



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

MANOEL PAULO VIEIRA DA SILVA

**DANÇA CONTATO IMPROVISACÃO: UMA OPORTUNIDADE DE QUEBRAR
PARADIGMAS**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE

2022

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIAS DO ESPORTE**

MANOEL PAULO VIEIRA DA SILVA

**DANÇA CONTATO IMPROVISAÇÃO: UMA OPORTUNIDADE DE QUEBRAR
PARADIGMAS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, Centro Acadêmico da Vitória, Universidade Federal de Pernambuco como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Flávio Campos de Moraes

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE

2022

Catálogo na Fonte
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB-4/2018

S586d Silva, Manoel Paulo Vieira da.
Dança contato improvisação: uma oportunidade de quebrar paradigmas / Manoel Paulo Vieira da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2022.
36 p.; quad.

Orientador: Flávio Campos de Moraes.
TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2022.
Inclui referências.

1. Dança. 2. Dança contemporânea. I. Moraes, Flávio Campos de (Orientador). II. Título.

793.3 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE - 060/2022

MANOEL PAULO VIEIRA DA SILVA

**DANÇA CONTATO IMPROVISAÇÃO: UMA OPORTUNIDADE DE QUEBRAR
PARADIGMAS**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 06/05/2022.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Ms Flávio Campos de Moraes (Orientador - Membro interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Franciso Xavier dos Santos (Membro interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr Anderson de Apolonio Pedroza (Membro externo)
Centro Universitário Facol – UNIFACOL
Prefeitura Municipal de Gravatá

DEDICATÓRIA

Gostaria de dedicar esse trabalho a todos os profissionais de Educação Física que trabalham na área da dança, mostrando os benefícios que podem ser causados por essa prática. Gostaria de estimulá-los a continuarem sempre realizando esse trabalho que pode mudar a vida das pessoas para melhor.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a Deus acima de tudo, ao meu orientador Flávio Campos de Moraes, principalmente por ter ministrado a cadeira de Dança da maneira que ele a fez, pois, desenvolvi uma paixão pela área por causa disso. Também gostaria de agradecer aos meus amigos que me ouviram e me motivaram quando eu pensei em desistir e também por serem meu motivo de alegria durante a graduação.

A disciplina de dança para mim foi algo libertador e chegou na minha vida no momento em que eu mais necessitava, então, devido a essa paixão que foi despertada em mim por causa da disciplina, eu decidi realizar um trabalho de conclusão de curso focado nessa área de pesquisa. Um dos fatores influentes no desenvolvimento dessa paixão pela área, foi ter o prazer de participar das aulas com os meus amigos, que sempre tornaram as aulas muito divertidas.

Agradeço ao meu orientador por toda a prestatividade durante a construção desse trabalho, pois ele sempre foi muito humano em suas abordagens e correções, não me senti pressionado em nenhum momento durante a escrita do meu TCC, embora eu tenha dado alguns motivos para que ele o fizesse.

Não posso dizer que cheguei ao final dessa graduação sozinho, pois sempre tive amigos dos quais eu pude contar, que me mantiveram de cabeça erguida e firme durante toda a minha graduação. Passei por momentos bem complicados durante o curso, mas eles sempre estiveram lá para fazer as coisas por mim quando eu não as podia fazer. Lembro que houveram períodos em que eu não queria fazer nada, mas graças à iniciativa deles, eu conseguir encontrar forças para não desistir e fazer tudo certo.

RESUMO

A dança é a arte de expressar os sentimentos, pensamentos, ideias, sensações, emoções através de movimentos. Esta prática pode trazer vários benefícios ao praticante, como por exemplo: melhoria na coordenação motora, autoestima, no sistema cardiovascular, perda de peso, alívio do estresse, etc. A dança contato improvisação é uma modalidade da dança moderna que tem uma proposta inclusiva e humanizadora, em outras palavras, ela pode ser dançada por qualquer pessoa, permitindo-a de conhecer mais o seu mundo interior, trazendo maior liberdade e paz para ela. Nessa modalidade, o contato entre as pessoas é sempre presente, promovendo confiança, entendimento de realidades entre os participantes. Esse presente estudo é de revisão integrativa literária, com o objetivo de investigar a dança contato improvisação através de uma perspectiva humanizadora, para descobrir quais são os efeitos humanizantes e benefícios que esse tipo de dança pode causar nos indivíduos que a praticam. A pesquisa foi realizada através de uma revisão de literatura integrativa nos bancos de bases de dados: PubMed, Scielo, google acadêmico, Monografias, dissertações e teses do repositório institucional da UFPE, resumos simples e estendidos de congressos. O principal critério para a seleção dos artigos, foi os que abordassem a dança contato improvisação em uma perspectiva humanizadora, com benefícios psicossociais.

Palavras-chaves: contato improvisação; humanização; dança contato improvisação e benefícios; dança contato improvisação e interação; steve paxton.

ABSTRACT

Dance is the art of expressing feelings, thoughts, ideas, sensations, and emotions through movements. This practice can bring several benefits to the practitioner, such as: improvement in motor coordination, self-esteem, cardiovascular system, weight loss, stress relief, etc. The improvisational contact dance is a modality of modern dance that has an inclusive and humanizing proposal, in other words, it can be danced by any person, allowing him/her to get to know his/her inner world, bringing more freedom and peace to him/her. In this modality, the contact between people is always present, promoting trust and understanding of realities among the participants. This present study is an integrative literature review, with the objective of investigating improvisational contact dance through a humanizing perspective, to find out what humanizing effects and benefits this type of dance can cause in the individuals who practice it. The research was carried out through an integrative literature review in PubMed, Scielo, Google Scholar, Monographs, dissertations and thesis from the institutional repository of UFPE, simple and extended abstracts from congresses. The main criteria for the selection of articles were those that approached dance contact improvisation from a humanizing perspective, with psychosocial benefits.

Keywords: contact improvisation; humanization; improvisational contact dance and benefits; improvisational contact dance and interaction; steve paxton.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 Educação Física e cultura corporal.....	12
2.2 A dança: Um breve histórico e conceitos	13
2.3 Dança e seus benefícios para a saúde.....	15
2.4 Dança Contato Improvisação: Algumas reflexões	16
3 OBJETIVOS.....	19
3.1 Objetivo Geral.....	19
3.2 Objetivos específicos	19
4 METODOLOGIA	20
4.1 Caracterização da pesquisa	20
5 RESULTADOS.....	21
6 DISCUSSÃO	29
7 CONCLUSÃO	31
REFERENCIAS.....	33

1 INTRODUÇÃO

O conceito de cultura corporal começou a ser usado na década de 1980, num contexto de abertura política e de criticismo em relação à educação física, que naquela época era muito esportivizada, então, Dieckert (1985), realizou críticas em relação ao conceito que era atrelado ao esporte de alto rendimento. Esse autor, tentava oferecer um conceito de educação física com a perspectiva de esporte mais inclusiva, pois ele buscava centralizar uma ideia de uma identidade cultural própria da população brasileira. O mesmo autor, afirmou que essa identidade cultural se baseava em torno das próprias práticas culturais, como por exemplo, a capoeira, jogos de diferentes regiões, danças, etc (DIECKERT, 1985).

Bracht (2005), após reflexões sobre o conceito de cultura corporal, chegou a conclusão de que o termo mais adequado para essa questão seria o de “cultura corporal de movimento”, pois, segundo o mesmo, o termo “corporal” não é especificidade da Educação Física. Freire em 1999, afirmou que a cultura humana é uma cultura corporal, que o corpo é responsável pela realização das intenções humanas. Este mesmo autor, afirma que o corpo além de biológico, é cultural e que na educação física, foram incorporadas construções culturais que se referem aos exercícios corporais e aos jogos (FREIRE, 1999).

