

# OMNIA SAÚDE

Faculdades Adamantinenses Integradas (FAI)

[www.fai.com.br](http://www.fai.com.br)

HAGA, Analissa; CARVALHO, Joselene Maria Manguiera. Extensão em dança de salão: contribuições para a formação dos graduandos em educação física e à comunidade. *Omnia Saúde*, v.12, n.2, p.69-77, 2015.

ISSN versão Online 2236-188X

ISSN versão Impressa 1806-6763

Recebido em: 10/04/2015

Revisado em: 16/10/2015

Aceito em: 03/12/2015

# **EXTENSÃO EM DANÇA DE SALÃO: CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO DOS GRADUANDOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA E À COMUNIDADE**

*EXTENSION IN BALLROOM DANCE: CONTRIBUTIONS FOR THE GRADUATION IN PHYSICAL EDUCATION AND FOR THE COMMUNITY*

**Analissa Haga**

Educadora Física (FAI)

**Joselene Maria Manguiera Carvalho**

Mestre em Psicologia e Saúde (FAMERP)

## **RESUMO**

A conscientização crescente dos males do sedentarismo vem conduzindo a população à procura de atividades físicas. Contudo, por diversos motivos (motivação, ludicidade, dificuldade, limitações de saúde) raramente as pessoas encontram alguma prática que consigam realizar com a frequência necessária para manutenção da saúde. Por isso, faz-se necessário o oferecimento de possibilidades diversas para atrair o interesse das pessoas em atividades físicas. A dança de salão enquanto atividade física traz todos os benefícios característicos das mesmas, e promove a integração social pelos aspectos específicos dessa prática. Neste estudo foi feita uma análise do curso de extensão em dança de salão implementado no primeiro semestre de 2015 nas Faculdades Adamantinenses Integradas (FAI). Para tanto, foram realizadas observações pela pesquisadora nas aulas práticas oferecidas à comunidade, as percepções dos alunos participantes e dos graduandos que frequentaram o curso. Concluiu-se que houve a promoção da integração social, experiência e desenvolvimento profissional dos alunos com o contato com o público, por meio das vivências profissionais, destacando a extensão como um pilar para a formação universitária no sentido de pensar, fazer e produzir conhecimento.

**Palavras-chave:** Educação Física, Extensão Universitária, Dança de Salão, Formação Acadêmica, Ensino Superior.

## **ABSTRACT**

The growing awareness of the evils of inactivity, has been conducting the population looking for physical activities. However, for various reasons (motivation, playfulness, difficulty, health limitations) rarely people find some practice they can perform as often as necessary to maintain

health. Therefore, it is necessary offering several possibilities to attract people's interest in physical activities. The ballroom dance as physical activity, brings all the characteristic benefits of the same, and promotes social integration through specific aspect of this practice. In this study an analysis was made of the extension course in ballroom dancing implemented in the first half of 2015 in Adamantinenses Integrated Colleges (FAI). For this purpose, observations were made by the researcher in practical classes offered to the community, perceptions of the participating students and undergraduate students who attended the course. It was concluded that there was the promotion of social integration, experience and professional development of students at the contact with the public, through professional experiences, highlighting the extension as a pillar for university education in order to think and produce knowledge.

**Keywords:** Physical Education, University Extension, Ballroom Dance, Academic Education, Graduation.

## INTRODUÇÃO

Marques e Figueira (2014) entendem que a legislação vigente para formação de professores de Educação Física, deixa brechas para a formação dos professores no contexto da grade curricular de ensino superior, destacando a necessidade dos futuros docentes buscarem outras metodologias para ampliarem e especializarem seus conhecimentos.

Apoiando-se nesta idéia, Jesus (2014) destaca que os Parâmetros Curriculares Nacionais preconizam a introdução de blocos de conteúdos contendo as ginásticas, as lutas, os jogos, os esportes e as atividades rítmicas; considera-os como fundamentais nas aulas de Educação Física escolar (PCNs, 1997), mas ainda é possível observar que o “quarteto fantástico”, definido por Jesus (2014), constituído pelo futebol, handebol, voleibol, e basquetebol são os protagonistas da Licenciatura em Educação Física. Isto leva à necessidade de buscar conteúdos complementares fora da grade acadêmica obrigatória. Os cursos de extensão tornam-se opções viáveis e importantes neste aspecto.

Jezine (2004) vê o curso de Extensão como uma função que pode ser acadêmica, social e ou assistencialista da instituição possibilitando a abertura de mercado, prestação de serviço à comunidade, buscando soluções para os problemas sociais entre outros.

