

POSSIBILIDADES PARA CUIDAR E PROMOVER SAÚDE ATRAVÉS DA DANÇA CIRCULAR: VIVÊNCIAS EXTENSIONISTAS

RENATA KICKKOFEL KICKHÖFEL¹; BIANCA DE OLIVEIRA CAVENAGHI²;
TEILA CEOLIN³, STEFANIE GRIEBELER OLIVEIRA⁴; JULIANA GRACIELA
VESTENA ZILLMER⁵

¹ Universidade Federal de Pelotas – renatakickhofel@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – bianca.cavenaghi02@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas - stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas - juliana.graciela@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A Dança Circular é uma prática desenvolvida em roda, originária de diferentes culturas, de danças tradicionais e folclóricas (WOSIEN, 2000). Ela é também conhecida como Dança Circular Sagrada e Danças dos Povos. Originou-se do encontro do bailarino polonês Bernhard Wosien e a comunidade de Findhorn, localizada no nordeste da Escócia em 1976 (WOSIEN, 2000; BARTON, 2012).

Na Dança circular todos os integrantes dançam juntos os mesmos passos a partir do ritmo e melodia, e, aos poucos quando os movimentos vão se interiorizando há a liberação da mente, coração, corpo e espírito (SILVA, 2021), trazendo inúmeros benefícios à saúde nas dimensões física, emocional, e psicossocial (BARTON, 2012). Em 2017 esta dança foi inserida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares por meio da Portaria nº 849/2017 (BRASIL, 2017), que possibilitou implementá-la como uma prática no Sistema Único de Saúde (SUS) com o objetivo prevenir agravos, promover e recuperar a saúde (BRASIL, 2017).

Diante deste cenário, a Faculdade de Enfermagem da UFPel, sob a coordenação da terceira autora, desenvolve o “Projeto de Extensão “Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde” (CEOLIN et al, 2017-2026), e através dele que a ação extensionista da Dança Circular é oferecida. Além dela, o Projeto proporciona outras práticas como Plantas Medicinais, Reiki, Meditação, Yoga, entre outras.

Compartilhar a experiência extensionista reforça a importância da extensão envolvendo estudantes, professores e a comunidade na construção de espaços que valorizem as distintas formas de saberes e a interculturalidade como elementos do cuidado à saúde. Diante do descrito, este resumo tem como objetivo descrever a ação extensionista da dança circular para o cuidado e promoção da saúde e refletir sobre os benefícios e contribuições dessa prática na formação acadêmica.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência de uma estudante em enfermagem, primeira autora deste resumo, que integra e participa da ação extensionista “Dança Circular: possibilidade para cuidar e promover saúde”, coordenada pela última autora, com formação na prática. A ação teve como objetivo propiciar e desenvolver a Dança Circular como ferramenta de promoção à saúde e cuidado,

a fim promover o equilíbrio, bem estar físico, emocional e social, com vistas a integrar uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, no SUS.

O relato de experiência foi construído a partir de um conjunto de informações decorrentes de registros escritos e fotográficos realizado pela professora coordenadora da ação e focalizadora em Dança Circular, além das reflexões da estudante ao participar da ação extensionista. As informações foram coletadas em três momentos: 1º) na inscrição dos participantes; 2º) no desenvolvimento de cada encontro de dança e 3º) em avaliação ao final da dança. Esse conjunto de informações possibilitou construir uma análise, resultando em dois eixos temáticos.

A ação extensionista foi desenvolvida no período de 05 setembro de 2022 a 30 de junho de 2023, totalizando 14 rodas de Dança Circular e 15 coreografias Danças Circulares distintas. Totalizaram, 115 indivíduos, destes 50 eram participantes externos, 14 técnicos administrativos em educação e docentes, 39 estudantes de graduação, e 14 estudantes de pós graduação. As Rodas foram realizadas nos espaços da UFPel, em Projetos de Extensão da Faculdade de Enfermagem, em evento do Diretório Acadêmico Anna Nery e na comunidade externa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para relatar as experiências e contribuições desta ação extensionista para a foram construídos dois eixos temáticos: *Se mover ao som da música*: Rodas de Dança Circular; e, *Todos podem dançar*: do convite para à Dança Circular.