Diante dessas informações, percebe-se que cada corpo possui sua própria cultura, pensamento, emoção e que se movimenta de maneira diferente. Segundo Bourcier (2006), no contexto da cultura corporal, a dança se destaca como sendo uma atividade física e arte ao mesmo tempo. Entendida como sendo uma manifestação corporal que envolve ritmos, improvisação, elementos coreográficos que expressam valor nos aspectos culturais, sociais, a dança começou a ter a quebra do paradigma da rigidez do balé clássico a partir dos trabalhos de François Delsarte, ele começou a sistematizar os gestos com o estado emocional correspondente, ou seja, quanto maior a intensidade do sentimento, maior a intensidade do gesto (BOURCIER, 2006).

A partir dessas ideias, se sustenta a dança moderna, na qual, ao contrário do balé e da dança acadêmica, que se preocupa apenas na execução dos passos com a técnica aperfeiçoada, as danças modernas irão levar em consideração o estado emocional do bailarino que está executando o gesto (BOURCIER, 2006). Percebe-se, que tanto o conceito de dança quanto o conceito de cultura corporal, evoluíram

para algo que leva em consideração a inclusão de todos, valorizando a cultura e o mundo individual de cada pessoa.

A dança na literatura acadêmica é repleta de conceitos, que geralmente, se baseiam no fato de que ela significa a arte de expressão das emoções através dos movimentos. Cada pessoa se movimenta de maneira distinta, sem necessariamente estar dançando, pois ela o faz baseado em todo o seu repertório corporal, que foi aprendido a longo de sua vida, seja na sua postura, no seu modo de andar, tudo é influenciado através do repertório de movimentos que cada indivíduo possui (KRISCHKE, 2012). A dança é um comportamento humano, que se constitui a partir de sequências de movimentos e gestos corporais, que se diferem de atividades motoras do cotidiano (HANNA, 1987).

Segundo Sachs (1944), a dança pode ser definida como a mãe de todas as artes, pois ela é uma arte que se expressa no tempo e no espaço, o criador, a criação e a obra para este autor, tem o mesmo sentido que uma trindade, ou seja, eles têm uma relação entre si que não pode ser separada, como se cada parte fosse indistinguível. O homem pode criar um mundo imaginável através de seus movimentos corporais, ele é capaz de contar histórias e também de expressar toda aquela emoção nele contida.

Nanni (1989), descreve a dança como a expressão de emoções sentidas em um determinado estado de espírito do indivíduo através do movimento corpóreo. Existem estilos de dança bem variados ao redor do mundo, como por exemplo: Danças étnicas, danças folclóricas, danças de salão, etc.

A dança contato improvisação foi uma modalidade de dança apresentada pela primeira vez por Steve Paxton, em 1972. Para Paxton (1981), a dança contato improvisação está relacionada com outras formas de dueto, como abraçar, lutar, artes marciais orientais e com o jitterbug (swing), envolvendo uma vasta gama de movimentação, que varia de movimentos mais tranquilos até atléticos. Este mesmo autor, afirma que um aspecto relevante desta modalidade é o constante contato entre os dançarinos, permitindo apoio de ambas as partes e proporcionando novas descobertas. A improvisação na dança é algo espontâneo, é um mundo que não existe o “certo ou errado”, no qual a única delimitação para o mesmo é a mente da pessoa que está improvisando, com isso, é válido salientar que a dança contato improvisação é uma variação que não apresenta passos específicos. A prática dessa dança deve ser isenta de julgamentos (KRISCHKE, 2012).

A prática do Contato Improvisação promove o diálogo íntimo entre os corpos, de maneira independente, pois através deles, são colocadas as emoções dos indivíduos em pauta através da movimentação corporal, o Contato Improvisação é uma conversa que não se exige palavras, pois tudo o que é dito não é para ser audível, mas sim, algo que se deve sentir (PAXTON,1975). Através dessa prática pode-se criar mundos, conscientizar as pessoas através da exposição de paradigmas que afetam a cultura e a sociedade, não importando se ambas as partes têm pensamentos diversos em relação ao outro, pois no final, cada história, ponto de vista, se conecta e completa um ao outro (KRISCHKE, 2012).

Por conseguinte, nesse contexto, foi realizada uma pesquisa que teve como o objetivo de investigar, a partir de uma revisão integrativa quais os benefícios que podem ser adquiridos através da prática da dança contato improvisação.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Educação Física e cultura corporal

De acordo com a autora Escobar (1995), a Educação Física é situada com uma disciplina de caráter crítico-superador e ela afirma também que a cultura corporal significa aquilo que se diz respeito a uma vasta gama da cultura que engloba a produção das práticas expressivo-comunicativas, de caráter subjetivo, que pode ser externalizado através da expressão corporal (ESCOBAR, 1995).

Bracht (2003), alega que a educação física deve se relacionar diretamente com o seu papel social, nos levando a realizar práticas corporais que podem ser entendidas como formas de comunicação que constroem a cultura e é influenciada pela mesma.

Escobar (2009), afirma para poder definir o esporte, é essencial o reconhecimento do mesmo como uma atividade corporal é historicamente criada e socialmente desenvolvida através da expressão subjetiva humana, o jogo lúdico, não tem pretende resultados materiais, mas sim, o produto é o prazer dado pela satisfação proporcionada pela ludicidade (ESCOBAR, 2009).

Taffarel (2009), alega que os problemas que precisam ser enfrentados na educação física, no tratamento em relação ao conteúdo e os obstáculos para a legitimação da mesma no currículo escolar são: insistência no dualismo do corpo e mente, banalização do conhecimento de cultura corporal e falta de uma teoria pedagógica constituídas como categorias práticas. (TAFFAREL, 2009)

Segundo Taffarel e Escobar (2009), a cultura corporal expressa a compreensão de que a totalidade humana é a soma das partes, no que se refere à área afetiva, cognitiva e motora. Através dessa informação, pode-se encontrar uma relação com a dança, pois, ela está intrinsecamente ligada à expressão corporal, pois o indivíduo irá expressar os seus sentimentos através do movimento (OSSONA, 1998).

Foster (1986), indica que Isadora Duncan foi inovadora nesse aspecto, pois ela levou em consideração a subjetividade do bailarino, expressão individual e a realização autêntica da sua própria comunicação, pois isso também faria parte da arte da Dança. Essa dançarina desejava realizar a quebra da rigidez do balé clássico, favorecendo uma exploração mais naturalista do movimento, enfatizando o

que seria próximo do cotidiano (FOSTER,1986). Segundo esse mesmo autor, essa dançarina, através da coreografia La Marseille, demonstrava explicitamente o seu humor e estado de espírito através de movimentos simples, causando emoção na plateia.

2.2 A dança: Um breve histórico e conceitos

Segundo Tadra (2009) a dança, desde os primórdios da civilização, pode ser classificada como uma forma de comunicação que é compreensível por todos os povos, independentemente do lugar onde eles vivem, ela era a maneira mais transparente de representar paixões, angústias, sentimentos, pensamentos, ou seja, ela é um meio de expressão de coisas que estão diretamente ligadas ao íntimo de cada pessoa.

Faro (2004), sugeriu em seu estudo que o surgimento da dança estaria atrelado à religião, de acordo com os achados arqueológicos do período da pré-história. Para o homem primitivo, a dança estaria relacionada à magia (OLIVEIRA RIOS, et. al, 2016). Faro (2004), também se refere à história da dança com a seguinte divisão: étnica, folclórica e teatral.

