

## **Benefícios da dança para crianças**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:13/05/2009

“É uma atividade que exige concentração, pois as crianças aprendem a ter respeito a algumas regras da dança, assim como em qualquer outro esporte; desenvolvem a autoconfiança, porque, de certa forma, desafia um pouco o corpo; sociabiliza o contato com outras crianças”, diz Bianca Dore, professora de dança e diretora de uma escola voltada para essa atividade. Saiba mais...

Fonte: Tribuna do Norte  
Dançar é muito mais do que puro divertimento. A execução de passos coreografados, repetidos dentro de um método e com orientação profissional, proporciona diversos benefícios para a saúde física e mental. Para as crianças então, a dança pode ativar e desenvolver capacidades positivas que lhe acompanharão pelo resto da vida. A criança que dança trabalha a musculatura, fortalecendo-a, estimula a coordenação motora, flexibilidade, postura, tem maior consciência corporal, noções de espaço, além de melhorar sua integração social. Musicalidade, ritmo e criatividade também estão entre os ganhos. “É uma atividade que exige concentração, pois as crianças aprendem a ter respeito a algumas regras da dança, assim como em qualquer outro esporte; desenvolvem a autoconfiança, porque, de certa forma, desafia um pouco o corpo; sociabiliza o contato com outras crianças”, diz Bianca Dore, professora de dança e diretora de uma escola voltada para essa atividade. No início do aprendizado de dança explora-se os movimentos naturais de cada criança, seu ritmo próprio, sua expressão. As aulas têm um caráter mais lúdico e descontraído. A técnica vai sendo introduzida gradativamente, porém respeitando as condições físicas e psíquicas de cada idade, as necessidades globais e as aspirações de cada um. Bianca Dore esclarece que em sua escola são aceitas crianças a partir dos três anos de idade, mas a técnica só começa a ser ensinada de fato por volta dos cinco anos. “É nessa faixa que começamos a mexer mesmo com a dança, propriamente dita. Antes é mais uma recreação elaborada, digamos assim.” Pensadores da área afirmam que a dança, aliada à educação, proporciona elementos que favorecem o desenvolvimento do ser humano, numa espécie de complementação de sua formação pessoal. Crianças que tiveram aulas de dança no período pré-escolar, certamente, terão mais facilidade de serem alfabetizadas, afirmam os teóricos. Então, sapatilhas nos pezinhos! Dança estimula disciplina e criatividade nas crianças. Obedecer os horários das aulas, zelar pelo uniforme e os acessórios, seguir à risca a coreografia e os ensinamentos. Para o professor Roosevelt Pimenta, o fator mais significativo no aprendizado da dança é a disciplina. Ele também destaca os benefícios físicos que a atividade gera, além da consciência corporal, musical e “As crianças aprendem a ter gosto pela boa música” e também um conhecimento maior sobre o aparelho motor. O senso de pontualidade também é destacado pelo mestre. Roosevelt considera o ensino da dança algo muito sério e, para tanto, o método mais eficaz, segundo ele, é o “baby class”, implantado pelo Royal Ballet de Londres. Nele, os movimentos são transmitidos para as crianças de forma descontraída, sem a terminologia clássica tradicional. “Se a criança vai ter que fazer uma flexão de tronco para a frente, dizemos que vamos dar um mergulho. Em outros momentos, lembramos bichinhos. É muito lúdico”, comenta. Mas nem todos estão qualificados para ensinar os preceitos da dança a partir desse método, Roosevelt alerta. “Tem que prestar concurso para aplicar. E em Natal tem raríssimos

