

A MODALIDADE DE RITMOS COMO PRÁTICA DE RECREAÇÃO E LAZER NOS ESPAÇOS PÚBLICOS DA REGIÃO METROPOLITANA DE BELÉM

Recebido em: 02/04/2022

Aprovado em: 04/08/2022

Licença: 

*Carlos Cristiano Espedito Guzzo Júnior*¹

Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ)

Belém – PA – Brasil

<https://orcid.org/0000-0003-0457-9956>

*Victor Hugo Valente dos Anjos*²

Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ)

Belém – PA – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-1564-1447>

RESUMO: O objetivo do trabalho é retratar a importância da modalidade de Ritmos nos espaços públicos da Região Metropolitana de Belém. Esse trabalho foi uma revisão integrativa de caráter descritivo, com o intuito de elaborar uma síntese de dados com fundamentação em materiais já elaborados contidos na literatura científica. Através dos resultados e de nossa discussão identificamos que as aulas de ritmos são essenciais para quem busca o lazer e saúde nos espaços públicos da Região Metropolitana de Belém, pois a prática dessa atividade nesses ambientes ao ar livre traz movimentação, saúde, diversão e troca de experiências no decorrer das aulas e na aprendizagem dos indivíduos. Com isso, a importância da preservação desses espaços quando se trata de relação à cidade-natureza é primordial, para que haja um equilíbrio na sociedade e que atenda a todas as comunidades.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. Atividades de lazer. Áreas verdes.

THE MODALITY OF RHYTHMS AS A PRACTICE OF RECREATION AND LEISURE IN PUBLIC SPACES IN THE METROPOLITAN REGION OF BELÉM

ABSTRACT: The objective of the work is to portray the importance of the modality of Rhythms in the public spaces of the Metropolitan Region of Belém. This work was an integrative review of a descriptive nature, with the aim of elaborating a synthesis of data based on materials already prepared contained in the scientific literature. Through the

¹ Doutorando pelo programa de Ciências do Movimento Humano na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); Mestre em Educação Física no Programa de pós-graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ). Membro do Grupo Grace: arte, corpo e educação.

² Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ). Cursando Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Pará (UFPA).

results and our discussion, we identified that rhythm classes are essential for those who seek leisure and health in public spaces in the Metropolitan Region of Belém, since the practice of this activity in these outdoor environments brings movement, health, fun and exchange of experiences. experiences in the course of classes and in the learning of individuals. With this, the importance of preserving these spaces when it comes to the city-nature is paramount, so that there is a balance in society and that serves all communities.

KEYWORDS: Dance. Leisure Activities. Green Areas.

Introdução

A dança é uma das atividades físicas mais divertida e recreativa, desde a antiguidade até os dias atuais. Esta atividade pode ser considerada como uma grande aliada na promoção da saúde e bem-estar dos seus praticantes. Foi descoberta durante a história do homem, no decorrer da sua luta pela sobrevivência, conquistando seu espaço no ramo fitness, através dos inúmeros benefícios proporcionados para seus praticantes, despertando várias sensações prazerosas e relaxantes no decorrer da execução dos seus movimentos.

Ao dançar, o homem utilizou os seus movimentos corporais como forma de expressar seus sentimentos, relaxar, festejar, transmitir mensagens, fazer rituais religiosos, chegando aos salões nobres, transformando-se em várias vertentes ao longo da história do homem. Desde então, a dança se faz fortemente presente nas academias de ginástica onde a mesma se dividiu em várias modalidades como: ballet, jazz, dança de salão, danças urbanas, aulas de ritmos, entre outras (NANNI, 2003).

A ginástica é uma modalidade esportiva que envolve um conjunto de movimentos corporais, surgiu na Grécia antiga, no período da idade média, onde se difundiu como modalidade esportiva, podendo ser competitiva ou não. Dentre as modalidades de ginástica não competitiva, podemos citar: ginástica laboral, ginástica artística, contorcionismo, laboral, localizada, hidroginástica e a ginástica rítmica na qual

a sua finalidade é de fortalecer, desenvolver, aperfeiçoar e dar flexibilidade ao corpo através de rotinas de exercícios físicos durante a sua prática onde nas academias acontecem de forma dinâmica, sequencial e recreativa, sempre com o objetivo de alegrar seus praticantes e intensificar os exercícios, despertando o desejo de superação (NANNI, 2003).

Vinculado às aulas de ginástica, podemos associar as aulas de Ritmos, como uma forma de estimular seus praticantes a variar na prática de exercícios aeróbicos. Essa modalidade surgiu por volta dos anos 90, em uma tentativa de fazer uma aula improvisada com músicas populares e de ritmos diferentes. A aula foi divertida e fez tanto sucesso, que acabou se tornando uma modalidade que vem crescendo a cada dia no Brasil e no mundo (ARSEGO, 2012).

