

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

JULIA DOMINICINI PEREIRA

**O STILETTO COMO FERRAMENTA DE RESSIGNIFICAÇÃO DA AUTOESTIMA:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO FORDAN**

**VITÓRIA
2026**

JULIA DOMINICINI PEREIRA

**O STILETTO COMO FERRAMENTA DE RESSIGNIFICAÇÃO DA AUTOESTIMA:
UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO FORDAN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador(a): Profa. Dra. Rosely Maria da Silva Pires

**VITÓRIA
2026**

JULIA DOMINICINI PEREIRA

**O STILETTO COMO FERRAMENTA DE RESSIGNIFICAÇÃO DA
AUTOESTIMA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROJETO FORDAN**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado ao Curso de Bacharelado em
Educação Física, do Centro de Educação Física e
Desportos (CEFD), como requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 12 de fevereiro de 2026.

COMISSÃO EXAMINADORA

Profa. Dra. Rosely Maria da Silva Pires
Universidade Federal do Espírito Santo
Orientador

Prof. Dr. Soraya Reginato da Vitória
Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini
Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Me. Sócrates Pereira Silva



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
ROSELY MARIA DA SILVA PIRES - SIAPE 3354957
Departamento de Ginástica - DG/CEFD
Em 16/03/2026 às 11:39

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link: <https://api-lepisma.prod.uks.ufes.br/arquivos-assinados/1298313?tipoArquivo=O>

AGRADECIMENTOS

Nossas realizações nunca são obras solitárias, por isso, nada mais justo do que iniciar estes agradecimentos à minha família. Aos meus pais, José Roberto Pereira e Edvani Dominicini Pereira, agradeço por todo o apoio, dedicação e por garantirem as condições necessárias para que eu pudesse me dedicar aos estudos. À minha tia Ruth Dominicini e ao meu padrinho Eduardo Janz, meu sincero agradecimento por sempre acreditarem que eu conseguiria ingressar em uma universidade federal e por me ajudarem a não desistir, mesmo quando foi preciso tentar, tentar e tentar novamente, até que finalmente recebi o e-mail de boas-vindas da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Vocês foram minha rede de apoio e conforto ao longo de todos esses anos, e sou imensamente grata a vocês dois.

Ao meu companheiro, Lincoln Gastardi, deixo um agradecimento especial. Obrigada por sempre acreditar no meu potencial, inclusive nos momentos em que eu mesma não acreditava. Seu apoio ao longo de toda a graduação foi essencial para que eu me tornasse uma pessoa mais segura e confiante. Foi por meio do seu amor, cuidado e dedicação que pude enxergar diferentes versões de mim mesma. Agradeço, ainda, por sempre me escutar e por dedicar tempo para ler, refletir e dialogar comigo sobre tudo o que estava sendo escrito ao longo deste trabalho.

Aos amigos que fiz na UFES e que me acompanharam ao longo desses anos de graduação, agradeço pelas trocas de experiências, pelos trabalhos em grupo, pelos estudos para as provas, pelas conversas, pela amizade e por estarem ao meu lado nos momentos mais difíceis vividos dentro da universidade. Todo o apoio recebido foi fundamental para a conclusão desta graduação. Aos amigos de fora da universidade, deixo também meu agradecimento, em especial à Ana Livia, que não soltou a minha mão ao longo de todos esses anos, mesmo quando precisei me ausentar de momentos importantes em razão da graduação. Sua amizade foi, e sempre será, muito importante para mim.

Agradeço aos professores do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), que me acolheram e compartilharam comigo tantos conhecimentos e ensinamentos ao

longo da graduação. Cada um de vocês deixou marcas significativas na minha trajetória, tanto pessoal quanto profissional. Obrigada por cada lição compartilhada. À minha orientadora, Profa. Dra. Rosely Maria da Silva Pires, deixo um agradecimento mais do que especial pelo acolhimento não apenas durante a orientação deste Trabalho de Conclusão de Curso, mas ao longo de toda a graduação. Sem a sua colaboração, este trabalho não teria sido escrito.

Por fim, agradeço à Maria Eduarda e Janayna que gentilmente se propuseram a dialogar comigo sobre Stiletto. As falas de vocês me inspiraram, ampliaram meu olhar e me possibilitaram refletir sobre aspectos que antes não haviam sido considerados, contribuindo significativamente para o desenvolvimento e aprofundamento deste trabalho.

RESUMO

Este relato de experiência investiga as potencialidades da dança Stiletto como uma ferramenta fundamental para a construção da autoestima e a resignificação da imagem corporal em mulheres, especialmente no contexto do Projeto de Extensão Fordan: Cultura de Enfrentamento às Violências. Historicamente, a dança é compreendida como uma das expressões artísticas mais antigas, colaborando diretamente com o desenvolvimento humano em aspectos motores, sociais e emocionais. O Stiletto, modalidade que funde elementos do jazz, ballet e dança moderna ao uso de saltos altos, estabelece uma nova linguagem corporal que provoca a praticante a conciliar força física com a expressão da sensualidade. O objetivo central desta pesquisa foi analisar como a vivência desta prática influencia a percepção corporal e quais são as possibilidades de intervenção profissional e mediação pedagógica no contexto da Educação Física. Metodologicamente, adotou-se uma abordagem qualitativa, fundamentada na triangulação entre a revisão bibliográfica, o memorial autoetnográfico da pesquisadora e a análise documental do relato de experiência de Gomes (2023). A fundamentação teórica ancora-se na fenomenologia de Maurice Merleau-Ponty, que propõe o corpo como sujeito expressivo, e nas reflexões de Pires (2015) sobre o "homem criativo" que intervém na realidade social através do movimento. A análise demonstra que a prática no Projeto Fordan ofereceu um ambiente seguro de acolhimento e empoderamento, permitindo o enfrentamento de pressões estéticas. As análises indicam que a verticalidade proporcionada pelo salto alto funciona como um instrumento fenomenológico que altera a postura e gera uma sensação de controle existencial. Além disso, a representatividade de corpos diversos foi identificada como fator crucial para a desconstrução de padrões estéticos, promovendo a transição do "corpo-objeto" para o "corpo-sujeito". Conclui-se que o Stiletto transcende a técnica motora, estabelecendo-se como um espaço de autonomia e resistência que permite à mulher retomar o domínio sobre sua imagem e história.

