

GRUPO EXPERIMENTAL DE DANÇA: UNOESC EM MOVIMENTO

Pesquisador(es): PINHEIRO, Cleiton Eduardo Dos Santos

RIBEIRO, Andéa Jaqueline Prates

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Educação

Resumo: O objetivo deste estudo foi proporcionar a vivência da Dança, para a Uniti - Universidade da Terceira Idade que é constituída por uma faixa etária de idosos acima de 50 anos, localizada na instituição de ensino Unoesc, São Miguel do Oeste, SC, onde o projeto teve seu início no segundo semestre do ano de 2017. As aulas aconteciam na sala de ginástica, com a duração de 1h, sendo subdividas em Dança Livre e de Salão. O intuito era proporcionar a dança como contribuinte na melhor qualidade de vida e bem estar pessoal, através de ritmos aeróbios, ritmo e expressão, manifestações culturais, métodos coreografados e alguns esportes. Também foi objetivo incluir o exercício físico à rotina das pessoas na terceira idade, trabalhar os aspectos motores, a cooperação, integração, aspectos afetivo e social. Durante as aulas foram trabalhadas questões relacionadas à diversidade cultural a partir da dança e também foram realizados testes de bioimpedância onde, de posse dos resultados de Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura (%G) buscou-se conscientizar a importância da atividade física como contribuinte na promoção da saúde. Foram realizadas apresentações artísticas e culturais na Unoesc com as composições coreograficas de jazz dance, mambo, contemporâneo e dança cigana.

Palavras-chave: Dança; Ritmo; Terceira idade; Qualidade de vida.

E-mails: cleiton.eduardo@unoesc.edu.br; andrea.ribeiro@unoesc.edu.br