A aula de ritmos acontece com variados estilos de músicas populares, com coreografias diversificadas e dinâmicas, essa prática dura entre quarenta a sessenta minutos. Nessas aulas, os participantes fazem um percurso por diversos ritmos e batidas como: o axé, funk, samba, hip hop, forró, brega, danças folclóricas e outros, a fim de desenvolver a habilidade cognitiva dos indivíduos, proporcionando melhor performance ao dançar através dos sentimentos despertados que este beneficiário adquire ao entrar em contato com esse repertório, onde o mesmo pode relaxar, se sentir alegre e feliz, além de queimar calorias e melhorar a capacidade física (PEE, 2012 *apud* ARSEGO, 2012).

A modalidade de ritmos e o mundo da dança, proporcionam ao indivíduo que participa das mesmas, estímulo ao cérebro, para que este possa trabalhar de forma benéfica, ativando a memorização das coreografias, o raciocínio rápido do mesmo, fortalecendo a segurança de si, tornando-se uma pessoa mais receptiva, confiante na sua capacidade de dançar, melhorando seus relacionamentos interpessoais, socializando,

interagindo mais com o seu grupo, incorporando e vivenciando diretamente o verdadeiro caráter das danças sociais, bem como o valor de um abraço, afastando-se de seus medos, incertezas e dúvidas (NANNI, 2003).

Para Rosa (2012), os praticantes da dança conseguem superar barreiras, melhorando seu desempenho do dia-a-dia nos seus afazeres domésticos e de trabalho. Nesse sentido, é de suma importância ressaltar que além dos benefícios físicos adquiridos, temos os benefícios sociais e culturais que são essenciais para que os indivíduos possam interagir mais entre si, participar mais dos encontros e aproveitar melhor as aulas ofertadas. Além dos benefícios psicológicos, a dança vem sendo muito recomendada por especialistas da área da saúde como uma grande aliada na reabilitação física de pacientes que apresentam algumas patologias. (ARSEGO, 2012).

Mesmo que o lazer ainda seja visto somente como uma prática lúdica por algumas pessoas, Isayama (2010), mostra que o lazer vem se destacando como um fenômeno social contemporâneo e com caráter multidisciplinar. Pois pode ser implantado em vários campos de atuação como: escolas, clubes, praças e outros espaços públicos. Assim, desenvolvendo várias oportunidades e estratégias para que o professor possa trabalhar sua interação com esses indivíduos de forma leve e prazerosa (MARCELLINO, 2010).

Desde as décadas iniciais do Século XX, segundo Marcellino (2010), os governos tomaram algumas medidas para fomentar políticas de criação de espaços de lazer, balizadas através de um modelo associado às atividades físicas e recreativas. Para o mesmo, estas vivências eram materializadas por meio da dança, da ginástica, de jogos, torneios, corridas, das atividades rítmicas e artísticas.

A partir disso, práticas corporais nas praças e locais públicos vem motivando os indivíduos a participarem e explorarem de forma lúdica e dinâmica essas aulas. Pois

estas, diminuem o estresse, a ansiedade e ajudam também no emagrecimento saudável dos praticantes (SANTOS, 2014). Portanto, a prática da dança nos espaços públicos na região metropolitana de Belém é uma forte aliada como forma de recreação e lazer para as pessoas.

Nesse contexto é muito importante evidenciar que para ocorrer a promoção da saúde e a manutenção da mesma, é necessário que a prática das atividades físicas aconteça de forma contínua e sem interrupções (SANTOS, 2014, p. 647).

Por isso a ludicidade e a dinâmica nas aulas são extremamente essenciais, para que o beneficiário se sinta motivado a retornar, feliz e satisfeito no que está fazendo, frequentando cada vez mais (MARCELLINO, 2010).

Por este motivo, o objetivo deste trabalho é identificar a importância das aulas de ritmos como forma de lazer e recreação nos espaços públicos da região metropolitana de Belém.

Esse estudo se justifica pela vontade de expandir novos conhecimentos nessa modalidade de dança, motivado pela escassez de artigos com essa temática, onde estamos abordando e evidenciando a modalidade de ritmos como prática de recreação e lazer nos espaços públicos da região metropolitana de Belém. Com a finalidade de contribuir para futuras pesquisas de novas autorias. Explorando e aprofundando esses conhecimentos, esclarecendo como ocorre essa modalidade, como surgiu, quem pode praticar, quais seus benefícios e como contribui na prevenção de doenças físicas e psicológicas.

Metodologia

Esta é uma revisão bibliográfica integrativa, que de acordo com Gil (2002), tem como finalidade fazer levantamentos bibliográficos. Para que possamos nos aprofundar nos benefícios sociais e físicos, onde podemos encontrar em outras pesquisas.

A abordagem adotada foi a qualitativa, pois, segundo Marconi e Lakatos (2010), faz uma investigação mais profunda de um determinado assunto ou local, analisando e interpretando a complexidade do comportamento humano.

