

A DANÇA E A EXPRESSÃO CORPORAL: PRÁTICA EDUCATIVA, CULTURAL E SOCIAL

Dance and body expression: educational, cultural and social practice

FIGUEIREDO, Susana de Pinho¹

Resumo

Neste artigo destacamos um projeto realizado no âmbito educativo, entre a dança e a expressão corporal, procurando analisar e discutir a implementação e desenvolvimento desta arte do movimento, como contributo do processo de ensino. No propósito de fomentar a simultaneidade dança-educação, destacamos um projeto - "Apresentando a dança às crianças", onde as atividades artísticas corporais são o foco mobilizador de conceções fundamentais para os intervenientes e tendo como objetivo o desenvolvimento biopsicosóciocultural e motor global dos mesmos. Evidenciamos, como a dança proporciona um aprimoramento do senso estético, e funciona como um instrumento fundamental, permitindo uma consciência das limitações e competências, além de uma infinidade de relações benéficas e progressivas, na interação da criança com esta arte, em âmbito escolar.

Abstract

In this article we highlight a project carried out in the educational field, between dance and body language, trying to analyze and discuss the implementation and development of this art movement, as a contribution of the teaching process. In order to promote the simultaneous dance-education, we highlight a project - "Introducing the dance to children" where the body artistic activities are the driving focus of fundamental conceptions to stakeholders and aiming the biopsicosóciocultural development and global motor thereof. We showed, as the dance provides an enhancement to the aesthetic sense, and acts as a key tool, allowing an awareness of the limitations and skills, as well as a multitude of beneficial and progressive relationships in the child's interaction with this art in the school setting.

Palavras-chave: Dança; Artes; Movimento; Corpo; Expressão Motora.

Keywords: Dance; Art; Movement; Body; Corporal expression.

Data de submissão: Dezembro de 2015 | **Data de publicação:** Março de 2016.

¹ SUSANA PINHO DE FIGUEIREDO - Universidade de Vigo. Espanha. Correio eletrónico: susanadefigueiredo@hotmail.com.

INTRODUÇÃO

“É por o meu corpo que compreendo o outro, assim como é por o meu corpo que percebo “coisas” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 253).

A dança é uma atividade instintiva fundamental no desenvolvimento corporal do indivíduo, permitindo explorar diferentes formas de movimento e diferentes gestos e primordialmente uma tomada de autoconsciência dos segmentos corporais. Ao movimentar o corpo, é estabelecida uma aproximação com a expressão corporal, que consiste numa linguagem ainda mais natural, adquirida desde o nascimento prolongando-se e sendo mais evidente nos primeiros anos de vida. A dramatização, o teatro e a mímica, são áreas que podem ser trabalhadas neste âmbito.

No presente trabalho, iremos refletir e evidenciar a dança como meio de educativo, cultural e de socialização, formando cidadãos críticos, comunicativos e responsáveis. Desde cedo, é possibilitado à criança a apreensão do conhecimento corporal e aperfeiçoamento das habilidades motoras com carácter comunicativo não-verbal.

Segundo o Currículo Nacional do Ensino Básico,

“os elementos fundamentais que sustentam o saber da dança, enquanto forma de conhecimento, seja ele antropológico, social, político ou artístico, e que nesta perspetiva deverão ser vividos pelos alunos em níveis progressivos de complexidade e interação, ao longo dos nove anos de escolaridade, convergem para aquilo que é a matéria intrínseca e essencial desta arte: o CORPO” (ME, 2002, p. 184).

Este contato com a dança e a expressão corporal incita a criança a pensar através do movimento, envolvendo-se no espaço, relacionando-se com os outros, quebrando o sentimento de preocupação, excitação excessiva e de nervos por antecipação. Além disso permite-lhes experienciar uma variedade de ações, envolvendo os sentimentos: o real, o imaginário, o alegre, o triste, o preocupado, entre outros. Apesar da relevância do movimento, a maior parte das matérias lecionadas na escola são focalizadas para a mente, ignorando o corpo, e desta maneira não permitem que a criança desenvolva o raciocínio físico, a criatividade, a sensibilidade e consciencialização corporal, que beneficia tanto o seu cotidiano, como as suas competências escolares. Esta contraditória implica que

repensemos no Currículo Nacional do Ensino Básico bem como nas planificações curriculares das aulas lecionadas no atual, pois o número de horas letivas dedicadas à prática da dança ou das expressões físico-motoras é ainda bastante diminuto em relação às outras áreas.



