

Dança educação e qualidade de vida: limites e possibilidades

Education dance and quality of life: limits and possibilities

José Roberto Herrera Cantorani

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – Campinas – Brasil
cantorani@yahoo.com.br

Bruno Pedroso

Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG – Ponta Grossa – Brasil
brunops3@brturbo.com.br

Luiz Alberto Pilatti

Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Ponta Grossa – Brasil
lapilatti@utfpr.edu.br

Gustavo Luis Gutierrez

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – Campinas – Brasil
lgutierrez@terra.com.br

RESUMO

OBJETIVO: O presente estudo tem como objetivo avaliar a possibilidade de inserção da dança enquanto instrumento de melhora da saúde e da qualidade de vida.

MÉTODOS: Trata-se de um estudo exploratório de natureza bibliográfica.

RESULTADOS: Constatou-se que a partir de uma forma particular de trabalho, visando um contexto e conteúdo pertinente à chamada dança educação, é possível verificar a presença de aspectos que habitualmente estão relacionados aos domínios da saúde e da qualidade de vida.

CONCLUSÕES: A dança, em uma dimensão de trabalho particular, neste caso em específico, a dança educação, oferece possibilidades de construção de relações transformadoras. Estas relações ocorrem no nível das emoções e relações com o próprio corpo e deste com o espaço e o mundo que o circunda. Os aspectos base deste contexto permitem o entendimento de que a dança educação alcança a condição de promotora de melhora da condição de vida das pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. Saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

OBJECTIVE: This study aims to evaluate the possibility of inclusion of dance as a tool for improving health and quality of life.

METHODS: It is an exploratory and bibliographical research.

RESULTS: We found that, targeting a context and content concerning the so-called dance education, it is possible to verify the presence of features that usually are related to health and quality of life.

CONCLUSIONS: The dance, in a particular dimension of work, in this specific case, the dance education, offers possibilities of building transformative relationships. These relationships occur at level of emotions and relationships with the own body and with space and world that surrounds the individual. The basic aspects of this context allow the understanding that dance education reaches promoter's condition of improvement of lifestyle of people.

KEYWORDS: Dance. Health. Quality of Life.

1. Introdução

A construção de um ideário a respeito da Qualidade de Vida (QV) surgiu ainda em Sócrates, por volta de 400 a.C. Este ideário a vinculava à felicidade, alcançada como o resultado de se levar uma boa vida, com a correta escolha entre o que é bom e o que é ruim (ANDUJAR, 2006).

A QV como um espaço de investigação científica, contudo, se constitui de forma mais efetiva a partir dos anos 60 (CAMPBELL, 1981; SCHUESSLER; FISHER, 1985; MARKIDES, 2000). Campbell (1981), um dos autores mais citados quando o assunto é QV e bem-estar, sugere que a década de 60 foi favorável para o desenvolvimento das investigações sobre a QV em razão da emergente crença de que as próprias pessoas deveriam examinar a sua QV e deveriam fazê-lo em um ambiente que vai além do entendimento de que os bens materiais promoveriam a felicidade individual.

A partir da publicação do livro *The quality of american life: perceptions, evaluations, and satisfactions*, produzido por Campbell e colaboradores, em 1976, é promovida a utilização de indicadores de bem-estar subjetivos ou psicológicos.

Esta ampliação das investigações direcionadas à QV demonstra o nível de importância dada a respeito deste dado e ao contexto em que este se configura. Também encaminha para a possibilidade do refinamento dos pressupostos para maior entendimento da QV e também para o dimensionamento da importância das percepções a respeito.

Esta dimensão da QV estruturada em indicadores de bem-estar subjetivos abre possibilidades para novas investigações. Entre essas possibilidades está o estudo da dança enquanto instrumento de melhora desses indicadores de bem-estar subjetivos e, conseqüentemente, da condição de saúde e de QV.

Há propostas conceituais de encaminhamento do ensino da dança que visam muito mais que apenas aspectos coreográficos. Tais propostas estão estruturadas em uma base conceitual originalmente denominada dança educação. O conceito de dança educação pressupõe maior percepção do corpo, de si e do meio, e com isso, uma melhora na relação do sujeito com todas essas três esferas.

