

A DANÇA COMO FORMA DE LAZER NO CONTEXTO ESCOLAR

Luiz Clebson de Oliveira Silvano¹

Adriana Lúcia Leal da Silva²

Escola Estadual Álvaro Maia
Humaitá, Amazonas, Brasil

RESUMO: Considerando que no contexto da sociedade atual, as pessoas têm cada vez menos tempo para o lazer, se alimentar corretamente e se relacionar, a dança como lazer pode proporcionar aos seus participantes, o pleno desenvolvimento físico, social, afetivo, motores e cognitivos, além de estimular a criatividade, a autonomia, podendo alcançar, como produto final, inúmeros objetivos. Dessa forma, este trabalho objetivou despertar a mudança de comportamento através da prática de atividades físicas de lazer, entre elas a dança, incentivando e motivando professores de uma escola da rede pública do município de Humaitá, Estado Amazonas, a adotarem hábitos e estilos de vida saudáveis. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica e a pesquisa de campo, utilizando as técnicas de obtenção de dados a observação participante e questionário. Alguns professores no decorrer da pesquisa mostraram que conseguiram melhorias quanto aos aspectos físicos, sociais e cognitivos, outros perceberam que por meio da dança a sua vida mudou, o projeto a que participaram proporcionou o conhecimento da importância da dança e outras atividades físicas, a superação de obstáculos e mudanças de hábitos saudáveis. O resultado da pesquisa demonstrou que a dança como possibilidade de lazer contribuiu de forma positiva para a compreensão da adoção de estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Bem-estar. Benefícios. Sedentarismo. Saúde.

DANCE AS A FORM OF RECREATION IN THE SCHOOL CONTEXT

ABSTRACT: Whereas in the context of today's society, people have less and less time for leisure, to properly feed and relate, dance as well as a healthy practice. Dance like leisure can provide its participants, full physical, social, emotional development, motor and cognitive, as well as stimulate creativity, autonomy, reaching as final product, many goals. Thus, this study aimed to awaken behavior change through the practice of leisure physical activities, including dance, encouraging and motivating teachers in a public school in the municipality of Humaitá, Amazonas State, to adopt habits and lifestyles healthy. The methodology used was the bibliographical research and field research, using the techniques of data collection participant observation and questionnaire. Some teachers during the research showed that managed how many

¹ Formado em Educação Física. Pós-graduado em Fisiologia do Exercício. Mestrando em Educação. Docente de Educação Física do Ensino Médio e do Ensino Superior da Universidade do Estado Amazonas. Apoio Técnico do Projeto: "Dança na Escola", do Programa Ciência na Escola-PCE. Email: luizclebeson@hotmail.com.

² Formada em Letras e Educação Física. Pós-graduada em Mídias na Educação. Docente de Educação Física do Ensino Médio. Coordenadora do Projeto: "Dança na Escola" do Programa Ciência na Escola-PCE. Email: drikaluleal@hotmail.com.

improvements to the physical, social and cognitive, others realized that through dance your life has changed, the project that participated provided knowledge of the importance of dance and other physical activities, overcoming obstacles and changes of healthy habits. The survey results showed that dance as leisure possibility contributed positively to understanding the adoption of healthy lifestyles.

Keywords: Welfare. Benefits. Sedentary lifestyle. Health.

BAILA COMO UNA FORMA DE RECREACIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR

RESUMEN: Mientras que en el contexto de la sociedad actual, la gente tiene cada vez menos tiempo para el ocio, para una correcta alimentación y relacionarse. La danza como de ocio puede proporcionar a sus participantes, pleno desarrollo físico, social, emocional, motriz y cognitiva, así como estimular la creatividad, la autonomía, alcanzando como producto final, muchos goles. Así, este estudio tuvo como objetivo despertar el cambio de comportamiento a través de la práctica de actividades físicas de ocio, como la danza, animando y motivando a los maestros en una escuela pública en el municipio de Humaitá, Estado de Amazonas, a adoptar hábitos y estilos de vida saludable. La metodología utilizada fue la investigación y el campo de la investigación bibliográfica, utilizando las técnicas de recolección de datos la observación participante y un cuestionario. Algunos maestros durante la investigación mostraron que logró el número de mejoras a las físicas, sociales y cognitivas, otros se dio cuenta de que a través de la danza su vida ha cambiado, el proyecto que participó proporcionado el conocimiento de la importancia de la danza y otras actividades físicas, la superación obstáculos y cambios de hábitos saludables. Los resultados del estudio mostraron que la danza como posibilidad de ocio contribuyó positivamente a la comprensión de la adopción de estilos de vida saludables.

