



Belly Divas

Thais Norberta Bezerra de Moura

Instituto Federal da Paraíba, Campus Cajazeiras, Unidade de Formação Geral de Professores, Curso de Educação Física.
E-mail: thais.moura@ifpb.edu.br

Resumo: O grupo de dança Belly Divas é resultado do projeto de extensão “Belly Divas 2024”, inscrito no Edital 07/2024 PROBEXC PROJETO e está em sua 3ª edição, tendo início em agosto de 2022. O objetivo principal do projeto é promover o ensino das técnicas de execução dos movimentos básicos da dança do ventre, bem como a melhoria do bem-estar, da saúde física e mental e socialização de seus/suas praticantes. O projeto é realizado em uma das salas do IFPB - Campus Cajazeiras, uma vez por semana, com duração de uma hora e meia para o ensino dos movimentos e técnicas da dança do ventre, bem como, alongamento, relaxamento e criação de coreografias. A primeira apresentação do grupo aconteceu em dezembro de 2022 na XIII Semana de Educação, Ciência e Tecnologia do IFPB – Campus Cajazeiras e no ano seguinte, também contou com sua participação na XIV Semana de Educação, Ciência e Tecnologia do IFPB – Campus Cajazeiras. Após as duas apresentações citadas anteriormente, as/os participantes do grupo relataram melhorias da saúde física, como estabilização da pressão arterial e melhoria da flexibilidade, além de redução do estresse e construção de uma rede de apoio entre participantes e a ministrante do projeto. Observa-se, assim, que a dança do ventre demonstrou ser uma importante ferramenta de promoção da saúde e bem-estar físico e mental.

Palavras-chave: Arte. Cultura. Dança do Ventre. Comunidade.

Agradecimentos: IFPB.

