

Atividades da educação física escolar vs. dança tradicional aplicadas a adolescentes quilombolas: um estudo comparativo¹

School Physical Education Activities Vs Traditional Dance Applied To Quilombola Adolescents: A Comparative Study

Actividades de educación física escolar vs danza tradicional aplicada a adolescentes quilombolas: un estudio comparativo

[Artículo de investigación]

Ayla de Jesus Moura²
Janaína Alvarenga Aragão³
José Fernando Vila Nova de Moraes⁴

Recibido: 9 de mayo del 2024
Aceptado: 22 de agosto del 2024

Citar como:

de Jesus Moura, A., Alvarenga Aragão, J., & Vila Nova de Moraes, J. F. (2025). Actividades de educación física escolar vs danza tradicional aplicada a adolescentes quilombolas: un estudio comparativo. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 15(1), 18-31.
<https://doi.org/10.15332/2422474X.10642>



¹ Financiado por la Fundación de Apoyo a la Ciencia y la Tecnología del Estado de Pernambuco (FACEPE), Procesos APQ-0812-4.09/21 y IBPG-0544-4.09/21. Grupo de Estudio sobre Salud y Actividad Física de Escolares (GESAFE). Universidad Federal del Vale do São Francisco (UNIVASF). Petrolina – PE. Brasil. Marzo 2021 – Marzo 2023.

² Mestre em Educação Física. Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Petrolina, Pernambuco, Brasil. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: profa.ayla@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6598-5942>

³ Doutora em Gerontologia Biomédica. Universidade Federal do Piauí. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: janaainaalvarenga@pcs.uespi.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7146-2718>

⁴ Doutor em Educação Física. Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), Petrolina, Pernambuco, Brasil. E-mail: josefernando.moraes@univasf.edu.br; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7394-7700>

Resumo

O objetivo deste estudo foi comparar a intensidade das atividades em uma aula de Educação Física e uma sessão de Roda de Tambor com adolescentes quilombolas. Trata-se de um estudo transversal realizado com 14 adolescentes quilombolas, com idades entre 10 e 17 anos, residentes de comunidades localizadas no município de Paquetá, Piauí. As intensidades da aula de Educação Física e da sessão de Roda de Tambor foram obtidas por meio do monitor de pulso Mi Band 6 (modelo XMSH15HM, Xiaomi), sendo avaliadas a frequência cardíaca, a quantidade de passos e o gasto calórico de ambas. Os dados foram analisados pelo Teste t pareado do software SPSS 23.0, com nível de significância de $p < 0,05$. A quantidade média de passos, frequência cardíaca média e gasto calórico foram significativamente maiores na Roda de Tambor ($p < 0,05$). Conclui-se que a Roda de Tambor pode ser utilizada como ferramenta para aumentar o nível de atividade física de adolescentes.

Palavras-chave: cultura, dança tradicional, escolares.

Abstract

The aim of this study was to compare the intensity of activities in a Physical Education class and a *Roda de Tambor* session with quilombola adolescents. This is a cross-sectional study carried out with 14 quilombola adolescents, aged between 10 and 17 years old, residents of communities located in the city of Paquetá, Piauí, Brazil. The intensities of the Physical Education class and *Roda de Tambor* session were obtained using the Mi Band 6 wrist monitor (model XMSH15HM, Xiaomi), with heart rate, number of steps and energy expenditure of both being evaluated. The data were analyzed through the paired Student's *t*-test using the SPSS 23.0 software, with a significance level of $p < 0.05$. The average number of steps, average heart rate and energy expenditure were significantly higher on the *Roda de Tambor* ($p < 0.05$). It is concluded that the *Roda de Tambor* can be used as a tool to increase physical activity levels of adolescents.

Keywords: culture, students, traditional dance.

Resumen

El objetivo de este estudio fue comparar la intensidad de las actividades en una clase de Educación Física y una sesión de *Roda de Tambor* en adolescentes quilombolas. Es un estudio transversal con 14 adolescentes quilombolas, con edades entre 10 y 17 años, residentes de comunidades en el municipio de Paquetá, Piauí, Brasil. Las intensidades de la clase de Educación Física y de la sesión de *Roda de Tambor* se obtuvieron utilizando el monitor de pulso Mi Band 6 (modelo XMSH15HM, Xiaomi), evaluándose la frecuencia cardíaca, número de pasos y gasto calórico de ambas. Los datos fueron analizados mediante el Test-T pareado del software SPSS 23.0, con un nivel de significancia de $p < 0,05$. El número medio de pasos, la frecuencia cardíaca y el gasto calórico fueron significativamente mayores en la *Roda de Tambor* ($p < 0,05$).

Se concluye que la *Roda de Tambor* puede ser utilizada para incrementar la actividad física de adolescentes.

Palabras clave: cultura, danza tradicional, escolares.

