

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

JOSÉ GREGORIO ARENAS MARÍN

EDUCAÇÃO POSITIVA NO ENSINO DA DANÇA AÉREA UTILIZANDO O  
TECIDO CIRCENSE DENTRO DO ESPAÇO NÃO-FORMAL COM FINS  
TERAPÊUTICOS CONTRA ANSIEDADE

MANAUS - AM  
2024

JOSÉ GREGORIO ARENAS MARÍN

EDUCAÇÃO POSITIVA NO ENSINO DA DANÇA AÉREA UTILIZANDO O  
TECIDO CIRCENSE DENTRO DO ESPAÇO NÃO-FORMAL COM FINS  
TERAPÊUTICOS CONTRA ANSIEDADE

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

Orientação: Profa Dra. Yara dos Santos Costa Passos.

Linha de Pesquisa: Sociedade, Cultura e Educação na Dança

MANAUS - AM  
2024

# FOLHA DE APROVAÇÃO

JOSÉ GREGORIO ARENAS MARÍN

## EDUCAÇÃO POSITIVA NO ENSINO DA DANÇA AÉREA UTILIZANDO O TECIDO CIRCENSE DENTRO DO ESPAÇO NÃO-FORMAL COM FINS TERAPÊUTICOS CONTRA ANSIEDADE

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para a obtenção do título de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo/Universidade do Estado do Amazonas.

Manaus, 22 de fevereiro de 2024.

NOTA: 9,5

### BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Dra. Yara dos Santos Costa Passos, Presidente  
Universidade do Estado do Amazonas

---

Profa. Dra. Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão, Membro  
Universidade do Estado do Amazonas

---

Profa. Dra. Lionela da Silva, Membro (externo)  
Universidade Federal do Amazonas

**A ti, madre,  
por ser la mejor parte de mí.**

**E a você, pesquisador,  
por vir ao nosso encontro nestas linhas.**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe, Ninfa Marín, por estar sempre me apoiando, me ajudando, dando suporte quando preciso e sendo minha fã número um nas artes, na profissão e na vida. Só ela sabe o longo caminho que foi chegar até aqui.

Agradeço à minha orientadora, Yara Costa, por ter tido a coragem de me aceitar como orientando, por ter entendido minhas dificuldades e por ter a enorme paciência de me guiar neste processo, que na verdade iniciou no ano que cheguei ao Brasil, em 2016, no seu projeto de extensão Tangará: Grupo de Balé Aéreo, na UEA-ESAT; e que nesses últimos anos me acolheu de novo na Índios.com Cia de Dança, a quem sou muito grato também por me fazer sentir totalmente pertencente e me dar a oportunidade de voar o mais alto que já consegui.

Muito agradecido com a Jayne Kira, do Grupo KirAr, que me adotou como amigo e como integrante do grupo e lutou ferozmente para procurar um sustento para nós com o exercício da nossa arte, nos dias difíceis quando mais precisamos.

Imensamente grato com minha amiga Jéssica Sousa, que incondicionalmente teve a grande amabilidade de me emprestar seu notebook para poder realizar toda esta pesquisa, e além do mais, tem estado presente nos dias bons e ruins, me ouvindo, me aconselhando e me acompanhando.

Agradeço a Leandro Xavier, diretor do espaço CTLX, por me dar uma oportunidade de trabalho, de exercício da profissão que amo e por facilitar o desenvolvimento desta pesquisa.

Agradeço às minhas alunas por terem me escolhido como seu guia no mundo do tecido acrobático, e terem me acompanhado nessa jornada; agradeço pelo grande carinho, por confiarem no meu trabalho e por colaborarem amavelmente nesta pesquisa.

Agradeço a Lany Anthony diretora do espaço Allegra-Escola de Pole Dance; a Lionela Corrêa e Evandro Cabo Verde, coordenadores do PRODAGIN-UFAM; e a Jean Palladino e Francine Marie, diretores do Centro Cultural Barravento: cada um deles me acolheu em um momento do caminho e me deu a confiança para liderar turmas de tecido acrobático nesses espaços, o que foi fundamental para a motivação e a construção empírica de grande parte do conhecimento que compartilho nessas páginas.

*“Se a educação é lida como um fundamento corporal, é com ela que jogamos nessa roda, em que as pernadas vão se dando entre plantas, quintais, mortos, sambaquis, sertões, avós, crianças, cantigas, matas, mistérios, memórias e saberes diversos.”*

*(Luis Rufino)*

## RESUMO

Visando a realidade do estado da saúde mental das pessoas dentro do contexto pós pandêmico, nos encontramos com casos frequentes de crise de ansiedade e depressão que não discriminam idade, gênero, orientação sexual, condição financeira ou profissão. A partir deste contexto, esta pesquisa tem como objetivo analisar o impacto da educação positiva e métodos ativos no ensino de dança aérea, visando auxiliar no processo terapêutico e utilizando o tecido circense dentro de um espaço não-formal. A nossa hipótese é que, no processo de ensino-aprendizagem da dança aérea, a educação positiva, assim como acontece dentro dos ambientes de educação formal, pode ser também um instrumento de construção de autoconfiança e bem-estar nos ambientes não-formais. As metodologias ativas, por sua vez, permitem a participação constante do aluno no processo educativo, onde o professor assume o papel de guia/facilitador, construindo autonomia, iniciativa e a capacidade de resolução de problemas por meio da tomada de decisões do próprio aluno. A pesquisa configura-se como qualitativa, exploratória e de pesquisa-ação combinada com relatos de experiência dos participantes da pesquisa. A coleta de dados ocorreu no CTLX (Centro de Treinamento Leandro Xavier) durante um período de quatro meses, e surgiu a partir da percepção dos motivos pelos quais as alunas relataram ter iniciado (e continuado) as aulas de tecido. Os principais autores foram Barragán (2016); Gohn (2006); Bortoleto (2008) e Sugawara (2014). Como resultado, percebemos que os benefícios da prática da dança aérea, onde o tecido circense se apresenta como aparelho predominante, pode tornar-se uma proposta terapêutica para a prevenção e tratamento da ansiedade a partir do ponto de convergência da tríade: educação positiva, metodologias ativas e dança aérea, tendo seu lugar de desenvolvimento o espaço não-formal.

**PALAVRAS-CHAVE: Dança Aérea, Tecido Circense, Dança Terapia, Educação Positiva na Dança, Espaço não-Formal.**

## **ABSTRACT**

Looking at the reality of people's mental health in the post-pandemic context, we find ourselves with frequent cases of anxiety and depression that do not discriminate against age, gender, sexual orientation, financial status or profession. From this context, this research aims to analyze the impact of positive education and active teaching methodologies in aerial dance in order to assist in the therapeutic process using aerial silk within the non-formal space. Our hypothesis is that, in the teaching-learning process of aerial dance, positive education, just as it happens in formal education environments, can also be an instrument for building self-confidence and well-being in non-formal environments. Active methodologies, in turn, allow for the constant participation of the student in the educational process, where the teacher takes on the role of guide/instructor, building autonomy, initiative and the ability to solve problems through the student's own decision-making. The research is qualitative, exploratory and action-research. Data collection took place at the CTLX (Leandro Xavier's Training Center) over a period of four months, and arose from the perception of the reasons why the students reported having started (and continued) aerial silk classes. The main authors were Barragán (2016); Gohn (2006); Bortoleto (2008) and Sugawara (2014). As a result, we realized that the benefits of practicing aerial dance, where the aerial silk is the predominant apparatus, can become a therapeutic proposal for the prevention and treatment of anxiety from the point of convergence of the triad: positive education, active methodologies and aerial dance, with its place of development being the non-formal space.

**KEYWORDS: Aerial Dance, Aerial Silk, Active Methodologies, Positive Education, Non-Formal Space.**



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO 1 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>14</b>
1.1 A DANÇA NO ESPAÇO NÃO FORMAL .....	14
<b>1.1.1 A Arte na Escola no Brasil.....</b>	<b>16</b>
1.2 EDUCAÇÃO POSITIVA E AS METODOLOGIAS ATIVAS: ORIGENS E FUNDAMENTOS BÁSICOS.....	17
1.3 ANSIEDADE E SEUS PROCESSOS.....	19
1.4 A DANÇA E AS METODOLOGIAS ACROBÁTICAS CIRCENSES AÉREAS.....	21
<b>1.4.1 A Dança Aérea Como Proposta Terapêutica:.....</b>	<b>25</b>
<b>CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA E ANÁLISE DE RESULTADOS.....</b>	<b>27</b>
2.1 ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA.....	27
2.2 ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	32
<b>2.2.1 Tríade: Método, Educação, Dança Aérea.....</b>	<b>32</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>44</b>

## INTRODUÇÃO

Esta pesquisa faz parte da linha de pesquisa Sociedade, Cultura e Educação na Dança do Projeto Pedagógico do Curso de Dança da UEA, cujo tema aborda a metodologia e o ensino da dança aérea em espaço não formal, delimitando o uso do tecido circense como suporte para a dança aérea e seus fins terapêuticos aos praticantes.

A partir da experiência acumulada como professor de tecido circense em espaços não formais, comecei a observar comportamentos de alunas que apresentavam altos níveis de ansiedade e depressão. A partir deste contexto, busquei estudar metodologias para as aulas de dança aérea, que pudesse auxiliar no processo de regulação das crises de ansiedade e amenizar a depressão.

Por outro lado, o conhecimento científico sobre as práticas do tecido acrobático na dança é relativamente novo, existem poucas fontes, publicadas em língua portuguesa, que mostrem o conhecimento inteiramente sistematizado, até porque no circo tradicional o conhecimento era/é transmitido oralmente de geração em geração, logo, não se tem um registro amplo de um tipo de treino eficiente para o ensino da acrobacia aérea no tecido.

A partir disso, compreendemos que a educação positiva poderia nortear esse processo. Dessa forma, problematizamos: Como desenvolver um processo de ensino e aprendizagem em dança aérea com tecido circense em espaços não formais, utilizando a educação positiva e as metodologias ativas para colaborar no processo terapêutico contra a ansiedade?

O objetivo geral foi analisar o impacto da educação positiva no ensino da dança aérea, utilizando o tecido circense, visando auxiliar no processo terapêutico contra a ansiedade dentro de um espaço não-formal. Tendo como objetivos específicos: estudar quais metodologias ativas são aplicáveis no ensino da dança aérea com o tecido acrobático; comparar os resultados com as referências teóricas sobre educação positiva e metodologias ativas; avaliar a educação positiva como tratamento terapêutico contra ansiedade nas aulas de tecido acrobático no espaço não formal;

O projeto surge da necessidade de criar material teórico sobre a prática da dança aérea no tecido circense para facilitar e complementar o ensino-aprendizagem desta arte, já que existem poucos trabalhos científicos no Brasil que falem especificamente sobre. Durante a primeira revisão da literatura, realizada inicialmente a partir de trabalhos de conclusão de curso de dança da UEA, especificamente acerca de dança aérea com o tecido circense e

posteriormente de outros trabalhos acadêmicos externos, buscando em repositórios das universidades dissertações e teses sobre o assunto em pauta. Foram encontradas pesquisas que detalham os benefícios da prática da dança aérea, também denominada balé aéreo ou dança vertical, em diversas áreas e faixas etárias, porém, como descreve Barragán (2016), muito do que hoje em dia se conhece e se faz, parte principalmente do registro da práxis dos professores, mas não do diálogo orgânico com a literatura disponível; o que deriva em professores com saberes incompletos, principalmente empíricos, e que procuram uma capacitação como complemento da sua formação inicial.

Revisando as literaturas de Libâneo (2005), o qual defende que a educação não se limita somente ao ambiente familiar e escolar, e Gohn (2006), onde afirma que mesmo que a educação não formal seja desenvolvida em ambientes públicos ou comunitários é necessária a formação de educadores como agentes mediadores do processo, encontramos a relevância da prática da dança aérea no espaço não formal, não somente pela facilidade do acesso, como também pela possibilidade de manter uma constância no treino que trará resultados positivos para quem pratica. Essa possibilidade se vê altamente diminuída pelas burocracias existentes dentro da escola e demais instituições formais de ensino, onde os Parâmetros Curriculares Nacionais e as Diretrizes Curriculares Nacionais dificultam a implementação desta modalidade de dança e a colocam, no máximo, como um apêndice das disciplinas de Arte ou Educação Física (que ademais possuem uma baixa carga horária) impedindo assim que possam ser aproveitados os benefícios do ensino desta modalidade para alunos e professores, benefícios necessariamente obtidos a partir da rigorosidade e constância dos treinos.

Além de buscar uma melhor capacitação dos professores e proporcionar uma educação enriquecedora para a cidadania fora do ambiente formal, com esta pesquisa se espera obter resultados que atendam a necessidade da valorização da dança e das artes circenses, e a necessidade de uma sociedade mais saudável; isto tudo, ajustado à realidade e à relevância das problemáticas do nosso país e da nossa região.

Em novembro de 2023, a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), divulgou notícias sobre dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) que registrou um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo após a pandemia de COVID-19. Atualmente, o Brasil lidera como o país com o maior número de pessoas com ansiedade no mundo, segundo a OMS<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Disponível em:

<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar>> Acesso em: 16 fev 2024.

