

Dança de salão perceptual

FONSECA, C.C., VECCHI, R.L., GAMA, E.F.

Mover o corpo em companhia de outro, harmonizando movimentos em sintonia, num mesmo ritmo, resulta em uma união do ser físico numa quase mágica sincronia. Proporciona um encontro consigo mesmo, a partir do encontro com o outro sendo um canal de expressão dos sentimentos por meio dos movimentos. A dança exige comunhão e respeito com outro, seja ele o parceiro(a) com quem se dança ou sejam os outros casais. Os sujeitos tornam-se companheiros com um objetivo comum: dançar. O mandamento da dança social é “dar as mãos e seguir juntos”. Deve existir um olhar sensível para o outro, afinal o outro é seu próprio espelho. Nesse momento a comunicação acontece por meio do corpo, do olhar e do toque. As dificuldades e facilidades são mútuas e todos querem ser aceitos, todos desejam aquele espaço como uma forma de desafios, vitórias, conquistas, prazer, aprendizado, mudanças.. Nesse momento não existe a percepção de fracasso, dando viés para uma sensação de conquista a todo deslocamento alcançado com o “dançar a dois” (Abreu, Pereira & Kessler, 2008; Fonseca, 2008).

Diversos podem ser os benefícios proporcionados pela prática da Dança de Salão. Segundo Abreu, Pereira e Kessler (2008) essa prática pode melhorar a coordenação motora, ritmo, percepção espacial possibilitando o convívio e o aumento das relações sociais.

Movimentar o corpo explorando diversas possibilidades espaciais e articulares junto com um parceiro num ritmo musical combinada com a fluidez mental e com o resgate das emoções desencadeados pela dança desenvolve a relação do sujeito com seu corpo, com o corpo do outro, com os objetos e pessoas a sua volta. Evoluir na dança pode significar desenvolver-se como pessoa.

Sendo assim, o objetivo desse estudo foi discutir a Dança de Salão e sua contribuição na percepção corporal dos seus praticantes

Para isso foi realizada de uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e abordagem qualitativa, procuramos analisar temáticas como: a Dança de Salão e a Percepção Corporal. Com esse objetivo realizamos uma pesquisa

bibliográfica nas áreas de dança de salão, percepção corporal e imagem corporal. Foram selecionadas e avaliadas de forma crítica as informações levantadas de livros e periódicos científicos atuais relacionando aspectos que nos conduz a pensar na importância da prática da dança de salão na melhora da percepção corporal dos alunos. As bases de dados utilizadas para pesquisa foram Bireme e Pubmed utilizando os descritores de busca: dança de salão, imagem corporal, esquema corporal e percepção corporal.

DANÇA DE SALÃO

Sob o ponto de vista neural a dança de salão é uma complexa atividade sensório-motora que envolve integração de habilidades como ritmo, padrão espacial, sincronia e coordenação. Explora as diversas possibilidades articulares, nos diferentes níveis, planos e direções acompanhando o ritmo musical (Brown, Martinez & Parsons, 2005). Para dançar é necessário estar no ritmo da música, ter postura adequada nas posições estáticas e dinâmicas típicas de cada ritmo, interagir adequadamente com os próprios movimentos de tronco, membros superiores e inferiores, com os do parceiro e com as pessoas à volta (Ried, 2004).

No estudo de Fonseca (2008), que avaliou os benefícios da dança de salão no esquema corporal e imagem corporal de praticantes iniciantes, foi demonstrado que a prática regular durante três meses é capaz de melhorar a percepção corporal. A Dança de Salão nesse contexto foi responsável por desenvolver neles maior auto-aceitação e satisfação corporal.

A PERCEPÇÃO CORPORAL

Podemos considerar dois aspectos como formadores da percepção corporal de um indivíduo: o esquema corporal que diz respeito a concepção neurológica e a imagem corporal relacionada ao psicológico.

O esquema corporal é formado pelas relações espaciais entre segmentos corporais que permitem o indivíduo ter consciência do seu corpo, sendo o resultado da interação das aferências somatossensoriais, cinestésicas e proprioceptivas (Freitas, 2004; Holmes & Spence, 2004). Um esquema corporal bem estruturado favorece um bom desempenho motor e conseqüentemente uma melhor relação com o corpo (Hider et al, 2002; Wetterhahn et al, 2002;

Stewart et al, 2003; citados por Segheto, Pereira & Gama, 2010). Além disso, o esquema corporal é capaz de se modificar e se adaptar: qualquer situação que participe do movimento consciente do corpo é somada ao modelo corporal tornando-se parte desse esquema (Fonseca, 2008).

Já a imagem corporal corresponde a todas as formas que o indivíduo experimenta e conceitua seu próprio corpo (Almeida, 2005). É a construção mental do próprio corpo a partir de impressões subjetivas e juízo de valores sendo moldada pelas experiências individuais, relações sociais e cultura (Schilder, 1999; Thompson, 2004; citados por Segheto, Pereira & Gama, 2010). É um fenômeno singular estruturado na experiência existencial do ser humano consigo mesmo, com as outras pessoas e com o universo, resultante da interação dinâmica entre a percepção e a concepção (Tavares, 2003). A imagem corporal tem característica de ser lábil e mutante pois é influenciada a todo o momento pelos estados emocionais, conflitos psíquicos, interação com outros seres, (Freitas, 2004).