Se mover ao som da música: Rodas de Dança Circular

A ação também ocorreu em sala da Faculdade de Enfermagem às sextas feiras das 13 às 14 horas. Inicialmente, foi construído um formulário de preenchimento para receber as inscrições, elaborado a partir do *google forms*. Neste formulário constavam informações de descrição como, nome, se era estudante ou não, vínculo com a UFPel ou não, além do curso, ocupação, e o porquê da busca pela prática entre outras. O formulário era divulgado pelas redes sociais do Projeto de Extensão Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção em Saúde. As pessoas interessadas em participar da ação se inscreveram através de do formulário, tendo como público alvo: comunidade acadêmica da Universidade Federal de Pelotas (estudantes de graduação, estudantes de pós graduação, servidores e docentes) e comunidade em geral.

A ação foi presencial, em Grupo, no formato de Círculo. Em cada encontro de Dança Circular, as Danças foram escolhidas previamente e o centro do círculo foi pensado utilizando diferentes materiais e símbolos. O centro da Roda simboliza a individualidade, a potência do ser único e indivisível. O sentido de direção da Dança ocorreu em ambos os sentidos, anti-horário e horário. Cada encontro de Dança Circular foi constituído por quatro momentos.

O primeiro momento iniciou-se com apresentação dos participantes (afirmando o seu nome), seguido da descrição da Dança Circular contando sua história, origem com Bernhard Wosein e benefícios à saúde. Este momento totalizou 10 minutos. O segundo momento contou de uma meditação, a fim de promover, sensação de relaxamento e de consciência do momento presente. Este momento totalizou aproximadamente 05 minutos.

No terceiro momento foram realizadas as Danças Circulares propriamente ditas. Antes da realização de cada dança, a colaboradora da ação demonstrou

aos participantes as sequências dos passos das coreografias. Este momento totalizou de 30 a 40 minutos. Entre cada uma das Danças, era perguntado para os participantes se estava tudo bem e se poderíamos seguir, buscando avaliá-los. Entre as Danças Circulares, as que foram mais frequentes: Dança do Sol, Pachebell Cannon, *Erev Shel Shoshanim*, *Al Achat*, *Having a Good time*, *Kwaheri*, *EnaMythos*, *E Malama*, *Alma Matter*, *Oropa*.

Por fim, no quarto momento foi finalizada a Roda com uma harmonização utilizando-se de uma dança meditativa. Logo após a dança foi proposto o uso das Cartas Artes do Encontro, trabalho autoral de Adriana Bisconsin, a fim de promover maior reflexão sobre o momento de cuidado de si. Entre as cartas retiradas pelos participantes estavam, Arte da Gratidão, Arte do Amor, Arte da Totalidade, Arte do Discernimento, Arte do Bom Humor, Arte da Dedicação, e a Arte de Cuidar. Ao término da ação foi solicitado aos participantes expressarem sensações e sentimentos vivenciados durante as Danças, assim como para avaliarem a prática. Estes se realizaram mediante relato verbal e escrito. Descreveram a sensação de relaxamento, bem estar, leveza, e rememoração de pessoas e situações ocorridas na vida.

A Dança Circular tem inúmeros benefícios, alguns como o equilíbrio entre o indivíduo e o coletivo, o sentimento de pertencimento e do prazer pela participação plena, promovendo bem estar, harmonia entre corpo-mente-espírito, aumento da autoestima e consciência corporal (BRASIL, 2017; BARTON, 2012; RAMOS, 2002). No contato com a Dança Circular o principal enfoque é o sentimento de coletivo, de não hierarquização, que se instala a partir do momento em que todos, de mãos dadas, apoiam e auxiliam uns aos outros (BARTON, 2012; RAMOS, 2002).

