



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ISABELI CAVALCANTE BARBOSA

**A DANÇA DE SALÃO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA**

CAMPINA GRANDE

2019

ISABELI CAVALCANTE BARBOSA

**A DANÇA DE SALÃO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B238d Barbosa, Isabeli Cavalcante.
A Dança de salão como ferramenta de promoção da saúde e qualidade de vida [manuscrito] / Isabeli Cavalcante Barbosa. - 2019.
26 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."
1. Dança de salão. 2. Qualidade de vida. 3. Promoção da saúde. I. Título
21. ed. CDD 792.62

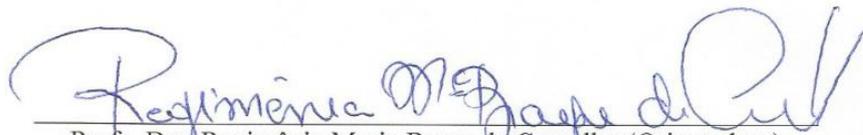
ISABELI CAVALCANTE BARBOSA

**A DANÇA DE SALÃO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA**

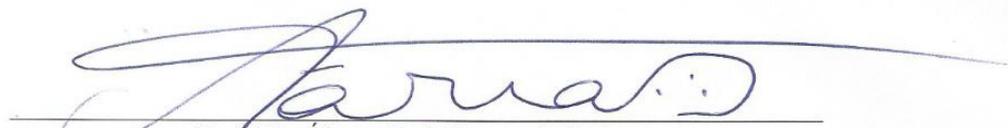
Trabalho de Conclusão de Curso na forma de Relato de Experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharela em Educação Física.

Aprovado em: 19/06/2019

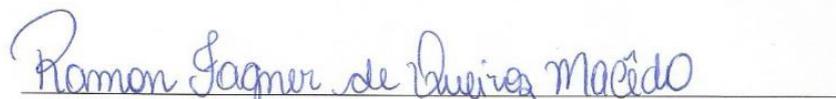
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macedo
Universidade Paulista – UNIP

SUMÁRIO

1. Introdução.....	5
1.1 A dança nos salões	6
2. Fundamentação Teórica	7
2.1 - Aspectos gerais sobre a dança.....	9
2.2 .Dança e Promoção da Saúde	10
3. Procedimentos metodológicos.....	11
4. Relato de Experiência.....	12
4.1. Alguns estilos de Dança de Salão.....	12
4.1.1 Bolero.....	12
4.1.2. Tango	13
4.1.4. Samba.....	13
4.1.5. Salsa	13
4.1.6. Zouk.....	13
4.2.Benefícios	14
4.2.1.Benefícios para o corpo	14
4.2.2.Benefícios para a mente	14
5. Considerações Finais.....	15
6. REFERÊNCIAS	16
PLANO DE AULA	22
PLANO DE AULA.....	24
APÊNDICE	26

A DANÇA DE SALÃO COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

RESUMO

Os benefícios de uma atividade física são bastante divulgados por profissionais da área de saúde e educadores físicos. Já é comum incentivar a prática de exercícios para auxiliar na saúde e na qualidade de vida a fim de que elas se tornem um hábito. Nesse contexto, o presente estudo justifica-se pelo fato de a dança ter se tornado uma boa opção de atividade física. Assim, o objetivo da pesquisa é observar e relatar a relação da prática de dança de salão como atividade física com o processo de socialização e promoção da saúde e suas contribuições para a qualidade de vida. Assim, este trabalho trata-se de um relato de experiência oportunizado pela vivência em uma escola de dança de salão na cidade de Campina Grande – PB, na forma de estágio supervisionado. Onde foi relatado por meio de uma pesquisa descritiva de caráter qualitativo, a rotina das aulas. E através do convívio e da relação interpessoal foi possível observar a influência dessas aulas na qualidade de vida dos praticantes. Durante todo o estágio observou-se a importância da prática da dança de salão na promoção de saúde para os alunos, em especial no âmbito social e emocional, além dos benefícios para o corpo; como flexibilidade, melhora do condicionamento aeróbico, aprimoramento da coordenação motora e perda de peso, os benefícios para a mente foram evidenciados pelos alunos.

Palavras Chave: Dança de Salão, Qualidade de Vida, Promoção da Saúde

ABSTRACT

The benefits of physical activity are widely publicized by health professionals and physical educators. It is already common to encourage the practice of exercises to aid in health and quality of life so that they become a habit. In this context, dance has been a good option, since it has the power to provide satisfaction to the practitioners, besides being accessible to all of any age and physical type, giving the possibility to adapt, evolve and obtain results. Thus, this work is an experience report that is offered by the experience in a dance hall school in the city of Campina Grande - PB, in the form of supervised training. Where it was reported through a descriptive research the routine of classes and that through the conviviality and the interpersonal relationship it was possible to observe the influence of these classes on the quality of life of the practitioners. During the whole stage, it was observed the importance of the practice of ballroom dancing in the promotion of health for the students, especially in the social and emotional scope, besides the benefits for the body; such as flexibility, improvement of aerobic conditioning, improvement of motor coordination and weight loss, the benefits to the mind were evidenced by the students.

Keywords: Ballroom Dance, Quality of Life, Health Promotion

1. Introdução

A história dá conta que a dança surgiu da necessidade do homem se expressar, mesmo que não se saiba especificar a data de seu surgimento (FARO, 198). Os registros da dança já podiam ser observados desde o período da pré-história, onde provavelmente esses registros se referem a momentos importantes como caça, a alimentação, a vida e a morte como se fosse parte integrante de rituais de cunho religioso.

Os estudiosos contam sobre as pinturas nas cavernas que são os primeiros registros de que o homem já dançava instintivamente. A dança era parte de cerimônias religiosas, e esses registros mostram cenas de pessoas em roda, dançando em volta de animais e vestidas com suas peles. São figuras correndo e saltando, imitando as posturas e movimentos desses animais, como nos apresenta Langendonck (s/ano). O cunho religioso da dança estava presente nas manifestações direcionadas a deuses, na crença em forças do bem e do mal, em rituais em formação circular para que as entidades do bem ali permanecessem e as do mal não conseguissem entrar.

