

EDITAL Nº 60/2025-PROEX
VX ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA AUTOESTIMA DOS MONITORES DO PROJETO
RITMIZE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.**

¹ Maria Eduarda do Nascimento Moraes, ² Profa. Dra. Orientadora: Eveline Ximenes Tomaz

Educação Física - UVA, Sobral - CE,
nascimentoeduarda72@gmail.com

Área temática: Saúde

A prática de atividade física sempre esteve atrelada a benefícios para a saúde física, incluindo a saúde mental das pessoas (Bottcher, 2019). Neste cenário, podemos dar destaque à prática da dança como uma atividade com potencial de atuar diretamente na qualidade de vida dos praticantes. Este relato tem como objetivo compartilhar as experiências vivenciadas no projeto Ritmize, destacando a influência da dança na autoestima. No processo de preparação das aulas, elaboramos uma playlist com músicas escolhidas pelos monitores e que são repassadas para toda a equipe. Com o objetivo de preparar bem a aula, organizamos a rotina em 3 momentos: nosso tempo individual de criação e aprendizado das coreografias, o ensaio coletivo com toda a equipe e a execução das coreografias nas aulas junto à comunidade. Em meio a rotina do projeto, como monitora, pude perceber o meu desenvolvimento e evolução em alguns aspectos. Primeiramente considero minha superação referente a execução dos movimentos, pois antes eu tinha insegurança de como eu me sairia em cima do palco. Outro aspecto diz respeito ao meu corpo, referente a minha insatisfação, com medo do que podiam dizer sobre mim, considerando que no momento da aula o monitor é referência para os alunos, e que todos iriam me olhar, e isso afetava diretamente minha autoestima. No decorrer das aulas, percebi que a dança vai muito além de movimentos sincronizados, envolvendo a minha forma de expressão, permitindo a aproximação dos alunos através dos movimentos e dos gestos expressivos. O projeto não apenas me ensinou a ser professora, mas também resgatou minha autoestima, me conectando com quem eu realmente sou, me mostrando que não existe corpo perfeito, mas sim, corpos reais. A autoconfiança e autoestima do monitor se concretiza a cada aula e em cada ensaio, a partir do domínio da musicalidade, ritmo, criatividade e convivência com os alunos. Por fim, conclui-se a importância do Ritmize para os monitores que se fazem presente, acrescentando valores, vivências, desenvolvimento físico, mental e profissional.

Palavras - chave: Autoestima; Ritmize; Dança.

Agradecimentos: PBPU pela bolsa de Extensão.