

Projeto de Pesquisa:
EFEITOS DE 12 SEMANAS DE UMA INTERVENÇÃO DE FITDANCE® NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES SEDENTÁRIAS

Informações Preliminares

Responsável Principal

CPF/Documento: 045.589.924-08	Nome: José Fernando Vila Nova de Moraes
Telefon 8796334747	E-mail: josefernando.moraes@univasf.edu.br

Instituição Proponente

CNPJ: 05.440.725/0001-14	Nome da Fundação Universidade Federal do Vale do São Francisco
--------------------------	--

É um estudo internacional? Não

Equipe de Pesquisa

CPF/Documento	Nome
070.156.733-39	JOSE CARLOS DOS SANTOS SILVA

Área de Estudo

Grandes Áreas do Conhecimento

- Grande Área 4. Ciências da Saúde

Propósito Principal do Estudo

- Saúde Coletiva / Saúde Pública

Título Público da EFEITOS DE 12 SEMANAS DE UMA INTERVENÇÃO DE FITDANCE® NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES SEDENTÁRIAS

Contato Público

CPF/Documento	Nome	Telefone	E-mail
045.589.924-08	José Fernando Vila Nova de Moraes	8796334747	josefernando.moraes@univasf.edu.br

Contato Científico: José Fernando Vila Nova de Moraes

Desenho:

Trata-se de um ensaio clínico randomizado, paralelo, controlado, alocação 1:1, com avaliação pré (T0) e pós-intervenção (T1 = 12 semanas). As participantes serão alocadas em dois grupos: 1) Grupo de FitDance® (Intervenção) e 2) Grupo Controle (sem atividade física).

Apoio

CNPJ	Nome	E-mail	Telefone	Tipo
				Financiamento Próprio

Palavra Chave

Palavra-chave
Adolescência
Atividade física
Saúde mental
Dança

Detalhamento do Estudo**Resumo:**

O projeto tem como objetivo analisar os efeitos de um programa de FitDance® com duração de 12 semanas sobre a qualidade de vida e saúde mental de adolescentes sedentárias. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, com avaliações realizadas antes e após a intervenção. As participantes serão recrutadas em uma instituição de ensino por meio de convite presencial e divulgação interna. Serão incluídas adolescentes do sexo feminino, com idade entre 13 e 18 anos, classificadas como fisicamente inativas e irregularmente ativas. As participantes serão divididas aleatoriamente em dois grupos (intervenção e controle). Serão excluídas aquelas com restrições clínicas à prática de exercícios, que iniciarem qualquer exercício físico paralelo a intervenção e que tiverem frequência menor do que 70% das sessões de FitDance® (grupo intervenção). A coleta de dados será realizada por meio de questionário sociodemográfico, de qualidade de vida (PedsQL) e de saúde mental (EDAE-A), aplicados nas antes e após a intervenção. Os dados serão analisados, inicialmente, de maneira descritiva, por meio de média, desvio-padrão, frequência absoluta (n) e frequência relativa (%). Posteriormente, será realizada uma análise inferencial por meio da Análise de Variância (ANOVA) Mista em um desenho 2 x 2, sendo: Grupo (FitDance vs. Controle) e Momento (pré e pós-intervenção). Todos os pressupostos da análise serão assegurados para a sua realização. As análises serão realizadas com o auxílio do software JASP, versão 0.95.4.0, considerando um nível de significância de $p < 0,05$. Espera-se que a intervenção promova melhorias na qualidade de vida, reduções nos níveis de depressão, ansiedade e estresse no grupo intervenção quando comparado ao grupo controle. Além de favorecer maior bem-estar geral e ampliar o conhecimento científico sobre o FitDance® como estratégia de promoção da saúde em adolescentes.

