DANÇATERAPIA: A ARTE DO MOVIMENTO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

SELENI OLBERGA DE OLIVEIRA

RESUMO

Na sociedade contemporânea, tem sido cada vez mais comum estudos que valorizem o indivíduo em sua totalidade, a partir da premissa de que o desenvolvimento integral é o pilar para a integração de todas as suas necessidades e anseios. Sendo assim, a dança representa uma linguagem artística que possibilita esse trabalho amplo, mas que muitas vezes tem sido associada como uma atividade escolar infantil, mas que pode e deve beneficiar qualquer fase de desenvolvimento, dentro e fora dos muros escolares. Diante desse contexto, o presente estudo visou compreender a importância da dançaterapia para o desenvolvimento humano. Para isso, foi desenvolvido um estudo de caráter bibliográfico que, por sua vez, evidenciou que dançar trabalha aspectos físicos, como o relaxamento muscular, alongamento, flexibilidade, controle de peso; emocionais, a partir da diminuição do estresse, liberação de bons hormônios, contato com as próprias emoções; cognitivos, a partir da comunicação, expressão, memória, estímulo psicomotor; afetivos e sociais por meio da interação, integração e socialização com o meio. Sendo assim, trata-se de uma atividade fundamental para todas as fases, mas que deve ser adaptada de acordo com a necessidade, demanda, cultura, entre outros, portanto, a dançaterapia é uma ferramenta rica, associada a qualidade de vida e bem-estar, além de estímulos que contemplam o indivíduo durante toda a sua vida, sendo essencial como resgate do lúdico e conhecimento do próprio universo.

Palavras-chave: Artes; Dança; Linguagens artísticas.

ABSTRACT

In contemporary society, studies that value the individual as a whole have become increasingly common, based on the premise that integral development is the pillar for the integration of all their needs and desires. Therefore, dance represents an artistic language that makes this broad work possible, but which has often been associated as a children's school activity, but which can and should benefit any stage of development, inside and outside school walls. Given this context, the present study aimed to understand the importance of dance therapy for human development. To this end, a bibliographical study was developed which, in turn, showed that dancing works on physical aspects, such as muscle relaxation, stretching, flexibility, weight control; emotional, from the reduction of stress, release of good hormones, contact with one's own emotions; cognitive, based on communication, expression, memory, psychomotor stimulation; affective and social through interaction, integration and socialization with the environment. Therefore, it is a fundamental activity for all phases, but it must be adapted according to need, demand, culture, among others. Therefore, dance therapy is a rich tool, associated with quality of life and well-being. to be, in addition to stimuli that contemplate the individual throughout their life, being essential as a rescue of playfulness and knowledge of the universe itself.

Keywords: Arts; Dance; Artistic languages.

1 INTRODUÇÃO

As artes estão intimamente ligadas ao desenvolvimento das potencialidades humanas e, muito embora seja de extrema importância para o cotidiano escolar, uma vez que fazem parte do currículo de todos os níveis de ensino, parte-se da premissa de que se faz necessário transcender os muros, ou seja, instigar e desenvolver habilidades no indivíduo que possibilitem a expressão em seu cotidiano, durante todas as fases de sua vida.

Ao falar das linguagens artísticas, sabe-se que existem muitas possibilidades de trabalho, o que torna uma área de conhecimento interessante, diversa e atrativa, no entanto, comumente associada com a fase da infância, que é reconhecida pela exploração do universo lúdico, quando na verdade, tem potencial para beneficiar ricamente todas as fases da vida, desde que estejam adaptadas as diferentes demandas e contextos.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo compreender a importância da dançaterapia para o desenvolvimento humano. Para isso, foi desenvolvido um estudo de caráter bibliográfico, considerando livros e artigos científicos no campo das Artes e, especialmente, da dança. Os materiais consultados foram selecionados em bases de dados como bibliotecas físicas, biblioteca digital e Google Acadêmico, priorizando trabalhos no idioma português e disponibilizados na integra, a partir dos descritores: Artes. Dança. Linguagens artísticas.

