



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO
PIAUI – UFPI**



**PRÓ-REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO – PREG
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DA
EDUCAÇÃO BÁSICA/PARFOR**

DISCIPLINA: SOCIOLOGIA DA EDUCAÇÃO

DOCENTE MAGNO VILA CASTRO JUNIOR

DICENTES

MAYQUESON DE LIMA LEAL

EVA CRISTINA PEDROSA ALVES

JOÃO FRANCISCO DE ANDRADE PEREIRA

MARIA DAS MERCES RIBEIRO SANTOS

AMANDA RIBEIRO DA ROCHA

Resumo

Dança e Saúde

A dança é uma das mais antigas práticas corporais. As danças correspondem a formas de expressão cultural, e podem trazer inúmeros significados, sentimentos, bem como manifestar representações culturais.

A dança é uma atividade comprovadamente terapêutica, que faz muito bem ao corpo, ao coração e a mente, e não demanda nada mais do que tempo e disposição. Pois a dança faz muito bem para a saúde, traz grandes benefícios, tais como a prevenção de doenças. O ato de dançar aumenta a frequência cardíaca, ajuda o coração a bombear mais sangue para o corpo e para os músculos.

Assim, todos estímulos possuem algo em comum: faz bem um grande bem à saúde. Na dança há muitos benefícios, dentre eles o aumento da flexibilidade, o aprimoramento da coordenação motora, a melhoria cardiorrespiratória e também a otimização do condicionamento aeróbico.

A importância da dança está na forma de expressão cultural que é fundamental para o ser humano, fazendo com que aperfeiçoemos a nossa coordenação motora, trazendo uma grande paz de espírito. No ensejo, quando efetuada, nos proporciona uma convivência social saudável.

Podemos afirmar que a dança é uma atividade física que proporciona ganhos em todos os aspectos do indivíduo, tais como melhorar a autoestima, minimizar a depressão, possibilitar a disciplina, recuperar a confiança e reduzir a tensão do estresse.

Segundo NANN (1995), a dança contribui para o desenvolvimento das funções intelectuais, como atenção, memória, raciocínio, curiosidade, observação e criatividade. Tal afirmativa da autora só nos leva a ressaltar que a dança em seu caráter educativo, pode trazer grandes contribuições para o desenvolvimento da aprendizagem. Logo, pode ser uma grande aliada do aprendizado, sem que seja necessário deixar de lado os conteúdos programáticos, tendo um equilíbrio de teoria e prática. A mesma deve estar voltada para o desenvolvimento da autoestima, confiança e motivação, que são elementos de suma importância para o ensino aprendizagem.

Ademais, a dança também possibilita a descoberta do próprio corpo, o reconhecimento de cada indivíduo, possuindo diferentes maneiras de se movimentar. Em suma, resulta na concretização do aluno com relação ao respeito e individualidade dos seres humanos.

Mediante aos fatos, fica claro que a dança tem inúmeros elementos positivos atuando no processo de aprendizagem. Pois possibilita o aluno a aprender através das experiências do próprio corpo, ajuda na compreensão do ponto de vista do próximo, e a expressar sua capacidade de no ato da criatividade.