

A DANÇA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA PROFESSORES DE ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL

LETIELE DA COSTA HANZEL¹; DANIELE BUENO FERREIRA²;
DEBORAH POSTILIONI MOURÃO³; MARIANI DA SILVA EINHARDT⁴; DIANA
CECAGNO⁵; DEISI CARDOSO SOARES⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – letyelle08@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – danibuenoferreira@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – deborah_mourao@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - nanieinhardt@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas - cecagnod@yahoo.com.br

⁶Universidade Federal de Pelotas - soaresdeisi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Dançar é expressar emoções por meio do corpo. Segundo Lima e Guimarães (2014), a dança é baseada na linguagem dos movimentos, sendo um sistema de comunicação não-verbal advindo de respostas a estímulos internos e externos, que exprime ideias e sentimentos, para satisfazer necessidades físicas e emocionais, ou pelo puro prazer movimentar-se.

Pode-se afirmar que, através de práticas alternativas de cuidado, como a dança, é possível proporcionar alívio de estresse e cuidado de si, aumentando a satisfação pessoal. Sabe-se que tem aumentado muito o índice de profissionais da educação com múltiplos fatores de estresse, assim, é preciso encontrar alternativas para minimizá-lo.

De acordo com Silva e Silva (2015), o estresse passou a ser parte inerente da rotina vivida pela população, gerando grande sofrimento para trabalhadores que vivem em constante exposição a estressores ocupacionais. Ressalta que os tipos de estressores de maior prevalência são: desvalorização profissional, baixos salários, precariedade das condições de trabalho, elevado número de alunos por sala de aula e pressões exercidas pelos pais dos alunos e pela sociedade em geral.

Frente ao exposto, este estudo tem como objetivo descrever a experiência vivenciada por acadêmicas de enfermagem que participam do projeto de extensão Promoção a Saúde na Primeira Infância, acerca da importância de oportunizar o conhecimento do corpo, através da dança, como cuidado de si.

2. METODOLOGIA

Este trabalho está articulado ao projeto de extensão Promoção a Saúde na Primeira Infância, código 1683, que tem por objetivo ofertar ações de educação em saúde para profissionais, crianças e familiares, junto a duas escolas municipais de educação infantil de Pelotas: Escola Monteiro Lobato, localizada no bairro Simões Lopes e Escola Mário Quintana, no bairro Guabiroba. O projeto possui parceria com o Programa Saúde na Escola e as Unidades Básicas de Saúde do território de abrangências das escolas.

As ações foram desenvolvidas em agosto de 2019, com a participação de 53 profissionais de educação, no espaço das escolas, em horário reservado para reuniões pedagógicas. A proposta oportunizou aos profissionais 45 minutos com a atividade de dança, iniciando com um alongamento, a seguir com músicas de ritmos:

reggaeton, salsa, merengue e cumbia, de intensidade: leve à moderada, finalizando com exercícios de relaxamento e entrega de tiras em papel com mensagens de motivação, permitindo assim um momento de reflexão para ambos, cabe salientar que esta atividade foi conduzida por uma acadêmica de enfermagem que possui formação como instrutora de Zumba. Importante destacar ainda, que a participação dos professores ocorreu voluntariamente, sendo assim o número total foi de 26 participantes. A proposta teve como objetivo secundário proporcionar uma aproximação positiva com os profissionais para posteriormente desenvolvermos atividade de educação em saúde em relação ao cuidado de si e de seus alunos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da atividade, 26 profissionais da educação infantil de ambas as escolas: Monteiro Lobato e Mario Quintana, da qual desde o início mostraram-se entusiasmados com a dinâmica e foram participativos. Os outros profissionais não quiseram participar, as justificativas foram variadas: dores articulares, sedentarismo, “sou velha para isso” e alguns até saíram do espaço discretamente.

Para complementar utilizamos mensagens de motivação, em forma de pergaminho, que tinham como objetivo fazer com que parassem e refletissem sobre tudo que estavam vivenciando e pensassem no significado daquelas mensagens para si, nesta etapa todos foram chamados a participar. Segundo Ferreira (2017), é importante oportunizar a reflexão sobre o estado motivacional do indivíduo, pois as grandes dificuldades estão na falta de motivação. Salienta ainda que a motivação é um fator psicológico, que tem como propósito incentivar o indivíduo a efetuar certas ações. A dança tem papel fundamental na vida do ser humano, devido a sua contribuição ao aspecto motor, psicológico e social. Pode-se observar que a dança é uma das principais formas de expressão humana, pois dançando é possível integrar corpo, movimento, expressão, pensamento e sentimentos. Por ela aprende-se conhecer a si e ao outro, compreender suas limitações e desenvolver capacidades e habilidades (SANTOS, 2018).

Durante a entrega das mensagens, pode-se observar a interação deles uns com os outros, relatando que as frases expressavam o momento pelo qual estavam passando e que eram de grande significado. Para nós acadêmicas foi satisfatório ver o modo positivo como agiram perante a dinâmica e a forma de acolhimento conosco.

Evidenciou-se durante a dança o quão importante é, o cuidado para aqueles que também exercem o papel de cuidar e além disso educador, e quanto necessitam de momentos como estes, que fazem refletir e analisar o seu estado físico e emocional, permitindo o desejo de mudança aos seus hábitos de vida.

De acordo com Marbá, Silva e Guimarães (2016), a dança é uma atividade física que melhora a saúde, pode desencadear vários benefícios e melhora ao estilo de vida do indivíduo, independentemente da idade, é uma excelente promotora da qualidade de vida, sendo caracterizada como terapia motivacional. Diante disto, usamos a dança como estratégia para dinâmica com os profissionais da educação infantil, com ênfase no cuidado de si. Tendo em vista, que a realidade dos profissionais de educação infantil favorece o desequilíbrio biopsicossocial e leva muitas vezes a desistência da carreira de educar.

4. CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu compreender a importância do cuidado de si para os profissionais de educação, visto que devido à sobrecarga de trabalho o estresse fica ainda mais presente, dificultando o lazer e o descanso dos mesmos. Concluímos ainda que, no decorrer da atividade ficou evidenciado o benefício que a dança proporciona, pois em minutos foi possível oferecer um momento de descontração, relaxamento e diversão, estes que na maioria das vezes não são vivenciados devido a rotina diária. Salientamos o quanto é satisfatório abordar o cuidado de si de uma forma prazerosa, para aqueles que cuidam das crianças que estão em pleno desenvolvimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, D.P.; SILVA, M.N.R.M.O. O Trabalhador Com Estresse E Intervenções Para O Cuidado Em Saúde. **Trabalho, educação e saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, supl. 1, p. 201-214, 2015.

LIMA, M.V.; GUIMARÃES, S.M. Possibilidades Terapêuticas Do Dançar. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v.6, n.14, p.98-127, 2014.

SANTOS, R.M. Dança vs. saúde: um diálogo pertinente no universo de crianças. In: Instituto Festival de Dança de Joinville. **1, 2, 3 e já! A criança pinta, borda e dança**. Joinville, 11 ed., 2018, Cap.2, p.318-323.

MARBÁ, R.F.; SILVA, G.S.; GUIMARÃES, T.B. Dança Na Promoção Da Saúde E Melhoria Da Qualidade De Vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, 2016.

FERREIRA, C.J.C. **A importância da motivação para a satisfação no trabalho: estudo dos funcionários da Hidrel de Caraguatatuba**, 2017, 70 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Tecnologia em Processos Gerenciais-- Instituto Federal de São Paulo.