Conforme Tadra (2009), na idade média, a dança era uma prática proibida pela igreja, com a justificativa de que qualquer manifestação corporal era considerada como pecado, na ótica do cristianismo. De qualquer forma, isso não impedia os camponeses de dançar, pois eles o faziam de maneira oculta, saudando as suas crenças e manifestações populares (TADRA, 2009). Conforme essa mesma autora, após várias tentativas de proibição da igreja, eles decidiram incrementar misticismo em manifestações pagãs.

Antigamente, a dança era muito padronizada, com movimentos pré-estabelecidos e repetidos. Segundo Bourcier (2006), François Delsarte foi um dos principais precursores da dança moderna, pois ele, começou a sistematizar os movimentos e definiu que a intensidade do gesto e a emoção têm correspondências proporcionais, ou seja, quanto maior for a intensidade da emoção, maior é a intensidade do gesto (BOURCIER, 2006).

Foster (1986), cita Isadora Duncan em seu estudo, como uma das responsáveis pela quebra dessa padronização do movimento. Ela começou a levar em consideração a subjetividade do bailarino para a execução dos movimentos,

assim, confrontando o paradigma imposto pelo balé clássico que era muito influente naquela época. (FOSTER, 1986). O estado de espírito do dançarino seria capaz de inspirar o bailarino a realizar movimentos de acordo com o que ele sentia.

É válido salientar a importância de Rudolf Von Laban na dança moderna e contemporânea. Rudolf Von Laban (1978), definiu o movimento como uma busca de um objeto valioso ou de uma condição mental. Esse mesmo autor afirma que as formas e os ritmos do movimento são capazes de expor como uma pessoa se move em um determinado contexto. (LABAN, 1978). Para ele, o movimento também poderia ser definido pela personalidade e estado de espírito de um determinado indivíduo, ou seja, a forma como alguém se move, pode ser influenciado por fatores ambientais (LABAN, 1978).

Conforme Dantas (1994), a dança possibilita a expressão dos sentimentos, emoções, percepções e pensamentos através da movimentação corporal, e este mesmo autor salienta que a dança é uma forma de comunicação simbólica, sem seguir um parâmetro lógico-formal, pois o dançarino realiza a retratação e a recriação de experiências e realidades distintas. A dança permite o indivíduo de expressar o seu histórico, sua cultura, suas emoções sem precisar dizer uma palavra, pois ela será identificável à medida que o bailarino expõe para o mundo externo tudo aquilo que está enraizado no seu interior.

Segundo Zotovici (1999) a dança é uma das formas mais antiquadas da expressão humana, através da utilização de movimentos livres e espontâneos, ela surge através da necessidade do ser humano em externalizar tudo aquilo que está guardado dentro dele, expressando o que sente (OSSONA, 1988), é uma forma de comunicar aquilo que as palavras não são capazes de expressar, segundo Béjart (1980), a dança nasce da necessidade do indivíduo de dizer o indizível.

A dança contato improvisação pode ser definida como a prática corporal do improviso, colocando em destaque o relacionamento entre os indivíduos, que é inspirado no encontro entre as pessoas, que não pode ser limitado por palavras, cuja significação e a logicidade não é definida por um padrão de movimentos, pois isso será definido pelos corpos que estão realizando esta prática (KRISCHKE, 2012). Segundo essa mesma autora, a dança contato improvisação pode desenvolver a confiança, cumplicidade e intuição nas pessoas que a praticam, pois ela é uma forma de acessar o seu próprio mundo concomitantemente com o mundo do próximo, então os corpos expressam suas realidades através da movimentação, não

havendo um movimento certo ou errado, pois o corpo vai expressar aquilo que ele sente naquele determinado momento (KRISCHKE, 2012).

Na dança contato improvisação, promove-se a transformação da utilização corpórea e na gama de movimentação, que ocorre numa relação íntima de diálogo entre os corpos, de maneira interdependente. Através dessa comunicação criada, é possível realizar a recriação do mundo e interagir com padrões socioculturais, através das interações proporcionadas por cada encontro (KRISCHKE, 2012).

Diante dessas informações, percebe-se uma concordância entre muitos autores, de que a dança surgiu através da necessidade do homem de expressar suas emoções, como uma forma de se libertar e externalizar o “seu eu interior”, utilizando a movimentação como forma de expressão, se comunicando com o mundo exterior utilizando uma linguagem que é impossível de ser traduzida com o uso das palavras.

2.3 Dança e seus benefícios para a saúde

Segundo HASS e GARCIA em 2006, a dança como atividade física, proporciona melhorias na disposição para a realização de atividades cotidianas, além disso, a dança, através da realização dos movimentos realizados através das atividades dessa temática, pode oferecer ao indivíduo força muscular, estética corporal e melhoria da autoestima. De acordo com a autora Szuster (2011), ela é uma atividade física que fornece uma sensação de bem-estar e motivante para os praticantes da mesma. Essa prática pode fazer com que os indivíduos se sintam mais motivados, autodeterminados e que tenham uma melhor visão em relação a eles mesmos. Consequentemente, essa prática, pode ser responsável por causar o bem estar individual e mútuo.

Segundo Szuster (2011), a prática da dança pode trazer vários benefícios, como por exemplo: melhoria na elasticidade muscular, diminuição do risco de doenças cardiovasculares, melhoria no movimento articular, ameniza a probabilidade de ter problemas locomotores e sedentarismo. Para Marques (2003), a dança é classificada como uma prática agradável, que pode oferecer um ótimo condicionamento físico e seus benefícios são incontáveis: diminuição da pressão arterial, melhoria na capacidade cardiorrespiratória, melhora na circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção articular, pode realizar a

contenção da dor, prevenir problemas posturais e artrose, além disso, essa prática causa melhorias nos aspectos psicossociais, pois ela proporciona o convívio entre as pessoas, podendo fazer com que os praticantes não tenham empecilhos no momento da autoexpressão durante as práticas.

De acordo com um estudo realizado por Marbá, em 2016, ele utilizou um questionário para investigar os efeitos da prática da dança nos indivíduos praticantes e foram observados alguns benefícios durante essa pesquisa, tais como: melhoria no condicionamento físico e na autoestima, além disso, foram relatados também redução do estresse da rotina cotidiana, redução glicêmica, melhoria na qualidade do sono, redução do colesterol, melhoria da coordenação motora, do metabolismo e da circulação sanguínea, atenuação de dores articulares, melhoria no controle da pressão e também, aumentou o desempenho em outras atividades físicas.

2.4 Dança Contato Improvisação: Algumas reflexões

A dança contato improvisação, segundo Carvalho Leite (2005) teve a sua origem no início da década de 70, nos Estados Unidos da América e teve como idealizador Steven Paxton. Ele era um bailarino que já havia um histórico de trabalho desenvolvido na área da dança moderna e ele tinha o interesse em descobrir como o improviso poderia facilitar a comunicação entre os corpos, suas reações físicas e como tornar isso uma prática inclusiva, para que nenhuma pessoa fosse submetida a algum parâmetro social (Carvalho Leite, 2005).

Segundo essa mesma autora, os fatores que influenciaram Paxton na criação dessa modalidade de dança, foram a questão do contexto da época concomitantemente com a ideia padronizada de movimento, que era definida tradicionalmente (CARVALHO LEITE, 2005). Então, baseando-se nisso, Paxton enxergava movimentos mais simples (andar, correr, saltar) como uma forma de arte e ele fazia com que a importância de todos na prática fosse igualitária e inclusiva (CARVALHO LEITE, 2005).

