



POR QUE PRATICAR DANÇAS CIRCULARES NA UNIVERSIDADE? PERCEPÇÕES SOBRE UM PROJETO DE EXTENSÃO

Claudia Laus Angelo

Universidade Federal do Pampa
claudiaangelo@unipampa.edu.br

Caio Marcello Recart da Silveira

Universidade Federal do Pampa
caiosilveira@unipampa.edu.br

Maria Eduarda Anschau

Universidade Federal do Pampa
mariaanschau.aluno@unipampa.edu.br

Semíramis Martins Correa

Universidade Federal do Pampa
semiramis_mc@hotmail.com

Sonia Maria da Silva Junqueira

Universidade Federal do Pampa
soniajunqueira@unipampa.edu.br

Valéria Urdangarin Borba

Universidade Federal do Pampa
valeriaurborba@hotmail.com

Resumo

Este trabalho apresenta os resultados de uma pesquisa que tem como objetivo evidenciar os benefícios que os participantes do Projeto de Extensão Pampa Circular - Danças Circulares no Pampa percebem ao praticar danças circulares na universidade. Os sujeitos da pesquisa são professores, acadêmicos e demais pessoas da comunidade, que participaram desse projeto de extensão durante o ano de 2019, reunindo-se semanalmente por uma hora e meia, de março a julho, para se darem as mãos, praticarem danças circulares e compartilharem risos, sentimentos, aprendizagens e impressões. A metodologia fundamenta-se na pesquisa qualitativa, cujos resultados emergiram a partir de uma Análise Textual Discursiva das escritas de 22 desses participantes, motivadas pela seguinte questão: Por que estou participando do Projeto de Extensão Pampa Circular? O estudo mostrou que as danças circulares podem converter-se em momentos singulares e plurais evidenciados nos depoimentos e que apontam benefícios de relaxamento, bem-estar, colaboração, entusiasmo, autoconhecimento, concentração e inclusão.

Palavras-chave: Danças Circulares na Universidade. Integração. Bem-estar. Autoconhecimento.

WHY TO PRACTICE CIRCLE DANCE AT THE UNIVERSITY? PERCEPTIONS ABOUT AN EXTENSION PROJECT

Abstract

This work presents the results of a research that aims to highlight the benefits that participants of the Pampa Circular Extension Project - Circle Dances in Pampa perceive when practicing circle dances at the university. The research subjects are teachers, academics and other people from the community, who participated in this extension project during 2019, meeting every week for an hour and a half, from March to July, to hold hands, practice circle dances and share laughter, feelings, learning and impressions. The methodology is based on qualitative research, whose results emerged from a Discursive Textual Analysis of the writings of 22 of these participants motivated by the following question: Why am I participating in the Pampa Circular Extension Project? The study showed that circle dances can become singular and plural moments evidenced in the testimonies and points to benefits of relaxation, well-being, collaboration, enthusiasm, self-knowledge, concentration and inclusion.

Keywords: Circle Dances at the University. Integration. Well-being. Self-knowledge.

¿POR QUÉ PRACTICAR DANZAS CIRCULARES EN LA UNIVERSIDAD? PERCEPCIONES SOBRE UN PROYECTO DE EXTENSIÓN

Resumen

Este trabajo presenta los resultados de una investigación que apunta a resaltar los beneficios que los participantes del Proyecto de Extensión Pampa Circular- Danzas circulares en Pampa perciben cuando practican danzas circulares en la universidad. Los sujetos de investigación son docentes, académicos y otras personas de la comunidad, que participaron en este proyecto de extensión durante 2019, reuniéndose semanalmente durante una hora y media, de marzo a julio, para tomarse de las manos, practicar danzas circulares y compartir risas, sentimientos, aprendizajes e impresiones. La metodología se basa en la investigación cualitativa, cuyos resultados surgieron de un Análisis Textual Discursivo de los escritos de 22 de estos participantes motivados por la siguiente pregunta: ¿Por qué estoy participando en el Proyecto de Extensión Pampa Circular? El estudio mostró que las danzas circulares pueden convertirse en momentos singulares y plurales evidenciados en los testimonios y que señalan los beneficios de la relajación, el bienestar, la colaboración, el entusiasmo, el autoconocimiento, la concentración y la inclusión.

Palabras clave: Danzas Circulares en la Universidad. Integración. Bienestar. Autoconocimiento.



PAMPA CIRCULAR: QUE TERRITÓRIO É ESSE?

O território deste estudo é o Projeto de Extensão Pampa Circular – Danças Circulares no Pampa, que iniciou em 2016 na Universidade Federal do Pampa - UNIPAMPA, campus Bagé, com o objetivo de compartilhar danças circulares com educadores e com demais pessoas da comunidade, como possibilidade de interação, de cooperação, de respeito às diferenças e de desenvolvimento de uma educação mais integral (ANGELO, 2019).

Nesse contexto, os encontros sempre foram semanais, com uma hora e meia de duração, das 19 horas às 20 horas e 30 minutos, frequentados por professores, tanto da Educação Básica quanto da Universidade, por acadêmicos, por crianças e por demais pessoas de diferentes segmentos da sociedade, revelando o impacto positivo de aproximação e integração da universidade com a comunidade. Em 2016 os encontros aconteceram no auditório de uma escola municipal e a turma foi anual. Mas, a partir de 2017, as inscrições passaram a ser semestrais (duas turmas por ano) e as rodas tomaram forma no turno da noite, no saguão principal da UNIPAMPA, e muitas pessoas que passavam por esse saguão olhavam curiosas para o grupo que dançava de mãos dadas, como se perguntassem “Por que essas pessoas estão dançando na Universidade?”.