Em relação a apresentação do estudo, a primeira parte visou a compreender a importância das linguagens e manifestações artísticas para o desenvolvimento humano, enquanto a segunda caracterizou a dança para, por fim, discutir sobre a dançaterapia e os respectivos benefícios.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Linguagens artísticas

A função principal da arte é a expressão, através da qual pensamentos e sentimentos podem ser expressos. Esta expressão pode aparecer em vários idiomas e contextos, representando uma grande potencialidade humana (ALBINATI, 2009).

A arte é uma língua como o português, exceto que utiliza símbolos linguísticos como letras e sinais de pontuação, enquanto a arte utiliza especialmente símbolos não-verbais como cores, formas, gestos, sons, movimentos, etc. Diferentes linguagens nos permitem expressar respostas humanas que são reguladas pelo nosso sistema nervoso interno. Seus sentimentos e emoções são expressos por meio de objetos e de todos os seus sentidos, nascem em palavras, a consciência se estabelece e o homem se torna racional (ROSA, 2019).

Nesse caminho de ação e reação, o homem se torna ativo, torna-se sujeito de si mesmo e consegue se tornar criador de seu próprio conhecimento. Por sua vez, o conhecimento pode ser transferido para a esfera social, contribuindo para o bem comum de todos na sociedade. Tal como o conhecimento, a arte nasce do comportamento humano primitivo e nunca perde o seu carácter coletivo ao longo da história. Arte é linguagem e como todas as línguas é um produto cultural criado pelo ser humano para ter significado simbólico e representar e comunicar aos outros como você vê, sente e entende o mundo (ALBINATI, 2009).

Segundo Fischer (1967, p.42), "a verdadeira essência de toda a Arte está no medo da natureza e ao mesmo tempo na habilidade de dominá-la, criando simultaneamente um senso de fraqueza e uma consciência de força". Assim, pode-se afirmar que pela Arte, se torna possível conhecer e adquirir novas habilidades e percepções, expressar angústias, inseguranças, frustrações, alegrias e alcançamos a autoestima a partir do momento que passamos a aceitar e admirar nossas potencialidades e a dos colegas, quando realizamos trocas de experiências.

A partir do ponto em que o indivíduo conhece a Arte e passa a sentir estima por suas representações, torna-se um indivíduo com aptidões críticas e reflexivas. Desta forma, as Artes possibilitam que o indivíduo vivencie suas experiências e adquira e amplie conhecimentos em variadas produções artísticas (DOMENICI, 2010).

Aponta-se que as linguagens são produtos culturais criados pelo homem, a fim de que possam interagir com o mundo e com as pessoas ao redor. Sendo assim, as crianças desde cedo criam sua identidade, constroem significados para sua existência a partir da escrita, das palavras, da música, artes visuais e cênicas, utilizando dessas representações como formas de expressão e comunicação com o meio.

As linguagens: corporal, verbal (oral/escrita), matemática, musical e plástica, são instrumentos importantes e que efetivam a relação com as pessoas. A escola, por sua vez, possibilita que os alunos, através de conhecimentos empíricos, elaborem e aprimorem essas formas de representação, o que lhes permite a formação de conceitos e seu desenvolvimento cognitivo. A interação com o meio através das experiências com as representações artísticas possibilita o maior e progressivo desenvolvimento social, cultural e de aprendizagem (DOMENICI, 2010).

Segundo Bona (2012) o processo de humanização acontece por intermédio da elaboração de sistemas simbólicos (verbais ou não verbais), com a finalidade para expressar, comunicar e organizar conhecimentos.