A dança forma de arte mais antiga criada pelo homem, segundo a história da mesma, ela antecedeu a comunicação verbal, pois, eles utilizavam a dança na realização de rituais religiosos e cultos primitivos. Conforme Bregolato (1994) o ser humano dançou antes de falar, com isso, o homem através da dança, conseguia se firmar como um participante daquela sociedade. Então, considerando os fatos de que povos primitivos já dançavam sem a necessidade de aprender através de uma

aula, já se comunicavam através da expressão corporal, significa dizer que todas as pessoas sabem dançar, embora elas neguem, quando questionadas sobre.

Pode-se considerar a dança contato improvisação como uma dança humanizadora, porque ela é uma dança que é inclusiva, ou seja, qualquer um poderá dançar, pois na sua coreografia, não há passos pré-estabelecidos nesta modalidade, não existem movimentos “certos e errados” (KRISCHKE, 2012). Esse tipo de dança é expressado de maneira espontânea pelos praticantes e a única limitação para a dança contato improvisação é a imaginação do praticante, pois ele vai externalizar o seu mundo interior, ou seja, suas ideias, pensamentos, convicções, histórias, etc (KRISCHKE, 2012).

Este tipo de dança permite o contato entre dois corpos, que não se comunicam de maneira verbal, mas sim, através da expressão corporal, com movimentos que implicitamente externalizam visões de mundos diferentes (KRISCHKE, 2012). Através dessa modalidade, os indivíduos expressam toda a emoção que está contida dentro do seu próprio ser, ao mesmo tempo que eles se permitem a conhecer as camadas mais íntimas do seu próximo, sem a necessidade de falar uma palavra. Segundo essa mesma autora, é um equívoco na dança contato improvisação afirmar que alguma determinada coreografia está errada, pois ela nasce da expressão individual, ou seja, ela é uma modalidade que é livre de julgamentos, que é fruto da desinibição de alguém (KRISCHKE, 2012).

A dança contato improvisação é acessível pelo fato da não exigência de passos determinados, de fato, é uma modalidade que não requer uma técnica rebuscada, mas sim, uma mente aberta para realizar a exposição do que tem dentro dela. Para que essa dança flua, cada pessoa deve estar apta a se sensibilizar ao toque e a se adaptar as mais diversas situações (KRISCHKE, 2012). Cada movimento realizado nessa dança, traz consigo experiências, memórias de vida, além disso, ela expõe também a cultura daquele determinado indivíduo, pois ele vai se expressar da maneira em que ele aprendeu durante a sua vida, com seu próprio ritmo e forma (KRISCHKE, 2012). De acordo com essa mesma autora, essa modalidade vai permitir o indivíduo a mergulhar profundamente no seu íntimo, resgatando suas lembranças, emoções, sentimentos e sensações.

Segundo Paxton (1975), a dupla que está integrada na prática dessa dança, deve se tocar bastante, pois é através do toque que se transmite as informações do movimento para o próximo. Esse mesmo autor também afirma que

os praticantes além de estar em contato com eles mesmos internamente, devem se manter concentrados na totalidade do corpo (PAXTON, 1975).

Paxton (1993), afirma que para aprender a dançar contato improvisação, é necessário realizar quebras de inibições e tabus relacionados ao toque, o dançarino também precisa estar apto a explorar novas variações de movimentos, sensações, chegando a um estado, no qual se permita observar e sentir os reflexos. Este mesmo autor afirma que apesar de que cada sentido produza uma sensação diferente, as mais importantes são as de imagem de cunho cinestésico e as ferramentas que ele denomina de técnicas interiores. Estas técnicas interiores significa o uso de um tocar mais interno e profundo, que permite ao participante de sentir os movimentos mais sutis do corpo do próximo, cada bailarino é capaz de sentir a dança do outro, através do experimentar da mente e do corpo do próximo (PAXTON,1996);

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Investigar a dança contato improvisação através de uma perspectiva humanizadora, para descobrir quais são os efeitos humanizantes e benefícios que esse tipo de dança pode causar nos indivíduos que a praticam.

3.2 Objetivos específicos

- Mostrar os valores humanizantes presentes nessa modalidade;
- Descrever os benefícios da dança contato improvisação;
- Mostrar a importância da prática da dança contato improvisação no contexto da Educação Física;

4 METODOLOGIA

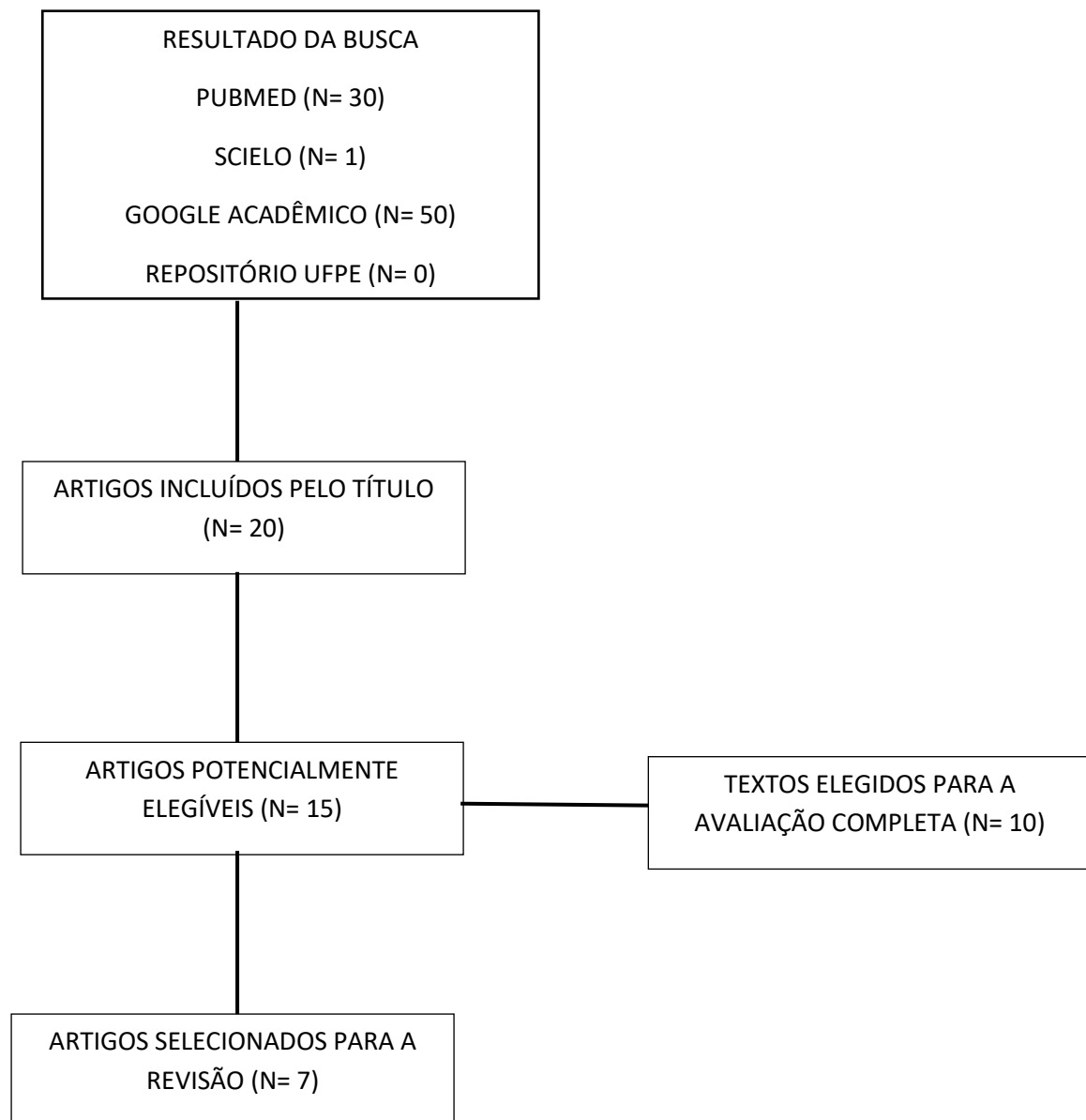
4.1 Caracterização da pesquisa

O presente estudo foi de caráter de revisão integrativa sobre publicações nacionais e internacionais nos bancos de dados PubMed, Scielo, google acadêmico, Monografias, dissertações e teses do repositório institucional da UFPE, resumos simples e estendidos de congressos. A pesquisa foi de acordo com as publicações feitas no Período de 2010 à 2021. Palavras chave: Contato Improvisação; Humanização; Dança contato improvisação e benefícios; Dança contato improvisação e Interação; Steve Paxton. Os critérios de inclusão para esse estudo foram artigos que abordassem benefícios humanizantes e psicossociais da dança contato improvisação, considerando a percepção das próprias pessoas que foram utilizadas como objeto de estudo.

