

## **CAM Dance**

*Ana Maria Alves de Souza<sup>1</sup>, Mia Victoria Flores Guzman<sup>2</sup>*

**Resumo:** O Projeto "CAM Dance" foi criado para combater o sedentarismo, o estresse e a ansiedade do cotidiano, com ações 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 na quadra esportiva do Colégio Militarizado Ovídio Dias de Souza, na 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 cinquenta 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 90% 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:** Comunidade externa; Dança; Exercícios aeróbicos; Interação.

**Apoio financeiro:** PIPEX/IFRR.

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

<sup>2</sup>Bolsista do Projeto PIPEX/*Campus* Amajari. E-mail: miavictoriafloresguzman@gmail.com