



PROGRAMA ESCOLINHA DO DEF: UMA OPORTUNIDADE DE VIVENCIAR OS BENEFÍCIOS DA DANÇA

Aline Calixto Torquato de Oliveira ¹
Nataly Kely Moura ²
Anny Sionara Moura Lima Dantas ³

INTRODUÇÃO

Com a busca de um estilo de vida mais ativo e saudável, as pessoas encontram a dança como a modalidade ideal para conquistar esse objetivo. Por ser uma atividade prazerosa, dinâmica e benéfica para a manutenção da saúde a prática da modalidade torna-se uma boa escolha quando o assunto é bem estar e melhora da qualidade de vida em vários âmbitos. A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que vivenciamos emoções, alegria e liberdade. Ela é uma das artes mais antigas que se conhece (SOUZA, 2013, p.9). Com o auxílio da melodia, prática e movimentos corporais, a modalidade consegue despertar nos alunos não só benefícios fisiológicos, mas também sociais e psicológicos, trazendo sensações de bem estar, autonomia, felicidade e autoconhecimento.

Para Souza (2013) a modalidade é favorável à melhora do controle motor, respiração e resistência cardiovascular, além de fortalecer o lado social proporcionando um melhor desempenho nas relações cotidianas. A dança melhora a disposição dos indivíduos para realização de atividades corriqueiras e proporciona força muscular, melhora da estética corporal e autoestima (HASS e GARCIA, 2006). Uma boa saúde resulta em qualidade de vida, melhoria no sistema imunológico, prevenção e redução dos efeitos de doenças comuns em indivíduos (SILVA, et al ,2012), para adquirir uma boa saúde é necessário apropriar-se de uma vida mais ativa com a prática de atividades físicas regulares, mantendo a constância é possível desfrutar dos benefícios ofertados pela dança.

A dança proporciona emoções como alegria e diversão. Uma pessoa esbanjando alegria traz consequências positivas quando falamos de convívio social e autoestima. (MARBÁ, et. Al, 2016) Quando dançamos, além de estarmos fazendo uma atividade física, que traz benefícios

¹ Graduando do Curso de **Bacharelado em Educação Física** da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, alinecalixtoo@gmail.com;

² Graduado pelo Curso **Bacharelado em Educação Física** da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, nataly.kelly12@hotmail.com;

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

para a qualidade de vida, encontramos-nos no meio de uma diversão. (VILARTA e GONÇAVES, 2004). Portanto, dando preferência às atividades que lhe dão prazer em praticar é possível melhorar a relação dos indivíduos consigo, uns com os outros e permite uma constância favorável no exercício, visto que o gostar estimula a permanência e continuidade.

O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física conhecido como Escolinha do DEF, foi instaurado na Universidade Estadual da Paraíba no Departamento de Educação Física com o intuito de ocupar o tempo livre dos moradores das comunidades circunvizinhas com alguma modalidade que promova uma melhor qualidade de vida nos cidadãos. Com várias modalidades ofertadas, o Programa está em vigor há 20 anos e atualmente atende cerca de 600 pessoas por semestre sendo elas desde crianças até idosos. Todas as aulas são direcionadas por alunos do curso de Educação Física da própria Universidade e é mais uma forma de vivência com a possível profissão futura.

Salientando que a matrícula é sem custo, o objetivo do Programa é permitir que as pessoas que não possuem condições financeiras possam praticar as modalidades de forma gratuita e com qualidade, permitindo que a atividade física seja acessível à todos assim como os benefícios que são proporcionados.

O objetivo do presente estudo é analisar e expor como a dança promove benefícios no ser humano além daqueles já descritos, visto que a boa forma é uma consequência diante de todas as possibilidades que a modalidade pode trazer, em âmbitos psicológicos, sociais e fisiológicos. Além disso, é exposto o Programa Escolinha do DEF que inclui a dança em suas atividades e mostra que a modalidade pode ser acessível à todos, desde os indivíduos com determinados tipos de deficiências até aqueles que não possuem condições de pagar para ter uma aula.

METODOLOGIA

O programa de Pesquisa e Extensão Escolinha do DEF ocorre toda terça e quinta feira no turno da manhã e tarde no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. Contempla várias atividades como Dança, Natação, Musculação, Funcional, Ginástica e Futsal, as aulas são todas ministradas pelos estudantes do curso de Educação Física e o público alvo são os moradores das comunidades de Campina Grande.

A inscrição para participar do Programa é gratuita, com isso todos conseguem ter acesso à todas as modalidades disponíveis fazendo assim apenas necessária a apresentação de

documentos como RG e comprovante de residência no caso dos adultos, e para crianças exige-se também uma declaração escolar no turno oposto da matrícula desejada.