5 RESULTADOS

A pesquisa resultou em um total de 81 artigos, sendo que foram utilizados 7 artigos para a realização da revisão, pois estavam dentro do conceito da pesquisa e tinham relação com os objetivos dessa pesquisa. Os artigos selecionados foram os que retratavam os benefícios psicossociais e humanizantes da dança contato improvisação.

Figura 1. Desenvolvimento para a escolha dos trabalhos para a revisão.



Fonte: O Autor, 2022.

Da Silva et al (2018), realizaram uma pesquisa de intervenção com estudantes do curso licenciatura e bacharelado em Educação Física no Centro Acadêmico de Vitória, UFPE, através de um minicurso. Os pesquisadores utilizaram de filmagens audiovisuais, anotações das vivências e transcritos das entrevistas que eram realizadas nas dinâmicas como coleta de dados. Durante este minicurso, os alunos foram submetidos à dinâmicas de contato improvisação, que permitiam que eles tivessem um contato mais íntimo, cuidado, com o próximo, além de refletirem sobre si mesmos, com isso, durante as práticas foram proporcionadas confiança no próximo, um autoconhecimento mais aprofundado, através da expressão corpórea. Foi feito um questionamento aos alunos sobre o significado da dança contato improvisação, no qual, os alunos deram respostas segmentadas, mas que foram sistematizadas através de uma concordância mútua. Os alunos atribuíram os seguintes significados: criatividade, liberdade de expressão, interação, aproximação e educação corporal e movimento em dupla. Sistematizando essas ideias fragmentadas, os alunos concordaram que a dança contato improvisação significa: “Jogo de movimento através de contato corporal e interação entre as pessoas numa busca de liberdade de expressão.”. Os alunos também foram questionados sobre o que eles sentiam antes e depois das práticas realizadas, em relação a sensações físicas e emocionais e os alunos alegaram que antes estavam com raiva, medo de tocar o outro, vergonha, tristeza e dores no corpo, mas através das dinâmicas, eles declararam que estavam sentindo uma sensação de liberdade, leveza, bem estar, alegria e que as dores do corpo tinham cessado.

LOPES (2015) realizou uma pesquisa afim de investigar os efeitos da dança contato improvisação na relação entre mães e filhos (crianças e jovens) que possuíam deficiência. As aulas eram realizadas duas vezes por semana, cada sessão era de uma hora de dança contato improvisação e os participantes eram questionados sobre os benefícios que aquela prática estava trazendo para eles. As entrevistas eram gravadas e transcritas pelos pesquisadores. Como resultados, foram encontrados os seguintes benefícios aos seus participantes: Benefícios motores, psicológicos e benefícios no relacionamento entre mãe e filho. Os benefícios relatados na questão motora, foram: postura, coordenação motora, equilíbrio e criatividade. Em relação aos benefícios psicológicos, foram relatadas as seguintes melhorias: autoestima, concentração, disciplina e autonomia. Por fim, os

benefícios que concernem a relação entre mães e filhos foram: carinho, melhora no relacionamento, prazer e compartilhamento de experiências.

CRISSMAN (2014), em seu estudo, investigando os efeitos da dança contato improvisação e o conceitos da mesma em crianças com a faixa etária de 8 à 10 anos. A pesquisa durou um total de 10 semanas, na qual, no final da mesma, houve uma palestra, para mostrar aos pais e responsáveis e membros da comunidade para eles verem o que as crianças haviam aprendido nas aulas. O pesquisador usou vídeos na palestra que foram gravados durante as aulas. Em cada aula, alunos da faculdade dançavam CI durante 10 minutos e em seguida, as crianças se juntavam a eles, para dançarem juntos mais 10 minutos. O autor utilizou de um questionário afim de avaliar os benefícios que foram relatados pelas crianças. Os benefícios que o autor citou, foi de que eles desenvolveram um senso de comunidade muito forte, no qual, eles se ajudavam bastante durante as danças, pois, às vezes as crianças ficavam nervosas, mas sempre tinha uma outra criança que se aproximava e encorajava a outra a dançar, criando um ambiente de maior amizade. O autor também citou que as crianças desenvolveram um maior autoconhecimento e um cuidado maior com o próximo. O pesquisador também cita que as crianças, embora dançassem coreografias diferentes com as suas duplas, de uma certa forma, elas dançavam em comunidade, pois as danças se encaixavam uma com as outras e todos se apoiavam entre si, para que houvesse a diversão mútua.

NICOLAZZI (2020), em seu estudo, realizou uma pesquisa de observação em um determinado grupo de 7 indivíduos, que faziam parte do CaPSi (Centro de atenção Psicossocial para Infância e Adolescência). Neste projeto, ocorre oficinas terapêuticas que se utilizam da expressão corporal. O nome da oficina, na qual, foi utilizada para a pesquisa, é a oficina terapêutica de corpo e movimento, que foi criada em 2012. Cada oficina é dividida em três partes: aquecimento (composta por exercícios de relaxamento, respiração, e alongamento), desenvolvimento (momento composto por dança livre, yoga, dança contato improvisação e jogos de improvisação) e compartilhamento (momento de feedback através de uma roda de conversa). A pesquisa durou duas semanas e a responsável pela mesma investigou através de entrevistas, as sensações causadas por essa oficina terapêutica. No que se concerne a dança contato improvisação, a pesquisadora obteve os seguintes resultados: A oficina foi considerada um lugar de paz e tranquilidade, onde os participantes se sentiram bem acolhidos e confortáveis. Os participantes alegaram

que melhoraram o seu quadro emocional com o término da oficina, em relação ao início da mesma, eles ficaram mais calmos. A dança contato improvisação ajudou os alunos a se expressarem, criando um ambiente mais acolhedor e com maior liberdade de expressão. A pesquisadora alegou que os participantes dançavam de maneira livre, nos quais, alguns tentavam imitar as outras pessoas que participaram da pesquisa, outros estranharam os passos e depois eles construíam juntos movimentações diferentes, causando risadas e momentos de alegria. Essa mesma autora, afirma que naquele momento, novos vínculos foram criados, de parceria, cooperação e amizade. Também houveram momentos de pequena dança, na qual, eram compostos por uma coreografia improvisada de três à dez minutos, que poderiam ser realizadas individualmente e em dupla e que possibilitaram os participantes de estarem em maior contato com o mundo interior deles e também de entrar em contato com o mundo interior do seu amigo. Os sujeitos da pesquisa afirmaram que era engraçado, novo e que acharam um pouco diferente porque se deveria ter muito cuidado com o amigo nesses momentos. Alguns participantes relataram sensações de constrangimento, devido à alguma experiência na sua vida.