Em 2019, além do tradicional questionário semestral de avaliação do Projeto de Extensão Pampa Circular, no encontro do dia 14 de junho foi feito um convite verbal aos 25 participantes do primeiro semestre para que fizessem uma escrita livre que respondesse à questão: “Por que estou participando do Projeto de Extensão Pampa Circular?” e a enviassem para o e-mail do Projeto. Para que não se esquecessem do convite, essa pergunta foi escrita como uma mensagem no grupo do Projeto criado no aplicativo WhatsApp. Desse modo, explorar as 22 respostas voluntárias recebidas por e-mail e evidenciar os benefícios que esses participantes percebem ao praticar danças circulares na universidade constitui-se o objetivo deste artigo.

Nos próximos itens são apresentados um breve histórico sobre o movimento das danças circulares e seus benefícios, uma descrição da dinâmica dos encontros do Projeto e da metodologia utilizada para leitura das respostas dos participantes, uma descrição das categorias que emergiram dessa leitura, permeada pelas escritas desses participantes, e as considerações finais.

DANÇAS CIRCULARES: CONTEXTOS E BENEFÍCIOS

As danças circulares ou danças circulares sagradas são práticas de danças tradicionais ou contemporâneas, geralmente dançadas em roda, de mãos dadas, com passos simples que são aprendidos no momento da roda (ANGELO, 2016). Há sempre uma pessoa, chamada de

focalizadora, que transmite os passos da coreografia de forma clara, por ter mais experiência e por ter participado de cursos e workshops para conhecer coreografias variadas de danças circulares e aprimorar a condução das rodas (RAMOS, 2015b; ANGELO, 2016).

A Dança Circular é um convite. Aceitá-lo pressupõe abrir-se ao encontro do outro, do múltiplo no mundo – dentro e fora de si. Essa abertura indica “algo acontecendo” e só ela pode ser o canal para que sejamos tocados. É no processo que a dança poderia ser jornada de iniciação, de transformação, portanto (OSTETTO, 2006, p 53).

Embora o dançar em círculo tenha acompanhado o desenvolvimento da humanidade desde os primórdios e nas mais variadas culturas, foi o trabalho de pesquisa de danças folclóricas de localidades da Europa Oriental empreendido pelo bailarino, coreógrafo, pedagogo e artista plástico alemão Bernhard Wosien (1908-1986), na década de 1960, que popularizou essas danças e que deu início à prática conhecida atualmente como danças circulares ou danças circulares sagradas.

No ano de 1960, depois de ter me despedido definitivamente da dança nos palcos, formei um grupo na Escola Superior Popular de Munique, com o qual viajava regularmente durante as férias, a fim de conhecer as velhas danças de roda européias e recolhê-las em primeira mão. Elas se tornaram para mim e meus estudantes rodas de puro entusiasmo (WOSIEN, 2015, p. 111).

Além de pesquisar danças populares, Wosien também criou coreografias para serem dançadas em roda e foi convidado, em 1976, a levar um conjunto dessas danças para moradores da Comunidade de Findhorn na Escócia, hoje chamada Fundação Findhorn. Lá as danças circulares focalizadas por Wosien foram muito bem recebidas e divulgadas para diversos países do mundo por seus moradores: “[...] é comum ouvir no círculo das Danças que Bernhard Wosien foi o pai e a Comunidade de Findhorn foi a mãe, que recebeu as danças, acolheu a semente, semeou em seu solo e compartilhou os frutos com outras regiões da Europa e, mais tarde com o mundo” (LIMA, 2014, p. 56).

Nesse movimento, as danças circulares chegaram ao Brasil na década de 1980, trazidas por dois ex-moradores de Findhorn, a norte-americana Sarah Marriot e o mineiro Carlos Solano Carvalho. Sarah Marriot chegou ao Brasil em 1983, depois de ter morado 12 anos na Comunidade de Findhorn e viveu na Comunidade de Nazaré (atualmente Nazaré Uniluz), em Nazaré Paulista – SP, por aproximadamente 17 anos (MADALÓZ, 2016). Ramos (2015) confirma essas informações:

No Centro de Vivências de Nazaré, pelo fato de sua fundadora, Sarah Marriot, ter morado em Findhorn, as Danças já eram ensinadas há algum tempo, mesmo antes do ano de 1995, quando aconteceu a grande ampliação desse conhecimento através da vinda de Anna Barton. Portanto, muitos já as conheciam e aplicavam. Solano foi um dos que ajudou nessa divulgação (RAMOS, 2015a, p. 13).

Carlos Solano Carvalho morou por apenas seis meses na Comunidade de Findhorn no ano de 1984. Mas foi em 1986, em Belo Horizonte, que ele começou a reunir amigos e a dançar informalmente. Segundo ele, “[...] a paixão pela Dança resultou em um trabalho mais organizado, que evoluiu aos poucos, assumindo primeiramente a forma de cursos isolados e depois, de aulas regulares e promoção de eventos” (CARVALHO, 2015, p. 09). Portanto, pessoas que conheceram as danças circulares em Nazaré Paulista, por intermédio de Sarah Marriot, e/ou em Belo Horizonte, nos cursos e eventos promovidos por Carlos Solano de Carvalho ou foram até Findhorn, levaram as danças circulares para seus locais de origem, colaborando com a divulgação dessas danças no nosso país. Assim, as danças circulares, denominadas inicialmente Danças Sagradas, “[...] foram se espalhando simultaneamente por vários estados do Brasil, por intermédio de pessoas que se formaram em Findhorn ou em outros locais” (CARVALHO, 2015, p. 09).