A educação positiva, cujo objetivo é desenvolver habilidades acadêmicas onde sua aplicabilidade se apresenta como uma alternativa plausível no referente à saúde mental (Seligman, 2011, *apud* Norrish, Williams, O'connor e Robinson, 2013), se mostra como um produto da junção da psicologia positiva e da educação, pois tem a intenção de focar no que o indivíduo tem de melhor promovendo a sensação de bem-estar. Por sua parte, as metodologias ativas, trazem um viés que coloca o aluno como o protagonista da sua própria aprendizagem, contribuindo com o desenvolvimento da sua autonomia e autorrealização. Juntas, elas poderiam ser uma fórmula pedagógico-terapêutica no ensino, não somente da dança, como também de qualquer outra disciplina, atividade ou esporte, aplicável a qualquer sexo ou faixa etária.

A prática do tecido acrobático pode ser uma atividade realmente exigente no que se refere ao domínio da técnica, requer um treino rigoroso que deve ser feito com orientação e segurança por se tratar de uma atividade de risco. O professor precisa ter maestria e experiência suficientes para poder transmitir o conhecimento para seus alunos. Não é um caminho fácil, porém, com as metodologias adequadas o processo de ensino-aprendizagem pode ser muito mais ameno, agradável e satisfatório tanto para o professor, quanto para os alunos, com resultados positivos a curto e longo prazo.

A pesquisa configura-se como qualitativa, exploratória e de pesquisa-ação, cuja coleta de dados ocorreu no Centro de Treinamento Leandro Xavier (CTLX) durante um período de quatro meses, e surgiu a partir da percepção dos motivos pelos quais as alunas relataram ter iniciado (e continuado) as aulas de tecido.

Como professor e facilitador no ensino de tecido acrobático tento adequar a prática e os exercícios segundo as necessidades e as possibilidades do corpo da aluna, com o fim de exigir o máximo de cada um dentro dos limites individuais. A metodologia de ensino se sustenta em estudos da dança clássica, da dança contemporânea, da preparação do corpo circense, de algumas bases da educação física, do yoga, e da experiência na área (tanto como aluno, quanto como professor). A educação positiva ajuda a ressaltar o que a aluna faz de melhor transmitindo a sensação de satisfação por ter alcançado os objetivos propostos na aula ou no período; a metodologia ativa permite à aluna a livre escolha de alguns conteúdos relacionados com os propósitos do seu treino, fazendo com que aumente o interesse na aula, mantenha a constância e a prática seja mais agradável.

Este trabalho está dividido em 3 (três) capítulos. O primeiro refere-se a toda fundamentação teórica, buscando de forma objetiva apresentar os conceitos e teorias

norteadoras da pesquisa realizada. O segundo capítulo apresenta-se os aspectos metodológicos e a descrição e análise dos resultados obtidos e por fim, as considerações finais.

## **CAPÍTULO 1 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:**

### **1.1. A DANÇA NO ESPAÇO NÃO-FORMAL:**

Segundo Gohn (2006) no seu artigo “Educação não-formal na pedagogia social”, publicado em São Paulo, a educação não-formal:

Designa um processo com várias dimensões tais como: a aprendizagem política dos direitos dos indivíduos enquanto cidadãos; a capacitação dos indivíduos para o trabalho, por meio da aprendizagem de habilidades e/ou desenvolvimento de potencialidades; a aprendizagem e exercício de práticas que capacitam os indivíduos a se organizarem com objetivos comunitários, voltadas para a solução de problemas coletivos cotidianos; a aprendizagem de conteúdos que possibilitem aos indivíduos fazerem uma leitura do mundo do ponto de vista de compreensão do que se passa ao seu redor; a educação desenvolvida na mídia e pela mídia, em especial a eletrônica etc. Em suma, consideramos a educação não-formal como um dos núcleos básicos de uma Pedagogia Social (Gohn, 2006, n.p.).

Por sua parte, Libâneo (2005) complementa definindo a educação não-formal como um tipo de educação com baixo nível de intencionalidade (em detrimento da educação informal, que não tem intenção, e da educação formal que acontece propositalmente, é sistematizada e institucionalizada), porém necessária; para ele “as práticas educativas não se restringem à escola ou à família” (Libâneo, 2005, n.p.).

Uma das características da pedagogia social é que ela não limita o ensino ao ambiente escolar, ela é abrangente a qualquer tipo de ambiente comunitário e/ou espaço público, o que faz com que seja ainda mais acessível. Mesmo assim é necessária a formação específica de educadores a partir da definição do seu papel e atividades a realizar, atendendo às necessidades do espaço não-formal, como por exemplo, o mapeamento das formas de educação na autoaprendizagem dos cidadãos, a construção de metodologias que possibilitem o acompanhamento do trabalho realizado, e a criação de metodologias e indicadores para estudo e análise de trabalhos da educação não-formal em campos não sistematizados (Gohn, 2006).

Sobre essas metodologias, Gohn (2006) afirma que elas precisam ser desenvolvidas e codificadas, atentando sempre para o papel dos agentes mediadores no processo: educadores, facilitadores, monitores e afins, devido a serem referências fundamentais no ato da aprendizagem.

Com o desenvolvimento tecnológico, a sociedade atua em rede e novos processos de aprendizado têm sido criados, reciclados ou clamados como necessários. Cada vez

mais os organismos internacionais do campo educativo preconizam que os indivíduos devem estar continuamente aprendendo, que a escola formal apenas não basta, que se deve aprender a aprender (Gohn, 2014, p. 4).

Com isso, faz-se evidente a necessidade de formação de instrutores que sejam aptos para dirigir e orientar o ensino, mesmo se tratando de um espaço onde os conteúdos não necessariamente devam estar sistematizados, mas que devem seguir uma ordem e uma pedagogia que facilite a aprendizagem dos educandos.

No ano de 1956 foi criada a primeira escola oficial de Dança no Brasil, na Universidade Federal da Bahia. O ensino da dança no nosso país é relativamente recente (comparado com outros cursos superiores), motivo pelo qual “por ser mais flexível, não segue necessariamente todas as normas e diretrizes estabelecidas pelo governo federal” (Natividade; Schmidt, 2009), o que deriva numa falta de metodologia de ensino fora do ambiente acadêmico, e que muitas vezes nas escolas é ministrada pelo profissional de educação física e não pelo profissional da dança, como afirmam Pereira e Hunger:

A presença da dança no Brasil como ensino se dá em espaços como clubes, academias, escolas especializadas de dança, em escolas particulares como atividades extra-curriculares, e em algumas escolas públicas e privadas quando o professor de EF ou de Artes a insere em suas aulas (Pereira; Hunger, 2006, *apud*, Natividade; Schmidt, 2009, p. 3).

É amplamente conhecido o fato de que a dança é uma manifestação artística “que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”, (Haas; Garcia (2006) *apud* Menezes; Silva; et. al. 2020, p. 4) assim, parece não fazer sentido falar sobre uma metodologia do ensino da técnica em dança já que ela é livre, porém Schmidt e Dotta (2018) destacam que:

Percebemos, nas nossas aulas, que a vivência de repertórios de dança trazia segurança para os alunos, pois serve como subsídio para momentos de improvisação e criação. Notamos que quando esses repertórios não são desenvolvidos, os alunos sentem-se vulneráveis e podem pensar que não sabem dançar. (Schmidt; Dotta, 2018, p. 4)

Logo, vemos aqui como o ensino-aprendizagem da técnica ou de movimentações determinadas servem sim como repertório nos processos criativos, em conjunto com as livres expressões corporais individuais. Agora, falando em dança aérea, isto fica mais marcante, pois é totalmente necessário um condicionamento físico específico para, como mínimo, poder

subir e se manter no aparelho garantindo a própria segurança, e posteriormente ter uma resistência e facilidade para dançar livremente no ar.

[...] resulta em formação para valores, para o trabalho e para a cidadania, educação que recebe cada indivíduo durante toda sua vida ao adotar atitudes, aceitar valores e adquirir conhecimentos e habilidades da vida diária e das influências do meio que o rodeia, como a família, a vizinhança, ambiente de trabalho, cursos livres em estúdios, academias, e das escolas de dança, desenvolvimento de conhecimentos e valores, consiste em um processo de aprendizagem contínua, fora do esquema formal de ensino. A educação informal abrange todas as possibilidades educativas, no decurso da vida do indivíduo, construindo um processo permanente e não organizado (Natividade; Schmidt, 2009, p. 3).

Dessa forma, concluímos que a prática da dança no espaço não formal é um complemento da educação formal e informal.

#### 1.1.1. A Arte na Escola no Brasil:

Um das características principais da educação é a modalidade do ensino, que acontece em salas fechadas, onde o professor escreve na lousa e os alunos ficam sentados nas suas cadeiras assimilando o conteúdo que ele ministra. Nessa escola convencional:

É frequente observar currículos escolares que padronizam os conhecimentos, o processo de ensino e, conseqüentemente, os interesses dos estudantes, dirigindo a atenção do processo educativo ao rendimento que se afasta do potencial criativo, crítico e de ação-apreciação[...] (Barragán, 2016, p. 134).

Barragán descreve, no ano de 2016, um problemático modelo de ensino nas escolas que se desenvolve sem estímulo às artes, e que até hoje, oito anos depois, ainda se faz presente e não tem tido mudanças significativas. Por tais motivos, falar de artes, dança e mais ainda, da dança aérea, dentro dos espaços formais no nosso país é um tema sensível para aqueles que entendem a relevância que o estímulo da criatividade e a livre expressão dos estudantes, fora dos padrões atuais do sistema, traz para a nossa sociedade. É frequente encontrar escolas da rede municipal ou estadual onde os professores de artes são facilmente substituídos por professores de outras disciplinas que não tem formação alguma no ramo artístico, apenas com o propósito de cumprir com o currículo escolar. Barragán (2016, p. 135) sustenta que “devemos pensar em uma escola cujo objetivo seja ensinar a viver”, e para isso é necessário priorizar e sensibilizar por meio da arte tanto quanto se priorizam as disciplinas das ciências exatas.



A presença da dança aérea como modalidade artística fora do espaço formal, pode se considerar uma resistência a esse modelo educacional quadrado, que em concordância com Barragán (2016, p. 135) faz do processo ensino-aprendizagem “um caminho amargo, que não provoca prazer nem satisfação, que não procura a felicidade dos educandos”. Ao mesmo tempo insiste em ser vista e considerada dentro dos componentes curriculares do ensino fundamental, médio e superior, assim como o resto das vertentes do circo e da dança. Este trabalho representa uma prova dessa resistência e da relevância que o tecido acrobático tem para o bem estar do corpo e mente de crianças, jovens e adultos.

## 1.2. EDUCAÇÃO POSITIVA E AS METODOLOGIAS ATIVAS: ORIGENS E FUNDAMENTOS BÁSICOS:

No artigo *Applied framework for Positive Education* (2013), Norrish, Williams, O’connor e Robinson, parafraseiam a Seligman (2011), quem define a Educação Positiva como uma educação tradicional que foca no desenvolvimento de habilidades acadêmicas que promovem a boa saúde mental. Norrish *et. al.* (2013) defendem que a Educação Positiva pode se descrever como a mistura da Psicologia Positiva com o ensino de melhorias que contribuam com a prosperidade de indivíduos dentro da comunidade.

Para Oliveira (2021), no início, os estudos da psicologia positiva foram orientados a investigar crianças e jovens criando programas de incentivo ao bem-estar por meio da educação cognitivo-comportamental e social com o propósito de aumentar as emoções positivas. Ela agrega que:

Durante os últimos vinte anos, 21 estudos realizados avaliaram o PRP (Penn Resiliency Program) e apontaram a sua eficácia na redução e prevenção da depressão e ansiedade, redução do sentimento de impotência, aumento do otimismo e do bem-estar, redução de problemas de conduta e melhora no comportamento relacionado com a saúde (Seligman, 2011, *apud* Oliveira, 2021, p. 10).

A literatura sobre Psicologia Positiva e, conseqüentemente, sobre Educação Positiva, está majoritariamente sustentada em estudos comportamentais de crianças e jovens no ambiente escolar, com o propósito de ensinar bons hábitos que garantam para eles uma boa saúde mental no decorrer dos anos. Porém, não podemos ignorar que na realidade existem muitos adultos com problemas de ansiedade e depressão que também tem o direito de ser atendidos, e é aqui onde tentamos explorar os benefícios da Educação Positiva, não limitando

sua aplicabilidade a uma faixa etária específica dentro do ambiente formal, e sim fazendo dela um instrumento de ajuda para as pessoas em geral dentro e fora da escola.

“Hoje, o método ativo tem sido amplamente divulgado em universidades estrangeiras e vem construindo diferenciais em instituições brasileiras que inseriram este referencial em sua organização metodológica”, (Abreu, 2009 *apud.* Diesel, Santos, *et al.*, 2017, p. 272). Em diálogo com esta afirmativa, Morán (2015), explica que pesquisas feitas anos atrás por teóricos como Dewey e Freire, ressaltam a necessidade de “focar a aprendizagem no aluno, envolvendo-o, motivando-o e dialogando com ele.”

As metodologias precisam acompanhar os objetivos pretendidos. Se queremos que os alunos sejam proativos, precisamos adotar metodologias em que os alunos se envolvam em atividades cada vez mais complexas, em que tenham que tomar decisões e avaliar os resultados, com apoio de materiais relevantes (Morán, 2015, p. 17).

Outros teóricos fundadores das metodologias ativas são William James e Adolphe Ferrière (Araujo, 2015) com os primeiros estudos relacionados à experiência humana e à pedagogia.

