

Educação Física, Saúde e Lazer

Construindo Pontes
Desafiando Horizontes

COORDENAÇÃO

César Sá
Linda Saraiva
Inês P. Silva
Ana Silva
Carlos Montoya-
Fernández
Beatriz Pereira



FICHA TÉCNICA

Título: Educação Física, Saúde e Lazer: Construindo Pontes, Desafiando Horizontes.

ISBN: 978-989-8756-66-4

DOI: 10.57910/ipvc-ese-978-989-8756-66-4

Coordenação da Edição: César Sá, Linda Saraiva, Inês P. Silva, Ana Silva, Carlos Montoya-Fernández, Beatriz Pereira

Editor: Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal, 2025

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UID/05198/2025 (Centro de Investigação e Inovação em Educação, inED).

LISTA DE REVISORES

Alberto Nuviala	Juarez Vieira do Nascimento
Amália Rebolo	Lélio Moura Lourenço
Ana Isabel Silva	Linda Saraiva
Ana Paula Loução Martins	Luís Leitão
Antonino Pereira	Luisa Neves
Arturo Diaz Suarez	Marcos Onofre
Beatriz Pereira	Maria Isabel Mourão Carvalhal
Camilo Cunha	Maria João Lagoa
Carlos Luz	Maria Luísa Estriga
Carlos Montoya Fernandez	Maria Teresa Trevisol
Carlos Vasconcelos	Marta Iossi Silva
Catarina Vasques	Paula Queirós
Cesár Sá	Paula Rodrigues
Clarinda Pomar	Rafaela Rosário
Daniel Marinho	Raquel Leitão
David Catela	Ricardo Lima
Diogo Monteiro	Ricardo Rezer
Eduarda Coelho	Rita Cordovil
Elsa Ribeiro da Silva	Rosana Farenzena
Evandro Oliveira	Rui Matos
Fernando Santos	Rui Neves
Graça Carvalho	Rui Resende
Guida Veiga	Rute Santos
Helder Lopes	Sérgio Souza
Inês Peixoto Silva	Susana Franco
Jorge Luiz da Silva	Tatiana Tozo
Josafá da Cunha	Teresa Figueiredo
José Eugenio Fernández	Vanda Correia
José Rodrigues	Víctor Arufe Giráldez

ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA -----	6
-------------------------	---

ESCOLA, INCLUSÃO E CIDADANIA

Educar a Criança e refletir os momentos da sua vida – (In)Ativa! -----	9
O Impacto dos Esportes Extracurriculares nas Habilidades Socioemocionais de Estudantes da Educação Básica -----	21
Promoção da Atividade Física nas Primeiras Idades: Análise Observacional de um Contexto Educativo-----	31
Deslocamento Ativo e o Ambiente no Entorno da Escola -----	42
Atividades Rítmicas e Expressivas no 1.º Ciclo: A perspetiva dos docentes sobre as danças tradicionais portuguesas-----	50
Comportamento Lúdico-Motor de Crianças: Contextos Desafiantes e Diferenciados na Educação Pré-Escolar -----	59
El uso de las TIC como estrategia motivacional para el alumnado de Educación Primaria-----	71
Prosseguir+: Flexibilidade curricular com recurso à articulação de ambientes educativos -----	83
Investigando sobre la calidad de los programas de Aprendizaje-Servicio: una propuesta para analizar el caso del máster de profesorado de Educación Física de la Universidad de Coimbra -----	94
Capacitação de alunos como embaixadores Anti-Bullying e os seus impactos na redução do bullying em idade escolar -----	102
Espaços Escolares Seguros: análise de programas de prevenção do bullying e violência escolar -----	113
Bairros ConVida: Um projeto na comunidade, para a promoção de laços de vizinhança na natureza -----	123
Relações pedagógicas e sociais do estudante surdo no contexto brasileiro -----	134
A Questão da Discriminação no Bullying: Implicações Psicossociais -----	144
Podemos relaxar na escola? Uma intervenção baseada em métodos de relaxação para crianças em educação pré-escolar e no 1.º ciclo de escolaridade -----	151

