

## **O ENSINO DAS DANÇAS NO PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER NO DEPARTAMENTO EDUCAÇÃO FÍSICA**

Lorena Nascimento Carvalho <sup>1</sup>

Shayla Karolyna Costa Guimarães <sup>2</sup>

Anny Sionara Moura Lima Dantas <sup>3</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento Educação Física, é um programa institucionalizado e financiado pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) da Universidade Estadual da Paraíba, e tem como objetivo maior inserir a comunidade dentro de atividades elaboradas por professores em formação no curso de Educação Física, dando a oportunidade de passarem seus conhecimentos dentro da graduação para os alunos (crianças, adolescentes e adultos) que vêm ao programa em busca de praticar atividades físicas como: natação infantil, futsal, treino funcional, musculação, ginástica e danças, dando suporte para retirar crianças, jovens e adultos, muitas vezes, do sedentarismo, da ociosidade, melhorar a interação social, oportunidade de conhecimento de novas áreas e atividades, etc. O programa também tem como intuito manter a atividade física como rotina para os alunos, pois assim como cita Filho *et al.* (2019), outro fator relevante no que diz respeito à prática de exercício físico é que esse, ao se tornar constante, cria um desejo na

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - PB, lorena.carvalho@aluno.uepb.edu.br;

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - PB, shayla.guimaraes@aluno.uepb.edu.br;

<sup>3</sup> Professor orientador: Mestre, Universidade Estadual da Paraíba - PB, annysionara@servidor.uepb.edu.br.

peessoa de fazê-lo de forma regular. A disposição aumenta e o indivíduo passa a fazer disso um hábito.

Neste programa abordamos o conteúdo Danças como fenômeno cultural, a partir de aulas com embasamento teórico e histórico. Apresentando desde as danças de salão até as danças de rua, expondo detalhadamente toda a fundamentação destas e estimulando a consciência e expressão corporal dos alunos. Objetivamos proporcionar uma melhor qualidade de vida através da dança, incluindo aos conhecimentos prévios dos alunos estilos novos, que despertem sua curiosidade e possam proporcionar uma nova visão do que é a dança e a cultura corporal. Além do conhecimento corporal adquirido pelos discentes, há também o desenvolvimento de fatores psicomotores (ritmo, organização espaço-temporal, lateralidade, imagem corporal, etc.) que trazem a alegria e o crescimento pessoal de cada aluno com o lúdico que a dança oferece. Como Brito *et al* (2016) bem cita, a atividade física proporciona ao indivíduo condicionamento, tornando-o capaz de exercer atividades cotidianas ao longo da vida. Nesse sentido, estimular a prática de atividade física regular é essencial em todas as fases da vida, pois seus benefícios são inquestionáveis na prevenção de doenças, na promoção da saúde e qualidade de vida, assim como cita, Mazo *et al*. (2005). E sendo assim, faz-se necessário estimular de várias formas e com metodologias bem fundamentadas a prática desta atividade, neste momento a partir da dança.

Para Bastos *et al*. (2020) a atividade física está associada à melhor qualidade de vida, e seus benefícios vão além do exercício em si, abrangendo a dimensão social, fortalecendo laços e ocupando um papel relevante na vida comunitária. Com este ponto de vista, a análise em ambas as turmas trouxe a conclusão de que houveram evoluções cognitivas, em disposição, flexibilidade, aprendizagem que tornou-se cada vez mais rápida e dinâmica, além de uma maior socialização entre as alunas e uma maior valorização da atividade física e da visão sociocultural da prática.

Este resumo expandido tem como objetivo apresentar finalidades e os benefícios do programa acima citado, assim como, as repercussões das atividades físicas efetuadas na modalidade Danças na qualidade de vida da comunidade atendida no período de Agosto à Novembro de 2019.

