



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

DOI: <http://doi.org/10.20873/POSSTERA>

DANÇA COMO POSSIBILIDADE TERAPÊUTICA PARA UNIVERSITÁRIOS

DANCE AS A THERAPEUTIC POSSIBILITY FOR UNIVERSITY STUDENTS

LA DANZA COMO POSIBILIDAD TERAPÉUTICA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Erick de Sousa Silva¹
Patricia de Sousa Pereira²
Jáilson Santos de Novais³
Iani Dias Lauer-Leite⁴

Recebido 10/10/2024	Aprovado 07/01/2025	Publicado 17/01/2025
------------------------	------------------------	-------------------------

RESUMO: Práticas corporais são amplamente reconhecidas por promoverem saúde e bem-estar. A dança, presente em diferentes culturas e épocas, tem ganhado destaque como ferramenta terapêutica, com resultados positivos. Este relato de experiência tem como objetivo apresentar a influência imediata das sessões de dança terapia nos níveis de bem-estar dos estudantes universitários da cidade de Santarém - PA. O projeto piloto extensionista ocorreu na Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), campus Tapajós, coordenado pelos estudantes de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Sociedade, Ambiente e Qualidade de Vida (PPGSAQ). Ocorreram 11 sessões, realizadas entre 9 de julho e 13 de agosto de 2024, com encontros de 60 minutos, duas vezes por semana, envolvendo aquecimento, alongamento, coreografias e relaxamento. Os resultados indicaram

¹Mestrando do Programa de Pós Graduação em Sociedade, Ambiente e Qualidade de Vida (PPGSAQ) -Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA)

²Mestranda do Programa de Pós Graduação em Sociedade, Ambiente e Qualidade de Vida (PPGSAQ) - Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA)

³Doutor em Botânica pelo Instituto Nacional de Pesquisa da Amazônia (INPA) / Professor da Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)

⁴Doutora em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela Universidade Federal do Pará (UFPA) / Professora da Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA)



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

uma melhora significativa na qualidade de vida e bem-estar dos participantes, que relataram alívio diante das pressões da vida acadêmica.

PALAVRAS-CHAVE: Dançaterapia; acadêmicos; extensão; Amazônia.

ABSTRACT: Physical practices are widely recognized for promoting health and well-being. Dance, present in different cultures and eras, has gained prominence as a therapeutic tool, delivering positive results. This experience report aims to present the immediate influence of dance therapy sessions on the well-being levels of university students in the city of Santarém, Pará. The pilot extension project took place at the Federal University of Western Pará (UFOPA), Tapajós campus, coordinated by master's students from the Graduate Program in Society, Environment, and Quality of Life (PPGSAQ). A total of 11 sessions were conducted between July 9 and August 13, 2024, with 60-minute meetings held twice a week, involving warm-ups, stretching, choreography, and relaxation. The results indicated a significant improvement in the participants' quality of life and well-being, with reports of relief from the pressures of academic life.

KEYWORDS: Dance therapy; academics; extension; Amazon.

RESUMEN: Las prácticas corporales son ampliamente reconocidas por promover la salud y el bienestar. La danza, presente en diferentes culturas y épocas, ha ganado protagonismo como herramienta terapéutica, con resultados positivos. Este relato de experiencia tiene como objetivo presentar la influencia inmediata de las sesiones de danzaterapia en los niveles de bienestar de los estudiantes universitarios de la ciudad de Santarém, en el estado de Pará. El proyecto piloto de extensión se llevó a cabo en la Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), campus Tapajós, coordinado por estudiantes de maestría del Programa de Posgrado en Sociedad, Ambiente y Calidad de Vida (PPGSAQ). Se realizaron 11 sesiones, entre el 9 de julio y el 13 de agosto de 2024, con encuentros de 60 minutos, dos veces por semana, que incluyeron calentamiento, estiramientos, coreografías y relajación. Los resultados indicaron una mejora significativa en la calidad de vida y el bienestar de los participantes, quienes reportaron alivio frente a las presiones de la vida académica.