Introdução

A Educação Física Escolar (EFE) é entendida como importante componente curricular na educação básica brasileira, tendo em vista que na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), atual base do sistema de ensino do Brasil, é considerada obrigatória, além de ser uma das competências essenciais para o Ensino Fundamental (Brasil, 2018). Cabe destacar que a EFE atua de forma dicotômica quando contribui tanto para os aspectos educativos, quanto para a saúde (aspectos biopsicossociais) (Tompsett et al., 2017; White et al., 2017).

Nesse sentido, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira recomenda que a EFE seja ministrada em todos os ciclos da educação básica com duração de 50 minutos e com aulas em pelo menos três dias da semana, entre as quais deve-se incluir abordagens de conteúdos que promovam diferentes vivências ao alunado (Brasil, 2021). Entre as propostas trazidas pela BNCC, uma das unidades temáticas para EFE é a dança que, na maioria das vezes é negligenciada e restrita ao trabalho de festividades e datas comemorativas, sendo pouco debatida no âmbito escolar (Batalha & Cruz, 2019).

Outrossim, quando se trata de danças tradicionais negras, a abordagem se torna ainda mais incipiente, uma vez que são alvo de preconceito e discriminação. Um estudo recente indicou que tais abordagens não são contempladas na escola, ou mesmo que os professores pouco comprehendem sobre a temática, a ponto de descontinuar seu planejamento e trabalho sobre elas e, portanto, sobre a cultura de povos tradicionais (Santos et al., 2020).

Entretanto, as danças de matriz indígena e africana são elencadas como objetos do conhecimento na BNCC, que traz em sua proposta a valorização e o respeito a elas nos seus diferentes sentidos e significados e em suas culturas de origem, além de estarem presentes no conjunto de uma das competências gerais da EFE que visa “reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos” (Brasil, 2018, p. 223).

Nesse contexto, a história dos afrodescendentes é marcada pela expressividade da dança, do canto e do toque de tambores, quando entoam em seus pontos a representação da luta pela igualdade e pelos direitos, a euforia das conquistas, os sentimentos de origem e de sua herança cultural (Silva, 2019). Igualmente, a dança é uma forma importante de expressão cultural e resistência para as comunidades

quilombolas, entre as quais, a Roda de Tambor é muito conhecida, caracterizada como um ritual religioso que abraça a ancestralidade, envolve movimentos ritmados ao toque dos tambores, determinados pelos pontos cantados ao orixá que está sendo entoado, dançada de pés descalços e em roda no sentido anti-horário (Lunelli, 2017), relembrando algumas características das danças circulares.

Destarte, estudos têm demonstrado as importantes contribuições da dança no contexto escolar, a qual melhora os aspectos cognitivos, sociais e físicos, desperta a criatividade, a sensibilidade, a cooperação e a espontaneidade, promove o autoconhecimento e a reflexão crítica do indivíduo no âmbito em que está inserido, potencializa suas competências, habilidades e capacidades, além de permitir que os alunos conheçam e vivenciem diferentes manifestações da cultura brasileira, ao passo que podem construir a sua própria leitura de mundo e expressão de si mesmo (Miranda et al., 2022).

Com base no discorrido e levando em consideração a importância da valorização e experimentação da dança em seus diferentes contextos, bem como os seus benefícios no âmbito escolar, este estudo objetivou comparar a intensidade das atividades de uma aula de EFE com a intensidade de uma Roda de Tambor aplicadas a adolescentes quilombolas.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como descritivo, quantitativo e transversal, desenvolvido com escolares na faixa etária de 10 a 17 anos, de ambos os sexos; aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Piauí por meio do parecer nº 4.905.786, em concordância com a Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466/12. Também foi obtida a autorização do líder das comunidades quilombolas do Paquetá (Piauí) e da Secretaria Municipal de Educação do Paquetá (Piauí), que consentiram com a realização desta pesquisa.

Participaram da coleta de dados as comunidades quilombolas Canabrava dos Amaro, Custaneira, Tronco e Mutamba, situadas no município de Paquetá (Piauí), onde o recrutamento dos participantes foi realizado a partir da arguição do projeto e de um evento com ações recreativas e educativas em saúde destinado às comunidades supracitadas.

Como critérios de inclusão foram pontuados: residir em uma das seguintes comunidades quilombolas — Canabrava dos Amaro, Custaneira, Tronco ou Mutamba; ter idade cronológica de 10 a 17 anos; ser aluno do Ensino Fundamental ou Médio; entregar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido assinado, e entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais ou responsáveis.