Antes de executar a pesquisa foi necessário acessar os DeCS que são os Descritores em Ciências da Saúde, onde se localiza assuntos através de palavras-chave, conhecidas também como *key-words*, descritores ou unitermos. Para Pellizzon (2004) a pesquisa no DeCS é fundamental na seleção dos descritores, a fim de facilitar o processamento da pesquisa bibliográfica e o acesso aos artigos científicos. Os vocabulários usados foram: “dança”, “atividades de lazer”, “recreação”, “áreas verdes”

As plataformas utilizadas para a busca dos artigos foi o Portal de Periódicos da CAPES e o Google Acadêmico

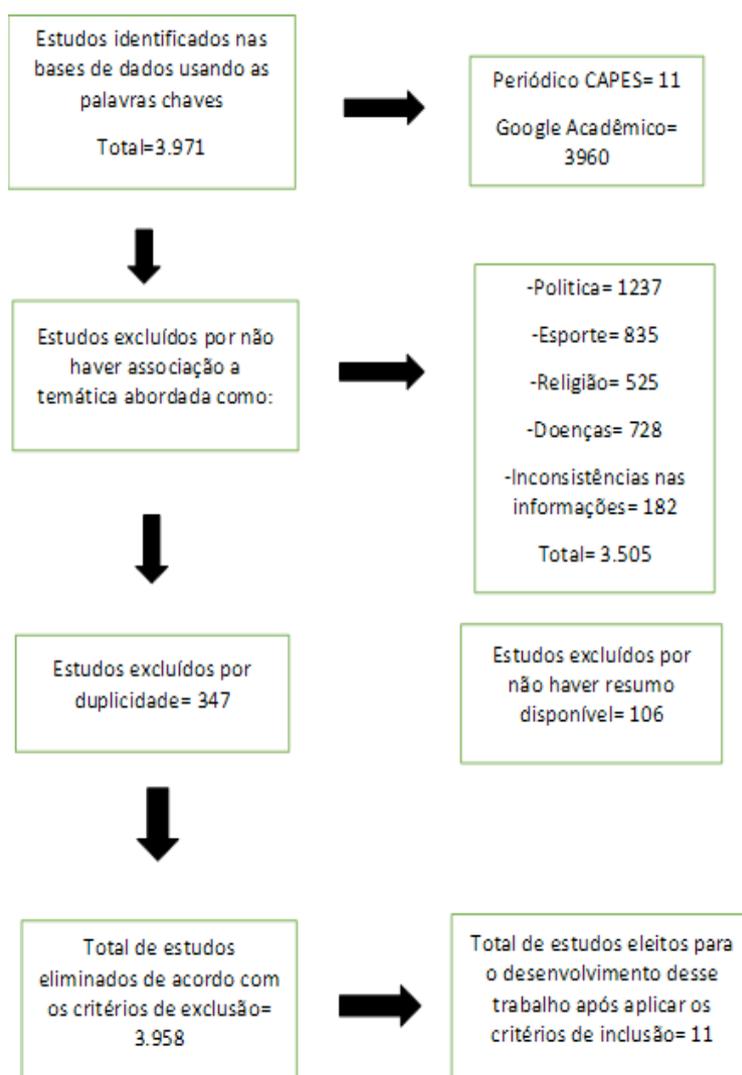
Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos originais, teses e dissertações relacionados aos espaços públicos de lazer, publicados no período de 2015 a 2020, em periódicos nacionais e internacionais, no idioma português, e pesquisas realizadas com seres humanos. Foram excluídos os artigos de revisão, em outras línguas que não fosse a vernácula e ser de outro ramo de atividade que não está relacionada ao tema abordado como: política, esporte, religião, doenças e inconsistência nas informações.

Na busca, foram avaliados e selecionados os artigos cujo título, resumo ou corpo do texto tivesse relação com o objeto do presente estudo. Primeiramente, para identificar se os artigos atendiam aos critérios de inclusão, foi realizada uma análise dos títulos dos estudos selecionados. Em outro momento, foram analisados os resumos por dois revisores independentes, utilizando uma ficha seguindo os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

Para melhor visualização e organização das respostas, foi construído um quadro de acordo com as informações relevantes, no tocante às variáveis: autor/ano, título do trabalho e os achados desse estudo de acordo com as informações relevantes, no tocante às variáveis, ressaltando que os artigos se encontram em ordem cronológica crescente.

Resultados e Discussão

Imagem 01: Resultados da pesquisa



Fonte: Gráfico elaborado pelos autores (2021)