PALABRAS CLAVE: Danzaterapia; académica; extensión; Amazonia.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

INTRODUÇÃO

Dançar é uma expressão da humanidade, que revela a complexidade do ser humano ao integrar elementos físicos, emocionais e espirituais, todos vividos intensamente durante o ato (De Pádua, 2024). Os indivíduos interagem com o mundo por meio do corpo e do movimento (Fux, 2005). Assim, a dança é um registro de vida, de força, de expressão e do estar no mundo (Vianna, 2005).

A prática da dança melhora a postura, a circulação sanguínea, o tônus muscular e a flexibilidade, além de reduzir o estresse, aumentar a capacidade respiratória e fortalecer os ossos. Também estimula a produção de endorfina e serotonina, promovendo prazer e melhorando a memória, a coordenação motora e a autoestima (Alves, 2016; Oliveira et al., 2020).

Mais do que um meio de reeducação ou expressão, a dança se consolida no campo terapêutico, sendo reconhecida por promover o bem-estar físico, emocional e mental (Ferreira; Jaia, 2024; Moretti, 2014). As Danças Terapêuticas, surgidas em 1960, combinam práticas de dança contemporânea com princípios da educação somática, focando em processos terapêuticos (Brito; Germano; Junior, 2021; Levy, 1988). A expressão corporal é algo que todos os seres humanos têm em comum, pois representa uma forma de manifestar a psique, expressar os sentimentos e vivenciar a vida, sendo impossível silenciarmos o corpo (Vianna, 2005).

A percepção do corpo é alcançada por meio de práticas que valorizam a escuta corporal e a conexão entre movimento, emoção e subjetividade. Essa abordagem, centrada na individualidade de cada corpo, propõe um processo educativo e criativo em que o movimento transcende a técnica, tornando-se uma ferramenta de autoconhecimento e expressão para aqueles que buscam uma relação mais sensível e integrada com seu próprio corpo (Ramos, 2007).



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

Dentre as atividades terapêuticas que podem auxiliar nesta integralidade, destaca-se a Dançaterapia, método desenvolvido por Maria Fux na Argentina (Fux, 2005), que visa proporcionar experiências transformadoras para pessoas de todas as idades. A Dançaterapia promove o autoconhecimento e a compreensão de si mesmo no mundo (Fux, 1983).

O estudante universitário, ao transitar do ensino médio para a educação superior, enfrenta mudanças significativas em responsabilidades e demandas, que muitas vezes desafiam sua adaptação e resiliência (Godoy; Gerab, 2018). O aumento das exigências pode dificultar o acompanhamento das novas responsabilidades, levando a problemas como privação de sono, alimentação inadequada, exaustão e estresse (Janampa; Treviños, 2022; Vilar et al., 2019; Ferreira et al., 2018). Esses fatores prejudicam atividades que antes traziam prazer, comprometendo o desempenho acadêmico e a saúde (Braz et al., 2017).

Estudos de Heidrun, Elena e Peter (2014), Godoy e Gerab (2018) evidenciam que esses fatores impactam a vida dos jovens universitários e sugerem que práticas integrativas e terapias expressivas podem promover a saúde.

O projeto de extensão de dançaterapia surgiu da demanda por cuidados com a saúde mental dos estudantes, que enfrentam estresse acadêmico e ansiedade, afetando seu desempenho e qualidade de vida. A dançaterapia foi idealizada como resposta a essa necessidade, especialmente em uma região com acesso limitado a serviços de saúde mental, a fim de integrar arte, movimento e cultura para promover autoconhecimento e bem-estar.

O projeto alinha-se a iniciativas em artes cênicas e esportes que favorecem a cidadania e a inclusão social (Carvalho; Coelho, 2024), e contribui para a saúde física e o desenvolvimento integral (Bezerra; Oliveira, 2002). A dança promove



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

bem-estar emocional e autoconhecimento (Oliveira Reducino, 2010; Lima; Guimarães, 2014). Neste contexto, propomos o "Projeto UFOPA em Movimento: A Dança como Terapia para Universitários do Oeste do Pará", descrito no presente relato.

