

A dança na Educação Física

Dance in Physical Education

Lisete Arnizaut de Vargas

Resumo

O artigo trata da prática da dança em seus diferentes estilos utilizados na Educação Física; aborda suas contribuições como fator de movimento, cultura e relação humana e ainda suas particularidades como matéria artística e expressiva. É produto de um estudo teórico e prático que utilizou-se de investigações nas áreas de dança e Educação Física, estabelecendo relações entre estas atividades e as vantagens de sua transversalidade em busca de uma melhor qualidade de vida de seus praticantes. Destacamos também a necessidade de uma preparação específica do professor e da professora de dança e ainda de um adequado planejamento técnico, didático e pedagógico de uma classe.

Palavras-chave: dança, Educação Física, movimento criativo.

Abstract

The article deals with dance practice in its different styles used in physical education; it approaches its contributions as factor of movement, culture and human relations and also its particularities as artistic and expressive means. It is the product of theoretical and practical analysis that made use of the investigations in dance and physical education fields, establishing relations between these activities and the advantages of its transversality in search for a better life quality of its practitioners. We also point out the need of the dance teacher's specific training and also the adequate technical, didactic and pedagogical planning of the class.

Key words: dance, Physical Education, creative movement

INTRODUÇÃO

O ser humano historicamente por diversas necessidades utilizou-se de diferentes formas de exercício. Primeiramente, por instinto de defesa e preservação da espécie, praticava atividades que variavam entre a busca do alimento e a luta pela sobrevivência. Passados os tempos pré históricos, seguiu a raça humana dinamicamente defendendo seus interesses,

expandindo seus domínios, desenvolvendo suas comunidades, trabalhando e recreando-se pelo exercício. Hoje, mesmo que com novos objetivos e outros que ainda nem tanto divergem de suas satisfações básicas iniciais, a humanidade continua em constante atividade.

Na vida atual nos encontramos em meio a muitas turbulências e fatores estressantes no dia a dia que vão se acumulando e prejudicando nossa saúde. Comprovadamente a atividade física tem se assegurado como fator preventivo

Lisete Arnizaut de Vargas é professora de dança da Faculdade de Educação Física do Instituto Porto Alegre (IPA). Formada em dança pela academia de bailados clássicos Tony Seitz Petzhold, doutoranda em educação social pela Universidade de Barcelona – Espanha. Assessora cultural da Secretaria Municipal de Educação de Porto Alegre/RS. End.: Av. Padre Cacique, 266/1106 – Porto Alegre – RS – Brasil – Cep 90810240. Tel: (051) 233.9327 e cel. (051) 9846.7068 - E mail: fevargasneto@cpoi.net

e de manutenção de um bom funcionamento do organismo, mas muitas vezes não é atrativa e não traz satisfação e prazer. Na busca por um atividade física completa que dê vazão e canalize todas estas energias acumuladas do cotidiano e que além de exercitar o corpo também agrade à mente, vamos sugerir neste trabalho a prática da dança, por compreendê-la como movimento e cultura humana, detentora de um potencial formativo, dinâmico, recreativo e artístico que poderá colaborar como mais uma alternativa para as atividades da Educação Física em busca da satisfação total do ser humano.

A dança e a Educação Física se aproximam, pois como afirma Medina (1985, p. 87) "a motricidade humana traz consigo toda uma significação de nossa existência. Há uma extrema coerência entre o que somos, pensamos, acreditamos ou sentimos e aquilo que expressamos através de pequenos gestos atitudes ou movimentos mais amplos".

A dança faz parte da vida humana desde os mais remotos tempos. É uma das manifestações que melhor reflete a cultura, a religião, os costumes e as expressões das mais diversas sociedades. Representou um alto valor de importância no decorrer do desenvolvimento da humanidade, apresentando-se como produto e fator da cultura humana. Dançar é expressar-se, e segundo Santiago (1985) o indivíduo é expressão de si mesmo, atualizando-se desde o nascimento até o último dia de sua vida. O ser humano expressa-se constantemente para poder realizar-se.

A dança é considerada a arte do movimento. Conforme Langer (1980) arte é a visualização do sentimento através de formas simbólicas, que no caso específico da dança são os movimentos que formam símbolos e vão se apresentando sucessivamente, compondo seqüências harmônicas e estéticas.

Para Hamilton & Strachan (1989) a dança é uma forma de arte, pois as obras de arte são símbolos, através dos quais o ser humano comunica o que está além da linguagem normal, e para Robinson (1992) é próprio da arte expressar mediante uma linguagem simbólica sentimentos, idéias, visões, relações, jogos do pensamento e do coração, para dar sentido à vida e à condição humana.

A Educação Física para Pereira (1988, p.

111) "é a parte da educação do ser humano que acontece a partir com e para o movimento. É a educação corporal pela exercitação física realizada necessariamente sob o prisma pedagógico, de unicidade sócio biológica, que pelo treinamento de qualidades motoras, físicas, psíquicas e morais visa a plena elevação cultural do homem"; e Medina (1985, p. 80) afirma que a "Educação Física é a disciplina que através do movimento, cuida do corpo e da mente", ou ainda em uma concepção mais elaborada, "é a área do conhecimento humano que fundamentada pela inserção de diversas ciências e através de movimentos específicos, objetiva desenvolver o rendimento motor e a saúde dos indivíduos".