DESPORTO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Impacto de doses suprafisiológicas de esteroides anabolizantes nos níveis de glicose e insulina em atletas de <i>bodybuilding</i> do sexo masculino: Revisão Sistemática. -----	164
O efeito do jogo analógico na promoção do equilíbrio e prevenção do risco de quedas em idosos em centro de dia – Estudo Exploratório-----	176

Estudo-piloto sobre o efeito da prática consistente de jogos analógicos na regulação cognitivo- comportamental na pessoa idosa-----	185
Assessment of Antioxidant Micronutrient Intake among Female Soccer Players in Pre-Season-----	194
A atividade física influencia a qualidade de sono em sobreviventes de cancro da mama? -----	207
Impact of high-performance sport on serum potassium values in athletes: a systematic review -----	217
Níveis de atividade física de crianças de um meio rural do Nordeste de Portugal: comparação entre dias da semana e fim de semana -----	231
Utilização do jogo e mecanismos de jogo como estratégia terapêutica no idoso - evidência científica -----	241
Diferenças Antropométricas, de Força/Potência dos Membros Inferiores e Velocidade Linear entre Jovens Jogadores de Futsal Sub15 e Sub17-----	254
Diferenças no Equilíbrio Dinâmico em jogadores de futsal Sub13, Sub15 e Sub17	265
Perfis de clima motivacional e de grit, ansiedade e medo de falhar no desporto: Um estudo exploratório com jovens jogadores de futebol-----	276
A carga interna em atletas profissionais e semi-profissionais de Voleibol: Um estudo comparativo de uma equipa da 1ª divisão em Portugal -----	288
Tempo de treinamento das participantes do campeonato barreirinhense de futsal 2023-----	297
Lesões em praticantes de Modalidades Esportivas de Combate - Muay Thai -----	303
Composição corporal, índices de força e potência muscular nos diferentes níveis competitivos do futsal-----	315
O perfil socioeconômico das participantes do campeonato barreirinhense de futsal 2023 -----	331
A influência da velocidade da distribuição na eficácia de ataque do jogador de Entrada de Rede de Voleibol -----	338
¿Están vinculadas la fuerza isométrica máxima y fuerza horizontal máxima teórica en futbolistas amateur?-----	349
A influência da condição física inicial dos jogadores de futsal na ocorrência de lesões-----	361
Efecto de un mesociclo de entrenamiento con sobrecarga excéntrica durante la temporada de competición en jugadores jóvenes de fútbol de élite. -----	375
Análise descritiva do tipo e incidência de lesão durante a pré-época de futsal em diferentes níveis competitivos -----	390
O protocolo “PlenaMente”: Construção de uma intervenção psicológica online para tratamento de ansiedade, estresse e depressão baseado na Terapia Cognitivo-Comportamental.-----	402

Adoecimento mental no ensino superior: uma pesquisa qualitativa -----	418
FISU Healthy Campus IPVC - Promoção da Saúde e da Sustentabilidade no Campus-----	431
Etarismo e Trabalho: estudos preliminares -----	439

Atividades Rítmicas e Expressivas no 1.º Ciclo: A perspetiva dos docentes sobre as danças tradicionais portuguesas

Silva, Inês P.¹, Matos, Carolina², Saraiva, Linda^{1,3}, Sá, César^{1,3}

¹ Instituto Politécnico de Viana do Castelo, ²Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1ºCEB – Instituto Politécnico de Viana do Castelo, ³ inED, Centro de Investigação em Inovação e Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Portugal

DOI:10.57910/ipvc-ese-978-989-8756-66-4-art30

Resumo

Este estudo analisa a perceção de 267 docentes do 1.º Ciclo do Ensino Básico relativamente às Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE), com especial enfoque nas danças tradicionais portuguesas (DTP). Através da aplicação de um questionário, procurou-se compreender a frequência com que estas atividades são abordadas, os benefícios atribuídos ao seu ensino e os obstáculos sentidos na prática pedagógica. Os resultados evidenciam que, embora os docentes reconheçam o valor cultural, social e formativo das DTP, a sua implementação em contexto escolar é pouco frequente, devido a limitações curriculares, falta de formação específica e escassez de recursos. Conclui-se que as DTP constituem uma ferramenta pedagógica relevante para promover a criatividade, a socialização e a identidade cultural, sendo necessário reforçar a sua integração no currículo e investir em formação docente.

