



O ENSINO DA DANÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA INFLUÊNCIA NO BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

ARTIGO ORIGINAL

PINHO, Raquel de Deus¹

PINHO, Raquel de Deus. **O ensino da dança nas aulas de educação física e sua influência no bem-estar físico e mental dos alunos do ensino fundamental.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 08, Ed. 04, Vol. 06, pp. 112-119. Abril de 2023. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/ensino-da-danca>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/ensino-da-danca

RESUMO

A dança vem crescendo gradativamente como atividade extracurricular, mas parece difícil referir-se à dança de ensino escolar. Nesse sentido, a dança requer reflexão, pois existe em diferentes lugares, em diferentes âmbitos e tem diferentes propósitos. Projetos de educação em dança devem ser incentivados nas escolas, devendo haver infraestrutura para isso, como: equipamento de som e salas adequadas. Na educação básica, nas escolas regulares, costuma ser considerado conteúdo de educação física e, esse fato está claramente expresso nos Parâmetros Curriculares Nacionais e na Base Nacional Comum Curricular, embora também seja tratado no setor de artes, que inclui: dança visual, teatral e musical para a aprendizagem. A dança desenvolvida pela educação física nas escolas deve-se tornar mais abrangente e diversificada como ferramenta de ensino, ajudando o aluno a se conhecer e a se vivenciar plenamente, desenvolvendo habilidades motoras, psicológicas e perceptivas. A educação física é uma disciplina que separa a linguagem corporal e a expressão, sendo a dança abordada como um elemento desta matéria. De acordo com as diretrizes da Lei n. 9394/1996 e as Bases de Educação, arte e educação física são disciplinas obrigatórias, ensinando a diversificação da dança em vários aspectos. Desta forma, conclui-se que a dança pode contribuir de forma positiva para o bem-estar físico dos alunos.



Palavras-chave: Educação Física, Dança, Dança na escola, Ensino Fundamental.

1. INTRODUÇÃO

A dança faz parte do tecido histórico da humanidade, sendo construída a partir da mistura e diversidade civilizacional, necessidades, cultos e crenças. Nesse sentido, a dança é uma expressão cultural que combina: movimento físico, música, ritmo, expressão e emoções múltiplas. A dança como expressão cultural tem história, cultura, sensibilidade e significado do povo que ela reproduz, sendo uma forma de linguagem, um modo de expressão que interage com o mundo. Partindo do entendimento e manifestação social da dança como uma das mais importantes formas de expressão humana, é importante ressaltar que ela enriquece a vida de quem a pratica (MATOS, VERDE; CORRÊA, 2019).

Envolve práticas físicas refletidas na forma de movimento e emoção, atendendo a todos os alunos, independentemente de sexo, idade, raça, situação econômica ou outros fatores. Ressalta-se que a dança é uma cultura, uma expressão corporal, uma comunicação e, por isso, contém muitos conceitos que precisam ser compreendidos e estudados de forma específica. O conhecimento da própria cultura, como estratégia de transferência de conhecimento que integra a prática, é uma forma de enriquecer teoricamente (BEZERRA *et al.*, 2020).

A dança pode ser um meio de motivar os alunos a experimentar novas práticas, dando exemplos anteriores de sua importância e necessidade, devendo inspirar a criatividade para se expressar. Encorajá-los a se envolver de forma integrada, com conteúdo, sentimentos e emoções, para a sua formação, contribuindo para o processo de harmonia e socialização no próprio ambiente escolar (MATOS; VERDE; CORRÊA, 2019).

A dança na escola e a educação física também podem ser consideradas como meio de desenvolvimento infantil em todos os aspectos da vida. Ela traz para o aluno uma nova experiência prática, torna as aulas mais divertidas e variadas, o que traz



motivação. Além de estimular novos movimentos e liberdade de expressão (ROCHA, 2022).

A dança é rica, mas, muitas vezes, os professores não sabem como utilizar essa ferramenta. Por causa disso, eles transmitem indevidamente a lição sem o conhecimento adequado, o que pode afetar o desenvolvimento do aluno e causar outros problemas. Por este motivo, é preciso alcançar novas propostas e criar novos desafios, reconhecendo a dança como uma importante ferramenta de trabalho, uma vez que ela aperfeiçoa suas habilidades e complementa educacionalmente o aluno e sua educação (FREIRES *et al.*, 2022).

Tudo o que tem a ver com a dança no ambiente escolar é um desafio, porque raramente esta prática é discutida na escola. A dança pode trazer autonomia aos alunos, além de ser um conteúdo informativo e inovador, voltado para o desenvolvimento destes através da tomada de decisão na expressão corporal e autonomia (ROCHA, 2022).

O objetivo deste estudo é utilizar a literatura para demonstrar os diversos benefícios que a dança pode trazer como disciplina escolar e a sua importância no desenvolvimento de diversas habilidades.