Palavras-chave: Stiletto. Autoestima. Imagem Corporal. Educação Física. Projeto Fordan

ABSTRACT

This experience report investigates the potential of Stiletto dance as a fundamental tool for building self-esteem and redefining body image in women, specifically within the context of the Fordan Extension Project: Culture of Confronting Violence. Historically, dance is understood as one of the oldest artistic expressions, contributing significantly to human development across motor, social, and emotional aspects. Stiletto, which merges elements of jazz, ballet, and modern dance with the use of high heels, establishes a new body language that challenges the practitioner to balance physical strength with the expression of sensuality. The primary objective of this research was to analyze how the experience of this practice influences body perception and to identify possibilities for professional intervention and pedagogical mediation within the field of Physical Education (Bachelor's degree). Methodologically, a qualitative approach was adopted, based on the triangulation of a literature review, the researcher's autoethnographic memorial, and a documentary analysis of the experience report by Gomes (2023). The theoretical framework is anchored in Maurice Merleau-Ponty's phenomenology, which proposes the body as an expressive subject, and Pires' (2015) reflections on the "creative man" who intervenes in social reality through movement. The analysis demonstrates that the practice within the Fordan Project provided a safe environment of acceptance and empowerment, enabling the confrontation of aesthetic pressures. The findings indicate that the verticality provided by high heels functions as a phenomenological instrument that alters posture and generates a sense of existential control. Furthermore, the representation of diverse bodies was identified as a crucial factor in deconstructing aesthetic standards, promoting the transition from "body-object" to "body-subject." It is concluded that Stiletto transcends motor technique, establishing itself as a space for autonomy and resistance that allows women to regain control over their image and history.

Keywords: Stiletto. Self-esteem. Body Image. Physical Education. Fordan Project.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. METODOLOGIA.....	11
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	13
4. TRAJETÓRIA E REFLEXÃO: RELATOS DE EXPERIÊNCIA E ANÁLISE DOCUMENTAL	
18	
VIVÊNCIAS ANTERIORES AO PROJETO FORDAN.....	18
A EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO FORDAN.....	20
PERCURSOS PÓS-PROJETO E A ATUAÇÃO NO LAZER E NA DANÇA.....	22
TRIANGULAÇÃO DE DADOS: O DIÁLOGO ENTRE OS RELATOS DE EXPERIÊNCIA E O REGISTRO DOCUMENTAL.....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	27

1. INTRODUÇÃO

Historicamente a dança se destaca como uma das expressões artísticas mais antigas do mundo. Ao pesquisar a definição de dança, encontram-se múltiplos significados, entre eles: A dança é a arte de se movimentar de forma ritmada, muitas vezes acompanhada pelo som da música. Para além disso, ela é uma forma de expressão, cultura, manifestação artística, movimento e expressão corporal. Está presente em diferentes contextos sociais, tem papel fundamental no desenvolvimento humano, colaborando com aspectos motores, emocionais e sociais (MACEDO, 2024).

Para aprofundar a compreensão do significado da dança, é importante citar Angel Vianna, que a descreve como um “registro de vida, de força, expressão, empenho, vontade e paixão que aprofunda cada vez mais os conhecimentos corporais” (VIANNA *apud* MILLER, 2013), salientando que ao observamos nosso corpo em movimento, despertamos a percepção sobre nós mesmos. Na perspectiva fenomenológica de Maurice Merleau-Ponty, o corpo sobrepuja a máquina biológica. Conforme afirma o filósofo:

Eu não estou diante de meu corpo, estou em meu corpo, ou antes sou meu corpo. Portanto, nem suas variações nem seu invariante podem ser expressamente postos. Não contemplamos apenas as relações entre os segmentos de nosso corpo e as correlações entre o corpo visual e o corpo tátil: nós mesmos somos aquele que mantém em conjunto esses braços e essas pernas, aquele que ao mesmo tempo os vê e os toca. O corpo é, para retomar a expressão de Leibniz, a "lei eficaz" de suas mudanças. Se ainda se pode falar, na percepção do próprio corpo, de uma interpretação, seria preciso dizer que ele se interpreta a si mesmo. (Merleau-Ponty, 1999, p. 207-208)

Assim, a dança é observada neste trabalho de conclusão de curso não apenas como uma técnica ou disciplina, mas como uma experiência crucial na qual a imagem corporal se integra como um corpo-próprio expressivo.

Nesse sentido, é inevitável a discussão da dança com o conceito de imagem corporal. Kachani e Jacobsohn (2025) salientam que a imagem corporal é uma percepção subjetiva e pessoal do indivíduo, ou seja, é a forma como uma pessoa

vivência e conceitua seu próprio corpo. Além disso, trata-se de um conceito multidimensional que abrange fatores biológicos, cognitivos e socioculturais. Essa percepção, é fortemente influenciada por fatores extrínsecos como padrões estéticos e normas sociais, e fatores intrínsecos como as próprias emoções e sentimentos do indivíduo. Essa percepção, por sua vez, está relacionada com a autoestima que é influenciada pela percepção corporal, a qual é compreendida como o grau de aceitação e admiração em relação ao próprio corpo do indivíduo. Em sociedades marcadas por padrões estéticos rígidos, práticas corporais como a dança podem funcionar como espaços de ressignificação da autoestima, quando utilizadas como estratégia terapêutica.

No campo da Educação Física (EF), a dança é utilizada como uma prática corporal que promove coordenação motora, comunicação verbal e não verbal, amplia a consciência corporal e sobretudo fomenta a autoestima. Nesse contexto, a EF tem um papel fundamental ao promover práticas corporais que possibilitam vivências de lazer, socializadoras e terapêuticas transcendendo o aspecto de rendimento motor. Além disso, a EF pode contribuir significativamente para a construção de uma autoestima mais positiva através da dança.