Podemos dizer que a Educação Física é prática social e pedagógica com a especificidade de tematizar manifestações da nossa cultura corporal e de nossa cultura de movimento. Parte de um entendimento entre a prática pedagógica, ciência e filosofia, sendo uma ação formativa de habilidades e valores, traduzindo-se em um discurso filosófico da corporiedade, dando ênfase ao lúdico, à sexualidade, às práticas alternativas de expressão corporal, utilizando-se da cultura tradicional de movimento aliada às novas tendências.

Segundo Gaya (1994, p. 33) a Educação Física "é parte da educação geral, isto se entendermos como educação o desenvolvimento da personalidade, e o desenvolvimento da personalidade como o desenvolvimento das capacidades físicas, motoras, intelectuais, afetivas e morais dos seres humanos, visando sua atuação na sociedade. É um projeto pedagógico que engloba o conhecimento filosófico, determinada visão de mundo e uma intencionalidade, é científico na ação de ensinar e conduzir". A Educação Física poderá ser revolucionária como afirma Medina (1985) sendo "a arte e a ciência do desenvolvimento humano, que através de atividades específicas, auxiliam no desenvolvimento integral dos seres humanos, renovando-os e transformando-os no sentido de sua auto-realização e em conformidade com a própria realização de uma sociedade mais justa e livre" (p.81).

As atividades de Educação Física ainda representam um espaço dedicado ao trabalho da corporeidade humana, e como tal deveriam ser compreendidas como um momento de ação



onde todos possam explorar seu movimento, que não somente executem atividades propostas, mas que também possam compreender e elaborar seus próprios movimentos. Afirmar Pujade-Renaud (1975) que a educação físico-desportiva pensa que a motricidade é fruto da aprendizagem, já a expressão corporal e a dança falam de uma história que se inscreve no corpo.

Através da prática da dança na Educação Física poderemos lograr outros resultados que não somente a atividade física por si própria, mas também exercício físico com intencionalidade, gosto, expressão e individualidade, buscando a integração multidisciplinar, reavaliando paradigmas ultrapassados¹ de atividade física somente como performance, incentivando o ser humano total por meio da ação e reflexão, repensando propostas prontas, reinventando o movimento com alegria e comprometido com o prazer do corpo e da alma, promovendo o crescimento dos praticantes em diferentes campos com intencionalidade pedagógica e visando melhor qualidade de vida.

CONTEXTUALIZANDO A PRÁTICA DA DANÇA

Hoje vemos a dança em seus diferentes estilos utilizada de diversas maneiras na sociedade moderna. É apreciada como uma forma de arte, entretenimento, movimento e relacionamento social em todas as idades. Também é utilizada em publicidades, shows, aberturas de seriados e programas de televisão, nos filmes de cinema, nas peças teatrais, nas apresentações artísticas, nos desfiles de modas, nos salões, nas discotecas, nas dietas, nas terapias, nos desfiles cívicos, nas academias, na escola, na Educação Física, nos programas de recreação e melhora da qualidade de vida entre outros.

Estando a dança presente nestas diferentes manifestações, e muitas delas no campo da Educação Física, se faz importante ressaltar que

precisamos também preocupar-nos com a formação dos profissionais que darão suporte a todo este trabalho, devendo estes terem condições de acompanhar, orientar, avaliar e principalmente planejar de maneira adequada todo o trabalho de dança.

Cada vez mais as faculdades de Educação Física, como formadoras de professores e professoras, deverão conter em seus currículos o estudo teórico, didático, pedagógico e prático da dança para seu ensino e desenvolvimento, e também para suprir de forma consciente e eficiente, as necessidades apresentadas pelos novos paradigmas de atividade física e comportamento, preparando e capacitando estes profissionais para seu melhor desempenho nesta tão diversificada área (Arnizaut De Vargas, 2000).

PARTICULARIZANDO A DANÇA

A dança em seu sentido mais primitivo e originário, supõe a expressão de profundos sentimentos através do movimento corporal. É também síntese de uma infinidade de ensinamentos, experiências e inclusive reflexões, registradas espontânea e simultaneamente. Para Berge (1979) a dança educa a receptividade sensorial, suscitando um novo sentido que implica na compreensão psicológica da vivência corporal, além de uma experiência puramente física.

A dança sempre foi meio de expressão, comunicação e de liberação. "A dança é a reação no corpo humano de uma impressão ou idéia captadas pelo espírito, porque qualquer sentimento sempre está acompanhado de um gesto. O ser humano precisa comunicar suas emoções as quais, através destes gestos, tomam sua vida e sua forma" (Robinson, 1992, p. 6).

A linguagem da expressão corporal e da dança se manifesta e é percebida, em vários níveis simultâneos. Para Robinson (1992) a dança é uma potência altamente significativa, linguagem simbólica que utiliza (em termos de movimento, espaço, tempo) todas as faculdades do ser humano, tanto cognitivas, como físicas e afetivas, caracterizada segun-

¹ Consultar Arnizaut de Vargas & Vargas Nieto (1999) "O novo paradigma das atividades físico desportivas e o papel do professor de Educação Física".

do Franck (s/d) pelo uso rítmico e harmonioso de todas as funções corporal, mental e espiritual, por que ao dançar os músculos, os sentidos e a mente entram em atividade, combinando-se reciprocamente, comunicando pensamentos e emoções.