Uma paulista muito reconhecida no movimento de expansão das danças circulares no Brasil é a Renata Carvalho Lima Ramos, pois além de ter ido à Findhorn em 1992 e em 1993 para realizar treinamentos em danças circulares, trouxe e continua trazendo diversos focalizadores internacionais para ministrarem workshops no Brasil. A primeira foi a inglesa Anna Barton (1936-2020), em 1995. Renata Ramos, como é conhecida nas rodas de danças circulares, também “[...] é responsável, juntamente com Andrea Leoncini e Sonia Yamashita de Campos Lima, desde 2002, pelo Encontro Brasileiro de Danças Circulares que ocorre em Embu das Artes-SP” (MADALÓZ, 2016, p. 73). Suas contribuições são inúmeras, incluindo também a ministração de cursos de formação de focalizadores, de workshops, de palestras, organização e publicação de livros sobre danças circulares, entrevistas, vídeos, publicação de artigos, organização de viagens à Findhorn, além de ser uma focalizadora brasileira muito reconhecida no cenário internacional das danças circulares. Renata Ramos listou as seguintes palavras-chave relacionadas às danças circulares: “harmonia, concentração, aceitação, descontração, ritmo, fluidez, perdão, disciplina, apoio, alegria, serenidade, amizade, ordem, cura, paz e amor” (RAMOS, 2015b, p. 195).

Nas danças circulares, a formação circular, em semicírculo, em espiral ou em pares favorece a integração dos participantes, o encontro com o outro, a troca de olhares, de sorrisos e de abraços, fortalecendo a sensação de pertencimento e de acolhimento. As músicas e danças tradicionais trazem um pouco da cultura de diferentes povos e as contemporâneas, coreografadas por focalizadores(as) experientes, trazem algumas simbologias, além de lindas letras e melodias, que propiciam uma conexão do corpo, da mente e do espírito e um olhar mais carinhoso para si próprio, para a natureza e para o outro.

Corpos que dançam podem vivenciar possibilidades de criação, de autoria, de protagonismo. A dança pode favorecer a educação de corpos que sejam lúdicos,

relacionais, críticos. Corpos que dançam de forma criativa, autoral lúdica, relacional e crítica poderão constituir redes de relações sociais, parafraseando Paulo Freire, mais “belas, justas e éticas” (MARQUES, 2014, p. 73).

Dessa forma, os integrantes das rodas de danças circulares passam a ter consciência de seu corpo, a ampliar a concentração e a equilibrar o emocional, estimulando a memória corporal e afetiva, expressões que acarretam em ampliação e aprofundamento da consciência (PANTOJA; BARROSO, 2019). Esses autores trazem uma citação de Bernhard Wosien na qual ele ressalta benefícios da dança em geral: “Como um meio de ensinar, é insuperável em treinar a consciência, a percepção de si mesmo e a relação com o espaço. Constitui uma escola de conhecimento que ensina o aspecto transcendental das coisas, e o que significa conhecer a nós mesmos” (WOSIEN apud PANTOJA; BARROSO, 2019, p. 06).

A utilização das danças circulares na Educação facilita aos participantes oportunidades de integração, de respeito às diferenças, de bem-estar, de cooperação, de vínculo entre o corpo e a mente, de conexão consigo mesmo e com o outro e de desenvolvimento de um olhar sensível para aspectos que vão além do conhecimento racional (ANGELO, 2019).

Esses benefícios que as danças circulares propiciam aos participantes das rodas foram reconhecidos pelo Ministério da Saúde do Brasil que, em março de 2017, as incluiu na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, destacando-as como:

[...] espaços significativos para o desenvolvimento de estados emocionais positivos, tornando-se um recurso importante no contexto de grupos, uma vez que estimulam a cooperação, despertam o respeito ao outro, a integração, a inclusão e o acolhimento às diversidades. A prática tem o potencial mobilizador da expressão de afetos e de reflexões que resultam na ampliação da consciência das pessoas (BRASIL, 2017, p. 69).

Dentre as diversas pesquisas sobre danças circulares e seus benefícios, são destacados neste trabalho o artigo de Costa e Cox (2016) e o livro organizado por Ramos (2015a) que traz capítulos escritos por focalizadores experientes de danças circulares, dos quais alguns são citados no decorrer deste artigo.

O estudo de Costa e Cox (2016) apresenta parte de uma pesquisa de doutorado, com ênfase em entrevistas realizadas com 22 participantes de rodas de danças circulares. As autoras exploram os significados que esses sujeitos atribuem à prática de danças circulares na perspectiva da teoria ocupacional, com foco em uma das principais categorias evidenciadas na pesquisa: “Não posso imaginar a vida sem isso” (COSTA; COX, 2016).

A análise das entrevistas levou as autoras a concluir que, para esses sujeitos, as danças circulares são uma ocupação de lazer que propicia autodesenvolvimento, transformação e autoregeneração, influenciando positivamente a saúde e o bem-estar das pessoas.

Mais excertos desses trabalhos são trazidos no item “Encontros e expansões a partir das rodas”. A seguir são descritas a dinâmica dos encontros do Projeto e a metodologia escolhida para análise das escritas dos participantes.