Alguns autores tratam dos trechos históricos do surgimento da dança e mostram o forte caráter religioso e ritualístico e de celebração. Por exemplo, que as danças lunares eram executadas pelas mulheres, voltadas para a agricultura, plantio e a colheita e as danças solares para os homens voltadas para a caça e a guerra, demonstrando que a forma de constituição social do homem neolítico para o paleolítico teve influência da dança. Também era parte de momentos como nascimento, puberdade, casamentos, lutas, fertilidade, colheita, magia (PORTINARI, 1998; AMARAL, 2009).

Ao longo do tempo a dança foi se transformando e acompanhando a evolução do mundo. Há relatos da presença da dança em diferentes períodos da civilização e demonstram o forte caráter religioso “temos a informação de que, no velho testamento, há o relato de Davi dançando diante do senhor; Homero, em sua *Ilíada* e *Odisséia*, conta sobre a dança dos antigos gregos; na lenda hindu, relata-se que o mundo girou a partir da dança do Deus Shiva (...)” (AMARAL, 2009, p.2).

Langendonck também reforça o caráter religioso da dança: “A dança na Grécia, como no Egito e na Índia, sempre integrou rituais religiosos, mesmo antes de fazer parte das manifestações teatrais. Os cidadãos gregos, que acreditavam no poder das danças mágicas, usavam máscaras e dançavam para seus inúmeros deuses.” (s/ano, p. 5)

A dança começa a ganhar mais uma função no período do Império Romano, quando as manifestações populares ganham espaço. No entanto, era restrita a corte e ao culto religioso no primeiro momento, posteriormente os sacerdotes autorizaram as camadas populares a celebrarem e realizarem seus cultos. Daí surgem as danças conhecidas como populares ou folclóricas (DINZ, 2009). No Brasil, temos o exemplo das manifestações indígenas e dos negros, como o candomblé (AMARAL, 2009).

Importante destacar que durante os séculos XV e XVI a dança era exclusividade do gênero masculino e só mais tarde as mulheres passaram a participar ativamente das danças folclóricas (FARO, 1986). Do caráter quase exclusivamente religioso, a dança passa a ser classificada como pagã pela igreja, no século XIII, dita como pecado frente a expressão do corpo

Essas manifestações foram sofrendo influências sociais, temporais conferindo-lhe transformações e continuidades. Assim, podemos compreender a dança a partir de

vários aspectos: técnico, social, estético; e sua trajetória histórica: o templo, a aldeia, a praça, o salão e o palco (FARO, 1986).

Observa-se que o trecho histórico da dança que vai das praças para os salões é influenciado potencialmente por questões políticas, como Faro (1986) nos mostra, e é direcionada para a nobreza daquela época, onde grandes espetáculos de dança eram encomendados pelos reis para entretenimento da corte.

1.1 A dança nos salões

Estudos nos mostram que a dança passou a fazer parte dos salões da nobreza no século XIX, direcionada a corte, e com a inserção da figura feminina nesse cenário, a dança a dois ou dança de salão começa a se configurar. Chamada também de dança social, executada em pares nos bailes dos salões da aristocracia da época para se diferenciar das danças folclóricas praticada pelas classes mais pobres (ALMEIDA, 2005). No Brasil, observa-se que a dança de salão se insere a partir da chegada da corte portuguesa (século XIX) com seus hábitos e costumes.

A dança de salão está presente como prática de lazer, nas sociedades, desde o século XIX. Com a vinda da corte portuguesa para o Rio de Janeiro, muitos hábitos europeus foram trazidos de forma ainda mais forte, pois a música e a dança eram as manifestações de lazer preferidas pela corte e pela sociedade letrada (D` Aquino, 2005 APUDCAVALCANTI et al, 2012). Um documento datado de 13 de julho de 1811 é relatado a vinda do primeiro professor de dança de salão para o Brasil, trazido por D. João VI, localizado pelo editor Antonio Aragão no ano de 2010 (PERNA, 2011).

Hoje a dança de salão é uma atividade bastante procurada, longe de ser uma modalidade ultrapassada ou para pessoas da terceira idade, ela vem ocupando espaço no cenário acadêmico e vem gerando pesquisas e estudos relevantes para sua difusão e desenvolvimento. Essa modalidade de dança abrange uma diversidade de ritmos que consegue atender as necessidades e expectativas de diversos públicos.

A dança de maneira geral, hoje, além das características de rituais e manifestações religiosas, adquiriu caráter expressivo, artístico como também uma prática de lazer, interação social e atividade física.

Nesse contexto, a prática de atividade física na promoção da saúde é um tema que vem sendo historicamente estudado devido ao impacto deste comportamento na saúde populacional. Com a necessidade de intervenções de promoção de atividade física, tornando evidente a relevância da produção científica sobre os processos de determinação dos padrões de atividade física e das possibilidades deste comportamento em meio população.

Os últimos censos mostram que a expectativa de vida dos brasileiros aumentou, isso se deve ao controle das doenças epidemiológicas e a melhor qualidade de vida da população. Sabe-se que o processo de envelhecimento modifica em vários aspectos a vida de uma pessoa, o organismo vai perdendo coordenação motora, equilíbrio, a aptidão física.

Sendo assim, a atividade física é um importante meio de prevenção e de promoção da saúde. Pode-se observar um fator especial que é determinante no desenvolvimento da qualidade de vida além do bem estar físico, é o bem estar psíquico,

onde a questão do lazer e atividade física está intimamente ligado, promovendo a socialização.

A atividade física escolhida depende de cada um; das condições físicas e da vontade de cada indivíduo, no entanto podemos observar também a procura pela socialização, integração a um grupo. Muitos indivíduos não visam somente os benefícios para saúde, mas encontram no exercício também um meio de lazer, de interação social.