Segundo Morán (2015), os métodos tradicionais de ensino que tinham foco no conhecimento por parte do professor faziam sentido em um mundo onde o acesso à informação era mais restrito. Atualmente os avanços tecnológicos e demandas sociais fazem necessária a implementação de métodos inovadores que mudem a realidade do caráter passivo do ensino tradicional ainda vigente e que consigam atingir os resultados esperados em relação a uma educação de qualidade, completa e que promova o bem-estar das novas gerações.

A literatura encontrada faz referência a tipos específicos de metodologias ativas, como por exemplo: sala de aula invertida, ensino híbrido, gamificação e aprendizagem baseada em projetos. Encontramos que a maioria deles depende diretamente do uso de celulares, tablets e notebooks, o que faz sentido, pois vivemos em uma era com grandes avanços tecnológicos; e encontramos também que o estudo de tais métodos têm sido maioritariamente dentro dos ambientes formais e para as disciplinas teóricas.

Nesta pesquisa, por possuir um campo de estudo prático e que se desenvolve no ambiente não formal, faremos o estudo e aplicação das metodologias ativas a partir dos princípios que Diesel Santos *et al.*(2017) mencionam:

- O aluno como centro do ensino e de aprendizagem.
- O professor como mediador, facilitador, ativador.
- Autonomia.

- Trabalho em equipe.
- Reflexão.
- Problematização da realidade.
- Inovação.

Delas selecionamos as primeiras quatro, por serem as de maior aplicabilidade dentro da área de pesquisa e para alcançar os objetivos propostos, visando exercitar a boa comunicação, responsabilidade, aprendizagem personalizada e desempenho.

### 1.3. ANSIEDADE E SEUS PROCESSOS:

Compreender a ansiedade é lidar com a complexidade, sendo necessário estudar diferentes áreas de conhecimento como a psicologia e a neurociência, mas tal estudo não foi possível neste TCC, porém iremos arriscar apresentar uma das formas de pensar o processo neural.

Para Castilho, a ansiedade é,

[...] um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho, com origem do grego e recebe como significado sufocar ou oprimir. Sua história como sintoma clínico está intimamente relacionada ao surgimento do interesse por compreender a neurose (Castilho, 2000, *apud* Carvalho *et al.*, 2022, p. 2)

Para compreender melhor os benefícios da dança aérea contra a ansiedade, entendemos ser necessário mencionar brevemente as suas possíveis causas e as reações que são desencadeadas no corpo quando ela está presente, isto, porque uma vez que entendemos os fatores detonantes dos quadros ansiosos, é mais fácil encontrar uma alternativa saudável, específica e efetiva a longo prazo para lidar com a situação, sem deixar de lado o papel fundamental que o autoconhecimento, o autocontrole, a alimentação saudável e o sono de qualidade têm neste processo.

Identificar a causa do problema seria vital para encontrar uma solução, porém, no caso da ansiedade, não existe uma causa específica: ela pode surgir por motivos biológicos (genéticos), por traumas específicos (vivências), por motivo de doenças, ou por motivos ambientais (o entorno, a rotina, ambiente laboral, etc.).<sup>2</sup> Em qualquer caso, independentemente do motivo, existem diversas estruturas internas, a nível neuronal, que são

---

<sup>2</sup> Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/ansiedade/> Acesso em: Março 2024.

alteradas e que estão envolvidas na resposta corporal automática e inconsciente quando os quadros ansiosos estão presentes.

O Sistema Límbico tem a função psíquica de avaliar afetivamente as circunstâncias da vida, realizar a integração do sistema nervoso, endócrino e imunológico e organizar uma reação adequada. A qualidade da avaliação afetiva depende da experiência vivida e das normas culturais (Nishida, p. 36)<sup>3</sup>

Em relação a essa avaliação afetiva e experiências, as pessoas com crise de ansiedade possuem um maior estresse e sensibilidade aos estímulos de insegurança ou medo, o que gera uma ativação de áreas específicas do sistema límbico, produzindo uma resposta humoral (Carvalho *et. al.*, 2022).

Esta resposta é regulada pelo eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), responsável pelas emoções. A amígdala leva à ativação do sistema nervoso autônomo e do hipotálamo, que são responsáveis pela liberação de neurotransmissores capazes de gerar as sensações físicas de luta e fuga. Quando o núcleo central da amígdala é ativado, interfere no eixo HPA e a resposta ao estresse é emitida, sendo que a ativação inapropriada tem sido relacionada com os transtornos de ansiedade. O hipotálamo por sua vez, libera o CRH (Hormônio liberador de corticotrofina) que estimula a liberação de ACTH (Hormônio adrenocorticotrófico) pela adenohipófise e por fim, atua nas supra renais provocando a liberação de cortisol e adrenalina, responsável pelo aumento da frequência cardíaca e respiratória, aumento da sudorese e das sensações e sintomas presentes na ansiedade (Carvalho *et. al.*, 2022, p. 4).

Um quadro de ansiedade pode derivar de pensamentos sobre uma situação específica que gera a sensação de insegurança ou medo (ou vice-versa, medos que são gerados por causa da ansiedade). Por outro lado, a avaliação desses pensamentos é dada pelo sistema límbico que produz mensageiros (neurotransmissores) que enviam e geram respostas físicas ao resto do corpo correspondentes a essas sensações de alerta, refletidas como sintomas.

Os neurotransmissores são mensageiros químicos do sistema nervoso que controlam e influenciam o humor humano, permitindo a comunicação do cérebro com o resto do corpo (Biscaino; Garzella *et al.*, 2016). Alguns deles são: acetilcolina, dopamina, noradrenalina, serotonina, ácido gama-aminobutírico (GABA) e ocitocina.

O exercício aeróbico pode aumentar a disponibilidade de aminas biogênicas, como serotonina e noradrenalina, para melhorar ansiedade/depressão por meio de seus efeitos sobre os mecanismos neuroendocrinológicos (Valim, Natour, *et. Al.*, 2013, n.p.).

---

<sup>3</sup> Disponível em:

[https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Fisiologia/Neuro/aula27.sistema\\_lim\\_bico\\_silvia.pdf](https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Fisiologia/Neuro/aula27.sistema_lim_bico_silvia.pdf). Acesso em: Março 2024.

Deduzimos que, se o exercício físico aeróbico estimula a produção de serotonina e noradrenalina (entre outros neurotransmissores que influenciam nessa doença, como a dopamina e GABA) e com elas a ansiedade diminui, a atividade aeróbica da dança aérea poderia ser uma alternativa viável para o tratamento contra a ansiedade, tanto pelo caráter fisiológico que influencia diretamente no humor, quanto pelo caráter artístico que proporciona um viés diferente sobre as percepções da vida e permite a expressão das emoções com o corpo, resultando no tratamento do problema abrangendo as suas possíveis causas.

Segundo dados da OMS<sup>4</sup>, o Brasil lidera a lista de países com maior quantidade de pessoas que vivem com esse sentimento vago e desagradável de medo, e considerando as características citadas acima por Castilho, é fácil imaginar o que a crise sanitária da COVID-19 deixou como consequência na saúde mental dos brasileiros: uma “segunda pandemia”.<sup>5</sup> Isto, somado às demandas cotidianas, já existentes, de trabalho, estudo, família, responsabilidades e demais particularidades da rotina.

Está comprovado que assim como as situações da vida podem gerar sentimentos que causam reações emocionais negativas estimulando a alta ou baixa produção de hormônios e neurotransmissores, a atividade física se mostra como uma opção que pode ajudar a regular esses níveis, fazendo com que melhore o estado emocional. Se bem esta qualidade de melhora, também pode ser “induzida” diretamente com o uso de remédios, é importante considerar fazer frente à medicalização, melhorando a qualidade de vida apelando por soluções menos artificiais.

Diante desta paisagem encontramos a necessidade de pesquisar sobre possíveis atividades que sirvam como tratamento terapêutico e que forneçam resultados imediatos, tanto para a cura quanto para a manutenção da saúde, e se possível, de modo gratuito e de fácil acesso para todos.

#### 1.4. A DANÇA E AS METODOLOGIAS ACROBÁTICAS CIRCENSES AÉREAS:

Ao longo do tempo o ensino estruturado do conhecimento circense tem-se feito necessário como consequência do crescimento no interesse de jovens e adultos pela prática de alguma modalidade, não somente nas escolas de circo, mas em praticamente qualquer lugar

---

<sup>4</sup> Disponível em:

<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar>> Acesso em: 16 fev 2024.

<sup>5</sup> Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental/>> Acesso em: 16 fev 2024.

onde se trabalhe com o corpo, e aqui não nos referimos apenas ao tipo de academia ou curso onde seja ministrado, senão que falamos também em o tipo do espaço onde seja ministrado, como já foi visto nos parágrafos anteriores.

Os saberes e as práticas transmitidos por um registro escrito, como um livro - não apenas pela transmissão oral-, tornaram-se importantes quando o processo de formação profissional circense passou a ser realizado não só nas escolas de circo, como também em espaços que não se autodenominam “profissionalizantes”, mas que acabam por incluir, em suas propostas, ensinamentos de algumas técnicas circenses ou, às vezes, “vendem” a ideia que são “escola de circo” como: academias de ginástica, cursos de teatro, dança, lazer, particulares, entre outros (Sugawara, 2014, p. 18).

Carlos Sugawara, referência quase obrigatória no tema de acrobacias aéreas, menciona a relevância e a necessidade do treinamento para subir no tecido com segurança. Antes de uma boa performance no aparelho, quem escolhe a prática da dança aérea deve garantir sua própria segurança, que vai derivar da sua própria força, agilidade e resposta do corpo às exigências do aparelho:

Há diversas formas de subir e descer de uma corda lisa e de um tecido; cada uma delas requer prática, exercícios, força e muita segurança. O domínio corporal e a segurança têm de ser aliados para garantir uma boa apresentação e sem riscos (Sugawara, 2014, p. 28).

[...] os fatores do treinamento estão fortemente inter-relacionados, porém, o treinamento físico é a base da pirâmide, e quanto mais forte for a base física, maiores serão as capacidades técnica, tática e psicológica (idem, p. 52).

Tal e como acontece na Educação Física ou nas academias onde as pessoas vão malhar, para poder definir o treino que vai ser feito nas próximas semanas, deve-se fazer uma análise do “status” do corpo em relação às capacidades e limitações, os objetivos que se desejam alcançar, o condicionamento de quem vai treinar, enfim, todas as informações que sejam possíveis coletar para poder criar um treino específico para esse corpo X, com Y limitações e Z objetivo; tal e como afirma Sugawara (2014, p. 52 - 53): “O trabalho de preparação física inicia-se pela coleta de dados e informações do atleta e da sua especialidade [...] com todos esses dados pode-se planejar o desenvolvimento físico do artista-atleta”.

Todos os treinamentos, independentemente de qual seja a modalidade, tem um mesmo objetivo em comum: evoluir. Apenas muda o campo no qual essa evolução vai acontecer. Porém quem treina circo especificamente, treina porque quer obter alguma mudança física, e para isso:

É preciso oferecer aos jovens entusiastas uma metodologia prática do circo correta e ao mesmo tempo segura, e aos profissionais uma base sólida que lhes permita alcançar novos patamares (Bortoleto, 2008, p. 9).

Contudo, o processo pedagógico, considerado um dos aspectos mais importantes para o desenvolvimento desta arte, ainda carece de estudo, relatos, e de um material sistematizado que permita a transmissão do conhecimento acumulado sobre o ensino e a aprendizagem da arte circense com o rigor necessário (Bortoleto, 2008, p. 11).

Bortoleto em 2008 percebeu essa falta de estudo desse processo pedagógico sistematizado. Hoje, 15 anos depois, ainda não temos no Brasil uma solução satisfatória a essa problemática, e nosso método de treino continua sendo basicamente o mesmo de anos atrás, com alguns avanços, mas ainda nada totalmente consolidado dentro de uma metodologia de ensino.

Ninguém me ensinou a técnica do tecido, eu aprendi olhando, a partir da técnica da corda lisa, fui criando algumas coisas, vendo e criando, fazendo. Aprendi olhando e tentando na prática, colocando em prática o que vinha na minha cabeça” (Bortoleto, 2008, p. 140).

Bortoleto comenta sobre a especificidade do treinamento, não comparando com exercícios de academia, como fizemos em linhas anteriores, mas sim com a ginástica artística, devido à rigorosidade, comprometimento, e nível de exigência corporal segundo a demanda da modalidade a praticar: “O sistema de treinamento corporal é semelhante ao empregado na ginástica artística de competição, e deve buscar a maior especificidade possível” (Bortoleto, 2008, p. 152). Vemos aqui algumas similitudes com outras práticas que exigem dedicação com o treino físico, e surge a pergunta: quais exercícios de essas outras modalidades podem ser utilizados bem pontualmente para a prática das acrobacias no tecido circense? Ainda não temos registro, porém uma coisa é certa: a constância é determinante para a evolução e o avanço desse futuro corpo dançante no ar. Bortoleto (2008, p. 152) apresenta relatos de uma das acrobatas circenses, Maria Delisier Rethy, que diz: “O treinamento era diário, todo dia a gente levantava às cinco e meia da manhã para ensaiar. Ensaíamos até perder de vista... Até o horário do almoço”.