Diante disso, esse Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) tem como objetivo discutir a relação entre a Educação Física e a autoestima utilizando a dança como objeto de análise. Através de relatos de experiência em diálogo com a análise documental, pretende-se compreender como o *Stiletto* é repercutido na percepção corporal e quais são suas possibilidades pedagógicas no ensino da dança.

Em uma sociedade na qual diferentes corpos ainda enfrentam expectativa e pressão estética, discutir sobre dança, corpo e autoestima é fundamental para ampliar discussões dentro da Educação Física e para estimular práticas pedagógicas que acolham a pluralidade corporal e promovam experiências mais humanizadas.

2. METODOLOGIA

O presente estudo adota a abordagem qualitativa, escolha que se fundamenta pela justificativa de natureza subjetiva e plural do objeto de estudo: a relação do Stiletto e a imagem corporal. Segundo Severino (2017) a opção por esta abordagem resguarda a singularidade do indivíduo como sujeito, essa fundamentação se mostra mais adequada para registrar a complexidade do mundo humano e seus significados. A pesquisa qualitativa prioriza os fundamentos epistemológicos e busca compreender os sentidos que os indivíduos atribuem às suas experiências.

Esse estudo também se fundamenta em Flick (2008), que destaca a necessidade de uma nova perspectiva para o estudo empírico, dada a diversidade das esferas da vida contemporânea. De acordo com o autor, a mudança social acelerada exige a adoção de estratégias indutivas, onde o conhecimento é desenvolvido a partir da vivência prática e das circunstâncias concretas do cotidiano local. Desse modo, esta pesquisa utiliza-se de conceitos sensibilizadores para analisar o contexto social do projeto Fordan, compreendendo o conhecimento e a prática como elementos situados e locais.

A primeira etapa desta pesquisa consistiu na realização de uma revisão bibliográfica, compreendida não apenas como um levantamento de textos, mas como uma técnica de documentação essencial para a construção do conhecimento científico. Segundo Severino (2017), a documentação é a técnica de identificação, levantamento e exploração de documentos que servem como fontes para o objeto pesquisado, permitindo que os dados empíricos sejam articulados mediante uma leitura teórica. Para o autor, a ciência só se processa como resultado da articulação do lógico com o real, o que exige que a teoria norteie a análise dos fatos observados. Foram consultados livros, artigos científicos e dissertações em bases de dados como Google Acadêmico e Scielo.

A segunda etapa desta pesquisa, adotou o memorial como procedimento metodológico para explorar a trajetória pessoal e acadêmica da pesquisadora.

Conforme define Severino (2017), o memorial constitui-se como uma autobiografia configurada sob a forma de uma narrativa simultaneamente histórica, analítica e reflexiva. Dessa forma, o objetivo não é apenas elencar fatos, trata-se de uma reflexão crítica sobre a trajetória percorrida.

Na terceira etapa, de modo a fundamentar a análise prática e pedagógica da modalidade, adotou-se a pesquisa documental como delineamento para a análise externa. Segundo Gil (2022), a pesquisa documental diferencia-se da bibliográfica pela natureza de suas fontes; enquanto a bibliográfica se fundamenta em materiais elaborados para o público em geral, a documental utiliza documentos que ainda não receberam tratamento analítico específico para o problema em questão. No contexto deste trabalho, o Trabalho de Conclusão de Curso de Gomes (2023), que documenta o relato de experiência da oficina de Stiletto no Projeto Fordan, é tratado como uma fonte documental primária. Sua utilização visa extrair os registros dos fatos, metodologias e percepções pedagógicas da implementação da modalidade no Centro de Educação Física e Desportos (CEFD/UFES), estabelecendo um diálogo direto com a vivência da pesquisadora.

Destarte, o material obtido através do memorial da autora e da análise do documento de Gomes (2023) foi submetido à técnica de análise de conteúdo. Severino (2017) descreve que a ciência resulta da articulação do lógico com o real, do teórico com o empírico. Portanto, a análise não se reduziu a uma mera exposição de dados, mas à sua interpretação por meio da leitura teórica estabelecida na revisão bibliográfica. Para a construção de um novo conhecimento que reflita a complexidade da dança como ferramenta de ressignificação, utilizou-se a triangulação metodológica, articulando a fundamentação teórica, o memorial da autora e os registros documentais da trajetória da modalidade no projeto de extensão.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A expressão corporal é uma das bases da comunicação, ela permite a manifestação de afetos e a composição de uma identidade pessoal mais concreta por meio do movimento. Nesse cenário, a dança surge como uma linguagem central de comunicação e expressão corporal. Como se observa no *Stiletto*, um estilo que surgiu na década de 90, na *Broadway Dance Center*, em Nova York, é uma dança característica que funde os estilos de dança moderna, *jazz* e *ballet* ao uso de saltos altos durante as apresentações, Dana Foglia é uma renomada dançarina e uma das precursoras desse estilo (ALBUQUERQUE, 2018).

Gomes (2023) amplia essa contextualização ao analisar que o *Stiletto* não se limita apenas à execução técnica sobre o salto, mas que conduz uma carga histórica de resistência. Ela pontua que a modalidade resgata estéticas que foram mantidas à margem dos palcos tradicionais, por muito tempo, como o burlesque e as danças de cabaré. Ao incorporar esses elementos a inflexibilidade do *Ballet* e do *Jazz*, o *Stiletto* estipula uma nova linguagem corporal que provoca o praticante a conciliar a força física com a expressão da sensualidade, um ponto que Gomes (2023) considera relevante para desconstruir a visão funcionalista do corpo na Educação Física.

