

RITMOS CAM

Ana Maria Alves de Souza¹, Lucas Correia Lima², Laura Soffy Alves Pereira³, Dália Yaakuwe Gimenes⁴

Resumo: Percebe-se que no dia a dia o cansaço mental advindo de estudo em tempo integral (para os alunos do IFRR) ou a execução de tarefas essenciais – levam ao estresse e ansiedade constante. Nesse sentido, é necessário a busca de meios que aliviem as tensões e que ao mesmo tempo favoreçam ao equilíbrio entre “mente e corpo”, levando à qualidade de vida. Logo, o projeto “Ritmos CAM” nasceu como uma iniciativa de trabalhar com variados ritmos de dança, como forma de diminuir o estresse e ansiedade causado pelas rotinas diárias dos estudantes. Por conseguinte, o projeto visou desenvolver a prática da dança por meio do ensinoaprendizagem de ritmos variados a partir da interação de alunos do IFRR-CAM, a fim de proporcionar bem-estar com atividade divertida e prazerosa, favorecendo a saúde física e mental. Especificamente, buscou-se promover a atividade física, trabalhar a timidez, estimular o desenvolvimento cognitivo e fortalecer a interação humana entre os participantes. A metodologia compreendeu diversas etapas: divulgação do projeto no *Campus*; aplicação de questionário para identificar os ritmos preferidos; estudo e elaboração das coreografias; realização das práticas semanais às quartas-feiras; registro das atividades; e avaliação periódica por meio de questionários. O projeto construiu um cronograma de cinco meses, com diferentes ritmos trabalhados por mês. Durante a execução do projeto, os resultados foram a redução do estresse, o aumento do bem-estar emocional e o fortalecimento das relações interpessoais; também o melhoramento cognitivo e o estímulo à aprendizagem, impactando positivamente o desempenho acadêmico dos estudantes. Além disso, o projeto participou em eventos institucionais, apresentando coreografias dos ritmos de rock, reggaeton, salsa, bachata, merengue, carimbó e dança indígena. Cabe mencionar que, nesse contexto, o projeto tornou-se o promotor de ações que integram arte, saúde e educação. Ademais, demonstrou-se um impacto significativo tanto para os orientadores, que adquiriram experiência na execução e coordenação de atividades coletivas, quanto para a comunidade acadêmica e o público em geral, ao fomentar práticas saudáveis e inclusivas.

Palavras-chave: Ritmo; Dança; Bem-estar.

Apoio financeiro: INOVA/IFRR/CAPES.

¹Professora do IFRR/*Campus* Amajari. E-mail: anna.souza@ifrr.edu.br

²Professor do IFRR/*Campus* Amajari. E-mail: lucas.lima@ifrr.edu.br

³Estudante participante do Projeto INOVA/*Campus* Amajari. E-mail: gamorafrost0@gmail.com

⁴Estudante participante do Projeto INOVA/*Campus* Amajari. E-mail: g.dalia@academico.edu.br