

**Rodrigo Corrêa**

**A Dança como campo de atuação para o profissional de Educação Física**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Especializado em Dança  
Giancarlo Martins

**CURITIBA  
2003**

## Dedicatória

Dedico esse trabalho de monografia especialmente aos meus pais Milton e Rosa os quais amo muito e que sempre me apoiaram e deram condições para que pudesse estudar e assim chegar onde estou hoje.

Dedico também a minha irmã Rosana e as minhas avós Maria e Neuzir (Lilico), meu tio Gilberto, Regi, Cézinha, Clawistone, João e tias Rose, Eliane, Meire.

Aos meus primos: Neto, Danilo, Junior, Diogo, Maurício, Bruno, Janaína, Felipe e também ao meu Padrinho Ademir e minha Madrinha Nanci e a todos os meus familiares e amigos.

Não poderia esquecer de dedicar também ao pessoal do Grupo de Dança Rebentão, com quem convivo quase diariamente e que é a minha segunda família (Michel, Jean, Je, Tchuck, Thaisa, Renato, Maydani, Ju, Suzana, Luiza, Franciele, Jackson)

## **Agradecimentos**

Agradeço primeiramente a Deus, pois se não fosse ele eu não estaria aqui hoje. Agradeço por ele sempre me abençoar e abençoar a todos que eu amo nessa vida.

Agradeço a meus amigos Carlos Tiazinha, Adriano Bolacha, Marcel Doug, Cléver Piuí, Alex Niger, Cléver Bob, Jairo Kanelão e Charles Velho, com quem eu convivi durante esses quatro anos e que me ajudaram muito nesse período, amigos com quem tive muitos momentos especiais e que espero que continuem sempre ao meu lado.

Agradeço ao pessoal da Turma T que durante esses anos foram grandes pessoas e que sempre me ajudaram: Fernanda Degrau, Carolina Marinho, Daniela, Carmela, Bruna, Ana Paula.

Um grande obrigado para o pessoal que sempre lutou pelo futebol no Departamento de Educação Física e que sempre fizeram de tudo para dar grande qualidade aos campeonatos. Agradeço ao Paulo (Aranha), Colgate, Érico, Moacir, Pitú, Galvão, Fernandinho, Vítor, Gaúcho, Ceará, Coca-Cola, Marquinhos, PM, Cosme, Heverson, Peco, Fragoso e muitos outros grandes jogadores.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, em especial aos professores Wagner De Campos, Wanderlei Marchi Junior, Ricardo Nunes Sonoda, Cristina Medeiros e Giancarlo Martins que me orientou e me ajudou muito para o desenvolvimento desse Trabalho.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que eu concluísse esta Licenciatura em Educação Física.

Obrigado a todos!

**EPIGRAFE**

“A Dança torna o Deus presente  
e o homem potente”.

*Roger Garaudy*

## **Resumo**

Este trabalho trata da Dança e como ela pode ser utilizada como campo de atuação para o profissional de Educação Física. Para isso foi necessário entender como e a partir de quando a dança nasceu, evoluiu e se desenvolveu ao longo do tempo. O profissional precisa entender a ligação da dança com o corpo, pois é através dele que ela se manifesta. Foi feita uma relação da dança com a educação física tanto na formação dos professores de educação física como também dentro das escolas através das aulas, das academias de Fitness e nas academias especializadas em danças. Foram observados os benefícios da dança em todos os seus aspectos, benefícios fisiológicos, cognitivos, recreativos, terapêuticos, culturais, sociais e como e aonde eles podem ser utilizados pelos profissionais de educação física. Quais os problemas que geralmente ocorrem em trabalhar a dança em determinados locais onde o preconceito ainda existe e os benefícios que ela pode causar quando trabalhados em outros lugares pouco explorados devido à falta de conhecimento dos profissionais de Educação Física. Esse trabalho almeja ajudar os profissionais que irão sair das universidades a utilizar uma área que é pouco explorada, mas que tem diversos benefícios e valores, além de possuir uma amplitude e riqueza inestimável.

**Palavras-chave:** Dança - Corpo - Educação Física.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	v
<b>1.0 INTRODUÇÃO</b> .....	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 OBJETIVOS.....	2
<b>2.0 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	3
2.1 HISTÓRIA DA DANÇA.....	3
2.2 ALGUNS ESTILOS DE DANÇA.....	5
2.2.1 Dança do Ventre.....	5
2.2.2 Sapateado.....	6
2.2.3 Jazz.....	7
2.2.4 Lambaeróbica.....	8
2.2.5 Ballet.....	9
2.2.6 Danças Folclóricas.....	10
2.2.7 Dança Moderna.....	11
2.2.8 Street Dance.....	12
2.3 A DANÇA E O CORPO.....	13
2.4 A DANÇA E A SUA RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA.....	15
2.5 VALORES E BENEFÍCIOS DA DANÇA.....	17
2.6 CAMPOS DE ATUAÇÃO DA DANÇA.....	23
2.6.1 Dança na escola.....	23
2.6.2 Dança em Academias.....	25
2.6.3 Dança Terapia.....	27

<b>3.0 METODOLOGIA</b> .....	29
<b>4.0 CONCLUSÕES</b> .....	30
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	31

## 1.0 INTRODUÇÃO

### 1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Desde que o homem surgiu, mesmo de forma rudimentar, ele dança. Eles dançavam para seus deuses, para atrair a chuva, para saudar o sol ou espantar os maus fluídos: o homem dança (LEAL, 1998, p. 13). Desde os primórdios da evolução do mundo o ser humano tem a necessidade de se movimentar, ou seja, ele precisa constantemente ativar o corpo e a dança é uma das formas mais harmônicas e perfeitas de desenvolver o corpo. Com passar dos tempos a dança foi se desenvolvendo, adquirindo novos adeptos e conquistando novos espaços. A dança que antes era apenas utilizada para cultuar seus deuses, agradecer as boas colheitas e alegrar as festas religiosas, passa a ter significados muito maior e ocasionando transformações em seus praticantes. Diversos valores e benefícios foram descobertos e passaram a serem explorados, causando uma evolução na dança e ampliando ainda mais o seu universo.

É através do corpo que o homem se expressa e não poderia ser diferente com a dança, pois a dança é a expressão dos sentimentos dos seres humanos, desenvolvidos através dos movimentos, ou através de um simples gesto. Essa ligação entre a dança e o corpo, permitiu a aproximação da dança ao curso de Educação Física, desde que ele foi criado.

A dança sempre esteve no currículo de educação física dando experiência e vivência aos alunos através de algumas disciplinas, permitindo um desenvolvimento para que eles pudessem utilizar-se da dança para educar.

“A ginástica, a dança, o jogo e o esporte são elementos da educação física”.  
(CUNHA)

Infelizmente, mesmo com toda essa riqueza que a dança proporciona, poucos são os profissionais de Educação Física que se utilizam desse meio. Uns por uma certa inabilidade para atuar com a dança e outros por preconceito com relação à dança e com quem a pratica. Isso permitiu que pessoas que praticavam dança usufrui-se dessa capacidade e desse conhecimento para trabalhar. Esses profissionais da dança, mesmo não possuindo o curso de educação física ou o curso

superior de dança, conquistaram o espaço deles e passaram a obter um grande desenvolvimento profissional.

Os profissionais de Educação Física observando esse grande crescimento da dança em sua totalidade passaram a reivindicar os direitos de poderem atuar dentro dessa área que também tem ligações com as artes.

Segundo Portinari (1989), “De todas as artes, a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo”. Esses profissionais de Educação Física dizem que a dança é uma das suas áreas de estudo, pois envolve vários fatores que são muito trabalhados e estudados e que caracterizam a dança como uma vertente da Educação Física. Esses fatores são a Expressão corporal, desenvolve o físico, o psico-motor, o social e o afetivo, além de outros.

Os professores de Educação Física afirmam que a dança é uma de suas vertentes, e com certeza é, mas infelizmente poucos deles conhecem a fundo a dança, como ela se desenvolveu, porque ela faz parte da Educação Física e principalmente, como utilizar a Dança como um campo de atuação?

## 1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Identificar onde e como o profissional de Educação Física pode utilizar a Dança como um campo de atuação.

1.2.2 Analisar a relação da Dança com a Educação Física, quais os benefícios da dança em toda sua amplitude.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 HISTÓRIA DA DANÇA

A dança é considerada uma das formas mais espontâneas e vivas de expressão e comunicação entre os homens, à natureza e a sociedade. É por isso que se acredita que os primeiros movimentos dançados foram transbordamentos emotivos, manifestações desordenadas dos temores, afetos, iras e recusas, sem outra organização que a imposta pelo próprio corpo.

Essa fase inicial de desenvolvimento da dança é quando ela mais se parece com a expressão corporal, que é explicada como a técnica de expressão do corpo sem nenhuma finalidade de ordem ideológica ou de ordem estética (CHALANGUIER citado por MEDEIROS, 1995).