A dança é uma atividade artística que utiliza o corpo e o movimento como instrumentos. O movimento é condição básica de adaptação do ser humano ao meio. Consiste de experiências onde por seu movimentar-se o indivíduo realiza um diálogo com seu mundo bem como consigo mesmo. Para Pereira (1997) o mundo pode ser desvelado não só por atos do pensamento, mas muito pelo próprio movimento e para Kunz (1991) é uma das formas de entendimento e compreensão do indivíduo em relação a seu contexto de relações; é a ação que introduz o ser humano de forma dinâmica no mundo.

O movimento é expressão particular de cada ser humano. Dançando a pessoa é capaz de revelar suas mais íntimas características. Por meio dos movimentos do corpo podemos aprender a relacionar nosso ser íntimo com o mundo exterior. Recebemos estímulos externos que nos fazem reagir, projetando para fora nossos impulsos internos.

Dançar é imprimir movimento no corpo. Para Dantas (1996, p. 134): "dançar é estar atento ao movimento. É saber da necessidade de sentir o movimento e também da necessidade de despender atenção na construção do movimento. É buscar qualidades diferentes para os movimentos." Para esta autora, a dança se faz pela realização de movimentos que podem aparentemente não ter nenhuma função prática, mas possuem sentido e significado em si mesmos, sendo recriados e revividos a cada momento. A maneira com que o dançarino se movimenta, como regula o uso da energia, alterando estados de tensão e relaxamento, como experimenta, ocupa e modifica o espaço, como diversifica o uso do ritmo e suas dinâmicas, faz com que o movimento adquira plasticidade convertendo-se em dança.

O corpo é a matéria prima utilizada para realizar os movimentos coreográficos da dança, por isso este corpo deverá ser construído, trabalhado e elaborado através de diferentes experiências, técnicas e práticas de movimento, em processos propostos nas classes especí-

ficas, em laboratórios de exploração, criação e lapidação de diversas formas de movimento. A técnica em dança consiste na habilidade do bailarino de utilizar seus movimentos com eficácia, instrumentalizar seu corpo com novas experiências e saberes para expressar-se. A técnica é a maneira de realizar e organizar os movimentos, estando presente tanto nos processos de criação coreográfica quanto nos processos de aprendizagem de novos estilos de dança. É um modo de facilitar a dança no corpo e torná-lo ainda mais dançante.

UTILIZANDO A DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física atualmente tem se mostrado incansável na busca de diferentes alternativas de exercício físico que atendam às diferentes necessidades de uma sociedade em constantes e aceleradas mudanças. A cada dia assistimos a chegada de novas formas de movimentação, comportamento e modismos, provocando novos estudos e pesquisas para comprovação de sua eficácia e aplicação, sendo lançados como novas tendências a serem seguidas por professores e professoras em busca da satisfação de seus alunos e alunas.

Podemos afirmar que atualmente a linguagem básica da dança, que tem feito parte de toda a trajetória da raça humana, continua sendo uma das atividades que mais podem concorrer para a satisfação global do ser humano moderno, podendo atender suas necessidades de exercício físico com prazer, diversão, criatividade e respeito às individualidades e aos limites de cada um.

A procura por uma atividade completa que não apenas busque o rendimento e o atendimento do corpo como uma máquina que deverá estar em constante funcionamento e manutenção, impulsionada por padrões de beleza e comportamento ditados pela moda e pela mídia ferrenhamente, empurra as pessoas a uma frenética necessidade de enquadramento nestes padrões para sua aceitação na sociedade. Dentro deste panorama a dança volta a ser



uma forma de movimentação alternativa para o encontro da satisfação do corpo e da alma, em busca de uma melhor qualidade de vida do praticante.

Claro (1995) afirma que a Educação Física visa facilitar ao indivíduo uma formação corporal globalizada, por meio de exercícios físicos que estimulam a aquisição de um ótimo nível de coordenação com um menor gasto de energia, enquanto que a dança visa o mesmo, dando ênfase a uma sutil percepção do movimento como um todo, resultando em um gesto harmônico, tanto para quem faz como para quem observa.

Executar movimentos sem motivação é muito mais cansativo e desanimador que exercitar-se com interesse e prazer. Quando despertamos este interesse o exercício passa a ser então a expressão da busca de uma harmonia total, de uma nova forma de viver o corpo e o movimento em sintonia com a mente e o espírito.

Se queremos que a atividade física seja satisfatória e agradável é necessário que cada pessoa escolha sua forma de movimentação de acordo com seus gostos e preferências e que não seja fruto da imposição, para poder desfrutar mediante sua participação e não da competição. O importante para o praticante deve ser o prazer e a obtenção de benefícios saudáveis e não somente o rendimento (Arnizaut De Vargas & Vargas Neto, 1999).

Em dança o que se busca trabalhar não é o corpo-objeto, onde somente interessa a execução técnica do movimento; buscamos sim a participação de todos, vivendo, expressando e pensando seu próprio movimento, atuando com sua subjetividade, para que desta forma possam criar e agir com autonomia.