Em busca de solidariedade e cidadania, Hennington (2005), coloca a pesquisa e extensão como um financiamento social e incentivo para pesquisa em processo educativo, possibilitando relações transformadoras entre comunidade, universidade, ensino e pesquisa. Assume uma função assistencialista para comunidade e formador de um profissional cidadão participante da realidade brasileira através de aproximação e trocas de conhecimentos e experiências entre professores, alunos e população. É a prática do conhecimento teórico, constituindo-se um campo de estágio para os alunos de graduação.

Entretanto Pereira e Freitas (2015) reconhecem como principal desafio da Extensão Universitária, o entendimento do seu significado por todas as pessoas, por isso a descreve de maneira sucinta como uma forma da universidade passar seus saberes acadêmicos à

comunidade, em forma de cursos; ampliando a cultura geral de um povo, logo, deverá ser flexível para atender o público alvo e expectativas do segmento social.

Benedetti et al. (2012), caracterizam a dança de salão como uma atividade social e lúdica, pois é praticada a dois, envolve diversos ritmos e é considerada uma forma de lazer que pode trazer a cultura dos bailes originados da corte nobre na época da colonização do Brasil para a atualidade das pessoas proporcionando autoconhecimento e, ao mesmo tempo, trabalhando o condicionamento físico de forma prazerosa resultando em elevação da autoestima do praticante e quebra de bloqueios psicológicos através de ampliação das relações sociais e diminuição de agravos à saúde como por exemplo a depressão.

Um estudo realizado por Fernandes et al. (2011), apontou que indivíduos de diferentes idades procuram a modalidade em busca de qualidade de vida como forma de compensar o estresse, a má postura, a alimentação inadequada, o consumo de bebidas alcoólicas e o sedentarismo, trazidos e acumulados ao longo dos anos; e a ação e reflexão dos movimentos feitos na dança de salão aliados ao prazer e condicionamento físico proporcionam melhor qualidade de vida.

Assim, Araújo et al. (2014) complementa a afirmação defendendo que a dança integra atividade aeróbica e sobrecarga muscular, sendo uma atividade física completa contra os prejuízos descritos, pois mesmo que atividades cotidianas sejam benéficas, não são suficientes para melhora de condicionamento físico e estado emocional, neste sentido a dança de salão é uma alternativa contra estes males por proporcionar socialização, descontração e alegria, comunicação, habilidades aperfeiçoadas e coordenação desenvolvendo um corpo integral de forma natural, melhorando a autoestima e o convívio social, tornando-se uma arma contra doenças.

“A vantagem da dança em relação aos métodos convencionais de exercício incorporados à RCPM (Reabilitação Cardiopulmonar Metabólica), decorre principalmente de suas características, as quais aproximam as pessoas, tanto de forma física quanto emocional. É neste cenário que a dança de salão pode ser vista como estratégia destinada à terapêutica concomitante de doenças cardiovasculares disfunção sexual” (CARVALHO et al. 2013 p. e106-e107).

Os objetivos dos praticantes da dança de salão, são principalmente divertimento/prazer, aprendizado/técnica e bom condicionamento físico; assim, cada indivíduo procura preencher suas próprias necessidades através da dança. Por isso seria vantajoso que a prática se iniciasse o mais cedo possível. (SHIBUKAWAI, 2011)

Guidarini et. al. (2013) acrescenta que a modalidade tem sido promissora para reabilitação e prevenção da hipertensão arterial devido a todos os benefícios físicos e ainda porque a adesão pelos participantes na pesquisa foi alta pelo aspecto lúdico e prazeroso.

Considerando estes aspectos, o curso de extensão em dança de salão das Faculdades Adamantinenses Integradas (FAI) vem de forma acessível, atender a comunidade que deseja praticar alguma atividade física e aprender a dançar, como também para agregar conhecimento para os alunos do curso de Educação Física da instituição, enriquecendo a integração entre alunos, comunidade e faculdade ampliando o repertório, o currículo e atendendo ao compromisso social das instituições integrando a população no meio acadêmico.

Toda troca de conhecimentos e integração proporcionados pela extensão, se refletem inclusive na vida profissional do discente em educação física, visto que, dois dos quatro alunos que participaram do curso, foram convidados para desenvolverem estágio com práticas em dança de salão em outros locais.

Os benefícios já comprovados pelos estudos de Benedetti (2012), Fernandes (2011), Hennington (2005), Jezine (2004) e Carvalho (2013), serão obtidos pelos participantes do curso de extensão e principalmente para os estudantes da área os quais terão um material de estudo pedagógico alternativo e um complemento à formação através da prestação de serviços à comunidade, favorecendo ambas as partes.

## **OBJETIVO**

Este trabalho pretende relatar a experiência de um projeto de extensão universitária em dança de salão oferecido à comunidade do município de Adamantina - SP, destacando o acréscimo de aprendizado que este agregará à formação dos estudantes.