Quando a dança se aproxima do circo, e de outras linguagens do corpo, ocorre um processo de hibridismo, como é o caso da Dança Aérea, ou Balé Aéreo ou ainda Dança Vertical. Para Costa (2014):

A Dança Aérea ou Dança Vertical, é uma arte que desafia constantemente a ação da força gravitacional, trabalhando com suportes esportivos e circenses para a criação de dança na verticalidade dos espaços (Costa, 2014. p. 2).

É importante destacar as diferenças existentes entre os termos “dança aérea” e “tecido acrobático”<sup>6</sup>. Apesar de não existirem conceitos concretos em muitos dos textos ou trabalhos acadêmicos, podemos encontrar seu uso de modo frequente tanto no meio circense, quanto no meio da dança, possibilitando a criação de uma definição que permita fazer uma diferenciação entre ambos, a partir do ponto de vista de cada área, respectivamente.

Complementando a definição de Dança Aérea no Circo, Peixoto diz:

A dança aérea é um tipo de dança em que o dançarino fica suspenso com a utilização de aparatos como trapézios, elásticos, tecidos, cadeiras suspensas, dentre outros, e a investigação do movimento se dá a partir dessa situação do corpo suspenso, podendo eventualmente ocorrer o contato com o solo. Este tipo de dança possui convergências com os números aéreos de circo, já que envolve aparelhos, técnicas e riscos característicos dos mesmos, e também das práticas de escalada, apesar de trazer abordagens investigativas mais relacionadas à área da dança. (Peixoto, 2011, p. 49).

Para ambas as pesquisadoras a dança aérea se desenvolve independentemente do aparelho ou suporte que mantenha o corpo suspenso, sempre que o processo de criação e interpretação em dança esteja presente. Já no caso dos números circenses no tecido acrobático, além de ser o nome próprio do aparelho, também fazemos referência à parte técnica desta arte, onde o foco é a execução e exibição das habilidades acrobáticas (força, flexibilidade, potência, agilidade) que demonstram o domínio da técnica nesse aparelho específico no número circense, e não as habilidades interpretativas e expressivas do próprio corpo suspenso que caracterizam a dança aérea.

Na história da dança, temos os trabalhos pioneiros da artista do Estados Unidos, Trisha Brown, na década de 60 com performances em prédios usando sistemas de engrenagens para descida de pessoas nas paredes. Nesse mesmo período, as linguagens estavam interessadas em interrelacionar conhecimentos e práticas, foi um momento importante na percepção interdisciplinar da criação artística na dança. Havia um interesse em romper barreiras e conceitos preconceituosos sobre o corpo e sobre o valor da arte.

Sobre a metodologia do ensino das acrobacias aéreas, Bernasconi e Smith (2008) explicam que cada instrutor possui seu próprio estilo diretamente relacionado com a bagagem que cada um traz consigo, desenvolvendo não somente sua própria metodologia, como

---

<sup>6</sup> Para os fins deste trabalho, ambos termos foram usados indistintamente para referir à prática aérea, porém, cada um tem características que os diferenciam entre si.



também um vocabulário extenso muitas vezes inventando a partir da exploração nos aparelhos, e posteriormente transmitido por meio das aulas.

Sobre as diferenças no ensino da dança aérea e as artes aéreas do circo tradicional, eles apontam que:

[...] os professores de dança aérea focam em uma estética particular ou estilo, que flui desde o princípio até o fim. A dança aérea trabalha com conceitos particulares durante uma aula em particular. Por exemplo, uma aula poderia focar em encontrar as dinâmicas sem esforço de um balanço, ou descobrir como o peso do corpo muda enquanto se movimenta em uma forma cíclica e cônica, ou quando se puxa desde o chão até o ar. (Bernasconi, Smith, 2008. p. 74).<sup>7</sup>

#### 1.4.1. A dança aérea como proposta terapêutica:

De modo geral, há diversos aspectos relacionados à saúde, bem-estar, lazer, entre outros, dentro da prática das artes circenses e na dança, e quando estas duas linguagens se unem, como é o caso da Dança Aérea, as possibilidades se multiplicam. Aqui nesta pesquisa, interessou o uso pedagógico e educativo desta atividade.

Com as atividades circenses, os alunos se colocam a explorar habilidades muitas vezes não trabalhadas em outras modalidades, permitindo um aprendizado não engessado, que vai desde: equilíbrio, visão periférica, tomada de decisão, pensamento rápido, criatividade, entre tantos outros que poderiam ser listados aqui. Por sua vez, esses aprendizados geram um tensionamento na relação concebida entre corpo e espaço, e coloca o praticante a explorar movimentos além dos habituais, seja por meio da acrobacia, malabarismo, equilíbrio ou expressões cênicas (Zaim-de Melo *et al.*, 2020, p. 63).

Destaca-se na prática da dança aérea o convívio social, que possibilita a criação de espaço para o desenvolvimento de relações entre os seus praticantes. Nas atividades aéreas, o fator “segurança” é um item muito importante para que um aluno permaneça nas aulas. Mas, não se trata apenas de pensar só em si mesmo, estimula-se que todos cuidem um do outro, sempre atentos em cada etapa do trabalho. Possibilita assim, um exercício constante de responsabilidade e cuidados com o colega de treino/aula, além disso “[...] possibilitam relações afetivas e de cumplicidade que muitas vezes reverberam para além da própria arte circense” (Favari, 2019, *apud* Zaim-de-Melo *et al.*, 2020, p. 64).

---

<sup>7</sup> “But the main difference between teaching aerial dance and teaching traditional circus aerial arts is that aerial dance teachers focus on a particular aesthetic or style that flows from the beginning to the end. Aerial dance works with particular concepts during a particular class. For example, one class might work on finding the effortless dynamics of a swing or discovering how the body’s weight shifts while moving in a conical circling shape or when pulling from the ground to the air.”

Entretanto, dentre as mazelas do mundo, conforme destacou-se na introdução, a sociedade de modo geral vive quadros de ansiedade preocupantes, tanto em crianças quanto em adultos, sendo considerada por muitos como o “mal do século” junto com a depressão.

Já mencionamos antes os benefícios da prática de exercícios aeróbicos na produção de serotonina (neurotransmissor que regula o humor e que está associado à ansiedade). Se consideramos que o tecido acrobático é um modalidade circense que pode ser trabalhada de diferentes maneiras e com diferentes objetivos, e que é possível configurar o treino com foco em exercícios anaeróbicos (o que é natural na dança), teremos como resultado uma atividade lúdica que pode efetivamente contribuir com o bem estar mental de pessoas com problemas de ansiedade, não somente por meio do trabalho corporal como estimulador da produção de serotonina, como por meio da abordagem do ensino positivo.

É importante ressaltar também que, dos aparelhos circenses, o tecido acrobático se mostra como o mais “acessível” para o ensino-aprendizagem, graças à facilidade e versatilidade da sua configuração, o que tem permitido que esta modalidade seja amplamente praticada por pessoas de todas as faixas etárias, como o primeiro degrau das artes da acrobacia aérea, e conseqüentemente, da dança aérea.

Para além das artes, as atividades aéreas, como os esportes mais radicais, são comumente utilizadas em programas de treinamento para empresas que desejam estimular seus funcionários a superarem os seus limites físicos e intelectuais, com o fim ulterior de melhorar seu estado de ânimo e com isso a sua produtividade dentro da empresa.

Neste campo, observamos que os transtornos de ansiedade fazem parte da lista de doenças relacionadas ao trabalho<sup>8</sup> (recentemente atualizada pelo Ministério da Saúde após 24 anos<sup>9</sup>), onde o clima laboral, por vezes estressante, pode ser um agente desestabilizador da saúde mental dos funcionários.

---

<sup>8</sup> Disponível em:

<https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-1.999-de-27-de-novembro-de-2023-526629116>

Acesso em: 16 fev 2024.

<sup>9</sup> Disponível em:

<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202311/ministerio-da-saude-atualiza-lista-de-doencas-relacionadas-ao-trabalho-apos-24-anos>

Acesso em: 16 fev 2024

## **CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA E ANÁLISE DE RESULTADOS:**

### **2.1. ASPECTOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA:**

Esta etapa visa descrever os caminhos metodológicos utilizados para a condução do trabalho de conclusão de curso. Consideramos esta pesquisa qualitativa pois os dados a serem analisados não requerem descrições numéricas do fenômeno, e sim uma análise baseada no nível de realidade da sociedade, se inserindo no mundo das ações humanas (Minayo, 2001).

Quanto à natureza da pesquisa, Prodanov e Freitas (2013, p. 51) explicam que existem algumas duas: a Básica e a Aplicada. A pesquisa é Aplicada quando “objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos”. Envolve verdades e interesses locais.” Nesse contexto, consideramos que esta pesquisa tem natureza aplicada, uma vez que utilizou teorias existentes para desenvolver novos conhecimentos em procedimentos técnicos para serem usados na dança aérea com o uso específico de tecido circense, e, foi dirigida para um público e problema específico, como a terapia para a ansiedade.

Quanto aos objetivos, configura-se como exploratória, com trabalhos de preparação corporal de adolescentes e adultos usando o tecido circense no fazer dança, e a partir disso, observar se as práticas pedagógicas resultaram em processos de cura da ansiedade que muitos praticantes das aulas, apresentavam.

Em relação aos procedimentos técnicos, destaco que a pesquisa nasceu da minha vivência como acróbata e estudante de dança, com a observação dentro de companhias e/ou grupos que trabalham com dança aérea em Manaus, e de uma necessidade própria em relação ao corpo de cada bailarino, desta forma foi utilizada a pesquisa-ação que contempla a resolução do problema.

De acordo com Thiollent (1986, p. 14):

A pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

Com a pesquisa-ação almejou-se criar um espaço constante de trocas acerca das abordagens metodológicas desenvolvidas na pesquisa de campo.

A pesquisa foi desenvolvida em quatro etapas, sendo estas: Pesquisa bibliográfica e fichamentos com maior revisão da literatura; Pesquisa de campo; Sistematização e análise dos dados e escrita final do TCC.

A seguir descreveremos a pesquisa de campo e tudo que diz respeito à coleta de dados.

– Pesquisa de campo:

A pesquisa foi realizada durante quatro meses, com uma frequência de dois dias por semana, no espaço CTLX (Centro de Treinamento Leandro Xavier) localizado no bairro Cachoeirinha/Manaus/Amazonas, onde além das aulas de tecido acrobático, são ministradas também aulas de ginástica, ambas para público de todas as faixas etárias.

O CTLX surgiu da proposta de ofertar aulas de técnicas acrobáticas a partir da ginástica artística e do tecido acrobático de forma inclusiva e acessível. Hoje vem se consolidando no mercado tendo resultados expressivos através do desempenho dos seus alunos em grandes competições e festivais. A missão do espaço é ajudar as pessoas a darem o seu melhor para se desenvolver fisicamente e contribuir no ser social, trabalhando valores como o respeito e o comprometimento, fazendo com que seus alunos, no final de cada aula, se sintam melhor do que no início.

Os participantes da pesquisa foram oito pessoas na faixa etária de 15 a 46 anos de idade, com alguns meses de experiência na dança aérea. Sendo seis delas pessoas com problemas de ansiedade com mais de um ano de diagnóstico: duas adolescentes, dois jovens e uma adulta. Algumas delas chegaram no espaço com o propósito de praticar uma atividade corporal que tivesse um impacto terapêutico para tratar seus casos particulares de ansiedade. Cada uma com um nível de condicionamento diferente, correspondente com sua rotina de atividade física. Considerando esse nível de condicionamento, as aulas foram desenvolvidas para atender as necessidades de cada uma delas a partir das suas capacidades individuais. Mesmo sendo aulas grupais, os treinos foram desenvolvidos visando a particularidade de cada corpo.

Os procedimentos na pesquisa de campo foram:

- Realização de laboratórios para experienciar possíveis métodos ativos de ensino-aprendizagem de figuras e sequências no tecido circense:
  - Os laboratórios foram todos realizados durante as aulas com os participantes da pesquisa.
  - Como já existia uma prática pedagógica relacionada com possíveis métodos ativos realizava-se uma avaliação comparativa com os métodos dos autores estudados,

descartando os “não aplicáveis” por motivos óbvios da dinâmica da aula. Sendo assim, os quatro métodos selecionados foram trabalhados da seguinte maneira:<sup>10</sup>

- ↪ O aluno como centro do ensino aprendizagem: onde se esperava atender as demandas e principais necessidades específicas de cada aluna dentro das suas capacidades físicas.
  - ↪ O professor como mediador: onde depois de avaliar as necessidades e capacidades da aluna, escolhia e indicava quais eram os exercícios, figuras e estrutura de treino mais adequada para cada uma (ou cada grupo).
  - ↪ Autonomia: as alunas tinham uma certa liberdade de escolher o tipo de exercício que queriam fazer e a área do corpo a trabalhar (sob prévia orientação e atenção do professor).
  - ↪ Trabalho em equipe: era sempre estimulado direta e indiretamente pelo professor, e muitas vezes até “surgia” espontaneamente entre as alunas, quando uma tinha dificuldades para fazer algumas figura ou sequência e as outras ajudavam dando dicas e prestando apoio na execução dos movimentos.
- Elaboração de treinos que incorporassem a educação positiva como instrumento terapêutico contra ansiedade por meio do incentivo da aprendizagem da dança aérea:
    - Sendo uma pesquisa-ação, criou-se um espaço de trocas, que ocorriam antes das aulas, com rodas de conversa para escuta dos retornos da aula anterior, sobre os procedimentos, avaliavam-se as melhores formas de integração da educação positiva, procurando estabelecer uma relação entre a prática e as referências teóricas, balizando as atitudes em sala de aula e os *feedbacks* das alunas no final.
    - Além disso, avaliou-se a eficiência da abordagem pedagógica positiva como instrumento de melhora do quadro ansioso.
  - Aplicação de questionário online (Google Forms) elaborado especificamente para os propósitos desta pesquisa, onde elas responderam perguntas relacionadas com as suas experiências na prática da dança aérea com fins terapêuticos dentro do espaço CTLX.
    - A estrutura do questionário teve no seu início o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) especificando o título, propósito e nome do autor da pesquisa, seguido do Consentimento para a realização da mesma. Depois solicitou os dados

---

<sup>10</sup> Os métodos de: Reflexão, Problematização da Realidade e Inovação (mencionados no referencial teórico), não foram trabalhados por se tratar de métodos com maior aplicabilidade dentro da sala de aula e para a abordagem e discussão de outros tipos de conteúdos teóricos do ensino formal. Acreditamos que sua implementação seria uma “forçação” de ditos métodos nas aulas de dança aérea no espaço não-formal. No entanto, mesmo sem eles, atingiu-se os objetivos propostos nesta pesquisa.

básicos da aluna como nome e profissão, e finalmente as perguntas. A opção em reunir o TCLE com as perguntas no mesmo formulário foi para agilizar o processo de obtenção de autorização do uso das respostas dos participantes da pesquisa, bem como a comunicação com eles.