A dança como atividade física é muitas vezes comparada ao esporte por diversas características apresentadas, mas embora encontremos pontos comuns a estas duas atividades como por exemplo: disciplina, valentia, resistência, treinamento, domínio físico e sentido de superação, porém consideramos a dança algo mais por constituir-se também em uma disciplina artística (Robinson, 1992).

O esporte muitas vezes com seus meios mecânicos ou objetivando apenas resultados, tende mais a adestrar os praticantes que a educá-los, para Pereira (1997) este visa quase sem-

pre o rendimento, fazendo com que os alunos e alunas sejam classificados por suas habilidades ou inabilidades desportivas, passando desta forma por um relacionamento que privilegia poucos em detrimento de muitos, reduzindo assim seu potencial educativo.

Segundo Franck (s/d), a dança engloba a satisfação do jogo e da arte, oferecendo oportunidades de expressão tanto coletivas como individuais, podendo satisfazer muitas necessidades que possuem profundo efeito no desenvolvimento da personalidade. O aspecto lúdico do movimento, como regulador de energia, fonte de prazer, de tolerância e de comunicação pode ajudar a estruturar a personalidade, equilibrar as carências afetivas e de relacionamento social.

A dança, além de atividade física e movimentação corporal, é também um canal de manifestação da interioridade, integrando a mente e a subjetividade ao trabalho corporal. Para Fahlbusch (1990) dançar é transmitir um certo estado de espírito, uma maneira de se ver e ver o mundo, de sentir plenamente o corpo e utilizar-se dele para conhecer outros sentimentos e sensações.

Entendemos como Brikman (1989, p. 93) que: "na linguagem corporal, o fundamental é levar o aprendiz a buscar sua autonomia, domínio próprio, capacidade de regular sua tonicidade muscular, conseguir que processe por meio do jogo, do prazer, da atividade estética, de tal modo que possa transferir esta situação de aprendizagem à vida cotidiana".

Afirma Morato (1986, p. 22) que o desenvolvimento de diferentes aspectos através da arte da dança ocorre pois "a dança ajuda a desenvolver a personalidade de maneira equilibrada, propicia a aquisição de conhecimento, conceituação, entendimento e aceitação do próprio indivíduo. Através da auto avaliação, e auto crítica, permite a realização e independência emocional controlada, ou seja, o domínio e disciplina dos próprios impulsos, conseqüentemente aumenta a sensação de bem estar e permite ao indivíduo criar uma escala de valores ajustada a seu nível de exigência que lhe possibilita suplantar-se."

De todas atividades criativas, para Robinson (1992) a dança é peculiar pois abrange a pessoa em sua totalidade. Por ela se pode des-

partar, liberar, abstrair e dar forma aos sentimentos, às experiências e ao pensamento. A dança une o que é de interesse comum e o que é de interesse individual, canaliza a expressividade, refletindo emoções. Para Joyce (1987) estimula a participação, a percepção, a compreensão, a rememoração, auto inspiração, gozo, plenitude, relaxamento das tensões, sensibilidade, socialização, auto disciplina e respeito.

A dança, principalmente como arte além de movimento corporal, contribui muito com o desenvolvimento da criatividade. Criando se estabelecem relações e associações, deliberando um processo contínuo de combinação e integração para ultrapassar obstáculos do pensamento e da ação, produzindo trabalhos originais e compensadores. A dança deverá fomentar a criatividade e não apenas resumir-se na cópia ou imitação de outras criações. Pela exploração do movimento, se deixa fluir a imaginação, atingindo resultados muitas vezes imprevisíveis. A criatividade é uma característica de todo ser humano, mas o produto final, a criação, é absolutamente pessoal. É a soma de vivências e experiências individuais que se expressam na obra, tornando-a única.

Ao criar uma dança os praticantes podem utilizarem-se das experiências vividas com todo tipo de movimentos, sejam eles naturais, funcionais ou expressivos. Uma coreografia é uma criação de formas realizadas pelo corpo e para o corpo, que reflete uma intenção subjetiva, ordenadas criativamente consistindo de movimentos postos num determinado ritmo, numa determinada forma espacial.

O relacionamento social também é favorecido pela prática da dança, por estabelecer laços de solidariedade e companheirismo, desenvolvendo a democracia, o respeito e a união entre o grupo. As relações se estreitam pelo fato de se encontrar os colegas em aula, olhar os outros enquanto dançam, ouvir música, conversar sobre os conteúdos aprendidos ou sobre outros assuntos de sua preferência.

Uma coreografia em conjunto pode oferecer aos praticantes a experiência de sentir como as pessoas podem ou não adaptarem-se entre si e como podem auxiliarem-se mutuamente. Pode também apresentar uma série de riscos, incertezas, desafios e diferenças, pois trabalho coletivo permite vivências de organi-

zação, comunicação, partilha e cooperação que contribuem para a construção do ser humano e sua inserção na comunidade. A prática da dança desenvolve o senso de responsabilidade que se traduz no desejo de executar da melhor forma possível os movimentos e coreografias, onde o auxílio mútuo se faz indispensável para o êxito do trabalho do grupo.

O movimento e a aceitação do próprio corpo estimula a sensualidade, trazendo novas vivências e novas sensações que regulam as tensões e enriquecem as próprias experiências. Além disso, brincar, tocar-se, dar-se as mãos, pegar-se pelos ombros, dançar ao mesmo ritmo com um companheiro ou com uma companheira pode contribuir também de maneira saudável à educação sexual.

