



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2022: XVIII SALÃO DE ENSINO DA UFRGS
<b>Ano</b>	2022
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	A dança como estratégia de cuidado e atenção à saúde
<b>Autores</b>	LUIZA COLLARES MORE PEDRO KINAST DE CAMILLIS
<b>Orientador</b>	IZABELA LUCCHESI GAVIOLI

**RESUMO:** O presente trabalho traz aspectos que relacionam a dança com diferentes casos clínicos abordados na disciplina Estudos em Dança, Corporeidade e Saúde I, do Curso de Licenciatura em Dança, no semestre 2021/02. Cada grupo de alunos escolhia 05 situações para resolver utilizando conhecimentos específicos estudados em aula, associando a prática da dança com alguma condição de cuidado em saúde. Contemplando diferentes modalidades de dança, foram indicadas algumas recomendações iniciais gerais que investigavam não só possíveis patologias do aluno, mas também objetivos relacionados à prática de dança e questões emocionais. Outros aspectos abordados nos diferentes casos estão relacionados à constância da atividade física, atenção à respiração durante a prática e alternância do trabalho de fôlego, força e flexibilidade, sempre adaptados ao público alvo. As abordagens foram pensadas e estudadas dentro de um cronograma elaborado a partir de um treinamento periodizado e planos de aula que contemplem atividades de aquecimento, desenvolvimento de especificidades e volta à calma. A partir de estudos sobre apatia, depressão, ansiedade, estresse, diabetes tipo 1, osteoartrite bilateral de joelhos e Doença de Parkinson foram indicadas práticas de dança que trazem benefícios à saúde de cada aluno. Uma aula de dança, se conduzida com este objetivo, colabora para produção de dopamina e noradrenalina melhorando o ânimo, aumentando a capacidade de concentração e reduzindo a ansiedade e estresse dos praticantes. O diabetes, quando não controlado, acarreta na falta de irrigação dos vasos mais distais, sendo a dança uma ótima oportunidade para atenção à sensibilidade dos pés. A dança é uma prática adjuvante de grande valor na terapêutica de doenças crônicas, integrando atividades sensório-motoras com estímulos audiovisuais e ainda promovendo a socialização. Assim, com todo cuidado e atenção a necessidades específicas, a dança é amplamente recomendada no acompanhamento e promoção da saúde individual e coletiva.

Palavras-chave: DANÇA; SAÚDE; CORPOREIDADE.