Palavras-chave: Educação Física, Atividades Rítmicas e Expressivas, Danças Tradicionais Portuguesas, Cultura Popular, 1.º Ciclo do Ensino Básico

Abstract

This study analyzes the perceptions of 267 primary school teachers regarding Rhythmic and Expressive Activities (REA), with a particular focus on Portuguese traditional dances (PTD). Through the administration of a questionnaire, the aim was to understand how frequently these activities are addressed, the benefits attributed to their teaching, and the challenges experienced in pedagogical practice. The results show that although teachers recognize the cultural, social, and educational value of PTD, their implementation in school settings is infrequent due to curriculum constraints, lack of specific training, and limited resources. It is concluded that PTD constitute a relevant pedagogical tool for promoting creativity, socialization, and cultural identity, highlighting the need to strengthen their integration into the curriculum and invest in teacher training.

Keywords: Physical Education, Rhythmic and Expressive Activities, Portuguese Traditional Dances, Popular Culture, Primary Education

Introdução

A crescente atenção dada ao bem-estar físico e emocional das crianças tem reforçado a importância da atividade física em idade escolar, sendo a Educação Física um

espaço privilegiado para promover hábitos ativos, competências motoras e atitudes positivas face ao movimento. Contudo, no 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB), a forte valorização das aprendizagens instrumentais, tais como o ler, escrever e contar, tem frequentemente relegado para segundo plano conteúdos fundamentais do currículo, entre os quais as ARE. Diversos autores evidenciam que a dança, enquanto manifestação artística, motora e cultural, contribui para o desenvolvimento global das crianças, estimulando a criatividade, a expressividade, a socialização e a consciência corporal (Batalha, 2004; Marques & Xavier, 2013; Monteiro, 2012).

Entre as múltiplas expressões da dança, as danças tradicionais portuguesas (DTP) destacam-se como património cultural e instrumento pedagógico capaz de promover a identidade cultural, o sentido estético e o respeito pelas tradições. Apesar do seu potencial educativo, vários estudos indicam que estas danças permanecem pouco exploradas em contexto escolar, em parte devido à falta de formação docente na área e à perceção de menor domínio técnico (Monteiro & Alves, 2012; Torres, 2016).

A dança tem acompanhado a história da humanidade como forma de expressão, ritual, comunicação e celebração, assumindo características sociais e estéticas específicas em cada contexto cultural (Anderson, 1978; Vianna, 2005). Do ponto de vista pedagógico, constitui uma linguagem que integra corpo, emoção e cognição, favorecendo uma formação holística. Batalha (2004) identifica cinco contextos fundamentais da dança, a saber: criativo-inovador, comunicativo-expressivo, estético-artístico, técnico-formal e histórico-cultural, todos relevantes para o processo de aprendizagem das crianças. Estudos têm demonstrado que a prática da dança em idade escolar melhora a coordenação motora, a flexibilidade, o equilíbrio, a consciência corporal e a aptidão física, ao mesmo tempo que promove autoestima, cooperação e bem-estar emocional (Cookson & Stirk, 2008; Alpert, 2010). Assim, torna-se essencial que a escola reconheça a dança não apenas como expressão motora e artística, mas como instrumento formativo integral.

Com a homologação das Aprendizagens Essenciais (AE), a dança passou a integrar simultaneamente a Educação Física (através das ARE) e a Educação Artística. Nas AE de Educação Física, as ARE surgem como bloco opcional no 3.º e 4.º anos, com enfoque na exploração do movimento, na sincronização com estruturas rítmicas e na criação de sequências expressivas. Já na Educação Artística, a dança é trabalhada nos domínios de apropriação e reflexão, interpretação e comunicação, e experimentação e

criação, reforçando a dimensão estética e cultural do movimento. Apesar desta dupla presença curricular, alguns estudos têm mostrado que a dança continua a ser subvalorizada no 1º CEB, maioritariamente devido à insuficiente formação inicial dos docentes e a estereótipos associados ao domínio da dança (Carvalho, 2015; Sousa et al., 2014).

