



# DANÇA LABORAL

P. R. L. Vechia e-mail: patyvechia@gmail.com

Orientadora: Profa. Dra. E. B. Zimmermann

Departamento de Artes Corporais

INSTITUTO DE ARTES / UNICAMP

Financiamento: Serviço de Apoio ao estudante – SAE/UNICAMP

Palavras chave: Consciência Corporal – Dança Laboral - Laban

## INTRODUÇÃO

Quando se deu a Industrialização, no século XIX, a mecanização das atividades e a procura por rendimento de trabalho foram valorizadas de modo que o homem se especializou em uma atividade, numa sucessão de uma única movimentação durante longos períodos de tempo.

O corpo que tende a essa especialização de movimentos para uma boa produtividade, acaba por mecanizar seus gestos. Neste contexto, surge a necessidade de uma recuperação da percepção da totalidade do corpo, em favor da saúde deste trabalhador que acaba por adquirir disfunções não só músculo-esqueléticas como também de aumento de estresse.

O presente trabalho tem o objetivo de desenvolver a consciência corporal do indivíduo que faça com que ele possa zelar de seu próprio corpo no ambiente de trabalho, trazendo uma melhora significativa em sua saúde, no seu bem estar e na eficiência dentro da área de trabalho.

## MATERIAL E MÉTODOS

Foi desenvolvido um programa de exercícios que trabalham a Consciência Corporal, o Relaxamento e o Alinhamento Postural com duas populações de funcionários de empresas localizadas em Campinas (SP), todos os dias durante 15 minutos pelo período de quatro meses, totalizando 21 participantes.

Os materiais utilizados foram entrevistas, questionários (dentre eles o WHOQOL-bref) e avaliação das populações.

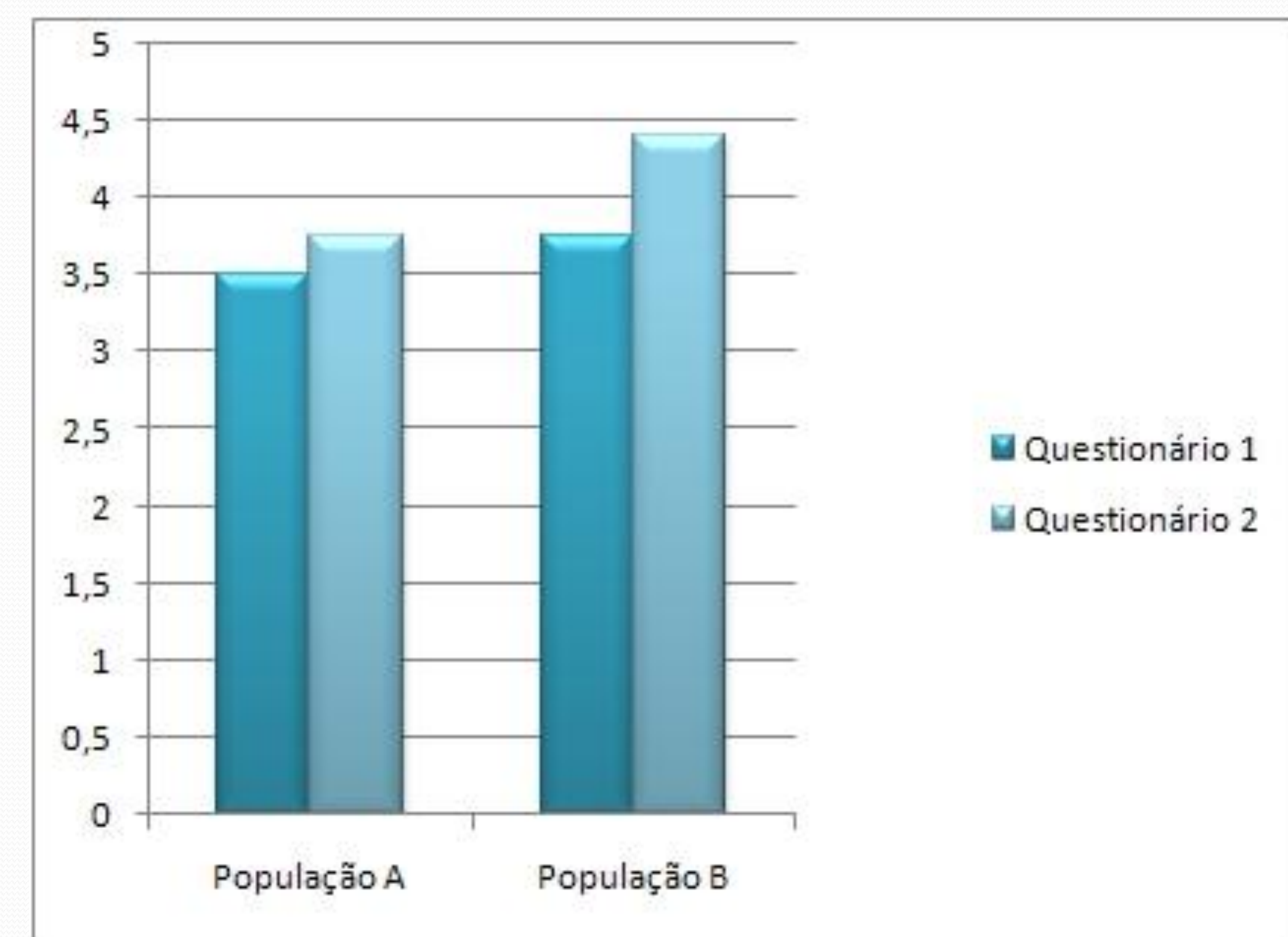
O plano de exercícios teve a finalidade de ativar a consciência corporal, através de alongamentos e relaxamentos com ou sem materiais de propriocepção. Este foi desenvolvido de forma segmentada e de acordo com o tempo de resposta dos participantes, estas sequências foram se interligando até que formassem uma única sequência de movimentos trazendo aos corpos dos participantes, fluência.

Após as atividades novamente foram aplicados questionários para a avaliação dos resultados obtidos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

“A dança, que oferece um contrapeso na busca incessante de objetivos práticos, tem em comum com as ações de trabalho cotidianas a utilização dos movimentos corporais”. (LABAN, 1990). Esta é a relação mais importante que esta pesquisa contém.

Pôde-se perceber, depois da aplicação das atividades uma evolução impressionante na consciência corporal dos indivíduos participantes da pesquisa. Eles se mostraram menos tensos, e tiveram sensível melhora na coordenação motora, equilíbrio e alongamento. Percebeu-se também o quanto a atividade física, mesmo que rápida durante o período de trabalho pode ajudar no rendimento do funcionário dentro da sua empresa.



Médias gerais dos questionários WHOQOL-bref nas duas populações estudadas.

De acordo com a tabela acima, percebe-se, a partir das respostas dos próprios participantes da pesquisa, uma sensível melhora na qualidade de vida destes indivíduos.

## CONCLUSÕES

Após as análises dos questionários e da resposta dos participantes da pesquisa concluiu-se que houve efeitos benéficos em seus corpos assim como se percebeu a possibilidade de trabalho mais aprofundado dos temas da pesquisa devido à resposta dos indivíduos às atividades propostas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo movimento**. Trad. Dayi A C. Souza. São Paulo: Summus; 1977. 227p.
- 2- LABAN, R. **Dança Educativa Moderna**. Trad. M. C. Parayba Campos. São Paulo: Ícone, 1990. 128p.
- 3- VIANNA, K. **A dança**. São Paulo: Summus, 1990. 160p.

