

## A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NO COTIDIANO DOS JOVENS

Camille Rafaela Lima Pereira<sup>1</sup>, Ketlyn Paola de Carvalho Perrud<sup>1</sup>, Camila Silveira de Souza<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Colégio Status – Campo Grande - MS

camilles@gmail.com, souza.camila.bio@gmail.com

### Resumo

O objetivo do presente estudo foi avaliar a importância da dança no cotidiano dos jovens. Saber principalmente se a dança melhora a qualidade de vida dos jovens e como ela pode ser inserida nesse contexto. Selecionamos e entrevistamos alguns jovens que praticam a dança e outros jovens que não conhecem a prática. Após isso comparamos os resultados obtidos sobre a qualidade de vida na dança. De todos os jovens que praticavam ou não a dança no seu cotidiano, notou-se que os jovens que praticavam a dança diziam ter apresentado uma melhoria na coordenação motora (80%), se sentiam mais confiantes em suas atividades e ensino (80%), e se sentiam mais felizes e ativos (85%). Com isso verificamos que a presença da dança no cotidiano dos jovens melhora a sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Psicologia social, Bem-estar, qualidade de vida, Coordenação motora.

### Introdução

Segundo Brasil (2001), a Dança é um bloco de conteúdo que inclui as manifestações da cultura corporal, orientadas por estímulos sonoros que visa à expressão e comunicação por meio do movimento do corpo. Já na visão de Zonta (1994), a dança é um conjunto de gestos e emoções, sentimentos opostos que se unem e contagiam. A vibração aos poucos toma conta dos movimentos e o que era simples e cotidiano se transforma em arte. Essa linguagem permite sentir alegria, tristeza, angústia, enfim, os sentimentos afloram e por mais que não aceitamos ou não conseguimos entender o seu real significado, a dança nos transforma. O movimento cotidiano ganha vida na dança acontece uma entrega, uma doação, onde os mesmos se confundem se transformam e se transmite, o corpo e a alma se fundem os sentimentos e as emoções estão tanto na pele, quanto na alma. Com essa problemática a inserção da dança no ambiente escolar e cotidiano dos jovens pode promover uma melhoria no ensino e aprendizagem e até mesmo na coordenação motora dos jovens devido a sua prática.

A dança enquanto um processo educacional, não se resume simplesmente em aquisição de habilidades, mas sim, poderá contribuir para o aprimoramento das habilidades básicas, do desenvolvimento motor, dos padrões fundamentais do movimento, no desenvolvimento das potencialidades humanas e sua relação com o mundo. O uso da dança como prática pedagógica favorece a criatividade, além de favorecer no processo de construção de conhecimento pelos jovens. Sendo assim estudar a importância da dança no cotidiano dos jovens é de extrema importância para

prevenções futuras, medidas mitigadoras e principalmente, para entender o papel desse evento no cotidiano dos jovens.

O objetivo do presente estudo foi avaliar a importância da dança no cotidiano dos jovens. Saber principalmente se a dança melhora a qualidade de vida dos jovens e como ela pode ser inserida nesse contexto.

### Metodologia

Foram feitas pesquisas em artigos e base de dados sobre a dança e sua influência na vida dos jovens. Toda a leitura do material serviu para o conhecimento sobre a influência da dança e possíveis benefícios dessa prática na vida do jovem. Após isso, selecionamos e entrevistamos alguns jovens que praticam a dança e outros jovens que não conhecem a prática. Os jovens entrevistados tinham entre 14 – 17 anos e procuramos manter a faixa etária parecida entre os jovens que praticavam ou não a dança e também equilibrar o número de meninas e meninos entrevistados nas classes. Após isso comparamos os resultados obtidos sobre a qualidade de vida na dança.

### Resultados e Discussão

De todos os jovens que praticavam ou não a dança no seu cotidiano, notou-se que os jovens que praticavam a dança diziam ter apresentado uma melhoria na coordenação motora (80%), se sentiam mais confiantes em suas atividades e ensinamentos (80%), e se sentiam mais felizes e ativos (85%). Com isso verificamos que a presença da dança no cotidiano dos jovens melhora a sua qualidade de vida. Com isso verificou-se que a dança trabalha a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, além de desenvolver a musculatura corporal de forma integral e natural dos jovens, permitindo melhoras na auto-estima e quebra diversos bloqueios psicológicos. Por fim, a prática da dança possibilita convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer, promove a melhora de doenças e outros problemas entre os jovens.

### Considerações Finais

Concluímos a dança influencia positivamente a vida dos jovens. Ela melhora a coordenação motora, confiança e qualidade de vida dos jovens que a praticam.

### Agradecimentos

Agradecemos ao colégio Status pelo apoio e suporte.

### Referências

BRASIL. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física /Secretaria de educação Fundamental. Brasília: MEC/ SEF, 2001.

ZONTA, Z. A. F. Do dançarino ao bailarino: metamorfose de um Papel Social. Bauru, 1994. 73p. Dissertação (Mestrado em Projeto, Arte e Sociedade). Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação, Universidade Estadual Paulista.

## **THE IMPORTANCE OF DANCE IN THE LIFE OF YOUNG PEOPLE**

**Abstract:** *The aim of the present study was to evaluate the importance of dance in the daily life of young people. To know especially if dance improves the quality of life of young people and how it can be inserted in this context. We select and interview some young people who practice dance and other young people who do not know the practice. After this, we compare the results obtained on the quality of life in dance. Of all the young people who practiced dance in their daily life, it was noticed that the young people who practiced dance said they had improved motor coordination (80%), felt more confident in their activities and teaching (80%), and they felt happier and more active (85%). With this we verified that the presence of dance in the daily life of young people improves their quality of life.*

**Keywords:** *Social psychology, Well-being, quality of life, Motor coordination.*