- O questionário teve um total de 26 perguntas (algumas opcionais) de escolha múltipla e resposta direta, com o fim de fazer um mapeamento das percepções das alunas em três áreas: avaliação do professor (8 perguntas), autoavaliação da aluna (7 perguntas) e relação dança-ansiedade (10 perguntas) mais 1 espaço opcional para algumas considerações que a aluna desejasse fazer, se fosse o caso.
- Link do questionário: <https://forms.gle/RbMny4qwzGpwhpid9>

As aulas de tecido acrobático aconteceram no Centro de Treinamento Leandro Xavier - CTLX, localizado no bairro Cachoeirinha-Manaus-AM, onde eu faço parte como professor-facilitador. No decorrer das aulas, minhas alunas relataram ter sido diagnosticadas (em algum momento) com ansiedade, baseado nos sintomas observados pela psicoterapeuta que as acompanhava, e percebi que era esse o motor que estimulava parte do seu interesse pela prática de tecido acrobático como arte terapêutica.

Considerando essas problemáticas, senti a necessidade de ajustar a metodologia das aulas com o propósito de estimular as minhas alunas e trazer para elas resultados não somente na parte física e/ou técnica como também na parte psicológica, visando a sensação de satisfação por meio da conquista de metas a curto e longo prazo.

A aula de tecido se divide em 4 partes: movimentação, com o fim de lubrificar as articulações; aquecimento, segundo o foco do treino do dia (resistência, alongamento ou força); treino das figuras e sequências no tecido; e finalmente, o relaxamento final.

Em cada segmento fiz uso dos princípios da educação positiva e das metodologias ativas, como ferramenta para o estímulo e ganho de autoconfiança das alunas segundo as suas próprias limitações:

Desde as primeiras movimentações, eu indiquei o propósito (lubrificar as articulações), e fiz os movimentos e posições para elas terem uma guia do que e como devia ser feito; fazendo ênfase em que era um preparo do corpo e não precisava se exigir muito.

No segundo segmento, eu expliquei que o esforço devia ser um pouco maior, mas sempre respeitando os próprios limites e focando sempre mais na qualidade do movimento e não na quantidade. Nesse momento eu coloquei um número limite de repetições, porém fui

flexível em relação à pessoa atingir esse número de repetições ou não, motivando a se esforçar para eventualmente chegar até a quantidade sugerida. No caso dos alongamentos, aplico o mesmo princípio, porém sou mais cuidadoso com o corpo das alunas sem exigir uma abertura específica, mas sempre estimulando a alongar mais. Eu explico e demonstro o exercício a ser feito, porém durante a execução fico só na observação para corrigir a técnica da execução caso seja necessário.

Depois desses dois primeiros momentos, propomos uma pausa breve para ir ao banheiro e tomar água e iniciar o treino específico no tecido. Para isso, aquecemos as mãos e braços com movimentos repetitivos abrindo e fechando. Nesta etapa, no pré-aquecimento no aparelho, os exercícios são ajustados segundo as capacidades de cada corpo, de modo que cada uma consiga realizar os movimentos do modo que seja mais confortável e possível.

Neste ponto, em alguns casos ficam abertas as sugestões de exercícios segundo as necessidades e vontades de cada uma, sempre considerando o objetivo da aula. As figuras e sequências sugeridas dependerão também do nível de cada aluna, tentando manter um nível de exigência equilibrado entre a sua possibilidade de conseguir fazer a figura, e o desafio que ela representa. Aqui, considero muito importante estimular a aluna no processo, tanto verbalmente incentivando com palavras, quanto na prática dando atenção e observando o desafio que representa para ela, para ajudar, se for necessário, no caminho até atingir o objetivo. Caso nas primeiras oportunidades ela não consiga, encorajo a continuar praticando e tentando e para isso entrego a ideia de que tudo é um processo, e que percorrer esse caminho faz parte. Como alternativa ao treino sugerido, eu pergunto se há alguma coisa em específico que ela queira treinar, seja de aulas anteriores ou de vídeos que ela tenha visto na internet, e caso a resposta seja positiva eu peço para ela mostrar e dou as orientações baseado na proposta que ela tem para seu treino; isto eu faço com a intenção de desenvolver o sentimento de realização e satisfação no final da aula, para ela sentir que “conseguiu”, e fazer com que o treino seja mais agradável.

Para finalizar, peço para todas descerem do tecido e se deitar no chão, com o corpo totalmente em descanso, relaxado e peço para fazerem exercício de respiração profunda e consciente enquanto vou pedindo para mentalizar as partes do seu corpo, articulações e músculos, começando pelos dedos dos pés, e subindo gradualmente mencionando cada segmento até chegar à cabeça. A volta para ficar em pé é bem gradual, passando pela posição fetal, até se sentar, ficar de cócoras e subir desenrolando gradualmente até a cabeça chegar por último.

Ao longo de todas essas fases tento, na medida do possível, sugerir atividades de maneira que elas não fiquem “ociosas” durante o tempo que não estiverem no tecido, de modo que o treino seja constante e o tempo da aula seja aproveitado ao máximo.

Neste processo tenho observado uma melhora gradual tanto na participação quanto na iniciativa para treinar, por parte delas, para fazer exercícios específicos para cada uma, fazendo também, como complemento algumas rodas de conversas, antes ou depois da aula, a modo de propor sequências ou dar liberdade de escolha de músicas significativas para elas com as quais possam colocar em prática artisticamente os aprendizados durante as aulas, visando um incremento na autoestima, respeito, autoconfiança, e sensação de realização pessoal, como objetivos fixos dos treinos (além, claro, dos benefícios de bem-estar físico).

## 2.2. ANÁLISE DOS RESULTADOS:

### 2.2.1. Tríade: Método, Educação, Dança Aérea:

Segundo os gráficos disponíveis no apêndice, das 8 pessoas entrevistadas, 6 disseram ter (ou ter tido alguma vez) problemas de ansiedade diagnosticado por profissionais qualificados, e para todas elas a proposta terapêutica da metodologia utilizada nas aulas de tecido acrobático dentro do espaço CTLX foi benéfica, segundo mostram os relatos. Esses dados coincidem com os estudos feitos pela OMS, que coloca o Brasil como o país com o mais alto número de pessoas com transtornos de ansiedade.

Metade das alunas afirmou não ter tido nunca episódios de ansiedade causados pelas aulas de tecido, porém, a outra metade relatou ter ficado ansiosa alguma vez por causa das aulas: 1 aluna no CTLX e 3 alunas em outros espaços. Conforme descrito no Capítulo 1, para Castilho (2000) (*apud.* Carvalho *et al.*, 2022), a ansiedade é um sentimento desagradável de medo, caracterizado por tensão derivado da antecipação de perigo. Esse medo, segundo elas relataram, se originou por causa de exigências externas e/ou próprias. Valim *et al.*, (2013) conclui que estados de ansiedade são intimamente relacionados à falta de produção de um neurotransmissor chamado serotonina (associado ao humor e à sensação de bem-estar), e que a prática de atividades físicas aeróbicas pode contribuir para equilibrar as quantidades de serotonina no cérebro.



Mesmo que o tecido acrobático possa ser considerado como uma atividade aeróbica, as descobertas obtidas a partir das respostas do questionário indicam que a prática de atividades físicas por si só não é suficiente, pois ainda há outros fatores que podem influenciar.

Visando a otimização do ensino da dança aérea, pensamos em uma modalidade de educação que destaque o que a aluna tem de melhor. A Educação Positiva, oferece esta abordagem já que, segundo Seligman (2011) (*apud.* Norrish *et al.*, 2013) é uma educação tradicional que foca no desenvolvimento de habilidades acadêmicas que promovem a boa saúde mental. Neste sentido, os resultados se mostraram satisfatórios, pois as alunas concordaram 100% em que a prática da dança aérea, com uma abordagem positiva e que permite a participação ativa no processo do ensino, é um caminho terapêutico para tratar os transtornos de ansiedade, pois existe um foco constante na respiração, uma sensação de superação e um estado de relaxamento após o final de cada aula, segundo os gráficos mostraram.

-Tabela 1: Sobre o professor

	SIM / BOM	NÃO / RUIM
O professor estimula e incentiva você a treinar durante as aulas?	100%	0
O professor adota uma postura ofensiva quando você desacata uma ordem?	12,5%	87,5%
O professor é compreensivo quando você não tem tanta disposição para treinar?	100%	0
O professor respeita seus limites físicos durante o treino?	100%	0
O professor desrespeita você em alguns momentos?	0	100%
O professor estimula você a “criar” artisticamente usando a dança aérea?	100%	0
O professor parabeniza ou elogia você quando você consegue realizar o exercício proposto?	100%	0
Como você avalia a competência do professor nas aulas de dança aérea?	100%	0

O espaço não formal se coloca como um espaço fundamental para complementar o ensino institucional, segundo afirmações de Libâneo (2005) e Gohn (2006), onde as atividades podem se desenvolver de modo mais personalizado, controlado e menos

burocrático do que dentro das escolas e no ensino superior, pois a experiência das vivências durante a Residência Pedagógica, do qual fui bolsista por 1 (hum) ano, e nos Estágios Supervisionados (I e II), sustentam que as dificuldades no ensino da arte, apontadas por Barragán (2016) quase oito anos atrás, ainda estão presentes na escola.

Uma das vantagens do espaço não formal é que, mesmo que quantitativamente, em termos de número de estudantes nas aulas, não tenha o alcance que poderia ter dentro das escolas, qualitativamente permite uma educação mais personalizada, que atende as necessidades particulares de cada aluna, aproveitando ao máximo não só as vantagens intrínsecas ao condicionamento físico, como a “magia” que o aparelho circense possui, explorando as possibilidades de expressão no processo criativo, tal como relata um dos alunos nesta pesquisa, e que constitui uma parte importante e complementar da prática da dança aérea.

Mesmo que para alguns o clima artístico das aulas represente um dos atrativos principais por causa da motivação e o desejo de estar em cena se expressando por meio da dança vertical, para outros a ideia de performar na frente de um determinado número de pessoas passa longe de ser atraente, e representa um gatilho para um novo episódio de ansiedade, pois a imagem de um futuro onde alguma coisa pode dar errado somado, ou não, ao hábito da autocobrança excessiva e rotinas de alimentação e descanso pouco saudáveis, podem causar o efeito contrário ao esperado, contaminando o propósito das aulas e comprometendo grandemente o avanço no processo terapêutico.

-Tabela 2: Sobre as alunas

	SIM / BOM	NÃO / MÉDI O
Você é resiliente quando você não consegue atingir o objetivo proposto na aula?	87,5%	12,5%
Você se sente na liberdade de propor ao professor algum exercício ou sequência específicos para você fazer?	100%	0
Se sim, quando você propõe algum exercício, o professor permite você fazer?	100%	0
Você sente que você contribui de alguma maneira com os conteúdos ministrados nas aulas?	87,5%	12,5%
O professor permite e promove a cooperação mútua e/ou trabalho em equipe?	100%	0
Você se sente desafiada com os objetivos propostos nas aulas?	100%	0
Como você avalia seu próprio desempenho nas aulas de dança aérea?	37,5%	62,5%

Os resultados obtidos desta pesquisa e dos relatos, coincidem com o referencial teórico e com as observações feitas durante as aulas, que refletem, em menor escala, a realidade e as necessidades presentes no cotidiano do brasileiro. Apresenta-se, com fins apenas ilustrativos, um curto registro fotográfico de algumas figuras executadas no tecido pelos alunos e alunas do CTLX.

