



ELA DANÇA EU DANÇO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA DANÇA COMO PROMOÇÃO DE SAÚDE

Área Temática: Cultura e saúde

Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)

**Autores: A. KRINDGES¹; D. S. GEREMIA²; D. CECCATTO³; J. B. DORS⁴; K.L.
FRANZMANN⁵.**

Introdução

A dança é um instrumento ou ferramenta que impulsiona a melhoria na autoestima, redução da timidez, favorece a melhora nos relacionamentos interpessoais, maior rendimento acadêmico, aumento no cuidado com o corpo, proporcionando também acesso à atividade física e valorização da diversidade cultural, além, de ser utilizada como atividade física e de lazer, contribuindo na saúde mental e física das pessoas que a praticam. A partir da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), da política de cultura nacional e da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), um grupo sentiu a necessidade de desenvolver um projeto de cultura e saúde, realizado através da dança, como forma de trabalhar a promoção de saúde no ambiente universitário.

Esse projeto tem como escopo de seus objetivos o intuito de integrar ensino, pesquisa, extensão e cultura, ademais, ele propôs criar atividades atrativas que buscassem cativar e promover a corresponsabilidade e a busca por aprendizagem e melhorias quanto a qualidade de vida e saúde. Esse projeto não teve como objetivo elaborar coreografias, mas, promover espaços para que os grupos participantes se sentissem à vontade para expor seus sentimentos através da dança, em um momento de descontração e conhecimento de diversos estilos de dança.

1Andressa Krindges, acadêmica do curso de enfermagem da UFFS.

2Daniela Savi Geremia, doutora em saúde coletiva, docente curso de enfermagem da UFFS e coordenadora do projeto.

3Débora Ceccatto, acadêmica do curso de enfermagem da UFFS.

4Juliana Baldissera Dors, acadêmica do curso de enfermagem da UFFS.

5 Kimberly Lana Franzmann, acadêmica do curso de enfermagem da UFFS, bolsista do projeto. Projeto de cultura: Ela dança eu danço: cultura e saúde na UFFS, financiado pela Universidade Federal da Fronteira Sul, através de bolsa de cultura para estudante.

Metodologia

Através do projeto “Ela dança Eu danço: cultura e saúde na UFFS” foram abordados os seguintes estilos: dança do ventre, *stiletto*, *jazz dance*, zumba, *street dance*, danças haitianas, *fit dance*, dança iraniana e a dança contemporânea. As oficinas foram realizadas nos auditórios da Universidade Federal da Fronteira Sul-*Campus* Chapecó/SC, em especial nos horários noturnos, sendo um período de melhor acesso ao público. As inscrições para as oficinas foram disponibilizadas via Formulário do Google (*Forms*), mas também foi possível inscrições na hora, considerando o limite da capacidade dos auditórios. Os ministrantes e facilitadores das oficinas, foram professores de dança, convidados do município de Chapecó e de Erechim, que se dispuseram voluntariamente a contribuir com o projeto. As oficinas tiveram como público discentes, docentes, técnicos administrativos e comunidade externa, ao final de cada oficina foram coletados depoimentos de alguns participantes, para evidenciar a importância do projeto e a formulação dos relatórios. Os materiais utilizados foram: caixa de som, projetor e notebook. A organização das oficinas contou com o auxílio de oito acadêmicas do curso de Enfermagem, sendo uma bolsista e sete voluntárias. As atividades foram planejadas juntamente com a professora coordenadora.

Desenvolvimento e processos avaliativos

No intuito de estimular a integração, saúde e cultura entre os discentes, docentes, técnicos administrativos e público externo, o projeto teve seu início no dia 29/08/2018, a primeira aula foi a dança do ventre. Essa modalidade prevê melhora da autoestima, promove o autoconhecimento e a autoconfiança. A segunda oficina foi *Stiletto*, que é uma dança de muita energia, que surgiu nos Estados Unidos na década de 80 pelo movimento LGBT, essa modalidade é realizada com a utilização de um sapato de salto alto, o qual pretende proporcionar a sensualidade e elegância nos movimentos de quem pratica. A terceira oficina desempenhada pelo projeto, foi o *Jazz dance* oriundo de raízes populares e com técnicas semelhantes ao do *ballet* clássico, trabalha o corpo todo, proporcionando saúde física e mental para os participantes.

Outra modalidade foi a Zumba, a qual é uma atividade que parte da mistura de ginástica aeróbica e dança latina, nesta oficina foi explanado e destacado que esse projeto é de suma importância para estimular exercícios físicos para os participantes, que não tem tempo hábil de realizar essas atividades. A quinta oficina *Street dance* é um estilo que destaca a expressão corporal, equilíbrio, energia, provém grandes ganhos no que concerne a coordenação motora, capacidade cardiorrespiratória, memorização e agilidade dos passos. A oficina de Danças Haitianas, proporcionou vivenciar e transmitir um pouco da cultura do Haiti, valorizando o dia alusivo à comemoração da bandeira do Haiti, respeitando a diversidade cultural e costumes de outros povos.

O *Fit dance* é um estilo divertido de vários estilos musicais, auxilia no emagrecimento, pois estimula o corpo todo, se utiliza de movimentos modernos, além de ser de fácil acesso, pois está disponível nas redes sociais, como www.youtube.com, assim, possibilitando dançar

a qualquer hora. Além do mais, no dia da oficina tivemos a abertura do evento com a apresentação da Dança Iraniana, com uma acadêmica do curso de Medicina da UFFS, a qual é natural do Irã e se disponibilizou para a atividade. Por fim, a última oficina trouxe a dança contemporânea, na qual buscou-se trazer uma nova experiência diferente de todas as outras oficinas. A dança que surgiu com o movimento moderno e foi considerada uma quebra no padrão clássico. Como escolha dos estilos abordados, foi levado em consideração a disponibilidade dos ministrantes e os conhecimentos prévios das acadêmicas envolvidas no projeto.

Considerações Finais

Este projeto de cultura realizou a articulação entre cultura e saúde, através da dança como promoção de saúde, apresentou um enorme potencial na valorização de saberes e culturas, que contribuem com a saúde dos participantes e indiretamente das pessoas que convivem com estes. Tendo em vista esses aspectos e a repercussão do projeto, diversas solicitações para a continuação foram recebidas, e partir dos depoimentos positivos obtidos, podemos concluir que os objetivos foram alcançados.

Referências Bibliográficas

ANDRADE, Luana Foroni; et al. Promoção da saúde: benefícios através da dança. **Revista família, ciclos de vida e saúde no contexto social (REFACS)**, Minas Gerais, v. 3, n. 3, p.228-233, 2015.

SOUZA, Paulo Henrique Alves de. Dança contemporânea: percepção, contradição e aproximação. **Pensar A Prática**, [s.l.], v. 16, n. 4, p.1-17, 20 dez. 2013. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/feef/article/download/20245/15681>. Acesso em: 13 maio 2019.