É difícil falar com exatidão quando o homem realmente dançou e os motivos que o levaram a dançar, mas sinais deixados através de figuras gravadas no interior de cavernas mostravam que os homens primitivos dançavam em rituais religiosos, “podendo ser correto que a dança nasceu da religião”.(FARO, 1986, p. 13)

A dança é um rito: ritual sagrado, ritual social. Encontramos na dança uma dupla significação que está na origem de toda a atividade humana. (BÉJART, 1980, pg.8)

Para o homem primitivo não existe a divisão entre religião e a vida, as duas são uma só, no qual a dança é vida, é uma ação derivada de sua crença. Dançava-se com vários propósitos: implorar curas, pedir chuvas, provocar fertilidade, para purificar o corpo ou para comemorar o sucesso em uma caçada. (OSSONA citado por JUNIOR, pg. 287, 1999)

A dança assume importância capital para o significado de viver o mundo: é, a um só tempo, conhecimento, arte e religião. (GARAUDY, 1980, pg.16)

A dança como ato cerimonial, fez com que os homens passassem a dançar a própria vida. (JUNIOR, 1999, pg 287)

A dança é um modo de existir. (GARAUDY, 1980, pg 13)

Com o passar do tempo o homem evoluiu e com ele a dança, tanto no seu conceito como na própria ação de mover-se e no desempenho espacial. Esta forma

vai-se revelando através da história, da mutação cultural e social e a relação do homem com a paisagem, marco geográfico que lhe impõem distintos modos de vida. (MEDEIROS, 1995 p. 1)

A dança desenvolveu-se também a partir da experiência coletiva do trabalho, que se processa de forma coordenada e rítmica. (GARAUDY, 1980, pg 19)

Isso contribuiu para que o homem tomasse consciência da importância da coletividade em relação ao individualismo. (BOURCIER, 1987)

Segundo Medeiros, a primeira formação foi à organização circular, onde homens e mulheres se colocavam sem ordem pré-concebida até fechar a roda.

Com o surgimento das cidades, a dança sofre significativa transformação, perdendo sua relação com o espírito e a participação da comunidade. (BOURCIER, 1987)

Os anos passam e o transcurso dos séculos vê as tribos se transformarem em nações. As nações vão diferenciando suas culturas e em cada cultura a sociedade vai se separando em classes. A partir daí, cada civilização começa a se desenvolver de acordo com a sua cultura, e assim sua dança, com os seus significados e seus nomes característicos.

Segundo Garaudy (1980, pg.20), na China do século VI, o sábio Confúcio dizia: "Mostrem-me como dança um povo e eu lhes direi se sua civilização está doente ou tem boa saúde". Para um africano o que ele dança é sua tribo, seus costumes, sua religião, ou seja, a dança exprime a coesão e o poder de uma comunidade.

Estudando a história, descobre-se que a dança está presente em diferentes métodos de diferentes épocas. (GIFFONI, pg 22, 1973)

No Brasil, pode-se dizer que antes do primeiro brasileiro nascer, indígenas, portugueses e escravos africanos, dançavam há muito tempo. (CASCUDO citado por MEDEIROS, 1999, pg 08).

Assim como nas outras regiões, a dança no Brasil, era inicialmente apenas de caráter religioso, acontecendo apenas dentro das igrejas. (CASCUDO, 1969)

"O brasileiro nasceu bailando, com o ritmo no sangue, a recriação animada e imprevista é surpreendente". Segundo ele o Carnaval é prova disso, quando as bandas tocam e cada um libera o dançarino q tem dentro de si e improvisa o seu próprio ballet. (CASCUDO, 1969)

Devido às colonizações que o Brasil sofreu, através de povos de diferentes culturas, cada uma trouxe consigo suas características auxiliando no desenvolvimento da dança no país e criando uma diversidade muito grande.

“Danças de diversas partes do mundo tiveram influências no Brasil, e o que se pode sentir é que a dança brasileira é acrescida, transformada e influenciada por elementos de outras culturas, e pelas próprias alterações que se produzem na vida social”. (MEDEIROS, 1995, pg, 10)

Segundo Medeiros, é bastante significativo para o entendimento da importância da dança para a humanidade através dos tempos, um resgate histórico. É uma linguagem universal do corpo, pela qual se traduz toda cultura e história de um povo, acompanhando o ritmo interno e externo, através dos movimentos.

Esse conhecimento de como a dança se criou, os porquês e como ela evoluiu, é muito importante para o entendimento de como a dança pode e deve ser trabalhada na Educação Física, utilizando todas as vertentes e os benefícios da dança para se ter um aproveitamento total da riqueza que ela nos oferece.

## 2.2 ALGUNS ESTILOS DE DANÇAS

Com o passar dos séculos, as cidades e os povos foram se desenvolvendo, diferenciando sua cultura e em cada cultura a sociedade foi se separando em classes. Com essas transformações cada civilização se desenvolveu de acordo com sua cultura, e assim a sua dança, com seus significados e nomes característicos, criando uma grande variedade de estilos.

Alguns são conhecidos e praticados em várias partes do mundo como o Ballet, o Jazz, o Sapateado, o Street Dance, Dança Moderna. Porém outros estilos são desenvolvidos apenas pela cultura do seu país, como no Brasil onde existe o samba, o forró, a lambaeróbica e o axé.

O objetivo dessa parte do trabalho é transmitir um pouco de conhecimento sobre as principais modalidades de dança conhecidas no mundo e algumas tipicamente brasileiras, como que cada uma se desenvolveu e suas principais características.

### 2.2.1 Dança do Ventre

A dança do ventre é uma dança milenar que começou a ser praticada por sacerdotisas em rituais do antigo Egito, e que sempre despertou em todos um clima mágico de mistério. Ela é considerada a dança mais sensual entre todas, por ter um tom de erotismo suave e respeitoso e a idéia da fertilidade está ligada à criação, origem de tudo. O Ventre é a principal ligação entre o filho e a mãe e é considerado um dos principais chákras. (FARIA)

Entre os principais benefícios que a dança do ventre proporciona, um deles é de possibilitar à mulher momentos inesquecíveis e incomparáveis, pois transforma as pessoas tímidas em soberanas do espaço.

O domínio do corpo é por si gratificante e ao dançar o ventre, vive-se à interação de múltiplos estímulos: corpo mente, sons, movimentos, integração e harmonia. (FARIA)

Dançando o “Ventre”, coloca-se todo o elemento da vida junto, numa mulher e numa dança. A Dança Oriental faz com que os elementos da Natureza, juntem-se à sensualidade e a beleza feminina. (FARIA)

A Dança do Ventre é indicada para todas as idades e é considerada a forma ~~mais~~ sublime e elevada de terapia.

### 2.2.2 Sapateado

Uma das hipóteses mais aceita sobre o surgimento do sapateado é que ele tenha surgido na Irlanda, no século V, onde os camponeses que lá viviam usavam sapatos com o solado de madeira, que ajudavam a aquecer os pés. Esses solados faziam muito barulho ao contato com o chão. Os camponeses começaram, então, a brincar com esses sons, construindo ritmos. Na época, a dança era conhecida como Irish Jig.

Na Inglaterra o sapateado ganhou novos adeptos, principalmente na época da Revolução Industrial, onde devido ao frio os operários usavam sapatas de madeiras e durante o intervalo brincavam de produzir sons.

Mas foi nos Estados unidos onde o sapateado se popularizou. Entre 1900 e 1920 houve uma febre de dança. Foi lá que foram criados os primeiros sapatos de chapinhas nas solas dando início ao que chamamos de sapateado americano.

O sapateado é uma arte que vem sendo bastante difundida no Brasil. A demanda por aulas cresce todos os dias, surgem academias especializadas, sua popularidade nos festivais de dança está em alta, grupos e companhias estão se profissionalizando e a mídia está abrindo cada vez mais espaço. Isso tudo contribui para o desenvolvimento do sapateado.

O principal detalhe é que essa crescente procura pelo sapateado não se restringem apenas ao eixo Rio-São Paulo, mas em todo o Brasil. Com esse desenvolvimento do Sapateado no Brasil, novos ritmos foram incorporados como samba, xaxado e outros ritmos brasileiros, não ficando preso ao modelo americano.

### 2.2.3 Jazz

Assim como o Street Dance, o Jazz também nasceu devido à crise econômica que ocorreu na década de 20, que ocasionou desempregos, obrigando os artistas a irem para as ruas.

Essa época ficou conhecida como a década da depressão, e era necessário esquecê-la e tentar de alguma maneira levantar o humor das pessoas. Foi a partir daí que surgiram grandes artistas que começaram a irradiar sua criatividade pelo Estados Unidos. (MENASCHÉ)

A dança Jazz foi desenvolvida a partir da música Jazz e sua origem foi resultado de mais de 300 anos de mescla entre duas grandes tradições, a africana e a européia que ocorreu em solo americano. Em relação à dança européia destacam-se a polcas, quadrilhas e valsas.