Silva e Josimáteus (2021), em sua pesquisa, analisou os efeitos da prática do CI sobre a ansiedade, estresse e depressão, através de uma pesquisa de caráter exploratória e descritiva, para que houvesse uma coleta de dados mais precisa para a análise. Foram realizados 24 encontros com duração de uma hora, duas vezes por semana e eles utilizavam rodas de conversa em relação à prática do CI, incentivando práticas autodidatas, fazendo palestras e rodas de conversa aberta à comunidade. Ele utilizou o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), para mensurar os níveis de ansiedade, a Escala de Estresse Percebido (PSS), para mensurar os níveis de estresse e o Inventário de Depressão de Beck (BDI), afim de mensurar os níveis de depressão, além disso, utilizou de questionamentos para obter resultados mais qualitativos. Essas escalas citadas funcionam através de questionários, que vão gerando pontuações e no final, a pontuação determinará a gravidade de tal problema que foi investigado. Os autores dessa pesquisa, realizaram três avaliações ao longo do semestre letivo. Foi descoberto que devido as práticas de dança contato improvisação, houve uma redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão. Os autores relataram que os alunos tinham mais consciência de si mesmos após as práticas da dança contato improvisação, pois eles se expressavam de maneira livre, de acordo com o que sentiam, permitindo um maior autoconhecimento. Os sujeitos

da pesquisa também comentaram que tiveram ótimas oportunidades de criar laços de amizade no projeto e alguns disseram que era o único lugar onde eles se sentiam felizes em convivência com outras pessoas e que era o único momento em que eles conversavam. Foi também relatado pelos alunos, que eles desenvolveram uma maior confiança e intimidade entre eles. Os participantes também afirmaram que começaram a pensar mais positivo devido à participação no projeto. O realizador da pesquisa afirmou que alguns participantes estavam muito tristes, tímidos e se sentiam incapaz, mas a partir das práticas, foi notado que houve uma melhor postura de empoderamento e menos reclamações, apesar dos participantes mantivessem esse mesmo estado emocional. Um participante relatou que o projeto era como se fosse “luz no fim do túnel” e um “ponto de saída”. Um aluno relatou uma melhora na tolerância ao esforço e outro relatou melhoria no seu estado emocional, após colocar uma música e dançar contato improvisação sozinho em casa.

Torquato (2010), realizou um estudo, utilizando de entrevistas para realizar a coleta de dados. A autora frequentou aulas de um professor de contato improvisação e conversou com os alunos para descobrir os efeitos que essa prática pode trazer. Muitos alunos relataram que uma das motivações é o fato de poder entrar em contato com o próximo de maneira livre e que o contato fazia muito bem para eles. Uma aluna relatou que ela faz terapia porque tinha dificuldade de entrar em contato com outras pessoas, porém, ela foi indicada a praticar dança contato improvisação e ela aceitou por ser uma dança que não tinha foco na estética do movimento e que tinha contato, para que ela pudesse estar melhorando esse seu quadro emocional. Ela notou melhorias na sua autoestima e relata que as pessoas notam que ela está bem mais expressiva. Um aluno também relatou que as aulas o ajudaram a ter um maior autoconhecimento e ter uma maior percepção do espaço que ele ocupa e que o contato é uma forma nova que ele utiliza para lidar com a sua rotina. Uma aluna também relatou que ela conseguiu recuperar a sensibilidade de sua pele que foi queimada na sua infância, por causa das aulas de contato improvisação. E outra participante da pesquisa relatou que ela conseguiu obter uma maior consciência corporal e que ela enxerga as aulas como um espaço onde ela pode se movimentar com liberdade.

ITO (2010), em sua pesquisa, investigou os efeitos da dança contato improvisação que poderiam ser obtidos em casais tanto heteroafetivos e homoafetivos. Ele utilizou de vídeos de dança contato improvisação realizados pelos

próprios casais e entrevistas para realizar a coleta de dados. Os casais eram entrevistados e em seguida, realizavam as práticas de dança contato improvisação e em seguida, eles assistiam aos vídeos que eles mesmos tinham feito, afim de que eles comentassem o que tinham sentido e pensado após a prática. Os sujeitos da pesquisa foram questionados sobre as sensações, emoções e pensamentos que tiveram durante a dança. Um casal relatou que se sentiu muito feliz por poder estar sendo o suporte um do outro, pois eles executavam os movimentos de maneira espontânea, onde um se direcionava, o outro iria, sem uma necessidade de comunicação verbal e também relataram que confiavam bastante um no outro. Eles se sentiram contentes por poderem se entregar um ao outro. Este mesmo casal ao ver o vídeo, notaram muitos aspectos dos quais eles poderiam melhorar na relação entre ambos. Outro casal da pesquisa alegou que estavam nervosos no começo, mas ao longo da dinâmica, foram ficando mais relaxados e acabaram esquecendo que estavam sendo filmados. Um dos integrantes desse casal, afirmou que se possível, poderia abraçar a sua esposa durante o dia inteiro. Este mesmo casal afirmou que ficaram surpresos porque puderam tocar em assuntos que causariam briga entre os dois de maneira mais amistosa. Eles afirmaram que o que os motivaram a participar dessa pesquisa foi a oportunidade de conhecer um ao outro e estar em contato. Esse casal conseguia ver através dos vídeos defeitos no relacionamento, que precisavam ser trabalhados e também, afirmaram que experimentaram novas experiências e obtiveram uma maior espontaneidade, além de conseguirem se colocar um no lugar do outro, para poder haver um maior entendimento sobre a realidade de cada um e conseqüentemente, lidar com os seus problemas de uma maneira menos conflituosa.

Quadro 1. Resultados da pesquisa bibliográfica 2010 -2021.

Autor	Objetivo	Principais resultados
DA SILVA MENEZES, Maria Renata et al. (2018)	Realizar um minicurso com o objetivo de proporcionar uma prática de contato improvisação de caráter humanista, investigando os efeitos humanizantes desta prática.	Os alunos alegaram sentir uma sensação de liberdade, alegria, leveza, com melhorias na autoestima e no autoconhecimento. Também alegaram se sentir menos estressados e mais tolerantes a dor.
LOPES (2015)	Realizar uma pesquisa em relação aos efeitos da dança contato improvisação em jovens e crianças com deficiência, além de investigar os benefícios no relacionamento entre as mães e os filhos dessas mesmas pessoas.	Benefícios psicológicos adquiridos: autoestima, concentração, disciplina e autonomia. Benefícios na relação entre mãe e filho: carinho, melhora no relacionamento, prazer e compartilhamento de experiências. Benefícios motores: postura, coordenação motora, equilíbrio e criatividade.
CRISSMAN (2014)	O seu estudo teve como objetivo averiguar o conceito da dança contato improvisação na ótica das crianças e também, de descobrir os benefícios que a prática dela pode trazer para as mesmas.	Houve um desenvolvimento de um senso de comunidade, socialização, cuidado mútuo, criação de vínculos de amizade.
NICOLAZZI (2020)	Em sua pesquisa, a autora quis investigar os efeitos psicológicos que poderiam ser obtidos através da prática da dança contato improvisação, como prática terapêutica.	Melhoria no quadro emocional, criação de vínculos de amizade. Os participantes se sentiram mais alegres, pois foi relatado que eles riam bastante durante as práticas.