Ao praticar diferentes formas de dança o indivíduo não só reproduz expressões, mas encontra nelas todo o elemento social que o converte em ser total, bem como todos os elementos psicológicos. Dançando o ser humano mescla o biopsicosocial de forma a se ver e ver através do significado da dança, a totalidade que representa (Negrine & Gauer, 1990, p.113).

A dança pode representar ainda um fator de comunhão e preservação cultural, como nos mostra Giffoni (1964), transmitindo idéias e costumes de uma geração a outra, sobretudo em sua forma folclórica, baseando-se em tradições, lendas, cerimônias religiosas fatos e comemorações da comunidade, prolongando no tempo o espírito desta comunidade. A aproximação das gerações se faz muitas vezes por meio das linguagens corporais e da dança tradicional, quando em algumas ocasiões os meios verbais já não são suficientes.

Existem técnicas e estilos de dança históricos e étnicos que muitas vezes cumprem funções sociais ou rituais. As danças populares e tradicionais estão profundamente arraigadas em uma vivência humana, na vida de uma comunidade que é a expressão autêntica da cultura e portanto também colaboradoras. Os bailes folclóricos, segundo Giffoni (1964), são muito bem aplicáveis em diversas situações por sua execução quase sempre simples, baseando-se em movimentos naturais, reproduzindo hábitos e costumes de uma comunidade.

Todos os sentidos intervêm quando o corpo recebe um estímulo exterior como a música, por exemplo. Música e dança sempre estiveram estreitamente ligadas. Ao ouvi-la o corpo se coloca em movimento e apesar das diferenças culturais, se trata de uma linguagem universal que o ser humano desfruta desde muito cedo. A música afeta emoções que podem ser diretamente expressas através das ações. Atua no ego produzindo o desenvolvimento da fantasia, criatividade, nostalgia; muda o humor, pode provocar excitação ou relaxamento, afeta a energia e resistência muscular, respiração e circulação; reduz a fadiga, melhorando o desempenho motor, ajuda a passar o tempo estimulando o dançarino a ponto de acreditar que trabalha mais e melhor, é agradável ao ouvido e à mente. Além de tudo, auxilia na execução do movimento e no aprimoramento do sentido musical, tornando mais eficiente o trabalho corporal proposto pela dança.

A prática da dança auxilia o desenvolvimento das funções mentais, tais como: atenção, memória, raciocínio, curiosidade, observação, criatividade, exploração, entendimento qualitativo de situações e poder de crítica. Aprimora as funções motoras como: coordenação, equilíbrio, flexibilidade, resistência, agilidade e elasticidade. Através da educação do movimento desenvolve o domínio da orientação espacial, o domínio do sentido muscular para a resolução de problemas físicos com economia de esforços e obtenção de melhores resultados, promove a melhora das funções circulatória, respiratória e ainda boa formação corporal, boa postura e melhora da qualidade de vida; já por seu caráter artístico desenvolve o senso estético, a expressão cênica, o sentido rítmico e musical, a sensibilidade e a expressão artística.

BUSCANDO UMA ADEQUADA FORMAÇÃO PARA O PROFISSIONAL DE DANÇA

A partir de nossos estudos e de nossas experiências práticas constatamos que o profissional de dança deverá estar preparado para

sua atuação em aula, havendo passado também pelas experiências corporais que propõe a seus alunos e alunas, por que para uma eficiente condução do trabalho estes haverão de igualmente ter seus corpos assumidos e sua gestualidade e movimentação trabalhadas. É muito difícil levar os outros a resolverem seus problemas corporais sem ter seu corpo também resolvido.

Para Robinson (1992) somente havendo experimentado sensações, descobrimentos, completo desenvolvimento ou dificuldades, se pode pretender fazer os demais viverem as mesmas experiências. Afirma esta autora que o professor e a professora de dança deveriam possuir aptidões e competências específicas, estando formados por uma delicada análise, não somente dos componentes do movimento, como também das etapas do crescimento físico, intelectual e afetivo dos praticantes.

Utilizar a dança para entretenimento ou forma de movimentação prazerosa em diferentes atividades não poderá eximir o profissional de estar preparado nos conteúdos específicos exigidos pela dança. Vemos muitas vezes, classes baseadas na repetição de padrões de comportamento nem sempre reproduzíveis, imitações de coreografias dançadas por grupos de sucesso na televisão quase sempre com fortes apelos sexuais, movimentações primárias, coreografias sem a mínima elaboração sendo repetidas em classes com professores e professoras despreparados, ocupando-se apenas de passar o tempo de seus alunos e alunas.

O professor e a professora de Educação Física e danças deverá antes de tudo ser um profissional da educação, devendo estar consciente de que sua atuação tem uma intencionalidade pedagógica, devendo enfatizar os aspectos cognitivos, educativos e afetivos por meio da atividade motora. Para Medina (1985, p.86):

os profissionais de Educação Física, qual quer que seja a sua área de atuação, só se realizarão na medida que assumirem plenamente seu papel como agente renovador e transformador, procurando atingir seus objetivos específicos, mas ao mesmo tempo, sendo capazes de auxiliar e de abrir novas perspectivas para que cada um e todos alunos e alunas sejam donos de seus destinos. Devem agir como sujeitos de sua própria história e não como peças de uma

engrenagem, determinados a realizar funções específicas em face de uma educação domesticadora e autoritária que chega a anestesiar os seus anseios de conquista de liberdade.