O CONTEXTO DO PROJETO "UFOPA EM MOVIMENTO": DANÇATERAPIA PARA UNIVERSITÁRIOS

O projeto "UFOPA em Movimento: Dançaterapia para Universitários" foi uma iniciativa piloto de extensão, vinculada a uma pesquisa de mestrado do Programa de Pós-Graduação em Sociedade, Ambiente e Qualidade de Vida (PPGSAQ), do Instituto de Formação Interdisciplinar e Intercultural (IFII) da Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), em Santarém-PA.

Antes de iniciar o projeto com os universitários, foi necessário montar uma equipe de pesquisa, que estivesse tanto na parte extensionista (que será relatada neste texto), quanto na parte de pesquisa mais à frente. Para isso foi realizada divulgação nas redes sociais (Figura 1) e realizadas entrevistas com os interessados em compor tal equipe.

O projeto contou com uma equipe formada por nove membros, sendo cinco estudantes de Pós-Graduação em Sociedade, Ambiente e Qualidade de Vida (PPGSAQ) e quatro estudantes de graduação (dois do curso de Licenciatura em Biologia e dois do curso de Fisioterapia), os quais participaram de formação teórica-metodológica semanal, de 02 de maio a 27 de junho de 2024, totalizando 12 horas de atividades teóricas e práticas.

Figura 1: Imagem de Divulgação para Voluntários da Equipe de Pesquisa.



REVISTA CAPIM DOURADO
Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DO PARÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIEDADE, AMBIENTE E QUALIDADE DE VIDA
PESQUISA DE MESTRADO EM DANÇATERAPIA:
SELEÇÃO DE VOLUNTÁRIOS
PARA A EQUIPE DE PESQUISA

ESP. PATRÍCIA PEREIRA
DRA. IANI LAUER-LEITE



- INSCRIÇÃO VIA FORMULÁRIO GOOGLE:
[HTTPS://FORMS.GLE/2ETCC2HYUYG7E4RQ8](https://forms.gle/2ETCC2HYUYG7E4RQ8)
- EMISSÃO DE CERTIFICADO DE EXTENSÃO

Fonte: dados do projeto, 2024.

Na sequência foi realizada divulgação do projeto para os universitários, com inscrições via formulário online (Figura 2), o qual previa uma etapa eliminatória, entrevistas presenciais com horários marcados e divulgados via e-mail e aplicativo de mensagens. O não comparecimento excluía o indivíduo inscrito automaticamente. Para o projeto, inscreveram-se 26 estudantes de graduação e



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

dois pós-graduandos, estes últimos tiveram as inscrições indeferidas devido o público alvo do projeto ser a graduação, resultando em 26 inscritos.

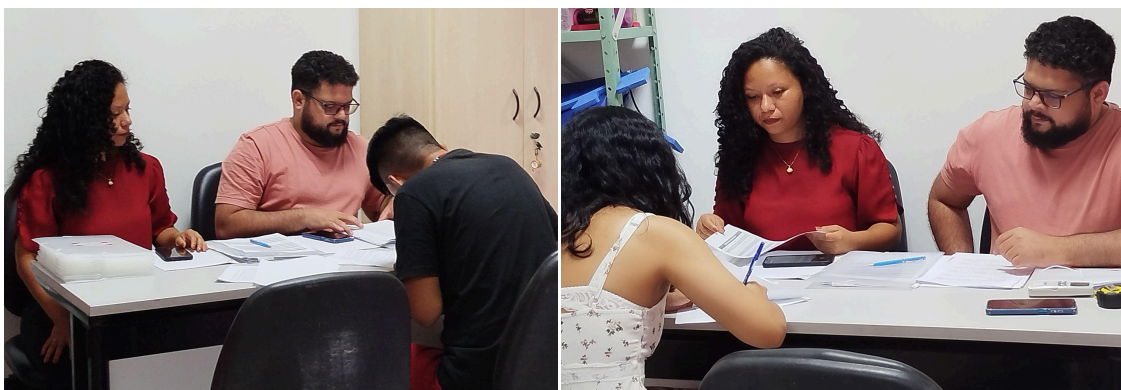
As entrevistas ocorreram nos dias 2 e 4 de julho de 2024, às 16h00, por ordem de chegada. Compareceram 14 universitários (12 do sexo feminino e 2 do sexo masculino), sendo todos selecionados.

Figura 2: Imagem de divulgação do projeto.



