

DANÇA DE SALÃO: QUALIDADE DE VIDA E INTEGRAÇÃO

Aparecida Bernardete Gaion
bernadete.gaion@unifilil.br

Introdução:

A qualidade de vida e a integração dos funcionários são motivos preocupação e investimento das grandes empresas, uma vez que esses aspectos são fundamentais para o sucesso destas instituições. No contexto, a Dança de Salão traz grandes benefícios para o ambiente de trabalho, quando organizada e ou realizada dentro das dependências da empresa. É um meio de promover a integração entre os funcionários dos diversos departamentos, melhorando e agilizando os relacionamentos internos. Aguçando as noções de espaço e de tempo, as pessoas trabalham com mais atenção e mais disciplina. Desenvolvendo o trabalho em grupo elas se soltam, se desinibem e, conseqüentemente, se comunicam melhor. A dança alivia as tensões e evita o excesso de stress, diminuindo a carga de problemas que as pessoas podem apresentar enquanto trabalham. Este tipo de atividade social é promovido pelas empresas do Japão há mais de 20 anos, com excelentes resultados comprovados.

"A dança como forma de expressão e comunicação, estimula as capacidades humanas e pode ser incorporada à linguagem oral, por exemplo. Assim como as palavras são formadas por letras, os movimentos são formados por elementos, a expressão estimula e desenvolve as atividades psíquicas de acordo com os seus conteúdos e forma de ser vivida, tanto quanto a palavra."
(LABAN, 1990).

Nos últimos tempos, a dança de salão vem tomando um lugar de destaque como uma atividade física que proporciona bem-estar e melhoria na qualidade de vida aos praticantes de diversas faixas etárias. Assim, queremos oferecer prioritariamente a população interna do Centro Universitário Filadélfia e Colégio Londrinense formada pelos funcionários e seus respectivos dependentes, os benefícios da prática desta atividade física, tais como: melhora na coordenação motora, ritmo, memória, flexibilidade, equilíbrio, concentração, resistência e a força muscular, postura, a consciência corporal. A Dança de Salão também produz melhorias nas funções vitais do organismo como digestão, respiração e circulação, enfatizando-se o condicionamento cardio-respiratório. Trabalha harmonicamente o corpo todo, deixando-o saudável e bonito, aumentando a auto-estima. Desta forma, combate o estresse, gerando bem estar. Entretém de forma gostosa, traz desenvoltura ao praticante favorecendo a sociabilização. O Objetivo do presente trabalho é apresentar o Projeto de Extensão "Dança de Salão – Qualidade de Vida e Integração" relatando a experiência de implantação

Metodologia

A proposta metodológica a orientar o presente Projeto fundamenta-se em uma abordagem interacionista.

Possui aprimoramento contínuo, onde professores e monitores são facilitadores do processo de aprendizado, desenvolvendo a capacidade de auto-aprendizagem através da organização das idéias dos alunos e da consciência corporal. Considera o tempo individual do aprendizado, auxiliando o aluno a vencer as dificuldades, transpor seus bloqueios, e acreditar em si mesmo.

Promove a reflexão e a participação ativa, individual e coletivamente, na construção e reconstrução de saberes e fazeres da Dança. Busca favorecer a aprendizagem significativa, utilizando várias estratégias tais como as exposições orais dialogadas que visa o embasamento de caráter teórico buscando compreensão do conteúdo prático; bem como a participação ativa nas atividades práticas (aulas) e em demais eventos ligadas à Dança de Salão.

Entre as Atividades realizadas relaciona-se:

- Elaboração de logomarca e materiais burocráticos necessários para o Projeto.
- Treinamento e seleção dos acadêmicos do segundo ano do Curso de Educação Física da UniFil para atuarem como estagiários.
- Contato com público alvo, docentes demais funcionários da Instituição, realizado através da apresentação de uma “Proposta de Horários”, deferida conforme os recursos físicos e humanos disponíveis.
- Início das atividades práticas objetivando-se a instalação sistematizada priorizando a qualidade do atendimento.
- O Projeto observou o período de férias do calendário acadêmico, respeitando o envolvimento dos estagiários em outras atividades neste período.
- No retorno das atividades, foi realizada reunião para análise do trabalho realizado, discutindo propostas de melhorias, bem como alterações que serão necessárias.

Resultados e Discussão

Os discentes desenvolveram os conteúdos com ótimo aproveitamento, sendo que os princípios de boa educação e respeito que norteiam essa atividade estiveram sempre presentes. Os envolvidos compactuaram de momentos de alegria e descontração. Desta forma, os objetivos traçados estão sendo gradativamente alcançados.

Referências Bibliográficas.

- BOUCIER, P. **História da dança no Ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- BREGOLATO, R. **A Cultura Corporal da Dança**. Editora Ícone. Vol1, 2000.
- CARDOSO, S. H. B. **Discurso e ensino**. Belo Horizonte: Autêntica, 1999.
- CLARO, E. **Método dança: Educação Física: uma reflexão sobre consciência corporal e profissional**. S. Paulo: Robe Editorial, 1995.
- GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- LABAN, R. V. **Dança educativa moderna**. São Paulo. Ícone. 1990.
- OSSONA, P. **Educação pela Dança**. Editora Summus, 1987.
- PORTINARI, M. **História da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- RIED, B. **Fundamentos de Dança de Salão**. Valinhos, 2003.

SILVA, M. D. Qualidade de Vida in Ghorayeb, N. & Barros, T. **O exercício**. São Paulo: Editora Atheneu, 1999, p. 261 a 265.

VAYER, P.TOLOUSE. **Linguagem Corporal: a estrutura e a sociologia da ação**. Artes Médicas. Porto Alegre, 1982.

VIANNA, K. **A Dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.