MÉTODOS E PARTICIPANTES DO PROJETO

No primeiro semestre de 2019, os encontros do Projeto de Extensão Pampa Circular – Danças Circulares no Pampa aconteceram todas as sextas-feiras, com exceção de feriados, das 19 horas às 20 horas e 30 minutos, no hall principal do Bloco III da Universidade Federal do Pampa, campus Bagé, com início no dia 15 de março e término no dia 05 de julho. As inscrições foram realizadas via Google Forms e 53 pessoas se inscreveram. No entanto, apenas 31 dessas pessoas compareceram no primeiro encontro e 25 mantiveram a frequência até o término do semestre. A equipe organizadora era composta por duas professoras do Curso de Matemática-Licenciatura, um professor do Curso de Engenharia de Produção e um técnico administrativo da UNIPAMPA; uma professora da Rede Municipal de Ensino e ex-participante do Projeto em semestres anteriores e uma acadêmica do Curso de Engenharia de Alimentos e bolsista do Programa de Desenvolvimento Acadêmico (PDA) da UNIPAMPA.

Em todos os encontros, desde o segundo semestre de 2017, algumas cadeiras eram dispostas nas laterais do hall para que na chegada os participantes aguardassem os demais sentados e posteriormente deixassem seus pertences. A equipe sempre organizava com antecedência um centro de roda, geralmente com alguma toalhinha circular e enfeites sobre ela, conforme a temática do dia ou a data em questão. Era ao redor desse centro que a roda se formava para a execução das danças circulares e para a partilha das impressões do dia, sempre motivada por cartinhas que traziam palavras, imagens ou mensagens.

A cada encontro, com exceção do primeiro e dos dois últimos, eram dançadas, em média, sete coreografias das 25 selecionadas para cada semestre, entre danças tradicionais, contemporâneas, de pares, infantis e meditativas. A focalizadora e coordenadora do Projeto ia para a parte interna da roda e mostrava a sequência de passos da dança com a música, em conjunto com alguns membros da equipe, enquanto os participantes observavam de pé, alguns já procurando acompanhar os movimentos. Após o esclarecimento de possíveis dúvidas, as mãos se uniam, a música era posta no início e a roda começava a se movimentar e a se harmonizar. Algumas coreografias exigiam um pouco mais de tempo e de explicações, mas todos os participantes se ajudavam para que os movimentos ficassem coordenados e as danças fluíssem com leveza e

harmonia. Nos encontros seguintes algumas coreografias eram repetidas e outras eram introduzidas até que no final do semestre cada coreografia fosse dançada em pelo menos três encontros.

Todos os participantes que mantivessem a frequência no Projeto recebiam, no último encontro, uma apostila com as informações de todas as danças circulares aprendidas e todas as músicas e vídeos das coreografias dançadas para que pudessem lembrá-las se quisessem aplicá-las nos seus espaços de trabalho, de lazer ou no âmbito familiar.

O primeiro encontro era dedicado à apresentação da equipe e dos participantes, a um breve histórico das danças circulares, às características dessas danças, ao esclarecimento da dinâmica dos encontros e à execução de apenas três coreografias.

No penúltimo encontro era prevista uma revisão de todas as danças circulares do semestre, uma complementação da parte histórica dessas danças e uma explicação da simbologia para a notação das danças circulares desenvolvida por Anna Barton.

O último encontro era destinado à avaliação final do Projeto pelos participantes, à entrega dos atestados de participação e do material das danças e eram desenvolvidas algumas dinâmicas de integração.

Como já dito, no primeiro semestre de 2019, além da avaliação final do Projeto, no momento da partilha do encontro do dia 14 de junho, foi feito um convite verbal aos presentes para que realizassem uma escrita livre que respondesse à questão: “Por que estou participando do Projeto de Extensão Pampa Circular?” e a enviassem para o e-mail do Projeto. Essa pergunta foi reforçada no grupo de WhatsApp do Projeto. Dos 25 participantes que mantiveram frequência até o final do semestre, 22 (88%) enviaram suas respostas por e-mail e essas respostas se constituíram no foco desta pesquisa.

Portanto, o presente estudo qualitativo exploratório possui como material de análise 22 escritas livres obtidas como respostas à pergunta “Por que estou participando do Projeto de Extensão Pampa Circular?”, encaminhadas por e-mail pelos participantes desse projeto no primeiro semestre de 2019.

Dentre esses participantes, nove eram acadêmicos(as) da UNIPAMPA de diferentes cursos como Matemática, Letras, Engenharia de Produção, Química e Pedagogia e cujas escritas serão identificadas como Acadêmico(a) 1, Acadêmico(a) 2 etc. Responderam também dez professoras de diferentes turmas e funções em escolas, compreendendo Ensino Fundamental, Educação Infantil, Atendimento Educacional Especializado (AEE), Núcleo de Apoio Pedagógico (NAP) e Direção de Escola, que serão identificadas por Professora 1, Professora 2 e assim sucessivamente. Três participantes que não se enquadram nas classificações anteriores serão reconhecidas como Comunidade 1, Comunidade 2 e Comunidade 3.

