

ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL JOSÉ DE ANCHIETA - BOM PRINCÍPIO, RS - BRASIL



AO DANÇAR DÁ PARA SE CURAR?

Alunos:
Francine Meneghetti
Keila Mariana Henz
Sophia Vitória Dresch

Orientadora:
Maria Angélica Steffen de Castro
Coorientadora:
Cristiane Böttcher

Justificativa:

O projeto surgiu numa aula de Artes quando estudamos um texto sobre a dança, conversamos sobre o tema e na conversa surgiu um questionamento se a dança, além de ser uma forma de expressão poderia de alguma forma ajudar na melhora da saúde física e mental.

OBJETIVO GERAL:

Descobrir de que forma a prática da dança pode auxiliar a comunidade escolar e familiar do Bom Fim Alto no cuidado da saúde física e mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Investigar como a dança pode contribuir para o bem-estar físico e emocional das pessoas.
- Identificar se e como a comunidade local utiliza a dança como forma de expressão ou alívio emocional.
- Promover momentos de prática da dança na escola como forma de experimentar seus efeitos.

METODOLOGIA:

Observações e registros: os alunos relataram dúvidas sobre de que forma a dança auxilia no cuidado físico e mental.

Pesquisa visual: foram utilizadas imagens e materiais audiovisuais, para que se explorassem o tema de pesquisa.

Atividades lúdicas: realizaram-se dinâmicas, histórias, produção de *PowerPoint*, criação e participação de oficinas de dança, de um festival de dança na escola, elaboração e escolha do logotipo do projeto.

Entrevista: os alunos elaboraram um questionário via *Google Forms* enviaram para os grupos escolares para levantamento de dados, organizaram rodas de conversa (com profissionais da dança: Ballet, Danças Folclóricas Alemãs, Educadora Física), promoveram um Festival e Oficinas de Dança semanais para a turma e toda equipe escolar para que as aprendizagens fossem construídas.

Verificação: constatamos que a dança, é uma grande aliada no cuidado com o bem-estar e a saúde física e mental, confirmando, assim, nossa hipótese e objetivo de investigação. Quando movimentamos nosso corpo, o cérebro reage quimicamente, liberando hormônios como a dopamina e a endorfina, responsáveis por sensações de prazer e felicidade que nos auxiliam no bem-estar mental melhorando assim nossa saúde.

Pesquisa na *Internet* e materiais pedagógicos:

Imagem 1



Créditos: Maria Angélica Steffen de Castro

Imagem 2



Criação do logo :

Imagem 3



Créditos: Maria Angélica Steffen de Castro

Imagem 4



Fonte: Isabelle N.Canal e Francine Meneghetti

Oficina de Dança para as demais turmas e Festival de Dança na Escola:

Imagem 5



Créditos: Cristiane Böttcher

Imagem 6



Créditos: Cristiane Böttcher

Roda de conversa e oficina com o Grupo de Danças Alemãs *Meine Freude* e educadora física Luciana Böttcher :

Imagem 7



Créditos: Maria Angélica Steffen de Castro

Imagem 8



Créditos: Maria Angélica Steffen de Castro

Roda de conversa online com a bailarina Fernanda Martiny do Theatro Municipal do Rio de Janeiro:

Imagem 9



Créditos: Maria Angélica Steffen de Castro

Assistindo vídeos de depoimentos de cura através da dança:

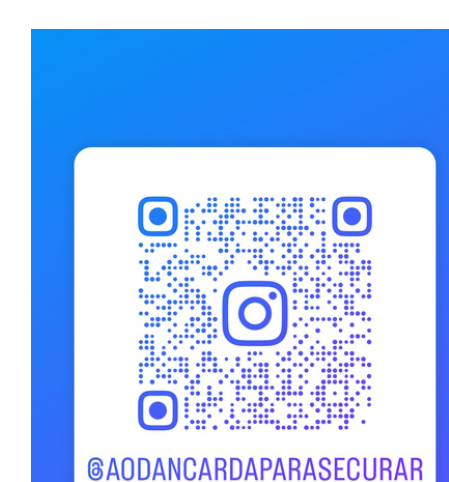
Imagem 10



Créditos: Maria Angélica Steffen de Castro

Criação de um perfil no *Instagram*:

Imagem 11



Fonte: <https://www.instagram.com/aodancardaparasecurar?igsh=NGxwdzUxdTVxazQ5>

RESULTADOS ESPERADOS

Com esta pesquisa, concluímos que a dança, além de ser uma forma de arte e expressão, também ajuda a melhorar a saúde do corpo e da mente. Pesquisas mostram que dançar pode trazer bem-estar, diminuindo o estresse, a ansiedade e até sintomas de tristeza. Quando nos movimentamos, passamos a conhecer melhor nosso corpo, percebendo nossas forças e limites, o que ajuda a evitar problemas físicos e emocionais.

Enquanto dançamos, o cérebro libera substâncias como a dopamina e a endorfina, que estão ligadas à sensação de alegria e prazer. Isso faz com que a dança proporcione bem-estar, ao mesmo tempo em que permite que sentimentos e emoções sejam expressos de forma leve e natural.