Somente os conhecimentos didáticos e pedagógicos também não garantem ao professor e à professora uma boa aula de dança. O conhecimento específico do movimento e suas diferentes abordagens técnicas e artísticas são de suma importância ao trabalho. Existem uma série de códigos, nomenclaturas, técnicas e diversas perspectivas do movimento que deverão ser conhecidas e utilizadas pelo professor e pela professora de dança. O simples fato de saltar ou girar contém em sua realização um estudo técnico específico para sua melhor execução, que somente aqueles e aquelas que passaram por estas experiências serão capazes de levar seus alunos e alunas a uma efetivação do movimento com o máximo de eficiência buscando além de uma boa execução, maior sensibilidade e expressividade.

O professor e a professora de dança, atuantes nos diferentes campos da Educação Física, não serão somente executores de habilidades técnicas, mesmo que com isso tenham a experiência da execução e conseqüentemente a capacidade de melhor correção, mas serão aqueles que possuem também efetivo conhecimento teórico, maior repertório de estratégias para atender as diferentes necessidades de aprendizado de seus alunos e alunas, e que dominem os mecanismos específicos para o desenvolvimento técnico, artístico e afetivo do movimento.

Este profissional deverá ter um domínio teórico relacionado ao ensino da dança, estar formado e atualizado dentro das necessidades de compreensão dos movimentos básicos e específicos da dança e de seu vocabulário próprio, para que o ensino e a correção dos elementos que a envolvem se realizem eficientemente. Também deverá estar formado nas disciplinas do estudo teórico do corpo, nas diferentes fases do desenvolvimento humano, na psicologia, nas estratégias didáticas específicas, no conhecimento de processos criativos e métodos coreográficos, deverá ter domínio rítmico e musical, além do conhecimento da arte, do meio social, histórico e cul-

tural pertencentes aos diferentes estilos de dança trabalhados.

No trabalho de classe uma experiência negativa, uma vivência mal resolvida, um trabalho corporal inadequado, um movimento mal elaborado, ou uma exposição indesejada frente ao grupo pode acarretar um trauma no praticante e conseqüentemente uma negação a novos encontros com a dança. O professor e a professora deverão, com toda a sensibilidade, buscar resolver estas situações relacionadas à prática da dança e ao movimento criativo realizadas em classe, respeitando as individualidades e os limites de cada aluno ou aluna, transformando estas vivências em experiências positivas frente a novas circunstâncias que possam apresentar-se.

No caso particular das danças folclóricas, o professor e a professora de dança deverão ter o domínio de cada manifestação para a correta execução das coreografias, além do conhecimento de seu contexto cultural, suas raízes históricas e sociais para garantir a sua eficiente transmissão, por que folclore não se inventa e sim se pesquisa, se reproduz corretamente e se preserva. Os bailes de salão e seus diversos estilos também englobam em sua formação diferentes aspectos culturais e sociais que não poderão deixar de serem abordados em seu estudo.

O ideal na formação do professor e da professora, não só de dança, mas em todas as áreas da Educação Física, seria aliar a experiência prática ao conhecimento científico. Vemos hoje muitos trabalhos prejudicados pela formação do profissional ser por vezes demasiado técnica, sendo adquirida em atividades restritas a laboratórios e gabinetes, sem nunca haverem sido treinados ou treinadores, deixando a desejar na hora de sua atuação em quadra frente ao trabalho prático direto com grupos de alunos e alunas, ou na sustentação de fórmulas não testadas no contexto prático. Ao mesmo tempo ainda vemos professores e professoras com uma invejável prática pedagógica adquirida em diversos anos de quadra e sala de aula com uma bagagem prática riquíssima, com estratégias pedagógicas e técnicas apuradas e por sua vez necessitando de um suporte teórico científico baseado na pesquisa e adequado para um melhor aproveita-

mento de suas experiências. Certamente poder dosar estas duas circunstâncias seria o melhor para um bom trabalho em qualquer ramo da Educação Física.

Reconhecer suas próprias limitações para o ensino consciente da dança, buscar novos conhecimentos e aperfeiçoamento específico constante, aumentando seu embasamento teórico e prático, trazendo formas eficientes de ensino e aplicação adequada dos conteúdos deverá ser uma preocupação do bom profissional, pois a dança como movimento e cultura humana, engloba uma série de conhecimentos didáticos, pedagógicos, técnicos e artísticos que deverão estar presentes na formação do professor e da professora e na preparação e desenvolvimento das classes.

TRABALHANDO UMA AULA DE DANÇA

Uma aula de dança deverá iniciar pela preparação dos corpos para o trabalho a ser realizado², colocando-os em postura e atitude que particularizam a dança, trabalhando os movimentos de maneira global, ou seja, destacando a importância da elaboração do movimento, seu estudo, sua consistência técnica e seu aperfeiçoamento e seguirá repetindo as seqüências coreográficas em busca de aprimoramento.