Somos rodeados por ruidosas linguagens verbais e não – verbais – sistemas de signos – que servem de meio de expressão e comunicação entre nós, humanos, e podem ser percebidas por diversos órgãos dos sentidos, o que nos permite identificar e diferenciar, por exemplo, uma linguagem oral (a fala), uma linguagem gráfica (a escrita, um gráfico), uma linguagem tátil (o sistema de escrita braile, um beijo), uma linguagem auditiva (o apito do guarda ou do juiz de futebol), uma linguagem olfativa (um aroma como o do perfume de alguém querido) ou uma linguagem gustativa (o gosto apimentado do acarajé baiano ou o gosto doce do creme de cupuaçu) ou as linguagens artísticas. Delas fazem parte a linguagem cênica (o teatro e a dança), a linguagem musical (a música, o canto) e a linguagem visual (o desenho, a pintura, a escultura, a fotografia, o cinema), entre outras (BONA, 2021, p. 12).

Ao pensar na Arteterapia, não há o objetivo de formar um artista, mas propiciar o acesso às linguagens de Arte para formação de pessoas, com suporte terapêutico, bem como facilitar a expressão e das representações da Arte. Desse modo, o intuito é que as pessoas possam usufruir, de modo funcional, o repertório de simbolismos das linguagens artísticas, no momento em que se expressam e se comunicam (ALBINATI, 2009).

Vale ressaltar que linguagens artísticas não são compreendidas por todas as pessoas da mesma maneira. Suas experiências anteriores, o acesso ao acervo de linguagens e sua prática, assim como as características cognitivas individuais, proporcionam uma percepção diferente das representações de Arte. Considerando essa diversidade, o educador, como mediador, fornece o acesso às representações, conforme as experiências e estruturação de pensamentos da criança, com a finalidade de aumentar os seus reper-

tórios de linguagens e as suas possibilidades de expressão.

Para Piaget a linguagem é uma função do pensamento. Seu trabalho trata das formas que ela assume e do papel que ela desempenha em cada um dos estágios do desenvolvimento do pensamento lógico. A fala da criança é, assim, enfocada a partir do processo do pensamento. Para Vygotsky, a palavra e o pensamento articulam-se na atividade de compreensão e comunicação envolvida nas relações sociais. O foco da análise é, então, colocado no processo como um todo, interessando apreender as atividades intelectuais envolvidas, os modos como a palavra dirige essas atividades e as condições de interação em que elas vão sendo produzidas. (PEREIRA, 2021, p.89).

A atividade artística, dentre todas suas formas e linguagens, devem ser aplicadas e estimuladas através das atividades lúdicas e pelos sentidos da imaginação a fim de que desenvolvam e aumentem suas possibilidades de criação, cognitivas, afetivas e sociais (PEREIRA, 2021).

O papel do educador no ensino de Artes é fundamental para que ele motive o indivíduo a expressão, a expor seus pensamentos, sentimentos e a partir daí representá-los através das manifestações artísticas. Além de o professor proporcionar acesso às formas de como artistas de tempos passados, outras crianças e jovens de outros lugares se expressaram através de sua arte (VERDERI, 2019).

2.2 A dança

Segundo Brito (2013, p. 21) a investigação científica dos aspectos e processos psicológicos ligados a música e a dança são tão antigos quanto às origens da psicologia como ciência, portanto, dançar pode ser considerada como recreação apenas, pois há uma grande potência para explorar diversas possibilidades de desenvolvimento e expressão humana.

A dança é uma linguagem artística que envolve principalmente a expressão física, é uma arte de movimentar o corpo de forma expressiva em movimento e está associada à música, envolvendo a expressão de sentimentos potencializados através da música. É considerada uma das três principais artes cênicas da antiguidade (ROSA, 2015).

"A dança se caracteriza pela utilização do corpo em movimentos pré-determinados ou improvisados. Quando o movimento se estabelece chamamos de coreografia, caso contrário chamamos de dança livre" (SILVA, 2019, p.12).

Ao falar sobre os registros da dança, pode-se afirmar que o seu surgimento está intimamente ligado a história, nos mais diversos períodos, inclusive, pré-históricos, muito comum em ritos religiosos e atividades em grupo. Embora seja uma expressão artística, pode ser utilizada como forma de diversas maneiras, conforme consta nos registros históricos com multiplas ocasiões, que vão desde época de colheita, culto aos deuses, momentos de caça, casamento, festividades em geral, momentos alegres ou tristes e até em homenagem à natureza (ROSA, 2015).