Essa perspectiva de desconstrução corporal ganha uma dimensão mais profunda no pensamento de Pires (2015). Para a autora a dança não deve ser limitada a uma manifestação puramente estética, mas compreendida como um "ato de criação" que intervém diretamente na complexidade da realidade social. No contexto da Educação Física, Pires (2015) argumenta que o movimento humano, quando trabalhado em projetos de intervenção como o *Fordan*, atua como uma ferramenta de enfrentamento às violências urbanas e simbólicas. Sob essa ótica, o aprendizado de uma modalidade como o *Stiletto* na universidade permite que o indivíduo deixe de ser um observador passivo das opressões sociais para se tornar um "homem criativo", utilizando seu próprio corpo como território de resistência e produção de novos significados (PIRES, 2015).

Para compreender a fundamentação teórica do *Stiletto*, é necessário contextualizá-lo dentro das chamadas “Danças Espetáculo”. Sobre essa herança técnica, Albuquerque afirma:

Dança Espetáculo, [...] são aquelas executadas por profissionais, na qual muitas pessoas vão apreciar os dançarinos e sua performance. Nela é possível utilizar vários recursos que enriquecem ainda mais a apresentação, tais como, cenários e efeitos especiais. São exemplos de dança espetáculo o *Jazz*, nascido nos Estados Unidos e que é considerada uma forma de expressão pessoal e sustentada pelo improviso, e o *Ballet*, que é uma dança que conta uma história. Os bailarinos vão narrando os acontecimentos desta história, tendo como base a música, que normalmente é composta para reforçar as ideias do enredo ou argumento [...] e liberdade de performance das danças da época, devido a isso, foi conservado uma tradição na dança, e se tem constituído grandes mestres que deram origem ao que hoje conhecemos como Dança *Stiletto*. Albuquerque (2018, p.22)

Ao analisarmos a transição das “Danças Espetáculo” para a prática pedagógica, Pires (2015) nos convida a observar o movimento através do “paradigma indiciário”. Inspirada pela história e pela arte, a autora propõe que pequenos detalhes e gestos corporais são indícios de transformações subjetivas mais amplas. No ensino do *Stiletto*, isso significa que a superação técnica, como o ato de equilibrar-se e caminhar sobre o salto, não é apenas um ganho motor, mas um sinal (indício) de que o sujeito está reconstruindo sua autonomia. Para Pires (2015), o “homem criativo” intervém na sua própria realidade ao transformar a técnica rigorosa da dança em um meio de expressão pessoal, onde cada movimento coreografado torna-se uma prova da capacidade de superação e ressignificação da identidade.

Albuquerque (2018), ao investigar as experiências coreográficas do *Stiletto* sob a perspectiva da etnocenologia, evidencia que o uso do salto alto não é apenas uma escolha estética, mas um artifício de transformação da presença em cena. O uso do calçado exige que o corpo se ajuste a novos eixos de equilíbrio e a uma postura mais verticalizada, o que caracteriza um desafio pedagógico para a percepção sensorial de quem pratica. Essa complexidade técnica é o que Gomes (2023) descreve como a construção de um corpo potente.

Em sua pesquisa realizada na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Gomes (2023) enfatiza que o *Stiletto* e o *Heels Dance* enquanto prática pedagógica, incitam a dicotomia entre a técnica estabelecida e a expressão de sensualidade. Ela alega que o ensino dessas modalidades dentro da grade curricular do curso de Educação Física, permite que o graduando compreenda a dança não apenas como atividade motora, mas como uma prática cultural com significados sociais e políticos, permitindo uma “reeducação do olhar” sobre o próprio movimento.

Para Gomes (2023), a verticalidade exigida pelo salto impõe uma ativação muscular acentuada e uma organização postural que geralmente não é encontrada em outras modalidades de dança. A exigência física, está longe de ser apenas uma busca por performance, é apresentada como uma via para que o aluno reconheça as capacidades motoras e as limitações do próprio corpo, propiciando uma consciência cinestésica.

Gomes (2023) dedica uma parte significativa de seu estudo para discutir a relação do *Stiletto* no meio acadêmico. A autora observa que muitos alunos iniciam a prática com uma corporalidade “rígida”, um reflexo de anos de cobrança por eficiência física. O *Stiletto* ao impor o domínio do uso do salto agulha, estabelece uma certa vulnerabilidade inicial, que quando superada se transforma em empoderamento. Ela ressalta que essa transição é crucial para o desenvolvimento da autoestima, dado que o aluno deixa de focar na aparência corporal para focalizar no movimento que o corpo é capaz de realizar. Esse processo de autoconhecimento é o que reafirma a importância da dança na formação de professores de Educação Física que buscam uma atuação de forma mais humanizada.

Os dados qualitativos publicados por Gomes (2023) corroboram que a prática do *Stiletto* atua na ressignificação da imagem corporal dos estudantes. Em seus relatos a autora especula que o ato de se equilibrar e realizar movimentos complexos com um salto fino, ou seja, a superação física, atua como um estímulo para a superação. Ao dominar a técnica, o sujeito deixa a posição de “um corpo que sofre julgamento externo” e transcende para a posição de “um corpo que produz sentido e beleza”. Essa mudança de perspectiva definida por Gomes (2023),

constitui a essência do empoderamento através da dança, que o praticante adquire a capacidade de se apropriar de sua própria narrativa corporal, utilizando-se do *Stiletto* como uma ferramenta para confrontar as micro agressões estéticas impostas pela sociedade.

Nunes (2014) identificou através de uma pesquisa que a dança tem uma função terapêutica, ela atua como um canal para externalizar suas emoções e conflitos internos por meio das expressões corporais, facilitando uma melhora da autoestima. Para as mulheres, especificamente, a prática regular aparenta transformar a percepção de si mesmas, sugerindo a relevância da dança como abordagem terapêutica e que a mesma perpassa o condicionamento físico, e atinge o bem-estar emocional.

Esse conhecimento do corpo que se descobre no movimento é o pilar da fenomenologia de Merleau-Ponty (1999). O filósofo propõe que o corpo é o nosso “veículo do mundo”, que ter um corpo, significa estar unido a um meio definido, ao declarar que não está diante de seu corpo, mas que está em seu corpo. No contexto do *Stiletto*, a incorporação do salto alto ilustra a teoria do “esquema corporal”, o objeto externo (o salto) é corporificado pela consciência e passa a se tornar parte da percepção que o indivíduo tem do mundo. Ao dançar, a mulher não está meramente utilizando um calçado, ela ocupa uma nova estatura e uma forma distinta de se projetar no ambiente, o que por sua vez transforma de modo direto sua relação com a própria imagem.