## **METODOLOGIA**

Como metodologia usamos em nossas aulas abordagens de ensino como a Saúde Renovada e a Crítico-superadora, incluindo também o método de descoberta orientada, o expositivo e o por comando, a partir destas percorremos todo o planejamento continuamente para ao fim de cada aula adaptar o próximo conteúdo baseando-se na avaliação feita de cada aluno, podendo assim facilitar a absorção de informação dos mesmos, e manter as aulas didáticas e diversificadas. Estas atividades ocorrem terças e quintas-feiras, das 13:30 às 14:30 e das 14:30 às 15:30 em uma sala de dança ampla, localizada no Departamento de Educação Física, que possui espelhos, piso adequado, caixa de som, boa ventilação e colchonetes. O público das aulas é dividido entre as duas turmas, a primeira sendo formada por mulheres adultas, com idade entre 18 e 50 anos, e a segunda por crianças, que vão dos 7 aos 14 anos de idade, todas do sexo feminino, ainda que a modalidade esteja disponível para ambos os sexos, e todas as alunas são devidamente matriculadas no Programa.

A modalidade Danças presente no Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, tem como objetivo proporcionar uma melhor qualidade de vida através da dança, trazendo estilos novos e aprofundados que possam aflorar a curiosidade dos alunos. A partir destes trazer a alegria e o desenvolvimento pessoal de cada aluno com o lúdico que a dança oferece, influenciando positivamente sua saúde e sua auto-estima. Estimular a consciência corporal e cultural dos alunos através da dança, proporcionando novas descobertas em si e no meio em que vivem.

Para alcançar esses objetivos, as aulas foram ministradas de maneira expositiva e dialogada e crítico-superadora, com representação de passos demonstrados pelos professores, citação dos nomes e da fundamentação dos estilos, debatendo em rodas de conversa e auxílio na correção da execução dos alunos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram atendidas durante o primeiro horário 30 pessoas na faixa etária de 18 à 45 anos do sexo feminino. Durante o segundo horário, 15 pessoas na faixa etária de 6 a 14 anos do sexo feminino, e, do sexo masculino, 10 a 12 anos. Ao longo do programa os professores

observaram evoluções em ambas as turmas trabalhadas, onde alunas de idade mais avançada conseguiram atribuir maior valor ao alongamento trabalhado e a aulas de estilos de dança de salão, além das aulas de ritmos e de *jump*, a partir de resultados vistos pelas mesmas em seu dia-a-dia e do aprendizado adquirido, passando a apreciar novas culturas. Com as alunas mais jovens notou-se evolução em seu conhecimento teórico sobre a modalidade em suas vertentes da dança, como: *Hip-Hop*, *K-Pop*, *Reggaeton* e *Forró*, além de sua evolução cognitiva a partir dos passos transmitidos nestas aulas. Nas alunas mais antigas da turma infantil, notamos um melhor comportamento durante as aulas, melhor desempenho em estilos já conhecidos e em estilos novos, além das aulas de alongamento. Para os alunos, houve uma valorização da modalidade através de nossas aulas, levando-os a pensar na dança como melhoria em sua qualidade de vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração os objetivos do programa citado, percebeu-se que a discussão e a apresentação das diversas danças como fenômenos culturais, conscientizou os discentes da importância da prática da atividade física, estimulou a socialização, possibilitou o conhecimento corporal por parte dos alunos e facilitou a socialização, promovendo uma melhora em sua qualidade de vida. Sendo assim, a evolução dos discentes foi notória, tanto em conhecimento teórico proporcionado pela metodologia expositiva e dialogada, como em seu desenvolvimento motor, mostrando assim, a importância da continuidade da prática.

**Palavras-chave:** Dança; Cultura Corporal; Educação Física.

## REFERÊNCIAS

BASTOS, M. A. M. S. C. et al. Participation in community intervention programmes and quality of life: findings from a multicenter study in Portugal. *Rev. bras. geriatr. gerontol.* 2020, vol. 23, n.6, e190017. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext  
&pid=S180998232020000600202&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232020000600202&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 04 nov. 2020.

BRITO, Kyonayra Quezia Duarte; MENEZES, Tarciana Nobre de; OLINDA, Ricardo Alves de. Incapacidade funcional: condições de saúde e prática de atividade física em idosos. Rev. Bras. Enferm., Brasília, v. 69, n. 5, p. 825-832, Out. 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003471672016000500825&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003471672016000500825&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 04 nov. 2020.

FILHO, Elias Rocha de Azevedo et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. Rev. Brasileira de Ciências do Esporte, v. 41, p. 142-149, Jun. 2019. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328917301580>>. Acesso em: 13 nov. 2020.

MAZO, G. et al. Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 7(1), 45-49. 2005.