É considerada a arte mais completa porque envolve elementos artísticos como música, teatro, pintura, escultura etc., e é capaz de expressar as emoções mais simples e fortes. Suas manifestações podem ocorrer em diversos locais como ruas, eventos, casas de show, clipes, academias, clubes etc. (BRITO, 2013).

Como qualquer linguagem artística, a dança é influenciada por influências sociais, económicas e culturais. Existem vários tipos de dança: balé clássico, dança folclórica (hip-hop, funk, kudouro, dança do ventre, frevo etc.), dança de salão (foxtrot, rumba, Charleston, samba, twist etc.), dança contemporânea, dança de colo/círculo/linha, dança sagrada/profana e ritual, entre outros (BRITO, 2013).

A dança contemporânea é influenciada por movimentos do passado e também por novas possibilidades tecnológicas (vídeos, instalações), sendo o resultado de bases históricas e processos humanos de evolução tecnológica. Além disso, na dança contemporânea, é comum observar diversas possibilidades de integração com outros campos artísticos, como o teatro (SEKEFF, 2020).

Figura 01: Representações de movimentos corporais por diferentes danças



Fonte: Alves e Carvalho (2010).

Na educação, a dança faz parte do currículo das disciplinas de Artes e Educação Física. Dentro das disciplinas artísticas, a dança é considerada uma atividade e linguagem artística, uma forma de expressão, de socialização, um conceito, uma linguagem estética para a arte corporal e até mesmo uma atividade e apresentação de artes cênicas. Já na

Educação Física, a finalidade da dança é diferente e pode até ser utilizada como inserção físico-cultural do movimento humano, ela é utilizada de forma instrumental, assim como a ginástica, o esporte e o combate, devendo focar no movimento, nos aspectos biopsicossociais, uma vez que visa regular o corpo, perder peso, melhorar as relações internas e interpessoais, o bem-estar e a saúde (SEKEFF, 2020).

A dança é um conteúdo fundamental a ser trabalhado na escola: com ela, pode-se levar os alunos a conhecerem a si próprios e/com os outros; a explorarem o mundo da emoção e da imaginação; a criarem; a explorarem novos sentidos, movimentos livres (...). Verifica-se assim, as infinitas possibilidades de trabalho do/ para o aluno com sua corporeidade por meio dessa atividade (PEREIRA, 2021, p. 123).

Dançar proporciona sensações de alegria e bem-estar, além de estimular o indivíduo que a prática. Essa atividade também resulta em aumento da autoestima, motivação e autodeterminação. Consequentemente, os indivíduos que praticam dança tendem a se sentir mais satisfeitos e à vontade consigo mesmos e com os outros ao seu redor (SZUSTER, 2011). Além disso, como outras atividades físicas, a dança pode trazer uma série de benefícios à saúde e potencialmente retardar problemas de saúde relacionados à idade.

Szuster (2011, p.29) afirma que "a dança como atividade física tem inúmeras vantagens, como aumentar a elasticidade muscular, a mobilidade articular e reduzir a prevalência de doenças cardiovasculares, sedentarismo e problemas do aparelho locomotor, além de diminuir a pressão arterial". Como destaca a autora do texto, praticar atividades físicas como a dança é uma excelente forma de melhorar a saúde geral. Portanto, a dança, muito além de uma expressão artística, pode ser visto como fonte de vida, lazer, prazer, saúde e desenvolvimento, pois auxilia na manutenção da saúde física e mental, auxilia em aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais, representando também um meio de adquirir e expandir saberes em campos diversos, sendo de extrema importância para a criatividade, comunicação e expressão, sendo não somente na infância, como também em todas as fases da vida.