Assim, a prática de exercícios bem orientada pode proporcionar diversos benefícios a saúde e para o bem estar, benefícios estes que vão desde a melhora do condicionamento físico, coordenação motora, flexibilidade além de auto-estima, entre outros.

“Considerando a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo esquelético, proporcionando maior gasto de energia, a prática das atividades físicas podem acarretar em muitos benefícios à saúde do praticante quando corretamente realizada. As atividades físicas desde que sejam controladas, planejadas e com objetivos claramente definidos (destinados à sua função) são importantes modificadoras de componentes estruturais e fisiológicos do corpo humano. Especialmente nos aspectos cardiovascular, ósteo-articular, músculoesquelético e metabólico.” (PRATI & PRATI, 2006,p.81)

Nesse contexto, observa-se que a dança aparece como uma atividade que atrai adeptos tanto pela questão da prática de atividade quanto pelo seu caráter lúdico. Assim, nosso objetivo é relatar a experiência através da observação da relação da prática de dança de salão como atividade física com o processo de socialização e promoção da saúde e suas contribuições para a qualidade de vida.

2. Fundamentação Teórica

Os benefícios de uma atividade física são bastante divulgados por profissionais da área de saúde e educadores físicos. Já é comum incentivar a prática de exercícios para auxiliar na saúde e na qualidade de vida, a fim de que elas se tornem um hábito. Esses benefícios podem ser condicionamento cardiovascular, emagrecimento, aumento de massa muscular entre outros.

Muito embora o conceito de saúde seja muito discutido, a tendência que considero ser coerente baseia-se na ideia de Bovend'eerdt, encontrado no texto Educação Física e saúde. Que afinidades? Onde diz que a “saúde é um equilíbrio dinâmico entre o sujeito e o seu meio(...)” e ainda com relação a educação física afirma “que a educação da saúde na educação física não é um objectivo a curto prazo mas deve ser visto como um objectivo a longo prazo.” (p.307, Desporto Saúde Bem Estar,1988). Relatos presentes na literatura da Grécia Clássica citados no livro A saúde em debate na Educação Física(2003) demonstra a importância da harmonia do homem com o ambiente para a promoção da saúde, equilibrando nutrição, exercício moderado e o descanso.

Responder o que é saúde num primeiro instante parece simples, no entanto existem algumas discussões a cerca do tema. É necessário um entendimento abrangente dos vários aspectos da vida humana. O entendimento de que saúde é apenas a ausência de doença coloca o conceito a partir da perspectiva do conceito de doença e não da saúde. (Czeresnia, 1999; Coelho & Almeida Filho, 2002), conceito este que “foi

construído a partir de uma redução do corpo humano, considerando os aspectos morfológicos e funcionais pela anatomia e fisiologia.”(A saúde em debate na EF,p.15) e ainda nesse mesmo conjunto de escritos intitulado A saúde em debate na Educação Física(2003) os autores afirmam sobre a conceituação de saúde que é necessário considerar posições alternativas aos trabalhos biomédico e interagir com outros campos como: a saúde coletiva, a sociologia, a filosofia, a antropologia.

Nessa perspectiva de cuidado com a saúde, a prática da atividade física não deve ser encarada como uma obrigação, ela deve aliar os seus benefícios para a saúde e também ser uma opção atrativa para o praticante, para que este se sinta estimulado e assim se torne freqüente para se obter os resultados desejados. “Nesse, contexto, a prática da atividade física, longe de uma obrigação que o isente de culpa, deveria ser encarada como uma possibilidade prazerosa, de livre escolha.” (p.21. A saúde em debate na Educação Física).

Sabe-se que com o passar dos anos a vida do indivíduo se modifica em vários aspectos, o organismo vai perdendo coordenação motora, equilíbrio, entre outras aptidões funcionais. Tendo em vista essa realidade e atentos a essa característica do mundo contemporâneo, as pessoas tem procurado maneiras de se cuidar através de atividades físicas, cuidados com alimentação e atividades de lazer. Espaços que proporcionem divertimento, descanso e cuidados com a saúde já é uma realidade no Brasil e carrega diversos benefícios.

A importância de um espaço com essas características se torna importante, pois o aumento da expectativa não significa necessariamente aumento da qualidade de vida, reflexo desse fenômeno se deve ao acesso a informação e ao crescimento da preocupação com o bem estar e qualidade de vida, demonstrando que a relação da saúde do indivíduo com o meio que ele vive é fundamental para a promoção da saúde, prevenção de doenças e bem estar.

Podemos observar que na atualidade falar em atividade física e saúde é um tema que está sendo muito debatido e divulgado. Uma forte tendência da atualidade é a dança enquanto atividade física. Esta atividade pode proporcionar satisfação aos praticantes além de oferecer possibilidades desse corpo em adaptar-se, evoluir e de obter resultados.

A dança pode proporcionar além de melhoras biológicas, contribuir para uma consciência corporal e assim, colaborar para o indivíduo se desenvolver não só fisiologicamente, mas também pessoal e socialmente. A prática regular da dança pode oferecer um desenvolvimento qualitativo tanto na técnica corporal, como na saúde física e na autoestima.

Dançar é uma opção bastante atraente de atividade física para os adultos que optam pela dança no lugar de outro tipo de atividade física. O aprendizado deve ser bem feito, com um trabalho de consciência corporal bem fundamentado para se ter qualidade no movimento respeitando a sua própria saúde. Sendo assim torna-se muito importante avaliar os resultados e efeitos e as principais dificuldades encontradas no aprendizado para compreender a arte da dança também como uma forma de atividade física. É de fundamental importância perceber que é possível contrariar o conceito de que a atividade só serve para quem começa na primeira infância.