A amostra teve caráter de conveniência, na qual todas as crianças e adolescentes (46) das comunidades estabelecidas foram convidados a participar, sendo que 23 deles (7 meninos e 16 meninas) manifestaram interesse voluntário; contudo, no dia do desenvolvimento das atividades compareceram apenas 14 jovens. Para tanto, a coleta ocorreu em duas etapas (Quadro 1): a primeira foi a realização de uma aula de Educação Física e a segunda a realização de uma Roda de Tambor quilombola. Ambas ocorreram no mesmo dia, com intervalo de 1h30, em novembro de 2022, na comunidade quilombola Canabrava dos Amaros, sendo esta escolhida por possuir uma Casa de Terreiro e uma quadra esportiva com os espaços necessários para o desenvolvimento das atividades.

Para mensurar as intensidades das atividades desenvolvidas, foi utilizado o monitor de pulso (*smartband*) Mi Band 6, modelo XMSH15HM, da marca Xiaomi (Degroote et al., 2020). Para tanto, todos foram configurados anteriormente com e-mails criados para cada um dos participantes e uma senha de acesso restrita ao pesquisador. Também foi ativada a monitoração da frequência cardíaca e contagem de passos cada 1 minuto. Para inicialização, foi colocado no punho direito dos participantes, os quais só foram retirados ao finalizar as duas atividades, ou seja, os dispositivos não foram retirados no intervalo.

A partir disso, foi calculado o percentual da frequência cardíaca (FC) máxima das duas sessões para classificar a intensidade delas, por meio da equação $208 - (0,7 \times \text{idade})$ (Spitznagel et al., 2019) e a estimativa do gasto energético (GE) baseada na frequência cardíaca, feita por meio da equação $GE = -13,761 - (0,461 \times \text{sexo}) + (0,242 \times \text{idade}) + (0,023 \times \text{altura}) + (0,075 \times \text{massa corporal}) + (0,069 \times \text{FC})$, no qual 0 está para o sexo feminino, e 1 para o sexo masculino (Lee et al., 2021) Posteriormente, os dados coletados foram exportados e enviados ao e-mail de cada um dos participantes.

Os dados do presente estudo foram analisados com o auxílio do software SPSS versão 23.0 para Windows®. Inicialmente, foi feita uma análise descritiva dos dados por meio do uso de média, desvio-padrão e frequências absolutas (n) e relativas (%). Em seguida, a normalidade dos dados foi testada por meio do Teste de Shapiro-Wilk. Após confirmada a normalidade, as comparações entre as sessões de aula de Educação Física e Roda de Tambor foram efetuadas pelo Teste-*t* pareado. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. Os gráficos foram confeccionados por meio do Microsoft Excel versão 2010 para Windows®.

Quadro 1

Protocolo das atividades desenvolvidas

H orários	Sessão	Exercícios	Informações adicionais
6 h30	Recepção	-	Entrega dos monitores e explicação das atividades.
7	Aula de Educação	- Corrida	Aquecimento de 10 minutos e pausa

h55	Física	maluca - Pega-pega - Queimada mista	de 10 minutos. Atividades realizadas pelo pesquisador na quadra da comunidade, com execução do plano de aula sugerido por um professor externo.
8 h45	Intervalo	-	Todos os alunos foram levados a uma sala, onde lancharam e foram orientados a permanecerem sentados e/ou deitados de forma voluntária.
1 0h15	Roda de Tambor	- Gira tradicional	Orientada por dois participantes ativos da Gira na comunidade. Realizada na Casa de Terreiro da comunidade.
1 1h05	Encerramento	-	Roda de conversa e almoço.

Fonte: elaboração própria.

Resultados

Participaram do estudo 14 adolescentes de comunidades quilombolas, sendo 10 meninas (71,4%) e 4 meninos (28,6%) com idades entre 10 e 17 anos. As características gerais dos participantes podem ser encontradas na tabela 1.

Tabela 1

Características gerais dos participantes (n=14).