2. METODOLOGIA

Sabe-se que a construção de estudos científicos requer um percurso metodológico. A partir disso, pretende-se desenvolver, sistematicamente, a metodologia do referido estudo. Ou seja, pretende-se baseá-lo em uma estrutura qualitativa frente a pesquisa bibliográfica, sendo realizada a discussão dos tópicos destacados por meio de artigos e leituras documentais.



3. DESENVOLVIMENTO

3.1 A DANÇA E SUAS QUESTÕES

A dança é uma atividade rítmica e artística, que possibilita a expressão por meio de gestos e coreografias, transmitindo diferentes emoções de diversas formas e com diferentes objetivos. Ela existe em diferentes lugares e em diferentes culturas, cada qual com o seu ritmo. Esta forma de expressão, também, tem se mostrado importante no processo de ensino e aprendizagem (MATOS; VERDE; CORRÊA, 2019).

A própria prática de exercícios é conhecida por proporcionar benefícios físicos e psicológicos para quem a pratica. Com o passar dos anos, a escola começou a valorizar o movimento e, a dança, surgiu como tema. Para os alunos, a dança, além de estimular por meio de batidas musicais, é uma forma de desenvolver a criatividade e a invenção de comandos (BEZERRA *et al.*, 2020).

Entretanto, verifica-se que, ainda hoje, esta prática é pouco discutida nas instituições de ensino, tornando-se algo, didaticamente, difícil de ser implementado e utilizado pelo professor (MATOS; VERDE; CORRÊA, 2019).

A dança deve ser abordada em todos os níveis da educação básica. Na infância, as crianças estão em constante movimento e usam essa mobilidade para buscar conhecimento do ambiente. Pular, correr, dançar e girar faz parte do ambiente social da criança. O movimento do corpo de uma criança é uma importante fonte de aprendizado que conecta mente e habilidades motoras, não apenas pelas respostas funcionais que as crianças exercitam, mas também pela alegria do movimento e da livre expressão. Cabe, então, ao professor, sugerir esses estímulos, pois é através do movimento que as crianças aprendem e desenvolvem aspectos cognitivos, sendo este um recurso necessário para muitos aspectos do desenvolvimento (MARTINEZ; CHAVES, 2020).



Praticar atividade física com liberdade de escolha melhora o desempenho escolar das crianças. O discente deve estar confortável praticando e o ambiente deve ser propício para ela. Nesse cenário, a dança na educação infantil merece um tratamento específico e diferenciado, para que a criança não desenvolva aspectos de retenção da dança durante outras fases da vida (FREIRES *et al.*, 2022).

Percebe-se que a necessidade da educação física na educação infantil está se tornando cada vez mais evidente. A educação física está relacionada ao processo de ensino e aprendizagem, pois contribui para a formação integral dos alunos desde o ensino fundamental e melhora as habilidades motoras. Ela não é apenas uma disciplina importante no currículo educacional dos alunos, mas também uma parte obrigatória da educação básica, caracterizando-se por uma aprendizagem lúdica e prazerosa, acompanhada de momentos de socialização (BEZERRA *et al.*, 2020).

Espera-se que os alunos do ensino fundamental tenham muita vontade de se movimentar, entretanto, eles ficam inquietos e, em muitos casos, exceto no recreio, os alunos só se movimentam nas aulas de educação física. Isto pode ser reflexo das questões de gênero que começam a surgir na escola primária, prevalecendo o tradicionalismo de "Coisas para meninos e coisas para meninas". Sendo assim, sabendo que a dança é importante no processo educativo dos alunos, mas que as questões de gênero surgem no ensino básico, os professores devem estar atentos, reconhecendo a etnia, a raça, a não discriminação e a orientação sexual (ROCHA, 2022).

O desenvolvimento do aluno envolve uma progressão evolutiva em vários aspectos que se aplicam ao longo do ciclo de vida escolar. Este percurso nem sempre é linear, devido a diferentes áreas comportamentais, como: disposições emocionais, cognitivas, psicológicas, sociais e motoras. Toda expressão do indivíduo é trazida ao mundo através do corpo, especificamente movimento (MATOS; VERDE; CORRÊA, 2019). É o movimento corporal que leva as pessoas à comunicação, aprendendo a assimilação, sentindo o que está ao seu redor, sendo cercado e



tocado em um ambiente social. Por este motivo, o ensino de dança torna-se fundamental.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

As aulas de educação física têm por finalidade apoiar o desenvolvimento físico, motor e psicomotor das crianças no seu cotidiano, sendo o ambiente educativo mais eficaz e concreto para a sua realização. Salienta-se que muitas crianças são expostas à atividade física pela primeira vez na escola, se relacionando, de forma direta, com as questões de melhora da cognição e da capacidade motora. A atividade física é essencial para melhorar a saúde e o bem-estar de todas as pessoas em todas as idades, bem como para prevenir doenças, trazendo benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais (MATOS; VERDE; CORRÊA, 2019).