Quadro 01: identificação das obras

| AUTORES | TÍTULO | CONCLUSÃO |
|--|---|---|
| PICCIRILLO (2014). | OS BENEFÍCIOS DA DANÇA CONTRA A DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE | O presente estudo aborda, a depressão na terceira idade, bem como os benefícios que a dança pode causar neste tipo de doença. |
| NODARI; ROSA; NASCIMENTO; MARTINS & GUERRA (2016). | OS USOS DO TEMPO LIVRE ENTRE JOVENS DE CLASSES POPULARES. | Os resultados apontaram, principalmente, para os diferentes fatores envolvidos nas formas de apropriação do tempo livre entre os jovens, não relacionados estritamente à renda, mas também a aspectos como gênero, meio em que vivem, estilos de vida e grupos de que participam. |
| ALMEIDA (2017) | A IMPORTÂNCIA DA DANÇA INSERIDA NA EDUCAÇÃO FÍSICA | O presente estudo mostra que a dança é uma atividade que todos os indivíduos gostam e que os ritmos mais pedidos para serem ensinados, além de danças folclóricas e juninas, o hip hop e o funk. A dança traz maior alegria, movimentação, troca de experiências e desenvolvimento de aprendizagem aos indivíduos. |
| REIS <i>et al.</i> , (2017) | ATIVIDADE FÍSICA AO AR LIVRE E A INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA | Esta pesquisa aborda a prática de atividades físicas ao ar livre, onde os participantes através dessa prática evitam o sedentarismo e outros agravos à saúde, considerados sérios problemas para a saúde física e mental nos dias atuais. |
| SOUZA (2018) | ESPAÇOS RECREATIVOS E LAZER: UMA ANÁLISE DA LONGEVIDADE DA POPULAÇÃO IDOSA DA CIDADE DE MANHUAÇU- MG | Faz-se necessário tendo em vista a preferência e necessidades da população idosa da Cidade de Manhuaçu, uma arquitetura e ambientes voltados para essas pessoas, levando em consideração o que é vivenciado por eles, juntamente com outros fatores como uma ótima oportunidade de vida é um empreendimento adequado onde os idosos possam depositar sua confiança, tendo em sua composição saúde, lazer, prática de atividades físicas, para que o sentimento de independência continue presente na vida dos mesmos. |
| CARVALHO <i>et al.</i> (2018) | A DANÇA COMO FERRAMENTA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO – RELATO DE EXPERIÊNCIA | Através dessa análise, podemos perceber que a dança é de suma importância e que os movimentos praticados por esta modalidade, proporcionam o bem-estar, o relaxamento, a sensação de prazer e alegria, diminuindo o estresse e colaborando para a saúde. Faz-se necessário que essas práticas sejam inseridas no contexto da população em geral, uma vez que a dança é fonte de benefícios para a saúde humana. |
| FRANÇA, J. P.; BAHIA, M. C. (2019) | ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER E CIDADE: DESDOBRAMENTO EM BELÉM-PA, O CASO ORLA PORTAL DA AMAZÔNIA. | Nesta tese, a Orla Portal da Amazônia, foi investigada em sua relação com a produção urbana da cidade de Belém do Pará, objetivando compreendê-la por meio de diversos olhares, frequentadores, moradores da área, população de Belém e pesquisadores. |

| | | |
|---|--|--|
| PRATES RIBEIRO & PINHEIRO (2019) | GRUPO EXPERIMENTAL DE DANÇA: UNOESC EM MOVIMENTO. | Buscou-se proporcionar a dança como contribuição na melhor qualidade de vida e bem-estar pessoal, por meio de ritmos aeróbios, ritmo e expressão, manifestações culturais, métodos coreografados e alguns esportes. Também foram realizadas apresentações artísticas e culturais na Unoesc. |
| PINHEIRO <i>et al.</i> , (2020) | PRÁTICAS DE LAZER E SOCIABILIDADE NA BELÉM DO PARÁ DOS ANOS DE 1920. | A análise desse estudo evidenciou as expressões populares de lazer que foram encontradas em número menor nessas revistas, e distanciaram-se dos refinados espaços privados da cidade aparecendo com sentido de participação, diversão e celebração da cultura popular. |
| PIMENTEL MARTINS; BARROS; SÁ; CARNEIRO & MACIEL (2020). | RECREAÇÃO E LAZER NA PRAÇA FARIA NEVES: DESAFIOS PARA A GESTÃO DA CONSERVAÇÃO DE UM ESPAÇO PÚBLICO PATRIMONIAL NO RECIFE. | Apoiado no conceito de espaço público e nos princípios da conservação integrada, o presente trabalho busca, através da observação direta <i>in loco</i> das atividades na praça, registro fotográfico e ainda da aplicação de entrevistas com moradores do entorno, identificar as principais atividades de recreação e lazer desenvolvidas na referida praça, bem como apontar, de forma preliminar, algumas diretrizes para gestão compartilhada desse jardim histórico e espaço público de lazer da cidade. |
| WAGNER; SOUZA; BARBOSA & CASTANHEIRA. (2020) | A DANÇA RECRI(A)ÇÃO: LINGUAGENS CRIATIVAS E EMANCIPATÓRIAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA. | Esses estudos demonstraram que são necessárias disciplinas focadas na expressão da linguagem corporal como tentativa de desconstruir preconceitos por meio de opiniões factuais e que intervenções com recreação e dança possibilitam o estímulo do desenvolvimento corporal e subjetivo das crianças. |

O Lazer e a Cultura de Movimento: Possibilidades de Diálogos

Em nossa cidade existem vários espaços onde podemos desenvolver as manifestações de recreação e lazer que se fazem presentes nos passeios como: visitas aos museus, exposições de arte, ir a peças de teatro, companhias de dança, cinema, circo, bailes de clubes, jantares e assim como praticar atividade física ao ar livre em praças, parques, ginásios e orlas de Belém.