Introdução:

A dança é uma expressão cultural existente desde dos primórdios da humanidade. Segundo Teixeira (2021), por meio de pinturas rupestres, foi visto que os povos antigos usavam movimentos de bater os pés no chão e as palmas das mãos para distrair suas presas durante as caçadas. A dança foi também relacionada a rituais religiosos, colheitas, celebrações de fertilidade e ritos de passagem (Marques, 2011). O tempo lhe consolidou como uma linguagem universal que expressa emoções, histórias, crenças, arte e cultura. A dança é considerada uma manifestação cultural ligada aos diversos momentos da experiência humana que se manifesta em eventos cruciais como no nascimento na e morte, e é central em celebrações, rituais, momentos de paz e contextos de guerra. Por meio de seus movimentos, os praticantes da dança expressam-se e comunicam-se, revelando a complexidade das interações sociais e culturais (Nanni, 2008). Segundo Fernandes (2011), ao longo dos anos a dança tem evoluído e se integrado ao campo das artes cênicas, práticas terapêuticas e educativas. Vários estilos, ritmos e modalidades de dança foram surgindo com o passar do tempo, como danças populares, folclóricas, urbanas, acadêmicas e contemporâneas. Além de sua evolução como arte, a prática da dança se consolidou como uma atividade fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar. Zhou et al. (2023), afirmam que a dança como um exercício aeróbico, tem o potencial de melhorar desde a saúde cardiovascular até o bem-estar mental dos seus praticantes, ajudando na autoimagem e diminuindo a ansiedade ao liberar a endorfina e serotonina. Ela é uma atividade física capaz de aumentar o condicionamento físico, fortalecer a musculatura óssea, promover mudança estética e combater o estresse e a ansiedade, proporcionando ao seu praticante maior disposição no dia a dia (Rodrigues, 2017). Dessa forma, aumenta o bem-estar físico e mental do participante e lhe gera mais qualidade de vida. Nesse sentido Koch (2014), diz que, por meio das suas movimentações a dança traz uma melhora na qualidade de vida dos dançarinos, assim como uma imagem corporal positiva e um aumento na sensação de bem-estar, diminuindo quadros de depressão e ansiedade. Além disso, a prática da dança pode ser uma ferramenta de combate ao comportamento sedentário. Segundo Ceschini (2007), o sedentarismo e a falta de atividade física na adolescência viraram questões de saúde pública. Pois são a porta de entrada para diversas doenças que se alojam com o tempo. Dessa forma, tornam-se um dos quatro fatores de risco para a saúde e a causa de muitas mortes prematuras (Alves et al., 2005). Desse modo, Oliveira et al. (2020), relatam que a dança praticada como exercício físico, é uma ferramenta fundamental para o combate do comportamento sedentário e consequentemente trata ou diminui doenças físicas e da mente, como a depressão. Além disso, por ser na maioria das vezes uma atividade coletiva, ela ajuda a produzir boas relações sociais. Os muitos tipos de danças e modalidades que surgiram no mundo nos últimos séculos, permitem diversas influências voltadas a motivação, autoexpressão e afeto (Sturm, 2014). A Zumba® é o exemplo de uma modalidade de dança aeróbica que ganhou muita força e vários adeptos em academias de todo o mundo (Medeiros, 2021). A procura por essas atividades grupais tem crescido cada vez mais ao decorrer do tempo. Purser (2017), fala que quando as pessoas dançam em grupo,

tendem a criarem conexões e vínculos, pois, ao sincronizarem seus movimentos elas aprendem sobre os corpos, sentimentos e emoções dos seus semelhantes. Essa busca por atividades de dança em grupo, gerada pela necessidade de conexões e bem-estar, reflete-se na popularidade de modalidades como a FitDance®. A FitDance® é uma empresa de dança relativamente nova, que ao decorrer de 10 anos vem ganhando força no mercado das aulas coletivas no Brasil e arrasta uma multidão de praticantes e amantes da modalidade. Segundo Medeiros (2021), a FitDance® é um programa que visa tornar a vida de seus praticantes mais feliz por meio da dança. Dessa forma, gera uma maior assiduidade e participação de quem frequenta as aulas. Machado e Vidal (2020) investigaram a percepção de seus praticantes e constataram que os alunos reconhecem tanto a importância quanto os benefícios dessa prática, destacando seu impacto positivo no bem-estar físico e mental. Entretanto, por ser uma atividade coletiva recente, especialmente em comparação com modalidades consolidadas, como a Zumba®, ainda há escassez de estudos sobre a FitDance®. As aulas de dança da FitDance® não se restringem somente a uma atividade física, mas também constituem um momento de lazer e promoção de bem-estar para os alunos da modalidade. Os autores ainda acrescentam que o programa é democrático, pois permite que pessoas de diferentes idades e classes sociais participem da aula (Machado e Vidal, 2020). Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo avaliar os efeitos de 12 semanas de uma intervenção de FitDance® na qualidade de vida e saúde mental de adolescentes sedentárias.