As DTP constituem um elemento central do património cultural português, com raízes profundas nas vivências comunitárias, nos trabalhos do campo e nas festividades locais (Abreu, 2016). No Alto Minho, região particularmente rica em diversidade coreográfica, estas danças representam uma herança estética e histórica de elevada relevância. Em contexto educativo, as DTP podem contribuir para desenvolver a consciência histórica, a identidade cultural e a compreensão da diversidade, ao mesmo tempo que potenciam competências motoras e rítmicas (Monteiro & Moura, 2007; Torres, 2016). A sua estrutura rítmica, a variedade de passos e a forte componente expressiva constituem recursos férteis para o desenvolvimento de aprendizagens significativas e motivadoras. Contudo, a implementação das DTP no 1º CEB exige que o professor domine elementos essenciais como ritmo, acentuação, sequencialidade coreográfica e técnicas específicas (passeio, corrido, saltitar, vira, galopes, entre outras), bem como estratégias de ensino adequadas, nomeadamente demonstração, verbalização e descoberta guiada (Batalha, 2004; Monteiro & Moura, 2007).

Neste enquadramento, o presente estudo teve como objetivo conhecer a perceção de docentes do 1.º CEB sobre as ARE e, especificamente, sobre o ensino das DTP, identificando dificuldades, potencialidades e necessidades formativas.

Método

Este estudo enquadra-se no paradigma positivista e adota uma metodologia quantitativa de carácter descritivo.

Participaram 267 docentes de 1º CEB, maioritariamente do sexo feminino (88%), com idades entre 27 e 67 anos ($M = 50,6$). O tempo de serviço variou entre 2 e 36 anos. A maioria possui licenciatura (82%). Os participantes distribuem-se por diferentes distritos do país, destacando-se Lisboa (28,8%) e Porto (15%). A seleção dos participantes seguiu um critério de conveniência, tendo em conta a disponibilidade dos professores para colaborar e responder ao questionário. Esta dimensão amostral permitiu obter uma visão

representativa das práticas e percepções docentes, assegurando a robustez dos resultados.

O instrumento de recolha de dados foi um questionário construído para o efeito e aplicado digitalmente através da plataforma *Google Forms*. O questionário integrou questões fechadas e abertas, organizadas em três secções: (i) Dados pessoais: idade, sexo, habilitações académicas, local de formação e contexto de docência; (ii) ARE: percepção da importância, frequência de abordagem, formação e segurança pedagógica; e, por fim (iii) DTP: envolvimento pessoal, percepções sobre o interesse dos alunos e dificuldades sentidas.

As questões fechadas permitiram recolher dados quantificáveis e comparáveis, enquanto as questões abertas possibilitaram captar percepções mais subjetivas e detalhadas, enriquecendo a análise com contributos qualitativos.

O questionário foi distribuído de forma digital, garantindo maior alcance e facilidade de resposta. Os docentes foram informados sobre os objetivos do estudo e assegurada a confidencialidade das respostas, respeitando os princípios éticos da investigação em educação. A recolha decorreu ao longo de várias semanas, permitindo que os participantes respondessem de forma autónoma e refletida.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas) e testes de associação Qui-quadrado, com nível de significância de 0,05. As respostas às questões abertas foram submetidas a uma análise de conteúdo temática, permitindo categorizar percepções e identificar os principais benefícios e obstáculos apontados pelos docentes. Esta triangulação metodológica possibilitou uma compreensão mais ampla e aprofundada do fenómeno em estudo, articulando dados quantitativos e qualitativos.

O estudo respeitou os princípios éticos da investigação científica, assegurando o anonimato dos participantes e a utilização exclusiva dos dados para fins académicos. A participação foi voluntária, não existindo qualquer tipo de pressão ou condicionamento externo.