## **METODOLOGIA**

Inicialmente, buscou-se referências bibliográficas com os descritores: Dança de Salão, Graduação em Educação Física e Extensão; em combinações para embasar este estudo em bases de dados online (scielo e breme), em mecanismos de busca de artigos acadêmicos (google acadêmico) e livros.

Segundo as classificações de Marconi e Lakatos (2003), este trabalho é uma pesquisa de campo observacional, no intento de não haver interferência da observadora, a qual procurou descrever de forma sucinta uma amostra, no caso todos os participantes do curso de extensão, através de observação e análise qualitativa no decorrer das aulas.

O curso foi oferecido no primeiro semestre de 2015, por um período de quatro meses, as aulas foram realizadas das 18:00 às 19:00 de terça e quinta nas dependências da instituição FAI, contando inicialmente com vinte participantes, sendo eles quatro graduandos de Educação Física com idades entre 18 e 35 anos, e dezesseis participantes da comunidade com idades entre 19 e 60 anos. Os ritmos abordados foram os básicos da dança de salão: bolero, forró, samba de gafieira, rock/soltinho e o tango. As aulas eram iniciadas com alongamentos e finalizadas com relaxamentos, alongamento e massagem. O professor demonstrava os passos, para que os alunos acompanhassem e aprendessem de forma prática, observando e reproduzindo, as aulas foram todas práticas.

Utilizando-se de observações assistemáticas durante uma hora em dois dias da semana (dias em que acontece o curso), acompanhando os participantes do curso, utilizou-se o método indutivo para enquadrar as observações e impressões particulares sobre os alunos do curso, às teorias gerais das pesquisas encontradas; e a partir daí identificar medidas de opinião e de atitudes comparando relatos informais da comunidade e dos alunos participantes a sua adaptação e adesão à dança.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A adesão da comunidade, embora por motivos diversos declarados, incluindo os principais, “aprender a dançar” e “sair do sedentarismo”, teve uma parcela de decisão tomada pelo valor econômico, pois o curso teve um custo mensal de vinte reais por participante, e era gratuito aos graduandos em Educação Física. Os participantes relataram que o curso é acessível, principalmente, se comparada às aulas de dança em academias.

Inicialmente, havia vinte alunos sendo que destes, um total de cinco casais realizaram completamente o curso, além de quatro discentes da Educação Física que completaram o módulo. Houve a desistência de seis participantes.

No estudo de Fernandes et al. (2011), as pessoas de maior poder aquisitivo procuravam mais as aulas de dança devido ao fato de serem ministradas em escolas particulares com dispêndio econômico, a extensão representa ganho para comunidade no sentido de ser acessível economicamente.

Para o graduando contribui significativamente para o desenvolvimento profissional porque já o prepara para o mercado de trabalho, ensinando as mais diversas formas de inter-relacionamento, didática e a própria dança de salão, sendo outra opção de trabalho, complementando o conhecimento adquirido na graduação, mesmo porque conteúdos como lutas, ginástica e dança são disciplinas de caráter bem geral os quais não passam detalhadamente por cada ramo e modalidades, ao contrário dos esportes coletivos como futebol, futsal, basquete, vôlei, entre outros que possuem disciplinas exclusivas para esses esportes, neste sentido, a extensão vem fornecer conhecimentos específicos sobre uma modalidade, neste caso a dança de salão, contribuindo para o desenvolvimento pessoal, autoconhecimento, confiança e todos os benefícios físicos, psicológicos e sociais.

Ao auxiliar o professor, cujo seu trabalho se inicia antes das aulas, a preparar o ambiente, selecionar conteúdos e adaptá-los às necessidades particulares dos alunos, os graduandos participantes compreendem as exigências do exercício profissional na prática e preparam-se melhor para atuar.

Entretanto, apesar da importância, não foram encontrados muitos artigos sobre o tema, mas as universidades estão buscando cada vez mais incluir cursos em seus currículos e as instituições reguladoras estão incentivando-os através de bolsas e projetos o que se faz muito importante frente ao mercado de trabalho cada vez mais competitivo. A exemplo o Instituto Federal da Farroupilha em Santo Ângelo e a Pontifícia Universidade Católica (ambos no Rio Grande do Sul) também oferecem o curso de extensão em dança de salão, a Universidade Federal do Mato Grosso do Sul oferece bolsa para este curso, todos para o ano de 2015.

Para a observadora, a duração do curso permitiu um aprendizado suficiente para trabalhar o conteúdo elementar como professora de um curso para iniciantes, porém ainda é necessário mais tempo e mais experiência para uma progressão e continuidade da profissão.