Hipótese:

A intervenção com FitDance promoverá melhorias na qualidade de vida, reduções nos níveis de depressão, ansiedade e estresse no grupo intervenção quando comparado ao grupo controle.

Objetivo Primário:

Avaliar os efeitos de 12 semanas de uma intervenção de FitDance® na qualidade de vida e saúde mental de adolescentes sedentárias do IFPI - Campus Picos.

Objetivo Secundário:

• Traçar o perfil sociodemográfico de adolescentes sedentárias do IFPI - Campus Picos; • Avaliar a qualidade de vida e os níveis de depressão, ansiedade e estresse das participantes antes e após a intervenção de 12 semanas de FitDance®; • Comparar as mudanças na qualidade de vida e nos níveis de depressão, ansiedade e estresse entre o grupo FitDance® e o grupo controle ao final de 12 semanas.

Metodologia Proposta:

4.1 O local de realização da pesquisa

O estudo será realizado no Instituto Federal do Piauí - IFPI, Campus Picos, localizado na BR-316, Km 300, bairro Pantanal, Picos - PI. O campus é uma instituição pública federal que oferece ensino técnico integrado ao ensino médio e dispõe de infraestrutura adequada para pesquisa com adolescentes. O campus possui estrutura administrativa organizada, com setor pedagógico, coordenação de assistência estudantil e equipe multiprofissional de apoio ao estudante, o que facilita o acompanhamento, comunicação com responsáveis e a realização de atividades com adolescentes. O ambiente institucional apresenta fluxo controlado de entrada e saída, com portaria e equipe de vigilância, fator que contribui para a segurança durante as atividades da pesquisa.

A instituição reúne estudantes de diferentes cursos técnicos integrados ao ensino médio (Informática, Eletrotécnica e Administração), com faixa etária predominante entre 14 e 18 anos, o que favorece a captação da população-alvo da pesquisa. Todas as atividades serão conduzidas dentro do espaço institucional, permitindo supervisão contínua e garantindo o cumprimento das normas éticas para pesquisas envolvendo menores de idade.

4.2 Características da amostra

A amostra será por conveniência, composta por adolescentes sedentárias e irregularmente ativas, matriculadas no IFPI - Campus Picos. A divulgação do estudo será realizada por meio de panfletos, cartazes e avisos verbais realizados na própria instituição. No ano de 2025, a instituição possuía 256 estudantes do sexo feminino.

4.4 Método a ser utilizado

Trata-se de um ensaio clínico randomizado, paralelo, controlado, alocação 1:1, com avaliação pré (T0) e pós-intervenção (T1 = 12 semanas). As participantes serão alocadas em dois grupos: 1) Grupo de FitDance® (Intervenção) e 2) Grupo Controle (sem atividade física).

Randomização e ocultação

As participantes serão divididas aleatoriamente, por meio de sorteio simples, em dois grupos (intervenção e controle). A análise dos dados será realizada por um pesquisador independente, cego à distribuição das participantes nos dois grupos.

Intervenção - FitDance®

• Duração: 12 semanas.

• Frequência: 3 sessões/semana.

• Duração de cada sessão: 60 minutos (10 min aquecimento, 40 min parte principal, 10 min volta à calma).

• Intensidade: progressiva, alvo moderada a vigorosa.

