

## **CAM DANCE: Favorecendo à saúde e ao bem-estar do corpo**

*Cecília Paz dos Santos<sup>1</sup>, Ana Maria Alves de Souza<sup>2</sup>*

**Resumo:** O Projeto "CAM Dance: Favorecendo à saúde e ao bem-estar do corpo" foi criado para combater o sedentarismo, o estresse e a ansiedade do cotidiano. Nesse sentido, era necessário a busca de meios que aliviassem essas tensões e que ao mesmo tempo favorecessem ao equilíbrio entre a mente e o corpo, levando à qualidade de vida. Desse modo, este projeto visou promover a saúde física e mental por meio de exercícios aeróbicos, com a participação de alunos do Instituto Federal de Roraima *Campus* Amajari e a comunidade de Amajari-RR. Para a realização das atividades deste projeto, a estudante bolsista estudava e elaborava as coreografias para as práticas de zumba; os exercícios seguiam a sequência de aquecimento inicial, exercício aeróbico coreografado e aquecimento final; a execução dos exercícios era feita no espaço do Malocão do IFRR *Campus* Amajari, duas vezes por semana, e no espaço público da academira aberta da Unidade Básica de Saúde da sede do município de Amajari. Como forma de avaliação dos resultados, acompanhava-se a apreciação/recepção da comunidade participante no desenvolvimento das atividades, por meio de questionários orais/escritos, quinzenalmente; a partir dessa apreciação, as mudanças eram realizadas para atender às necessidades que surgissem. Outra forma de avaliar estava na apresentação dos participantes em eventos pedagógicos, científicos e culturais promovidos pelo IFRR/CAM e outras instituições. Os resultados alcançados estão relacionados ao desenvolvimento de competências da estudante-bolsista, que durante os três meses de execução deste Projeto, seguiu estudando os ritmos, elaborando coreografias e executando as práticas aeróbicas e desenvolvendo habilidades necessárias para sua evolução no projeto. Além disso, os resultados da execução do Projeto foram visualizados pelo desempenho nas apresentações dos participantes nos eventos promovidos pela instituição, beneficiando diretamente cerca de quarenta pessoas, sendo elas crianças, jovens e adultos, membros da comunidade e alunos do *campus*, promovendo uma mudança positiva em seus estilos de vida e reduzindo o estresse e ansiedade em 70% dos participantes. Portanto, o projeto "CAM Dance" teve grande importância tanto para os alunos do Instituto Federal *Campus* Amajari quanto para a comunidade externa, levando interações sociais, propiciando distrações do dia corrido e notavelmente proporcionando bem-estar mental e físico, além de fortalecer a relação entre instituição e comunidade.

**Palavras-chave:** Exercício aeróbico. Saúde. Mente. Corpo.

**Apoio financeiro:** PBAEX/IFRR.

<sup>1</sup>Estudante Bolsista do PBAEX/IFRR/*Campus* Amajari. E-mail: [Silvana.silva@ifrr.edu.br](mailto:Silvana.silva@ifrr.edu.br)

<sup>2</sup>Professora Orientadora do IFRR/*Campus* Amajari. E-mail: [anna.souza@ifrr.edu.br](mailto:anna.souza@ifrr.edu.br)