Resultados e Discussão

A análise das respostas dos 267 docentes participantes permite compreender, de forma mais fina, a relação entre as suas percepções, experiências pessoais, formação e práticas efetivas no domínio das ARE e das DTP. Os resultados revelam um cenário simultaneamente promissor e desafiante, onde se observa uma valorização clara da dança

como área educativa, mas também a persistência de constrangimentos estruturais que condicionam a sua implementação no 1º CEB.

A esmagadora maioria dos docentes (97,4%) considera as ARE um bloco importante dentro da Educação Física. Esta convergência revela uma sensibilidade generalizada para o potencial da dança na promoção do desenvolvimento motor, expressivo e social das crianças, indo ao encontro do que tem sido amplamente documentado por autores como Batalha (2004), Marques e Xavier (2013) ou Monteiro e Alves (2012). Contudo, esta valorização teórica não se traduz numa prática pedagógica sistemática: apenas 17,2% dos docentes afirmam abordar frequentemente as ARE, enquanto a maioria (78,7%) o faz apenas ocasionalmente.

Este desfasamento entre a valorização conceptual e a implementação prática constitui um dos pontos críticos deste estudo. As ARE, apesar de obrigatórias no currículo do 1º CEB, continuam a ocupar um espaço residual, fenómeno que já tinha sido identificado por Machado (2016) e Sousa et al. (2014), que o associam à insegurança docente, à ausência de rotinas de exploração corporal e ao predomínio das áreas instrumentais nas práticas quotidianas. O facto de apenas 5,8% dos docentes se terem sentido “muito preparados” na primeira abordagem das ARE evidencia que o problema reside menos na falta de interesse e mais na insuficiente preparação técnica e pedagógica. A formação inicial surge como um dos fatores explicativos mais fortes para a baixa implementação das ARE. Mais de metade dos docentes (64,2%) refere que a formação inicial não lhes forneceu ferramentas suficientes para ensinar dança. Esta perceção está alinhada com diversos estudos que apontam para a necessidade de rever os planos de estudo dos cursos de formação de professores, sobretudo no que diz respeito à Educação Física e à Educação Artística (Carvalho, 2015; Correia et al., 2018).

O dado mais expressivo, porém, é a resposta à questão sobre formação contínua: 89,7% dos docentes afirmam que abordariam mais frequentemente as ARE caso tivessem acesso a formação complementar. Este resultado sublinha que a lacuna não está na motivação dos docentes, mas no facto de a formação existente não responder às necessidades reais da prática. Tal como defende Parra (2021), o professor deve assumir um papel ativo no domínio artístico, mas para tal precisa de conhecimento, confiança e modelos didáticos transferíveis para a sua realidade.

O estudo sugere que investir em formação contínua sobre as ARE, em particular

nas DTP, poderia ter um impacto imediato e direto na prática pedagógica, promovendo mais aulas, com maior estruturação e com maior segurança por parte dos professores.

Por outro lado, no que diz respeito ao interesse dos alunos, os resultados são inequívocos: 96,6% dos docentes afirmam que os seus alunos demonstram interesse pelas ARE. Este dado confirma resultados já obtidos em investigações anteriores, que mostram que a dança constitui um território altamente motivador para crianças, capaz de fomentar entusiasmo, participação e expressão emocional (Fernandes, 2023; Machado, 2016).

Contudo, quando questionados sobre as razões pelas quais alguns alunos se desinteressam, muitos docentes referem a timidez, a inibição e, em alguns casos, a resistência de rapazes a participar em tarefas associadas, erradamente, a estereótipos de género. Esta observação confirma a persistência de preconceitos socioculturais associados à dança, já identificados por Monteiro (2012) e reforçados por correlações históricas entre dança e feminilidade.

Assim, embora o interesse geral seja elevado, a participação plena ainda depende, em grande medida, da capacidade do professor para criar um clima inclusivo, descontraído e livre de julgamentos, uma competência pedagógica que se desenvolve com formação e experiência.