• Aplicadores: instrutores certificados/treinados em protocolo padronizado. Haverá manual/roteiro com conteúdo de cada sessão e adaptações para iniciantes.

PedsQLTM 4.0

O Inventário Pediátrico de Qualidade de Vida (Pediatric Quality of Life Inventory - PedsQLTM 4.0) foi desenvolvido por Varni et al. (2003) e validado para o Brasil por Klatchoian et al. (2008). O questionário genérico PedsQLTM 4.0 engloba formulários de autoavaliação dos adolescentes (13 a 18 anos) (Anexo 1). Esse questionário é composto por 23 questões divididas em 4 dimensões: funcionamento físico (8 itens), funcionamento emocional (5 itens), funcionamento social (5 itens) e funcionamento escolar (5 itens). As questões são pontuadas de 0 (nunca é problema) a 4 (quase sempre problema). Esta pontuação é convertida numa escala de 0 a 100 (0=100, 1=75, 2=50, 3=25, 4=0), sendo que pontuações mais altas revelam melhor qualidade de vida. Por fim, somando-se os itens de cada dimensão (na escala de 0-100) e dividindo-se pelo número de itens que cada uma contém, obtém-se o valor de qualidade de vida específica de cada dimensão. Somando-se os valores das quatro dimensões e dividindo por quatro, obtém-se o valor de qualidade de vida geral. Ainda é possível

obter o total psicossocial somando-se as pontuações das dimensões de funcionamento emocional, social e escolar e dividindo por três.

EDAE-A

A Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes ç EDAE-A (Anexo 2) é um instrumento psicométrico utilizado para avaliar sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes. O questionário contém 21 afirmações divid

Critério de Inclusão:

Serão incluídas adolescentes matriculadas no IFPI ç Campus Picos, 13 a 18 anos, sedentárias e irregularmente ativas e que entregarem os termos de assentimento e consentimento informado dos responsáveis.

Critério de Exclusão:

Serão excluídas aquelas que apresentarem condições médicas que contraindiquem exercício, iniciarem qualquer exercício físico paralelo a intervenção e que tiverem frequência menor do que 70% das sessões de FitDance®.

Riscos:

Os riscos envolvidos nesta pesquisa são considerados mínimos e semelhantes aos encontrados em atividades físicas de intensidade leve a moderada. Durante as sessões de FitDance®, podem ocorrer cansaço, desconforto respiratório momentâneo, sudorese acentuada ou dores musculares transitórias decorrentes do esforço. Há também risco eventual de pequenos desequilíbrios, tonturas leves ou desconfortos articulares, comuns em práticas corporais rítmicas. Na aplicação dos questionários de saúde mental e qualidade de vida, existe o risco emocional leve relacionado à reflexão sobre aspectos pessoais sensíveis, podendo gerar incômodo ou desconforto momentâneo. Para reduzir esses riscos, todas as atividades físicas serão previamente explicadas e demonstradas, com orientação para que cada participante respeite seus próprios limites. As sessões serão acompanhadas por um Profissional de Educação Física habilitado e registrado no Conselho Regional de Educação Física, responsável por monitorar sinais de fadiga, orientar pausas e intervir imediatamente em caso de qualquer mal-estar. Caso necessário, a participante será encaminhada para atendimento no Consultório Médico e/ou na sala de Enfermagem do IFPI ç Campus Picos. Na etapa dos questionários, será garantido sigilo, privacidade e a possibilidade de interromper a participação a qualquer momento, caso a adolescente se sinta desconfortável. Todas as despesas relacionadas à pesquisa serão integralmente assumidas pelos pesquisadores responsáveis.

Para mitigar o risco de divulgação ou vazamento de dados, todas as informações coletadas serão armazenadas em pastas de arquivo e/ou em computador pessoal. Somente a equipe de pesquisa terá acesso aos dados. Após o final do estudo, os arquivos continuarão armazenados, sob posse da equipe de pesquisa, pelo tempo previsto em Lei (5 anos).