Com base nesta perspectiva de análise da QV a partir das percepções e subjetividades dos sujeitos, e nos pressupostos da dança educação, o presente estudo busca verificar o que a dança representa para o contexto de relação saúde e qualidade de vida.

2. Indicadores para a qualidade de vida

A QV é uma noção eminentemente humana (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000), e apresenta-se como uma etérea entidade sobre a qual não é alcançada uma noção exata (CAMPBELL; CONVERSE; RODGERS, 1976). Dessa forma, frente a sua complexidade, a QV abrange múltiplos significados, os quais são pautados em conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades.

Tal compreensão traduz-se no entendimento de que a subjetividade é inerente à percepção da QV, e, como tal, é de grande importância para os estudos direcionados tanto à sua conceituação quanto à sua aplicação.

Para a ampla compreensão a respeito do contexto da QV é preciso atenção aos esforços acadêmicos realizados para definir e mensurar tanto o conceito quanto os indicadores sociais para este propósito. O conceito de indicadores sociais abrange a mensuração de estatísticas simples e também a interpretação dos complexos índices estatísticos relacionados a conjuntos de domínios, assim como também a interpretação de signos culturais (FRØNES, 2007).

Os indicadores sociais podem ser materiais, tais como dados relacionados ao crescimento econômico, e imateriais, como valores ou metas. Esses indicadores são utilizados para avaliar a eficácia da política em abordar importantes questões sociais (LAND, 2000; NOLL, 2004), e se caracterizam também pela mensuração do bem-estar (LAND, 1983; 2000).

Em relação à mensuração do bem-estar, estruturam-se duas linhas de pesquisa e desenvolvimento: a que utiliza indicadores sociais objetivos – linha estruturalmente identificada como abordagem escandinava - representada pelos fatos sociais, independentemente de avaliações pessoais; e a que utiliza indicadores sociais subjetivos – estruturalmente identificada como abordagem americana - baseada na percepção do indivíduo e avaliação das condições sociais (NOLL, 1996).

Os indicadores sociais objetivos são estruturados a partir de estatísticas. Esse tipo de abordagem concentra-se na condição e objetivo de vida e leva em consideração os recursos relacionados a essa condição e objetivo, tais como dinheiro, propriedade, conhecimento, energia física e psíquica, relações sociais, de segurança e outras de mesma ordem (NOLL, 2004). Essas estatísticas refletem as condições sociais e apontam para os problemas que requerem prioridade de ação (LAND, 2000; NOLL, 2004).

Já com a utilização dos indicadores sociais subjetivos busca-se a percepção individual a respeito do próprio estado de bem-estar. Os indicadores sociais subjetivos são baseados na percepção e avaliação individual das condições sociais. A satisfação é o foco desses indicadores: a satisfação no trabalho, a satisfação com a vida e a satisfação com a sua condição. São postos em relevância os domínios relacionados à vida, ao modo de vida, à percepção de justiça distributiva e à percepção de classe. As pesquisas nessa linha buscam, a partir da valorização subjetiva dos indivíduos como resultado final das condições e processos, a mensuração do bem-estar: o bem-estar subjetivo. Os mais importantes indicadores de bem-estar subjetivo são os índices de satisfação e felicidade (CAMPBELL; CONVERSE; RODGERS, 1976; NOLL, 1996).

A utilização dos indicadores sociais subjetivos parte do pressuposto de que o bem-estar, em última instância, é percebido pelos indivíduos, de forma individual, e pode ser mais bem julgado por esses. Para Campbell (1972), a QV deve estar no olhar do espectador, e é a partir deste olhar que se deve buscar formas de avaliá-la.

A Organização Mundial da Saúde define a QV como “[...] a percepção do indivíduo de sua condição na vida, frente ao contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (FLECK et al., 1999, p. 199). É um conceito ainda aferido pela condição pessoal de saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais, crenças e relação com as características de seu ambiente.

A QV, portanto, é alcançada/mensurada por indicadores objetivos, ligados às questões de cidadania e, sobretudo, de indicadores subjetivos, a partir da percepção dos sujeitos em relação ao seu meio e à sua vida.