Atualmente, em pleno século XXI, a charmosa Belém de outrora vem perdendo traços refinados de seu passado. Parte das belas construções já ruiu ou está ruindo pela ação do tempo e pelo descaso do poder público, que finge não saber do valor da memória de uma sociedade. Aliada a isso, a cidade foi transformada pela urbanização e pelas mazelas decorrentes do crescimento desordenado, o que incidiu diretamente na relação cidade e natureza, assim como na reconfiguração das práticas de lazer e sociabilidade. De semelhante, na capital paraense, como em tantas outras do país, ainda se percebe diferenças no acesso ao lazer, que mesmo se tornando direito constitucional, ainda é desigual (PINHEIRO *et al.*, 2020 p. 108).

A cultura de movimento fortemente representada através dos espetáculos teatrais, shows, concertos, clubes, balneários, cinema, ainda são opções de lazer mais facilitadas para quem pode pagar; por outro lado, a maioria da população ainda resiste, inventa, cria e recria suas vivências de lazer e sociabilidade nas periferias da capital paraense, pois estas não possuem recursos financeiros suficientes para ter acesso aos locais privados.

Com isso, a importância da preservação desses espaços quando se trata de relação à cidade-natureza é primordial, para que haja um equilíbrio na sociedade e que atenda a todas as comunidades, inclusive as mais carentes. Para Fonseca e Lara (2015), é preciso que o estado potencialize os espaços de lazer em nossa cidade para que a população carente das comunidades periféricas tenha acesso ao lazer, pois essas áreas públicas são de fácil acesso e representam uma alternativa de ampliação de locais favoráveis à prática de atividades físicas e melhora da qualidade de vida.

Foto 01: Aula de Ritmos na Praça do Conjunto Catalina, Belém/PA



Fonte: Acervo pessoal (11/2020)

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo se entrega espontaneamente, para relaxar, se divertir, repousar, construir momentos bons e de descontração, através da sua participação voluntária, após ter-se libertado de suas

obrigações sociais, familiares, profissionais ou religiosa (DUMAZEDIER, 1976 *apud* SOUZA, 2018).

Para entender melhor sobre o que é lazer, Dumazedier (1976), definiu o lazer como ocupações fora das obrigações, então denomina-se este espaço de tempo livre, como forma de foragir para os espaços públicos, áreas verdes e de passeio pela cidade. Entende-se que o lazer é uma necessidade e não um artigo de luxo, pois é uma questão de saúde pública, as pessoas estão ficando doentes e uma das principais patologias causadoras é stress. Então, praticar ritmos como forma de recreação e lazer serve não apenas como um remédio para combater a doença, mas também como uma prevenção para a enfermidade do século, que é o stress (ARSEGO, 2012).

Portanto, devido a grande relevância dessas aulas para a sociedade, às manifestações artístico-culturais, práticas de lazer e recreação oriundas e associadas a essa prática, são utilizadas de forma educativa nos espaços públicos, como foi possível identificar nas obras e no decorrer desse estudo. As práticas dessas modalidades coletivas carecem de condições básicas para tal, a exemplo de quadras, salões, áreas verdes, entre outros. Sabemos também que estes espaços públicos sofrem, por receberem pouca visibilidade a essas possibilidades pelo poder público.

Os impactos sofridos em decorrência dessas condições não eliminaram a dimensão cultural do lazer, permanecendo, como resultado de escolhas pessoais como: melhor uso do seu tempo, espaço público que vai frequentar e que tipo de atividade vai fazer. A valorização desses espaços públicos em meio urbano ultrapassa limites, quando se trata de preferência social e quando o assunto se refere ao lazer gratuito na cidade (FRANÇA e BAHIA, 2019).

Observa-se através dessa discussão que as aulas de dança e as de ritmos como um fenômeno versátil, apresenta um fator instigante para a realização da presente

pesquisa. Pois esta experiência, como lazer e recreação, partilhada nos espaços públicos da cidade, configura-se como um elemento cultural e vem se fortalecendo cada vez mais em nossa sociedade. É nesse espaço de domínio público que o lúdico, se reformula e se propaga, ganhando visibilidade através das diversas formas de dançar, interagir e se divertir nas aulas de ritmos.

As Práticas Corporais nos Espaços Públicos

A prática corporal vem aumentando cada vez mais nos espaços físicos-sociais das cidades do nosso país como: praças, orlas, quadras e outros. O contato com estes espaços para as pessoas que frequentam, quebra a rotina cansativa do dia-a-dia, despertando a vontade de diversão e a sensação de relaxamento ao ar livre (DÓREA, 2020).

Compreende-se que a execução dos movimentos corporais como a dança e outras atividades físicas nesses espaços públicos é de suma importância, pois possibilita que essa população expresse uma satisfação em estar nessas aulas, adquirindo através do inter-relacionamento os objetivos propostos pela prática da mesma, pois as aulas de ritmos promovem benefícios como sociais (PIMENTEL MARTINS *et al.*, 2020). A dança como forma de lazer nos espaços públicos pode se manifestar decisivamente aos seus praticantes o pleno desenvolvimento físico, social, afetivo, motor e cognitivo, além de estimular a criatividade podendo abranger infinitos objetivos.