2.3 A dançaterapia para o desenvolvimento humano

É muito comum que, ao falar das Artes, exista uma rápida associação com a disciplina curricular. E muito embora ela seja um bom pilar para o desenvolvimento do indivíduo em fase de escolarização, o saber artístico deve transcender os muros escolares, de forma que gere estímulos e permita que o indivíduo siga o seu curso de desenvolvimento, conhecendo mais a si mesmo, ao outro e ao mundo, de forma positiva, alegre e prazerosa (ROSA, 2015).

Outro ponto igualmente comum, é associar a ludicidade do universo artístico como uma atividade exclusiva das crianças, de forma que gradativamente, com o avanço da idade, brincar, dançar, se divertir, passe a ser algo mais restritivo (DOMENICI, 2010).

Ainda que seja inegável que as atribuições da vida se tornem mais complexas com o passar do tempo, investir na saúde, qualidade de vida e conhecimento, é sempre de grande valia, portanto, não existe tempo para aprender ou resgatar uma nova habilidade.

Ademais, é muito importante citar também que o indivíduo na vida adulta carece de atividades que gerem bem-estar, que auxilie na manutenção da saúde e diminuição de estresse, sendo esse ponto, um grande aliado ao aumento de tantas doenças e desordens no campo físico e emocional (DOMENICI, 2010).

É sob este contexto que surge a dançaterapia, pois une o universo da arte, da dança e dos benefícios terapêuticos, indo além da disciplina curricular de Artes, pois muito embora possa ser aplicada e estimulada no âmbito escolar, a ideia é que possa fazer parte de todo e qualquer contexto, em indivíduos de todas as idades e em todos os ambientes (BOLSANELLO, 2005).

Constata-se que o movimento da Dançaterapia foi iniciado em meados de 1966 como uma profissão, a partir de uma Associação criada, ou seja, a Associação Americana de Dançaterapia. Vale ressaltar que foi um movimento criado por mulheres que atuavam como bailarinas, coreógrafas, professoras de dança, entre outras profissionais do ramo que identificavam um grande amor pela arte do movimento e, principalmente, os benefícios terapêuticos que essas vivencias propiciavam. Contudo, antes da regulamentação em si, há registros também de profissionais que separadamente ensinavam em estúdios, levavam também a dança a hospitais psiquiátricos, internações, entre outros, já mostrando que enxergavam benefícios na prática (ALVES E CARVALHO, 2010).

Com prática, estudos e análises, chegou-se à definição de que a dançaterapia trabalha com a linguagem corporal, integrando a psicofísica do indivíduo, ou seja, a sua mente e o seu corpo, a partir da premissa de que o movimento corporal permite expressão, expansão, liberação e relaxamento (ALVES E CARVALHO, 2010).

Assim, baseando-se principalmente na conexão entre movimento e emoção, trabalha com o corpo e a sua própria linguagem, procurando uma integração psicofísica do indivíduo (mente-corpo). O movimento corporal pode levar a mudanças psicológicas, promovendo saúde e desenvolvimento pessoal

(ALVES E CARVALHO, 2010, p.12).

Vale ressaltar que a dança possui forte influência no cuidado emocional, diminuindo a ansiedade, questões comportamentais, baixa autoestima, entre outros, sendo também citada na literatura como de grande valia no trabalho com pessoas que possuem transtornos e/ou deficiências, assim como também pessoas que estão em fase de reabilitação e tratamento físico e/ou emocional. Outro ponto muito importante, é que a dançaterapia destina-se a qualquer faixa etária, ou seja, vai muito além dos trabalhos realizados nas escolas, por exemplo, que direcionam o enfoque na Educação Infantil, pois partem da ideia de que pode beneficiar todas as idades, inclusive, a terceira idade, que representa o período em que o corpo precisa trabalhar a flexibilidade, assim como o idoso precisa se sentir integrado, acolhido, socializando, entre outros (BOLSANELLO, 2005).