Foto 1. *Dança na Escola* (Santa Maria da Feira, 2014).

A Dança como processo de ensino-aprendizagem

Este projeto foi desenvolvido, com o objetivo de incluir a dança no processo de ensino-aprendizagem, dos alunos de várias escolas do concelho de Santa Maria da Feira, com aulas de uma hora semanal. “Apresentando a dança às crianças”, iniciou com turmas com cerca de 20 alunos, com idades compreendidas entre os 5 e os 7 anos de idade, e funcionou como uma possibilidade de fomentar práticas pedagógicas, que entusiasmam os professores e os alunos ao exercício da dança e da expressão corporal.

Destaca-se a idade com que começam, sendo crianças ainda pequenas, estiveram muito presentes as suas características psicoevolutivas, mas que desta forma permitem ao docente acompanhar o seu crescimento, a sua aquisição de conceitos, e desde cedo orientar na consciência das suas capacidades e melhoria das limitações. Estas aulas oferecem a possibilidade do aluno desenvolver desde o seu movimento corporal até ao seu conhecimento cultural, passando pela melhoria da sua comunicação social e do seu bem-estar.

Foram desenvolvidos exercícios com base na percepção corporal, percepção da dinâmica corporal, percepção do espaço e da relação com os outros no decorrer desta atividade. Tendo em conta as palavras de Rudolf Laban², (1971, p. 48) quando diz que: “o controle da fluência do movimento, portanto, está intimamente relacionado ao controle dos movimentos das partes do corpo”, e trabalhando neste sentido, incentivando as crianças a mexer todo o corpo como um só, mas também isolando-o e movendo apenas algumas partes corporais. Nestes dois procedimentos é possível controlar o corpo, a sua forma, criar novos movimentos, aumentando a flexibilidade e o equilíbrio.

Estrutura de exercícios com base na “Arte do Movimento”³ de Laban

Apresentamos os 5 exercícios base deste autor:

1. Movimentos: correr, saltar, baloiçar, esticar, quebrar, dobrar, pender, erguer, sacudir, calcar, ondular, tremer.
2. Espaço: Níveis e Direções
Níveis: baixo, médio, alto, descer e subir.
Direções: esquerda, direita, à frente, atrás e na diagonal.
3. Tempo e Velocidade: rápido, lento e moderado. Podendo utilizar-se os níveis: I, II e III. Ascensão gradual e mudança brusca.
4. Formas: Repetindo o movimento, parando o movimento e voltando ao início, realizando o movimento de trás para a frente.
5. Peso: colocar muito ou pouco peso nas determinadas partes do corpo (joelho, pé, mão, pernas...) e nos determinados movimentos (saltar, cair, deitar...).

Segundo Laban (1971) o movimento realizado com o corpo implica uma aquisição de conhecimento, e não é possível separar conceitos, pensamentos e sentimentos, da expressão desencadeada pelo movimento e da experiência corporal. Estes exercícios envolvem todos os grupos musculares, em execuções harmoniosas, ou seja, trabalhando o crescimento consciente e a aceitação do limite corporal, deixando a criança evoluir gradualmente.

² Rudolf Laban: Teórico, coreógrafo e bailarino. Desenvolveu o movimento “Arte do Movimento”.

³ “Arte do Movimento”: expressão criada por Rudolf Laban, que expõe e identifica as mais variadas manifestações do movimento.

CONTEÚDOS
Exploração do esquema corporal: Corpo, Espaço, Energia e Relação
Jogos Expressivos
Criatividade: Improviso, Interpretação
Elementos de discurso musical
Experiências com parâmetros do som e do movimento: Duração, Timbre e Intensidade
Condicionamento Físico: Aquecimento, Alongamento, Flexibilidade, Força
Memorização: Sequências, Passos, Dinâmicas
Postura Corporal
Dinâmica de Grupo: Trabalho a par, em grupo, em trios...
Os diferentes estilos de dança: Capacidade de relacionar o estilo de dança com as diferentes etnias e diferentes países.