-Tabela 3: Ansiedade

	SIM / BOM	NÃO / MÉDI O
Você tem ou já teve problemas de ansiedade?	75%	25%
Se sim, a dança aérea é uma atividade terapêutica para você?	100%	0
Se não, você acha que a dança aérea pode ser um tipo de atividade terapêutica para tratar a ansiedade?	100%	0
Você acha que a metodologia de ensino utilizada pelo professor durante as aulas auxilia (ou pode auxiliar) no processo terapêutico de pessoas com ansiedade?	100%	0
Você já teve episódios de ansiedade causados pelas aulas de dança aérea?	50%	50%
Se sim, o professor e/ou a sua metodologia foi a causa?	14,3%	85,7%
Você já deixou de fazer aula por causa da ansiedade?	37,5%	62,5%

\*Para mais detalhes sobre as perguntas ver os Apêndices.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A observação atenta durante as aulas, a preocupação pelo ensino e assimilação dos conteúdos, as vantagens da prática da dança aérea e a elaboração de um formulário com perguntas sobre o papel desempenhado pelo professor em sala de aula, questionando os benefícios da dança aérea nas vidas dos participantes da pesquisa, foram passos essenciais para atingir os objetivos deste TCC.

A realidade estrutural da educação brasileira dificulta o aproveitamento das práticas artístico-circenses nas salas de aula. É inegável que os benefícios destas práticas estão sendo estudados, divulgados e que podem representar uma solução econômica e efetiva para uma parte dos muitos problemas da nossa sociedade. Para essa tarefa é igualmente importante a formação, capacitação e contratação de profissionais que tenham conhecimento completo no ensino das artes, da sua teoria, da sua prática e da sensibilização humana.

A presença da dança aérea fora do espaço formal, pode se considerar uma resistência a esse modelo educacional que se nega a enxergar a necessidade de outorgar à arte, e todas suas cores, um lugar de relevância no mesmo degrau das disciplinas de ciência dentro e fora dos currículos escolares e universitários. Por outro lado, percebe-se que é essencial construir espaços de trocas, sem polarizações de conhecimentos, é importante existir uma permeabilidade entre o formal e o não formal, institucional e o independente, o acadêmico e o profissional, valorizando a criação de alianças entre pedagogias.

Os resultados desta pesquisa mostraram que a educação positiva na dança aérea colabora na construção de uma proposta pedagógica, terapêutica, de relevância social, de produção de conhecimento e de contribuição científica e artística, que atende as demandas do presente e se ajusta às realidades educativas e de saúde pública do Brasil e do Amazonas.

Por fim, ressalta-se que este estudo é embrionário e merece maior tempo de trabalho de campo e imersão em teorias acerca dos conteúdos destacados. Precisa ainda expandir para escolas públicas e privadas, em espaços formais e não formais.

## REFERÊNCIAS:

- ARAUJO, José Carlos. **Fundamentos da metodologia de ensino ativa (1890-1931)**. UNIUBE/UFU. 37ª Reunião Nacional da ANPEd. UFSC – Florianópolis, 2015.
- BERNASCONI, Jayne; SMITH, Nancy. **Aerial Dance**. United States. Human Kinetics, 2008.
- BISCAINO, Lucca C.; GARZELLA, Milena H.; KAPP, Edea M. Z.; HORSZCZARUK, Sandra M. **Neurotransmissores**. 2º MOEDUCITEC, 2016.
- BORTOLETO, Marco. **Introdução à pedagogia das atividades circenses**. Jundiaí/SP: Fontoura, 2008.
- BORTOLETO, Marco; BARRAGÁN, Teresa; SILVA, Erminia. **Circo: horizontes educativos**. Campinas-SP: Autores Associados, 2016.
- CARVALHO, R. N. G.; SANTOS, I. P.; MOTTA, L. S.; SILVA, J. R.; PEREIRA, E. S.; SOUZA, J. F.; BELLOT, C.; N. D.; SILVA, J. L. **A ansiedade e o ser ansioso**. In: RECIMAR21: v.3, n.12, 2022, p. 1-12.
- COSTA, Yara dos S. **Grupo de Balé Aéreo da UEA: A interdisciplinaridade no ar**. CONFAEB: Ponta Grossa, Paraná, 2014.
- DIESEL, A.; BALDEZ, A. L. S.; MARTINS, S. N. **Os princípios das metodologias de ensino: uma abordagem teórica**. In: *Revista Thema*, v. 14, nº 1, 2017, p. 268-288.
- DOTA, Júlia e SCHMIDT, Samara. **Refletindo sobre a dimensão das pedagogias em dança em ambientes não formais de ensino**. Compartilhando Saberes. PROGRAD. Rio Grande do Sul: UFSM, 2018.
- FAVARI, K. B. **O malabarismo para além da prática**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências do Esporte) - Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- GOHN, Maria da Glória. **Educação não formal, aprendizagens e saberes em processos participativos**. In: *Revista Investigar em Educação - IIª série*, número 1, Porto: 2014. p. 35 - 50.
- GOHN, Maria da Glória. **Educação não formal na pedagogia social**. In: I CONGRESSO INTERNACIONAL DE PEDAGOGIA SOCIAL, 1., 2006. Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo. Disponível em: [http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=MSC0000000092006000100034&lng=en&nrm=abn](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC0000000092006000100034&lng=en&nrm=abn) . Acesso em: 28 de Agosto de 2023.
- LIBÂNIO, José Carlos. **Pedagogia e Pedagogos: para quê?**. São Paulo: Cortez, 2002. *apud*. SOARES, Verbena Moreira. Resenhas: Cadernos de Pesquisa, v. 37, n. 131, maio/ago. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/MZ939dkBFZL9C3PkFp7tPJJ/?format=pdf> . Acesso em: 30 de Agosto de 2023.

MARTINS, Norma Rogéria Moreno & NETO, Júlio Mello. **Adolescente, esse ser em transformação.** Londrina: UEL, 2013.

MENEZES, Arliene; DA SILVA, Joselita, et. al. **Ensino da dança em espaços não formais de ensino: um relato de experiência.** Recife, Limoeiro do Norte, v. 3, n. 1, Edição Especial, Set. 2020 p. 225-240.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 18 edição. Petrópolis: Vozes, 2001.

MORÁN, José. **Mudando a educação com Metodologias Ativas.** *In:* Convergências Midiáticas, Educação e Cidadania. UEPG, 2015, p. 15 - 33.

NATIVIDADE & SCHMIDT. **Processo de formação em educação física e a atuação como professor de dança informal.** *In:* Revista ESTUDOS v. 36, n. 9/10, set/out, Goiânia, 2009, p. 1109-1124.

NORRISH, Jacolyn. WILLIAMS, O. O'CONNOR, Meredith. ROBINSON, Justin. **An applied framework for Positive Education.** *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. 2013.

OLIVEIRA, Andreia F. **Parentalidade e Educação Positiva.** Universidade da Madeira, 2021.

PEIXOTO, Bianca Simões. **O DIÁLOGO DANÇA/CIRCO NA CENA CONTEMPORÂNEA BRASILEIRA.** 146 f. Il. 2011. Dissertação (Mestrado) – Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2011.

PRODANOV, Cleber Cristiano & FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RUFINO, Luiz. **Ponta-cabeça: educação, jogo de corpo e outras mandingas.** 1.ed. Rio de Janeiro: Mórula, 2023. 108 p.

SUGAWARA, Carlos. **Técnicas circenses aéreas: corda lisa e tecidos.** São Paulo. Phorte Editora, 2014.

THIOLLENT, Michael. **Metodologia da Pesquisa-ação.** São Paulo, Cortez, 1985.

VALIM, Valéria; NATOUR, Jamil; XIAO, Yangming; FERRAZ, Abraão; PEREIRA, Alves; CUNHA, Beatriz B.; FELDMAN, Daniel P.; ZANDONADE, Eliana; RUSSELL, Irwin J. **Efeitos do exercício físico sobre os níveis séricos de serotonina e seu metabólito na fibromialgia: um estudo piloto randomizado.** *In:* Rev. Bras. Reumatol. 53 (6) • Dez, 2013.

ZAIM-DE-MELO, Rogério; RIZZO, Deyvid Tenner de Souza; GODOY, Luis Bruno de; AMARAL, Laurianne Sorrrilha do. **A utilização do tecido acrobático como conteúdo nas aulas de educação física escolar: um estudo com uma nona série do ensino fundamental.** Repertório, Salvador, ano 23, n. 35, 2020, p. 63-86.

Links consultados:

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=M%C3%BAltiplos%20fatores%20de%20estresse,e%20envolvimento%20em%20suas%20comunidades.>

[https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Fisiologia/Neuro/aula27.sistema\\_limbico\\_silvia.pdf](https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Fisiologia/Neuro/aula27.sistema_limbico_silvia.pdf)

<https://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental/>

<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar#:~:text=Dados%20da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,mental%20ao%20longo%20da%20vida.>

## ANEXOS

### Registro Fotográficos

Figura 1. Pentagrama



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Figura 2. Dupla. Portô no sapinho



Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Figura 3. Borboleta



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Figura 4. Demonstração



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Figura 5. Grega



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Figura 6. Grega (variação)



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Figura 7. Ponte



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

## APÊNDICES

18/02/2024 22:41

QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS



### QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

O (a) Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar deste estudo intitulado “EDUCAÇÃO POSITIVA E METODOLOGIAS ATIVAS NO ENSINO DA DANÇA AÉREA UTILIZANDO O TECIDO CIRCENSE DENTRO DO ESPAÇO NÃO-FORMAL COM FINS TERAPÊUTICOS CONTRA ANSIEDADE: um relato de experiência”, porque tem o perfil e preenche os critérios para, na condição de sujeito, possa participar desta pesquisa. Esclarecemos que sujeito da pesquisa é a expressão dada a todo ser humano que, de livre e espontânea vontade e após ser devidamente esclarecido, concorda em participar de investigações científicas fornecendo informações.

Os sujeitos serão entrevistados e informados através de contatos pessoais pelo próprio pesquisador das datas e horários, assim como dos locais com comodidade e segurança e de comum acordo com o entrevistado para a coleta das informações.

O (a) Sr. (a) será submetido (a) a uma entrevista com o objetivo de fornecer informações para o melhor entendimento do assunto em questão, e terá toda autonomia para participar ou não na pesquisa, também, terá liberdade integral para se retirar do estudo a qualquer momento, sem prejuízo de qualquer natureza. Tanto sua pessoa quanto os dados fornecidos serão mantidos sob absoluta confidencialidade e, portanto, ninguém mais terá conhecimento sobre sua participação.

Vale esclarecer que esta pesquisa não apresenta risco de qualquer natureza para a qualidade de vida dos sujeitos investigados. Informamos também que sua decisão de participar do estudo não está de maneira alguma associada a qualquer tipo de recompensa financeira ou em outra espécie.

Esclarecemos que o(a) Sr.(a) receberá uma cópia deste documento e de outros que se fizerem necessários para que as informações estejam sempre à mão, outrossim deixo aqui meu endereço e meus contatos para que a qualquer momento que necessitem de orientação ou informação sobre o preenchimento deste.

Para quaisquer informações, fica disponibilizado também o endereço da Escola Superior de Artes e Turismo, da Universidade do Estado do Amazonas, na Av. Leonardo Malcher nº 1728, Praça 14 de janeiro, Cep 69010-170, Manaus-Am, que funciona de 2ª a 6ª Feira, das 14h às 21hs.

Pesquisador: José Gregorio Arenas Marín

Endereço: Av. Duque de Caxias, 517 - 44. Centro. Manaus-AM

E-mail: ja.dan19@uea.edu.br

Telefone: (92) 99178-1941



 joseph.san.77@gmail.com [Alternar conta](#)





**\* Indica uma pergunta obrigatória**



**Email \***





Seu e-mail





**CONSENTIMENTO** \*



Eu li, tomei conhecimento, entendi os aspectos da pesquisa e, voluntariamente, concordo em participar do estudo, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e por que precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, fornecendo as informações disponibilizadas na entrevista sem que nada haja de ser reclamado a título de direitos a minha imagem e som de minha voz. Estou ciente de que não vou receber remuneração, e que posso me retirar do estudo a qualquer momento que eu achar pertinente.



 Estou ciente





**Nome completo \***

Sua resposta







**Idade \***

Sua resposta









18/02/2024 22:41

QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS

Profissão

Sua resposta

Número de telefone

Sua resposta

### PRIMEIRA PARTE

Sobre o professor

O professor estimula e incentiva você a treinar durante as aulas? \*

- Sim
- Não

O professor adota uma postura ofensiva quando você desacata uma ordem? \*

- Sim
- Não

O professor é compreensivo quando você não tem tanta disposição para treinar? \*

- Sim
- Não



18/02/2024 22:41

QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS

O professor respeita seus limites físicos durante o treino? \*

- Sim
- Não

O professor desrespeita você em alguns momentos? \*

- Sim
- Não

O professor estimula você a "criar" artisticamente usando a dança aérea? \*

- Sim
- Não

O professor parabeniza ou elogia você quando você consegue realizar o exercício \* proposto?

- Sim
- Não

Como você avalia a competência do professor nas aulas de dança aérea? \*

- Bom
- Medio
- Ruim



18/02/2024 22:41

QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS

**SEGUNDA PARTE**

Sobre você

Você é resiliente quando você não consegue atingir o objetivo proposto na aula? \*

- Sim
- Não

Você se sente na liberdade de propor ao professor algum exercício ou sequência específicos para você fazer? \*

- Sim
- Não

Se sim, quando você propõe algum exercício, o professor permite você fazer?