No que respeita às DTP, os dados mostram um cenário ainda mais frágil: muitos docentes conhecem estas danças enquanto expressão cultural, mas poucos dominam os aspetos técnicos ou se sentem capazes de ensiná-las. Esse desconhecimento não deriva de falta de valorização (pelo contrário, muitos docentes reconhecem o valor cultural e identitário das danças tradicionais), mas de ausência de formação específica. A discussão torna-se particularmente relevante à luz da literatura, que destaca as DTP como ferramenta privilegiada para a construção da identidade cultural, para a valorização das tradições locais e para o desenvolvimento da consciência histórica nas crianças (Torres, 2016; Monteiro & Alves, 2012). Além disso, as DTP possuem características rítmicas e coreográficas simples e repetitivas, o que as torna particularmente adequadas ao ensino no 1º CEB, desde que o docente conheça minimamente a sua estrutura. Os dados mostram, no entanto, que essa ponte entre património cultural e prática escolar não está a ser feita. Os professores reconhecem a importância das tradições, mas não as incorporam sistematicamente nas aulas, confirmando que a lacuna é sobretudo didática e não conceptual.

Em síntese, os resultados revelam três tendências principais. Primeiro, existe consenso quanto à importância da dança, das ARE e das DTP: os docentes valorizam estas áreas, reconhecem os seus benefícios e observam interesse por parte das crianças. Segundo, a prática é condicionada pela insegurança e pela falta de formação, uma vez que a maioria dos professores não se sente preparada para ensinar dança e enfrenta dificuldades específicas relacionadas com técnica, ritmo e criação de sequências. Por fim, embora as DTP sejam reconhecidas como património, permanecem afastadas da prática pedagógica, pois, apesar de consideradas valiosas, raramente são exploradas no 1º CEB devido à falta de recursos e de domínio técnico.

Estes resultados convergem com a literatura nacional e internacional, reforçando que a dança, apesar de ser curricularmente prevista, não tem ainda uma presença consolidada no 1º CEB. O estudo aponta de forma clara para a necessidade de investimento na formação contínua, bem como de produção de materiais pedagógicos que tornem a dança, especialmente as DTP, acessível a qualquer docente, independentemente da sua experiência prévia.

Conclusões

O presente estudo permitiu compreender a perceção de 267 docentes do 1º CEB relativamente às ARE, com especial enfoque nas DTP. Os resultados evidenciam uma valorização clara das DTP enquanto prática educativa, reconhecida pelos professores como promotora de benefícios motores, sociais, culturais e emocionais. Contudo, verificou-se igualmente que a sua implementação efetiva em contexto escolar é reduzida, condicionada por fatores curriculares, formativos e logísticos.

A contradição entre o reconhecimento dos benefícios e a escassa prática das DTP revela a necessidade de repensar a forma como estas atividades são integradas no currículo do 1º CEB. O carácter opcional das ARE, sobretudo nos anos finais do ciclo, contribui para a sua marginalização, reforçando a perceção de que não constituem aprendizagens essenciais. A ausência de formação específica em ARE e, particularmente, em DTP, e a escassez de recursos pedagógicos e musicais adaptados surgem como obstáculos adicionais, limitando a capacidade dos docentes para explorar este domínio de forma plena.

Face a estes resultados, torna-se fundamental investir em estratégias que

promovam a valorização das DTP no contexto escolar. Recomenda-se, em primeiro lugar, o reforço da presença das ARE no currículo, garantindo que estas não sejam encaradas como opcionais, mas como parte integrante da formação integral dos alunos. Em segundo lugar, é necessário apostar na formação contínua dos docentes, dotando-os de conhecimentos e competências que lhes permitam abordar as DTP com segurança e criatividade. Em terceiro lugar, importa disponibilizar recursos pedagógicos adequados, como materiais didáticos, repertórios musicais e propostas de atividades adaptadas às diferentes idades e contextos escolares.

Para além das implicações práticas, este estudo abre caminho para futuras investigações. Seria pertinente aprofundar a análise das perceções dos alunos relativamente às DTP, de modo a compreender o impacto direto destas práticas na sua motivação, autoestima e identidade cultural. Do mesmo modo, estudos comparativos entre diferentes regiões do país poderiam revelar especificidades locais e contribuir para uma valorização mais ampla da diversidade cultural portuguesa.

