



**DANÇA: UMA POSSIBILIDADE DE MELHORIA DA  
QUALIDADE DE VIDA DAS ALUNAS DO COLÉGIO  
ESTADUAL HUMBERTO DE ALENCAR CASTELO BRAN-  
CO DO MUNICÍPIO DE SANTA HELENA - PR**

**Aluna:** Solange **DEMENIGHI**

**Comissão Examinadora:**

Prof. Ms. Ilse Lorena von Borstel Galvão de QUEIRÓS – Orientadora

Profª. Ms. Zelina Berlatto BONADIMAN

Profª. Ms. Carmen Elisa Henn BRANDL

O presente estudo tem por objetivo analisar se o projeto de Dança no Colégio Estadual Humberto de Alencar Castelo Branco, Ensino Médio, do Município de Santa Helena - PR contribuiu para uma melhor qualidade de vida dos adolescentes deste estabelecimento de ensino. Para a fundamentação deste estudo, realizou-se uma revisão bibliográfica tendo como temáticas: Características dos adolescentes; Relação entre qualidade de vida e atividade física; Dança: lazer e educação; Valores pedagógicos e benefícios proporcionados pela prática da dança; e, A dança como forma de terapia. O estudo é caracterizado como uma pesquisa experimental, onde se formou um projeto de dança na escola, integrado por alunas deste estabelecimento de ensino. Foram realizados testes de flexibilidade e resistência muscular no início do projeto e o reteste no encerramento do mesmo, bem como a aplicação de um questionário. As vivências da dança eram ministradas duas vezes por semana, com duração de 120 minutos hora aula, durante quatro meses. A metodologia utilizada foi mesclada de forma diretiva e construtivista, com momentos de trabalho específicos de flexibilidade e resistência muscular, bem como, um momento de ensaio coreográfico de dança específica escolhida pelas alunas. Concluímos com o estudo que a dança como uma vivência de lazer dentro da escola contribui para a melhoria da qualidade de vida das alunas, pois propicia de forma integral o atendimento de vários aspectos relacionados à qualidade de vida.

Unitermos: dança, qualidade de vida, escola.