Esta prática enquanto atividade física pode ser uma opção que ofereça satisfação e bem estar trazendo consigo benefícios específicos como: flexibilidade, melhora do

condicionamento aeróbico, aprimoramento da coordenação motora e perda de peso, entre tantos outros. Nesse contexto a dança de salão tem se tornado uma alternativa para adultos jovens ou idosos, onde os benefícios são para o corpo e para mente. A dança é considerada uma forma de atividade que além de belo requer muito desempenho dos praticantes, como afirmam Prati e Prati (2006) e ainda acrescentam que desenvolve sensibilidade, musicalidade, percepção, além das condutas psicomotoras, coordenação, equilíbrio, tônus, lateralidade, noção espacial, noção temporal, ritmo, relaxamento e respiração.

Levando em consideração, neste caso, os indivíduos que tem a possibilidade de acesso a escolas e studios de dança particulares, e que desejem iniciar ou mesmo trocar de atividade, é possível que o corpo se adapte, evolua e obtenha resultados estéticos, técnicos, psicológicos e fisiológicos. Entendo que não seja um mero exercício, a dança, especificamente a dança de salão, exige memória, concentração, consciência, expressão possibilitando o desenvolvimento do indivíduo em suas várias vertentes; biológica, pessoal, social.

Como uma prática regular, os benefícios vão desde um trabalho muscular, de alongamento, fortalecimento, tonicidade, flexibilidade, consciência corporal que além de proporcionar bem estar físico pode proporcionar realização pessoal. Entendendo a saúde e o bem estar como um conjunto de fatores, é possível que a contribuição da prática dança de salão, estabeleça benefícios corpo e mente visto que é uma atividade que não seria maçante já que a prática, neste caso, seria uma opção e não uma imposição.

Enfatizando a idéia da contribuição da dança para corpo e mente podemos compreender a saúde como o equilíbrio dinâmico entre o sujeito e o seu meio e ainda “(...)está relacionada à história do indivíduo e deste com a sociedade, ela é, assim, uma experimentação do indivíduo.”(BAGRICHEVSKY; PALMA E ESTEVÃO, 2003,p.19). O adulto tem maior consciência corporal, e se não tem, tem mais facilidade em se concentrar e se descobrir. Já conhece seu corpo, ou está o descobrindo de forma diferente, com mais interesse e vontade.

Considerando a individualidade biológica e pessoal de cada um, é importante perceber que cada aluno adulto tem seu próprio amadurecimento corporal e desta maneira o avanço vai de acordo com o ritmo de estudo que se propõe. Porque o estudo não está restrito à sala de aula, e sim a um estilo de vida, que pode transformar seus padrões posturais, musculares, pessoais e sociais.

2.1 - Aspectos gerais sobre a dança

Desde a infância a dança sempre esteve presente em minha vida, com o passar dos anos o gosto por esta arte foi se tornando mais forte e a identificação com a área foi fundamental para a escolha da minha vida profissional.

Desse modo, optei pela graduação em Educação Física por ser uma área que se aproxima com a Dança nas questões relacionadas ao corpo, movimento entre outras questões. A dança como área de conhecimento permeia outras áreas enquanto dimensão dessas, como é o caso da própria Educação Física e também das Artes e de maneira relativamente recente se tornou uma área independente dessas com cursos de nível superior.

Também de modo recente, a dança na escola vem sendo abordada de uma maneira mais completa não apenas a mera execução de passos, bem como nos seus aspectos sociais e cognitivos, estimulando o aluno a desenvolver a consciência do corpo e como ele se relaciona com o mundo.

Sendo como conteúdo de outras disciplinas ou sendo uma disciplina única, a dança contribui para a formação integral do aluno, podendo ser trabalhada com todas as idades e de maneira interdisciplinar. Nesse contexto a dança é uma área de conhecimento que vem ganhando espaço no de ensino formal, inserida como conteúdo da Educação Física e das Artes e também no âmbito não formal em academias, condomínios, clube e escolas de dança. Laban (1978) citado por Friedrich e Mendes nos ensina que: “A dança é uma cooperação organizada das nossas faculdades mentais, emotivas e corporais, que se traduz em ações cujas experiências são de máxima importância para o desenvolvimento da personalidade”.

A dança faz parte da trajetória humana em diferentes perspectivas: de lazer, arte, educação, religião, atividade física, etc. Ela é um conhecimento produzido historicamente pelo Ser humano, em que seu movimento esteve atrelado ao culto, à natureza, ao casamento, à fertilidade, à diversão, à educação, enfim, à cultura.

De acordo com a literatura, a dança é uma das práticas corporais mais antigas da humanidade. Sua vivência tem sido discutida desde o homem primitivo, por meio de registro em gravuras desenhadas em paredes de cavernas e utensílios. (PORTINARI, 1989)

As passagens históricas da dança são enfatizadas no texto Dança: artefato do corpo natural e cultural, de autoria de Aquino (2003, p. 255). Afirma então a autora: “na busca evolutiva de libertação do corpo, a dança se instala como culminância de um longo processo. Libertar o corpo e dominá-lo parece ser o destino inexorável do homem. A dança emerge como explicitação desta conquista humana”.

Nesse contexto das danças, temos as danças de salão que de maneira genérica podemos defini-la como dança social por ser praticada em reuniões e confraternizações propiciando o estreitamento de relações sociais. E assim como a Educação Física, a dança de salão passou por diversas transformações no que se refere ao ensino. Hoje podemos observar uma perspectiva na dança, e especificamente na dança de salão, de contribuir na formação do indivíduo.

2.2.Dança e Promoção da Saúde

Responder o que é saúde num primeiro instante parece simples, no entanto existem algumas discussões a cerca do tema. É necessário um entendimento abrangente dos vários aspectos da vida humana. O entendimento de que saúde é apenas a ausência de doença coloca a idéia a partir da perspectiva do conceito de doença e não da saúde. (BAGRICHEVSKY; PALMA E ESTEVÃO, 2003, p.15 apud CZERESINA, 1999; COELHO & ALMEIDA FILHO, 2002), conceito este que “foi construído a partir de uma redução do corpo humano, considerando os aspectos morfológicos e funcionais pela anatomia e fisiologia” (BAGRICHEVSKY; PALMA E ESTEVÃO, 2003,p.15) e ainda afirma-se sobre a conceituação de saúde que é necessário considerar posições alternativas aos trabalhos biomédico e interagir com outros campos como: a saúde coletiva, a sociologia, a filosofia, a antropologia (Ibdem, p.15).