Palabras-clave: Bienestar. Beneficios. Estilo de vida sedentario. Salud.

Introdução

A dança como forma de lazer na escola pode intervir positivamente aos seus participantes o pleno desenvolvimento físico, social, afetivo, motores e cognitivos, além de estimular a criatividade podendo alcançar, como produto final, inúmeros objetivos.

Nesse contexto, as questões relativas à saúde e qualidade de vida são discutidas na mídia em geral, e as preocupações e problemas atuais de um grande número de pessoas devido ao trabalho diário, estresse, inatividade, obesidade, dentre outros sintomas da vida moderna, sugerimos a prática regular da dança no contexto escolar.

Dessa forma, este trabalho objetivou despertar a mudança de comportamento através da prática de atividades físicas de lazer, entre elas a dança, incentivando e motivando professores de uma escola da rede pública do município de Humaitá, Estado Amazonas, a adotarem hábitos e estilos de vida saudáveis.

Como prática regular de atividade física, a dança pode ser uma ferramenta importante para a manutenção de uma vida saudável e conseqüentemente de melhor qualidade, pois proporciona um bom condicionamento físico, auxiliando no

desenvolvimento das capacidades físicas, cognitivas e sociais, além de ser uma atividade muito prazerosa, que pode incentivar inclusive os indivíduos mais sedentários.

Assim, através das atividades de dança, desperta-se o gosto e a descoberta de movimentos, que aos poucos vão sendo aprendidos de forma prazerosa. O prazer entende o movimento feito e assumido como fruição de valores estéticos, éticos e afetivos. O movimento é vivido com satisfação, como prazer. Nos movimentos de expressão corporal, de dança ou arte, podemos perceber a ideia do que é o movimento como prazer (SANTIN, 2003, p. 48).

De acordo com Gutierrez (2001, p. 13), “o prazer é uma categoria fundamental para a pesquisa do objeto lazer. Não existe lazer sem a expectativa de realizar alguma forma de prazer”.

No entanto, dançar corresponde a uma prática contínua e prazerosa de exercício físico, de melhorias na circulação sanguínea e por consequência, na saúde dos praticantes, bem como mudanças estéticas e na capacidade de expressão dos indivíduos.

Bertazzo (2004, p.42) afirma que:

A experiência do corpo, aliada as sensações de criação do objeto e de bem estar ou de prazer, modificou e ampliou as exigências e desejos humanos. Embora o corpo humano tenha a mesma anatomia há milênios, a partir da experiência do uso do instrumento em situação de relativo conforto e segurança, a evolução foi vertiginosa. Os elaborados sistemas de ensino, criados no século passado e em nossos dias, encontram-se diante da necessidade de associar o entendimento do potencial humano ao entendimento dos limites do corpo. Isso obrigaria as pessoas a reconhecer a necessidade de uma constante experimentação da Motricidade Humana. Essa experimentação pode ocorrer, de forma lúdica, através da dança, e quem a pratica pode encontrar prazer e se descobrir, através de movimentos ou de experiências nunca vividas, já que agimos no mundo através do corpo, especificamente pelos movimentos.

Portanto, a dança pode se tornar um exercício físico benéfico à saúde e qualidade de vida de seus praticantes, uma vez que a formação corporal a qual integra os seus fundamentos técnicos envolve a força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, dentre outros e, se trabalhados de forma adequada, possibilitarão resultados cada vez mais eficientes.

Materiais e métodos

A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo e teve

como sujeitos 30 professores do Ensino Médio da Escola Estadual Álvaro Maia, com idades entre 26 a 60 anos, ambos os sexos, residentes no município de Humaitá, Estado do Amazonas. Em um primeiro momento foi realizado um levantamento em revistas, livros e artigos relacionados à dança e seus benefícios para adultos. A partir do levantamento e seleção das obras foram feitas: análise textual, crítica e interpretativa (SEVERINO, 2002).

Em seguida realizamos a técnica de observação participante (GIL, 1999), de forma natural, ou seja, aquela quando o observador pertence à mesma comunidade ou grupo a ser investigado. No nosso caso, nós pertencemos ao grupo e nossa primeira atividade foi a divulgação do projeto com a apresentação de toda sua estrutura ao longo do ano.

O instrumento utilizado foram atividades de dança voltadas para o lazer e a saúde, um questionário com perguntas abertas e fechadas para que os participantes do projeto pudessem expressar suas opiniões sobre os aspectos relacionados à dança, como vivência, adoção de hábitos saudáveis e benefícios.