professores habilitados”, diz. “Sem esse método, podem aparecer sequelas como problemas de coluna, deslocamento de bacia.” Roosevelt Pimenta é um dos nomes mais significativos na formação de bailarinos em Natal. Fundou a Escola Municipal de Ballet — que hoje tem o seu nome — há 35 anos, tendo sido também seu diretor, professor e coreógrafo. Atualmente, é consultor de dança da Fundação Capitania das Artes. Enquanto os professores teorizam, os pais parecem ainda não terem uma compreensão total dos benefícios gerados pela dança para as crianças. Algumas mães, na verdade, projetam nas filhas/filhos o desejo não realizado de serem bailarinas. A professora Bianca Dore percebe isso no cotidiano do espaço que dirige, mas acredita que a situação está mudando. A professora de Natação, Graziella Brönnimann sempre gostou de dança e por muito tempo praticou sapateado. O destino a levou por outros caminhos distantes da dança. Graziella porém percebeu que sua filha herdou o gosto pelas coreografias e em outubro do ano passado matriculou a pequena Cathérine nas aulas de sapateado. Hoje, ela já percebe os resultados. “Minha filha ficou mais extrovertida, desinibida. Ela vive dançando e cantando quando estamos na rua”, comenta Graziella. Além dos benefícios físicos e da socialização promovidos pela dança nas crianças, um caráter mais global envolve o seu ensino, já que há um envolvimento maior com outras artes e conceitos; música, artes plásticas, nutrição e educação física. Bianca Dore comenta que segue uma proposta diferente, no sentido de transformar a criança em um artista mais completo no futuro. Com esse intuito, uma programação especial é realizada uma vez por mês, aos sábados, em esquema de “aulão”, quando são passadas informações diferenciadas: circo, nutrição, ginástica olímpica, ioga, teatro, sempre com a presença de um especialista de cada área. Bianca Dore também está à frente de um projeto social para estudantes de escolas públicas, com vagas para crianças de até 10 anos de idade. “Alguns pediatras já indicam a dança para trabalhar o corpo”; TRIBUNA DO NORTE — De que forma é feito o ensino da dança para as crianças? BIANCA DORE — Trabalhamos tanto com balé clássico, sapateado, quanto com uma modalidade que intitulamos de “dança criativa”, semelhante à dança contemporânea para adultos, onde a gente busca um pouco mais da criatividade das crianças. É uma dança mais solta, sem tanta formalidade técnica como o balé, mas que exige algumas posturas a serem seguidas. O que a gente busca com isso é incentivar a criatividade das crianças, através de como elas se expressam com os movimentos; damos temas para elas desenvolverem determinadas movimentações. Isso estimula bem mais a criatividade, um pouco mais de musicalidade, o gestual inato dela, sem nenhuma imposição de movimento. TN - É notória a transformação das crianças ao longo das aulas? BD - Muito, desde a parte física até a socialização. Elas ficam mais soltas, porém mais concentradas no colégio. Essa interação ajuda nas atividades delas no dia-a-dia. TN - Os pais têm consciência dos benefícios que a dança proporciona ou matriculam os filhos para que sejam futuros dançarinos? BD - Alguns, não são todos. Muitos ainda trazem para as aulas por acharem aquela coisa de “ah, eu sempre quis dançar” — uma vontade até mesmo da mãe — ou acham bonito dizer “minha filhinha vai ser bailarina”, mas sentimos que isso vem mudando. Alguns profissionais, pediatras que acompanham crianças, já indicam a dança para trabalhar o corpo, pois o balé é uma atividade bem completa, assim como a natação, que é muito indicada pelos médicos. Alguns pais já vêm com essa intenção de gerar benefícios à saúde, mas ainda não são muitos. É algo ainda a se expandir. TN - O brasileiro, e o nordestino em particular, tem uma grande afinidade com a dança desde cedo. Você percebe isso nas crianças? Elas têm dificuldade? BD - Algumas têm dificuldade. É muito mesmo de cada família; pois, por mais que tenhamos essa cultura, alguns pais não têm muito contato com música ou não têm acesso, não ouvem muita música, não cresceram dessa forma. Mas quando trabalhamos com eles desde pequeninhos fica mais fácil reverter isso. por Isaac Ribeiro Fonte: Portal da Educação Física