Em síntese, as DTP constituem uma ferramenta educativa de elevado potencial, capaz de desenvolver competências motoras, expressivas e culturais, promovendo uma formação integral e multicultural. A sua integração efetiva no contexto escolar representa não apenas uma oportunidade pedagógica, mas também um compromisso com a preservação e valorização do património cultural imaterial, garantindo que as novas gerações reconheçam e vivenciem tradições que fazem parte da identidade coletiva.

Referências Bibliográficas

- Abreu, A. (2016). O Grupo Folclórico das Lavradeiras da Meadela- Uma história de 80 anos. Viana do Castelo: União de freguesias de Viana do Castelo; Grupo Folclórico das Lavradeiras da Meadela, 1- 260. <http://id.bnportugal.gov.pt/bib/bibnacional/1979010>
- Alpert, P. T. (2010). The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice*, 23(2), 155–157. <https://doi.org/10.1177/1084822310384689>
- Anderson, J. (1978). *Mundo da cultura-Dança*. Editorial Verbo.
- Batalha, M. (2004). *Contextos da dança*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Carvalho E. (2015). A dança no contexto escolar. (Trabalho de licenciatura, Centro universitário de Brasília, Faculdade de ciências da educação e saúde). Repositório Comum RCAAP. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7552>
- Cookson, M. D., Stirk, P. M. R. (2008). *A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes*. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, (6) 306–317. ISSN: 1983 – 9030
- Correia, A., Carvalho, M., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das

- Atividades Rítmicas Expressivas na EF. Em *Didática da Educação Física: perspectivas, interrogações e alternativas*. Universidade da Madeira. p. 139-175. <http://hdl.handle.net/10400.13/2025>
- Fernandes, A.F. (2023). A Dança Criativa como recurso motivador para a aprendizagem da Matemática no 1.º Ciclo do Ensino Básico. (Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Educação e Ciências de Lisboa). Repositório Comum RCAAP. <http://hdl.handle.net/10400.26/49581>
- Lacerda, T., & Gonçalves, E. (2009). Educação estética, dança e desporto na escola. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 105–114. <https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.105>
- Machado, F. J. (2016). Atitude dos professores e dos alunos face ao ensino da dança em Escolas Básicas de Lisboa. (Dissertação de mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa). Repositório aberto da Universidade de Lisboa.
- Marabá, R., Silva, G., & Guimarães, T. (2016). Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC, Araguaína*, 9.
- Marques, A. S., & Xavier, M. (2013). Criatividade em Dança: Conceções, Métodos e Processos de Composição Coreográfica no Ensino da Dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 3, 47–59.
- Marques, I., & Xavier, J. (2013). *A dança como expressão humana*. Porto: Edições ASA.
- Ministério da Educação (1998). Departamento da Educação Básica. Organização Curricular e Programas - 1º Ciclo Ensino Básico (2ª edição). Lisboa: Ministério da Educação.
- Monteiro, A., & Alves, J. (2012). *Danças tradicionais portuguesas em contexto educativo*. *Revista de Educação Física*, 14(2), 135–148.
- Monteiro, E., & Alves, M. J. (2012). Livro de Atas do SIDD- Seminário Internacional Descobrir a Dança/ Descobrimo através da Dança. Faculdade de Motricidade Humana. <https://ceapfmh.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/12/atas-sidd-2011-final.pdf>
- Monteiro, E., & Moura, M. (Eds.). (2007). *Dança em Contextos Educativos*. Faculdade de Motricidade Humana. ISBN:978-972-735-1466
- Parra, D. (2021). *Composições Instantâneas: cartografias de um ensino em dança*. (Tese de doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana). Repositório aberto da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/24651>
- Sousa, N., Hunger D. A. & Caramaschi S. (2014). O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e de Arte. *Revista Brasileira Educação Física*. 28(3). 505-20. <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/f4dXtkxhFHB69rKWdpyVMFB/?format=pdf&lang=pt>
- Torres, M. (2016). *Educar através do Folclore promovendo a identidade e consciência histórico-cultural dos alunos: estudo no 1º ano do 1º CEB* (Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Viana do Castelo). Repositório aberto do IPVC.
- Vianna, K. (2005). *A Dança*. Summus.