Sendo assim, a dança de salão tornou-se, então, uma maneira de produzir alterações positivas na relação mente-corpo modificando a percepção corporal, tanto no seu aspecto proprioceptivo (esquema corporal) como no aspecto emocional (imagem corporal) (Fonseca, 2008).

Turtelli e Tavares (2007) afirmam no seu estudo sobre movimento e imagem corporal que dançar traz benefícios para auto-imagem, descrevendo que através do movimento e experimentação do corpo os indivíduos estruturam a experiência de si mesmos no mundo e promovem resgate de sentimentos subconscientes oprimidos que interferem de forma positiva na imagem corporal. Zaniboni e Carvalho (2007) afirmam que a dança de salão favorece o desenvolvimento da imagem de si mesmo a partir da experiência com o outro. Descrevendo que o estreitamento do vínculo entre os sujeitos e a integração entre os corpos proporciona (re)construção da imagem corporal.

Afirma Rosa Neto (2009) que por meio do corpo que concretiza a existência do ser humano, tanto nos percebemos e somos percebidos, como interagimos com o mundo exterior.

Um dos aspectos extremamente interessantes nessa discussão é a relação da imagem corporal com o movimento. Para Schiller, 1999 (apud Rosa Neto, 2009, p. 45): “qualquer movimento executado pelo indivíduo pode modificar a

sua imagem corporal; ao mesmo tempo a imagem corporal irá imprimir características individuais e circunstanciais à realização de qualquer movimento executado pelo indivíduo”.

Essa percepção corporal durante o movimento conduz o indivíduo a um maior controle do próprio corpo em aspectos como a postura, o equilíbrio, noção de lateralidade, entre outros.

Como visto em nossa revisão de literatura, apesar de vários trabalhos defenderem os inúmeros benefícios da prática da dança de salão, muitas variáveis ainda podem ser analisadas e estudadas. É importante olhar a dança como uma expressão dos sentimentos por meio do corpo ao embalo da música. O dançarino deve sentir-se livre para expressar a fluidez na sua dança sem se enclausurar em passos e seqüências pré-determinadas.

Uma vez que o corpo é percebido no processo do movimento, a partir da criatividade do casal, tudo pode se interligar, sem seqüências lógicas pré-estabelecidas e coreografadas. A expressão dos sentimentos por meio do corpo na musicalidade será muito mais natural, uma vez que tudo poderá acontecer nessa única linguagem, construída através do contato criado entre um cavaleiro e uma dama no salão.

Quando estudamos com profundidade essa prática, percebemos que “dançar a dois” é muito mais que realizar “passos” coreografados.

Por termos a necessidade de dançar com o outro, não podemos pensar em um corpo individualizado, mas sim o resultado da relação entre um “eu” e um “tu”. De acordo com Zaniboni e Carvalho (2007) essa interação favorece ao aluno o processo de (re)construção da imagem de si.

Aprender a técnica da dança é necessário, no entanto, o mais importante é saber utilizar esses recursos como uma ferramenta e não como uma “prisão” que estabelece um padrão a ser seguido e em nenhum momento explorado de forma diferente.

A Dança de Salão como possibilidade de expressão leva o corpo dos praticantes a demonstrarem-se ativos na música. Essa autonomia aprendida a partir da percepção do próprio corpo de quem a executa faz com que os sujeitos flutuem no salão.

A leveza e beleza da dança de salão são resultado do equilíbrio entre a técnica e a medida dos passos com as emoções e naturalidade do dançarino.

Referências

Abreu, E. V.; Pereira, L. T. Z.; Kessler, E. J. (2008). Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão, *Conexões*, 6: 649-664.

Almeida, C.M. (2005). Um olhar sobre a prática da dança de salão, *Movimento e Percepção*, 5(6):129-134.

Brown, S., Martinez, M.J., Parsons, L.M. (2005). The neural basis of human dance, *Cerebral Cortex*, 16(2): 1157-1167.

Freitas, G.G. (2004). *O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade*. Ijuí: Unijuí.

Fonseca, C.C.; Gama, E.F. (2008). *Esquema corporal, imagem corporal e aspectos motivacionais na dança de salão*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil.

Holmes, N.; Spence, c. (2004). The body schema and the multisensory representation of peripersonal space. *Cognitive Process*, 5: 94-105.

Rosa Neto, A. (2009) *Imagem corporal, esquema corporal e destreza* Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil.

Segheto, K.J., Pereira, E.S., Gama, E.F. (2010). Esquema Corporal: considerações teóricas, *FIEP Bulletin on line*, 8 (3): 204-211.

Ried, B. (2004) *Fundamentos da dança de salão*. Midiograf: Londrina.

Tavares, M.C.C. (2003) *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*, Barueri: Manole.

Turtelli, L.S., Tavares, M.C.G.C. (2007) Afinal o que é imagem corporal? Em: Tavares, M.C.G.C. *O dinamismo da imagem corporal*. São Paulo: Phorte.

Zaniboni, L. Carvalho, A.G. (2007) Dança de salão: uma possibilidade de linguagem, *Revista Conexões*, 5(1): 86-101.