Fonte: dados do projeto, 2024.

Figura 3: Entrevistas para a seleção de participantes para o projeto.



Fonte: dados do projeto, 2024.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

Entre os participantes, 13 eram de instituições públicas e 1, de instituição particular. A faixa etária variou de 20 a 44 anos, (M = 25, DP ≈ 6.93). O grupo foi predominantemente feminino, refletindo a desigualdade de participação entre os gêneros.

A equipe planejou rigorosamente o projeto de extensão de dançaterapia para universitários, com aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Oeste do Pará (UFOPA), nº do parecer 6.894.082 (CAAE 79840324.2.0000.0171). Enfrentamos desafios, como a baixa adesão de homens e as ausências frequentes devido às demandas acadêmicas. A curta duração das sessões, de 60 minutos, também foi um obstáculo, mas conseguimos contornar isso ao oferecer atividades em intervalos entre semestres e integrar diferentes estilos de dança.

As sessões do projeto ocorreram em uma sala climatizada e equipada com recursos como: tatame, bolas de pilates, faixas elásticas, câmera fotográfica, papel, canetas, balança corporal analógica e bambolês necessários para o projeto. As atividades iniciaram 9 de julho e finalizaram dia 13 de agosto de 2024, totalizaram 11 sessões com 60 minutos de duração cada, às terças e quintas-feiras, garantindo a regularidade para o processo terapêutico. Os participantes seguiram um protocolo que incluía aquecimento, alongamento, práticas específicas, coreografia e relaxamento (Figura 4).

A etapa de coreografia foi inserida pela dançaterapeuta proponente em resposta à necessidade percebida nos participantes de "aprender a dançar", frequentemente associada à ideia de dança. Nessa etapa, era ensinada uma sequência coreografada no estilo de dança de preferência dos participantes, atendendo a esse desejo implícito.

Figura 4: Sessões de dançaterapia no Projeto UFOPA em Movimento



Fonte: dados do projeto, 2024.

DESDOBRAMENTOS DAS SESSÕES DE DANÇATERAPIA

As terapias expressivas baseiam-se em dois pilares: experimentação e reflexão (Godoy, 2003). Nas sessões de dançaterapia, ambos foram integrados, promovendo o autoconhecimento e a verbalização das experiências. A experimentação incluiu práticas do Sistema de Movimento Laban com elementos de peso, tempo, espaço e fluência (Moretti, 2014), dança livre de Duncan e método Fux, além de estilos de dança diversos.

A escolha de estilos diversificados para a etapa de coreografia baseia-se no princípio de que a dança, enquanto manifestação cultural e artística, está profundamente ligada à identidade e às preferências individuais. Segundo Laban (1950), o movimento é uma expressão única de quem somos, influenciada pelo contexto cultural, emocional e social. Assim, incluir estilos como ballet, jazz dance, dança contemporânea, carimbó, toada de boi-bumbá e forró permite não apenas a



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

expressão artística, mas também a conexão dos participantes com suas referências culturais e afetivas.

As sessões foram estruturadas em três etapas principais, com cada encontro focado em um estilo musical diferente. No aquecimento, os participantes realizavam movimentos simples e progressivos para preparar o corpo e criar um ambiente descontraído. Na etapa de experimentação, os participantes exploravam movimentos guiados e improvisados, baseados no estilo musical escolhido para a sessão, essa fase era conduzida de forma gradual, com demonstrações passo a passo para facilitar a internalização dos movimentos. Por fim, na etapa de coreografia, os estilos diversificados eram utilizados para criar pequenas sequências coreográficas, ensinadas e praticadas em cada sessão, promovendo um equilíbrio entre técnica e expressão pessoal.

Antes de iniciar o protocolo, foi realizado um levantamento das preferências musicais e de estilos de dança por meio de um formulário online. Os participantes identificaram seus gostos pessoais, o que orientou a seleção dos estilos incluídos na etapa de coreografia. Essa abordagem participativa reforça a autonomia dos participantes e a personalização da experiência, elementos importantes para fortalecer o engajamento e a motivação, como discutido por Rogers (1997) em suas teorias sobre a facilitação de experiências terapêuticas.

