



## Projeto de Extensão Dança Circular

Carolina Wasen\*  
Franciellen Silva Martins\*  
Jenifer Garske\*  
Ana Eleonora Sebrão Assis\*\*

### RESUMO

A modernidade fez com que os indivíduos de nosso tempo tenham uma vida mais agitada, mais estressante, mais cansada. O aluno de curso superior noturno já vem para a aula com uma carga de cansaço corporal e mental, oriundo de sua jornada de trabalho. O dançar em círculo é uma prática humana ancestral. Há milhares de anos as danças circulares são parte da expressão cultural de diversos povos tradicionais por todas as partes do mundo. A dança circular é uma prática corporal que promove o bem estar de todos, por isso esse projeto de extensão se faz necessário, no sentido de oferecer a atividade antes das aulas, para que os alunos possam relaxar e aproveitar mais suas capacidades cognitivas, bem como suas famílias, e interessados em geral, que serão bem vindos. Dessa maneira estaremos aliando o intercâmbio entre a Universidade e a comunidade, bem como proporcionando a prática pedagógica do acadêmico do curso de Educação Física. Este projeto comunitário é proposto pelo curso de Educação Física, e tem como objetivo proporcionar o intercâmbio entre a comunidade universitária e a comunidade social, através da prática da dança circular para 60 indivíduos, sendo 40 vinculados à Ulbra e 20 da comunidade em geral, buscando promover a melhoria da qualidade de vida das famílias envolvidas. As danças circulares são vivenciadas às quartas-feiras, das 17h30 às 18h45, na sala de dança, oportunizando a prática pedagógica dos acadêmicos do curso de Educação Física. Esperamos com isto qualificar o tempo ocioso dos indivíduos que transitam na Universidade, em especial os alunos, para que possam relaxar e aproveitar mais suas capacidades cognitivas, ao mesmo tempo em que terão conhecimento da cultura da dança circular. Como resultado parcial neste primeiro semestre foram realizados vinte encontros onde foram abordadas as danças brasileiras, europeias, cirandas, danças tradicionais, de pares e valseadas. Realizamos uma filmagem pedagógica para facilitação do processo de aprendizagem dos acadêmicos, e ainda participamos de um evento na Ulbra Canoas, como oficinairos. Neste período realizamos 97 atendimentos.

Palavras-chave: Dança circular - Conhecimento – Relaxamento - .

---

\*Acadêmicas do curso de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado – monitoras voluntárias em 2016-1

\*\*Docente do curso de Educação Física - orientadora do projeto de extensão Dança Circular

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARTON, A. **Danças Circulares: o Caminho Sagrado**. São Paulo: Triom, 2006.(Edição bilíngue português e inglês).

LELOUP, J-Y. **O corpo e seus símbolos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

RAMOS, R. Organizadora. **Danças Circulares Sagradas: Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Triom, 2002.

WOISEN, B. Dança: **Um Caminho para a Totalidade**. São Paulo: Triom, 2006.

BOLEN, J.S. **O milionésimo círculo: como transformar nós mesmos e ao mundo**. São Paulo: Triom, 2003.