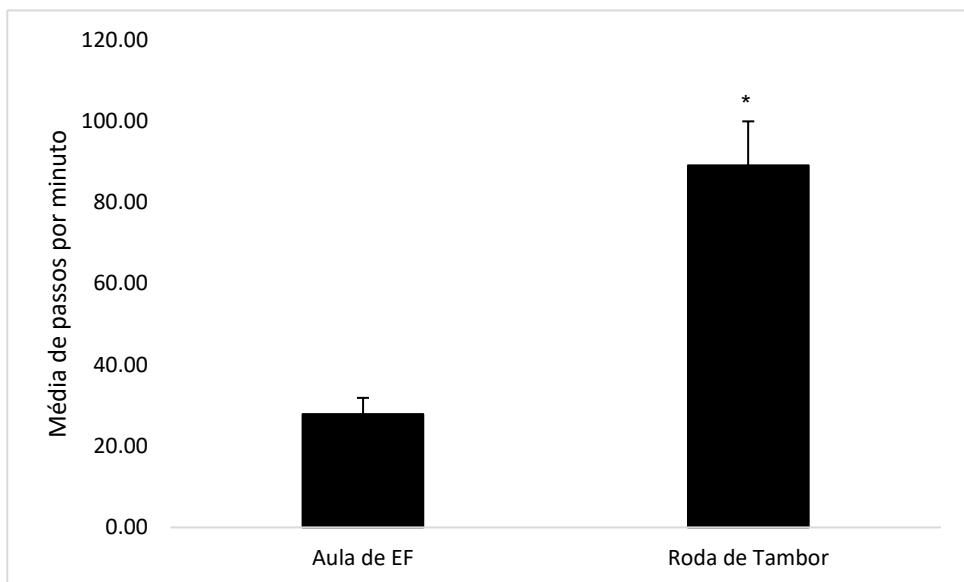
Variável	Média ± desvio-padrão
Idade (anos)	12,36 ± 2,02
Massa corporal (kg)	46,28 ± 11,77
Estatura (m)	1,55 ± 0,09
Índice de massa corporal (kg/m ²)	18,87 ± 3,13
Circunferência da cintura (cm)	63,80 ± 0,64
Razão cintura-estatura	0,41 ± 0,04
Envergadura (m)	1,61 ± 0,09

Fonte: elaboração própria.

A Figura 1 mostra os resultados do Teste-*t* pareado entre a quantidade média de passos na aula de Educação Física e na Roda de Tambor. Os resultados apontaram diferenças significativas na qual a Roda de Tambor apresentou valores mais elevados ($27,87 \pm 4,01$ vs. $89,09 \pm 10,82$ passos; $t(13) = 19,150$, $p < 0,01$).

Figura 1

Comparação da média de passos por minuto durante a aula de Educação Física e a Roda de Tambor.



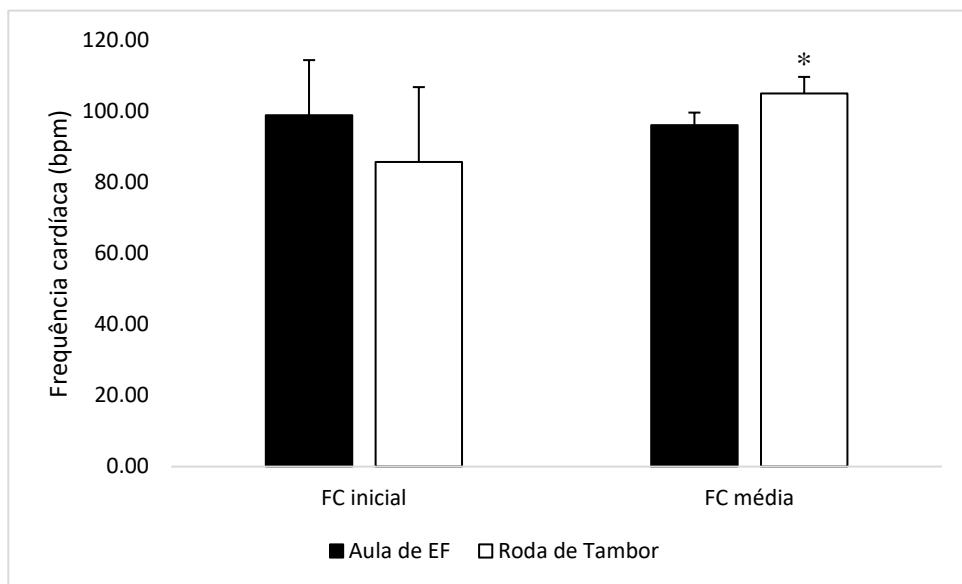
Fonte: elaboração própria.

Já na Figura 2 é possível ver a comparação entre os valores da frequência cardíaca no início da aula de Educação Física e da Roda de Tambor e a frequência cardíaca média destas duas sessões. Os resultados apontaram diferenças significativas apenas para a frequência cardíaca média, na qual a Roda de Tambor apresentou valores mais elevados ($96,03 \pm 3,53$ vs. $104,93 \pm 4,67$ bpm; $t(13) = 8,590$, $p < 0,01$). A frequência cardíaca inicial, por sua vez, não foi diferente entre as sessões ($98,86 \pm 15,47$ vs. $85,64 \pm 21,09$ bpm; $t(13) = 1,706$, $p = 0,112$). É válido ressaltar, todavia, que as duas sessões apresentaram domínio de leve a moderado, representando $48,17 \pm 1,82$ % da FC_{máx} na aula de Educação Física e $52,64 \pm 2,35$ % da FC_{máx} na Roda de Tambor.

Por fim, a Figura 3 exibe a comparação do gasto energético estimado nas duas sessões. Novamente, o Teste-*t* de Student pareado revelou diferenças significativas entre os resultados encontrados, com a sessão de Roda de Tambor, apresentando valores mais elevados ($3,19 \pm 1,55$ vs. $2,57 \pm 1,58$ kcal; $t(13) = 8,590$; $p < 0,001$).