3. Dança educação e qualidade de vida

Para se estabelecer um debate sobre a dança enquanto possível instrumento para o estabelecimento da QV, ou melhora dessa condição, é preciso fazê-lo com o olhar direcionado para um contexto ampliado. É preciso entendê-la enquanto possibilidade de expressão e também instrumento de educação para a compreensão e percepção do corpo e de sua relação com o meio – a partir deste corpo.

A partir dessa perspectiva, a dança proporciona possibilidades que vão além dos benefícios físicos e biomecânicos, característicos das atividades físicas. A dança, “[...] enquanto arte

do/com/pelo corpo, quer seja em situação educacional, educativa ou pedagógica carrega em si mesma o potencial de transformação dos cenários cotidianos sociais” (MARQUES, 2010, p. 28).

Nesse contexto, a dança educação proporciona ao indivíduo ir além de si mesmo, transcender o que lhe é oferecido. Ou, ‘outrar-se’, como define Paz (1982). Dança educação vai além de aspectos técnicos ou estruturais, é uma experiência que constrói relações transformadoras (MARQUES, 2010).

Essa visão da dança como educação teve início com as pesquisas de Laban (1978), que se dedicou a estudar e compreender o movimento humano. Em seus estudos, desenvolveu a *labanotation*, ou *coreologia*, que é fundamentada em resultados coreográficos. Por meio da qual busca transportar elementos do cotidiano para a composição técnica. De acordo com Rengel (2003; 2008), a *coreologia* está baseada no entendimento de que movimento e emoção, assim como forma e conteúdo, corpo e mente são uma unidade inseparável. A proposta de Laban preconizava a atenção à intenção do gesto, independentemente de sua profundidade (RENGEL, 2003; 2008).

A partir de tais estudos e conceitos, Laban (1978) propõe para a dança uma prática educativa. Esta proposta funda-se na teoria de que é com o corpo que se adquire conhecimento, e que não se deve separar a prática do pensamento. Com isso surge a dança educativa, buscando transcender a simples reprodução de movimentos.

A proposta de Laban (1978) está centrada na busca pela liberdade de expor movimentos e encontrar autossuficiência em si mesmo, no próprio corpo. Busca libertar o corpo e a dança de um estilo idealizado, estimulando a criação, a desconstrução e o imprevisível.

Na teoria educacional de Laban (1978) não há preocupação com a produção coreográfica, e sim com a possibilidade da elaboração de uma dança que possa ser vivenciada com plena participação e com clareza de formas.

No Brasil, uma vertente importante dessa proposta é a teoria de Conscientização do Movimento, de Angel Vianna (RESENDE, 2008). O ponto de partida da conscientização do movimento é o conhecimento do corpo por meio de práticas experienciais livres, buscando conhecer o corpo e seus movimentos através do próprio corpo. Vianna (1998) ressalta que é necessário que haja a consciência corporal como fator inicial para que, em seguida, a dança aconteça. O corpo, nessa perspectiva, é um meio de expressão, e não um meio de atuar automático. E com esse olhar, Vianna (1998, p. 11-12) ressalta que “[...] o trabalho corporal desenvolve a sensibilidade, a imaginação, a criatividade e a comunicação. [...] Nossa história se inscreve em nosso corpo e os movimentos são reflexos de emoções e sentimentos”.

De acordo Nanni (2002), amparada em pesquisadores da psicomotricidade, o conhecimento do próprio corpo e construção desse corpo, passa pela percepção do inconsciente até chegar à formação das relações, que tornam o conhecimento consciente. Para a autora:

É através dos limites – canais de expressão das necessidades do corpo – que se torna possível o trabalho a nível emocional. É este nível emocional que possibilita ao ser reviver sua história, estabelecer as diferenças e contrastes, as semelhanças e ambivalências e ir de encontro a sua identidade (NANNI, 2002, p. 67).

A linguagem corporal, frente essa perspectiva, surge como reflexo das experiências do ser e da influência emocional desse. Vianna (1998) ressalta a importância da consciência corporal e de suas etapas na formação psicossocial do ser.

Após a passagem pelo processo de consciência corporal, o indivíduo entra nas fases: das sensações e emoções, da construção de imagem corporal e da expansão do universo interior. De forma inter-relacionada, as sensações e emoções corporais são estimuladas pelo aquecimento corporal interno, causada pela exploração dos movimentos, que gera uma nova visão do meio. Isso ocorre pelos conflitos que são gerados por novas experiências corporais dentro do indivíduo, vindo a desencadear um processo de percepção diferenciado (NANNI, 2002).

