

A DANÇA POPULAR E O CORPO. Raquel Cristina Santos de Oliveira, Carmem Maria Aguiar - Bacharelado em Educação Física – Departamento de Educação Física – Campus Rio Claro.

Este estudo tem por objetivo mostrar a importância das danças populares e sua contribuição para a formação afetivo-social do indivíduo. A dança faz parte da vida do ser humano, ela tem grande importância e utilidade como exercício físico, bem como valor moral, social, cultural, recreativo, terapêutico e outros.

Todos nós, seres humanos, possuímos um grande “instrumento” que é o nosso corpo, e nem sempre nos lembramos disto ou sabemos usufruí-lo corretamente. Este instrumento, quando bem explorado e utilizado, nos recompensa com as mais inesperadas e prazerosas sensações, como prazer, bem-estar, divertimento, satisfação; porém se mal utilizado o oposto das sensações é válido.

Se estamos falando do corpo, temos que tentar conhecê-lo e entender como ele se expressa. O corpo se expressa através do movimento, e faz isso tão bem ou até melhor do que com palavras. O corpo deve e pode ser utilizado em nosso favor; é um instrumento em serviço da fantasia, da espontaneidade, da criatividade, do prazer. Desta forma, através de movimentos locomotores, podemos nos expressar, e o movimento neste estudo escolhido foi a dança, que pode ou não ser complexa, e nela estão envolvidos e englobados diversos outros movimentos, como por exemplo: girar, andar, correr, saltar, entre outros.

A dança foi escolhida por ser uma das raras atividades humanas em que o homem encontra-se totalmente engajado: corpo, espírito e coração.

A dança é uma seqüência de gestos, passos e movimentos corporais com ritmo musical que expressa estado afetivo. É executada pelos humanos, podendo ser realizada por uma pessoa, por duas, ou por várias pessoas em conjunto. Foi evitado o estudo da Dança Acadêmica, por esta ser muito disciplinada, sendo assim tanto prejudicial física quanto emocionalmente. A constante preocupação pelos detalhes técnicos, e as grandes exigências pela perfeição do movimento, acabam por inibir e desestimular algumas pessoas. Onde fica a satisfação pelo simples ato do movimento pelo movimento em si? Por estes motivos foi dada a preferência às Danças Populares.

As danças populares são aquelas que persistem no tempo e continuam preservando os mesmos elementos dentro de uma mesma estrutura apesar de estarem sendo constantemente recriadas pela iniciativa criadora dos seus praticantes ou por necessidade de adaptação a novos contextos. São danças que, normalmente, se aprende a dançar por imitação direta, na própria vida, longe de situações formais e eruditas de transmissão de saber. Danças populares ou folclóricas são maneiras de coletividades humanas expressarem seu íntimo, por meio de movimentos rítmicos do corpo, e funcionam também como laços de integração social. Estas danças são típicas, particulares de cada região ou país, que, diferentemente das danças eruditas, por razões históricas não se universalizaram.

As danças populares nos dão grandes contribuições, tanto física, social, cultural e recreacional.

Fisicamente: A dança folclórica contribui para a aprendizagem de habilidades motoras, para o desenvolvimento de um forte senso de ritmo e relações especiais e configurações espaciais; para o aperfeiçoamento de força, agilidade, equilíbrio, resistência, agilidade, flexibilidade, elasticidade, vigor e energia física. Desta forma trabalham muito bem a educação do movimento.

Moral e Socialmente: Desperta o senso de ordem, disciplina, solidariedade, cooperação, responsabilidade e consideração uns com os outros. As danças folclóricas realmente são de grande valor, visto que reúnem ao mais diversos aspectos da vida coletiva.

Culturalmente: A dança popular é um meio ideal para desenvolver compreensão dos povos e outras nações ou de outros períodos históricos de nosso próprio país.

Recreacionalmente: Não deve ser omitido o aspecto do divertimento da dança popular, do prazer puro a ser ganho da dança animada num grupo social amistoso.