Foto 2. Dança na Escola (Santa Maria da Feira, 2015).

Resultados e Discussão

Em qualquer idade, a ação da dança e da expressão corporal são um apoio do desenvolvimento da autoestima, onde esta se engrandece principalmente pelo aspeto físico e pela postura corporal que as pessoas adotam. Permite às crianças expandirem-se corporalmente, tomarem formas diferentes de agir, de deslocar, de caminhar, possibilita uma circulação maleável, onde podem correr, subir e descer, saltar, levantar as pernas, fechar os braços, envolverem-se com os outros corpos e diversificarem as deslocações corporais. Com este projeto, criou-se na criança, uma rutura à mecanização dos movimentos e aos gestos automatizados, destacando a capacidade de controlo corporal, da sua forma, o aumento de flexibilidade, equilíbrio, força e plasticidade.

A espontaneidade praticada caracteriza-se como a possibilidade de “fazer”, “esticar”, “saltar”, “deitar”, sem a participação da mente e isso verifica-se no crescimento da autoconfiança, segurança escolar e familiar, e uma melhoria na capacidade de adaptação a várias situações cotidianas. Além disso, ajudou a desenvolver a imagem do seu corpo, a melhorar a autoestima, reduzir o *stress*, ansiedade e depressão, diminuiu o isolamento, a tensão corporal e aumentou as habilidades de comunicação e o sentimento de bem-estar.

Ou seja, “quando criamos e nos expressamos por meio da dança, interpretamos seus ritmos e formas, aprendemos a relacionar o mundo interior com exterior” (LABAN, 1999, p. 255), e as emoções, como o medo, a raiva, a angústia, são elementos que emergem e se difundem, pois a criança aprende a comunicar estes sentimentos, através do movimento. Desta forma, possibilita uma libertação das tensões orgânicas, conseqüentemente gera uma liberdade corporal e humana, e um controle sobre a concentração mental. Com este instrumento, a criança é capaz de dançar através das palavras, dos ritmos musicais e corporais, de histórias contadas, relacionando com vários aspetos técnicos. Consegue trabalhar intensamente, com grande força e rapidez, mas também é capaz de oscilar para um exercício lento e gentil, o que lhe viabiliza ativar o seu corpo, interagindo com diferentes fases e etapas, e transportando esta interação, adapta-se ainda melhor às ações decorrentes no seu cotidiano. Para a criança que aprende através da comunicação cinésica, a classe de dança é o seu ambiente ideal de aprendizagem. Além do progresso escolar, da melhoria do pensamento crítico e do pensamento criativo, estas aulas também resultam na melhoria dos níveis coordenativos, motores e condicionais (ver tabela 1):

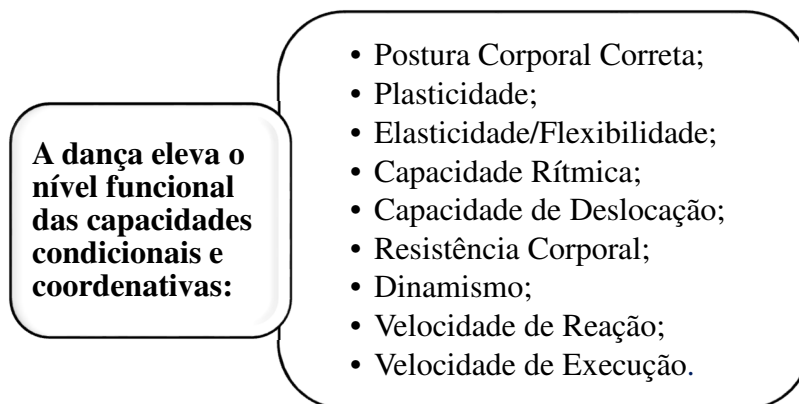


Tabela 1 - Nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas da Dança.

Considerações Finais

Os nossos resultados suportam as conclusões, de uma pesquisa prévia na aprendizagem da dança, onde esta reduz estereótipos e facilita na socialização e comunicação.

A dança na escola, não pode ser encarada como uma disciplina menos importante, mas sim, uma ferramenta crucial no processo ensino-aprendizagem. Esta área do movimento corporal, continua a ser pouco desenvolvida nas escolas, sendo insuficiente para a orientação e construção da personalidade, e dos conhecimentos da criança.