O corpo é moldado pelas condições a que é submetido: na escola, em casa, na rua, no bairro, e outros. É onde surgem as atrofias e couraças do corpo. Então a dança educação, buscando a consciência corporal, propõe a exploração espontânea do espaço através do movimento para que o

indivíduo tenha o seu corpo moldado de forma saudável e, principalmente, que saiba lidar com as emoções e implicações que moldam seu corpo constantemente.

O conhecimento do corpo, e através desse, o conhecimento de si, é o foco de trabalho da dança educação. Este conceito de dança volta-se para o processo criativo e para a busca da formação de indivíduos autores de si mesmos. Pois, “[...] é a partir do processo criativo e só através dele que o educando poderá se emancipar, pois a criatividade possibilita a independência e liberdade do ser pela autonomia e emancipação” (NANNI, 2002, p. 8).

A qualidade e particularidade do movimento pretendido pela dança educação se diferencia não apenas pela ação/execução, mas, principalmente, pela ação/sensação. A particularidade da essência motriz e a qualidade sensorial desse processo focam o desenvolvimento emocional e crescimento do indivíduo enquanto ser integral.

Conforme retrata Nanni (2002, p. 10):

Evidências de estudos científicos demonstram que o movimento constitui parte fundamental da vida humana: é que o homem necessita de um mundo de movimento para manter-se orgânica e emocionalmente sadio. Ele é a essência da vida – faz parte da complexa constituição do ser humano.

Com intuito de alcançar a inteligência emocional, trabalhando com a consciência pelo movimento, a dança educação faz uso da psicanálise para explicar a ligação entre o movimento e as emoções, e também a influência dessa ligação na formação psicológica do ser.

Com base na psicanálise, o movimento é gerado pela pulsão, a qual é entendida como a energia interna que causa estimulação e que será reproduzida pelo movimento. Esse desejo pela movimentação chamada pulsão é descrito como uma forma de descarga desencadeada pela ‘fome’ de algo, que surge pela estimulação da mesma por um objetivo. Trata-se de uma “[...] energia encontrada na experiência do homem, que tem caráter irreprímível mesmo através das repressões” (NANNI, 2002, p. 37).

Esse processo de aprendizado da percepção corporal e pela percepção corporal tem o propósito de se estabelecer como um caminho para a compreensão de si mesmo. Essa experiência corporal preconizada pela dança educação objetiva o amadurecimento existencial.

Desta forma, Nanni (2002, p. 119) busca mostrar que:

A vivência corporal, portanto, dá a plena dimensão da existência. Existir é se perceber, dar existência através da experimentação plena de existir. É experimentar o que você é através da vivência: estar de mim, ter plenitude do que sou, estabelecer dimensão completa de mim mesmo, construir a cada dia o meu eu.

Juntamente com qualquer processo orientado na dança, caminha a criatividade, que atua com a finalidade de externalizar as energias e emoções corporais do ser, que foram aprendidas e registradas através do corpo. A prioridade do ensino na dança educação deve ser a criação e improvisação, como meio para o aluno descobrir seus próprios movimentos de maneira natural a fim de torná-los também naturais, possibilitando, ainda, questionar-se sobre os limites do corpo, sobre os tipos de movimentos, e se os padrões visuais de movimento e corpo realmente correspondem à dança.

Na amplitude dessa relação entre pulsões, necessidades e movimentos, Laban (1978, p. 19) relata que “[...] o homem se movimenta a fim de satisfazer uma necessidade. Com sua movimentação, tem por objetivo atingir algo que lhe é valioso”.

Ao analisar a essência e objetivos da dança educação, é verificada uma relação bastante próxima entre esta forma particular de trabalho e os indicadores subjetivos de bem-estar. Dessa forma, é possível interpretar que os benefícios gerados pela dança educação tendem a atuar positivamente na percepção de QV.

No que diz respeito à condição de saúde, o entendimento da ação positiva da dança educação sobre a mesma é semelhante, sobretudo com base no conceito atual de saúde. Pois, embora tenha havido certa prevalência histórica para uma abordagem de saúde mais exclusivamente próxima da

área médica, a percepção de saúde hoje está relacionada à aspectos físicos, emocionais, de relacionamentos e também ligada ao bem-estar.