Para a prática de atividades físicas é necessário que o indivíduo seja devidamente avaliado por um médico. Sendo considerado apto à prática de exercícios deve ser encaminhado por um profissional de educação física que indique os tipos de modalidade adequadas, com atividades bem orientadas.

A prática da atividade física não deve ser encarada como uma obrigação, ela deve aliar os seus benefícios para a saúde e também ser uma opção atrativa para o praticante, para que este se sinta estimulado e assim se torne freqüente para se obter os resultados desejados. “Nesse, contexto, a prática da atividade física, longe de uma obrigação que o isente de culpa, deveria ser encarada como uma possibilidade prazerosa, de livre escolha.” (BAGRICHEVSKY; PALMA E ESTEVÃO, 2003, p.21).

A dança enquanto atividade física é uma opção bastante atraente de exercício, e precisamente a dança de salão traz consigo benefícios específicos, como uma modalidade de atividade física diferenciada que integra diversos aspectos;

“haja vista que a sua prática atinge os domínios: psicomotor, sócio afetivo e percepto cognitivo, relacionando-se à melhoria da coordenação motora, do ritmo, da percepção espacial, do desenvolvimento da musculatura e da auto estima, possibilitando o convívio e o aumento das relações sociais e a quebra de diversos bloqueios psicológicos, principalmente a timidez.” (MACHADO et al. 2012)

3. Procedimentos metodológicos

A pesquisa caracteriza-se como relato de experiência com uma abordagem descritiva, como nos mostra Gil (1987), as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou então, o estabelecimento de relações entre variáveis, onde observou-se os possíveis benefícios da prática da dança de salão enquanto atividade física. O aporte teórico utilizado tem por base autores que tratam a atividade física e a dança bem como os que relacionam as duas áreas de conhecimento, trazendo a discussão esta relação. Além de suscitar no conjunto da categoria uma necessária interlocução entre as áreas do conhecimento.

Bem como tem um cunho qualitativo em que se preocupa com o aprofundamento da compreensão de um grupo social em detrimento da representatividade numérica (GERHARDT & SILVEIRA, 2009) já que os relatos foram baseados em minha experiência dentro da escola de dança.

Desse modo, os dados foram obtidos junto aos alunos com a observação do professor e monitora sobre a vivência e desempenho dos alunos durante as aulas somados ao feedback dos mesmos por meio de depoimentos espontâneos que mostraram ser suficientes para a compreensão e análise do tema investigado.

A pesquisa foi realizada com indivíduos adultos maiores de 18 anos de idade até indivíduos com pouco mais de 60 anos de idade. A escola tem cerca de 50 alunos matriculados, porém o número de participantes da pesquisa não pôde ser pré-determinado, pois variava de acordo com o período do ano, bem como o perfil dos alunos que era bastante diversificado. Os indivíduos são de ambos os sexos, praticantes de dança de salão matriculados na escola de dança Espaço DanSer na cidade de Campina Grande - PB, no período de 17 de agosto de 2017 a 21 de dezembro de 2018

como monitora e auxiliar nas aulas de dança de salão. As aulas aconteciam de segunda a sexta no turno da noite, com 1h30 de duração, com um intervalo de 15 minutos entre as aulas. A grade de aulas era organizada da seguinte maneira: das 18:30 as 20:00h e a segunda aula das 20:15 as 21:45h, de terça a sexta. Na segunda-feira apenas uma aula das 20:30 as 22:00h. No sábado havia três aulas no período da tarde: das 14:30 as 15:30h, 15:45 as 16:45 e das 17:00 as 18:00.

4. Relato de Experiência

O estágio se deu através da procura pessoal por um espaço para estagiar na área da dança. Foi então que a recente escola de dança da cidade de Campina Grande, iniciada no ano de 2017, fundada por um professor de Educação Física e Especialista Teoria e Movimento da dança, com Ênfase em Dança de Salão, entrou em contato comigo no segundo semestre daquele ano para integrar a equipe como auxiliar e monitora das aulas de dança de salão, devido minhas experiências anteriores nesta área.

A escola abrange diversos ritmos e as aulas são organizadas em gêneros: gênero brasileiro I (bolero, samba e soltinho), gênero brasileiro II (xote, baião, xaxado, coco, forró pé de serra, forró estilizado), gênero portenho (tango e milonga), gênero caribenho-angolano (kizomba e zouk) e aulas de ritmos específicos aos sábados.

As aulas eram iniciadas com um aquecimento com o ritmo abordado naquele dia e se seguia de dinâmicas e exercícios relacionados ao aprendizado da técnica, que propiciem também a interação e as relações humanas na dança, já que a dança de salão é uma prática de contato, bem como intervenções teóricas sobre música, sobre o ritmo proposto durante todo o processo de ensino e aprendizado para que houvesse um feedback sobre a abordagem adotada.

4.1. Alguns estilos de Dança de Salão

No vasto leque de estilos da dança de salão, encontramos diversas influências culturais, estéticas e sociais de diversos lugares do mundo, como a tradição histórica europeia, o dinamismo americano, a sensualidade latina, a diversidade cultural brasileira entre tantos outros estilos.

As danças de salão são as danças executadas em pares, com o objetivo de lazer, entretenimento, diversão, atividade física e tantos outros benefícios. Para tanto, o aluno deve optar pelo ritmo que tenha maior afinidade, para se sentir estimulado a praticar, assim, se tornando um hábito, a atividade poderá oferecer todos os benefícios.

4.1.1 Bolero

Com raízes espanhola e influência de vários países latino americanos, o bolero é marcado por seu romantismo. Há indícios que seu nome seja uma derivação das “boleras”, pequenas bolas que ornavam os vestidos das ciganas de origem hispânica. Caracterizado pela leveza e a elegância, alguns de seus benefícios são o desenvolvimento da graça e a suavidade dos movimentos refletindo no dia a dia. (CERIBELLI, 2008).