Um dos maiores nomes do Jazz foi Jack Cole que se inspirava nas danças de etnia marginalizadas e as danças de origem indiana utilizando como ritmo principal o Jazz. Jack Cole criou entre as décadas de 30 e 40 um estilo e uma técnica inovadora. De forma bastante rígida e disciplinada, Jack Cole é considerado o “Pai do Jazz” e foi o primeiro a treinar bailarinos de Jazz com a base clássica. (MENASCHÉ)

O Jazz sofreu transformações e novos nomes foram surgindo dentro do Jazz como Matt Mattox que foi aluno de Jack Cole e que usava uma técnica que visava à harmonia entre o corpo e a mente. Na mesma época Peter Gennaro e Jon Gregory

trabalhavam com diferentes técnicas, Gennaro utilizava a técnica clássica e Gregory permitia os dançarinos descalçar as sapatilhas. (MENASCHÉ)

As transformações continuaram ocorrendo e o Jazz passou a ser praticado em todos os lugares, tanto em academias especializadas em dança, como em academias de ginástica. Esse crescimento do Jazz nas academias de ginástica ocasionou em uma evasão dos alunos que deixaram de procurar a dança Jazz para praticar a ginástica Jazz em busca de um corpo melhor. O aparecimento de novas atividades aeróbicas auxiliou para que o Jazz fosse deixado de lado e talvez esquecido. (VERNON citado por MENASCHÉ)

Atualmente a procura pelas aulas de Jazz aumenta a cada dia, não do Jazz simples que existia nas academias, mas do verdadeiro Jazz, aquele que possui toda uma arte e não é apenas um fitness que busca apenas o culto ao corpo.

As principais características do Jazz são as posições em níveis baixo, transferências, improvisação pés paralelos, contrações e dança de corpo inteiro. É uma dança versátil e acessível aos não treinados.

O mais importante é que com todos os problemas que ocorreram com Jazz, ele não morreu e volta cada vez mais forte para dentro das salas de aula.

#### 2.2.4 Lambaeróbica

A Lambaeróbica nasceu exatamente para a prática física através da música, sem se preocupar com a coreografia e com direito a muita diversão. A Lambaeróbica não significa lambada com aeróbica, e sim movimentos de aeróbica com músicas dançantes, a maioria baiana. (GUIMARÃES)

Esta modalidade veio da lambada, na década de 80, foi criada no sul do Pará e teve sua maior repercussão na boca da barra em Porto Seguro – Bahia.

A lambaeróbica possui coreografias de fácil assimilação, nada complicado, mas que não seja ridícula, onde seja possível unir todos os níveis de aptidão física e coordenação motora. A sensualidade, uma das características marcantes das danças baianas, não fica de fora, sendo uma das coisas que deixa a aula mais divertida. (GUIMARÃES)

As coreografias seguem as músicas dos grupos de axé, pagode, forró e até de funk.

A qualidade das aulas depende principalmente do professor que deve transmitir muita alegria e carisma para os alunos, principalmente no início, quando surgem novos alunos.

Esse é um estilo de dança que é muito praticado em todo o Brasil, de norte a sul. As principais cidades onde a lambaeróbica possui grandes adeptos destacam-se além de Porto Seguro e Salvador as cidades de Santos/SP e Curitiba/PR que possui também excelentes professores e dançarinos. Os alunos procuram essas aulas nas academias principalmente pelos resultados que podem ser obtidos como a redução de peso corpóreo em algumas semanas de prática, além de melhoras no sistema cardiovascular. Ela é recomendada a todas as pessoas de todas as idades. Os seus principais adeptos são as pessoas mais jovens de ambos os sexos.

A procura ocorre principalmente no período que antecede a época verão, porém cada vez mais aumentam o número de alunos fiéis dessa modalidade.

#### 2.2.5 Ballet

A história do Ballet começou a mais de 500 anos na Itália. O Ballet juntamente com a música e as poesias serviam como divertimento e duravam cerca de 3 horas as apresentações. As primeiras apresentações na corte italiana possuíam movimentos delicados de cabeça, braços, tronco, pernas e pés. Para que houvesse sempre bons dançarinos começaram a surgir os primeiros professores de dança que viajavam o país para ensinar as pessoas.

A partir daí o Ballet passou para outros países como a França onde o mais famoso espetáculo apresentado foi o Ballet Cômico da Rainha ou do Reino. A apresentação durou cerca de cinco horas e contou com carros alegóricos, luxo e a presença de 10 mil espectadores.

Cada vez mais o Ballet se tornava mais popular e alcançou seu auge na época de Luís XV. Ele foi um grande bailarino e desde os 12 anos já fazia apresentações no "Ballet da Noite" e ganhou o título de Rei Sol. O Rei Luís XV fundou na França a Academia Real de Ballet e a Academia Real de música. Inicialmente os dançarinos eram apenas homens e após a morte do rei o Ballet além de ser uma arte se tornou também uma profissão.

Com a evolução do Ballet, as mulheres começaram a ganhar mais espaço no Ballet clássico, criando polêmica quando começaram a usar saias que iam até a metade da panturrilha e aboliram o uso dos sapatos com salto, o que permitia uma melhor visualização dos passos.

Nessa época surgiu a primeira obra sobre o Ballet que foi um livro lançado por Jean-Georges Noverre chamado *Lettres sur la danse e sur les ballets* considerada até hoje a mais importante obra do gênero.

Após esse período o Ballet entrou em um período negro, a Revolução Francesa que ocasionou a ascensão da burguesia e a decadência da nobreza que era quem apoiava o Ballet. Com o Romantismo, o Ballet se transformou como todas as artes e nessa época surgiram grandes ballets. Nessa época também a bailarina se torna o elemento principal e o grupo assume um papel de menor importância.

Com o declínio do Romantismo ocorreu também o empobrecimento do Ballet, mas enquanto isso na Rússia a evolução era grande. Com essa crescente do Ballet Russo, diversos bailarinos e coreógrafos passaram a serem admitidos.

O Ballet Russo conseguiu unir o que tinha de mais importantes do Ballet italiano e francês, além de envolver muito sua cultura e seu folclore.

Um grande nome a ser lembrado no Ballet é Serge Diaghilev que revolucionou o Ballet de todo mundo. Ele criou a Companhia de Ballet Russo que encantou a Europa e a América. Depois da morte de Diaghilev a companhia se fragmentou e se espalhou pelo mundo levando o seu método e que até hoje é utilizado por muitos grupos.

#### 2.2.6 Danças Folclóricas

As danças folclóricas são entendidas como as danças tradicionais de um povo ou as danças de tradição social de todos os países. (JUNIOR, 1999, pg.306)

As danças folclóricas são representações de costumes e acontecimentos que constituíram o tempo estrutural e conjuntural em parte da história de um povo. (NANNI, 1995, pg.78)

O valor educacional das danças folclóricas é enorme e no Brasil de todas as danças, as danças folclóricas é a que tem o maior desenvolvimento dentro das escolas.

As danças folclóricas são recomendadas para pessoas idosas, devido ao valor social que ela possui, assim como para pessoas portadoras de deficiências, por trabalhar além do ritmo, a concentração, a coordenação e o controle motor.

O Brasil por ser um país muito grande e por ter diferenças étnicas de uma região para outra, ele possui uma grande variedade de danças folclóricas. As principais influências observadas são as indígenas no norte do país, as africanas no nordeste e sudeste, e a influência européia na região sul, originando diversos tipos de dança, além das influências religiosas que também ocorreram ao longo do tempo.

As danças folclóricas não podem ser esquecidas, pois elas fazem parte da história dos povos e por isso devem ser ensinadas e trabalhadas com todas as faixas etárias e em todos os locais possíveis.

### 2.2.7 Dança Moderna

A dança moderna nasceu nos Estados Unidos no fim do século XIX e início do século XX. Ela foi fruto de novos pensamentos e crenças de algumas poucas pessoas e se adaptou rapidamente aos novos anseios da sociedade, e os discípulos desses poucos se multiplicaram vertiginosamente.

O teórico da dança moderna é François Delsarte e o conjunto de suas idéias é conhecido como delbartismo. Delsarte nunca foi considerado um dançarino brilhante e por isso encerrou sua carreira muito cedo, culpando seus mestres pelo fracasso. Ele achava que a técnica deveria ser ensinada de forma adaptada a cada organismo, a cada pessoa e suas limitações. É assim que ele começa os diversos elementos que envolvem a dança com o ritmo, a expressão, o movimento. Ele começou pelo canto e pelas artes, que era o que mais fascinava ele, para depois ir para a dança. (SITE: CENTRO ARTÍSTICO DE DANÇA)

A partir daí surgem os fundamentos básicos da dança moderna e Delsarte constatou que a base de toda expressão está na tensão e no relaxamento dos músculos.

