

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 – “iDance – A.M.I.C.A.F.” onde as atividades artísticas corporais são o foco mobilizador de conceções fundamentais para os intervenientes e tendo como objetivo o desenvolvimento biopsicosociocultural 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 - "iDance – A.M.I.C.A.F." where the body artistic activities are the driving focus of fundamental conceptions to stakeholders and aiming the biopsicosociocultural 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: Setembro de 2015 | **Data de publicação:** Março de 2016.

¹ SUSANA PINHO DE FIGUEIREDO - Universidade de Vigo. Faculdade de Filoxía e Tradución. ESPANHA. Correio electrónico: 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).

O nosso corpo adquire várias formas de movimento, esse movimento é uma memória expressiva e vincada perpetuamente, pois o ato do movimento é inolvidável. Quando damos um passo, ou mexemos a cabeça para trás e para a frente, o nosso corpo está de facto em movimentação, mas não é apenas isso que acontece, o nosso cérebro está ao mesmo tempo, a adquirir memórias corpóreas, que mais tarde ele próprio as reconhece e as consegue repetir.

A dança funciona como uma ferramenta de desenvolvimento motor, de várias vertentes: provocando movimentos lentos, rápidos, quebrados, fluidos, simples ou complexos. A estes movimentos podemos relacionar uma batida rítmica ou uma música ou um som, e podemos interligar também uma emoção ou expressão. Então, o que de facto está a acontecer? Uma multiplicidade de ações e sensações que se poderão tornar memórias e que, estando elas guardadas, poderão ser utilizadas em qualquer altura. A dança prepara-nos para as forças e dinamismos que a vida nos pode exigir, e simplifica a aceção de novas ações ou atitudes. É aqui que entra a funcionalidade da dança, no ensino das crianças desde tenra idade. Uma panóplia de disciplinas e conhecimento, quer físico ou cognitivo, condescendentes a um maior desenvolvimento nestes domínios.

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. Pois “o ensino da dança criativa promove um corpo “pensante” como instrumento de expressão pessoal” (MCCUTCHEN, 2006, p. 179) e 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 perspectiva 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. Ou seja, “a dança criativa constrói o conhecimento da criança sobre o movimento, como forma de expressão humana” (MCCUTCHEN, 2006, p. 179).

Apesar da crucial função do corpo no ensino, a maior parte das matérias lecionadas na escola são focalizadas para a mente, ignorando o movimento corporal, 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.

Desde o século XVII que

“a dança serviu para modelar e projetar imagens de monarquia, de identidade nacional, identidade de gênero, identidade racializada e identidade ritualizada. Mas, na maioria dessas áreas, também demonstrou a capacidade de se destacar, atuando como uma teoria crítica da sociedade” (FRANKO, 2007, p. 12).

Com um intuito lúdico, construtivo ou fundamentalmente artístico, a dança transforma uma simples improvisação numa complexa aprendizagem adquirida. Traça conjeturas importantes da nossa sociedade, através de um método de ensino físico e comunicacional, de interligação com o próximo, com o meio e com o mundo. Traduzindo-se assim, num fator determinante na felicidade das crianças: a supressão da isolamento escolar.

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 (SMF), com aulas de uma hora semanal. O iDance – A.M.I.C.A.F. iniciou com turmas com cerca de 20 alunos, com idades compreendidas entre os 5 e os 8 anos de idade, e funcionou como uma possibilidade de fomentar práticas pedagógicas, que incutam aos alunos o fundamento da dança e da expressão corporal. As diretivas e a metodologia utilizadas neste projeto fundamentam-se nas técnicas conceituadas de forte eficácia educacional: os estudos de movimento de Rudolph Laban, que “consistem na busca da linguagem corporal de cada pessoa, e a expansão das suas possibilidades expressivas, ao invés da limitação a uma forma estética específica” (FERNANDES, 2003, p. 66).

Destaca-se a idade com que começam, pois sendo crianças ainda muito pequenas estiveram presentes as suas características de evolução psicológica, cognitiva e física. É desta forma, que 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 perceção corporal, perceção da dinâmica corporal, perceção do espaço e da relação com os outros. Tendo em conta as palavras de Rudolf Laban² (1971, p. 48) quando diz que “o controlo da fluência do movimento, portanto, está intimamente relacionado ao controlo dos movimentos das partes do corpo”, trabalhamos 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. Além disso, “não é suficiente fazer apenas o movimento; é necessário realçar como ele é feito e de que maneira é bem realizado” (MCCUTCHEN, 2006, p. 52).

