Miguel Angel Chipana Mamani (01242107)

Dança de cores - Saúde e bem-estar (3 ODS)

Autor: Miguel Angel

São Paulo - 2024

CONTEXTO

A Bolívia possui uma cultura diversificada e vibrante, sendo a dança folclórica uma das principais essências de expressão de identidade e memória histórica. As danças folclóricas são frequentemente realizadas em festivais, celebrações religiosas e eventos comunitários, servindo como um meio de preservação cultural e identidade. Elas também são uma forma de contar histórias e transmitir valores e tradições de geração em geração, cada uma com seu estilo de dança e tradições. As principais danças com destaque são:

- Morenada:

- Caporales: Criada no final do seculo XX, originada das danças afro-bolivianas, é marcada por movimentos dinâmicos e acrobáticos, por sua energia e ritmo, refletindo a força e a resistência. Inpirada na figura dos “caporais” (capatazes coloniais que supervisionavam os trabalhadores escravizados), os dançarinos vestem trajes vistosos, como chapeus(Sombrero) e botas pesadas que produzem um som ao pisatem no chão, sincronizando com as batidas das musicas.

[imagem]

- Tinku: A dança Tinku tem suas raízes nos rituais indígenas do altiplano boliviano, especialmente da região de Potosí. Na língua quíchua, “Tinku” significa “encontro” ou “confronto”. Originalmente, Tinku era um ritual em que comunidades indígenas se enfrentavam em uma luta simbólica para honrar a Pachamama (Mãe Terra), onde os participantes acreditavam que o sangue derramado traria fertilidade à terra. Hoje, a dança Tinku é uma interpretação dessas batalhas rituais, com movimentos coreografados e trajes coloridos que representam a força e o espírito guerreiro dos povos andinos.

[imagem]

- Diablada: Uma dança que representa a luta entre o bem e o mal, com personagns como o Arcanjo Miguel e figuras demoniacas com dançarinos vestindo trajes elaborados de diabos e anjos. É talvez a dança mais emblematica da bolivia, conhecida por suas mascaras de demonios e anjos, com trajes luxuosos e coloridos, a Diablada é o ponto mais alto das celebrações boliviana, sendo um expetaculo visual e mais esperado do Carnaval de Oruno

[imagem]

 As danças são acompanhadas com músicas folcloricas e tradicionais é igualmente rica e variada, utilizando os instrumentos como:

- Charango: Um pequeno instrumento de cordas, feito de casca de armadillo.

[imagem]

- Zampoña: Uma flauta andina que é central em muitas músicas folclóricas

[imagem]

- Bombo: Um tambor grande que marca o ritmo das danças.

[imagem]

As vestimentas, trajes utilizados nas danças folclóricas são exuberantes e variam de acordo com a dança e a região. Geralmente, incluem bordados elaborados, cores vibrantes e muitos adornos, refletindo a riqueza cultural de cada grupo

[Imagem trajes]

A dança folclórica boliviana ganhou reconhecimento internacional, com grupos que se apresentam em festivais ao redor do mundo, promovendo a cultura e a tradição boliviana.

As danças desempenham um papel crucial em festivais e rituais religiosos, como a festa de Todos os Santos e o Carnaval de Oruro, que é um dos eventos mais importantes do país. Durante esses festivais, as danças são apresentadas em honra a divindades e para celebrar a vida comunitária.

Nos últimos anos, houve um esforço crescente para preservar e promover as danças folclóricas como uma forma de valorizar a herança cultural boliviana. Grupos de dança e comunidades locais organizam festivais e apresentações, tanto no país quanto no exterior.

O Carnaval de Oruro foi declarado Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO em 2001, destacando a importância do folclore boliviano no cenário cultural global.

Saúde e bem-estar (3 ODS)

Atividade Física: A dança é uma forma divertida de exercício, ajudando a melhorar a condição física, a resistência cardiovascular e a força muscular.

Saúde Mental: A dança pode reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo uma sensação de bem-estar e felicidade.

Socialização: Participar de aulas ou grupos de dança promove interações sociais, que são importantes para o suporte emocional e a construção de comunidades.

Expressão Pessoal: A dança permite que as pessoas expressem suas emoções e experiências, o que pode ser terapêutico.

Acessibilidade: A dança pode ser adaptada a diferentes idades e habilidades, tornando-se uma atividade inclusiva.

Dados do IBGE e outras fontes indicam altos níveis de sedentarismo no Brasil, especialmente durante a pandemia, com mais de 60% dos adultos inativos. as aulas de dança atendem à necessidade de uma atividade física acessível que oferece uma alternativa viável ao sedentarismo, promovendo saúde e engajamento social de forma divertida.