O Delsartismo foi transmitido por toda a Europa, e através de Steele Mackay, um ator americano que se tornou discípulo de Delsarte, chegou aos

Estados Unidos. E é lá que a dança moderna, mais viva expressão do Delsartismo, se desenvolveu.

Entre os principais nomes da dança moderna, destacam-se Isadora Duncan, Ruth St. Denis, Ted Shawn, Marta Graham. (GARAUDY, 1980)

Isadora Duncan dançou a própria vida, ela não tinha o biótipo adequado para as danças clássicas, e por isso se tornou a dançarina moderna mais conhecida até hoje. Isadora não teve discípulos diretos, não criou uma técnica bem definida que pudesse ser passada adiante. Mas, sem dúvida, foi a responsável pela popularização da dança moderna. (GARAUDY, 1980, pg.57)

As religiões orientais inspiraram as danças de Ruth St. Denis; ela e seu marido Ted Shawn abriram uma famosa escola em Los Angeles, a Denishawn. (GARAUDY, 1980, pg.73)

A dança moderna voltou ao início básico da dança, liberada de artifícios ou temas fantásticos. Era um meio do artista poder expressar seus sentimentos de um modo mais atual.

A dança moderna cresce a cada dia, tendo novos adeptos e novos grupos, dando assim oportunidades para que todos possam aprender e se utilizar a dança na vida.

#### 2.2.8 Street Dance

O Street Dance ou mais popularmente conhecido no Brasil como Dança de rua é originário dos Estados Unidos e foi criado graças a uma crise econômica que ocorreu em 1929. Essa crise econômica ocasionou muitos desempregos e assim músicos e dançarinos após perderem seus empregos, passaram a fazer shows nas ruas a fim de conseguir dinheiro para sobreviver. A partir daí ocorreram muitas misturas entre os ritmos negros como o ragtime, jazz e outros. Assim surgiram os Tap-dancers que foram os primeiros dançarinos de rua. Muitas transformações ocorreram até que em 1967 James Brown lançou o Funk Music, que é o estilo que mais se assemelha com os atuais. (SANCHIS)

Esse estilo criado por James Brown sofreu influências do Jazz, Rock'n Roll, e nos passos dos dançarinos de baile criavam uma linguagem que acompanhasse o

balanço dessas músicas. Com a transformação do Street Dance surgiram novos elementos e vertentes como o Break. O Break usava uma linguagem semelhante à mímica, movimentos de acrobacia, ginástica olímpica, utilizando sempre de maneira harmoniosa o corpo e o chão. O Break é um dos elementos da cultura Hip-Hop que é formada também pelo Rap que significa Rhythm and Poetry ou ritmo e poesia (que é a expressão musical e verbal da cultura) e o Graffiti (que representa as artes plásticas da cultura).

No Brasil o Street Dance chegou em meados da década de 90, seguindo o modelo americano e onde o funk era o principal estilo de música utilizado. Um dos precursores do Street Dance no Brasil foi Marcelo Cirino que desenvolveu um trabalho prático e de pesquisa desde 1982. Ele realizou o primeiro curso de Street Dance no Brasil em 1991 na cidade de Santos/SP e é um dos principais e mais respeitados coreógrafos do mundo.

Atualmente o Street Dance já não utiliza o Funk como principal estilo de músicas, mas sim os ritmos mais pop, que são conhecidos e estão nas paradas de sucesso nas rádios e nos programas de televisões.

Segundo a professora de Educação Física Tatiana Sanchis, os alunos gostam de agilidade, aulas com músicas mais atuais que revelem as linguagens dos videocliques. As aulas são verdadeiras brincadeiras corporais, que possuem exercícios cardiorespiratórios que desenvolvem a musicalidade, a boa respiração, coordenação motora, ritmo e espaço. Como a aula é feita em grupos, as crianças que são consideradas tímidas passam a se soltar mais através da sociabilização que a aula proporciona.

O Street Dance desenvolve ainda a memorização que é muito utilizada para se aprender os passos e para a sua prática é recomendado à utilização de roupas largas e confortáveis, que permitam a liberdade de movimento, além de um tênis que absorva bem os impactos.

Esse é um dos estilos de dança mais praticado no mundo, principalmente pelos jovens e deixou de ser apenas um modismo para se tornar o reconhecimento de um trabalho desenvolvido ao longo do tempo.

### 2.3 A DANÇA E O CORPO

É praticamente impossível falar da dança sem falar do corpo, pois é através do corpo que a dança se manifesta, é no corpo que são expressos o sentimento, que assume tantos significados e importâncias. Por outro lado é através da dança que as pessoas passam a conhecer melhor o seu corpo, como ele pode atuar no espaço, no tempo, o seu ritmo corporal, ou seja, a dança permite um autoconhecimento.

O corpo humano precisa constantemente ser ativado, através das ações químicas do metabolismo e a dança é uma das formas mais harmônicas e perfeitas para que ocorra essa ativação. (LEAL, 1998, p.13)

Mas para entender a relação da dança com o corpo é necessário entender o que é o corpo. O corpo vem do latim corpus, corporis. Body, do anglo-saxão bodigm, do alemão antigo botah, que virou bottich no alemão atual e significa barril, tanque, lugar de fermentar alimentos. Ou seja, o corpo é visto como um lugar, um espaço que é preenchido por alguma coisa.

Segundo Clark citado por KATZ (2001, p.2), "Meu corpo é minha casa".

Muitas discussões foram travadas durante a história por vários pesquisadores para descobrir o que realmente era o corpo, até Claude Bernard (1813-1878) em sua pesquisa, concluir que o corpo é formado por relações internas que constitui uma realidade material.

"O corpo precisa ser entendido como uma mídia, um meio de ocorrências". (KATZ, 2001, p.4)

As práticas físicas são chamadas de corporizações. Essas corporizações são as trocas que ocorrem entre o organismo e o meio, há de estar acontecendo alguma coisa entre o corpo e o meio, para que esse corpo incorpore informações e transforme informações em material. (KATZ, 2001, p.4)

O corpo para existir deve estar inserido dentro de um ambiente e ele está como um resultado de negociação com esse ambiente, porque é o jeito dele trocar informações e continuar existindo. (DAMÁZIO citado por KATZ, 2001, p.9)

Desde a sua criação o homem tem vivido em co-evolução com a natureza, e a melhor maneira de se compreender essa co-evolução é a dança, esse processo de cooperação e co-dependência que existe entre o corpo e o meio.

Em relação à dança, o que se diz é completamente diferenciado do que alguns estudiosos falam, que todos os movimentos que o corpo faz é o que ele negocia com o ambiente.

Segundo Katz (2001, p.9), “você não pode reduzir a dança ao que o corpo produz, porque a dança é muito mais do que o corpo produz, que dança não pode ser essa pobreza de ação, negociação com o ambiente, troca de informação, porque dança tem um sabor secreto, algo de misterioso, tem algo a mais e não só a ação material do corpo que dança”.

A dança além do movimento do corpo que dança, possui qualidades especiais, específica do corpo que dança. Esse algo a mais que existe na verdadeira dança, de dança que não pode ser reduzida à materialidade de um corpo que dança.

Com relação a esse algo a mais existente na verdadeira dança GARAUDY (1980, pg.21) diz:

“A Dança mobiliza, de algum modo, um certo sentido, pelo qual temos consciência da posição e da tensão de nossos músculos, como os canais semicirculares de nosso ouvido nos dão consciência de nosso equilíbrio e o comandam. Este sexto sentido estabelece, graças a um fenômeno de ressonância ou de simpatia muscular, o contato entre o dançarino e o participante. Um contato imediato, que induz uma emoção pela relação entre um movimento do corpo efetivamente realizado no máximo de sua tensão e um movimento do corpo que apenas se deixa abalar”.

Segundo Markondes (pg.7), a dança aparece como uma especialidade do movimento, cuja compreensão por parte do corpo necessita de disponibilidade intrínsecas (aquelas relacionadas com os níveis sensório-motores) e extrínsecas (são as diversas formas de instrução que venha de fora, do ambiente).

O movimento na dança existe para comunicar-se como linguagem do corpo. (MARKONDES, pg.10)

A dança é muito mais do que apenas movimentos, ela é um auto conhecimento corporal, que nos permite tomar consciência das nossas liberdades em relação aos movimentos, os nossos limites, além de transmitir mensagens, conhecimentos, cultura para quem assiste, além do bem estar que ela promove tanto para quem dança, quanto para quem assiste.

Tudo na dança, desde os primeiros tipos, primeiros movimentos, são de forma de co-dependência, e a relação do corpo com dança não é diferente. Desde o

início até os tempos atuais, o corpo necessitou da dança e a dança evolui através das transformações que ocorreram com o corpo, e para sempre vai ser assim, enquanto um ou o outro continuarem evoluindo.