Além disso, permite interligar o corpo e o movimento com a música, interagindo com o sistema sensorial, envolvendo várias áreas do cérebro (TSOLAKI, *et al.*, 2010). Desta forma funciona, como uma resposta social fundamental, uma vez que proporciona um bem-estar físico, social, cognitivo e emocional, sendo perceptível este bem-estar, na observação de resultados notáveis ao longo de todo o processo evolutivo do contato com a dança.

É preponderante utilizar as artes como práticas interdisciplinares, que permitam os alunos alcançarem uma melhoria no contexto educativo (concentração, memorização, comunicação...), contexto social (postura, relacionamento com os outros que o rodeiam, expressividade) e contexto cultural (conhecimento, reflexão e construção crítica). Gera-se também a possibilidade de um envolvimento de alunos de diferentes classes sociais, raças e etnias, criando um indivíduo ativo, consciente das suas ações sociais. Na medida em que se está a introduzir nas escolas, instantes de reflexão, comparação e diferentes circunstâncias, está a criar-se meios para que os alunos frequentem o teatro, ou uma exposição de arte, assistam a bailado e possam gradualmente abrir a sua mente, podendo culturalmente entender o que é preciso, ainda, transformar na nossa sociedade.

Entendendo a dança como uma atividade física, é preponderante ressaltar a importância na saúde da criança, pois aumenta a resistência, a flexibilidade, a elasticidade, a força, a capacidade de combater doenças, diminui o *stress*, a obesidade infantil (excesso de peso e gordura corporal acumulada), a depressão, os problemas circulatórios e, apesar de poderem existir lesões por determinadas circunstâncias de aula, a prática permite que o nosso corpo reaja mais rapidamente a situações de queda ou desequilíbrio, no dia-a-dia.

Já a dança como diversidade cultural, ensina a criança a valorizar a cultura do seu país, incentiva à criação e produção cultural, tornando-se crucial no processo de diminuição de preconceito e de incentivar os alunos a construírem novas ideias, baseando-se, por exemplo, nas danças de outras culturas e etnias.

O processo de ensino-aprendizagem neste projeto, não pretende impor a execução de movimentos perfeitos, nem desenvolver uma metodologia de competitividade, mas sim permitir ao aluno adquirir certas habilidades e destrezas, tornando-o mais capaz e com autonomia, além disso, a sua responsabilidade criada pela prática, irá transformá-lo num cidadão crítico que se expressa com autonomamente, tanto a nível educativo, como social e cultural. Não é só importante, mas acima de tudo, decisivo, incluir a dança e a expressão corporal, em todas as fases educativas da criança, relacionando com as outras disciplinas e aspetos educativos, pois tende a fomentar uma melhor aprendizagem na escola e na sociedade. Sendo também uma atividade lúdica e recreativa, está diretamente vocacionada para a integração social e para a fomentação da comunicação contribuindo para uma melhoria de outros domínios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DUNKIN, A. (2006). *Dancing in your school: A guide for pre-school and elementary teachers*. Hightstown, NJ: Princeton Books.

FRITZEN, C.; & MOREIRA, J. (2008) *Educação e Arte: as Linguagens Artísticas na Formação Humana*. São Paulo: Papirus.

GARIBA, M.; & FRANZONI, A. (2007) *Dança escolar: uma possibilidade na Educação Física Movimento*. Brasil: Fundação Universidade Federal do Rio Grande Brasil.

LABAN, R. (1990). *Dança Educativa Moderna*. São Paulo: Ícone.

LABAN, R. (1971). *Domínio do movimento*, 5.^a ed. São Paulo: Summus.

MERLEAU-PONTY, M. (1996). *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes.

ME (2002). *Currículo nacional do ensino básico: Competências essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento de Educação Básica.

TSOLAKI, M.; PAPALIAGKAS, V.; ANOGIANAKIS, G.; BERNABEL, R.; EMRE, M.; FROLICH, L.; & WINBLAD, B. (2010). Consensus statement on dementia education and training in Europe. *Journal of Nutrition Health and Aging.European*, Alzheimer Disease Consortium.