Em Dançaterapia trabalha-se o movimento para transformar a rigidez do corpo em elasticidade. Procura motivar a alegria e a vontade de viver, visando atender às necessidades das pessoas na busca por uma qualidade de vida melhor. Trabalha o prazer, a concentração, a paciência, o acolhimento, o respeito às diferenças e a ternura com profundidade, sendo a Dançaterapia um caminho que leva ao autoconhecimento, à meditação e ao relaxamento (BOLSANELLO, 2005, p. 16).

Dessa forma, pode-se fazer um paralelo, sobre aquilo que está enrijecido ter o potencial de ficar mais leve, a emoção reprimida, expressa, o que estava estático, se movimenta, e a partir da ideia de que vida é movimento, é possível entender que a dança é a arte da vida expressa por meio do corpo, gerando uma comunicação positiva e capaz de trazer benefícios em todos os níveis, sendo, portanto, considerada uma abordagem terapêutica transpessoal (DOMENICI, 2010).

A metodologia vai variar de acordo com crenças, cultura, necessidades e até mesmo a personalidade de cada um que expressa a sua dança, portanto, é interessante que o educador saiba observar e adequar o seu trabalho conforme as necessidades, assim como aquele que prática, se abra e se permita viver experiências, a fim de encontrar aquilo que melhor te atende, seja em termos de ritmo, de estilo, de abordagem de trabalho, entre outros, pois todos os caminhos levam a um mesmo objetivo: saúde, expansão, alegria e bem estar (BOLSANELLO, 2005).

É importante a permissividade, o acolhimento da diversidade, o olhar do não julgamento e o resgate de si mesmo, pois a expressão é o resultado de muitos processos internos que se manifestam, portanto, a dança deve ser tratada com ética, carinho e respeito a cada universo.

3 CONCLUSÃO

O estudo visou explorar a dança como elemento articular do desenvolvimento humano, considerando as múltiplas potencialidades e estímulos que o movimento corporal é capaz de propiciar. E com isso, ficou perceptível que se trata de uma ferramenta muito eficaz para ser inserida no cotidiano, não somente escolar, tampouco apenas da Educação Infantil, pois todos podem e devem se beneficiar com os benefícios da prática da dança, como por exemplo, alongamento, flexibilidade, controle de peso, diminuição do estresse, expressão das emoções, interação, alegria, bem-estar, entre outros.

Contudo, é muito importante perceber que a dança possui diversas variações de acordo com a cultura, contexto e demanda, sendo necessária adaptações que dialoguem com cada indivíduo e possibilite explorar os mais diversos benefícios, focando mais na qualidade de vida, na expressão e menos nos julgamentos e nas convenções, pois a arte reside justamente em possibilitar que cada universo seja devidamente contemplado.

REFERÊNCIAS

ALBINATI, M.E. Artes visuais. Artes II. Belo Horizonte. 2009.

ALVES, F.S.; CARVALHO, Y.M. Práticas corporais e grande saúde: um encontro possível. Movimento, v.16, n.4, p.229-244, 2010.

BONA, P. Método Musical. São Paulo: Augusto, 2012.

BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. Motriz, v.11, n.2, p.99-106, 2005.

BRITO, T.A. Musicalização. Rio de Janeiro, Editora: Peirópolis, 2013.

DOMENICI, E. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. Proposições, v.21, n.2, p.69-85, 2010.

FISCHER, Ernst. A Necessidade da Arte. Tradução de Leandro Konder. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1967 / 1983.

PEREIRA, S.R.C. et all. Dança na escola: desenvolvendo a emoção e o pensamento. Revista Kinesis. Porto Alegre, n. 25, 2021.

ROSA, L. A influência da dança e da linguagem musical. São Paulo: Ed Ática, 2015.

SILVA, E. Fundamentos psicológicos para o estudo da dança. 8º Ed São Paulo: Cortez, 2019.

SEKEFF, R. A afinação do mundo. Tradução de Marisa Trench de O. Fonterrada. São Paulo: Editora UNESP, 2020.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011.

VERDERI, E. B. Dança fora e dentro da escola: uma abordagem pedagógica. São Paulo: Phorte, 2019.