## 2.4 A DANÇA E SUA RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO FÍSICA

Segundo Soares (1998, pg.15), a Educação Física abarca com diferentes formas de expressão corporal, onde a ginástica, o desporto e a dança representam, historicamente, três vertentes da cultura de movimento.

Segundo Chapman Citado por Junior (1999, p.1), “embora a dança compartilhe dos mesmos meios que os jogos e os desportos, deles difere porque o movimento não é usado para alcançar algum fim em particular, mas como um veículo de expressão artística”.

A dança, no quadro geral da educação física, apresenta-se sob vários aspectos, como por exemplo: experimentação, criação, performance e apreciação. (CHAPMAN citado por JUNIOR, 1999, p.2)

“A Dança é de grande valor educacional além de ser um poderoso agente de transmissão da cultura. A sua importância na formação da criança e do jovem é ressaltada por sua função de catalisadora natural das energias físicas, psíquicas e emocionais, ao mesmo tempo em que se desenvolve o domínio corporal, a percepção do espaço, a capacidade criadora e o senso-estético”. (ARTUS citado por DUARTE, 1995, p.06)

Essa amplitude da dança, envolvendo vários fatores que também são abrangidos na educação física, aumentou a ligação da dança com esta área, sendo inserida tanto na parte de formação de professores de educação física, tanto na área escolar, nessa própria disciplina.

Com relação à Dança na formação dos profissionais de Educação Física da Universidade federal Do Paraná, ela sempre esteve inserida no curso, desde os tempos da antiga Escola de Educação Física. (DUARTE, 1995, p.08)

A antiga escola de Educação Física nasceu em 1938, com a necessidade de formar profissionais que atuassem na área formal (escolas, academias, treinamentos esportivos, etc) e não formal (como a área de lazer e recreação, organização de competições, etc), e nessa época as aulas de educação física eram ministradas por

professores militares, dando um aspecto militarista às aulas. Nessa época as Atividades rítmicas e a dança não cabiam aos professores de educação física, podendo deduzir que os movimentos corporais e a criatividade eram vedados devido aos padrões rígidos dos militares, para formar cidadãos disciplinados, obedientes, submissos. (DUARTE, 1995, p.08)

Devidos as transformações sociais que foram ocorrendo, novos valores foram sendo adquiridos pelos profissionais de educação física, principalmente os valores sociais que eram até então pouco trabalhados.

Na década de 70, a escola se incorporou a UFPR, e já nessa época as atividades rítmicas e a dança haviam conquistado espaço de destaque. Os professores estavam atuando nas escolas, trabalhavam com grupos de dança, ou seja, a educação física estava ampliando suas estruturas. (DUARTE, 1995, p.11)

Atualmente a Dança é dividida em duas disciplinas no ensino da Educação Física na UFPR: Ritmo do Movimento Humano e Dança Aplicada à Educação Física.

O atendimento as necessidades sociais se comprova a partir do momento em que a dança, inserida no curso de Educação Física, vem ao encontro da necessidade de o ser humano movimentar-se. (DUARTE, 1995, p.14)

Sem dúvida, no ensino escolar, é imprescindível a existência de professores de educação física habilitados, capacitados em dança, tanto no âmbito educacional, como no social.

Na história das sociedades a dança sempre esteve inserida com maior ou menor ênfase. De um modo geral, a dança na escola, por força da antiga LDB, foi considerada por muitos anos com uma atividade extracurricular. Essa falta de definição da dança como parte da educação física, fez com que a dança se distanciasse das escolas e conseqüentemente dos alunos.

Um dos principais aspectos que fizeram a dança a ser inserida no currículo das escolas refere-se à compreensão do corpo como construtor social. A dança é a principal forma do indivíduo conhecer o seu próprio corpo, de olhar para dentro de si e entender o porque que as coisas acontecem de determinada maneira, além de ajudar a interagir no contexto social e cultural.

Segundo o Currículo Básico para o ensino Público (1992, p.178), a Educação Física tem por objeto próprio o corpo em movimento. (Citado por DUARTE, 1995, p.14)

O corpo é o principal lugar de estudo da Educação Física e por isso a dança possui essa grande significação. Segundo Garaudy citado por Soares (1998, pg.16,), dança é expressão, através dos movimentos do corpo.

Os gestos e movimentos são expressões humanas e esta é tudo aquilo que exceder os movimentos meramente mecânicos. O ser humano possui a capacidade de observar, criar e desenvolver movimentos diferenciados daqueles já existentes, contudo conscientes de uma gestualidade expressiva e significativa. (SOARES, 1998, pg.17)

Santin citado por Soares (1998, pg.18), a compreensão de movimento, expressão e dança, incorpora esta última à Educação Física.

A Educação Física é uma área muito ampla, que consegue agregar diversas sub-áreas que envolvem o corpo na sua totalidade e não só na parte física. A dança também é uma área muito ampla, que tem o corpo como seu principal objeto desde que surgiram os primeiros movimentos dançados. Essa semelhança e afinidade em trabalhar o corpo numa forma geral, é com certeza o principal responsável em unir a Dança e a Educação Física, tanto na parte de formação de novos profissionais como na atuação desses profissionais nas aulas de educação física escolar.

## 2.5 VALORES E BENEFÍCIOS DA DANÇA

Uma das formas mais harmônicas e perfeitas de se desenvolver o corpo é através da dança. Só quem já experimentou sabe o prazer que a dança proporciona e a reação positiva recebida pelo corpo. (LEAL, 1998, p.13)

Segundo Noda citado por Grossl (1992, p.13), a dança proporciona ao ser humano uma sensação de bem estar com a vida e que faz com que este supere, ou então, consiga motivação para enfrentar certas dificuldades que em certos momentos ocorrem.

Esse prazer da dança não é sentido apenas pelo dançarino, mas também pelo espectador que se delicia com momentos de felicidade ao assistir a um espetáculo de dança. (LEAL, 1998, p.14)

Uma das melhoras que a dança proporciona está relacionada com o equilíbrio, que é de extrema importância na dança, e depende de vários fatores. O

desenvolvimento da técnica da dança absorve completamente o trabalho de equilíbrio: Dinâmico, estático e recuperado. (LEAL, 1998, p.46)

O equilíbrio dinâmico é aquele que atua em todos os movimentos, giros, piruetas, saltos. O equilíbrio recuperado está ligado ao dinâmico, pois é o equilíbrio para voltar a uma determinada posição após fazer um movimento. O equilíbrio estático é o mais difícil, por envolver força, flexibilidade e endurance muscular.

O cuidado em desenvolver o equilíbrio deve estar relacionado com o cuidado com a postura do aluno. O professor deve ensinar e alertar os alunos para os cuidados com a postura, tanto nas aulas, praticando as atividades de dança, como nas tarefas diárias, em casa, na escola, e assim por diante. São inúmeros os problemas causados por uma má postura, podendo ser de orem articular, circulatório, respiratório e até muscular.

Além das complicações físicas, a má postura influencia o aprendizado. Esses problemas podem ser discutidos e trabalhados nas aulas de dança. (GROSSL, 1992, p.14)

Outro fator muito importante que a dança desenvolve em uma pessoa iniciante, sem dúvida é o ritmo. Para qualquer dançarino, o ritmo é uma condição indispensável. O ritmo deve estar dentro do indivíduo. (LEAL, 1998, p.124)

Na dança o ritmo vai estar sempre presente na execução dos movimentos em harmonia com a música, como no próprio corpo humano, como os movimentos respiratórios. (LEAL, 1998, p.124; GROSSL, 1992, pg.15)

O ritmo dos movimentos respiratórios tornam-se mais livres e naturais com o passar do tempo, melhorando a nutrição do músculo e no desempenho do indivíduo. Na parte fisiológica a dança aumenta a flexibilidade dos músculos respiratórios e também no desenvolvimento cardiovascular do aluno, melhorando a capacidade vital do aluno.

Para que os músculos tenham um funcionamento perfeito durante uma atividade é necessário que ele tenha energia para isso, e um dos principais responsáveis para esse fornecimento de energia para os músculos, é o oxigênio obtido pela respiração. Segundo Rigatto citado por Grossl (1992, pg.15), sem respiração não há energia. O sistema aeróbico e sistema láctico nos fornecem energia por um determinado tempo, mesmo que a respiração não consiga vencer a necessidade do organismo, porém Rigatto ressalta em sua afirmação a importância

da respiração. Quanto melhor for o controle da respiração durante a atividade, melhor será o desenvolvimento dessa atividade.

A dança é atividade física que trabalha que melhor completa e equilibra o processo educativo, pois além de aperfeiçoar as qualidades físicas, ela também desenvolve os valores sociais e morais. (GROSSL, 1992, p.15).

No desenvolvimento físico a dança auxilia a trabalhar todas as valências físicas, como a flexibilidade, força, velocidade de movimento, resistência aeróbica e anaeróbica e a resistência muscular localizada.