A partir da definição da Organização Mundial da Saúde, a saúde passou a ser definida como um estado de amplo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades (WHOQOL-GROUP, 1995). Com esta compreensão, passou também a ser constituída por uma dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social (WEINECK, 2003).

Por sua vez, a relação saúde/QV compõe-se dos seguintes elementos (VILARTA; GONÇALVES, 2004, p. 42):

- Domínios funcionais: função física; função cognitiva; envolvimento com as atividades da vida; avaliação de saúde subjetiva;
- Domínios do bem-estar: bem-estar corporal; bem-estar emocional; autoconceito; percepção global de bem-estar.

Com base tanto nos pressupostos de QV, quanto nos de saúde, é factível a interpretação de que existe uma aproximação entre essas variáveis e os benefícios passíveis de serem alcançados com a dança educação.

Tanto para os domínios funcionais, quanto para os de bem-estar, é possível dimensionar possibilidades reais de melhoras com o trabalho da dança educação. A amplitude da percepção e da vivência corporal, da dimensão de existência e da manutenção de um estado emocional sadio são fatores que aproximam o indivíduo de um estado de satisfação e de bem-estar geral.

É pertinente, frente a tais observações, resgatar a leitura eliasiana do lazer. A mesma está estruturada na atenção ao indivíduo, aos sentimentos, às emoções e às necessidades. Apresenta como base para tal exploração o fato de que, nas sociedades atuais, a quase totalidade das atividades diárias está submetida a uma condição de rotina, e as necessidades emocionais submetidas ao controle. Frente a este contexto, as atividades de lazer oferecem a condição – dentro de certos limites – de oportunidades para experiências emocionais normalmente excluídas dos setores altamente rotineiros da vida das pessoas (ELIAS, 1992; ELIAS; DUNNING, 1992b; 1992a).

Esta realidade é preditora de problemas. A ausência de equilíbrio entre atividades de lazer e atividades de não lazer “[...] implica um determinado empobrecimento humano, uma secura de emoções que afeta toda a personalidade” (ELIAS; DUNNING, 1992b, p. 161). A partir de tal compreensão se podem ver com maior nitidez os perigos inerentes a qualquer classificação das atividades de lazer como irrealis.

Da mesma forma, cabe interpretar que a dança educação – seja estudando-a somente a partir de sua condição particular de trabalho, seja elevando-a também a uma condição particular de lazer – pronuncia-se como um importante instrumento para a geração de satisfação e de bem-estar geral.

4. Considerações finais

O presente estudo avaliou o conteúdo e o objetivo pertinente à dança educação e analisou esse método particular de dança a fim de dimensionar sua aproximação aos pressupostos de melhora da saúde e da qualidade de vida.

Constatou-se que a partir desta forma particular de trabalho é possível verificar a presença de aspectos que habitualmente estão relacionados aos domínios da saúde e também da QV. Esses aspectos caracterizam-se a partir de um processo criativo que intenta oferecer independência, liberdade, autonomia e emancipação. Eles estão na essência da dança educação, e evidenciam-se na percepção sensorial, no desenvolvimento emocional e no crescimento do indivíduo enquanto ser integral. Esses aspectos são reforçados na possibilidade de um indivíduo orgânica e emocionalmente sadio. E estão intimamente ligados às funções cognitivas, de bem-estar corporal, emocional e à percepção global de bem-estar.

A partir desses aspectos, a dança educação oferece possibilidades de construção de relações transformadoras. Estas relações ocorrem ao nível das emoções. E com o amadurecimento dessa relação com os sentimentos e emoções, o sujeito também tem a possibilidade de alcançar melhora na sua relação com o próprio corpo e desse com o espaço e com o mundo que o circunda.

A sua aplicação desenvolve a sensibilidade, a imaginação, a criatividade e a comunicação. É pertinente frisar que a história do indivíduo se inscreve em seu corpo e os movimentos são reflexos de emoções e sentimentos. Os aspectos encontrados na base desse contexto ampliam o entendimento de que a dança educação alcança a condição de promotora de melhora da condição de vida das pessoas, e por extensão, da QV das mesmas.

