

## **DANÇA: UMA ARTE E UM MODO DE CUIDAR DO CORPO**

**JOSE GERALDO DA ROCHA<sup>1</sup>**

**CRISTINA DA CONCEIÇÃO SILVA<sup>2</sup>**

**MÁRCIO LUIZ CORRÊA VILAÇA<sup>3</sup>**

**UNIGRANRIO – Duque de Caxias, RJ, Brasil**

**[rochageraldo@hotmail.com](mailto:rochageraldo@hotmail.com)**

A dança é uma arte, um esporte e uma atividade física. Ela zela e “lubrifica” as articulações do corpo. É responsável direta pela dinamização da ritimicidade e equilíbrio do corpo ao mesmo tempo que incentiva a concentração. Através da dança é perceptível o desenvolvimento da concentração de vários aspectos da dimensão interrelacional do ser humano. Concentra-se no som, no ritmo, no movimento, no espaço, no parceiro ou parceira, nos colegas. Em fim, a dança é, por natureza, uma atividade eminentemente, promotora da concentração humana nas suas relações sociais.

Quem é que nunca dançou ou movimentou o corpo com o batuque de uma música? Bem, é difícil encontrar uma pessoa que nunca se remexeu ou contorceu ao ouvir um som. Sabendo disso, ao certo é interessante conhecer ou saber um pouquinho sobre essa arte que envolve a maioria dos povos e que muitas vezes é utilizada não apenas como uma distração, mas como exercício e até mesmo como terapia. A dança é considerada uma das artes mais antigas, é também a única que dispensa materiais e ferramentas. Ela só depende do corpo e da vitalidade humana para cumprir sua função, enquanto instrumento de afirmação dos sentimentos e experiências subjetivas do homem.(NASCIMENTO)

Dançar faz bem à saúde e promove processos de socialização. Tem sido cada vez mais comum encontrar as pessoas utilizando da dança como momentos de trabalhar o corpo nas academias e mesmo fora delas.

Dançar queima calorias, fortalece ossos e músculos melhora o equilíbrio. Atividade também reduz a dor e retarda o processo de envelhecimento. Uma aula de dança é capaz de trazer dezenas de benefícios para o corpo e a mente. Além de movimentar o esqueleto inteiro, queimar calorias e aumentar o condicionamento físico, bailar fortalece ossos e músculos, melhora o equilíbrio e o humor. Também reduz as dores, potencializa o aprendizado, a memória e a atenção, e retarda o processo de envelhecimento. Isso sem falar no convívio coletivo, que pode

---

<sup>1</sup> Prof. Dr. Adjunto no Programa de Pós Graduação em Letras e Ciências Humanas da Unigranrio/Rio de Janeiro.

<sup>2</sup> Pedagoga e mestrando do Programa de Pós Graduação em Letras e Ciências Humanas da Unigranrio/Rio de Janeiro.

<sup>3</sup> Prof. Dr. Adjunto no Programa de Pós Graduação em Letras e Ciências Humanas da Unigranrio/Rio de Janeiro.

garantir novas amizades e boas risadas. Entrar no ritmo de uma música altera, ainda, as frequências cardíaca e respiratória: o coração pode chegar a 200 batidas por minuto, e os pulmões funcionam em até 20 respirações por minuto – quase o dobro do trabalho normal.(G1 SP)

Um corpo que dança é um corpo que aprende a conviver de forma harmônica com a ritimicidade do ser. A sincronização dos movimentos do corpo repercute diretamente na leveza do ser. A vida fica leve depois da prática da dança como atividade física. É uma verdadeira forma de relaxar o corpo e a mente. Um corpo que dança torna-se mais belo.

Nosso corpo tem um ritmo, uma cadência, uma musicalidade. Aprender a conviver com o ritmo do corpo é deixar-se conduzir pela cadência propiciada pela dança, que pode ser manifestada nas simples atividades cotidianas.