- Sim
- Não

Você se sente que você contribui de alguma maneira com os conteúdos ministrados nas aulas? \*

- Sim
- Não





18/02/2024 22:41

QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS

O professor permite e promove a cooperação mútua e/ou trabalho em equipe? \*

- Sim
- Não

Você se sente desafiada com os objetivos propostos nas aulas? \*

- Sim
- Não

Como você avalia seu próprio desempenho nas aulas de dança aérea? \*

- Bom
- Medio
- Ruim

### TERCEIRA PARTE

A dança aérea como terapia

Você tem ou já teve problemas de ansiedade? \*

- Sim
- Não

Se sim, a dança aérea é uma atividade terapêutica para você?

- Sim
- Não



18/02/2024 22:41

QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS

Se não, você acha que a dança aérea pode ser um tipo de atividade terapêutica para tratar a ansiedade?

- Sim
- Não

Você acha que a metodologia de ensino utilizada pelo professor durante as aulas \* auxilia (ou pode auxiliar) no processo terapêutico de pessoas com ansiedade?

- Sim
- Não

Descreva brevemente por que? \*

Sua resposta

Você já teve episódios de ansiedade causados pelas aulas de dança aérea? \*

- Sim, no espaço atual
- Sim, em outro lugar
- Não

Se sim, descreva brevemente:

Sua resposta



18/02/2024 22:41

QUESTIONÁRIO TCC - JOSÉ ARENAS

Se sim, o professor e/ou a sua metodologia foi a causa?

- Sim
- Não

Você já deixou de fazer aula por causa da ansiedade? \*

- Sim
- Não

Mentalmente como você se sente depois de fazer aula de dança aérea? \*

- Estressado
- Não faz diferença
- Relaxado
- Outro: \_\_\_\_\_

Algumas considerações (opcional):

Sua resposta \_\_\_\_\_

Uma cópia das suas respostas será enviada para o endereço de e-mail fornecido

Enviar

Limpar formulário

Nunca envie senhas pelo Formulários Google.



Este formulário foi criado em Universidade do Estado do Amazonas - UEA. [Denunciar abuso](#)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScapP2hWMaY9qvBeEQEoxTmtvKYXTXN7KFUj8TrhBQ5gKvIQ/viewform?pli=1>

8/10

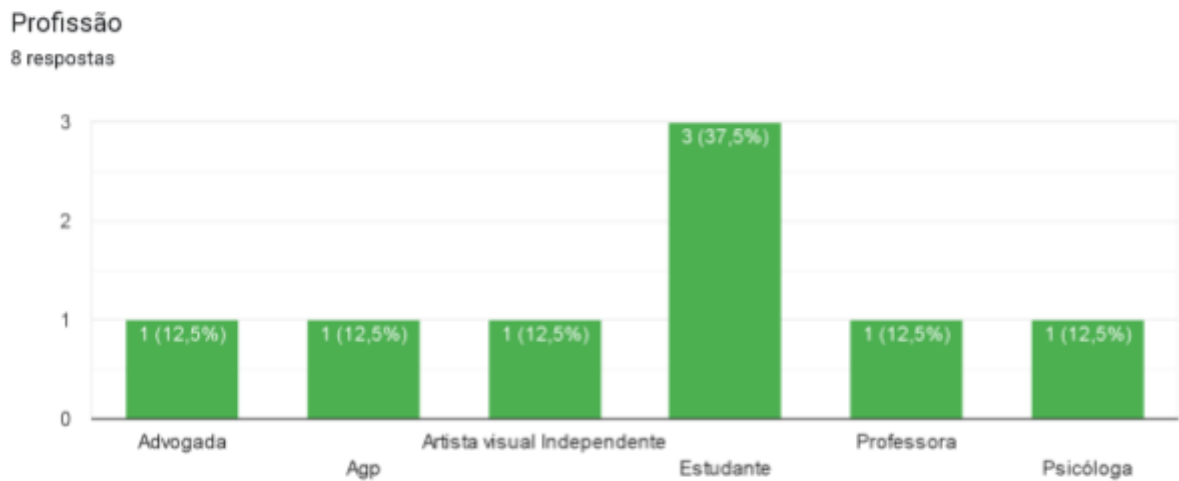
Link do questionário: <https://forms.gle/RbMny4qwzGpwhpid9>

Gráfico 1. Faixa Etária



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Gráfico 2. Profissão

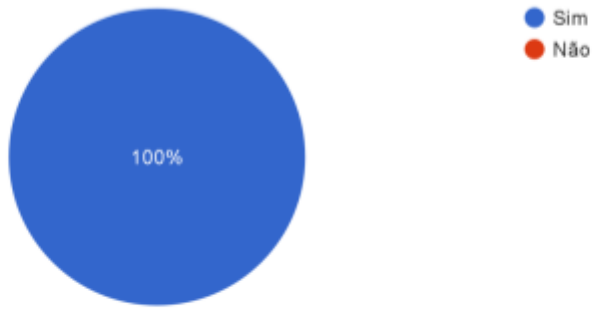


Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

**PRIMEIRA PARTE: sobre o professor**

Gráfico 3. Pergunta 1

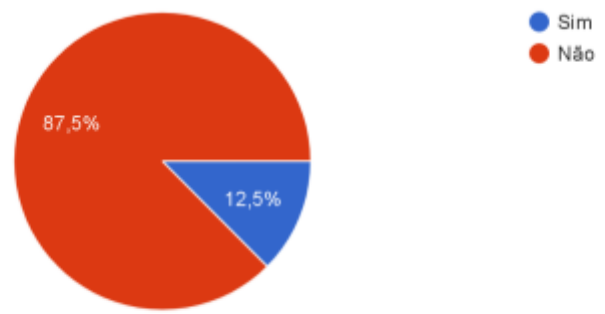
O professor estimula e incentiva você a treinar durante as aulas?  
8 respostas



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Gráfico 4. Pergunta 2

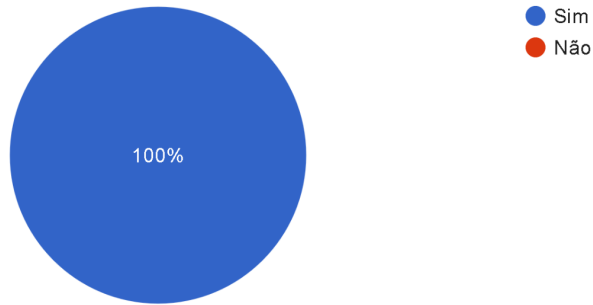
O professor adota uma postura ofensiva quando você desacata uma ordem?  
8 respostas



Fonte: Arquivo Pessoal, 2024

Gráfico 5. Pergunta 3.

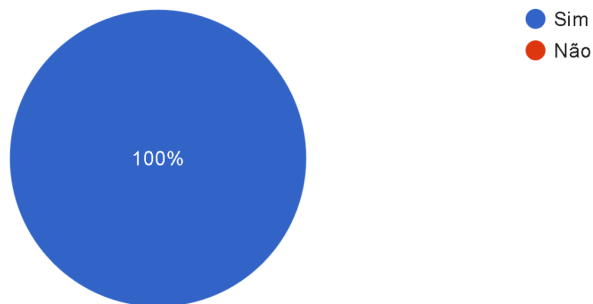
O professor é compreensivo quando você não tem tanta disposição para treinar?  
8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 6. Pergunta 4.

O professor respeita seus limites físicos durante o treino?  
8 respostas

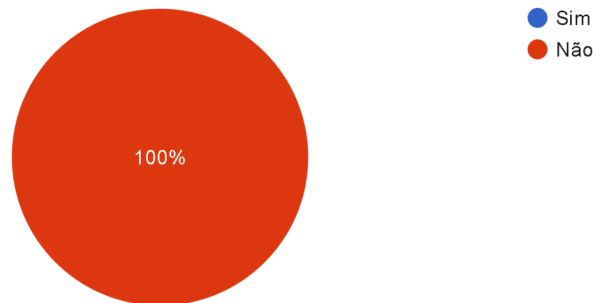


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 7. Pergunta 5.

O professor desrespeita você em alguns momentos?

8 respostas

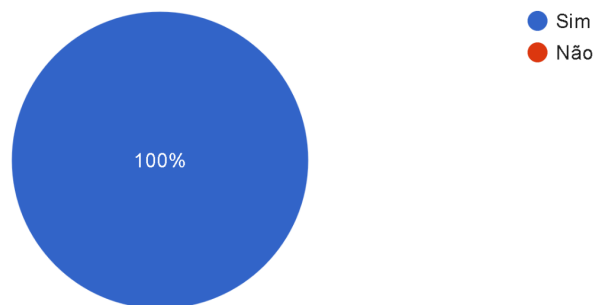


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 8. Pergunta 6.

O professor estimula você a “criar” artisticamente usando a dança aérea?

8 respostas

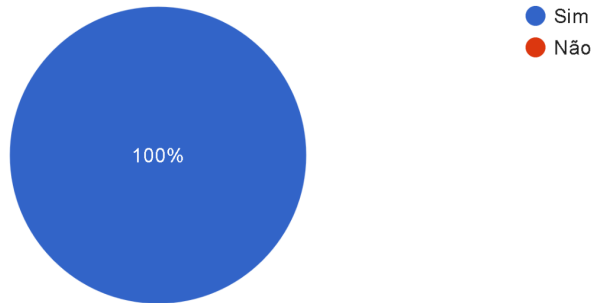


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 9. Pergunta 7.

O professor parabeniza ou elogia você quando você consegue realizar o exercício proposto?

8 respostas

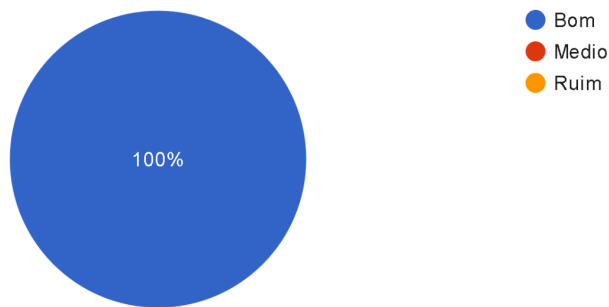


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 10. Pergunta 8.

Como você avalia a competência do professor nas aulas de dança aérea?

8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

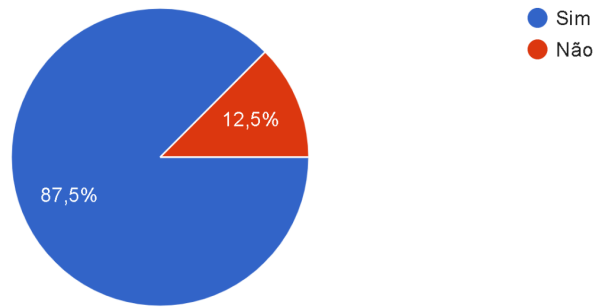


**SEGUNDA PARTE: sobre as alunas**

Gráfico 11. Pergunta 9.

Você é resiliente quando você não consegue atingir o objetivo proposto na aula?

8 respostas

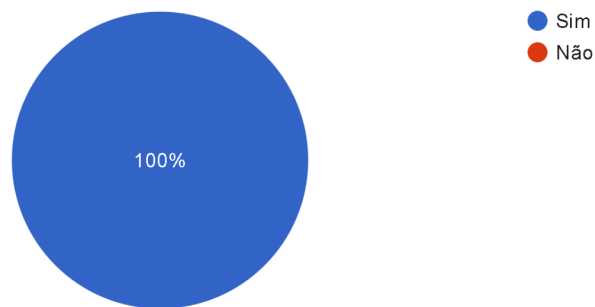


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 12. Pergunta 10.

Você se sente na liberdade de propor ao professor algum exercício ou sequência específicos para você fazer?

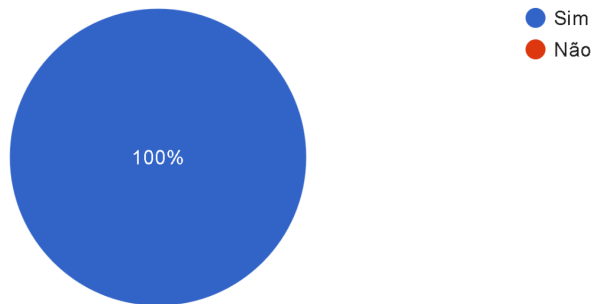
8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 13. Pergunta 11.

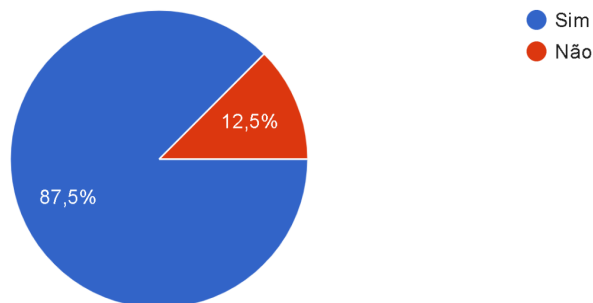
Se sim, quando você propõe algum exercício, o professor permite você fazer?  
8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 14. Pergunta 12.

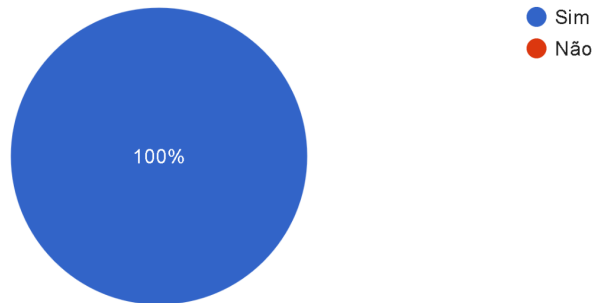
Você se sente que você contribui de alguma maneira com os conteúdos ministrados nas aulas?  
8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 15. Pergunta 13.