A Dança Circular reúne, cura, inclui, unifica, ensina, emociona, transcende (BARTON, 2012). Na cultura grega, mitos e rituais deram especial destaque para a dança, pois dançando era possível lidar com o mundo e seus fenômenos, honrar, pedir, agradecer a natureza garantindo a continuidade da vida, evocar deuses (TRINDADE et al., 2018). Entende-se que cada povo tem sua relação e significado próprio com a dança. Assim, dançar a dança dos povos é também conhecer e interagir com sua história e sua cultura.

Todos podem dançar: do convite para à Dança Circular

A ação extensionista “Dança Circular: possibilidade para cuidar e promover saúde” participou das atividades de três Projetos de Extensão, contemplando pessoas da comunidade externa, jovens, adultos, idosos, gestantes, além de estudantes de graduação, pós graduação, e docentes.

No “Projeto de extensão Oxitocinando: potencializando a promoção da saúde materno infantil”, foi proporcionado três danças para gestantes que integram o Projeto, além de ter a presença de estudantes de graduação e da coordenadora. No Projeto de extensão “Um olhar sobre o cuidador familiar: quem cuida merece ser cuidado”, foi proporcionado na ação “Parada do cuidador: um momento para si”, fizeram-se presentes cuidadores, além de estudantes de graduação e pós graduação; três danças foram desenvolvidas. Já no Projeto de “Assistência de enfermagem ao idoso da Vila Municipal”, que ocorre na Unidade Básica de Saúde da Vila Municipal participaram oito idosas, e três danças foram proporcionadas.

A ação esteve presente no Encontro de mulheres: entrelaçando etnias, realizado pela Caritás, onde participaram aproximadamente 30 mulheres, e proporcionadas três Danças Circulares. Ainda, no I Simpósio de Saúde da População LGBTQIA+, organizado pelo Diretório acadêmico Anna Nery da

Faculdade de Enfermagem da UFPel e aproximadamente 25 pessoas participaram.

A Dança Circular tem o potencial de trabalhar tanto o aspecto físico, quanto o emocional do ser humano. Ela possibilita, desenvolver a coordenação motora, a expressão corporal, a referência espacial, a memória, a concentração, o equilíbrio, além de promover a autoestima, a paciência, a cooperação e a inclusão (RAMOS, 2002).

4. CONCLUSÕES

Este trabalho possibilitou descrever as experiências em ação de extensão. Além de compartilhar a experiência extensionista de desenvolver a dança circular junto à comunidade e permite dar visibilidade à prática como uma possibilidade para cuidar e promover saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARTON, A. **Dançando o Caminho Sagrado**. São Paulo: TRIOM, 2012.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, Ministério da Saúde, 2017.

MACHADO, G.M.R. **Educação das relações étnicos- raciais na formação de professores (as) através das danças circulares**. 2018.2 45f. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Universidade Federal do Rio Grande.

RAMOS, R.C.L. **Danças circulares sagradas**: uma proposta de educação e cura. São Paulo: Ed. TRIOM, 2002.

SILVA, K.M.; NITSCHKE, R.G.; DURAND, M.K.; HEIDEMANN, I.T.S.B.; THOLL, A.D.; BELAUNDE, A.M.A.O significado da dança circular no imaginário da pessoa idosa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n.3, 2021. Disponível: <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210076>

TRINDADE, T. S.; ROSO, A.; FREITAS, D.S.; LIMA, A.L.D. Dança circular e representações sociais: novos possíveis na universidade. **Revista Ciências Humanas**, São Paulo, v.11, n.2, p.29-32, 2018. Disponível on-line no endereço <http://www.rchunitau.com.br>

WOSIEN, Bernhard. Dança: Um caminho para a totalidade. São Paulo: TRIOM, 2000.