A Escolinha de Dança estudada no presente artigo contempla 27 alunas do sexo feminino com faixa etária de 19 até 79 anos sendo uma dessas alunas portadora da Síndrome de Down. Ocorre no período da manhã, das 7:30 às 8:30 e as aulas são ministradas por duas alunas do curso de Bacharelado em Educação Física sendo uma voluntária e a outra bolsista. E foi utilizada uma metodologia ativa, que permite ao estudante uma melhor autonomia e autogerenciamento, beneficiando assim sua própria aprendizagem e sendo responsável por sua formação.

Para a realização das aulas são disponibilizados materiais básicos como caixa de som, sala de aula com espelhos e bem arejada, colchonetes, cordas e steps, porém ainda há uma escassez de equipamentos de qualidade e cabo para projetar as músicas na caixa de som.

Todas as aulas seguem um cronograma elaborado no início da semana com base no que é necessitado pelas alunas, porém existem passos fundamentais e imutáveis em todas as aulas como: alongamento e aquecimento iniciais, passo a passo com desenvolvimento de coreografias e alongamento final. Quando o tempo permite, é feito um relaxamento final, em datas comemorativas como Halloween, São João e Natal são feitas dinâmicas e coreografias diferentes.

No artigo é analisada a possibilidade de qualquer pessoa participar das aulas e como elas influenciam diretamente em uma melhor qualidade de vida às alunas, permitindo um olhar mais detalhado em como a vivência com a modalidade pode mudar aspectos sociais nos indivíduos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para os alunos, o Programa proporciona muitos benefícios, a dança colabora na manutenção da saúde e age de forma direta na autoestima, aspectos fisiológicos e bem estar. As aulas ministradas são extremamente importantes para os integrantes visto que o tempo ocioso está sendo preenchido com algo a favor para a saúde de cada indivíduo e durante todo o tempo as alunas mantem contato umas com as outras, deixando assim a turma bem intrasada e melhorando as relações sociais.

No decorrer do período foi possível identificar a evolução das alunas quando se fala de coordenação motora e consciência corporal. No início houve uma dificuldade considerada grande quando foram passadas coreografias com passos mais difíceis ou rápidos, a sincronia e

execução não era feita com precisão e isso era identificado pelas monitoras e as próprias integrantes externavam a dificuldade para cada uma. No decorrer das aulas já notou-se uma evolução considerada, as coreografias que eram categorizadas como difíceis já conseguiam ser executadas com mais maestria e as alunas se identificavam e sentiam mais liberdade de expressar seus sentimentos através da música, tornando assim a aula animada e dinâmica.

Apesar de planejar cada aula para que se tornem diferentes e divertidas, as alunas necessitam que as coreografias sejam repetidas constantemente durante cada semana, para que consigam executar os passos da melhor forma e atingir a satisfação de dançar uma música completa sem dificuldades por isso, para que as aulas não se tornem monótonas, a metodologia usada de mostrar o passo a passo, repetir toda semana a coreografia e identificar e corrigir os erros foi o melhor caminho encontrado. Para as alunas não enjoarem das músicas, há uma mesclagem durante cada semana, evitando repetir diversas vezes a mesma.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível relatar a grande necessidade que os moradores das regiões circunvizinhas da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB têm em participar do Programa e da dança. A evolução constante das alunas e os relatos de satisfação de cada uma identificam como é importante a prática da atividade física e como influencia diretamente no seu tempo livre e na vida cotidiana, a melhora no desenvolvimento social, a promoção da saúde proporcionada pelo exercício e a sensação de praticar algo que dá prazer e alegria impacta o dia a dia dos integrantes. Além dos benefícios da dança, o Programa de Extensão é essencial para o crescimento de cada um dos alunos matriculados e para os monitores que fazem parte.

Palavras-chave: Dança, Benefícios, Programa, Atividade Física.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Edson D. S.; DANTAS. Anny S. M. L. **Extensão em ascensão na Paraíba: crescendo e aprendendo.** Anais III CINTEDI. Campina Grande: Realize Editora, 2018. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/44663>>. Acesso em: 10/11/2020 19:54
- COLL, Cezar. **Psicologia e currículo: uma aproximação psicopedagógica a elaboração do currículo escolar.** São Paulo: Ática. 2000.
- GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e Atividade física. Explorando teoria e prática.** Barueri, SP: Monole, 2004.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, G. S. D; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhora na qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, p. 3, fev./2016.

METZNER, J. C. L. D. S. ;. A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**, São Paulo, v. 6, n. 6, p. 8-13, nov./2013.

OKUMA, S.S. **O idoso e a Atividade Física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP. Papyrus, 1998.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. **Benefícios da dança na terceira idade**. Ruão. 2012.