aulas e aulas tentando me explicar coisas mínimas mas que valeram a pena todo o esforço de todos nós, pois sem eles não teria conseguido.

Ao coordenador do curso, José Márcio. Por ser tão persistente em minha pessoa, não me deixando desanimar momento algum, me apoiando da mesma forma que ele é com todos os alunos e sempre muito otimista.

À minha orientadora, Ana Lays, que foi a professora mais paciente durante este tempo, me apoiando, ajudando, sempre prestativa e nunca tendo tempo ruim ao seu

lado. Mesmo em momentos difíceis nunca deixou isto atrapalhar toda a essência que ela contém. Muito obrigada pelos conselhos e insistir comigo e me fazer correr atrás de todos os meus objetivos.

Aos meus amigos que estiveram presentes em todo o meu percurso, que passaram noites em claro estudando comigo ou sendo minhas cobaias. E principalmente aos meus colegas de sala, que nunca me deixaram pra trás.

Meu muito obrigado a todos que estiveram comigo até aqui.