A DANÇA COMO UMA FERRAMENTA VOLTADA A HÁBITOS SAUDÁVEIS DA POPULAÇÃO INDÍGENA NA ALDEIA JAGUAPIRU

MENDES, Jessica Aquino[1] (jessica.aquino.mendes@gmail.com);

[1]Discente do curso de Engenharia e Alimentos da UFGD – Dourados;

A dança surgiu pela necessidade de a humanidade expressar suas emoções. Antes de procurar se comunicar com palavras, as pessoas já se expressavam com movimentos corporais. Por isso, a dança é considerada a mais antiga das artes e a mais completa, pois quem dança ao mesmo tempo cria um movimento e o expressa através do próprio corpo. Os benefícios da dança são inúmeros como correção de problemas posturais, pés chatos, desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação de equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida, queima calorias, aumenta o condicionamento físico, fortalece toda a musculatura corpórea, fortalece os ossos evitando a perda óssea (osteoporose), aumenta a frequência cardíaca, ajudando o coração a bombear mais sangue para o corpo e para os músculos, libera serotonina e endorfina (neurotransmissores que liberam prazer), reduz dores, proporciona prazer e bom humor, melhora o aprendizado e a disciplina, retarda o envelhecimento, melhora a autoestima, melhora o ritmo, a flexibilidade, a agilidade e a coordenação motora. A partir do conhecimento de todos os benefícios que a dança proporciona e pensando em atender ao público indígena, foi criado o projeto "mexe com a gente", baseado no programa Institucional de bolsa cultura (bolsa cultura). Tal projeto trata-se de uma hora aula de diferentes estilos musicais (ritmos), acompanhado do alongamento, aquecimento e coreografias de várias músicas. No entanto, seu objetivo principal é além de incentivar a expressão corporal à população indígena como também auxiliar na saúde da população, sem que possua qualquer tipo de custo, haja vista que se trata de um povo mais carente. Desde de que o projeto iniciou, o aumento do número de indivíduos interessados é significativo, ampliando de quatro para trinta (representa o número atual de pessoas que frequentam todas as aulas) alunos.

Palavra-chave: Aula de Dança. População Indígena. Saúde Corporal.

Agradecimentos: A Pró-Reitoria de extensão e Cultura (PROEX) que fez a seleção deste projeto, à coordenadora Gicelma da Fonseca Chacarosqui Torchi que sempre apoiou e auxiliou o mesmo e aos alunos do projeto.