As 22 respostas foram analisadas e categorizadas de acordo com os preceitos da Análise Textual Discursiva (ATD). Trata-se, portanto, de uma pesquisa qualitativa (BOGDAN; BIKLEN, 1994). Concorde-se que “Fazer análises qualitativas de materiais textuais implica assumir interpretações de enunciados dos discursos, a partir dos quais os textos são produzidos, tendo consciência de que isso sempre envolve a própria subjetividade” (MORAES; GALIAZZI, 2007, p. 113). Nessa direção, Moraes e Galiazzi (2016) argumentam que na ATD o pesquisador vai além da análise com caráter semiótico e semântico, ele consegue atingir um caráter hermenêutico, valorizando as pré-compreensões com a intenção de chegar a conclusões mais complexas, contextualizadas e históricas, com o intenso envolvimento do pesquisador, não sendo, portanto, uma participação neutra.

A escolha pela ATD foi determinada pela familiaridade dos autores com essa metodologia e porque as etapas de análise possibilitam percorrer as unidades de sentido presentes nas escritas, agrupá-las em categorias e confrontá-las com a literatura vigente para a elaboração de um metatexto.

Assim, as escritas foram inicialmente unitarizadas - primeira etapa da ATD, em unidades de sentido. Na segunda fase, as unidades foram organizadas em categorias, caracterizadas pelas propriedades: 1ª) validade ou pertinência; 2ª) homogeneidade; e 3ª) a não exclusão mútua e, em um terceiro momento, chegamos à elaboração do metatexto efetivado nas conclusões. A organização e os resultados desse processo são apresentados nos próximos itens.

ENCONTROS E EXPANSÕES A PARTIR DAS RODAS

A primeira etapa do processo de análise das escritas dos participantes foi a unitarização, ou seja, após reunir e identificar essas 22 escritas num único arquivo, as mesmas foram lidas, relidas e palavras ou frases (unidades de sentido) que expressassem essências semelhantes foram pintadas da mesma cor, formando as categorias descritas a seguir.

A dança circular acalma: Palavras e frases associadas a relaxamento, paz, calma, leveza, despreocupação, redução de estresse e tranquilidade foram mencionadas por dez participantes do projeto. O Acadêmico 2, por exemplo, escreveu: “[...] *consegui me desligar das preocupações durante o semestre e diminuir o estresse causado pela faculdade; sinto-me mais leve e despreocupado sempre depois que paro de dançar*”¹. A Professora 7 acredita que esse benefício atinge todos na roda: “*Através das danças consigo*

¹ Alguns erros de digitação nas escritas dos participantes foram corrigidos para melhor fluidez de leitura.

me desligar totalmente desse mundo corriqueiro que vivemos. Acredito que traz tranquilidade, paz e harmonia não só para mim, mas para todos os participantes”.

Essas sensações de paz e relaxamento proporcionadas pelas danças circulares também foram relatadas por participantes da pesquisa de Costa e Cox (2016). Uma mulher identificada por F14, que participa há 20 anos de rodas de danças circulares, disse “[...] Eu acho que isso [a dança circular] me ajuda a obter uma paz interior” (COSTA; COX, 2016, p. 202, tradução nossa). As autoras também mencionaram que o participante M10, ao se concentrar no aprendizado necessário para acompanhar as danças circulares, deixou para trás seus problemas cotidianos e alcançou um estado de relaxamento e felicidade. Já a participante F26 fez um relato parecido ao que escreveu o Acadêmico 2. Para ela, as danças circulares pareciam “lavar” seu cansaço depois de um dia de trabalho, trazendo um estado de quietude e tranquilidade para a sua movimentada semana (COSTA; COX, 2016).

Faço porque me faz bem: Todos os participantes fizeram referência ao bem-estar proporcionado pelas danças circulares, em palavras e frases como harmonia, saúde mental e física, energia, equilíbrio, amor, entre outras. Dois até as consideraram como uma terapia: “*São momentos de nos reencontrarmos, nos liberarmos das amarras cotidianas e simplesmente soltar os membros em movimentos delicados, que nos fazem um bem inexplicável.*” (Comunidade 1); “*As músicas fazem bem ao corpo e a alma então revigora e saímos certamente melhores que chegamos [...]*” (Professora 2); “*Além de gostar de dançar e as músicas serem lindas, a dança para mim é uma terapia.*” (Acadêmica 4).

Essas escritas evidenciam o bem-estar que as danças circulares proporcionam aos participantes dessa modalidade de dança, reforçando estudos recentes, mencionados pelas autoras Costa e Cox (2016), que exploram como a dança em geral traz bem-estar em aspectos físicos, sociais, emocionais e espirituais às pessoas que a praticam. O próprio Bernhard Wosien, como visto mais acima, também enaltecia esses benefícios da dança. Não surpreende, então, o fato de alguns participantes considerarem as danças circulares como terapia.

Um convívio colaborativo: Outro aspecto bastante mencionado por todos que participam de rodas de danças circulares é o convívio com outras pessoas, as trocas de olhares, o respeito ao ritmo de cada participante, a colaboração mútua no acompanhamento dos passos das coreografias, a integração do grupo que dança junto e a sensação de pertencimento. A Professora 10 escreveu: “*Estar em Roda possibilita a visualização de todos, acolhe e ajuda na colaboração dos movimentos de uns para com os outros*”. A Professora 6 destacou também a aceitação do outro: “*Quando dançamos em círculo, estamos dançando todos na mesma igualdade, como irmãos, seres humanos que ajudam uns aos outros, sem julgar quem está correto ou não [...]*”.

Os sujeitos do estudo de Costa e Cox (2016) também enfatizaram essa característica ao se sentirem parte de um grupo no qual todos aprendem juntos e todos colaboram uns com os outros. As autoras comentaram que para a participante identificada como F20 “[...] participar da dança circular teve um sentido de pertencimento, de fazer parte de uma comunidade de pessoas que estão “dispostas a compartilhar e ajudar””(COSTA; COX, 2016, p. 203, tradução nossa).