4.1.2. Tango

Dramático e sensual, o tango tem origem nos bairros de Buenos Aires e Montevideú, na região do Rio da Prata. Alguns pesquisadores dizem que tanto o ritmo quanto a dança desenvolverem-se nos prostíbulos das capitais portenha e uruguaia e que por esta razão foi considerada “indecorosa” durante quase cem anos. Reabilitada no início do século 20, quando cruzou oceanos e conquistou os franceses. Dança-se com os pés frente a frente, corpos paralelos, com um importante contato do tronco, exercendo uma pressão constante no corpo. A caminhada é um dos movimentos essenciais a serem trabalhados durante as aulas. Essas movimentações contribuem para estimular a consciência corporal, pois exigem concentração de determinados grupos musculares para uma boa execução, com isso oferece um corpo alongado e tonificado. (CERIBELLI, 2008).

4.1.3. Forró

Símbolo do regionalismo nordestino, ícone da tradicional Festa de São João, o forró é simples e complexo ao mesmo tempo. Sua essência popular permite que qualquer um, sem exceção, possa entrar na dança (...). Sem preconceito o forró invade os salões e academias. É um ritmo intenso proporcionando a ativação sanguínea e a oxigenação celular. (CERIBELLI, 2008)

4.1.4. Samba

Genuinamente brasileiro, o samba nasceu e cresceu em meio a boemia carioca, nas primeiras décadas do século 20. Tudo começou com a dança, extremamente criativa e ágil, que exigia uma dose extra de energia daqueles que entravam na roda (...).

Em constante mutação, acompanhando o contexto social, o samba ganhou novas versões. Por volta de 1940, por influência dos ritmos latinos e norte americanos, surgiu o samba de gafieira (...) o nome gafieira foi emprestado das gafieiras, salões de dança, geralmente instalados em sobrados.

As pernas recebem alta dose de esforço, com movimentos ágeis, o que contribui para o desenvolvimento de pernas bem torneadas e fortes. (CERIBELLI, 2008)

4.1.5. Salsa

O nome salsa é recente- data da década de 1970 - quando o ritmo invadiu os bailes e as casas noturnas da América do Norte, especialmente da cidade de Miami (EUA) (...). se popularizou nas décadas de 1950 e 60, cuja a origem é associada a contradança trazida pelos imigrantes franceses ainda no final do século 18.

A salsa é dançada em “linha” e deve ser empregada bastante energia de corpo, para passar a idéia de uma dança “temperada”. Os passos também trabalham com os membros superiores, modelando e definindo os braços e ombros. . (CERIBELLI,2008)

4.1.6. Zouk

Oriundo das ilhas caribenhas, este ritmo também possui semelhança com a lambada, que foi febre nacional no início da década de 1990. (...) o ritmo vem sofrendo influências de outros ritmos e culturas, especialmente no Brasil. O ritmo é lento e

extremamente sensual Os movimentos de ondulação, característicos do ritmo, se adaptam ao desenho natural do corpo feminino. (CERIBELLI,2008)

4.2.Benefícios

A qualidade de vida está intimamente ligada a promoção da saúde e do bem estar do indivíduo. Estudos mostram que a prática regular de atividade física aliada a uma boa alimentação proporcionam uma boa qualidade de vida.

Assim, a dança de salão enquanto atividade física e prática social oferece diversos benefícios com seus movimentos expressivos, a interação social, e o estímulo cognitivo, proporcionando bem estar e relaxamento. Além de ser acessível a todas as pessoas, independente de idade ou tipo físico.

A partir da vivência junto aos alunos e o acompanhamento do professor, observamos que a opção por esta modalidade se dá pela busca por uma atividade que seja prazerosa e que seja também um exercício físico. Geralmente as aulas são semanais com 1h30 de duração, e pela identificação com atividade boa parte dos alunos procuravam as aulas mais de uma vez por semana.

4.2.1. Benefícios para o corpo

Já é bastante difundido que a prática regular de exercício proporciona diversos benefícios a saúde. A dança de salão trabalha grandes grupos musculares como costas e pernas (quadríceps, adutores, abdutores, panturrilha). De acordo com o nível do aluno, frequência de aulas e do ritmo escolhido é possível perder até 400 calorias. Melhora o condicionamento físico do ponto de vista cardiovascular, desenvolve a consciência corporal, melhora a coordenação motora, percepção espacial.

De modo geral, para executar as danças de salão, os joelhos devem estar sempre semiflexionados e o abdômen sempre contraído, que contribui para o fortalecimento do mesmo.

4.2.2. Benefícios para a mente

Existem diversos estudos que comprovam o aspecto motivacional da dança de salão e esta é uma das razões mais frequentes para se fazer a opção por esta atividade. Esta dança favorece a interação social, ajuda a aliviar o estresse, contribui no combate a depressão. Apesar de o perfil do público da escola de dança ser bem diversificado, observamos de um modo geral que o ambiente das aulas de dança de salão propiciam:

- Lazer
- Conhecer novas pessoas
- Melhorar a relação Interpessoal
- Aprender novos movimentos
- Saúde

Desse modo, a vivência junto aos alunos, acompanhada do professor, nos fez perceber que, através de um feedback constante, já que se constrói uma relação de troca diária, que esses fatores supracitados influenciam na melhora da memória, no sono, na autoestima, no convívio social.

5. Considerações Finais

Já é bastante difundido que a prática de atividade física é importante para a qualidade de vida e para a saúde do indivíduo. E é importante fazer desta prática um verdadeiro hábito, para que possa obter resultados. Desse modo observamos que a escolha por uma atividade que seja estimulante é essencial para se manter ativo.