Figura 2

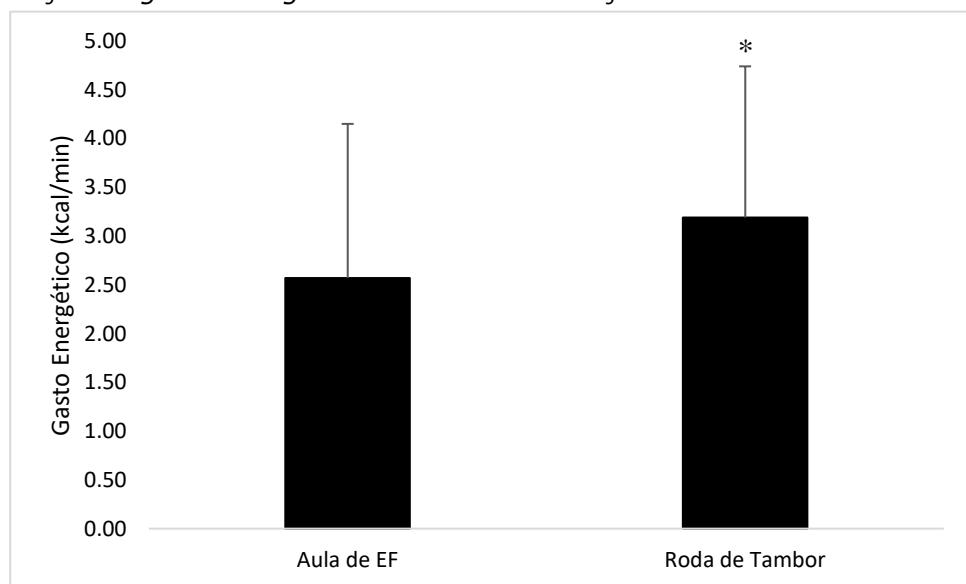
Comparação da frequência cardíaca inicial e frequência cardíaca média na aula de Educação Física e na Roda de Tambor.



Fonte: elaboração própria.

Figura 3

Comparação do gasto energético na aula de Educação Física e na Roda de Tambor.



Fonte: elaboração própria.

Discussão

Este estudo transversal analisou uma aula de Educação Física (EF) e uma Roda de Tambor (RT) quilombola. Os principais achados revelaram diferenças significativas entre a quantidade média de passos da aula de EF e a da RT, na qual a RT apresentou valores mais elevados; também foram observadas diferenças significativas para a frequência cardíaca média entre a EF e a RT, em que a RT apresentou valores

superiores; e quanto à estimativa do gasto calórico, novamente a RT apresentou valores significativamente mais elevados em relação à EF.

É de interesse populacional que os perfis de saúde mundial sejam prioritariamente renovados, tendo em vista que são crescentes os índices de morbidade atrelados à inatividade física e fatores associados, sobretudo em crianças e adolescentes, uma vez que 4 a cada 5 são fisicamente inativos (Guthold et al., 2020). Visto isso, também a literatura entrega que um recurso em potencial à saúde, especialmente infantojuvenil, é a EFE, que aparece na Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) como componente curricular obrigatório na educação básica, devendo ter carga horária mínima de duas horas semanais, sendo facultativa apenas em casos específicos (Brasil, 1996).

Contudo, é conteúdo discutível que as aulas de EFE não estejam atingindo os níveis mínimos recomendados de atividades físicas (AF) que tragam resultados satisfatórios para a população infantojuvenil, dado que estudos têm mostrado que, em média, apenas 30-37 minutos da aula são de atividades práticas propriamente ditas e, em sua maioria, atingem níveis de intensidade leve a moderada e um curto intervalo de intensidade moderada a vigorosa, além disso, outros aspectos, como tempo de organização/administração do professor, alunos em pé, parados, sentados ou caminhando levemente, estariam dispendendo aproximadamente 50% do tempo da aula (Guedes & Guedes, 2001; Kremer et al., 2012; Hino et al., 2012).