Com base nos depoimentos dos participantes, os ritmos e passos foram aprendidos pelos alunos; embora tenha sido bem difícil em um primeiro momento e até mesmo alguns alunos do curso de educação física tiveram dificuldades para aprender alguns movimentos. Houve comentários como “olhando parece fácil”, “é mais difícil do que pensei”; posteriormente, ao longo do curso, os passos básicos foram internalizados e as variações foram gradativamente aprendidas com mais facilidade.

Grande parte da gradual facilidade de aprendizado, deve-se à melhora do equilíbrio, um estudo feito por Castelani et. al. (2014) apontou a dança de salão como causadora de instabilidade pelo fato dos movimentos com mudança de direção e giros, exigirem o desenvolvimento de maior senso de controle postural até mesmo se comparado ao grupo estudado que praticavam balé.

Neste sentido pode-se deduzir que uma cartilha contendo instruções dos passos seria um auxílio para lembrar do que foi aprendido, entretanto, esta por si só seria insuficiente sem a vivência proporcionada pelas aulas práticas.

Destaca-se ainda a importância do professor, que deve possuir amplo conhecimento e habilidades para atender as expectativas dos alunos, então se faz fundamental uma formação complementar cuja a qual pode ser obtida através de cursos, inclusive o de extensão, pois a dança em geral é uma disciplina passada de forma “superficial” na graduação em Educação Física.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os cursos de extensão proporcionam aos participantes uma atividade cultural e de lazer que são estímulos a hábitos mais saudáveis podendo amenizar males da obesidade, sedentarismo e outras comorbidades, além de ser uma alternativa para formar professores capacitados e até atletas.

A extensão dança de salão para ambos os sexos, em todas as idades, faz-se uma atividade física que integra aspectos importantes para a qualidade de vida no sentido fisiológico, psicológico, ambiental e social. O curso de extensão oferece oportunidade tanto para os graduandos de aproveitarem-se de todos seus benefícios e ainda adquirir conhecimento e valorizar os estudantes, acrescentando um diferencial em seu currículo e na própria experiência pessoal e profissional, já os apresentando ao mercado de trabalho e à comunidade com aulas acessíveis além de atrair pessoas e diferenciar a formação oferecida no ensino superior bem como os serviços fornecidos à comunidade pela instituição proponente.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, C.G.S. et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 2, n.4, 2014.

BENEDETTI, T.R.B. et al. *Os benefícios da dança de salão para a saúde dos idosos*. 2012. Disponível em: <<http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000000/000000000015/000015AB.pdf>> Acesso em: 25 de jul. de 2015.

CARVALHO, T. et al. Reabilitação cardiovascular, dança de salão e disfunção sexual. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo. v.101, n.6, p.e107-e108, 2013.

CASTELANI, R.A. et al. Análise do equilíbrio dinâmico em praticantes de balé clássico, de dança de salão e de não praticantes de dança. *Revista de Educação Física*, v.25, n.4, p.597-607, 2014.

GUIDARINI, F.C.S. et al. Dança de salão: respostas crônicas na pressão arterial de hipertensos medicados. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v.15, n.2, p.155-163, 2013.

HENNINGTON, E.A. Acolhimento como prática interdisciplinar num programa de extensão universitária. *Cadernos de Saúde Pública*, v.21, n.1, p.256-265, 2005.

JESUS, S.A. Considerações sobre a presença de ginástica artística na escola: Um relato de professores de Educação Física na cidade de Barretos-SP. UNB. Barretos. São Paulo. 2014. Disponível em: <[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9611/1/2014\\_SolangeAparecidaDeJesus.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9611/1/2014_SolangeAparecidaDeJesus.pdf)>. Acesso em 30 de set. de 2015.

JEZINE, E. *As práticas curriculares e a extensão universitária*. 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária, Belo Horizonte: UFMG, 2004.

MACHADO, Z. et al. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde. Florianópolis. v.17, n.1, p.39-45, 2011.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Atlas 2003.

MARQUES, F. B.; FIGUEIRA, Z. C. C. Diretrizes curriculares nacionais e suas repercussões nos currículos de formação docente em educação física. *Motrivivência*, Florianópolis, v.26, n. 43, p.30-43, 2014.

Parâmetros Curriculares Nacionais. *Educação Física: séries iniciais*. Secretaria da Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.

PEREIRA, J.E.F.; FREITAS, M.A.I.N. A dinâmica da extensão universitária: um breve relato dos desafios de uma IES e sua inserção social sob a perspectiva do ensino e pesquisa. *Revista Científica Multidisciplinar das Faculdades São José*, v.5, n.1, p.02-14, 2015.

SHIBUKAWAI, R.M. et al. Motivos da prática de dança de salão nas aulas de Educação Física escolar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. v.25, n.1, p.19-26, 2011.