A presença da recreação e do lazer na formação do profissional de educação física é essencial e de suma importância. Melo (2003) cita que, somente em 1930, foram criadas ações como cursos de capacitação para que a Educação Física prestasse serviços na área de recreação e lazer. Com isso, Marcellino (2010), complementa que em 1960 a recreação foi incluída formalmente na formação do profissional de educação física.

Desde então vem se evidenciando um trabalho árduo e muito importante através da recreação e do lazer nessa área.

Almeida (2016) cita que o papel do profissional de Educação Física é essencial nas práticas coletivas, pois este é um dos grandes responsáveis por proporcionar motricidade, consciência corporal, resistência, controle de corpo, desde a escola, até outros locais. O planejamento dessas práticas não deve seguir somente em rotina de conteúdo como, jogos competitivos, esportes e outros. É importante que haja intervenção com conteúdo mais variado, evitando que haja roteiros repetitivos para não causar desânimo e falta de interesse por parte do aluno.

Nesse sentido, usufruir dos espaços públicos para realização das atividades físicas faz com que se eleve a qualidade de vida da população, promovendo saúde, socialização e consciência ambiental. Ao entrar em contato com o verde ou com áreas ao ar livre, os frequentadores desses espaços públicos, começam a normalizar seus níveis de endorfina, adrenalina, serotonina, dopamina noradrenalina, níveis de glicose sanguínea e melhora na qualidade do sono. Assim como consequência tem a diminuição das incidências de doenças músculo-esqueléticas, cardiovasculares e doenças metabólicas (REIS *et al.*, 2017).

Os espaços públicos são considerados uma área verde urbana constituída predominantemente de vegetação e alguns dos elementos formadores do meio ambiente, apresentando diferentes finalidades dentro da cidade, como lazer, estética e ecologia. São importantes indicadores de qualidade de vida da população urbana pois estão relacionados ao nível de lazer e recreação destes indivíduos, sendo considerados locais de socialização que demonstram o nível de vida comunitária desta população (REIS *et al.*, 2017, p. 197).

Em Belém, segundo Pinheiro *et al.* (2020), o crescimento e desenvolvimento urbano da cidade apenas demarcou a prática de utilização desses locais para o lazer das pessoas, deixando de ser denominado como um espaço formal qualquer, modificando para um espaço onde acontece a recreação e práticas culturais manifestadas pelas classes populares. A exemplo disso, temos desde as rodas de batuque e danças

folclóricas, até a prática de esportes, atividades físicas e passeios ao ar livre, contemplando do lazer ao turismo em Belém (BORGES; PORTILHO; PROTÁSIO FILHO, 2019).

As praças e orlas possuem um importante destaque na produção do lazer local, por sua localização estratégica, no centro histórico e em alguns pontos nas periferias de cada bairro em Belém, que compõem, juntamente com outros espaços, como por exemplo o Forte do Presépio, a Estação das docas, Parque do Utinga, Mangal das Garças, Praça da República e praça Batista Campos, um complexo arquitetônico e de lazer na cidade (FRANÇA; BAHIA, 2019).

Portanto, a modalidade de Ritmos como prática corporal nos espaços públicos pode ser uma grande ferramenta importante para a manutenção de uma boa vida saudável. Para Prates Ribeiro e Pinheiro (2019), nas práticas de dança livre, podemos trabalhar como: forma de aquecimento, atividade principal ou finalização de outras atividades, sempre com os ritmos aeróbicos por meio de músicas populares. Na dança aeróbica podemos trabalhar variados métodos os quais auxiliaram nos aspectos motores, físicos e posturais. Podendo utilizar bastões, bambolês e outros adereços para ajudar a terem uma base reta e rígida, auxiliando na coordenação motora, lateralidade e noção de espaço (entorno).

Fica então, evidente, que a dança é uma atividade física para todas as pessoas, sem distinção de sexo, raça e idade e todos os passos de dança podem ser adaptados frente às limitações físicas de cada pessoa tornando a prática da dança um prazer, uma diversão, uma forma de lazer.

Os Sentidos Lúdicos que a Modalidade de Ritmos e as Danças Recreativas Proporcionam

O sentido da ludicidade na modalidade de ritmos tem como uma forma de

liberdade e purificação da alma. No momento da prática, os participantes têm a possibilidade de aliviar suas emoções, lembrar e viver bons momentos através do repertório dançado em meio às coisas belas. Como em uma brincadeira de jogos recreativos, a dança desempenha a tarefa de estimular a criatividade, a cognição e a expressão da linguagem corporal a partir de coreografias de que se pretende (WAGNER, *et al.*, 2020).

Danças recreativas e criativas são perspectivas lúdicas dispostas através de músicas, festivais, teatros, dentre outros (SOUZA, 2018). A modalidade de ritmos tem em si a expressão da criatividade, logo, toda dança é criativa, porém, essa prática contempla um caráter lúdico, pois através do seu repertório diversificado, o professor repassa as coreografias de forma dinâmica e os indivíduos executam e se divertem no decorrer da aula (PEE, 2012 *apud*. ARSEGO, 2012).