Assim, o desenvolvimento deste relato propiciou a reflexão sobre a prática de mediação da atividade, seja ela qual for, neste caso tratando-se da dança de salão, que potencialmente trabalha as questões cognitivas, sociais e emocionais. A experiência foi extremamente importante e de fundamental importância para minha formação profissional. Os estudos e planejamentos para as aulas e todo aporte teórico juntamente com a prática contribuí ricamente para o desenvolvimento do professor junto aos alunos, dando maior segurança com relação ao conteúdo e possíveis imprevistos, tendo em vista que um plano de aula está aberto a adaptações durante sua aplicação.

Com relação aos alunos observamos a busca por um exercício físico de maneira prazerosa através da dança de salão e a sua contribuição com a melhora postural, coordenação motora, fortalecimento ósseo e muscular, além de favorecer o sistema cardiorespiratório, propiciando a liberação de hormônios que causam bem estar; como a serotonina entre outros.

De maneira geral, os alunos demonstram interesse e participam ativamente das aulas, mesmos os mais tímidos ou que se julgavam “sem ritmo”, estavam todos ali espontaneamente. Professor e estagiária tinham o objetivo de buscar integrar os alunos entre si e com o ritmo proposto na aula, de maneira clara, mas também lúdica para mantê-los envolvidos.

Percebemos também, através de relatos dos próprios alunos a melhora nas questões rítmica, de localização espacial, memória e principalmente de interação social, através do entendimento dos movimentos técnicos da dança e do compartilhamento do aprendizado junto ao colega, já que é dança a dois, foi possível observar essas transformações.

Esse ambiente lúdico e dinâmico favorece o aprendizado e o torna descontraído e motivador para os alunos e para os mediadores. Propiciando também a auto percepção e o autoconhecimento do aluno em relação a seu desenvolvimento. Percebemos, desse modo que a dança melhora o equilíbrio e a consciência, colabora com a saúde física e mental, no bem-estar e integração social.

A vivência foi única e infinitamente gratificante por todo rico aprendizado, pela expansão do conteúdo, sendo determinante para o futuro de minha vida profissional e pelas pessoas incríveis que dividiram comigo essa experiência.

Considero a experiência do Estágio uma das mais importantes na formação acadêmica, sendo possível observar aspectos e aprender sobre a profissão; como a maneira de preparar e conduzir a aula, o que funciona para cada turma, entre outros. Conhecendo o processo a partir das experiências dos estágios anteriores, a vivência foi muito rica, trouxe um grande aprendizado. A orientação do professor supervisor proporciona a reflexão acerca das aulas, instigando para a elaboração de um plano de aula cada vez mais coerente com o conteúdo a ser trabalhado em cada aula.

6. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.M. **Um olhar sobre a prática da dança de salão.** Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005 – ISSN 1679-8678

BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana, **Considerações teóricas acerca das questões relacionadas à promoção da saúde.** In. BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (Org.). *A saúde em debate na educação física.* 1. ed. Blumenau: Edibes. 2003. p.15-31.

CAVALCANTI, L.B.C. LIBERALI, R. PONTES, M.C.M. ARTAXO, M.I. **Dança a dois na percepção da comunicação corporal: visão do aluno.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.6,n.32,p.133-140. Mar/Abr.2012. ISSN 1981-9900

CERIBELLI, Cínthia, **Dança, Bem Estar e Autoconfiança.** São Paulo. Escala. 2008. **EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL.** Universidade Federal do Espírito Santo. ANAIS DO I SEMINÁRIO NACIONAL: CURRÍCULO EM MOVIMENTO – Perspectivas Atuais Belo Horizonte, novembro de 2010.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Método de pesquisa: Série Educação a Distância.** Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009. 120p. Disponível em <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso 06 de junho 2019.

MACHADO, Z. et al. Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas • 17(1):39-45 • Fev/2012

MARQUES, I. A. **Ensino de dança hoje : textos e contextos.** São Paulo: Cortez, 1999. **Dançando na escola.** São Paulo: Cortez, 2003

MORAIS, Marieta de. **História oral.** Rio de Janeiro: Diadorim, 1994. **MOTA, Jorge A., Educação Física e saúde. Que afinidades?.** In. [S.I.] Desporto Saúde Bem Estar, Universidade do Porto. [s.n.]. dez.1988. p. 307.

PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (Org.). **A saúde em debate na educação física.** 1. ed. Blumenau: Edibes. 2003. p.15-31.

PERNA, M.A. **200 anos de dança de salão no Brasil.** Ed. Amaragão. Vol.1, n.1. Rio de Janeiro. 2011.

PRATI,Sérgio Roberto Adriano Alessandra; PRATI, Regina Carnelozzi. **Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas.** V.8. n. 1.2006.

PORTINARI, M. **História da dança.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

ROCHA, D.R. ALMEIDA, C.M.A. **Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida.** Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n. 10, jan./jun. 2007–ISSN 1679- MONTEIRO. I.G. P. **O efeito da dança em idosos hipertensos: uma revisão sistemática das publicações nacionais.** Universidade Federal de Pernambuco

Vitória de Santo Antão, 2018. Disponível em
<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/278678>

MOTA. Jorge A., **Educação Física e saúde. Que afinidades?**. In. [S.I.] Desporto Saúde Bem Estar, Universidade do Porto. [s.n.]. dez.1988. p. 307.

VIEIRA. M. S. **A dança na arte e na educação física: diálogos possíveis.** 2014.
Disponível em:
https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/19001/1/Marcilio%20S.%20V._%20A%20dan%C3%A7a%20na%20arte%20e%20na%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica.pdf

1 INTRODUÇÃO

2 SOBRE O CAMPO DE ESTÁGIO

2.1 Caracterização do Campo de Estágio

O Espaço localiza-se no bairro do Alto Branco, na Rua Arnaldo Albuquerque, 102, em Campina Grande. Funciona há cerca de um ano com aulas de dança de salão, dispõe de um salão amplo e adequando a prática de dança.

2.2 Observação diagnóstica dos alunos

As turmas são formadas por alunos com idade a partir dos 16 anos até pessoas da terceira idade. O bairro Alto Branco é um bairro de classe média/alta da cidade de Campina Grande e por essa razão, o público da escola é basicamente formado por pessoas dessa classe social.