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

METODOLOGIA “Arte do Movimento” de Rudolf von Laban	
BASES DE EXERCÍCIOS	1. Movimentos Correr, saltar, baloiçar, esticar, quebrar, dobrar, pender, erguer, sacudir, calcar, ondular, tremer.
	2. Espaço Níveis (baixo, médio, alto, descer e subir) e Direções (esquerda, direita, à frente, atrás e na diagonal).
	3. Tempo e Velocidade Rápido, lento e moderado. Podendo utilizar-se os níveis: I- lento (alongar todos os músculos lentamente), II – moderado (caminhar de forma moderada, executando exercícios e marcações de forma moderada) e II – rápido (correr e executar rapidamente todos os movimentos). 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. Realizar o movimento de muitas formas, repetindo, quebrando ritmos, oscilando na música, com movimentos robotizados até aos movimentos fluídos.
	5. Peso Colocar muito ou pouco peso nas determinadas partes do corpo (joelho, pé, mão, pernas...) e nos determinados movimentos (saltar, cair, deitar...). Perceber a ligação muscular e óssea, e os seus limites corporais.

Tabela n.º 1. Cinco bases de exercício (Rudolf von Laban).

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. Para Laban “ a sua proposta de dança não considera apenas a graciosidade, beleza das linhas e leveza dos movimentos, mas a liberdade que possibilita ao homem se expor por seus movimentos e encontrar a auto-suficiência no próprio corpo” (SCARPATO, 2001, p. 60).

Nestas aulas, exploramos a desconstrução/construção corporal e os seguintes conteúdos:

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 n.º 1 – *Lights* (Gulpihares, 2014)Foto n.º 2 - *Dança na Escola* (SMF, 2014)Foto 3 – *Memografias* (SMF, 201)

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 os indivíduos 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 total controlo corporal.

A espontaneidade praticada caracteriza-se como a possibilidade de “fazer”, “esticar”, “saltar”, “deitar”, com e/ou sem a participação da mente, verificando-se no crescimento da autoconfiança, segurança escolar e familiar, e uma melhoria na capacidade de adaptação a várias situações cotidianas. A forma como vêm a imagem do seu corpo, induziu à melhoraria da autoestima, à redução do *stress*, da ansiedade e depressão. O trabalho com a música e ritmo, com vários colegas e professores, diminuiu o isolamento, a tensão corporal e aumentou as habilidades de comunicação e o sentimento de bem-estar. Os alunos devem “ficar tão satisfeitos com o seu trabalho na dança que, legitimamente, as suas realizações deveriam aumentar a sua autoconfiança e autoestima” (MCCUTCHEN, 2006, p. 52).

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. Pois “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, consequentemente gera uma liberdade corporal e humana, e um controlo sobre a concentração mental. 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, pois “as crianças aprendem as suas habilidades físicas através do domínio psicomotor e o conhecimento através do domínio cognitivo, e adquirem a compreensão dos seus sentimentos e preferências e aprendem como interagir positivamente com os outros no domínio afetivo” (CONE, 1950, p. 11). 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. A dança eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: 1. Postura Corporal Correta; 2. Plasticidade; 3. Elasticidade/Flexibilidade; 4. Capacidade Rítmica; 5. Capacidade de Deslocação; 6. Resistência Corporal; 7. Dinamismo; 8. Velocidade de Reação; 9. Velocidade de Execução.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluímos que a dança na escola, não pode ser encarada como uma disciplina menos importante, mas sim, uma ferramenta crucial no processo ensino-aprendizagem. Esta área da arte corporal, continua a ser pouco desenvolvida nas escolas, tornando-se assim insuficiente para a orientação, e auxílio na 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).

É importante realçar, a grande influência que as aulas de dança têm no desenvolvimento de um ambiente saudável e respeitoso. A possibilidade do envolvimento e trabalho entre alunos de diferentes classes sociais, raças e etnias, irá criar um indivíduo com pensamento crítico, ativo e consciente dos seus comportamentos e atitudes 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 um bailado e possam gradualmente abrir a sua mente, podendo culturalmente ter a perceção das melhorias a serem realizadas ou das ações negativas a serem suprimidas. A dança como ferramenta de diversidade cultural, ensina a criança a valorizar a cultura do seu país, tornando-se crucial no processo de diminuição de preconceito e de incentivo aos alunos na construção de novas ideias, baseando-se, por exemplo, nas danças de outras culturas, povos e etnias.

Funcionando também 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.

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. Em suma, “no teatro, como na dança, focamo-nos na consciência do mundo em que vivemos e movemos através de gestos corporais” (GRAINGER, 2014, p. 74) 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 vários domínios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

CONE, T. P., & CONE, S. L. (1950). *Teaching Children Dance*. USA: Human Kinetics.

FERNANDES, C. (2006). *O corpo em movimento: o Sistema de Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. (2ª Ed.) São Paulo: Annablume.

FRANKO, M. (2012). *Dance Research Journal*, 44(1), 11-12. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23524559>.

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.

GRAINGER, R. (2014). *Theater and Encounter. The Psychology of the Dramatic Relationship*. USA: Trafford Publishing.

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

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

MCCUTCHEN, B. (2006). *Teaching Dance as Art in Education*. USA: Human Kinetics.

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.

SCARPATO, M. T. (2001). *Dança educativa: um fato em escolas de São Paulo*. *Cadernos CEDES*, 21 (53), 57-68. <https://dx.doi.org/10.1590/S0101-32622001000100004>.

TSOLAKI, M., PAPALIAGKAS, V., ANOGLIANAKIS, 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.