Com relação à flexibilidade, ela é utilizada em praticamente todos os desportos e considerada de máxima importância para a dança.

Flexibilidade compreende as propriedades morfofuncionais do aparato locomotor que determinam a amplitude de distintos movimentos do atleta. Tanto nos esportes como na dança, um bom nível de flexibilidade permite ao indivíduo obter uma amplitude ideal de movimentos em todas as articulações para realizar eficazmente os movimentos. (PLATONOV e BULATOVA, 2003, pg.159)

Em determinados tipos de dança, a amplitude de movimentos dos membros é indispensável ao executante, e por isso a flexibilidade deve ser trabalhada desde cedo. Com alunos que praticam a dança de forma lúdica, ou a dança aplicada nas aulas de educação física, a flexibilidade deve ser trabalhada para o desenvolvimento do aluno, ajudando-o para o desenvolvimento das tarefas diárias, desenvolvimento de uma postura correta e também fornecendo uma maior liberdade nos seus movimentos.

Já pra bailarinos de alto nível, a flexibilidade deve ser trabalhada em sua amplitude máxima, atuando sobre a elasticidade muscular e a mobilidade articular, propiciando o aumento nos níveis de flexibilidade e diminuindo assim o risco dele sofrer alguma lesão durante um espetáculo.

A prática da dança desenvolve também a força dos praticantes e deve ser trabalhada principalmente com dançarinos de alto nível.

A Força é a capacidade de um músculo de gerar tensão sob condições específicas, é o vigor máximo que um músculo ou grupo muscular pode gerar. (WILMORE e COSTILL, 2001). O conceito de força pode ser entendido também como a capacidade de vencer, suportar ou atenuar uma resistência mediante a atividade muscular (PLATONOV e BULATOVA, 2003, pg.33).

Assim como a força, o endurance muscular, a resistência aeróbica, anaeróbica, a potência é uma das qualidades físicas mais importantes na prática desportiva e também na dança. Ela depende do produto da velocidade de movimento e da força.

Esse trabalho de força, potência, velocidade de movimento, devem ser trabalhados com dançarinos de alto nível, pois isso ajudará a eles a fazerem um número maior de movimentos, sem que eles corram o risco de lesões, pois o corpo vai estar adaptado a eles.

Já na dança praticada em academia, escola, ou de forma lúdica, essas valências vão se desenvolver naturalmente de acordo com a necessidade do indivíduo. A Dança desenvolvida nesses locais tem por objetivo o desenvolvimento da saúde, desenvolvendo o equilíbrio orgânico.

Segundo Loyola Citado por Grossl (1992, pg.15), exercitando-se o corpo, dentro de normas fisiológicas e científicas, metodicamente atingiremos o equilíbrio orgânico. Com isso o indivíduo adquire uma agradável sensação de bem estar, de bom humor, de saúde, de força, de resistência e de agilidade.

Ainda em relação aos benefícios da dança em relação à parte física, ela melhora as funções, respiratórias, circulatória, digestiva, aperfeiçoa o sistema muscular e nervoso, proporciona crescimento normal e saúde (GIFFONI, 1973, pg.15).

Dependendo do tipo de dança e aonde ela é aplicada, a dança irá auxiliar no controle do peso corporal, diminuindo o percentual de gordura, aumentando a massa magra e diminuindo o risco de doenças relacionadas ao sistema cardiovascular e cardio-respiratório.

Além da parte física a dança auxilia também o desenvolvimento a parte mental do ser humano que é muito importante. Dentre os valores mentais desenvolvidos, está a atenção, a imaginação e o raciocínio.

A memória é muito desenvolvida em vários aspectos como: fixação, conservação e evocação. Em uma seqüência de movimentos, há inúmeras situações a responder, ritmos a seguir, exigindo assim uma concentração muito grande quando se está dançando. (GROSSL, 1992, p.16)

A Dança, por ser praticada em grupo, permite que os dançarinos melhorem suas relações pessoais tanto dentro como fora do grupo. Esse com certeza é um

dos principais valores sociais que a dança desenvolve. Ela auxilia nas aquisições de certos hábitos mais saudáveis que ajudarão a pessoa a ter uma vida mais harmoniosa na sociedade.

Durante a adolescência muitas transformações acontecem com as pessoas, pois é o período em que eles começam a se conhecer melhor, quando as diferenças sexuais começam a ficar mais aparentes e isso geralmente causam alguns desequilíbrios psico-sociais em alguns adolescentes. Nesse caso a dança pode ser um grande facilitador para que o indivíduo supere esse período, principalmente quando trabalhada em conjunto.

A prática da dança é, sobretudo, indicada na infância e adolescência, principalmente como um elemento disciplinador, pois nessas idades o senso de responsabilidade está começando a ser desenvolvido. (GIFFONI, 1973, p.16)

O Valor cultural da dança, esta relacionada com as histórias e costumes de um determinado povo e que são demonstrados na dança. Este valor é desenvolvido principalmente nas danças folclóricas, baseando-se em lendas, cerimônias religiosas, episódios da sociedade, principalmente em festas populares.

"Seu valor cultural é inegável".(GIFFONI, 1973, p.17)

Essa ligação da dança com uma determinada civilização e principalmente com a cultura se deve principalmente pela ligação da Dança com as diversas outras formas de cultura.

Porque ela exige conhecimento da civilização, baseia-se em diversas outras áreas. Reclama a música, devendo o dançarino conhecê-la; a literatura, em que há de buscar inspiração para os seus temas; a pintura que colabora nos cenários e maquiagens; escultura, que auxilia com sugestões diversas. (GIFFONI, 1973, p.17)

A dança permite o conhecimento da história, história da própria dança, história da arte, da geografia de determinada região, do folclore e costumes, da sociologia e anatomia de uma certa sociedade. Esses conhecimentos são indispensáveis pra o dançarino, para que ele possa realmente interpretar aquilo com a maior clareza possível. Isso faz com que a cultura geral do dançarino aumente e de quem o assiste também.

Um dos principais valores da dança é o valor recreativo que é muito importante, principalmente nos dias atuais onde o nervosismo e o stress estão cada vez mais em alta e por isso cria-se uma necessidade de aliviar essas tensões.

Recreação não só aquilo que dá prazer, que distrai, que diverte. Etimologicamente significa criar de novo, revigorar, retemperar. Por isso é considerada recreativa, toda aquela atividade que é feita espontaneamente como os desportos, jogos infantis, jardinagens, trabalhos manuais, leitura.

A dança oferece movimentos de verdadeira recreação, não só pela satisfação que ela proporciona, mas principalmente por aliviar as tensões, as pressões, restaurando o equilíbrio emocional, mesmo que ela cause o cansaço físico. (GIFFONI, 1973, 18)

Para isso é necessário que a dança seja praticada totalmente de forma espontânea ocasionando assim a higiene mental, tão degradada com o trabalho, angústias e preocupações do dia a dia. Em todas as idades a dança é apresentada como uma grande atividade recreativa.

Na infância e principalmente nas escolas são utilizadas brincadeiras para esses fins, mas a dança também é muito bem recebida e permite a expressão individual e atividade criadora da criança. Já na adolescência a dança dá alegria e satisfação a quem pratica e auxilia no desenvolvimento social. No adulto a dança pode ser praticada nas horas de lazer, ao invés dos jogos de cartas que é acompanhado de bebidas e que é extremamente sedentário prejudicando a saúde do indivíduo.

Com base nos valores recreativos que a dança desenvolve em seus praticantes surge um novo valor que é amplamente reconhecido nos dias de hoje, que é o valor terapêutico. Assim como nos valores recreativos, o valor terapêutico da dança auxilia a eliminar a tensão nervosa, transformando crianças problemas em crianças normais. (GIFFONI, 1973, p.19)

Através da dança crianças tímidas, retraídas, passam a se conhecer melhor e dominar melhor o seu corpo, criando uma autoconfiança que antes não existia.

A dança auxilia também no desenvolvimento de doentes mentais, pois a música causa um certo fascínio criando nesses indivíduos à vontade de querer acompanhar o ritmo das músicas e aí que a dança passa a assumir um importantíssimo papel para essas pessoas porque a dança e o ritmo estão intimamente ligados, ou seja, os doentes mentais passam a utilizar a dança para se colocarem dentro da música.

O valor terapêutico também pode ser utilizado com os deficientes auditivos, principalmente quando feitos em grupos, pois uns ensinam os outros e possibilitam a comunicação. Ela permite uma integração dos deficientes com o mundo, permitindo a expressão do mundo delas. (FUX, 1998, p.19)

Além desses valores a dança contribui também para a educação do ritmo pessoal. Cada um possui um ritmo e a dança auxilia a pessoa a conhecer esse ritmo e a educá-lo.