Baiano na cansa na subida do pelô  
Não cansa, não cansa, não cansa não senhor  
Baiano respeita a ginga do corpo  
Curtindo o compasso na ladeira do pelô. (ROCHA, 2012)

O refrão da música acima citado nos apresenta um modo muito característico do jeito de ser do povo da Bahia. Existe uma ginga no corpo que parece tornar a subida da ladeira do pelourinho menos cansativa. Tal música pode ser analisada à luz de nossas experiências e vivências cotidianas. Subir uma escada para um indivíduo com uma perna engessada é evidentemente muito mais difícil do que quando estamos com nossas articulações dos membros inferiores normais. Um próprio exercício de subir com uma perna dura nos causa imensuráveis desconfortos. É de certo modo um desrespeitar a dinamicidade rítmica do corpo. Nesse sentido a cultura afrobrasileira nos brinda com uma singular contribuição. Está presente de forma muito acentuada nessa cultura um modo especial de utilização do corpo na dança. As técnicas de utilização do corpo como instrumento de efetivação da arte de dançar podem ser aprendidas e ensinadas na educação física do corpo e da mente.

Vivemos em uma sociedade marcada pela pluralidade e diversidade cultural. Consequentemente, dessa riqueza diversa e plural, o samba e o jongo se colocam como algo genuinamente nacional e algumas das danças de expressão cultural ligada às culturas de matrizes africanas que encerram uma particular contribuição na arte de cuidar do corpo por meio de atividade física.

### **O samba e sua raiz**

O samba surge da mistura de estilos musicais de ritmos africanos e brasileiros. O estilo é tocado com instrumentos de percussão como tambores. O ritmo musical é acompanhado também por instrumentos de cordas como violão, banjo. Esses instrumentos são as bases para iniciar o movimento corporal que expressa a dança do samba. No entanto, ultimamente temos encontrado em desfiles de escolas de samba instrumentos considerados clássicos nesse universo. Mesmo com a influência de outros instrumentos que não os originais o samba não deixa de ser dançado e reverenciado por seus seguidores.

As raízes desse ritmo foram implantadas no Brasil no período colonial, com a chegada da mão de obra escrava. No período compreendido como pós-colonial, as cidades do Rio, Bahia e São

Paulo preservam o ritmo e a dança do samba, em virtude do grande número de negros que se espalham pelas áreas urbanas das referidas metrópoles. O estilo da dança de samba de cada metrópole recebe uma variação em virtude dos ritmos musicais adotados em cada Estado brasileiro. Na Bahia recebe a influência do lundu e do maxixe onde a dança se apresenta com balanços rápidos e ritmos repetitivos.

Já o samba de roda que surge no século XIX, no recôncavo baiano. Ele apresenta elementos culturais afro-brasileiros, pois nele os elementos do corpo também servem como instrumentos, uma vez que a palma é o toque especial para a formação da roda, espaço onde o corpo expressa através de inúmeros passos e contorções o prazer e a arte de dançar. No Rio de Janeiro, o samba está relacionado à vida nos morros. Logo, a dança carioca expressa certa malemolência e uma ginga que se confunde com o próprio andar do malandro do Rio antigo. Alguns aspectos gestuais do sambista carioca denotam essa relação com a malandragem do século XIX. Em São Paulo, o ritmo e a dança do samba inicialmente ganham aspectos da colônia italiana. Todavia, hoje podemos observar modificações da dança dos sambistas de São Paulo, uma vez que esses têm apresentado aspectos semelhantes ao estilo de dança dos sambistas cariocas.

## **2 A dança dos negros na cidade do Rio de Janeiro**

Segundo Karasch (2000) ,na primeira metade do século XIX, a cultura escrava no Rio de Janeiro era denominada como Samba e canção. Tal denominação foi associada à linguagem, etiqueta, comida, vestimenta, arte, recreação, religião e especialmente o ritmo e a dança. O autor destaca que cantar e dançar para os escravos no momento em que estavam trabalhando, sendo em grupo ou não, especificamente nas ruas da cidade, era uma forma de procurarem disfarçar o calor e o peso da mercadoria. A música puramente africana era uma característica constante nestes atos de canto e dança e assim os negros aliviavam o fardo da escravidão. Era comum entre os escravos do Rio de Janeiro, após uma refeição apimentada, pegarem os instrumentos africanos, construídos por eles mesmos, e começarem a tocar, cantar e dançar.