Entre esses estudos, Kremer et al. (2012), cujo objetivo era avaliar a intensidade e a duração dos esforços físicos em aulas de EFE no Ensino Fundamental e Médio, com uma amostra de 272 estudantes e média de idade de 14,3 anos, mostraram que a proporção média de tempo das aulas em atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa foi de apenas 32,7% e, a partir disso, observaram que parte das aulas não têm a duração aproveitada por completo, além de destacarem que o período médio de duração das aulas foi de apenas 35 minutos. Resultados semelhantes foram encontrados em um estudo recente desenvolvido por Vian et al. (2019), no qual objetivaram descrever os níveis de intensidade das aulas de EFE de estudantes do Ensino Fundamental, em que foram avaliadas 11 aulas, um único aluno (13-14 anos) por aula. As variáveis analisadas durante as atividades em que os escolares estavam envolvidos foram a frequência cardíaca, a velocidade e a distância percorrida. Os resultados mostraram que aproximadamente 31 minutos foram realmente aproveitados do período total da aula. Contudo, destes 31 minutos, 19 foram de intensidade muito baixa e baixa, em relação ao tempo total. Os 14 minutos restantes do período da aula estavam destinados ao deslocamento de início e fim da aula e troca de vestimentas. Esses achados a respeito da intensidade corroboram com os resultados do presente estudo, em que as duas sessões apresentaram domínio de leve a moderado.

Outrossim, no que tange à organização curricular, as aulas de EFE acontecem, na maioria das vezes, apenas uma vez por semana, às vezes duas, e raramente as escolas adotam três aulas, com duração entre 40 a 50 minutos, o que restringe ainda mais o trabalho interventivo da disciplina (Santos et al., 2019), o que não chega ao mínimo de prática de atividade física semanal recomendado, tomando como base a Organização Mundial da Saúde ou o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, em que recomendam 60 minutos ou mais de atividade física diária, em intensidade moderada a vigorosa, para o público de 5 a 17 anos ou 300 minutos por semana nessa mesma intensidade (Brasil, 2021). Ademais, o Guia pontua ainda que a EFE, enquanto disciplina, seja ministrada em todos os ciclos da educação básica com duração de 50 minutos e com aulas em pelo menos três dias da semana, para que possa promover benefícios à saúde.

Destarte, um outro indicador utilizado como parâmetro para contribuir na saúde é a quantidade diária de passos, muito embora ainda não haja um consenso entre autores com respeito à quantidade para adolescentes, é apresentado por Tudor-Locke et al. (2004) o acúmulo de 12.000 passos/dia para o sexo feminino e 15.000 passos/dia para o masculino, em pelo menos cinco dias por semana, e conforme Duncan et al. (2007), a sugestão é de 13.000 passos/dia para meninas e 16.000 passos/dia para meninos, como pontos de corte para classificar os jovens como eutróficos ou com excesso de peso. Sobre isso, no presente estudo, foi notada uma diferença significativa entre a quantidade média de passos da aula de EFE e na RT, dado que a RT apresentou valores mais elevados. Em observância a essa análise, a dança inserida no currículo escolar poderia ser uma possibilidade em potencial como estratégia para melhorar o perfil das aulas de EFE, utilizando esse indicador — passos por minuto — como recurso.

No que diz respeito à frequência cardíaca, não foi diferente, novamente a RT pontuou uma média mais elevada quando comparada à FC média das atividades propostas na aula de EFE, o que permite constatar, no presente estudo, que a RT contribui essencialmente na saúde cardiovascular, mostrando-se mais influente nesta variável, o que reforça o discurso de que as aulas de EFE não tem atingido níveis de AF suficientes para promover a melhoria da saúde dos adolescentes. Cabe destacar que a FC é uma ferramenta eficaz para avaliação antecipada de marcadores quanto ao risco cardiovascular, bem como no comprometimento da modulação autonômica cardíaca em adolescentes (Sharma et al., 2015; Farah et al., 2018; Billman et al., 2019).

Pensando nisso, ao avaliar a estimativa de gasto calórico, a RT — proposta no presente estudo como uma dança tradicional — apresentou resultados significativamente mais elevados em relação a aula de EFE, como já esperado diante análise da FC. Nesse sentido, a dança se mostra uma ótima ferramenta quanto à promoção de benefícios e ao aumento do nível de atividade física, uma vez que estudos relacionados a sua aplicação no contexto escolar retratam tais aspectos, como abordado por Veras et al. (2015). No referido estudo, objetivou-se, por meio de uma revisão de

literatura, analisar artigos referentes à dança no conjunto da EFE e os autores destacaram sua forte influência à saúde desde as séries iniciais, envolvendo os aspectos físicos, sociais e mentais. Contudo, os pesquisadores indicaram também que existe uma lacuna no que diz respeito a estudos voltados à temática, sendo esse aspecto ressaltado por Bravalheri (2022).

Ademais, embora não seja alvo de discussão do presente estudo, cabe enfatizar que a dança tem característica pedagógica fundamental no processo de formação e desenvolvimento do aluno, em que promove, entre outras perspectivas, o resgate e a valorização cultural, destacando que aqueles grupos populacionais em vulnerabilidade, que sofrem discriminação e preconceito, possam ser abraçados e elevados os seus sentidos e significados, além do estímulo ao senso crítico e ao autodesenvolvimento, e da criação de um ambiente propício à criatividade, expressividade, autoconfiança, socialização e questões relacionadas ao corpo, corporeidade e cultura (Ferreira et al., 2010; Bravalheri, 2022).