Essa integração, essa colaboração e essa sensação de pertencimento que acomete os participantes das rodas de danças circulares são características bastante enfatizadas por todos que conhecem esse movimento. A própria formação circular favorece essa unidade pois “[...] dançar em círculo nivela todos os indivíduos, eliminando a hierarquia e permitindo que, através do olhar, todos se reconheçam como participantes igualmente valiosos nessa configuração” (COSTA, 2015, p. 25).

Alegria e prazer ao dançar: As danças circulares, principalmente as infantis e as dançadas em pares, propiciam aos participantes momentos de soltar o riso, de recordar a infância e de expressar alegria, felicidade e prazer. Alguns participantes manifestaram esses sentimentos em suas escritas: “[...] *me senti uma pessoa participante, integrante, alegre, entusiasmada de algo maior, e por fim relembro as práticas lúdicas da minha infância.*” (Professora 8); “[...] *Toda sexta uma emoção diferente um turbilhão de energias, uma mistura de celebração e de alegria.*” (Professora 4); “[...] *Agora minhas sextas-feiras ficaram mais alegres e não falta nenhum dia, pois é muito bom [...]*” (Comunidade 2); “[...] *e no acerto, no prazer, na alegria pura de reconhecer-se ainda criança a brincar de roda, dando as mãos nesse amparo aconchegante que é o corpo do outro...*”. (Professora 1); “[...] *Amo o projeto, e trago comigo a certeza de que sempre que danço, danço feliz.*” (Comunidade 1).

As escritas desses participantes vêm reforçar o que o próprio Wosien (2015) chamou de rodas de puro entusiasmo. Berni (2015), musicista, educador e psicoterapeuta, a partir de seu trabalho com danças circulares, comentou:

[...] a característica mais marcante que pude observar do ponto de vista terapêutico, integrativo, foi a que diz respeito à disposição geral, ao humor. Pessoas que se encontravam em algum estado de depressão eram, gentilmente, levadas a vivenciar as qualidades da alegria e do bem estar; uma alegria e um bem estar que parecem se instalar com certa permanência, de forma a tornar as pessoas mais calmas e felizes (BERNI, 2015, p. 59).

Esse depoimento de Berni (2015), além de reafirmar a alegria e o bem-estar sentidos por praticantes de danças circulares, exalta também o potencial terapêutico dessas danças, já evidenciado nas escritas de dois participantes do projeto e também reconhecido pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2017).

Processo de autoconhecimento: Alguns participantes escreveram que as danças circulares lhes possibilitam momentos de reflexão, de reconexão com seus espaços internos em um processo de autoconhecimento: *“Embora hoje não sejam mais chamadas Danças Circulares Sagradas, para mim são uma ferramenta para eu me reconectar ao espaço sagrado interior, meu templo interno...”*. (Acadêmico 3); *“Ao menos para mim, percebo como um processo de autoconhecimento, de voltar o olhar para entender corpo e mente de uma forma harmoniosa e muito prazerosa.”* (Acadêmica 8); *“Consegui encontrar na dança circular, a possibilidade de aprender sobre uma arte, sobre uma cultura, uma experiência de autoconhecimento, de liberdade, de solidariedade e de outras expressões de amizade, de espiritualidade e de sociabilidade.”* (Professora 8).

As danças circulares são consideradas como uma meditação em movimento. O próprio Wosien (2015) escreveu: *“Nas formas mais antigas das danças circulares encontrei o caminho para a meditação da dança, como um caminhar para o silêncio”* (WOSIEN, 2015, p. 117). Berni (2015) também reconheceu que *“[...] a Dança Sagrada se integra como uma técnica de meditação ativa e, portanto, de integração holística”* (BERNI, 2015, p. 61). Mas meditar é um processo de autoconhecimento, um *“[...] esforço consciente do Eu Exterior para olhar o Eu Interior”* (BERNI, 2015, p. 62). Portanto, as danças circulares também podem levar os participantes aos seus espaços internos, ao autoconhecimento, a se perceberem como seres além de um corpo físico e de uma mente racional. E, como destacado por Ramos (2015b), *“Fazer contato com sua verdade interior e sua maneira divina de individualizar-se é uma das maneiras de conseguirmos sobreviver às dificuldades e frustrações do dia a dia”* (RAMOS, 2015b, p. 183).

Estímulo à concentração: Três participantes mencionaram o potencial das danças circulares relacionado à concentração: *“Conheci músicas incríveis, que fiz questão de procurar para ouvir não apenas durante o encontro, mas em qualquer momento em que eu precisasse de um pouco de calma e concentração.”* (Acadêmica 1); *“Em épocas que às vezes deixamos de lado um olhar para nós mesmos, a dança nos faz estarmos mais conscientes no nosso presente trabalhando a concentração, a sensibilidade, percepção do belo [...]”* (Professora 2); *“O que aprendemos com a concentração é algo que vai nos ajudar muito quando estivermos mais velhos.”* (Comunidade 3).