Havia tambores de muitos tamanhos e formatos. Os maiores como o caxambu, não eram, em geral, vistos e desenhados pelos artistas estrangeiros, porque a perseguição policial levava os escravos a escondê-los e só usá-los à noite em locais recônditos. (KARASCH. 2000, p.315.)

Um exemplo de espaço privado dos encontros entre os negros para cantar e dançar na cidade do Rio de Janeiro é a famosa casa da baiana Tia Ciata, que promovia encontros festivos, sejam de cunho religioso ou de entretenimento, para receber músicos e sambistas. A casa de Tia Ciata também sofreu as manhãs das perseguições policiais, porém pelo fato dela ter curado a perna do Presidente da República Venceslau Brás, de uma ulceração insistente, ela é contemplada com um cargo para seu marido como chefe da polícia da cidade carioca. Com isso, os encontros religiosos, de rodas de samba e de chorinho em sua casa, não são mais perseguidos e assim em sua casa nasce o primeiro samba intitulado “Pelo Telefone” (ARANTES , 2005)

O cantor e compositor João da Baiana contava que as festas na casa da Tia Ciata eram organizadas nos espaços existentes da casa: o baile acontecia na sala de visitas, o samba de partido alto nos fundos da casa e a batucada no quintal. (ARANTES, 2005) .

O compositor João da Baiana, ao discursar acerca das tradições festeiras e musicais dos baianos, que seriam uma das fontes primordiais dessa cultura popular, dizia:

As nossas festas duravam dias, com comida e bebida, samba e batucada. A festa era feita em dias especiais, para comemorar algum acontecimento, mas também para reunir os moços e o povo “de origem”. Tia Ciata, por exemplo, fazia festa para os sobrinhos dela se divertirem. A festa era assim: baile na sala de visitas, samba de partido alto nos fundos da casa e batucada no terreiro. A festa era de preto, mas branco também ia lá se divertir. No samba só entravam os bons no sapateado, só a “elite”. Quem ia pro samba, já sabia que era da nata. Naquele tempo eu era carpina (carpinteiro) (MOURA 1995, ,p.87)

As atitudes que até então eram proibidas, tais como exibir seus pandeiros (instrumento visto com maus olhos pela polícia como “coisa de malandro e vagabundo” ), deixam de sê-las em virtude das relações dos sambistas com pessoas da alta roda da sociedade carioca.

Em Madureira, especificamente na Serrinha, a chegada da população do Vale do Paraíba transformou esta geografia do sertão carioca em um espaço de grande concentração, ou quem sabe a maior de jongueiros. Embora essas famílias negras viessem para uma área não mais rural, elas continuaram a dançar o jongo em virtude de a área apresentar semelhança com as antigas fazendas onde esses viviam. Então graças à memória dos mais velhos dos grupos que chegaram à Serrinha, foi possível reviver o passado das rodas de jongo nesse novo espaço. (BOY, 2006)

Seguindo uma tradição dominante entre os africanos, o jongo é um exemplo de dança de roda, na qual um ou mais elementos são destacados do círculo em certo momento para dançarem e cantarem em seu centro por certo tempo, até voltarem para a roda e serem substituídos por outros participantes. O desenvolvimento do canto e da dança é comandado por um mestre e outros elementos que sabem perguntar e responder cantando de improviso. Assim o jongo é pautado segundo diversos “pontos”: a) ponto de louvação: no início; b) ponto de saudação: para saudar, ou “saravar”, alguém; c) ponto de visaria ou bizarria: para alegrar a dança; d) ponto de demanda ou porfia: para desafio; e) ponto de gurumenta ou gromenta: para briga; f) ponto de encanto: para magia. (FERNANDES 1981, p.79)

Os moradores da Serrinha promoviam festas com a dança de jongo em datas especiais como relata Fernandes(2001, p.81)

No dia 29 de junho, dia de São Pedro, o jongo era na casa do estivador Antenor dos Santos. Na mesma Rua Itaúba onde morava o Nascimento, mas no número 298, dona Marta ou Tia Marta do Império (1886-1993), que nasceu em 26 de julho, dia de Santana, também dava jongo no seu aniversário. Mãe-de-santo

respeitada na Serrinha, antes de pertencer ao Império Serrano defendeu as escolas de samba Rainha das Pretas e Corações Unidos do subúrbio de Rocha Miranda. Nos dias de Santana, o terreiro era coberto de folhas verdes e o jongueiro João Ricardo, que morava em Jacarepaguá, puxava o ponto inaugural.

