



Simpósio de Integração Acadêmica

“Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



A dança no PELU: relato de experiência

Área temática: Educação Física

Grande área: Ciências Humanas e Sociais

Categoria de trabalho: Extensão

Autores: OLIVEIRA, Karina Bernardes Ferreira de¹; GRUPIONI, Flavia Marina de Freitas²; ROSADO, Daniela

Gomes²; EMILIANO, Gabriella da Silva¹; INOCENCIO, Thais de Oliveira¹

3 Bolsistas PELU, Acadêmico (a) da Universidade Federal de Viçosa – UFV

Palavras-chave: Danças, Lazer, Atividade Física

Introdução

A Divisão de Esportes e Lazer criou em 2017 o Programa de Esporte e Lazer na UFV – PELU, que busca proporcionar para a comunidade universitária e a comunidade local de Viçosa o acesso ao esporte e lazer, contribuindo para uma melhor qualidade de vida da comunidade. Dentre as diversas práticas corporais oferecidas, existe a oferta para inscrição em quatro estilos de dança. Cada turma possui um número específico de beneficiários a serem atendidos e um local específico para realização das aulas. No primeiro semestre de 2023 foram ofertadas: 3 turmas de forró, atendendo até 30 participantes em cada, e as aulas sendo realizadas no Espaço Multiuso da UFV; já as turmas de Estilos Diversos, Danças Urbanas e K-pop, ofereceram uma turma cada, atendendo até 20 alunos por turma, e sendo as aulas realizadas no Pavilhão de Ginástica (PVG) do Departamento de Educação Física da UFV.

Objetivos

O principal objetivo das práticas de Dança no PELU é movimentar o corpo de forma interativa, proporcionar interação social, acolher as comunidades acadêmica e da cidade de Viçosa. Além disto, as monitoras desenvolvem experiências profissionais a partir dos estudos de planos de aulas e aplicação dos mesmos.

Principais Ações

O estilo danças urbanas trouxe uma breve introdução a respeito de alguns estilos como, Hip Hop e Street Dance, assim como as suas particularidades e contextos históricos. Os estilos variados (Jazz, Samba, Ballet, entre outros) desenvolveu corporalmente os participantes, realizando práticas com diferentes focos, como transferência de peso, de níveis, espacialidade e mobilidade. O forró enfatizou a importância do respeito com o corpo do outro, trabalhou a autoconfiança, diminuição da timidez, equilíbrio corporal e o quão importante é dizer quando algo incomoda em uma dança a dois. Já o estilo K-pop visou trabalhar as diferentes técnicas necessárias para realizá-lo, introduziu conceitos teóricos e históricos relacionados à dança, promoveu a prática de exercícios físicos e bem-estar.



Resultados Alcançados

Foram obtidas evoluções positivas quanto ao desempenho de cada participante de todas as turmas de dança, desde o início até o final das aulas. Sendo importante descrever que o limite físico de cada aluno foi respeitado pelos mesmos e pelas monitoras, através das observações e demandas de cada um. Um dos pontos mais relevantes é o quanto se sentem mais seguros para sair para dançar e interagir com outras pessoas, além de terem adquirido maior repertório corporal.

Conclusões

Diante das experiências e dados apresentados conclui-se que as danças proporcionam de fato grandes benefícios aos alunos e às monitoras. A arte traz consigo a oportunidade de expressão, convivência e individualidade, por isso, ao longo deste semestre os resultados obtidos foram satisfatórios.

Agradecimentos