Mentalmente: Trabalha a atenção, sensação-percepção, a imaginação, a originalidade e o raciocínio.

Como visto, a dança vai além do movimento, fazendo aflorar inúmeras emoções em quem a presencia. A prática da dança faz com que os indivíduos conheçam o seu corpo como um todo e que aos

poucos, consigam expressar seus sentimentos e emoções que em muitas vezes estavam “escondidos” por inúmeros motivos pessoais e sociais.

Além da sensibilidade/emoção, algo que não dá para separar da dança é a expressão. Esta não só é completa, como jamais deve ser trabalhada como fator separado do corpo, pois faz parte do próprio movimento que produz a dança, uma depende da outra. Dança sem expressão não é dança, mas sim uma forma mecanizada de se movimentar.

Toda ação corporal percebida por outras pessoas é considerada expressão corporal, já que esta emite sinais e mensagens. Expressão corporal é a linguagem através da qual o ser humano expressa sensações, emoções, sentimentos e pensamentos com seu corpo, é uma espécie de estilo pessoal de cada indivíduo mostrada através de suas ações.

Profissionais da área de Educação Física podem e devem explorar o trabalho com as danças populares, pois estes trabalham com o corpo num todo, não só no seu ponto de vista físico, mas também na relação do corpo com os aspectos emocionais e lúdicos, além da expressão corporal nas suas mais diversas formas.

Por diversos motivos já citados no texto, mostra o motivo porque educadores tanto se interessam e fazem a associação dança-escola, ou dança-educação. A dança é um poderoso complemento da educação, utilizando e desenvolvendo os movimentos naturais das crianças, ajudando-a a adquirir domínio sobre seus movimentos. O aluno-adolescente se expressa e manifesta através de seu corpo, suas emoções, idéias e vontades, este aluno descobre que pode ser criador de seu próprio mundo, colocando seu corpo para dançar, trazendo uma maior compreensão, e equilíbrio para sua capacidade emocional, melhorando seus relacionamentos. O universitário tem necessidade de conhecer o movimento como uma nova possibilidade contrastante, para sua inteligência e seu corpo expressar-se de outra maneira. Sem contar a importância de valorizar a integração da Dança com outras áreas do conhecimento para promoção do trabalho inter e multidisciplinar.

O estudo foi feito com base nos encontros, apresentações e intervenções do Grupo de Danças e Ritmos Brasileiros, um projeto institucional de extensão universitária da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, campus de Rio Claro. O grupo tem atividades de pesquisa e vivência sobre as danças populares, tais como o cacuriá, coco, samba de roda entre outros, no intuito de proporcionar novas experiências e trocas de diferentes conhecimentos. O grupo por reproduzir determinadas danças, é ciente que tal reprodução está isolada de seu contexto original, portanto, passível de reducionismos.

Pôde-se observar que através do contato com as danças populares, os participantes do grupo desenvolveram um maior autoconhecimento e expressão corporal; que o trabalho com as danças populares também permitiu um conhecimento crítico sobre o folclore que, acaba por conduzir à compreensão da diversidade cultural existente em nosso país, além de despertar o respeito pelas diferentes formas de manifestações da cultura; que houve melhora da coordenação e imaginação, maior desinibição; que os participantes desenvolveram uma maior atenção e concentração. As danças populares despertaram no grupo uma maior cooperação e auto-organização, além de contagiar, integrar e socializar a todos.

Referências Bibliográficas:

DUARTE, p.s.f. **As emoções na dança**. 2001. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2001

GARAUDY, R. **Dançar a Vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980

HASELBACH, B. **Dança, Improvisação e Movimento: Expressão Corporal na Educação Física**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1989

NANNI, D. **Dança Educação: Pré-escola à Universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995

PELLEGRINI FILHO, A. **Danças Folclóricas**. São Paulo: Esperança, 1986

SCHWARTZ, G. M. **Dinâmica Lúdica: Novos olhares**. Barueri: Manole, 2004

Bolsa: PROEX