Segundo Theodoro (2005), não dá para negar que, na origem das escolas de samba, se encontra não apenas as marcas da religiosidade afro-brasileira como vêm, no toque dos surdos/tambores. Também a forte influência da religião do colonizador português, que se manifesta, entre outros indícios, no próprio caráter de procissão no deslocamento das escolas, típico das festas religiosas do Rio de Janeiro colonial.

## **Considerações Finais**

A arte de cuidar do corpo por intermédio da dança, para além do cuidado físico e mental, pode ser percebida como um cuidado espiritual. Daí o estreito vínculo das danças aqui referidas com o universo religioso dos negros na cultura brasileira. Cuidar do corpo é cuidar do espírito, que por sua vez é cuidar do sopro divino dinamizador da essência humana da vida.

Na investigação que originou o presente artigo é possível contatar que o samba e o jongo como arte de cuidar do corpo. Embora isto represente uma verdadeira riqueza cultural presente na sociedade brasileira, ainda é pouco explorado no campo educacional. A inclusão da história da África e da cultura afro-brasileira na escola, em cumprimento às exigências da lei 10.639, abre uma oportunidade impar para que tais conteúdos possam em fim serem trabalhados no cotidiano escolar. Quiçá, nossas aulas de educação física possam lançar mão de tal proposição de modo mais sistemático.

**rochageraldo@hotmail.com**

Av. Dr. Manoel Teles, 1500, Bl 3 Apto 404  
25010-090- Duque de Caxias – RJ  
Tel: 21 2650 05 19

## **Referências Bibliográficas**

ARANTES, Érica Bastos. **O Porto negro: Cultura e Trabalho no Rio de Janeiro dos primeiros anos do século XX.** Campinas: EdUEC, 2005.

ARAÚJO, Hiram. **Memória do Carnaval.** Rio de Janeiro: Empresa de Turismo do Rio de Janeiro, 1991.

BOY, Dyonne Chaves. **A Construção do centro de Memória da Serrinha.** Rio de Janeiro: FVG, 2

FERNADES, Nelson Nóbrega. *Escolas de samba: sujeitos celebrantes e objetos celebrados*. Rio de Janeiro 1928-1949. Rio de Janeiro: Coleção Memória Carioca, 2001

FLORENTINO, Manolo Garcia. **Tráfico, Cativo e Liberdade- Rio de Janeiro Século XVIII-XIX**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

G 1 SP – Programa Bem Estar. Rede Globo. Apresentado por Fátima Bernardes. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/02/aprenda-dancar-samba-e-zumba-e-saiba-quais-sao-principais-beneficios.htm>

KARASCH, Mary C. **A vida dos escravos no Rio de Janeiro 1808 – 1850**. Rio de Janeiro: Cia. Das Letras, 2000.

MOURA, Roberto. **Tia Ciata e a Pequena África no Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Coleção Biblioteca carioca, 1995. Samba e História do Samba. Disponível em <http://www.suapesquisa.com/samba/> acesso em 11/09/2012

NASCIMENTO, Ana Paula. <http://meuartigo.brasilecola.com/artes/historia-danca.htm>

ROCHA, Jose Geraldo. Disponível em: [www.geraldorochoa.com](http://www.geraldorochoa.com)

THEODORO Helena; et al. **“Dossiê das Matrizes do samba do Rio de Janeiro”**. 2005. Disponível em [www.cnfcp.gov.br/pdf/patrimonio\\_material/...Dossie\\_samba\\_RJ.pdf](http://www.cnfcp.gov.br/pdf/patrimonio_material/...Dossie_samba_RJ.pdf) Acesso 10/05/ 2012