A classe de dança também incentivará a criação pela exploração de novas formas de movimentação, vivenciando novos momentos, respeitando as individualidades, ampliando as possibilidades gestuais dos praticantes, aumentando seu repertório de experiências e saberes corporais, sua capacidade de comunicação e expressão, criatividade e sensibilidade. Num processo de criação os praticantes devem ser estimulados também a improvisar livremente, liberando-se das fronteiras imaginárias que muitas vezes não se atrevem a transpor, aproveitando surpresas e sugestões que surgem no decorrer do trabalho, acomodando e

desacomodando seus corpos.

As diferenças individuais se apresentam em variados aspectos, físicos, mentais, emocionais e na relação do professor e da professora de dança com os praticantes estas diferenças e experiências deverão ser levadas em conta para o melhor desenvolvimento dos trabalhos. A competência e a boa condução do trabalho pelo professor e pela professora poderão interferir e motivar a participação dos alunos e alunas, ressaltando que o valor da dança também se encontra na expressividade, criatividade e sensibilidade artística, além da exercitação corporal, do simples domínio técnico ou da reprodução de atitudes ou estereótipos.

Como fator de congregação e relação humana a dança favorecerá o relacionamento social incentivando a integração dos praticantes através de um trabalho conjunto na criação de novos movimentos e novas coreografias, efetivando sua participação no grupo, desvelando características individuais, diferenças pessoais, e legitimando de todas estas formas a atividade física, mental, social e espiritual envolvidas na prática da dança.

O trabalho nas classes de dança se realiza melhor quando o professor e a professora estabelecem claramente os objetivos a serem atingidos, propondo desafios, e quando se encontra presente o espírito lúdico, compondo cenários didáticos que para Pereira (1997) buscam criar autênticos contextos sociais, onde a ênfase seja colocada na vivência dos próprios alunos e alunas, de suas possibilidades de movimentos, através do favorecimento da expressão, da imaginação criativa e da sensibilidade.

Para Giffoni (1964), o professor e a professora de dança poderão sondar os alunos e alunas de maneira a poder valer-se de suas aptidões e preferências no momento em que estão atuando livremente para poderem ser desenvolvidos e aperfeiçoados. A dança por sua vez apresenta condições para que os interesses se revelem e sejam aproveitados de acordo com a natureza dos praticantes, isto é estimulando os interesses dominantes em vez de sufocá-los e reprimi-los.

O conteúdo de uma classe deve levar a outra, aumentando progressivamente as experiências de dança dos praticantes. Há uma grande riqueza inexplorada dentro de cada pessoa

²Aqui nos referimos aos exercícios de alongamento e aquecimento prévios ao trabalho específico de dança.



e criar situações, oportunizando sua expressão é tarefa do professor e da professora. Os movimentos de uma aula de dança deverão ser trabalhados e moldados de acordo com as experiências vividas pelos alunos e alunas, criando assim, técnicas particulares que recriam passos, gestos, gostos, movimentos, propiciando uma maneira individual de dançar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática da dança na Educação Física contribui para a efetivação do exercício físico aliado ao prazer do corpo e da mente. A atividade milenar da dança fez parte da história da humanidade apresentando-se de diferentes formas em diferentes épocas, adaptando-se aos modos culturais, sociais e comportamentais em questão e atualmente continua colaborando com o ser humano moderno, acompanhando sua busca pela exercitação verdadeira, apresentando-se como alternativa para uma movimentação completa.

O objetivo das atividades da dança como fator colaborador a ser utilizado na Educação Física abrange, além da simples atividade física, a sensibilização e conscientização dos praticantes tanto para suas posturas, atitudes, gestos e ações cotidianas como para suas necessidades de expressão, comunicação, criação, relação, interatuação e melhora da qualidade de vida. A dança sempre juntou a atividade física com o prazer da mente e do espírito e pode ser mais uma contribuição à Educação Física na busca de alternativas para saciar as insatisfações e inquietudes atuais.

A formação adequada do professor e da professora nos conteúdos específicos da dança será fundamental para um resultado positivo de sua utilização na Educação Física, por que esta possui sua própria bagagem de conhecimentos, culturas, tradições, história, estilos e técnicas que aparecem nas diferentes imagens coreográficas e que deverão ser observadas.

As emoções, experiências, suores, sensações, sucessos ou fracassos vividos pelo pro-

fessor e pela professora de dança em sua formação serão fatores colaboradores, não determinantes, mas sim diferenciais para o entendimento de algumas situações práticas apresentadas em aula. Sua formação dentro das especificidades da dança e das estratégias didáticas serão facilitadores para a condução do trabalho corporal dos praticantes e sua formação pedagógica facilitará a penetração e compreensão de determinadas atitudes de seus alunos e alunas, auxiliando a exteriorização de vivências e sentimentos contidos e muitas vezes ainda não bem administradas.

O trabalho de classe deverá ser elaborado e preparado de forma a adequar-se à finalidade a que se propõe, seja ela formativa, recreativa, ou terapêutica pois cada estilo de dança ou cada proposta tem suas particularidades e seus objetivos. Uma aula de dança criativa, ballet, jazz, dança moderna, dança escolar, danças folclóricas, dança para terceira idade ou uma aula recreativa com danças de salão deverão ser elaboradas de acordo com as condições dos praticantes, sua faixa etária, seus desejos de movimentação, seu gosto e principalmente adequada aos objetivos que cada um traz consigo ao procurar uma aula de dança. Devemos ter consciência que nem tudo é para todos e que conseqüentemente o professor e a professora de dança deverão ter a sensibilidade de perceber e estar afinados com todas estas questões.