Dessa forma, a linha de pesquisa de Gomes (2023) dialoga com as descobertas de Nunes (2014) ao demonstrar que a técnica e o afeto são intrínsecos na dança. O *Stiletto* por meio da sua aplicação e de sua estética glamourizada, oferece um espaço de “trégua” onde a mulher pode experienciar novas versões de si mesma. Para o profissional de educação física, mediar esse processo significa compreender que cada passo ensinado tem o potencial de restabelecer uma identidade corporal fragmentada pela pressão estética.

Contudo, a literatura também aponta para um outro lado do universo da dança: a pressão estética. O estudo de Reis et al. (2013) com bailarinos no Festival

de Joinville traz alguns dados alarmantes: 72% dos participantes possuem insatisfação com o próprio corpo, uma parcela dos participantes possuem insatisfação com o próprio corpo devido ao excesso de peso e alguns outros bailarinos devido à magreza. Além disso, uma fração significativa apresentou indícios de transtornos alimentares, como anorexia (21%) e bulimia (75%). Esses números revelam que o ambiente da dança, muitas vezes, reflete e destaca a pressão que os dançarinos enfrentam para atender padrões estéticos. Frequentemente vinculados à busca por padrões de magreza extrema que, como discute Bohm (2004), substituíram os ideais de corpo renascentista.

Diante desses dados alarmantes de insatisfação corporal, a abordagem proposta por Pires (2015) oferece um contraponto necessário ao focar na potência do corpo criativo em oposição ao corpo vitimizado por padrões externos. A autora defende que a intervenção através da dança deve confrontar as violências simbólicas que geram esses sentimentos de inadequação. No caso do *Stiletto*, a mediação pedagógica deve garantir que a busca pela estética não se transforme em uma nova forma de opressão, mas sim em uma ferramenta de "intervenção na violência" da invisibilidade e do autoabandono. Segundo Pires (2015), ao possibilitar que o praticante se reconheça como criador de sua própria dança, a Educação Física promove um espaço de saúde mental onde a autoestima é fortalecida pelo reconhecimento de um corpo que é, ao mesmo tempo, técnico, político e expressivo.

Bohm (2004) ressalta a influência da sociedade e da mídia na construção de padrões estéticos, subsequente ao surgimento dessas imposições, em que a magreza se estabelece como epítome da beleza, desempenhando influência sobre jovens e os incentivando à adoção de práticas prejudiciais à saúde, relacionadas a alimentação e a prática de exercícios físicos. Ao analisar de forma holística a evolução dos padrões de beleza ao longo das décadas, é acentuado a transição dos ideais renascentistas que valorizavam a forma robusta das mulheres, para os ideais contemporâneos, que buscam magreza extrema, em virtude de que são representadas pelas modelos de passarela e revistas de moda.

Essa imposição estética, alimentada pela mídia e sociedade, perpassa os bailarinos e afeta a sociedade (população) como um todo, mas principalmente as

mulheres. A mídia impõe padrões sobre o corpo feminino, o que resulta em uma busca incessante por um corpo ideal, criando barreiras ao público feminino, originando constrangimento e relutância à alguma cultura corporal do movimento, como a dança.

Por fim, é imprescindível pontuar que os benefícios da dança podem ter resultados variados conforme o grupo demográfico. Montenegro (2014), ao estudar mulheres na pós menopausa, constatou que embora a prática não tenha alterado drasticamente a concepção de si ou os níveis de depressão desse grupo específico, ocorreu um ganho eminente na qualidade de vida e na interação social. Mesmo quando não há uma transformação estética ou psicológica significativa, a dança se justifica pelos estímulos positivos: alegria, bem-estar, motivação, construção de vínculos. Reafirmando seu valor como meio de potencialização das vivências afetivas e sociais.

4. TRAJETÓRIA E REFLEXÃO: RELATOS DE EXPERIÊNCIA E ANÁLISE DOCUMENTAL

VIVÊNCIAS ANTERIORES AO PROJETO FORDAN

Desde muito nova, sempre tive uma relação intrínseca com a dança. Os musicais sempre fizeram parte do meu cotidiano, a forma como a paixão é retratada através da dança, despertou em mim o desejo de viver algo parecido, como se amor pelo movimento, de alguma forma também pudesse fazer parte de quem eu era.

A dança sempre apareceu como algo que me atravessava, mas nunca tinha se consolidado como prática estruturada. Foi só um pouco mais velha que tive oportunidade de dançar em alguns espaços, como a igreja, em algumas apresentações de trabalho e foi na academia que descobri o FitDance. Ele é um programa de aulas de dança criado em 2014, com a proposta de trabalhar bem estar e saúde mental através da dança (FITDANCE, 2026). Esse programa teve um

significado enorme pra mim, foi naquela sala de ginástica dançando 4 vezes por semana que passei a perceber que a dança, antes de qualquer técnica é um espaço para expressão e felicidade. Estar naquela sala era um momento de liberdade, passei a me sentir eu mesma, sem julgamentos, podendo experimentar movimentos e errar sem medo.

Contudo, essa liberdade ainda esbarrava em travas impostas por mim mesma. Como uma mulher de 1,78m, eu sempre me senti "fora do padrão". Por ser muito alta para a realidade brasileira, eu via esse destaque como algo negativo, o que me levava a performar uma energia que eu considerava mais masculina, como se a feminilidade e a delicadeza não coubessem em um corpo da minha estatura. Eu vivia em uma eterna briga com a balança, em um efeito sanfona que minava minha segurança.

Com toda essa relação construída ao longo dos anos, finalmente chegou em um momento que eu sentia conforto e uma certa segurança com a imagem que eu tinha de mim mesma. Porém, essa relação mudou com a chegada da pandemia da Covid-19.