SILVA, JOSIMÁTEUS (2021)	No seu estudo, o autor pretendia investigar os efeitos da prática da dança contato improvisação nos níveis de estresse, ansiedade e depressão de alunos da universidade, além, de questioná-los sobre os benefícios que eles identificaram na prática.	Houve redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão. Os estudantes se sentiam menos tímidos, mais alegres, com uma melhor autoestima. Eles também desenvolveram um maior autoconhecimento através das práticas. Os estudantes também afirmaram que puderam desenvolver intimidade com o próximo.
TORQUATO (2010)	Investigar as motivações e os benefícios da dança contato improvisação nos participantes de um projeto de dança contato improvisação.	Melhoria na autoestima, expressão corporal, percepção de espaço ocupado e maior autoconhecimento. Foi também relatado, uma recuperação sensorial na pele.
ITO (2010)	Realizar uma pesquisa de intervenção, afim de investigar quais os benefícios da dança contato improvisação no relacionamento de casais.	Houve um aumento na confiança dos casais e eles puderam conversar sobre temas sensíveis para eles de uma maneira amistosa. Os casais puderam analisar pontos importantes que eles precisavam mudar afim de melhorar o relacionamento através das análises dos vídeos.

Fonte: O Autor, 2022.

6 DISCUSSÃO

Através das pesquisas realizadas, podemos obter resultados pertinentes para a pesquisa, como por exemplo, no minicurso que foi proposto na pesquisa de Silva (2018), foi descoberto que os alunos se sentiram mais leves, menos estressados e mais alegres, o que dialoga muito com a pesquisa de Nicolazzi (2020), que através do seu estudo, também relatou a descoberta de tais benefícios, além de mencionar que os participantes conseguiram ter a oportunidade de criar laços de amizades mais profundos, com maior intimidade, assim como foi observado na pesquisa de Crissman (2014). Um ponto em comum que todos os autores mencionados citam, é a questão da melhoria da autoestima, autoconhecimento, pois o praticante de dança contato improvisação, tem a chance de mergulhar no estado mais profundo do seu ser (KRISCHKE, 2012).

Marbá (2016), realizou uma pesquisa durante o seu estudo com mulheres da faixa etária de 20 até 60 anos, através de um questionário para coletar os seus dados e ele inquiriu sobre o que a dança representava, os motivos que foram responsáveis por levar as pessoas a esta prática e também quais os benefícios que a dança tinha trazido para as participantes. As respostas obtidas durante essa investigação foram as seguintes: A maioria das participantes se motivavam a praticar dança com a intenção de perder peso, em segundo lugar, as participantes afirmaram que tinham a intenção de melhorar a autoestima, algumas pessoas também alegaram que queriam fazer amizades. Na questão em relação aos benefícios que a prática trouxe para as participantes, elas alegaram que sentiram melhora no condicionamento físico e na autoestima, também alegaram que as dores musculares e articulares que elas sentiam tinham sido amenizadas. Outros benefícios alegados pelas participantes da pesquisa foram: melhoria na qualidade do sono, nos quadros de colesterol, melhoria na coordenação motora e na coordenação motora, além disso, sentiram mais dispostas para realizarem as outras atividades. Essa pesquisa se mostra importante, pois dialoga diretamente com os autores que foram citados neste presente trabalho.

Um outro diálogo interessante que se pode relacionar é como a pesquisa de Ito (2010) e Lopes (2015) buscam mostrar os benefícios que a dança contato improvisação pode causar em relacionamentos entre as pessoas em um grau além

da amizade. A diferença é que a pesquisa de ITO (2010) segue por uma linha em relação ao relacionamento de amor entre casais e a de Lopes (2015) tem uma maior relação com amor entre mães e filhos. Em ambos estudos, os resultados demonstraram que a dança contato improvisação é uma forma muito eficaz de permitir que ambas as partes de um relacionamento se conheçam melhor, pois o contato de forma implícita, vai estar mostrando a realidade e o histórico daquela pessoa que vai estar dançando, além, de ajuda-los a resolver conflitos de maneira mais pacífica. E essa questão, também é demonstrada nos estudos de Torquato (2010) e Silva, Josimáteus (2021), pois ambos estudos trazem os benefícios que essa prática pode estar fornecendo aos praticantes, no que se concerne em relação a questão da autoestima, autoconhecimento e até na questão de que foi relatado que essa prática pode estar reduzindo os níveis de ansiedade, estresse e depressão, oferecendo uma maior paz interior aos que praticam essa modalidade de dança.

É perceptível como os resultados dessas pesquisas possuem um ponto em comum, no que se concerne à humanização, pois cada estudo afirma que foram proporcionados aos participantes várias chances de se conhecerem melhor, sem julgarem um ao outro, com um forte senso de comunidade e aceitação. O estudo de Ito (2010) pode confirmar tal afirmação, pois, nessa pesquisa, os casais conseguiam conversar sobre tópicos sensíveis sem a necessidade de brigarem um com um outro, com isso, é notório que a dança contato improvisação permitiu que os participantes da pesquisa conseguissem experimentar se colocar no lugar do outro, reduzindo a hostilidade entre casais, pois eles de certa forma, se compreenderam durante todo o processo.

7 CONCLUSÃO

Os resultados da presente pesquisa descrevem que a dança potencializa ao indivíduo efeitos que vão além da estética. A prática da dança promove benefícios biopsicossociais. A dança contato improvisação é uma modalidade que pode permitir ao indivíduo o autoconhecimento, ao mesmo tempo que ele mergulha no mundo íntimo de outras pessoas, podendo criar laços afetivos e um entendimento de uma realidade diferente da sua, tornando a sua relação com o próximo muito mais humanizada, com ausência de julgamentos no relacionamento com as outras pessoas. Potencializa libertar o indivíduo de suas próprias amarras, pois ele terá a oportunidade de expressar tudo o que sente, mesmo seja algo que ele não poderia falar através das palavras, pois essa modalidade pode fazer com o que o praticante diga o que é indizível.

Existem muitos estudos que investigam os benefícios que a dança pode oferecer as pessoas que a praticam, porém, percebe-se que existe uma carência de estudos que relacionam a dança contato improvisação a uma perspectiva mais humanizadora, desse modo, é válido salientar que é de suma importância de que se haja mais pesquisas nessa perspectiva, para que se obtenha mais conhecimento sobre os efeitos humanizantes da dança contato improvisação.

Os profissionais de educação física devem buscar realizar mais pesquisas no âmbito da dança contato improvisação, com o objetivo de investigar os benefícios psicossociais em indivíduos praticantes, pois, é importante que os profissionais da área da dança conheçam melhor essa modalidade pouco explorada.

A dança contato improvisação confronta muitas modalidades de danças que podem ser encontradas pelo mundo, pois ela é muito eficiente no quesito da criação de um ambiente mais humanizador, pois ela proporciona o diálogo entre as pessoas, permitindo que elas consigam mostrar o que tem dentro delas ao mesmo tempo que elas terão a oportunidade de se imergir nas camadas mais profundas do outro ser.

Essa modalidade da dança, pode ser responsável por libertar os indivíduos das suas próprias limitações, pois ela permite ao mesmo realizar um momento de introspecção, enxergando dentro de si mesmo, conseqüentemente, compreendendo aquilo que o afeta de alguma forma, podendo assim, buscar soluções ou simplesmente extravasar tal sensação através da expressão corporal.

É importante que os profissionais de educação física considerem implementar mais aulas de dança contato improvisação nas academias de dança, pois, ela é inclusiva, qualquer pessoa pode ser um bom dançarino nessa modalidade, pois como já foi citado nesse estudo, ela não exige uma técnica rebuscada, permitindo que o dançarino dance da sua própria maneira sem o medo do julgamento.

REFERENCIAS

BÉJART, M. Prefácio. In: GARAUDY, Roger. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

BOURCIER, P. **História da dança no ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

BRACHT, V. Cultura Corporal, Cultura de Movimento ou Cultura Corporal de Movimento? In: SOUZA JÚNIOR, M. **Educação Física Escolar: teoria e política curricular, saberes escolares e proposta pedagógica**. Recife: EDUPE, 2005. p. 97-106

BRACHT, V. **Educação Física e Ciência: cenas de um casamento (in)feliz**. Ijuí: Unijuí, 2003.