Desde a aprovação da Lei Simplificada (Lei n. 9394/1996), a educação física tornou-se relevante no currículo e na proposta educacional das escolas, passando a fazer parte dos componentes curriculares da educação básica nacional. De acordo com a Lei de Diretrizes e Fundamentos da Educação (LDB), o Ensino Fundamental I compreende a faixa etária de 1 a 5 anos, e de 6 a 10 anos. Nessa idade, o campo da dança facilita o processo de ensino e aprendizagem, por ser uma fonte de informação necessária para a formação de cidadãos críticos e reflexivos. Alunos do ensino fundamental, portanto, são obrigados a participar das aulas de educação física "independente de cor, raça, etnia ou classe social" (MARTINEZ; CHAVES, 2020).

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, a prática da educação física no ensino fundamental é importante e essencial, pois prevê a participação em atividades culturais, como: jogos, esportes, artes marciais, ginástica e dança; proporcionando, aos alunos, recreação, interação, expressão de sentimentos, afeto e sentimentos, fornecendo a oportunidade de desenvolver habilidades físicas, sociais e psicológicas por meio da atividade física. A prática nesta área favorece,



portanto, a autonomia e a liberdade do aluno, permitindo-lhe desenvolver as suas atividades, coordenar os seus esforços, planejar as suas metas e objetivos, conhecer as suas capacidades e limitações para a saúde (FREIRES *et al.*, 2022).

Por esta razão, a dança deve ser incorporada em todos os planos educacionais. A educação física tende a trazer conhecimento, buscar reconhecimento, respeito e fruição das diversas expressões, reconhecendo-as como recursos valiosos para a integração entre as pessoas e entre diferentes grupos sociais. Por outro lado, com o avanço da tecnologia e a diversificação dos recursos tecnológicos, as crianças têm adotado um estilo de vida sedentário, que pode trazer danos a longo prazo (JESUS; JESUS, 2022).

Esse fator causa grandes problemas e prejudica a saúde, por isso os objetivos do esporte escolar, dentro da educação física, incluem: educar os indivíduos por meio da atividade física para a promoção da saúde.

A prática da educação física nas escolas, proporciona aos alunos o desenvolvimento das dimensões: motoras, cognitivas, emocionais e sociais, que relacionam corpo e mente de forma integrada, possibilitando-lhes uma qualidade de vida saudável. No entanto, tem sido enfatizada a importância do ensino dessa disciplina para o desenvolvimento humano voltado para a saúde física e mental dos alunos, bem como a importância de formar os alunos para se tornarem cidadãos responsáveis na sociedade.

Dada a inegável importância das aulas de educação física no ambiente escolar, é válido ressaltar que esta deve fazer parte da rotina educacional, auxiliar na atividade física, aumentar a participação e a sociabilidade na prática física e desenvolver a motricidade de forma adequada, sendo essencial para o desenvolvimento morfofisiológico do aluno, incentivando o desenvolvimento do potencial físico e melhora do desempenho físico do aluno (FREIRES *et al.*, 2022).



Nesta faixa etária, entre os 6 e os 10 anos, o desenvolvimento infantil sofre diversas alterações, por isso, a estimulação deve ser constante e inserida no cotidiano da criança para auxiliar no processo de aprendizagem. Além disso, o corpo também precisa ser educado. Tudo o que influencia o comportamento e o caráter é a educação. Os movimentos corporais utilizados principalmente na primeira fase do ensino fundamental, devem ser entendidos como um valioso recurso pedagógico (JESUS; JESUS, 2022).

O uso de medidas direcionadas em uma ou duas habilidades motoras, pelo menos duas vezes por semana, pode ajudar os alunos a realizar tarefas adequadas em seu desenvolvimento físico. As aulas de educação física visam melhorar e corrigir o desenvolvimento do movimento físico, proporcionando, aos alunos, uma variedade de estímulos e movimentos que desenvolvem habilidades físicas e motoras. É uma disciplina que une a cultura física com os alunos por meio de jogos, esportes, artes marciais, ginástica e dança, para formar cidadãos vitais e buscar uma melhor qualidade de vida (FREIRES *et al.*, 2022).

Por meio da educação física, o desenvolvimento de habilidades motoras inclui os fatores biológicos, físicos e ambientais aos quais os alunos estão expostos, bem como a extensão e a relevância para o desenvolvimento da atividade motora básica, como: equilíbrio e lateralidade.

Ao se tratar do desenvolvimento físico e/ou motor, é importante compreender o conceito de capacidade ou capacidade física, que constitui "um conjunto de características de um organismo que emerge no curso de sua interação com o meio" (JESUS; JESUS, 2022, p. 748).