Estar em uma roda de danças circulares é estar constantemente concentrado nas músicas e nos passos das coreografias. Qualquer distração incorre na perda da harmonia. A princípio, esse fato pode transparecer que praticar danças circulares é uma tarefa árdua. Mas, de acordo com os participantes, dançar em uma roda harmoniosa é muito mais agradável. Assim, nota-se um esforço coletivo para conservar a coreografia, de forma que a concentração e a memória são continuamente estimuladas. Ramos (2015b) incluiu a concentração dentre 16 palavras-chave que associou às danças circulares. Além disso, como focalizadora experiente, comentou que *“No início, o grupo*

nem se dá conta da sua evolução no que concerne à concentração, ao ritmo, à lateralidade, à flexibilidade, etc.” (RAMOS, 2015b, p. 190). Portanto, embora a concentração tenha sido mencionada por apenas três participantes, esse potencial é muito desenvolvido nas danças circulares.

Errar é permitido: Participar das danças circulares não requer habilidades prévias. Esse é o seu caráter inclusivo. Como não são danças ensaiadas para apresentação, os erros dos passos da coreografia por um ou outro participante não afetam o andamento da roda. Pelo contrário, permitem ao grupo exercitar a empatia, acolher o colega ao lado, respeitar o ritmo ou a falta de ritmo de cada participante. Esse fator também se apresentou em algumas escritas: *“Por ser uma pessoa que nunca foi muito fã de dança ou boa em expressão corporal, havia o receio da “vergonha”. Mas através da dança circular descobri que isso não importa, que a colega do lado pode ajudar, e que eu posso ajudar a que está do outro lado também. Que eu posso rir dos meus erros, e conviver com eles – desde que eu continue andando.”* (Acadêmica 1); *“Estar na dança é estar bem; é acertar, errar, buscando sempre uma sintonia.”* (Professora 2); *“Percebo que as danças novas nos desafiam, mas mesmo errando e acertando passos, alguns mais difíceis, todos de alguma forma participam e se sentem felizes.”* (Professora 6).

A médica homeopata e focalizadora de danças circulares Marizilda Eid enfatizou o erro como um dos aspectos importantes das danças circulares:

Outro aspecto importante, é que as Danças Circulares nos propiciam a liberdade de errar. Quando “erramos o passo”, descobrimos que não estamos sozinhos, pois o suporte dos demais nos auxilia, de uma forma compreensiva e empática, a encontrar o passo certo. Conviver com a possibilidade de errar, mesmo no curto período em que estamos dançando é uma experiência enriquecedora, principalmente neste mundo de polaridade em que vivemos, onde o certo e o bem sucedido são perseguidos a qualquer custo, e o erro é considerado como fracasso (EID, 2015, p. 157).

Essa possibilidade de errar, de ser acolhido e ajudado por outros participantes da roda, faz das danças circulares uma atividade inclusiva, leve, descontraída e respeitosa aos tempos de aprendizagem de cada um.

Todas essas potencialidades das danças circulares, evidenciadas nas escritas dos participantes e na literatura sobre essas danças, incentivam a equipe do Projeto a manter as rodas na Universidade. Porém, vale ressaltar que implementar um Projeto de Extensão com danças circulares nos espaços acadêmicos implica em lidar com colegas que se incomodam com as músicas, em conseguir e manter um espaço físico adequado para as rodas, em contar com o apoio dos pares e da Universidade e em justificar a importância do Projeto para colegas que não veem aprendizagem e potencial acadêmico em “apenas dançar”. Além disso, muitos inscritos não comparecem ao primeiro encontro e não informam o motivo. Outros desistem durante o semestre. Algumas

justificativas verbalizadas antes da evasão são: mudanças no horário de trabalho ou de aulas, compromissos assumidos no mesmo horário do Projeto, problemas de saúde, problemas familiares, não adaptação às atividades do Projeto. Também, de semestre para semestre, alguns participantes se reinscrevem e outros não. Mas, a equipe ainda não fez nenhum estudo formal que esclareça melhor os motivos dessa evasão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por que praticar danças circulares na universidade? Essa foi a pergunta título deste artigo e que mobilizou as ações que constituíram este texto.

As danças circulares, no âmbito do Projeto de Extensão Pampa Circular - Danças Circulares no Pampa, estenderam as mãos da sua equipe ao encontro de professores, acadêmicos e demais membros da comunidade, em movimentos de harmonia, equilíbrio e expansão.

O estudo teve como objetivo evidenciar os benefícios que os participantes desse Projeto percebem ao praticar danças circulares na universidade. Para tanto, foi utilizada a Análise Textual Discursiva na leitura de 22 depoimentos escritos em resposta à questão “Por que estou participando do Projeto de Extensão Pampa Circular?”. Os resultados dessa análise evidenciaram sete categorias representativas dos benefícios proporcionados aos participantes pelas danças circulares: a dança circular acalma; faço porque me faz bem; um convívio colaborativo; alegria e prazer ao dançar; processo de autoconhecimento; estímulo à concentração; errar é permitido. Essas categorias que emergiram das escritas dos participantes por meio de palavras como calma, bem-estar, integração, alegria, prazer, autoconhecimento, concentração e inclusão, também são reconhecidas, a sua maneira, em diferentes estudos que têm a dança circular como ponto de partida.

Além dos benefícios evidenciados ao próprio sujeito, a prática da dança pode proporcionar uma melhor qualidade de vida a um grupo, considerando que os participantes são atores sociais, interagindo em outros espaços. Assim, a dança circular pode multiplicar seus valores, ampliando sua atuação.