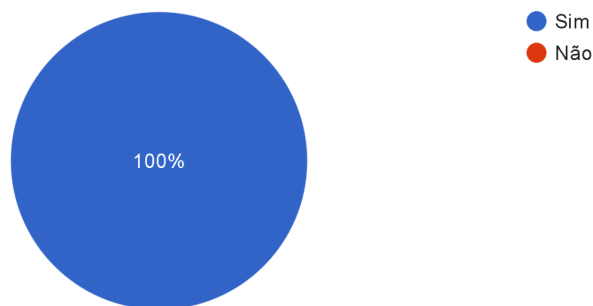
O professor permite e promove a cooperação mútua e/ou trabalho em equipe?  
8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 16. Pergunta 14

Você se sente desafiada com os objetivos propostos nas aulas?  
8 respostas

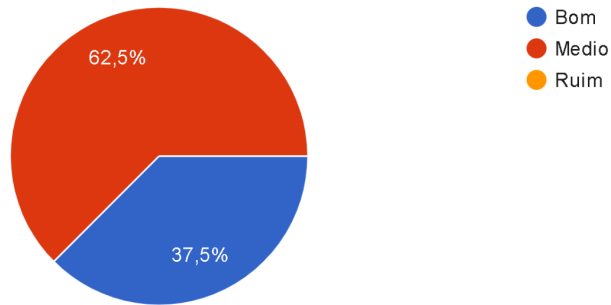


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 17. Pergunta 15.

Como você avalia seu próprio desempenho nas aulas de dança aérea?

8 respostas



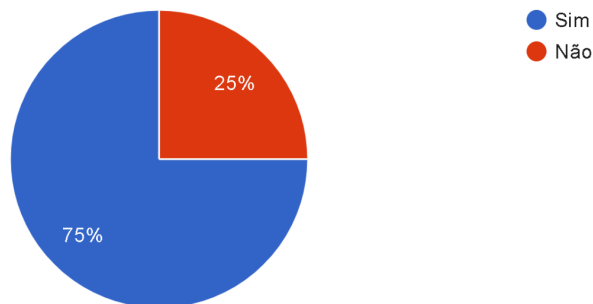
Fonte: Arquivo pessoal, 2024

### TERCEIRA PARTE: a dança aérea como terapia

Gráfico 18. Pergunta 16.

Você tem ou já teve problemas de ansiedade?

8 respostas

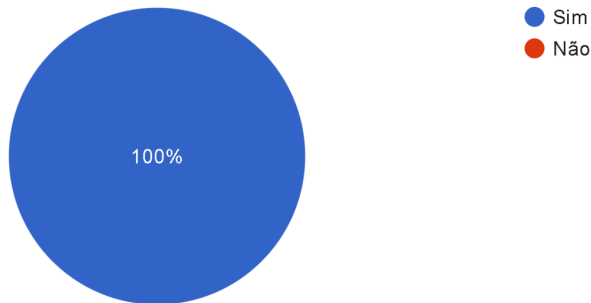


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 19. Pergunta 17.

Se sim, a dança aérea é uma atividade terapêutica para você?

7 respostas

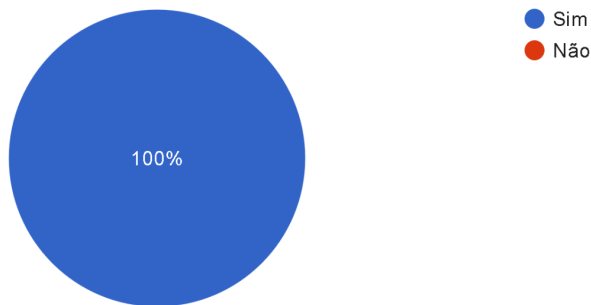


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 20. Pergunta 18.

Se não, você acha que a dança aérea pode ser um tipo de atividade terapêutica para tratar a ansiedade?

7 respostas

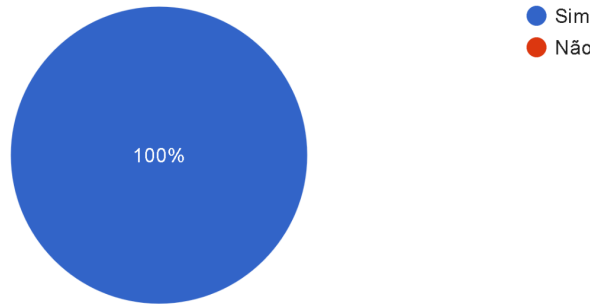


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 21. Pergunta 19.

Você acha que a metodologia de ensino utilizada pelo professor durante as aulas auxilia (ou pode auxiliar) no processo terapêutico de pessoas com ansiedade?

8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 22. Pergunta 20 (1).

Descreva brevemente por que?

8 respostas

...

Por que a proposta do estímulo ao desafio de dinamizar o corpo faz com que a ansiedade seja amenizada quase que 100%

Pois seguindo um raciocínio simples de que há um excesso de emoções e pensamentos que fazem mal a pessoas de diversas formas. As aulas de tecido ajudam na questão de gasto de energia, dopamina da atividade física, melhora a autoestima do aluno. Promove a autoconfiança na pessoa, pois ela sempre se desafia ao subir e se manter lá em cima por si só.

Pessoas com ansiedade tem a tendência de auto cobrar em excesso, até mesmo em atividades que deveriam ser voltadas para as melhores intenções possíveis, a metodologia de ensino que diferencia tanto esse professor em específico é dele sempre mostrar o quanto se importa, do respeito que ele tem com não só o nosso corpo como também um respeito enorme pela nossa mente, sempre fazendo de tudo para ver pelo menos um sorriso de cada aluno, mas nunca deixando de nos incentivar a nos desafiar, a metodologia de ensino utilizada por esse professor durante as aulas auxilia no processo terapêutico de pessoas com ansiedade porque ele faz questão de tratar os seus alunos como os seres humanos que eles são.

Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 23. Pergunta 20 (2).

Descreva brevemente por que?

8 respostas

Pessoas com ansiedade tem a tendencia da auto cobrar em excesso, ate mesmo em atividades que deveriam ser voltadas para as melhores intenções possíveis, a metodologia de ensino que diferencia tanto esse professor em especifico é dele sempre mostrar o quanto se importa, do respeito que ele tem com não só o nosso corpo como também um respeito enorme pela nossa mente, sempre fazendo de tudo para ver pelo menos um sorriso de cada aluno, mas nunca deixando de nos incentivar a nos desafiarmos, a metodologia de ensino utilizada por esse professor durante as aulas auxilia no processo terapêutico de pessoas com ansiedade porque ele faz questão de tratar os seus alunos como os seres humanos que eles são.

Os alongamentos e exercicios, principalmente os que estão interligados ao controle da respiração, ajudam a relaxar o corpo e a mente.

O professor tem uma ótima abertura do diálogo e não cobra resultados excessivamente, além de ser compreensivo

Porque muda o foco do pensamento, ao invés de pensarmos no que nos aflige, pensamos em como melhorar nosso exercicio, ou em como ajudar outros alunos em seus exercicios.

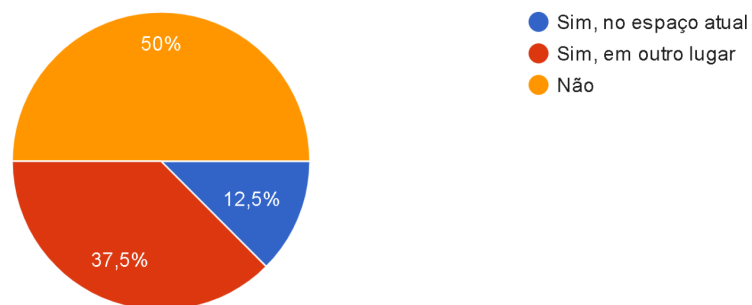
Porque além do movimento do corpo de uma forma trabalha a mente, e nos desafia a melhorar nas figuras.

Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 24. Pergunta 21.

Você já teve episódios de ansiedade causados pelas aulas de dança aérea?

8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 25. Pergunta 22.

Se sim, descreva brevemente:

5 respostas

Por que as vezes é preciso entregar algo relacionado ao que vc já desenvolveu com o aprendizado de tecido

Estava sob muita pressão emocional, e em uma aula de aerio em outra instituição, nw senti sufocado e com uma angústia exorbitante. Entrei em panico e fiquei sentado ate passar, depiis fui rreinar pra ver se me acalmava.

Eu sempre me cobre de mais por absolutamente tudo que eu faço, sempre acabo não só chegando no meu limite mas sempre quero ultrapassar ele, e as vezes mesmo quando eu ultrapasso ainda fico chateada por querer ter feito mais. Todas as vezes que eu acabo indo muito longe com a capacidade do meu corpo eu acabo passando mal, e antes eu fazia questão de esconder e tentava lidar primeiramente sozinha, porque as vezes me sinto mal ou envergonhada de pedir ajuda pra alguém mais velho, no lugar aonde isso acontecia eu sentia que sempre tinha alguém me julgando de forma negativa, que eu precisava aprender a crescer naquilo e suportar sozinha, mas desde que eu comecei a ser aluna desse professor em específico, nesse novo lugar, eu entendi que artistas apoiam artistas, aprendem com artistas e ajudam outros artistas, que ninguém cresce sem ajuda, e tá tudo bem.

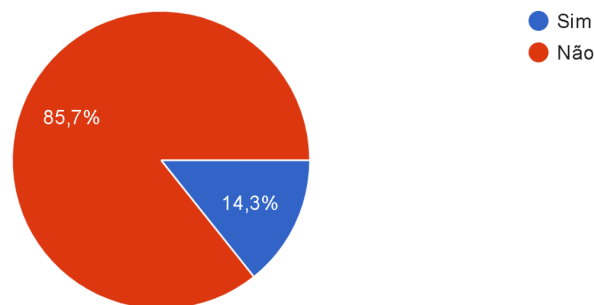
Cobrança excessiva de resultados e incentivo à competitividade ao invés da colaboração cia um ambiente propenso a deixar alunos ansiosos

Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 26. Pergunta 23.

Se sim, o professor e/ou a sua metodologia foi a causa?

7 respostas



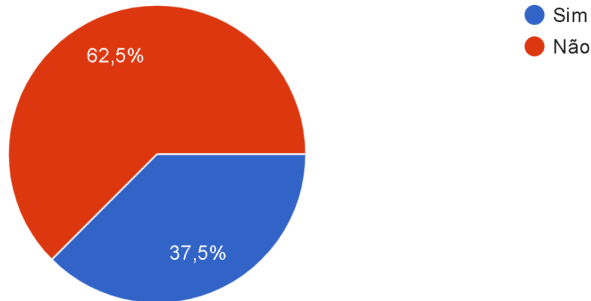
Fonte: Arquivo pessoal, 2024



Gráfico 27. Pergunta 24.

Você já deixou de fazer aula por causa da ansiedade?

8 respostas

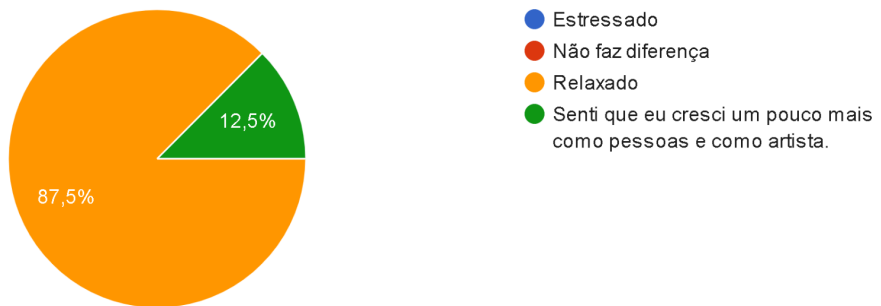


Fonte: Arquivo pessoal, 2024

Gráfico 28. Pergunta 25.

Mentalmente como você se sente depois de fazer aula de dança aérea?

8 respostas



Fonte: Arquivo pessoal, 2024

## Gráfico 29. Pergunta 26 (opcional).

## Algumas considerações (opcional):

4 respostas

As aulas de tecido são o despertar pra mim. Eu me encontro nas aulas, eu descubro quem sou. Nas aulas eu tenho a possibilidade de ir além, de voar. Eu agora não danço somente no chão. Eu danço no ar. E tô motivado a querer mais. Eu amo as aulas. O Professor é maravilhoso, focado, ensina com amor. Não poderia ter professor melhor. Sem sombras de dúvidas, tô no melhor lugar onde poderia estar.

A proposta de metodologia do professor é um desenvolvimento orgânico do aprendizado do tecido, o que torna mais tranquilo fazer as aulas

Sinceramente so espero ter outra amostra didatica tematica de circo. Para me kot8var a treinar e ter mais um numero b9nito para usar um figurino top e ganhar mais aplausos.

Algumas pessoas nasceram para fazer o que fazem e o que querem fazer, deveria ser um crime fazê-las seguir qualquer outra profissão, é muito gratificante ser treinada e conhecer pessoas assim.

Fonte: Arquivo pessoal, 2024