Dizia uma frase que vimos uma vez em um adesivo distribuído por uma marca de produtos para dança que me fez refletir. Era esta: "dançar é bom e eu gosto". Penso que feliz é aquele ou aquela que já encontrou sua fatia. Para que as experiências de dança sejam realmente eficazes e colaboradoras com a melhora da qualidade de vida de todos os seus praticantes, indiferente de sua idade, forma ou objetivo, cabe ao professor e a professora a adequada condução do trabalho, buscando alternativas dentro do universo da dança e de seus estilos para satisfazer felizmente seus alunos e alunas.

Existe um estilo de dança para cada estilo de pessoa. Podem ser artistas, profissionais, amadores, graciosos ou nem tanto e de todas as idades. Existem imortais e notáveis bailarinos como Anna Pavlova, Isadora Duncan, Martha Graham, Fred Astaire, Rudolf Nureyev, Margot Fontein, Michael Jackson, Antônio Gades,

Globeleza, Tcham, Carlinhos de Jesus e até o passo do elefantinho, o pau no gato e a cirandinha. Nesta pequena amostra se pode constatar que sempre há alguma forma e um estilo para cada indivíduo dançar. A dança tem em seu enorme leque de opções aquela que melhor satisfaz a cada um. Por isso sempre dizemos que não há quem não saiba dançar, e sim aquele que ainda não encontrou sua maneira.

Esperamos assim, que cada vez mais, a dança possa ajudar as pessoas em sua busca por uma forma prazerosa de movimentação, integrando as atividades e os programas de Educação Física e que os professores e professoras de dança possam estar preparados para auxiliar na orientação e na melhor realização desta forma pré histórica de satisfação do desejo dinâmico e espiritual do ser humano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARNIZAUT DE VARGAS, L. A Dança no Terceiro Milênio. Em: **Nosso Jornal**. Faculdade de Ciências da Saúde do Instituto Porto Alegre. Porto Alegre, RS, BRASIL. Publicação bimestral, março, ano 5, Nº19, p. 06, 2000.
- ARNIZAUT DE VARGAS, L. & VARGAS NETO, F. X. O Novo Paradigma das Atividades Físico-Desportivas e o Papel do Professor de Educação Física. Em: **Ciência em Movimento**. Faculdade de Ciências da Saúde do Instituto Porto Alegre. Porto Alegre, RS, BRASIL. Publicação semestral, ano 1, Nº 2, p. 07-10, 1999.
- BERGE, I. **Vivir tu cuerpo**. Madrid: Edições Narcea, 1979.
- BRIKMAN, L. **A linguagem do movimento corporal**. São Paulo; Editora Summus, 1989.
- CLARO, E. **Método dança Educação Física**. São Paulo: Editora Robe, 1995.
- DANTAS, M.F. **Dança: forma, técnica e poesia do movimento**. Dissertação de mestrado. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1996.
- FAHLBUSCH, H. **Dança moderna contemporânea**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1990.
- FRANCK, C. **Dança: uma técnica educacional básica para escola de 1º e 2º graus** Porto Alegre: Trabalho mimeografado, S/D.
- GAYA, A. Mas afinal, o que é Educação Física. Em: Revista **Movimento**. Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. Publicação semestral, ano 1, Nº 1, p. 29-34, 1994.
- GIFFONI, M. A. **Danças folclóricas brasileiras e suas aplicações educativas**. São Paulo: Edições Melhoramentos, 1964.
- JOYCE, M. **Técnica de danza para niños**. Barcelona: Editora Martínez Roca, 1987.
- HAMILTON, I. & STRACHAN, D. Música y danza para la condición física. **Cuadernos Técnicos Unisport Andalucía**, vol. 8. Málaga: Editora Unisport, 1989.
- KUNZ, E. **Educação Física – ensino e mudança**. Ijuí: Editora Unijuí, 1991.
- LANGER, S. **Sentimento e forma**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1980.
- MEDINA, J. P. **A Educação Física cuida do corpo... e mente**. Campinas: Editora Papirus, 1985.
- MORATO, M. E. P. **Ginástica Jazz**. São Paulo: Editora Manole, 1986.
- NEGRINE, A. & GAUER, R. **Educação Física e desporto – Uma visão pedagógica e antropológica**. Porto Alegre: Posenato editores, 1990.
- PEREIRA, F. **Dialética da cultura física**. São Paulo: Editora Ícone, 1988.
- PEREIRA, S. R. C. **Dança na escola: princípios didáticos pedagógicos na psicologia histórico cultural de Vygotsky**. Santa Maria: UFSM, Dissertação de Mestrado, 1997.
- PUJADE-RENAUD, C. **Expressão corporal: a linguagem do silêncio**. São Paulo: Editorial Summus, 1990.
- ROBINSON, J. **El niño y la danza**. Barcelona: Editora Mirador, 1992.
- SANTIAGO, P. **De la expresión corporal a la comunicación interpersonal**. Madrid: Editora Narcea, 1980.