Em 2020, a pandemia provocada pelo novo Coronavírus impossibilitou os encontros presenciais do Projeto na Universidade e embora muitos focalizadores do Brasil e do mundo estejam ofertando formações e encontros virtuais de danças circulares, a equipe do Projeto de Extensão Pampa Circular optou por não ofertar os encontros na modalidade remota. A falta de um espaço físico domiciliar adequado, as muitas horas na frente do computador e a ausência das mãos dadas, dos abraços, do olho no olho, da formação circular, das risadas e da qualidade do som, motivaram essa decisão. O fato da coordenadora do Projeto ter participado de algumas formações

online e ter percebido dificuldades na transmissão do som, na conectividade, na aprendizagem de algumas coreografias e na concentração, também foi determinante para a manutenção dessa decisão até o momento.

Mas, os aspectos percebidos pela pesquisa justificam a continuidade do projeto na universidade na modalidade presencial para aqueles que buscam um estado de espírito coletivo de alegria, bem-estar e expansão. Portanto, evidenciou-se a efetividade do Projeto de Extensão Pampa Circular - Danças Circulares no Pampa no primeiro semestre de 2019 em relação aos procedimentos adotados e aos objetivos pretendidos e a equipe aguarda a vacinação em massa e os protocolos de retorno à Universidade para a continuidade das atividades do Projeto.

AGRADECIMENTOS

À equipe do Projeto de Extensão Pampa Circular agradece ao Programa de Desenvolvimento Acadêmico (PDA) da UNIPAMPA, à direção do Campus Bagé e aos participantes das rodas, especialmente aos 22 depoentes de 2019, por atenderem prontamente ao convite para escrita. Suas palavras motivam a continuidade das danças circulares na Universidade.

REFERÊNCIAS

ANGELO, Claudia Laus. Por que uma educadora matemática está focalizando danças circulares? In: Encontro Sobre Investigação na Escola, 14. , 2016, Uruguaiiana. **Anais...Uruguaiiana:** Universidade Federal do Pampa, 2016. p. 01-08.

ANGELO, Claudia Laus (coord). **Projeto de Extensão Pampa Circular:** danças circulares no Pampa. Cadastrado no sistema de Informação de Projetos de Pesquisa, Ensino e Extensão. UNIPAMPA. Registro 02.008.19, 2019.

BERNI, Luiz Eduardo Valiengo. Danças sagradas: uma técnica de meditação ativa. In: RAMOS, Renata C. L. (Org.) **Danças Circulares Sagradas:** uma proposta de educação e cura. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 2015. p. 57-73.

BRASIL. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, n. 60, p.68-69, 28 mar. 2017. Seção I. Disponível em: <http://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=28/03/2017&jornal=1&pagina=68&totalArquivos=132>. Acesso em: 23 ago. 2017.

CARVALHO, Carlos Solano. Introdução às danças circulares sagradas. In: RAMOS, Renata C. L. (Org.) **Danças Circulares Sagradas:** uma proposta de educação e cura. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 2015. p. 07-10.

COSTA, Ana Lucia Borges da. Dança: uma herança à disposição de todos. In: RAMOS, Renata C. L. (Org.) **Danças Circulares Sagradas**: uma proposta de educação e cura. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 2015. p. 19-27.

COSTA, Ana Lucia Borges da; COX, Diane L. The experience of meaning in circle dance. **Journal of Occupational Science**, 2016, v. 23, n. 2, p. 196-207, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4917970/>. Acesso em: 12 ago. 2019.

EID, Marizilda Rodrigues. Danças circulares: um caminho para a cura. In: RAMOS, Renata C. L. (Org.) **Danças Circulares Sagradas**: uma proposta de educação e cura. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 2015. p. 153-173.

LIMA, Tânia Pessoa. **O Sagrado e o Ritual Vividos num Grupo de Danças Circulares Sagradas de Findhorn sob o Enfoque de Carl G. Jung e Roy A. Rappaport**. 2014. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Departamento de ciências da Religião, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2014.

MADALÓZ, Rodrigo José. **Transformações pessoais**: no embalo das danças circulares sagradas o reencontro com a natureza do ser. 2016. 211 f. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2016. Disponível em: <http://tede.upf.br/jspui/bitstream/tede/586/1/2016RodrigoMadaloz.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2018.

MARQUES, Isabel. Corpos e danças na educação infantil. In: GOBBI, Marcia Aparecida; PINAZZA, Mônica Appezzato (org.). **Infância e suas linguagens**. São Paulo: Cortez, 2014. p. 73-93.

OSTETTO, Luciana Esmeralda. **Educadores na roda da dança**: formação-transformação. 2005. 250 f. Tese (Doutorado) - Curso de Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/88883>. Acesso em: 02 jun. 2020.

PANTOJA, Álvaro; BARROSO, Maria. **Danças Circulares**: uma proposta de educação, saúde e integração, 2019. Disponível em: <https://dancacircular.com.br/artigos>. Acesso em: 22 maio 2020.

RAMOS, Renata Carvalho Lima. Apresentação do grupo de autores. In: RAMOS, Renata C. L. (Org.) **Danças Circulares Sagradas**: uma proposta de educação e cura. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 2015a. p. 11-15.

RAMOS, Renata Carvalho Lima. Retorno à Fonte. In: RAMOS, Renata C. L. (Org.) **Danças Circulares Sagradas**: uma proposta de educação e cura. 2. ed. São Paulo: TRIOM, 2015b. p. 29-43.

WOSIEN, Bernhard. **Dança**: um caminho para a totalidade. 3. ed. São Paulo: TRIOM, 2015.

Recebido em: 24/06/2020

Aceito em: 15/04/2021