Em face dos aspectos relacionados, a presente análise reconhece algumas limitações, entre elas: uma abordagem transversal, na qual não é possível estabelecer uma relação de causalidade para os resultados; uma amostra limitada, e a literatura que se mostrou incipiente quanto ao acervo de estudos atuais sobre aspectos da saúde relacionados a danças tradicionais no contexto da EFE.

Entretanto, cabe, por meio da presente análise, instigar reflexões críticas acerca da abordagem de danças, sobretudo tradicionais, como ferramenta para mudanças positivas no cenário atual das aulas de EFE, pensando na proposta tanto de valorização das diferentes manifestações culturais brasileiras como nos benefícios que ela pode proporcionar. Também, vale enfatizar a importância de explorar e aplicar as diferentes abordagens curriculares da EFE.

Conclusão

A dança tradicional, Roda de Tambor quilombola, mostrou-se como uma ferramenta em potencial para aumentar o nível de atividade física de adolescentes, tendo em vista que apresentou resultados significativamente mais elevados quando comparada à intensidade da aula de Educação Física avaliada no presente estudo. Desse modo, destaca-se a importância da utilização de danças no contexto escolar para além de datas comemorativas e/ou outras festividades, as quais costumam ficar restritas. É necessário ressaltar também que a sua prática está fortemente ligada ao estímulo da criatividade, à socialização, à autoconfiança, ao respeito, ao olhar crítico e reflexivo de si mesmo e do mundo, e assim promove não só benefícios à saúde, mas ao desenvolvimento do indivíduo como um todo.

Ademais, em decorrência da abordagem discursiva, foi observado um perfil deficiente do que vem sendo proposto na EFE enquanto disciplina, que deveria contribuir efetivamente na saúde e na qualidade de vida dos escolares, e em contrapartida não tem alcançado as recomendações mínimas necessárias. Sobre isso, o recorte do estudo também abre espaço para reflexões dos próprios professores de EFE no papel de responsáveis pela dinâmica a ser empregada nesse contexto, para que estes procurem alternativas — como a dança aqui elencada — que contribuam potencial e positivamente nesse cenário.

Agradecimentos

Artigo original. Financiado pela Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco (FACEPE), Processos APQ-0812-4.09/21 e IBPG-0544-4.09/21. Grupo de Estudos sobre Saúde e Atividade Física de Escolares (GESAFE). Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Petrolina, Pernambuco, Brasil. Março de 2021 a março de 2023.

Declaração de conflito de interesse

Os autores declaram que não enfrentam conflitos de interesse.

Referências

Batalha, C. S., & Cruz, G. B. (2019). Ensino de dança na escola: concepções e práticas na visão de professores. *Revista Educação, Artes e Inclusão*, 15(1), 72-97. 10.5965/1984317815012019072

Billman, G. E., Sacha, J., Werner, B., Jelen, P. J., & Gąsior, J. S. (2019). Editorial: Heart Rate Variability and Other Autonomic Markers in Children and Adolescents. *Front. Physiol*, 10:1265. 10.3389/fphys.2019.01265

Brasil, Ministério da Educação. (2018). *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. (2021). *Guia de Atividade Física para a População Brasileira* [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/ecv/publicacoes/guia-de-atividade-fisica-para-populacao-brasileira/>

Brasil. Lei nº 9.394/1996, de 20 de dezembro de 1996. (1996). *Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional*. MEC. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm

Bravalheri, R. S. (2022). Corpo e corporeidade: reflexões acerca das aulas de Dança na Educação Física do Ensino Médio. *Temas em Educação Física Escolar*, 7(1), 1-19. <https://portalespiral.cp2.g12.br/index.php/temasemedfisicaescolar/article/view/3624>

Degroote, L., Hamerlinck, G., Poels, K., Maher, C., Crombez, G., De Bourdeaudhuij, I., Vandendriessche, A., Curtis, R. G., & DeSmet, A. (2020). Low-Cost Consumer-Based Trackers to Measure Physical Activity and Sleep Duration Among Adults in Free-Living Conditions: Validation Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(5), e16674. <https://mhealth.jmir.org/2020/5/e16674/>

Duncan, J. S., Schofield, G., Duncan E. K. (2007). Step count recommendations for children based on body fat. *Preventive Medicine*, 44, 42-44. [10.1016/j.ypmed.2006.08.009](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.08.009)

Farah, B. Q., Christofaro, D. G. D., Cavalcante, B. R., Andrade-Lima, A., Germano-Soares, A. H., Vanderlei, L. C. M., Lanza, F. C., & Ritti-Dias, R. M. (2018). Cutoffs of Short-Term Heart Rate Variability Parameters in Brazilian Adolescents Male. *Pediatric Cardiology*, 39(7), 1397-1403. [10.1007/s00246-018-1909-5](https://doi.org/10.1007/s00246-018-1909-5)