Para análise de dados foi utilizada a estatística descritiva, para posterior interpretação e triangulação de dados (GOMES, 1994).

Resultados e discussão

Dança e Lazer

A dança, de acordo com Toneli (2007, p. 13), faz parte da natureza do ser humano por ser uma manifestação instintiva, e pode ser definida como a “arte de mover o corpo em um determinado ritmo, expressando sentimentos e emoções através de movimentos”.

Como prática regular de atividade física, a dança pode ser uma ferramenta importante para a manutenção de uma vida saudável e conseqüentemente de melhor qualidade, pois proporciona um bom condicionamento físico, auxiliando no desenvolvimento das capacidades físicas, além de possibilitar maior flexibilidade e coordenação, benefícios psicológicos, já que é uma atividade muito prazerosa, que pode incentivar inclusive os indivíduos mais sedentários.

No que se refere ao lazer como veículo da educação, faz-se necessário considerar as suas potencialidades para o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos, tanto os objetivos de consumo, como o relaxamento e o prazer proporcionados pela prática ou contemplação, quanto os objetivos instrumentais no sentido de contribuir para a compreensão da realidade. As atividades de lazer favorecem o desenvolvimento pessoal e o social, pelo reconhecimento das responsabilidades sociais, a partir do aguçamento da sensibilidade ao nível pessoal, pelo incentivo ao auto aperfeiçoamento, pelas oportunidades de contatos primários e desenvolvimento de sentimento e solidariedade.

Dessa forma, segundo a análise dos dados, podemos observar que (TABELA 1), quanto a dança como uma ferramenta de manutenção da saúde e forma de lazer, 95% dos professores afirmaram que a dança é uma atividade que proporciona vários efeitos positivos na vida das pessoas. Isso mostra que a maioria dos professores compreendem a dança como uma atividade que proporciona o pleno desenvolvimento físico, social, afetivo, motores e cognitivos, além de estimular a criatividade podendo alcançar, como produto final, inúmeros objetivos.

Já os 5% dos professores que afirmaram que a dança traz efeitos negativos, são os que possuem algum tipo de doença que impede os mesmos de praticarem a atividade dança regularmente.

Portanto, a dança pode ser mais que uma expressão de arte e diversão, ela se torna uma forte aliada da saúde, podendo ser praticada como exercício físico, como uma atividade de integração social ou como atividade de lazer.

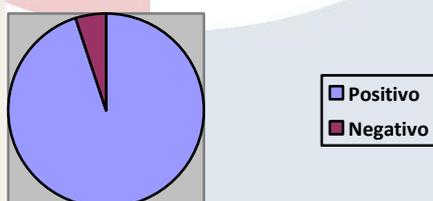
Tabela 1- A dança como forma de lazer e manutenção da saúde

Aspectos	Percentagem
Positivo	95%
Negativo	5%

Fonte: E. E. Álvaro Maia, 2015.

Figura 1- A dança como forma de lazer e manutenção de lazer

A dança como forma de lazer e manutenção da saúde



Assim, observa-se (FIGURA 1) que os professores entendem que a dança pode proporcionar efeitos positivos que, assim como o lazer, assume a responsabilidade de criar atalhos para a alegria, para a satisfação, a fim de atribuir significados à vida do ser humano. Quando fazemos algo que gostamos, por prazer, deixamos nos envolver pela música para podermos expressar sensações que foram sendo criadas ao nos envolvermos com as atividades de dança.

Vale ressaltar que não importa a idade, a habilidade ou a classe social, se movimentar embalado pelo ritmo da música é capaz de transformar um dia ruim em um dia bom. A prática é estimulante, relaxante e motivadora, pois não envolve só técnica, pede sentimento. Não usa só o corpo, mas exige alma.

Benefícios da dança

O objetivo da dança, conforme afirma Gobbo e Carvalho (2005) é o de trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de movimentos, exercendo possibilidades de autoconhecimento, possibilitando benefícios como a prevenção e combate de situações estressantes, estimula a oxigenação do cérebro, melhora o funcionamento das glândulas, reforça os músculos e protege as articulações, proporciona conhecimento corporal, melhora a capacidade motora, melhora o desempenho cognitivo, melhora a memória, concentração e atenção, proporciona cooperação e colaboração, contato social, criatividade, melhora a autoestima e autoimagem e estimula o resgate cultural.

Dessa forma, os benefícios da dança como uma atividade física são bem conhecidos: flexibilidade, melhora do condicionamento aeróbico, aprimoramento da coordenação motora e perda de peso, entre tantos outros.