O pilar da reflexão fundamentou-se na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) (Rogers, 1997). As soluções iniciais focaram em criar um espaço terapêutico para promover o equilíbrio emocional por meio da expressão corporal. A dançaterapia foi escolhida pela viabilidade em integrar arte e cultura amazônica, com sessões organizadas em um ambiente adequado e equipe qualificada para orientação.



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

A interação com os universitários permitiu uma compreensão mais profunda dos desafios enfrentados, como estresse e ansiedade, possibilitando a adaptação das práticas. No início de cada sessão, os participantes escreviam em uma tira de papel uma única palavra que representasse como estavam naquele momento de chegada para a sessão e colocavam a tira dentro de um pote reservado para esse fim. Esse processo se repetia ao final, o que denominou-se de “Pote do momento”. A análise desses dados foi realizada ao final do projeto, levando em consideração todas as palavras escritas, mediante o uso do software...As nuvens de palavras geradas antes e depois de cada sessão evidenciam a influência imediata e positiva da dançaterapia nos sentimentos dos universitários (Figura 3).

Figura 5: Nuvem de palavras do Pote do Momento antes (à esquerda) e depois (à direita) das sessões de dançaterapia.



Fonte: dados do projeto, 2024.

A participação ativa dos estudantes na co-criação das estratégias gerou sugestões valiosas, que promoveram pertencimento e responsabilidade pelo projeto. Esse engajamento estabeleceu um ambiente de confiança que impactou



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

positivamente as dimensões emocionais dos participantes e criou uma rede de apoio para a sustentabilidade do projeto.

Os universitários avaliaram a atividade positivamente, destacando seu impacto no alívio do estresse e na qualidade de vida acadêmica. Muitos relataram relaxamento e reconexão consigo mesmos após as sessões, ressaltando a importância de iniciativas como essa.

Os próximos passos incluem a expansão do projeto para aumentar a participação masculina e ajustar o cronograma, além de estender o tempo das sessões. Essa iniciativa pode contribuir para a saúde mental de forma abrangente, ao servir como modelo para políticas públicas e estimular a discussão sobre bem-estar mental em contextos educacionais e profissionais.

CONCLUSÃO

O projeto de dançaterapia para universitários mostrou-se valioso para aliviar a exaustão dos estudantes, que lidam com altos níveis de estresse e ansiedade. Em uma região carente de serviços de saúde mental, a iniciativa ofereceu uma alternativa terapêutica inovadora e eficaz. As sessões, baseadas na experimentação e reflexão, criaram um ambiente acolhedor para a expressão corporal e o alívio das tensões do cotidiano acadêmico, por meio da dança.

Os impactos foram positivos, com relatos de melhora na qualidade de vida percebida e sensação de alívio em relação às pressões acadêmicas. Em pesquisas futuras poderá haver a inclusão de mais participantes do sexo masculino, focalizar nos níveis de exaustão acadêmica e ajustes de acordo com o público alvo, no intuito de promover práticas terapêuticas, como a dançaterapia, no cuidado da saúde



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

mental de estudantes e populações vulneráveis.

REFERÊNCIAS

ALVES, Flávio Soares. Exercícios qualitativos de avaliação com ritmo, expressão corporal e dança na formação em Educação Física. **Movimento - Revista da Escola de Educação Física da UFRGS**, Porto Alegre-RS, v. 22, n. 1, p. 75 - 88, jan./mar., 2016.

BEZERRA, Daniele Borges; OLIVEIRA, José Menna. A atividade artística como recurso terapêutico em saúde mental. **Boletim da Saúde**, Porto Alegre-RS, v. 16, n. 2, p. 135-137, 2002.

BRAZ, Leandro Gobbo et al. Comparação de resíduos de gases anestésicos em salas de operação com ou sem sistema de exaustão em hospital universitário brasileiro. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, Campinas-SP, v. 67, p. 516-520, 2017.

BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos; GERMANO, Idilva Maria Pires; SEVERO JUNIOR, Raimundo. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, Rio de Janeiro-RJ, v. 28, p. 146-165, 2021.