BREGOLATO, R. A.; BEZERRA, C. M. M. **Textos de educação física para sala de aula**. Cascavel: ASSOESTE, 1994.

CARVALHO LEITE, Fernanda Hübner. Contato improvisação (contact improvisation) um diálogo em dança. **Movimento**, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 89-110, 2005.

COLLIER, Luciana Santos. A dança na escola: uma proposta para a educação física escolar. In: ENCONTRO FLUMINENSE DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 9., 2005. Niterói/RJ. **Anais** [...]. Rio de Janeiro: Faperj, 2005.

CRISMAN, Angel. **Explore, Create, Play: A Qualitative Study on Children's Experience with Contact Improvisation**. Arizona: Arizona State University, 2014.

DANTAS, M. F. Toda mudança desse dia... uma dança. Uma abordagem histórica da dança artística. In: ENCONTRO NACIONAL DE HISTÓRIA DO ESPORTE, LAZER E EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 1994, Ponta Grossa. Ponta Grossa, 1994. p. 115.

DANTAS, Mônica Fagundes. **Dança, o enigma do movimento**. São Paulo: Editora Appris, 2020.

DIECKERT, J. et al. A Educação Física no Brasil – A Educação Física Brasileira. In: DIECKERT, J. et al. **Elementos e Princípios da Educação Física**. Uma Antologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

ESCOBAR, M. O. Cultura Corporal na escola: tarefas da Educação Física. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 7, n. 8, 1995.

ESCOBAR, M. O. e TAFFAREL, C. N. Z. A cultura corporal. In HERMIDA, Jorge Fernando(org.). **Educação Física: conhecimento e saber escolar**. João Pessoa: EDUFPA, 2009, p. 173-180.

FARO, A. J. **Pequena história da dança**. 6. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

FORMIGO, A. Leiria; FERNANDES, J.; CRUZ-FERREIRA, A. Dança criativa– benefícios da sua prática em mulheres idosas. **E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte**, Mérida, v. 11, n. 4, p. 51-52, 2015.

FOSTER, S. **Reading Dancing. Bodies and subjects in contemporary American Dance**. Berkley: University of California Press, 1986.

FRANCO, Neil; FERREIRA, Nilce Vieira Campos. Evolução da dança no contexto histórico: aproximações iniciais com o tema. **Repertório**, Salvador, v. 26, p. 266-72, 2016.

FREIRE, João Batista. Esboço para organização de um currículo em uma escola. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S. l.], v. 21, n. 1, p. 70-84, 1999. Anais do XI CONBRACE (caderno 2),

GUZZO, Marina Souza Lobo et al. Dança é política para a cultura corporal. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, 2015.

HANNA, Judith Lynne. **To dance is human: A theory of nonverbal communication**. Chicago: University of Chicago Press, 1987.

HASS, Aline Nogueira; GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas: Ed. ULBRA, 2006.

ITO, Renata. **Dança de casais: a relação conjugal à luz da socionomia e do contato-improvisação**. 2010. 152 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura) - Universidade de Brasília, Brasília, 2010.

KRISCHKE, Ana Maria Alonso. **Contato improvisação: a experiência do conhecer e a presença do outro na dança**. 2012. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

KUNZ, Maria do Carmo Saraiva. Ensinando a dança através da improvisação. **Motrivivência**, Florianópolis n. 5, p. 166-169, 1994.

LACINCE, Nelly; NÓBREGA, Terezinha Petrúcia. Corpo, dança e criação: conceitos em movimento. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 3, p. 241-258, 2010.

LOPES, Keyla Ferrari; ARAÚJO, Paulo Ferreira. Contato, improvisação e interação: a dança entre mães e filhos com deficiência. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 1, 2015.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, 2016.

MARQUES, I. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

MARTINS, Cleide et al. **Improvisação Dança Cognição: os processos de comunicação no corpo**. 2002. 129 f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica)

- Programa de Estudos Pós-Graduados em Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2002.

NANNI, Dionísia. A dança como veículo de expressão e comunicação: uma visão holística. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 3, n. 1, p. 41-45, 1989.

NEIRA, Marcos Garcia; GRAMORELLI, Lilian Cristina. Embates em torno do conceito de cultura corporal: gênese e transformações. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 20, n. 2, 2017.

NICOLAZZI, Fernanda Costa. **A oficina de corpo e movimento e os adolescentes do CAPSi**. 2020. Dissertação (Mestrado profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.

OLIVEIRA, Maria Polyana 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**, Altamira, v. 1, n. 2, 2020.

OSSONA, Paulina. **A educação pela dança**. São Paulo: Grupo Editorial Summus, 1988.

PAXTON, S. Drafting Interior Techniques, **Contact Quarterly: dance and improvisation journal**, Northampton, v. 18, n. 1, 1993.

PAXTON, S. Round up. **Contact Quarterly: dance and improvisation journal**, Northampton, v. 7, n. 2, p. 46, 1981.

PAXTON, Steve. Contact Improvisation. **The Drama Review**, New York, v. 19, n. 1, p. 40-42, mar. 1975.

PAXTON, Steve. To Touch. **Contact Quarterly: dance and improvisation journal**, Northampton, v. 21, n. 2, p. 50-51, jul./dec. 1996.

PEREIRA, Mariana Lolato. **A formação acadêmica do professor de Educação Física: em questão o conteúdo da Dança**. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2007.

POLO, Maria Paz Brozas. Pedagogía del cuerpo sensible: tacto y visión en la danza contact improvisation. **Movimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 3, p. 1039-1051, 2017.

RUDOLF, LABAN et al. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

SACHS, Curt. **História Universal de la Danza**. Buenos Aires: Centurión, 1944.

SANTOS, Josiane Tavares; LUCAREVSKI, Juliana Araújo; DA SILVA, Renata Moreira. Dança na Escola: Benefícios e Contribuições na Fase Pré-Escolar. **O Portal dos Psicólogos**, [S.I.]: Psicologia.pt, 2005.

SCHMID, Jörg et al. Contato Improvisação como uma Arte de viver. **Urdimento-Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v. 1, n. 28, p. 302-322, 2017.

SILVA MENEZES, Maria Renata et al. Uma experiência educacional através da dança contato-improvisação. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO, 5., 2018. Recife. **Anais [...]** Campina Grande: Realize Editora, 2018.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. *In*: SEMINÁRIO DE PESQUISAS E TCC DA FUG, 5., 2012. **Anais [...]** Trindade: UniGoyazes, 2012. p. 24-42.

SILVA, Josimáteus Geraldo Ataíde Rocha; ROMARCO, Evanize Kelli Siviero. Impacto de uma abordagem de dança sobre a ansiedade, estresse e depressão em universitários. **Revista Interinstitucional Artes de Educar**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 1222-1244, 2021.

SOUZA JÚNIOR, Marcílio et al. Coletivo de autores: a cultura corporal em questão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 33, p. 391-411, 2011.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 8–13, 2013

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 2011. 69 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

TADRA, Débora Siqueira Arzua et al. **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. Curitiba: ibepex, 2009.

TORQUATO, Camila Neri; BIZERRIL, José. Contato improvisação: Um estudo etnográfico. **Salud & Sociedad**, Antofagasta – Chile, v. 1, n. 1, p. 6-18, 2010.

ZOTOVICI, S. A. Dança-Educação: uma experiência vivida. **Conexões**, Campinas, n. 3, p. 119-128, dez. 1999.