Escopo do Projeto: Site de Danças Folclóricas da Bolívia

Objetivo

Desenvolver um site interativo sobre as danças folclóricas da Bolívia (Morenada, Caporales, Tinku e Diablada) para compartilhar a cultura boliviana, possibilitar a interação do usuário com conteúdos educacionais e entretenimento por meio de um jogo e com ajuda para realizar exercicios.

Tecnologias

Frontend: HTML, CSS, JavaScript

API’s: Conexão com banco de dados

Banco de Dados: MySQL

Estrutura de Páginas

Home: Links para as páginas de navegação (Sobre, Cadastro, Login, Dashboard e Jogo).

Destaque das principais danças (Morenada, Caporales, Tinku, Diablada).

Sobre

Informações detalhadas sobre cada dança.

Seções para: (Morenada, Caporales, Tinku e Diablada: História, características, importância cultural, Origem, significado, simbolismo na cultura andina, tradição, simbolismo religioso e cultural.

Cadastro

Formulário para cadastro de novos usuários.

Campos: Nome, E-mail, telefone, Data de Nascimento, Senha (armazenados no banco de dados).

Validação de dados (nome, email, telefone,idade,senha) verificação de duplicidade de e-mail e criptografar senha para segurança

Login

Formulário de login para acesso ao site.

Campos: E-mail e senha.

Verificação de autenticidade dos dados no MySQL.

Dashboard

Área de usuário para visualização de conteúdos personalizados.

Acesso a informações salvas pelo usuário, como histórico de acesso ou pontuação no jogo.

Opções de edição de perfil e configurações.

Jogo

Jogo educativo interativo sobre as danças bolivianas.

Funcionalidade: Quis ou jogo de perguntas e respostas sobre as danças folclóricas.

Pontuação armazenada no banco de dados e exibida no dashboard.

Banco de Dados: MySQL

Tabela usuarios

Id\_usuario (PK, AUTO\_INCREMENT)

nome

email (único)

telefone

data\_de\_nascimento

senha (hash para segurança) MD5

Tabela pontuacao

Id\_pontuacao (PK, AUTO\_INCREMENT)

Id\_usuario (FK para usuários)

pontos (pontuação do jogo)

data\_jogo

Funcionalidades

Segurança: Armazenamento seguro de senhas (hashing) e validação de entrada de dados.

Interatividade: Jogo educativo com sistema de pontuação e feedback para o usuário.

Experiência do Usuário: Design responsivo e intuitivo com informações relevantes sobre a cultura boliviana.

Esse escopo define uma estrutura coesa para apresentar a cultura da Bolívia de forma educativa e interativa, integrando funcionalidades para o usuário em um ambiente seguro e envolvente.

Premissas

Conexão à Internet: O site será acessado principalmente por meio de navegadores web, portanto, pressupõe-se que os usuários tenham uma conexão estável para acessar e utilizar o site.

Conhecimento Cultural: Os usuários têm algum interesse em aprender sobre a cultura boliviana, especialmente as danças folclóricas.

Compatibilidade do Frontend: O site será desenvolvido com HTML, CSS e JavaScript padrão, assumindo que os navegadores modernos suportem esses elementos.

Cadastro e Segurança: O sistema de login e cadastro pressupõe o uso de hashing para segurança das senhas no banco de dados.

Interatividade no Jogo: O jogo será um quis ou jogo de perguntas e respostas, desenvolvido para engajar os usuários na temática cultural.

Restrições

Limitações de Tempo e Recursos: O projeto deve ser concluído dentro do cronograma e com as ferramentas disponíveis (HTML, CSS, JavaScript e MySQL), limitando o uso de outras tecnologias avançadas.

Armazenamento de Dados: Como o banco de dados é MySQL, o volume de dados armazenados precisa ser eficiente, considerando um tráfego inicial baixo a moderado.

Segurança de Dados: Devem ser aplicadas boas práticas de segurança, mas o projeto está restrito a métodos básicos, como hashing de senhas, devido a possíveis limitações de infraestrutura.

Compatibilidade: O site será otimizado para navegadores modernos, mas pode apresentar limitações em navegadores desatualizados.

Interatividade do Jogo: O jogo será simples, sem funcionalidades avançadas de animação, para manter a usabilidade e compatibilidade com a estrutura do site.

REFERENCIAS

[Sedentarismo]

https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil

https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil

https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2024/04/06/60percent-dos-brasileiros-nao-fazem-atividade-fisica-saiba-riscos.ghtml

https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/19051-pnad-esportes-2015-pratica-de-esportes-e-atividades-fisicas.html

https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/

[ONU 3 OBJETIVO – SAÚDE E BEM-ESTAR]

https://www.globalgoals.org/goals/3-good-health-and-well-being/