Benefícios:

Entre os benefícios, espera-se que a prática contínua do FitDance® ao longo das 12 semanas contribua para melhorias na qualidade de vida, aumento da disposição geral e possíveis reduções nos níveis de depressão, ansiedade e estresse. O programa pode ainda favorecer maior socialização, autoestima e bem-estar emocional, fatores relevantes no período da adolescência. Ao final do estudo, cada participante receberá um relatório individual contendo seus resultados pré e pós-intervenção, auxiliando na compreensão de sua própria evolução e promovendo maior consciência sobre saúde física e mental.

Além disso, o estudo pode contribuir para ampliar o conhecimento acadêmico e científico sobre intervenções dançantes como estratégia de promoção da saúde mental em adolescentes sedentárias. Os resultados também poderão subsidiar ações futuras dentro da própria instituição, estimulando a implementação de programas de atividade física e práticas corporais que favoreçam o bem-estar dos estudantes. Além disso, a pesquisa poderá oferecer dados relevantes para profissionais e gestores das áreas de saúde, educação e atividades corporais, fortalecendo iniciativas voltadas à saúde integral de adolescentes.

Metodologia de Análise de Dados:

4.8 Análise de dados e cálculo amostral

Inicialmente, os dados serão analisados de maneira descritiva, por meio de média, desvio-padrão, frequência absoluta (n) e frequência relativa (%). Posteriormente, será realizada uma análise inferencial por meio da Análise de Variância (ANOVA) Mista em um desenho 2 x 2, sendo: Grupo (FitDance vs. Controle) e Momento (pré e pós-intervenção). Todos os pressupostos da análise serão assegurados para a sua realização. As análises serão realizadas com o auxílio do software JASP, versão 0.95.4.0, considerando um nível de significância de p<0,05.

O cálculo amostral foi realizado pelo software G*Power versão 3.1.9.4, considerando o teste estatístico escolhido, um tamanho de efeito de 0,25, erro de 0,05, poder de 0,80, utilização de dois grupos e quatro repetições (pré e pós para cada grupo). A amostra necessária foi de 24 participantes para cada grupo. Levando em consideração o risco de perda de amostra ao longo do estudo, optou-se por acrescentar 30% sobre a amostra obtida no cálculo. Desta maneira, a presente pesquisa deverá ser realizada com 32 participantes em cada grupo (64 no total).

Desfecho Primário:

As avaliações pré e pós-intervenção serão realizadas por profissionais qualificados. O desfecho primário será a avaliação da mudança na qualidade de vida (PedsQLTM 4.0).

Desfecho Secundário:

O desfecho secundário será a avaliação da depressão, ansiedade e estresse (EDAE-A). Os avaliadores de desfecho serão cegos para a alocação das participantes aos grupos de intervenção ou controle. As participantes e os instrutores não serão cegos devido à natureza da intervenção.

Tamanho da Amostra no 64

Países de Recrutamento

País de Origem do Estudo	País	Nº de participantes da
Sim	BRASIL	64

Data de Submissão do Projeto: 17/04/2026	Nome do Arquivo: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2727913.pdf	Versão do Projeto: 2
--	--	----------------------

Outras Informações

Haverá uso de fontes secundárias de dados (prontuários, dados demográficos, etc)?

Não

Informe o número de indivíduos abordados pessoalmente, recrutados, ou que sofrerão algum tipo de intervenção neste centro de pesquisa:

64

Grupos em que serão divididos os participantes da pesquisa neste centro

ID Grupo	Nº de Indivíduos	Intervenções a serem realizadas
Grupo Intervenção	32	Sessões de FitDance e aplicação de questionários.
Grupo Controle	32	Aplicação de questionários.

O Estudo é Multicêntrico no

Não

Propõe dispensa do TCLE?

Não

Haverá retenção de amostras para armazenamento em banco?