2.3 Observação diagnóstica da escola

O Espaço dispõe de um salão amplo para as aulas, equipado com espelhos e caixas de som nos quatro pontos da sala.

3 AÇÕES NO ESTÁGIO

3.1 Plano de ensino

O plano de ensino foi construído conjuntamente entre o professor, onde ficou acordado que as aulas seguiriam o direcionamento da abordagem de ensino que oferecesse um aprendizado gradual e proporcionasse a autoconhecimento do aluno atrelado ao conteúdo das ritmos propostos em cada turma.

Quadro 1 - Conteúdos

CONTEÚDOS
Caminhadas
Musicalidade
Movimentos característicos

3.2 Acompanhamento das atividades de ensino

As aulas aconteciam de segunda a sexta no turno da noite, com 1h30 de duração, com um intervalo de 15 minutos entre as aulas. A grade de aulas era organizada da seguinte maneira: das 18:30 as 20:00h e a segunda aula das 20:15 as 21:45h, de terça a sexta. Na segunda-feira apenas uma aula das 20:30 as 22:00h. No sábado havia três aulas no período da tarde: das 14:30 as 15:30h, 15:45 as 16:45 e das 17:00 as 18:00.

3.3 Sobre as aulas ministradas

São duas aulas por noite, com uma hora e meia de duração, de terça a sexta, acontecem a partir das 18:30 às 20:00 com um intervalo de 15 min. A aula seguinte começa às 20:15 e vai até às 21:45. Na segunda-feira há apenas uma aula, das 20:30 as 22:00h. No sábado, há três aulas no período da tarde. A primeira aula das 14:30 as 15:30h, a segunda das 15:45 as 16:45h e a terceira das 17 as 18h.

Nas aulas acompanho o professor auxiliando no desenvolvimento das aulas, com um aquecimento do ritmo proposto, bem como oriento as alunas como referência para os movimentos femininos da dança de salão em questão (farró, samba, bolero, tango, salsa, bachata, zouk e Kizomba.)

3.4 Reuniões pedagógicas com o professor supervisor

Ao final das aulas havia uma avaliação prévia junto com professor para observações. Ao final da semana havia orientações, apontamento de dificuldades, pontos positivos e negativos e impressões, muito importante para o desenvolvimento e aprendizagem da prática de ensino. Ponto fundamental do Estágio Supervisionado II, pois é o momento onde se avalia pontos positivos e negativos, se faz os ajustes a partir das orientações do professor.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considero a disciplina de Estágio Supervisionado uma das mais importantes, sendo possível observar aspectos e aprender da profissão, como a maneira de preparar e conduzir a aula, o que funciona para cada turma, entre outros. Como segunda experiência em Estágio Supervisionado, já conhecia o processo com a pequena experiência do estágio I, a vivência foi muito rica, trouxe um grande aprendizado. A

orientação do professor supervisor foi essencial, todo seu comprometimento e seriedade fizeram toda a diferença, principalmente no que diz respeito a primeira vivência ministrando aulas de educação física escolar. Contribuiu para a reflexão das aulas, instigando para a elaboração de um plano de aula cada vez mais coerente com o conteúdo a ser trabalhado em cada aula. Orientando e passando segurança para experiência prática de estar a frente de uma turma.

5 REFERÊNCIAS

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino de Educação Física. Coleção Magistério 2º grau. Série formação do professor. São Paulo: Cortez, 1993.

PERNA. M.A. 200 anos de dança de salão no Brasil. Ed. Amaragão. Vol.1, n.1. Rio de Janeiro. 2011.

PERNA. M. A. Samba de Gafieira: a história a história da dança de salão brasileira.. 2ª Ed. Rio de Janeiro. 2001

PLANO DE AULA

1. Objetivo

Vivenciar e experimentar o ritmo Samba

2. Conteúdo: DANÇA

TEMA DA AULA: Caminhadas e Balanço

3. Procedimentos Metodológicos

1º MOMENTO

Roda de conversa acerca do tema e conteúdo

Compasso do samba

2º MOMENTO

É proposto um exercício de caminhada individual dentro do compasso do samba.

Em seguida o mesmo exercício em pares.

3º MOMENTO

Ensino das variações de movimentos.

4. RESGATE AVALIATIVO

Resgatar os movimentos propostos dançando livremente através de um rodízio entre os pares.

5. AVALIAÇÃO

A avaliação será formativa através de questionamentos, durante e no final da aula.

6. RECURSOS DIDATICOS

Aparelho de som

PLANO DE AULA

1. Objetivo

Aprimorar as habilidades básicas dos padrões de movimento do tango.

2. Conteúdo

Dança

Tema: Voleios e sacadas

3. Procedimentos Metodológicos

1º MOMENTO

Iniciaremos a aula em círculo, para a apresentação dos alunos e em seguida um leve alongamento e aquecimento com o ritmo proposto para prepará-los para as atividades.

2º MOMENTO

Treino de voleios individualmente

Treino de sacadas individualmente

3º MOMENTO

Treino de voleio em pares

Treino de sacadas em pares

4º MOMENTO

Resgate da aula, através da execução livre dos alunos em pares através de rodízio entre os alunos.

4. Avaliação

A nossa avaliação será contínua e sistematizada, considerando a participação, integração no grupo, compreensão do conteúdo e autonomia na realização movimentos.

5. Recursos Necessários

- Aparelho de som

APÊNDICE



Figura 1 – Aula de Bolero (iniciados)



Figura 3 – Aula de Forró (iniciantes)



Figura 2 – Aula de Samba



Figura 4 - Aula de Forró

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me fortalece para enfrentar os obstáculos da vida. A minha família que é prumo na vida.

A meu esposo Erik Breno por sempre me apoiar e não me deixar desistir.

À professora Regiménia, por ter aceitado me orientar e por ter contribuído na minha formação.

Gratidão