O isolamento social transformou minha rotina e relação com o corpo. De uma hora para outra, passei de uma pessoa frequentemente ativa, para alguém que ficava vinte e quatro horas dentro de um quarto. O impacto de morar em um apartamento de 48 m² foi direto: meu refúgio deixou de ser o movimento e passou a ser a leitura. A ruptura de convivência e a falta de espaço para dançar afetaram meu bem-estar emocional, desenvolvi ansiedade e meu corpo mudou de formas que eu não sabia manejar. Evitava o espelho, pois as roupas que não serviam eram lembretes constantes da perda de controle.

A comida acabou se tornando uma válvula de escape. Descontava minha frustração, ansiedade e insegurança nela, embora hoje eu tenha consciência desse comportamento, ainda é algo que precisa de manejo. Paralelamente, eu estudava para ingressar na UFES. O pré- vestibular teve que ser interrompido duas semanas após os inícios da aula, e tentar ter uma rotina de estudos sozinha, dentro de um quarto e ainda lutando contra a saúde mental, foi um momento difícil. A culpa por

não conseguir manter uma rotina produtiva acentuava ainda mais a situação, a ponto de ter dias que simplesmente não conseguia levantar da cama.

Esse período marcou a forma como passei a enxergar meu corpo e a minha relação com ele. Foi como se o vínculo que foi construído com ele através da dança, tivesse se rompido e eu me via distante de mim mesma.

A EXPERIÊNCIA NO PROJETO DE EXTENSÃO FORDAN

A Universidade Federal do Espírito Santo promove diversos tipos de pesquisa, ensino e extensão, foi através de uma divulgação no *instagram* que conheci o programa de extensão e pesquisa Fordan: Cultura de Enfrentamento às Violências. De acordo com as informações do portal oficial do projeto (FORDAN, 2026) o Fordan é um laboratório multidisciplinar fundado em 2005, que destina-se a pesquisa, ensino e extensão com propósito de enfrentar violências referentes à cultura e aos direitos humanos. Em todos os semestres o projeto de extensão oferta/oferece oficinas de dança no Centro de Educação Física e Desportos de forma gratuita.

Em 2022/1 após as divulgações das inscrições para as oficinas, resolvi dar uma chance pra esse novo estilo de dança que até então nunca tinha ouvido falar. Participar das aulas de *stiletto* foi uma experiência que me tirou da zona de conforto, de um jeito que olhando pra isso hoje, percebo que era necessário experienciar. O primeiro encontro foi carregado de ansiedade. Eu tinha o pensamento errôneo de que meu corpo "não cabia" ali, e que o movimento não seria "limpo" ou bonito por eu estar acima do peso. Além disso, o uso do salto alto era um tabu pessoal: eu acreditava que, por ser alta, o salto me deixaria exagerada.

Desde o início das aulas foi perceptível que a proposta da oficina perpassa o ensino de técnicas e passos de dança. Apesar de chegar ali naquele primeiro encontro ansiosa e aflita, pois o *Stiletto* é um tipo de dança que exige presença, postura e uma relação intrínseca com o próprio corpo, algo que, sinceramente, eu não estava nem um pouco acostumada em lidar. A proposta da professora Janayna não foi só ensinar os passos por ensinar, foi criar um ambiente seguro, um espaço

de acolhimento e de empoderamento. Onde ao dançarmos ela nos orientava\convidava a olhar para nós mesmos, não só para aquela pessoa ali em frente ao espelho, mas através dela. Que cada indivíduo que participava daquela oficina se sentisse pertencente e capaz, independente de características físicas ou níveis de experiência.

As questões relacionadas à imagem corporal foram um problema nos primeiros encontros. A pressão estética, a comparação e a sensação de não me encaixar em um padrão, foram aspectos que ocuparam minha mente durante algumas aulas. No entanto, esse manejo da professora em nos ensinar a olhar para nós mesmos e ver a nossa beleza, me ajudou a olhar para o meu corpo de outra forma.

Aos poucos, comecei a perceber que uma dança não exige um corpo certo, exige um corpo disposto a sentir, experimentar e ocupar espaço. Passei a compreender que salto alto mudava minha postura, não apenas física, mas existencial. Ele me trouxe uma sensação de "verticalidade" e controle. Aprendi que o movimento limpo independe do volume do corpo, mas sim da consciência técnica e da intenção. A oficina passou a se tornar um lugar que eu podia dançar sem julgamentos, respeitando o meu ritmo de aprendizagem e compreendendo que cada indivíduo ali carregava suas próprias inseguranças, histórias e potencialidades. Essa oficina me mostrou que a dança pode e deve ser uma ferramenta de empoderamento e enfrentamento das violências veladas com relação ao nosso próprio corpo.

Ao final do processo, percebi que minha vivência com o *Stiletto* foi além de uma dança, foi um espaço de cura, força e expressão. Essa experiência reafirmou a importância de propostas educativas que acolham, orientem e estimulem a transformação dos indivíduos.

PERCURSOS PÓS-PROJETO E A ATUAÇÃO NO LAZER E NA DANÇA

Após a vivência no projeto Fordan, minha trajetória na graduação em Educação Física na UFES continuou a ser permeada por espaços de experimentação prática. Integrei-me ao Programa de Educação Tutorial (PET), uma ação de investimento acadêmico que, conforme informações do portal institucional da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES, 2026) prima pela formação global do discente através da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. Dentro das diversas frentes do PET Educação Física, tive a oportunidade de participar do projeto "Dança UFES".

Nesse projeto, o foco recaía sobre as danças contemporâneas. Semanalmente, éramos desafiados a aprender novas coreografias, explorando diferentes musicalidades e linguagens corporais. Embora o rigor da grade curricular e os conflitos de horários tenham limitado minha participação tanto quanto eu desejava, o "Dança UFES" foi um espaço importante de manutenção do meu vínculo com a arte do movimento, mantendo viva a chama da expressividade que o *Stiletto* havia acendido.