Não

Cronograma de Execução

Identificação da Etapa	Início (DD/MM/AAAA)	Término (DD/MM/AAAA)
Coleta de dados	01/05/2026	31/07/2026
Parecer do CEP	17/04/2026	29/05/2026
Defesa da dissertação	01/12/2026	31/12/2026
Submissão ao CEP	21/01/2026	30/01/2026
Análise dos dados	01/07/2026	31/08/2026
Redação dos resultados, discussão e conclusão	01/08/2026	30/11/2026

Orçamento Financeiro

Identificação de Orçamento	Tipo	Valor em Reais (R\$)
Caixa de som JBL	Capital	R\$ 699,00
Impressora	Capital	R\$ 499,00
Balança digital	Capital	R\$ 100,00
Fita métrica	Custeio	R\$ 6,00
Resma de papel	Custeio	R\$ 94,00
Cartucho de tinta colorido	Custeio	R\$ 139,80
Caneta esferográfica	Custeio	R\$ 69,80
Notebook	Capital	R\$ 1.704,00
Cartucho de tinta preto	Custeio	R\$ 99,80
Total em R\$		R\$ 3.411,40

Bibliografia:

ANDERSON, A. N. et al. Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. The Arts in Psychotherapy, v. 41, n. 3, p. 257-262, 2014. ALVES, C. L. Efeito do exergame zumba fitness sobre o estado de ansiedade em mulheres jovens. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2016. ALVES, C.; TROVÓ, C. E.; NOGUEIRA, M. W. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro ¿ SP. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 9, n. 1, p. [não informado], 2010. ALVES, J. G. B., MONTENEGRO, F. M. U., OLIVEIRA, F. A., ALVES, R. V. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 11 (5), p.291-294, 2005. BARATA, T. Mexa-se pela sua saúde: Guia prático de atividade física e emagrecimento para todos. Lisboa:

Publicações Dom Quixote, 2003. BOCALINI, D. S.; SANTOS, R. N.; MIRANDA, M. L. J. Efeitos da Prática da Dança de Salão na Aptidão Funcional de Mulheres Idosas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 15, n. 3, p. 105-112, 2007. BRIAN, A. I. et al. Effect of exercise training intensity on abdominal visceral fat and body composition. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Indianapolis, v. 40, n. 11, p. 1863-1872, nov. 2008. BRITO, B. C. S.; NETO, G. R.; SILVA, J. C. S. Qualidade de vida de praticantes de dança em academias no período pandêmico da covid-19. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, João Pessoa, v. 19, n. 1, p. 24-30, jan./abr. 2021. CESCHINI, F. L. Análise Descritiva do Nível de Atividade Física em Adolescentes de uma Escola Pública do Distrito de Vila Nova Cachoeirinha em São Paulo. São Paulo: F. L. Ceschini. Dissertação de Mestrado apresentada a Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, Departamento de Nutrição, 2007. COELHO FILHO, C. A. A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. *Movimento*, Porto Alegre, v. 6, n. 12, p. 13-24, 2000. DANTAS, M. Movimento: visibilidade do sentido em dança. In: DANTAS, M. Dança: o enigma do movimento. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 1999. p. 59-98. DINIZ, I. C. V. C. Dança e cultura: sentidos e significados sob uma perspectiva histórica. E-letras com Vida, [S. l.], n. 10, p. 135-159, jan./jun. 2023. Disponível em: https://www.letrascomvida.com/files/revista_10.pdf. Acesso em: 8 set. 2025. DINIZ, N. T. História da dança. [S. l.]: GEPEF/LAPEF - UEL, SEMPRE, 2013. (Material didático). FAUGHT, B. E. et al. Increased risk for coronary vascular disease in children with developmental coordination disorder. *J Adolesc Health*, v. 37, n. 5, p. 376-380, 2005. FERNANDES, C. F. Corpo e dança: interfaces para uma pedagogia somática. São Paulo: Annablume, 2011. FERREIRA, F. W. F. Os benefícios fisiológicos e psicológicos da dança e seus efeitos em crianças e adolescentes: uma abordagem na educação física escolar. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, São Paulo, v. 10, n. 07, p. 2165-2174, jul. 2024. Disponível em: doi.org/10.51891/rease.v10i7.14944. FILGUEIRA, R. C. Refletindo sobre os fundamentos da FitDance na sociedade contemporânea: apontamentos temáticos e pedagógicos para a Educação Física escolar. 2021. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2021. FITDANCE. Sobre o FitDance. [S. l.]: FitDance, 2025. Disponível em: <https://www.fitdance.com/sobre>. Acesso em: 22 set. 2025. GAYA, A. R. et al. Projeto Esporte Brasil: Manual de medidas, testes e avaliações. 5. ed. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2021. Ebook. 39p. GOMES, R. L. História do balé clássico: origens e transformações. *Revista Corpo e Cultura*, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 55-66, 2015. GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (org.). Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Conexões, Campinas, v. 2, n. 2, p. 105-108, 2004. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637950>. Acesso em: 23 set. 2025. GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Londrina, v. 11, n. 2, p. 151-158, mar./abr. 2005. HAAS, J. G. Anatomia da dança. Barueri: Manole, 2011. HASS, A. N.; GARCIA, A. Ritmo e dança. Canoas: Ed. ULBRA, 2006. KALRA et al. Health-Related Quality of Life and the Associated Predictors Among People with Epilepsy: WHOQOL-BREF Scale. *International Journal of Health Sciences and Research*, [S. l.], v. 12, p. 191-199, out. 2022. KOCH, S. et al. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: a meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, New York, v. 41, n. 1, p. 46-64, jan. 2014. LUND, C. et al. Determinantes sociais de transtornos mentais e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: uma revisão sistemática de revisões. *Lancet Psychiatry*, v. 5, n. 4, p. 357-369, 2018. DOI: 10.1016/s2215-0366(18)30060-9. MACHADO, F. F.; VIDAL, R. G. Os benefícios percebidos por alunas praticantes da modalidade FitDance. *Revista Renovare de Saúde e Meio Ambiente*, União da Vitória, PR, ano 7, v. 2, p. 112-123, jan./ago. 2020. MARQUES, I. C. Dança e educação: propostas metodológicas. São Paulo: Cortez, 2011. MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. MBOGORI, T.; ARTHUR, T. M. Perception of Body Weight Status Is Associated With the Health and Food Intake Behaviors of Adolescents in the United States. *American Journal of Lifestyle Medicine*, Thousand Oaks, v. 15, n. 3, p. 347-355, maio/jun. 2019. McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: Nutrição, energia e desempenho humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. MEDEIROS, F. S. S.; SOUSA, J. K. M. L.; SILVA, K. S. Os 40 anos da ginástica aeróbica: Das aulas clássicas ao surgimento do fitDance. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 10, n. 8, e40910817446, 2021. MOREIRA, A. T. R. Aproximações ou distanciamentos com a dança a partir da concepção, objetivos e estrutura de aula de zumba. 2016. 22 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2016. MOURA, N. L. et al. A influência motivacional das músicas em mulheres praticantes de ginástica em academia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007. NADOLNY, A. M. et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 28, n. 2, p. 554-574, 2020. NANNI, D. Dança - Educação - pré-escola à universidade. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008. NETO, J. A. L. Marketing de Academia. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA, 1994. OLIVEIRA, M. P. S. et al. Dança e saúde: discutindo sobre os Principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, Altamira, v. 1, n. 2, p. 35-43, 2020. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/363531>. Acesso em: 18 set. 2025. PATIAS, Naiana Dapieve et al. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS -21) - Short Form: adaptação e validação para adolescentes brasileiros. *Psico-USF*, [S. l.], v. 21, n. 3, p. 459-469, dez. 2016. PIRES, T. S. et al. Análise dos fatores motivacionais de praticantes de FitDance® em uma academia brasileira. *Motricidade*, Vila Real, v. 16, n. S1, p. 32-37, 2020. PORTINARI, M. História da dança. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1989. POSSAMAI, V. D. et al. Relação entre aptidão física, qualidade de vida e sintomatologia depressiva de idosos fisicamente ativos. *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 24, ed. especial, p. 221-234, 2019. PURSER, A. Dancing intercorporeality: a Health Humanities Perspective on Dance as a Healing Art. *Journal of Medical Humanities*, New York, v. 40, n. 2, p. 253-263, jun. 2017. RODRIGUES, L. S. A atividade física na terceira idade através da dança. 2017. 34 f. Monografia (Especialização em Educação Física) - FAEMA, Ariqueemes, 2017. SANTOS, D. F.; SILVA, C. L.; LIMA, V. S. O. Dança e saúde mental: uma análise dos efeitos da dança na redução do estresse e ansiedade. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, [S. l.], v. 9, 2025. SANTOS, I. F. Dança e pluralidade cultural: corpo e ancestralidade. *Revista Múltiplas Leituras*, Campinas, v. 2, n. 1, p. 31-38, jan./jun. 2009. SARTOR, F.; BOM, F. Correlação entre a frequência cardíaca e a percepção subjetiva de esforço em aulas de zumba®. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2015. SILVA, F. J.; MARTINS, L.; MENDES, C. Benefícios da dança na terceira idade. Ruão: [s. n.], 2012. SILVA, Y. O. O. Os efeitos da prática de FitDance® sobre a saúde de seus/suas praticantes a partir da literatura científica: Revisão narrativa. 2023. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2023. SOUZA, C. A. F.;