Desenvolve o espírito criador que pode e deve ser aplicado em todas as áreas e atividades e por fim cria o desejo de perfeição, criando um indivíduo mais exigente, e que sempre quer fazer o melhor em tudo na sua vida.

## 2.6 CAMPOS DE ATUAÇÃO DA DANÇA

### 2.6.1 Dança na Escola

Pela primeira vez na história do Brasil a dança faz parte dos parâmetros nacionais da educação. Durante um período muito longo a dança foi esquecida e banida do convívio de outras disciplinas na escola. E até hoje o trabalho com a dança é visto com um certo receio, por ser desconhecida pela escola e pela falta de profissionais que saibam trabalhar a dança dentro das escolas. Outro fator muito importante que dificulta o trabalho com a dança dentro das escolas é o preconceito em relação à sua natureza, preconceito que acontece até mesmo entre os próprios professores.

Outro fator colocado por Marques (1997, p.22) é o medo que ainda se tem em trabalhar com o corpo. Medo esse que dura anos e que ainda estão presentes nas atitudes e comportamentos em relação à dança na escola.

Um terceiro tipo de pré-conceito que ocorre, está relacionado com o próprio artista e a arte. As danças que não possuem certas codificações como o ballet, flamenco, ainda são vista como “surubas”. Essa falta de conhecimento das pessoas em relação aos tipos de dança, dificultam a utilização dela dentro das escolas.

Mas sem dúvidas o principal problema está na formação dos profissionais de educação física que não sabem, o que, como ou até mesmo porque ensinar a dança.

Geralmente as danças que são ensinadas e praticadas nas escolas estão relacionadas ao folclore. O problema é que essa dança que é praticada, como o folclore, na maioria das vezes é apenas uma reprodução. Há uma falta de criatividade em relação aos professores e por isso eles passam a apenas reproduzir e copiar o que já se faz a anos. A escola tem o papel de instrumentalizar e de construir conhecimento em dança e através da dança.

A dança na escola é menos carregada da tradição da dança em si, principalmente das principais características vistas em dançarinos e dançarinas, de corpos perfeitos que estão presentes na sociedade.

A dança no espaço escolar atua no desenvolvimento não apenas da capacidade motora do adolescente, mas também nas capacidades imaginativas e criativas existente na dança e que se diferenciam das atividades propostas normalmente nas aulas de educação física (STRAZZACAPPA, 2001, pg.71).

Em nossos dias cada vez mais se toma consciência da importância da dança como forma de expressão do ser humano. A dança hoje é percebida por seu valor em si, muito mais do que um passatempo, um divertimento ou um ornamento. Na educação, ela deve estar voltada para o desenvolvimento global da criança e do adolescente e vai favorecer todo tipo de aprendizado que eles necessitam. A dança deve ser trabalhada não somente em relação ao movimento, mas associada a todos os seus elementos como o som, o espaço, o ritmo, o fluxo e assim por diante. Isso tudo é utilizado não para fazer o movimento apenas por fazer, mas entender em nossos corpos o que, onde, como e com quem/ o que o movimento acontece. Outro conhecimento que deve ser trabalhado na escola está relacionado com aos valores culturais e sociais da dança importantes para o conhecimento dos alunos e para que eles possam entender o porque daquilo ser feito daquele jeito. Um terceiro conhecimento que pode ser trabalhado nas escolas é o conhecimento da dança em si, ou seja, a educação feita pelo movimento da dança para entender a dança.

A seleção dos conteúdos de dança que serão utilizados nas aulas devem ser realizados em comunhão entre os professores e alunos, utilizando as experiências dos alunos para desenvolver uma aula em que os alunos participem de verdade.

A trabalho com a dança na escola pode se dar realizada nas aulas de educação física e também em períodos especiais, fora do horário de aula. Nas aulas de educação física geralmente são utilizadas dança folclóricas e danças populares

principalmente em períodos de festas como, por exemplo, as festas juninas que já são do conhecimento dos alunos. Por isso é necessário que haja uma estimulação das experiências dos alunos para que as aulas não sejam uma reprodução sistematizada. Um exemplo são as festas juninas onde ano após ano os alunos fazem reproduções, não havendo assim uma evolução e um desenvolvimento. Há uma necessidade dos professores criarem coisas novas e se utilizarem também da imaginação dos alunos para que a dança não se torne monótona e evitando assim que ela perca todo o seu encantamento.

Já nas aulas de dança fora do horário de aula das escolas, pode ser trabalhado todo o tipo de dança dependendo dos interesses dos alunos. Nessas aulas o professor pode utilizar todo o conhecimento em relação à dança e fazer um trabalho que exija mais dos alunos, explorando todo o seu potencial e desenvolvendo os valores que já demonstrados anteriormente.

O professor pode criar grupos de dança para participar de pequenos festivais, competições ou até mesmo para apresentações para a comunidade, permitindo assim também um contato dos alunos com outros estilos de dança além daqueles que ele trabalha, além de sociabilizar os alunos com outras pessoas, trabalhando assim os valores sociais.

Nas escolas estão os futuros profissionais, futuros indivíduos que devem ser estimulados a praticar uma atividade física, pois nessa época que se pega o gosto pelas coisas, e o profissional de educação física deve trabalhar e desenvolver o desejo pela dança porque sem dúvidas as crianças que começam a dançar cedo, passam a praticar durante toda a vida.

### 2.6.2 Dança em academias

Antes de falar dos tipos de danças que são praticadas em academias é necessário conhecer os tipos de academias que são encontradas atualmente. O primeiro e mais conhecido tipo de academia são as academias de ginásticas e musculação que possuem diversos tipos de atividades, entre elas a dança. O outro tipo de academia são as academias especializadas em dança, conhecidas também como estúdios de danças.

Nas academias de ginástica e musculação, as danças eram atividades extras e que com o passar dos anos foram ganhando novos adeptos. As danças mais praticadas dentro desse tipo de academia são as danças/ginástica e as danças que estão geralmente na mídia, como o axé, street dance, entre outras.

No estilo dança/ginástica, a dança mais praticada é a dança aeróbica, que se tornou muito popular em alguns países. Ela possui muitos praticantes e está entre as atividades preferidas entre as alunas do sexo feminino, embora muitos homens também estejam começando a praticá-la de forma mais efetiva, quebrando o tabu criado pela sociedade que sempre existiu entre o homem e a dança.

A dança aeróbica, como o próprio nome diz, é um tipo de atividade aeróbica que se assemelha muito com a ginástica contínua, exceto na quantidade e variedade de passos de dança que são incluídos no conjunto da coreografia. (JUNIOR, 1999, pg. 305)

As aulas podem conter músicas longas de dez a quinze minutos ou músicas curtas que se sucedem dando continuidade à atividade. Uma rotina típica pode incluir exercícios ginásticos para flexibilidade, força, e resistência muscular, junto com passos de dança.

Para Corbin e Lindsey citado por Junior (1999, pg.305), a dança aeróbica pode ser uma excelente forma de exercício para o desenvolvimento de aptidão física e da alegria.

As pessoas procuram esse tipo de atividade devido a grande queima calórica que ela proporciona, auxiliando assim no controle do peso corporal e complementa os treinamentos que são realizados dentro dessas academias.

Além da dança aeróbica, outros tipos de dança são praticadas nesse tipo de academias, principalmente as danças mais atuais como o street dance e o axé. Os maiores praticantes são os jovens, mas há também uma grande participação de pessoas com mais idades. A procura por esse tipo de dança podem ser os mesmos que o da dança aeróbica como o controle do peso, mas a maioria pratica devido ao bem estar que ela proporciona, pelo fator social de estar em contato com outras pessoas ou por querer aprender um estilo de dança para futuramente participar de um grupo de dança, ou até mesmo para participar de atividades sociais como bailes, festas, dançar na noite, etc.

Nas academias especializadas em danças as variedades de estilos são muito grandes. Algumas possuem apenas danças de uma modalidade, como danças folclóricas, mas a maioria possui vários estilos de dança, como ballet, street dance, jazz, danças de salão, dança contemporânea, etc.

As procuras por esse tipo de academia podem ser os mesmo que os da academias de ginástica, porém a maioria busca aprender um estilo que mais gosta, procura fazer parte de um grupo de dança ou também por influência da mídia, principalmente de danças que são praticadas em novelas, ou que algum artista famoso pratica.

O que é muito observado nesse tipo de academia é que além dos motivos sociais, a pessoa procura uma determinada modalidade de dança apenas para aprender os passos, os movimentos, mas com o passar do tempo ela passa a se envolver com as pessoas e com a própria dança e acaba aderindo ao grupo passando a ser um dançarino, coisa que antes talvez nem passasse pela cabeça dessa pessoa.

A dança nas academias é mais um campo de atuação que o profissional de educação física deve desbravar. Nas academias de ginástica a participação de profissionais de educação é muito grande, mas nas academias de dança a participação ainda é pequena. Geralmente os profissionais que atuam nessas academias são os profissionais formados pelas faculdades de dança ou por profissionais que praticam por muito tempo determinado tipo de dança e que passam a ensinar o que aprenderam.