Contudo, a trajetória acadêmica e esportiva nem sempre é linear. Durante um jogo, sofri uma lesão que interrompeu abruptamente minha prática física. O que deveria ser um período breve de recuperação estendeu-se por mais de um ano, gerando um ciclo de insegurança. O receio de que o joelho piorasse, devido a um tratamento que não considerei ideal na época, me afastou da musculação, da dança e de qualquer modalidade esportiva. Esse hiato não foi apenas físico, foi um período de silenciamento e de perda da confiança na própria capacidade de movimento.

O reencontro definitivo com a dança ocorreu alguns semestres depois, na disciplina obrigatória de Fundamentos da Dança, ministrada pela professora Rosely Maria da Silva Pires. A disciplina foi um verdadeiro mergulho na diversidade rítmica, transitando do rigor do *ballet* clássico à descontração do *funk*. Foi nesse contexto que vivi um dos momentos mais marcantes da minha graduação: o convite da professora Rosely para que eu ministrasse uma aula prática de *Stiletto* para a turma.

A ansiedade e o nervosismo foram imediatos. A responsabilidade de transmitir um conhecimento técnico para meus colegas de disciplina gerou uma

insegurança inicial, mas foi substituída pelo domínio técnico e pedagógico que herdei do Fordan. Ao ensinar meus colegas, percebi que eu não detinha apenas a coreografia, mas a capacidade de mediar um espaço de empoderamento para outros. Aquela "energia masculina" que eu achava que precisava adotar para ser respeitada deu lugar a uma feminilidade potente, alta e segura. Foi um passo decisivo para a reconstrução da minha autoconfiança, tanto como dançarina quanto como futura profissional.

Essa segurança refletiu-se posteriormente em meu estágio obrigatório de Lazer. No projeto "Sábado de Esporte e Lazer", tive a oportunidade de conduzir oficinas de Forró. A base adquirida na disciplina de Fundamentos da Dança, somada às vivências sociais de dança no "Onofre", me deram o suporte necessário para gerir o grupo e promover um ambiente de lazer e integração.

Atualmente, nos períodos finais da graduação, minha rotina é marcada pelos desafios do mundo do trabalho e do estudo em tempo integral. Embora o tempo para a dança tenha se tornado escasso, o carinho pela modalidade permanece como um pilar de como enxergo a vida e a mim mesma. Recentemente, retornei ao FitDance como uma estratégia de autocuidado. Após o período de lesão e das pressões da graduação, minha relação com o corpo que habito passou por momentos de estranhamento, mas hoje busco uma reconciliação através de uma mudança de hábitos, com auxílio nutricional e a retomada das atividades físicas.

A dança continua sendo o meu espaço de reencontro. Mesmo quando não consigo vivenciá-la com a frequência ideal, ela permanece como a ferramenta que me permite olhar para o espelho e reconhecer não apenas uma estudante de Educação Física, mas uma mulher que se apropria de sua potência e história através do movimento.

TRIANGULAÇÃO DE DADOS: O DIÁLOGO ENTRE OS RELATOS DE EXPERIÊNCIA E O REGISTRO DOCUMENTAL

Nessa sessão, as percepções individuais apresentadas nos relatos de experiência anteriores são desenvolvidas através de um diálogo com o registro documental de Gomes (2023) e o referencial teórico.

Sob uma primeira análise, observa-se que as trajetórias convergem no desejo pela exploração do corpo através da dança, embora sejam em contextos diferentes, enquanto Gomes (2023) relata uma formação no balé clássico iniciada na infância, o relato de experiência da pesquisadora descreve o contato com aulas de dança, que embora não tenham um ensino mais normatizado e técnico estabelece uma primeira relação com a dança. Essa experiência motora inicial é o que Severino (2017) conceitua como a articulação do lógico com o real, servindo de suporte para a experiência subjetiva.

Para Gomes (2023), o contato com o Femmology em 2019 e a prática durante o isolamento social foram marcos decisivos para compreender o Stiletto não apenas como técnica, mas como ferramenta de manutenção da saúde mental. Essa dualidade entre o “aprender” e o “sentir” remete a fenomenologia de Merleau-Ponty (1999). Quando a técnica é assimilada, o salto deixa de ser um objeto estranho e passa a fazer parte da consciência corporal. A experiência de verticalidade e o desafio do equilíbrio sobre o salto descritos no relato de experiência corroboram com os pensamentos de Gomes (2023), evidenciando que essa prática exige uma atenção redobrada à estética do movimento e a forma como o corpo se posiciona no ambiente.

A relação com o espelho e a imagem corporal surge como um ponto central de ressignificação em ambos relatos, enquanto o relato da pesquisadora descreve feridas causadas por padrões de beleza e sentimentos de inadequação em ambientes que ilustram a cultura do constrangimento discutido por Bohm (2004), Gomes (2023) relata que o exercício de se olhar no espelho enquanto dança foi um fator determinante para o processo de aceitar a própria imagem, permitindo um olhar de maior carinho e compaixão. Ao compreender que a leveza e a beleza na

execução dos movimentos são resultados da dedicação técnica e não de um biotipo específico, a pesquisadora inicia um processo de cura.

Essa percepção se contrapõe à insatisfação corporal observada em modalidades de dança tradicionais (Reis et al., 2014), propondo uma pedagogia que valorize o corpo real. Para além da dimensão individual, a análise documental revela que a transição para a docência no Projeto Fordan exige que o professor atue como um mediador sensível, adaptando o conhecimento para uma didática processual. Gomes (2023) ressalta a importância de o projeto oferecer um tempo de autocuidado e de compartilhamento em um coletivo que aceita a diversidade de gênero, classe e etnia. Esse ambiente de acolhimento reforça a necessidade de uma mediação ética na Educação Física, conforme defende Pires (2015), para que os projetos de extensão atuem como territórios de conscientização e análise crítica da realidade social. Em síntese, a convergência entre os relatos indica que o *Stiletto* atua como uma ferramenta de autonomia, permitindo que a mulher retome o domínio sobre sua imagem e sua própria história.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa se propôs a investigar as potencialidades da dança *Stiletto* na construção da autoestima e ressignificação da imagem corporal de mulheres, iniciando de uma trajetória pessoal e expandindo-se para um diálogo com o registro documental de Gomes (2023). Ao concluir este processo, é possível afirmar que a dança, e em específico o *Stiletto*, transcende a realização de passos técnicos, caracterizando-se como uma ferramenta de intervenção na subjetividade e enfrentamento às violências simbólicas. Os relatos de experiência apresentados demonstram que a relação com o corpo é um processo mutável e por vezes afetado por fatores extrínsecos, como o isolamento social da pandemia de covid-19. No entanto, o ambiente pedagógico do Projeto Fordan contribui para uma construção de relação mais positiva com o corpo. Através de uma cultura de acolhimento, foi possível observar a transformação do "corpo-objeto", silenciado e julgado, para o "corpo-sujeito", que se apropria de sua potência.

