

A SALSA NO PROJETO GINÁSTICA NA ESCOLA

Coordenador: CARLA DA CONCEIÇÃO LETTNIN

O projeto "Ginástica na Escola" tem o intuito de promover ações relacionadas à atividade física que contribuam com a saúde e bem estar da comunidade escolar do CAP (professores, funcionários, alunos, pais e/ou responsáveis pelos alunos) e geral. As atividades são desenvolvidas de segunda a sexta-feira, das 12h10min às 13h10min sendo trabalhado Ginástica Localizada nas Segundas, Quartas e Sextas-feiras e Dança nas Terças e Quintas-feiras. Devido ao sucesso do Ritmo "Salsa" desenvolvido em um das aulas resolvemos utilizá-lo como conteúdo da nossa Oficina. A SALSA é uma mescla de ritmos afro-caribenhos, tais como o son montuno, o mambo e a rumba cubanos, com a bomba e a plena porto-riquenhas. A SALSA surgiu em Cuba, por volta dos anos 60, e é uma espécie de adaptação do mambo da década de 1950. Recebeu ainda influências do merengue (da República Dominicana), do calipso de Trinidad e Tobago, da Colômbia, do rock norte-americano e do reggae jamaicano. Hoje a SALSA é uma mistura de sons e absorve influências de ritmos mais modernos como rap ou techno. A dança é caracterizada pelo compasso quaternário. SALSA, em castelhano, significa "molho", e a adoção do nome quis transmitir a idéia de mistura. O movimento que originou este novo estilo de música latino-americana começou em Nova Iorque, quando um grupo de jovens músicos começou a mesclar sons e ritmos visando criar uma sonoridade que tivesse um "sabor" latino-americano. A salsa debutou no hotel Saint-George, do Brooklyn (Nova Iorque), onde o grupo Lebron Brothers, de origem porto-riquenha entusiasmou o público no início dos anos 70. Então se espalhou entre as comunidades latino-americanas nos EUA e Porto Rico, depois a Cuba, Venezuela, Colômbia e outros países de língua espanhola. Nomes como Tito Puente, Celia Cruz, Johny Pacheco se tornaram expoentes do gênero. O excessivo comercialismo no final dos anos 70 converteu a SALSA numa fórmula que apenas imitava a si mesma. Nos anos 80, a SALSA é invadida pelo merengue da República Dominicana, e também pela música disco'. Neste momento, surge uma nova geração de músicos como Frankie Ruiz, Eddie Santiago e Luis Henrique, que começam a mudar o panorama da música latina criando a chamada "salsa sensual". Na década de 1980 a SALSA se espalhou pelo México, Argentina, Europa e chegou ao Japão, onde surgiu a Orquestra de La Luz, banda onde todos os integrantes são japoneses. Enquanto isto, o ritmo do merengue se tornava mais e mais popular em países como Porto Rico, e era o ritmo que embalava as discotecas de música latina. Um país no qual se produziu, nos últimos anos, uma expansão da

SALSA com maior vigor é a Colômbia, destacando-se Joe Arroyo, o grupo Niche e a orquestra Guayacán. Entre os híbridos mais recentes da SALSA, destacam-se os chamados "mereng-house", a "salsa merengue" e "salsa gorda". No Brasil, a SALSA foi difundida pelo bailarino Fernando Claumann. O objetivo desta oficina é proporcionar aos seus participantes uma vivência deste ritmo ainda pouco difundido no Brasil e divulgar como é desenvolvido o Projeto Ginástica na Escola. Já os objetivos do projeto é criar um ambiente favorável para o desenvolvimento de atividades físicas, promovendo através do exercício físico a melhora da capacidade aeróbica e anaeróbica, através do desenvolvimento de valências físicas (força, flexibilidade, ...) necessárias para o bom desempenho no dia-dia. Também pretende-se proporcionar um ambiente de desenvolvimento dos aspectos educacionais para a saúde; desenvolvendo os fatores psicofísicos, cognitivos, sociais e afetivo-emocionais. Por fim, proporcionar um ambiente que otimize as relações humanas. O Projeto parece ter boa aceitação da comunidade e possuía um bom número de participantes. Atualmente estamos buscando novas estratégias para divulgação e novos campos de intervenção, pois devido a uma mudança na empresa terceirizada contratada pelo Colégio Aplicação, o número de participantes foi reduzido. O exercício físico tornou-se um importante aliado da produção e bem estar das pessoas. Hoje várias empresas investem em atividades físicas para que seus funcionários suportem suas atribuições e tenham satisfação no seu trabalho e/ou dia-dia. A inatividade pouco está relacionada com a idade e sim com uma diminuição crescente do nível de treinamento muscular. Não existe nenhuma idade em que o treinamento muscular não influencie a capacidade de rendimento do organismo, portanto podemos alcançar muito quando levamos uma vida mais ativa e aproveitamos todas as oportunidades. (Weineck, 2003). A aptidão física está relacionada com as capacidades físicas, psicofísicas, cognitivas, sociais e afetiva-emocionais. Acreditamos que tanto o treinamento muscular quanto a dança desenvolvidos neste projeto colaboram para o bem-estar de seus participantes e promovem a adoção de um estilo de vida mais saudável através do desenvolvimento das capacidades físicas e da convivência social necessárias para uma vida saudável.