### 2.6.3 Dança Terapia

A dança terapia é mais uma vertente da dança que com o passar dos tempos foi se desenvolvendo, e necessitando de profissionais mais qualificados.

O campo de atuação da Dança Terapia é muito amplo podendo ser utilizada para trabalhar com diversos tipos de pessoas, pessoas surdas, pessoas portadoras de síndrome de Down, pessoas depressivas e com problemas de auto-estima, pessoas com paralisia e com estresse procuram a dança terapia.

O principal nome da dança terapia é Maria Fux, precursora da dança moderna na Argentina, que desenvolveu um método em que usa a linguagem não verbal para dar estímulos a essas pessoas com problemas.

Segundo Fux (1988, pg. 10), a dança terapia é um encontro com o corpo, não por meio da ginástica, e sim pelo próprio conhecimento do corpo.

A dança terapia tem como objetivo estimular o corpo a sentir a música, a palavra, a cor e a trabalhar com o ritmo. Um dos principais objetivos da dança como terapia é fazer com que as pessoas se aceitem como são e encontrar possibilidades relacionadas com seu ritmo interno.

Para desenvolver a dança terapia com essas pessoas com problemas é necessário estimular as mesmas. Para isso é necessário utilizar músicas, palavras, por meio da cor, da linha, da forma e mostrar como despertar partes do corpo que quase não se movimentam. A base para o desenvolvimento da dança terapia está na criatividade, que está em todos.

Para Fux (Folha de São Paulo), quando crescemos perdemos a criatividade existente quando criança. É necessário tornar-se adulto sabendo que se pode criar com corpo, aquele que temos, e não somente com aquele corpo bonitinho.

Com isso a dança terapia busca estimular as pessoas, fazendo com que ela perca o medo de se expressar.

Muitas melhoras são observadas na dança terapia, principalmente quando trabalhadas com surdos e com pessoas portadoras de síndrome de Down. Através dos movimentos das aulas, ela muda o seu estado emocional. A melhora varia de pessoa para pessoa porque cada um possui o seu tempo, e a pressa não é necessária nesse tipo de trabalho.

### **3.0 METODOLOGIA**

Esse trabalho foi uma Pesquisa analítica Bibliográfica que segundo Ruiz (1979, pg.58), diz que a Pesquisa Bibliográfica consiste no exame de livros, artigos e documentos para levantamento e análise do que já se produziu sobre determinado assunto que assumimos como tema de pesquisa científica. O método utilizado foi o indutivo que a partir de uma experiência e análise, busca uma conclusão do assunto. (Ruiz, 1979, pg.67)

As pesquisas bibliográficas foram feitas na Biblioteca da Universidade Federal do Paraná e Biblioteca Pública do Paraná.

Alguns assuntos foram pesquisados também na Internet, em alguns sites de dança. Foram utilizados também para a revisão de literatura alguns textos utilizados nas disciplinas de Ritmo do Movimento humano e Dança Aplicada à Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Primeiro foi feita uma análise geral da dança, desde os primórdios da sua formação passando por uma busca da sua relação com o corpo e com a educação física. Também foi pesquisado o que a dança pode desenvolver nas pessoas e a partir daí descrever onde e como ela pode ser utilizada pelos profissionais de educação física.

## 4.0 CONCLUSÃO

Foi possível perceber na construção desse trabalho de monografia o quanto à dança é ampla e o quanto os profissionais de Educação Física podem se utilizar dela profissionalmente. A dança possui toda uma riqueza, riqueza essa que parte desde a sua construção ao longo da história, suas transformações e evoluções, e que até hoje continuam a acontecer nos estilos mais modernos.

Alguns estilos de dança foram descritos, cada um com a sua característica, seus movimentos, suas particularidades. Existem muito mais tipos de danças e por isso os profissionais de educação física podem escolher aquele com que mais possui afinidade, o que mais lhe agrada para utilizar nos diferentes tipos de aula, locais e para diferentes tipos de pessoas, atendendo todas as expectativas.

Claramente a dança está intimamente ligada com o corpo, pois é através dele que ela se manifesta, ele que, sem dúvidas, é o principal estudo da Educação Física, criando assim uma corrente muito forte entre a dança, o corpo e a Educação física. Essa ligação da dança com a educação física existe tanto nas escolas, quanto nas Universidades, mas precisa ser mais bem explorada para ter uma maior qualidade em ambas as instituições.

Como foi visto a Dança possui diversos benefícios e diversos valores como os fisiológicos, cognitivos, recreativos, terapêuticos, culturais e sociais, dando uma amplitude de conhecimentos e permitindo que os professores atuem em um mercado muito grande e que ainda é pouco explorado. Eles podem utilizar a dança nas academias especializadas em dança, academias de ginástica, escolas, clínicas, clubes e muitos outros locais.

Concluindo, a dança não pode ser deixada de lado. É necessária uma estimulação e conscientização dos novos profissionais em relação à importância da Dança. O objetivo não é que todos os professores formados nas universidades saiam dando aula de dança, mas sim que eles possuam conhecimentos a cerca dela e que eles saibam e possam utilizar os elementos existentes nela para auxiliar no desenvolvimento de outras áreas como a natação, o futebol e assim por diante.

A Dança é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração. A Dança é um esporte (só que completo). (BÉJART, 1980, pg.7)

Através dessa citação é possível perceber a ligação que a Dança tem com toda a Educação Física e o quanto ela pode ser útil para os professores.

O mais importante é que os alunos de educação física realmente se interessem pela dança e com isso aproveitar o máximo das aulas que utilizam a dança, dando a eles uma opção a mais em relação ao futuro profissional, além dos conhecimentos que podem ser utilizados em todos os campos da Educação Física.

## REFERÊNCIAS

- BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente**. São Paulo; Martins Fontes, 1987.
- CASCUDO, Luís da Câmara. **Folclore Brasileiro**. Rio de Janeiro, 1969.
- CENTRO ARTÍSTICO DE DANÇA. **Dança Moderna**. Disponível em: <http://www.centroartisticodedanca.com.br>. Acessado em dezembro de 2003.
- FUX, Maria. **Dançaterapia**. (Tradução de Beatriz A. Cannabrava). São Paulo: Summus, 1988.
- DUARTE, Dosmary de A. Fogaça. **A evolução das atividades rítmicas e da dança no currículo do curso de Educação Física da universidade federal do Paraná**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – UFPR, 1995.
- FARIA, Íris. **A descoberta de ser Mulher dançando o Ventre**. Disponível em: <http://www>.
- FOLHA DE SÃO PAULO. **Dança-Terapia ajuda de surdos a estressados**. Disponível em: <http://www.folha.uol.com.br>. Acessado em 29 de Novembro de 2003.
- GARAUDY, Roger; prefácio de BÈJART, Maurice. **Dançar a vida**. (Tradução de Antonio Guimarães Filho e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980).
- GIFFONI, Maria Amália Corrêa. **Danças Folclóricas Brasileiras e suas aplicações educativas**. São Paulo: Melhoramentos; Brasília: INL, 1973.
- GROSSL, Cristiane. **O ensino da Dança como meio da educação Física**. 1992. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – UFPR; Curitiba.
- GUIMARÃES, Luciano. **A origem da Lambaeróbica**. Disponível em: <http://>
- LEAL, Márcia. **A preparação física na Dança**. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.
- KATZ, Helena. **A Dança é o pensamento do corpo**. Transcrição da Conferência realizada por Helena Katz, dentro do ciclo de conferências "O Homem Máquina". Outubro de 2001.
- JUNIOR, Alfredo Gomes Faria. **Uma Introdução à educação Física**. Niterói, Rio de Janeiro. Corpus, 1999.
- MARQUES, Isabel A. **Dançando na Escola**. Revista Motriz, vol 3 (1): pg.20-28, junho de 1997.
- MEDEIROS, Cristina Carta de. **A Dança: um fundamento essencial na Educação Física escolar**. 1995. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – UFPR; Curitiba.
- MENARSCHÉ, Diana Matilde. **Jazz: O coração não para de bater**. Disponível em: <http://www.jornaldadanca.com.br>. Acessado em dezembro de 2003.
- NANNI, Dionísia. **Dança e educação – da pré-escola à universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

SANCHIS, Tatiana. **Aula de dança: bom para o corpo e para a cuca**. Disponível em: <http://www.jnj.com.br>. Acessado em Dezembro de 2003.

SOARES, Andressa. **IMPROVISAÇÃO E DANÇA: Conteúdos para a Dança na Educação Física**. Florianópolis: Imprensa Universitária, 1998.

STRAZZACAPPA, Márcia Hernandez. **A educação e a fábrica de corpos: a dança na escola**. Caderno Cedes, ano XXI, nº53, abril, 2001.