Tais habilidades são divididas em dois grupos, sendo o primeiro grupo direcionado às habilidades físicas relacionadas à saúde, como: composição corporal, força, resistência e flexibilidade. O segundo grupo inclui as habilidades motoras, que



consistem em: coordenação, equilíbrio, mobilidade, força e velocidade (LIMA, 2022).

A descoordenação motora em crianças, geralmente, se refere à instabilidade das habilidades motoras, causada pelo funcionamento imperfeito de condições funcionais, físicas, sensoriais, neurológicas e musculares, associada ao comprometimento da condução motora. Isso pode invariavelmente levar a mudanças na qualidade do movimento e redução da potência do motor. Os hábitos, o desenvolvimento físico e motor das crianças, estão sendo afetados pela “era digital”, levando a mudanças em sua qualidade de vida, que, atualmente, estão associadas a diversas doenças crônicas, como: obesidade, doenças cardiovasculares, osteoporose, hipertensão e diabetes (ALMEIDA *et al.*, 2022).

O desempenho físico está, portanto, associado à saúde em termos de melhoria do índice cardiopulmonar, força/resistência muscular, flexibilidade e percentual de gordura corporal, reduzindo, assim, o risco de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Um dos elementos-chave que a atividade física pode abordar é a flexibilidade. A flexibilidade é um componente fundamental da aptidão física relacionada à saúde, levando à elasticidade dos músculos e tecidos conjuntivos combinada com o movimento articular (FREITAS *et al.*, 2022).

A falta de atividade física sem frequência e qualidade pode levar a problemas de coordenação que afetam negativamente o desenvolvimento cognitivo, bem como os processos de aprendizagem motora (LIMA, 2022).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou explorar a dança como forma de incentivo para alunos participarem das aulas de educação física, uma vez que a aula de dança proporciona condições para que os alunos demonstrem suas emoções através do movimento, proporcionando melhor desenvolvimento motor e cognitivo, revelando



a importância de trabalhar a dança na escola para que todos possam alcançar seus objetivos e superar seus medos.

A dança certamente influencia no desenvolvimento dos discentes e melhora suas relações dentro e fora da escola. Ela traz alegria, aprendizado e conhecimento de novas culturas e ritmos.

Conclui-se, portanto, que a dança na educação física é uma forma de ensinar, socializar e desenvolver novos conhecimentos, além de abordar a satisfação e autoestima de forma a atender às suas necessidades.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Hilgeany de Freitas Timoteo. *et al.* Lazer na Educação Física escolar: percepções dos professores de educação física das escolas estaduais de educação profissional. In: **Educação Física e Suas Interfaces: lazer, aventura e meio ambiente - Volume 2**. Editora Científica Digital., 2022.

BEZERRA, Thaise Oliveira. *et al.* Saberes em Dança percebidos entre escolares de uma escola pública da cidade de Altamira/PA. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, v. 1, n. 2, 2020.

FREIRES, Antonia Laurentino. *et al.* Educação física nos anos iniciais do ensino fundamental: um estudo de caso a partir das percepções de professores da Escola Vereador João Gonçalves do Município de Marizópolis, Paraíba. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e33011422255-e33011422255, 2022.

JESUS, Leonardo Leite de; JESUS, Lídia Batista Leite de. Jogos esportivos coletivos na educação física escolar. **Revista Científica FESA**, v. 1, n. 17, p. 44-63, 2022.

LIMA, Ana Catarina Ferreira Bacalhau de Sousa. **Crianças na escola! (Re) pensar o bem-estar no processo de ensino aprendizagem**. Relatório de Estágio (Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico) - Universidade dos Açores. Ponta Delgada, 2022. 205 f.

MATOS, Meriane Teixeira de; VERDE, Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo; CORRÊA, Lionela Da Silva. Educação Física e os temas transversais. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades - Cidadania, Diversidade e Bem Estar - RECH**, v. 3, n. 1, p. 382-4-2, 2019.



MARTINEZ, Vera M.; CHAVES, Fernando Edi. A motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Temas em Educação Física Escolar, Rio de Janeiro**, v. 5, n. 1, p. 56-80, 2020.

ROCHA, Mariana Amarante. **O papel do professor de Educação Física escolar frente ao comportamento sedentário em crianças e adolescentes do Ensino Fundamental**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2022. 49 f.

Enviado: 13 de dezembro, 2022.

Aprovado: 12 de abril, 2023.

¹ Pós Graduação (Lato Sensu) em Musculação e Treinamento de Força – UFRJ. Pós Graduação (Lato Sensu) em Educação Física Escolar – UNIBF. Graduação em Licenciatura em Educação Física – UFRJ. Bacharelado em Educação Física. ORCID: 0000-0003-0064-6920.