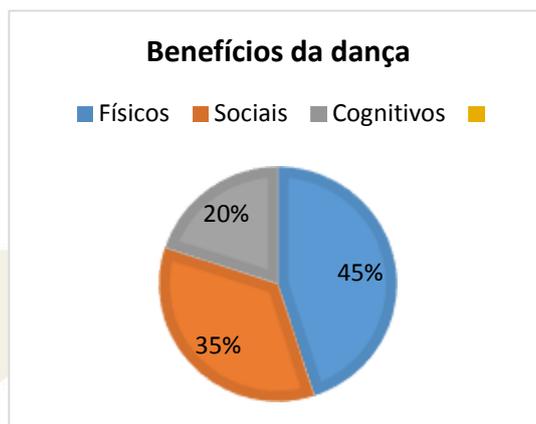
Considerando que a dança é uma atividade que envolve os três domínios da natureza humana (fisiológica, social e cognitiva), é um ótimo instrumento para a melhora da qualidade de vida. Além de ser um meio de prática de atividade física auxiliando na saúde, a dança possibilita ao praticante se conhecer melhor, proporcionando uma melhor consciência corporal, auxiliando na aprendizagem de fatores como o de lidar melhor com os erros dos outros e com os seus próprios erros, rompendo preconceitos, melhorando a integração e comunicação. Dessa forma, podemos observar na (TABELA 2) que 45% dos professores consideram que a prática regular da dança pode trazer benefícios físicos aos seus praticantes.

Tabela 2- Benefícios da dança

Aspectos	Percentual (%)
Físicos	45%
Sociais	35%
Cognitivos	20%

Fonte: E. E. Álvaro Maia, 2015.

Figura 2- Benefícios da dança



Conforme pesquisa realizada (FIGURA 2), nota-se que a dança é uma atividade física que traz vários benefícios para o corpo e para a mente também, além disso, ela pode ser utilizada como terapia e aliviar as tensões das atividades diárias.

São muitos os medos, os preconceitos, os tabus. Mas, aos poucos, assim que a pessoa começa a dançar, já sente uma transformação interna, que logo será perceptível externamente. É de dentro para fora que o ser humano se transforma.

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.

Considerações finais

A pesquisa nos possibilitou constatar que a dança como forma de lazer na escola é uma atividade física que proporciona ganhos em todos os aspectos do indivíduo: físicos, sociais e cognitivos. Ela possibilita que o praticante conheça melhor seu corpo, melhore sua flexibilidade, equilíbrio, rompa preconceitos e aumente a socialização e a comunicação.

Além disso, a prática de atividade física regular proporciona uma melhor qualidade de vida, melhora e previne vários tipos de doenças, possibilitando-o sair da condição de sedentário de forma bastante descontraída e prazerosa. Logo, diante do grande leque de práticas possíveis, é importante que as pessoas tenham a oportunidade de conhecer e praticar a dança, passando a incorporá-la como atividade física regular para a melhora da qualidade de vida, e conseqüentemente, da boa saúde.

Portanto, a dança é realmente envolvente, ela cria uma linguagem própria para quem a pratica, fazendo com que o indivíduo tenha consciência de si mesmo e do mundo.

REFERÊNCIAS

BERTAZZO, I. **Espaço e Corpo**: guia de reeducação do movimento. São Paulo: SESC, 2004.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GOBBO, D.; CARVALHO, D. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade**, Curitiba, a.1, v.2, 2005.

GOMES, R. Análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, M. C. S. **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 1994.

GUTIERREZ, Gustavo Luis. **Lazer e Prazer**: questões metodológicas e alternativas políticas. Campinas: Autores Associados, 2001.

SANTIN, Silvino. **Educação Física**: uma abordagem filosófica da corporeidade. Ijuí: Unijuí, 2003.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 22. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

TONELI, P. D. **Dança de salão**: instrumento para a qualidade de vida no trabalho. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração Pública) Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, IMESA/FEMA. Assis, 2007.

Endereço para correspondência

Luiz Clebson de Oliveira Silvano
Rua Francisco Monteiro Neto, nº 2340- Bairro São Pedro
Humaitá- Amazonas
E-mail: luizclebeson@hotmail.com

Adriana Lúcia Leal da Silva
Rua Padre Luiz Venzon, nº 1498- Bairro São Pedro
Humaitá- Amazonas
E-mail: drikaluleal@hotmail.com

Recebido em:

29/12/2014

Aprovado em:

10/04/2015