CARVALHO, Vinicius Pereira de; COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; CARMO, Maria Beatriz Barreto do. Práticas integrativas e complementares em saúde entre estudantes universitários: motivos de uso e de não uso. **Saúde e Sociedade**, São Paulo-SP, v. 33, n. 1, p. 14, 2024.

DE PÁDUA, Lúcia Pedrosa. Quem dança, os males espanta a dança como encontro e resistência. **Revista CREatividade**, Rio de Janeiro-RJ, v. 2024, n. 1, 2024.

RAMOS, Enamar. Angel Vianna: pedagoga do corpo. 1º Edição, São Paulo: **Summus**, 2007.

FERREIRA, Alexandre Donizete; JAIA, Paty. A dança no processo terapêutico: trânsitos do universo de si para o autoconhecimento e libertação dos nódulos emocionais. **Pensar a Prática**, Universidade Federal de Goiás - UFG, v. 27, 2024.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

FERREIRA, Paula Daianny Alves Araújo et al. Caracterização do comportamento alimentar e estado nutricional de adultos. **Motricidade**, Vila Real-Portugal, v. 14, n. 1, 2018.

FUX, María. Dança, experiência de vida. CIDADE: **Summus Editorial**, 1983.

FUX, María. Depois da Queda... dançaterapia. CIDADE: **Summus Editorial**, 2005.

GODOY, Ana Paula Yamakawa. **Desmascarando os eus: a utilização de máscaras em grupo de terapia expressiva**. 2003. Tese (Doutorado). (Mestrado em Artes) – Universidade Estadual de Campinas, Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Artes, Campinas, São Paulo.

GODOY, Elenilton Vieira; GERAB, Fabio. Transição ensino médio-ensino de engenharia na perspectiva do professor de matemática. **Alexandria: Revista de Educação em Ciência e Tecnologia**, Florianópolis-SC, v. 11, n. 2, p. 361-385, 2018.

HEIDRUN, Panhofer; ELENA, García Maria; PETER, Zelaskowski. The challenge of working with the embodied mind in the context of a university-based Dance Movement Therapy training. **The Arts in Psychotherapy**, Berlim, Alemanha, v. 41, n. 1, p. 115-119, 2014.

JANAMPA, Evelyn Milagros Huayanay; TREVIÑOS, Wilson Marcos Ortiz. El estrés académico y el sistema universitario en tiempos del COVID-19. **Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa**, Lima, Peru, v. 2, n. 3, p. e23680-e23680, 2022.

LABAN, R. The Mastery of movement on the stage. **MacDonald & Evans**, Londres, Reino Unido, 4ª edição, 1950.

LEVY, Fran J. The evolution of modern dance therapy. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, Londres, Inglaterra, v. 59, n. 5, p. 34-41, 1988.

LIMA, Maristela Viana; GUIMARÃES, Samuel Macedo. Possibilidades terapêuticas do dançar. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis-SC, v. 6, n. 14, p. 98-127, 2014.

MORETTI, Andrezza Campos. **Contribuições da teoria labaniana para o trabalho com as práticas corporais no SUS: duas experiências com profissionais de**



ISSN nº 2595-7341 Vol. 7, n. 3, Set-Dez., 2024

saúde. 2014. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de São Paulo, 2014. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-26112014-113644/>. Acesso em: 12 dez. 2024.

OLIVEIRA, Maria Polyana Silva et al. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, Altamira-PA, n. 2, 2020.

OLIVEIRA REDUCINO, Marileusa. Corpo: instrumento de autoconhecimento na dança e dançaterapia. **Olhares & Trilhas**, Uberlândia-MG, v. 12, n. 2, 2010.

ROGERS, Carl R. (1902) **Tornar-se pessoa**. Tradução Manuel José do Carmo Ferreira e Alvamar Lamparelli: revisão técnica Cláudia Berliner. 5ª ed. - São Paulo: Martins Fontes, 1997.

VIANNA, Klauss. A dança : em colaboração com Marcos Antonio de Carvalho - São Paulo, 3ª Edição, **Summus Editorial**, 2005.

VILAR, Aryele Tayná Silva et al. Interferência da privação de sono na saúde de alunos de medicina de um centro universitário privado de Maceió/Al. **Gep News**, Maceió, Alagoas, v. 2, n. 2, p. 283-289, 2019.