Ferreira, S. A., Villela, W. V., & Carvalho, R. (2010). Dança na Escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes. *Investigação*, 10(2), 55-60. [10.26843/investigacao.v10i0.347](https://doi.org/10.26843/investigacao.v10i0.347)

Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (2001). Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Revista Paulista de Educação Física*, 15(1), 33-44. [10.11606/issn.2594-5904.rpef.2001.139483](https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.2001.139483)

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child & Adolesc Health*, 4(1), 23-35. [10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Hino, A. A. F., Reis, R. S., & Añez, C. R. R. (2012). Observação dos níveis de atividade física, contexto das aulas e comportamento do professor em aulas de educação física do ensino médio da rede pública. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 12(3), 21-30. [10.12820/rbafs.v.12n3p21-30](https://doi.org/10.12820/rbafs.v.12n3p21-30)

Kremer, M. M., Reichert, F. F., & Hallal, P. C. (2012). Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista de Saúde Pública*, 46(2), 320-326. [10.1590/S0034-89102012005000014](https://doi.org/10.1590/S0034-89102012005000014)

Lee, M., Park, J-H., Seo, M-W., Kang, S-K., Lee, J-M. (2021). A new equation to estimate energy expenditure using heart rate in children. *Sustainability*, 13, 5092. [10.3390/su13095092](https://doi.org/10.3390/su13095092)

Lunelli, D. C. (2017). *Performance e religiosidade: ritmo, canto e poesia oral nos rituais de batuque e umbanda em Caxias do Sul/RS* (dissertação de mestrado). Programa de Pós-Graduação em Letras, Cultura e Regionalidade, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul. <https://repositorio.ucs.br/handle/11338/3379>

Miranda, E. A., Silva, V. O. B., & Leite Filho, M. A. A. (2022). A importância da dança nos anos iniciais do ensino fundamental. *Revista Eletrônica Nacional de Educação Física*, 5(7), 105-114. <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/5431>

Santos, J. P., Mendonça, J. G. R., de Barba, C. H., de Carvalho Filho, J. J., Bernaldino, E. de S., Farias, E. dos S., & de Souza, O. F. (2019). Fatores associados a não participação nas aulas de educação física escolar em adolescentes. *Journal of Physical Education*, 30, e3028. [10.4025/jphyseduc.v30i1.3028](https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3028)

Santos, K. B. dos, Bona, B. C. de, & Torriglia, P. L. (2020). A cultura afro-brasileira e a dança na Educação Física escolar. *Motrivivência*, 32(62), 1-20. [10.5007/2175-8042.2020.e66197](https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020.e66197)

Sharma, V. K., Subramanian, S. K., Arunachalam, V., & Rajendran, R. (2015). Heart Rate Variability in Adolescents – Normative Data Stratified by Sex and Physical Activity. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 9(10), 8-13. 10.7860/JCDR/2015/15373.6662

Silva, M. O. da (2019). O tronco histórico da dança afro-brasileira. *Revista da Associação Brasileira de Pesquisadores/as Negros/as*, 11(27), 64-85. <https://abpnrevista.org.br/site/article/view/665>

Spitznagel, A. S., Santos, D. S. dos, Branco, K. R., Schiwe, D., Oliveira, V. da S. L., & Heinzmann-Filho, J. P. (2019). Equações utilizadas para a predição de frequência cardíaca máxima na população pediátrica não atlética: uma revisão sistemática. *Scientia Medica*, 29(4), 8, e34286. 10.15448/1980-6108.2019.4.34286

Tompsett, C., Sanders, R., Taylor, C., Cobley, S. (2017). Pedagogical approaches to and effects of fundamental movement skill interventions on health outcomes: a systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1795-1819. 10.1007/s40279-017-0697-z

Tudor-Locke, C., Pangrazi, R. P., Corbin, C. B., Rutherford, W. J., Vincent, S. D., Raustorp, A., Tomson L. M., Cuddihy, T. F. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38, 857-864. [10.1016/j.ypmed.2003.12.018](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.12.018)

Veras, L. M., Tillmann, A. C., Reis, N. M., & Guimarães, A. C. de A. (2015). Dança: resgate e vivências na educação física escolar. *Cinergis*, 16(1), 71-76. 10.17058/cinergis.v16i1.6091

Vian, F., Pedretti, A., Mello, J. B., Silva, N. S., Silva, L. P. da, & Gaya, A. C. A. (2019). Nível de intensidade nas aulas de educação física do ensino fundamental. *Pensar a Prática*, 22, 1-11. 10.5216/rpp.v22i0.50582

White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-Specific Physical Activity and Mental Health: A Meta-Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653-666. 10.1016/j.amepre.2016.12.008