O público da modalidade de ritmos é mesclado e varia de crianças até idosos. Piccirillo (2014) cita que os benefícios adquiridos pela dança, ampliam-se em qualquer faixa etária, assim prevenindo contra as doenças físicas e psicológicas, trazendo um estilo de vida ativo, evitando o risco de sedentarismo e envolvendo diretamente a participação da comunidade.

A ludicidade e a dança são ferramentas muito importantes também no desenvolvimento infantil da primeira infância por consequência dos elementos lúdicos e intersubjetivos que podem ocorrer em ambientes que estimulam o potencial intrínseco de maturidade, podem auxiliar no crescimento do indivíduo, na comunicação e no seu desenvolvimento emocional (WAGNER *et al.*, 2020).

Os jovens e adultos também estão inseridos no contexto da dança e a fazem no seu tempo livre, onde nos revelam o seu lado lúdico e sua relação com os contextos em que estão inseridos como: seus desejos, sonhos e projetos de vida. De forma que a dança

consiga resgatar, contudo, jovens de baixa renda. Promovendo oportunidade e descobrindo talentos, preenchendo seu tempo ocioso e como consequência afastando os mesmo da vulnerabilidade social, causada pela falta de recursos e oportunidades (NODARI *et al.*, 2016).

Nesse sentido, as aulas de dança e ritmos tem se tornado grande aliada na promoção da saúde, na qualidade de vida, bem-estar e lazer para os idosos que estão no processo fisioterapêuticos, colaborando na deambulação desses indivíduos através dos movimentos corporais, promovendo, dessa forma, um envelhecimento saudável e com qualidade (CARVALHO *et al.*, 2018).

Conclusão

Através deste estudo, as experiências de lazer, vivenciadas e fruídas através da dança, nos espaços públicos da região metropolitana de Belém, evidenciaram que a mesma não se dissocia da arte, da criação e que o lazer não acontece distante da educação e da formação. Dançar, enquanto experiência de lazer, resgata uma cultura já vivenciada anteriormente.

Seja em casa, na escola, com amigos, em festas, entre outros locais, esses espaços públicos são adotados por estes praticantes como o local onde os mesmos podem ter o seu lazer, recrear e se divertir, promovendo a contextualização e a aprendizagem de novas culturas, sentindo o valor das emoções que se dão a partir dos movimentos rítmicos e que se expressam de forma individual, em duplas, trios, quartetos ou grandes grupos, temática a qual nos propusemos a investigar e analisar.

Apesar de não existirem artigos que dêem ênfase nas aulas de ritmos nos espaços públicos na região metropolitana de Belém, esse estudo foi desenvolvido através de pesquisas que têm uma relação direta e indiretamente com a temática abordada,

colocando como principais focos das pesquisas, as atividades relacionadas dança e outras que acontecem nos espaços públicos do nosso país.

Sugerimos que essa pesquisa possa influenciar diretamente nas concepções de lazer, dança, movimentos corporais ao ar livre e na importância dos papéis sociais que as mesmas apresentam, de maneira persuasiva, descontextualizada, quebrando paradigmas, preconceitos como: dançar é coisa de menina; homens não dançam, não rebola; dançar ritmos é coisa de gays; gorda(o) dançando é ridículo; entre outros. Tornando uma prática possível para qualquer público que esteja disponível e queira se divertir e recrear através das aulas de ritmos nos espaços públicos.

As aulas de ritmos podem estar presentes em vários campos de interesses do lazer, com suas especificidades e características, a dança e lazer agregam valores para quem se encontra em uma situação de vulnerabilidade social, incluindo essas pessoas, proporcionando um novo mundo através dessas aulas e outras atividades aeróbicas, sociais e culturais que nos conduz à reflexão, à invenção e à criatividade despertada ao dançar, ressignificando pensamentos e valores socialmente impostos.

Assim se fazendo presente também na formação do profissional de educação física, toda essa cultura e lazer, como elemento fundamental para o desenvolvimento da prática pedagógica desse profissional, desenvolvendo a sua interação com o corpo e com sua produção cultural. É possível inferir que a prática regular da dança como experiência de lazer exerce uma influência representativa, significativa e positiva no modo de pensar, sentir e se relacionar com o mundo dos corpos dançantes, assim consolidando uma rica e fértil parceria com o profissional de Educação física na construção de seus projetos (ALMEIDA, 2017).

Concluimos também que essa pesquisa nunca teve a pretensão de esgotar essa temática, mas que sirva como fonte de inspiração e incentivo para outros profissionais.

Despertando o interesse em se enveredar e publicar mais estudos para engrandecer ainda mais essa área. Com isso, serão necessárias novas pesquisas relacionadas a esse tema, que desenvolva e explore mais as variáveis como: os benefícios adquiridos através dessa proposta, pois ainda são escassos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. S. A. **A importância da dança inserida na Educação Física**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2017.

ALMEIDA, Fernanda Souza de. **Que dança é essa? Uma proposta para a educação infantil**. São Paulo: Summus, 2016.

