Anais do SEPE – Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão
Vol. IX (2019) – ISSN 2317-7489

BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A SAÚDE E CULTURA NA UFFS

Jiennifer Souza de Oliveira(apresentadora)[1]
Andressa Krindges[2]
Ana Bell Nyland Kaiser[3]
Mateus Guilherme Boeno[4]
Richard Augusto Thomann Beckert[5]
Daniela Savi Geremia[6]

Resumo: A dança é uma arte de expressão cultural que acompanha a sociedade em longos períodos, influenciando no aspecto social, mental e físico das pessoas, promovendo o autoconhecimento, elevando a autoestima, reduzindo a timidez, potencializando as atividades do dia a dia , causando uma sensação de bem estar além dos benefícios físicos como, estética corporal, fortalecimento do tônus muscular, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e redução de comorbidades. Para incentivar a realização de atividades físicas existem políticas que propõem a qualidade de vida das pessoas, em específico a Política Nacional de Promoção da Saúde que tem a finalidade de promover a qualidade de vida e prevenção dos riscos relacionados à saúde. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de enfermagem na participação da oficina de dança de salão vinculada ao projeto de cultura “Ela dança eu danço: Cultura e Saúde na UFFS”. A oficina foi realizada na Universidade Federal da Fronteira Sul- (UFFS) Campus Chapecó, ocorrido no dia dois de julho de 2019, no Auditório da Biblioteca. Participaram ao todo dez pessoas, com duração de duas horas de atividade. A partir da vivência este relato foi elaborado no intuito de apresentar os benefícios da dança para a comunidade acadêmica. O curso foi ministrado por uma especialista em dança de salão, iniciando com uma explanação do conceito de dança, expondo a dinâmica proposta durante a aula com destaque para o estilo do forró como tema principal. Desse modo, combinou duplas para o melhor envolvimento corporal dos participantes. Durante a execução da atividade foram apresentados os principais passos para a consagração dos ritmos e

[1] Acadêmica do curso de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó, jienniferdeoliveira@gmail.com
[2] Acadêmica do curso de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó, krindges2018@gmail.com
[3] Acadêmico do curso de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó, anabellnylandkaiser@gmail.com
[4] Acadêmico de do curso Graduação em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó, mateusguilhermeb@gmail.com
[5] Acadêmico de do curso Graduação em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó, ritbeckert@hotmail.com
[6] Doutora em Saúde Coletiva, docente do Curso de Graduação em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul, campus Chapecó/SC, daniela.geremia@uffs.edu.br

movimentos corporais conforme o estilo musical, quando os dançarinos estavam apropriados dos passos, a facilitadora sugeriu a troca dos integrantes de cada dupla, demonstrando que a coreografia poderia ser dançada em outros estilos. A experiência vivida foi uma contribuição valiosa para a relação interpessoal dos participantes, pois a oficina foi construída com a cooperação de acadêmicos de vários cursos de graduação, foi capaz de promover o conhecimento de novas realidades e permitiu a observação da singularidade de cada pessoa, bem como, a difusão de conhecimento e cultura entre os participantes. Ao final da oficina, foi percebido um sentimento prazeroso e satisfatório, correlacionado com o cansaço físico, porém, com um olhar vibrante, diferente do observado no início da aula, que demonstrava as características desanimadoras e estressante dos envolvidos. Para finalizar, ressaltamos que o incentivo da participação dos discentes, em processos de criação artístico-cultural com promoção de saúde, como é o caso das oficinas de dança, são de extrema importância para o desempenho acadêmico e bem-estar físico e psicossocial do indivíduo, do fortalecimento de relações interpessoais e culturais.

Palavras-chave: Promoção de saúde. Dança. Enfermagem. Cultura.

Categoria: Cultura.

Área do Conhecimento: Ciência da Saúde.

Formato: Comunicação Oral.