A partir das análises realizadas, observa-se que a verticalidade pode atuar como uma forma de empoderamento, posto que o uso do salto alto está longe de ser apenas um acessório estético, ele transcende essa concepção e se torna um instrumento fenomenológico que altera o equilíbrio e a postura, originando uma sensação de controle que se estende para além da sala de dança. Esse empoderamento é fomentado pela representatividade de corpos diversos durante as aulas, uma vez que essa diversidade é um fator fundamental para permanência e bem estar dos participantes. Ao desconstruir a ideia de que leveza e técnica é atribuída a corpos magros, permite-se que o “corpo ideal” ocupe espaços historicamente excludentes, tornando esses corpos uma resistência aos padrões estéticos. Sob essa ótica, a dança se estabelece como um ato/espço político, especialmente no contexto do Fordan, onde a análise documental evidencia que o *Stiletto* fornece a grupos socialmente minoritários um ambiente de autonomia e resgate da própria sensualidade.

Nesse sentido, no âmbito da formação profissional em Educação Física, está pesquisa expressa a importância de incluir modalidades de danças urbanas e sensuais no currículo acadêmico, indo ao encontro dos objetivos da disciplina de Fundamentos da Dança, que busca investigar a dança como fenômeno sociocultural e elemento da cultura corporal. A vivência adquirida ao transitar da posição de aluna para a de ministrante de uma aula, consolidou a percepção de que o profissional deve atuar como um mediador sensível. Essa mediação, fundamental no processo educacional, deve ser capaz de instigar o aluno sem gerar frustração, propiciando um aprendizado que respeite as histórias, as subjetividades e as limitações de cada indivíduo.

Ademais, conclui-se que o *Stiletto* é um espaço de reencontro. Para a pesquisadora, o desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso, por meio do processo de escrita e vivência, simbolizou uma evolução ao superar amarras sociais e a retomada de confiança na própria capacidade de movimentar-se e ensinar. A dança, destarte, não é apenas uma prática corporal, é um prelúdio de novas possibilidades. Permitindo que cada mulher decida e sinta sua própria força, beleza e autonomia sobre o corpo que habita a sua própria maneira.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Ana Abigail Gomes de. **Dançando de salto**: experimentações coreográficas da dança stiletto no Grupo 2k Dance sob o olhar da etnociologia. Orientadora: Maria Ana Azevedo de Oliveira. 2018. 66 f. Trabalho de Curso (Licenciatura em Dança) – Escola de Teatro e Dança, Instituto de Ciências da Arte, Universidade Federal do Pará, Belém, 2018. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br/handle/prefix/2128>. Acesso em: 20 dez. 2025.

BOHM, C. C. et al. **Um peso, uma medida**: o padrão de beleza feminina apresentado por três revistas brasileiras. 2004. 100 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Social) – Universidade Bandeirante de São Paulo, São Paulo, 2004.

FITDANCE. **Sobre**. Salvador, 2026. Disponível em: <https://www.fitdance.com/sobre>. Acesso em: 30 jan. 2026.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3.ed. Porto Alegre: ArtMed, 2008. E-book. pág.29. ISBN 9788536318523. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536318523/>. Acesso em: 31 jan. 2026.

FORDAN. **Quem Somos**. Vitória: UFES, 2026. Disponível em: <https://fordan.com.br/quem-somos>. Acesso em: 25 jan. 2026.

GIL, Antonio C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 7. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2022.

GOMES, Janayna Baptista de Almeida. **O ensino do stiletto e heels dance dentro e fora da universidade**. Orientadora: Rosely Maria da Silva Pires. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

KACHANI, Adriana T.; JACOBSON, Patricia G. **Imagem corporal na prática clínica**. Barueri: Manole, 2025. E-book. p. 2. ISBN 9788520467930. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520467930/>. Acesso em: 26 nov. 2025.

MACEDO, Bianka Ribeiro Nunes (org.). **Dança e expressão corporal**. 1. ed. Rio de Janeiro: Freitas Bastos, 2024. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 26 jan. 2026.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999. p. 207-208. ISBN 85-336-1033-5.

MILLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?**. 1. ed. São Paulo: Summus, 2013. E-book. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>. Acesso em: 26 nov. 2025.

NUNES, Letícia Navarro. **Um estudo sobre as contribuições terapêuticas da dança para a autoestima das mulheres**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2020.

PIRES, Rosely Silva. **O HOMEM CRIATIVO “INTERVENDO” NA VIOLÊNCIA: APRESENTAÇÃO DE DANÇA NA PERSPECTIVA INDICIÁRIA**. In: XIX Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e VI Congresso Internacional de Ciências do Esporte. 2015.

REIS, N. et al. **Imagem corporal, estado nutricional e sintomas de transtornos alimentares em bailarinos**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 18, n. 6, p. 771, 2014. DOI: 10.12820/rbafs.v.18n6p771.

SEVERINO, Antônio J. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2017. E-book. ISBN 9788524925207. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788524925207/>. Acesso em: 30 jan. 2026.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. **PET - Programa de Educação Tutorial**. Vitória: UFES, 2024. Disponível em: <https://peteducacaofisica.ufes.br/historia>. Acesso em: 25 jan. 2026.