ARSEGO, N. **Motivação à prática regular de atividades físicas nas academia de ginástica: uma revisão de literatura**. Monografia (bacharelado em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do sul, Porte Alegre, 2012.

BORGES, C. N. F.; PORTILHO, G. O. N. S.; PROTÁSIO FILHO, M. A. C. Usos de Espaços Públicos de Esporte e Lazer Belo Horizonte, **Licere**, v.22, n.4, dez/2019.

CARVALHO, T. A. *et al.* A dança como ferramenta no processo de envelhecimento – relato de experiência. *In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO (CIEH)*, 2018. **Anais...** ISSN: 2318-0854.

DÓREA, R. D. **A dança como experiência de lazer: o caso dos grupos da cidade de Esplanada-Bahia**. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2020.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

FONSECA R. G.; LARA, L. M. Valores e atributos da profissão na perspectiva de estudantes de Educação Física. **Acta Scientiarum. Education Maringá**, v. 37, n. 1, p. 91-102, Jan.-Mar., 2015.

FRANÇA, J. P.; BAHIA, M. C. Espaços públicos, lazer e cidade: conformação de praças públicas em belém-pará. **Nova Revista Amazônica**, v.VII, n.2, set., 2019. ISSN: 2318-1346.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. 2002.

ISAYAMA, H. Formação profissional no âmbito do lazer: desafios e perspectivas. *In: ISAYAMA, Helder (Org.)*. Lazer em estudo: currículo e formação profissional. Campinas,SP: Papyrus, 2010. p. 9-25.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. 15. ed. Campinas: Papyrus, 2010.

MARCONI M. A.; LAKATOS E. M. **Metodologia científica**: ciência e conhecimento científico, métodos científicos, teoria, hipótese e variáveis. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MELO, V. Andrade de. **Lazer e minorias sociais**. São Paulo: IBRASA, 2003.

NANNI, D. **Dança Educação**: princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: Sprint, 2003

NODARI, M. P. M.; ROSA, E. M.; NASCIMENTO, C. R. R.; GUERRA, V. M. Os usos do tempo livre entre jovens de classes populares. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v.32, n. 4, p. 1-9, 2016. Doi: http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e324215_e324215.

PEE, M. **Studio Marcia Pee**. 2012. Disponível em: <http://www.studiomarciapee.com.br/aula-deritmos-para-mulheres/>.

PELLIZZON, RDF. Pesquisa na área da saúde. Base de dados DeCS (Descritores em ciências da Saúde). **Acta Cir. Bras.** n.19, v.2, abr 2004. <https://doi.org/10.1590/S0102-86502004000200013>.

PICCIRILLO, T. R. **Os benefícios da dança contra a depressão na terceira idade**. São Sebastião do Paraíso-Mg. 2014.

PIMENTEL MARTINS, A. B. DE S.; BARROS, J. DE L.; CARNEIRO, A. R. S.; MACIEL, C. A. A. Recreação e lazer na praça Faria Neves: desafios para a gestão da conservação de um espaço público patrimonial no Recife. **Boletim de Geografia**, v. 38, n. 2, p. 33-48, 28 out. 2020.

PINHEIRO, W. C.; DIAS, D.C; MATOS, L. S.; BAHIA, M. C. **Práticas de lazer e de sociabilidade na Belém do Pará dos Anos de 1920**. Belo Horizonte, v.23, n.2, jun/2020.

PRATES RIBEIRO, A. J.; PINHEIRO, C. E. DOS S. GRUPO EXPERIMENTAL DE DANÇA: Unoesc em movimento. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel Do Oeste**, 4, e20390, 2019.

REIS, D. F.; SOUZA, F. D.; JESUS, J. S.; GARCIA, T.A.; OZAKI, G. A. T; ZANUTO, E. A. C.; JUNQUEIRA, A.; CASTOLDI, R. C.; CAMARGO, R. C. T.; FILHO, J. C. S. C. Atividade física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. **Colloquium Vitae**, v. 9, n. Especial, p.191-201, Jul-Dez, 2017. ISSN: 1984-6436. DOI: 10.5747/cv.2017.v09.nesp.000319.

ROSA, G. J. **Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel-MG**, 2012. p.42.

SANTOS, G.S. Saúde no parque: características de praticantes de caminhada em espaços públicos de lazer. **Saúde debate**, v.38, n.102, p.646-653, 2014.

SOUZA, L. G. B. **Espaços recreativos e lazer**: uma análise da longevidade da população idosa da cidade De Manhuaçu- MG. 2018.

WAGNER, V.; SOUZA, P. I. P. de; BARBOSA, R. de S.; CASTANHEIRA, D. R. C. A

dança recri(a)ção: linguagens criativas e emancipatórias na educação física na infância.
ISSN 1982- 7199. **Revista Eletrônica de Educação**, v.14, p.1- 13, e3923109, jan./dez.
2020.

Endereço dos(as) Autores(as):

Carlos Cristiano Espedito Guzzo Júnior
Endereço Eletrônico: guzzejuniorpp@hotmail.com

Victor Hugo Valente dos Anjos
Endereço Eletrônico: vhugoval@gmail.com