O conhecimento do próprio corpo e consequente construção desse corpo, passa pela percepção do inconsciente até chegar à formação das relações. As relações, emoções e sentimentos estão relacionadas tanto aos domínios da saúde quanto da qualidade de vida.

Referências

ANDUJAR, A. M. **Modelo de qualidade de vida dentro dos domínios bio-psico-social para aposentados**. 2006. 206 f. (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2006.

CAMPBELL, A. Aspiration, Satisfaction, and Fulfillment. In: CAMPBELL, A.; CONVERSE, P. E. (Org.). **The human meaning of social change**. New York: Russell Sage Foundation, 1972.

_____. **The sense of well-being in America: recent patterns and trends**. New York: McGraw-Hill, 1981.

CAMPBELL, A.; CONVERSE, P. E.; RODGERS, W. L. **The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions**. New York: Russell Sage Foundation, 1976.

ELIAS, N. Introdução. In: ELIAS, N. (Org.). **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992.

ELIAS, N.; DUNNING, E. A busca da excitação no lazer. In: ELIAS, N.; DUNNING, E. (Org.). **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992a.

_____. O lazer no espectro do tempo livre. In: ELIAS, N.; DUNNING, E. (Org.). **A busca da excitação**. Lisboa: Difel, 1992b.

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100). **Revista de Saúde Pública**, v. 33, n. 2, p. 198-205, 1999.

FRØNES, I. Theorizing indicators. **Social Indicators Research**, v. 83, n. 1, p. 5-23, 2007.

LABAN, R. **Domínio do Movimento**. 4. ed. São Paulo: Summus, 1978.

LAND, K. C. Social Indicators. **Annual Review of Sociology**, v. 9, n. 1, p. 1-26, 1983.

_____. Social Indicators. In: BORGATTA, E. F.; MONTGOMERY, R. (Org.). **Encyclopedia of Sociology**. 2. ed. New York: Macmillan, v. 4, 2000.

MARKIDES, K. S. Quality of life. In: BORGATTA, E. F.; MONTGOMERY, R. J. V. (Org.). **Encyclopedia of Sociology**. New York: Macmillan Reference USA, v. IV, 2000.

MARQUES, I. Dança-Educação ou dança e educação? Dos contatos e realações. In: TOMAZZONI, A.; WOSNIAK, C.; MARINHO, N. (Org.). **Algumas perguntas sobre dança e educação**. Joinville: Nova Letra, 2010.

MINAYO, M. C. D. S.; HARTZ, Z. M. D. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

NANNI, D. **Dança Educação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

NOLL, H.-H. Social Indicators and Social Reporting -The international Experience. In: CANADIAN COUNCIL ON SOCIAL DEVELOPMENT: SYMPOSIUM ON MEASURING WELL-BEING AND SOCIAL INDICATORS, 2., 1996, Ottawa. **Anais...** Ottawa: CANADIAN COUNCIL ON SOCIAL DEVELOPMENT, 1996.

NOLL, H.-H. Social Indicators and Quality of Life Research: Background, Achievements and Current Trends. In: GENOV, N. (Org.). **Advances in Sociological Knowledge Over Half a Century**. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2004.

PAZ, O. **O arco e a lira**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.

RENGEL, L. **Dicionário Laban**. São Paulo: Annablume, 2003.

_____. **Os temas de movimento de Rudolf Laban: I a VIII**. São Paulo: ANNABLUME, 2008.

RESENDE, C. O que pode um corpo? O método Angel Vianna de conscientização do movimento como um instrumento terapêutico. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 18, n. 3, p. 563-574, 2008.

SCHUESSLER, K. F.; FISHER, G. A. Quality of life research and sociology. **Annual Review of Sociology**, v. 11, n., p. 129-149, 1985.

VIANNA, A. Prefácio. In: TEIXEIRA, L. (Org.). **Conscientização do movimento: uma prática corporal**. São Paulo: Caioá, 1998.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. Qualidade de Vida: concepções básicas voltadas à qualidade de vida. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Org.). **Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004.

WEINECK, J. **Atividade Física e Esporte: para que?** Barueri: Manole, 2003.

WHOQOL-GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, Nov. 1995.

Recebido em: 26 jul. 2013.
Aprovado em: 20 set. 2013.