SÁUL, T. S. Reflexões sobre dança e diversidade corporal. In: FÓRUM DE DANÇA NA COMUNIDADE: CORPO E ACESSO EM OBRAS, 9., 2008, Curitiba. Anais... Curitiba: FAP, 2008. p. 24-32. STRAZZACAPPA, M. A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. Cadernos Cedes, Campinas, v. 21, n. 53, p. 69-83, abr. 2001. STURM, I. et al. Effect of dance on cancerrelated fatigue and quality of life. Supportive Care in Cancer, Berlin, v. 22, n. 8, p. 2241-2249, ago. 2014. SZUSTER, L. Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. TEIXEIRA, C. S. et al. Dança e matemática: uma conexão possível na modalidade não presencial. Manaus: Universidade do Estado do Amazonas, Escola Normal Superior, Licenciatura em Matemática, 2021. 87 p. VERA, L. A. R.; PESSINA, M.E. H.; FADUL, E. M. Ci. Barreiras para internacionalização de uma empresa no setor de serviços: O caso da FitDance. Revista da Micro e Pequena Empresa (RMPE), [S.l.], v. 15, n. 2, p. 45-67, mai./ago. 2021. DOI: 10.48099/1982-2537/2021v15n2p4567. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity: fact sheet. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-s>. Acesso em: 09 de dezembro de 2025. ZHOU, Z. Q. et al. The effects of Latino dance intervention on academic and general self-efficacy with left-behind children: an experimental study in China. Frontiers in Psychology, Lausanne, v. 14, e1107233, 2023.

Upload de Documentos

Arquivo Anexos:

Tipo	Arquivo
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.doc
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.doc
Declaração de concordância	Anuencia.pdf
Declaração de concordância	Anuencia.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Menores.docx
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx
Outros	carta_resposta_assinado.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Menores.docx
Cronograma	Cronograma.docx
Cronograma	Cronograma.docx
Cronograma	Cronograma.docx
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx
Declaração de Pesquisadores	Compromisso_assinado.pdf
Orçamento	Orcamento.docx
Folha de Rosto	folhaDeRosto_preenchida_assinado_assinado.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Menores.docx
Declaração de concordância	Anuencia.pdf
Comprovante de Recepção	PB_COMPROVANTE_RECEPCAO_2727913.pdf
Folha de Rosto	folhaDeRosto_preenchida_assinado_assinado.pdf
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2727913.pdf
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.doc
Declaração de Pesquisadores	Compromisso_assinado.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx
Orçamento	Orcamento.docx

Manter sigilo da integra do projeto de Não