ZUMBA PARA A MELHOR IDADE - RITMOS MADUROS

AUTORES: CRHIS REGIANE COSTA POTIGUARA GOTARDO (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: TURISMO PARA 3ª IDADE - RECREAÇÃO - BEM-ESTAR - MOVIMENTO

RESUMO:
Zumba para a Melhor Idade, ou Ritmos maduros, é um projeto voltado para o bem-estar físico, psicológico e social de adultos, a partir de 35 anos de idade, com o propósito de oportunizar os alunos da disciplina de lazer e Recreação colocarem em prática aquilo que estão vendo na teoria. No 1º momento, os alunos de Turismo irão estudar sobre o Turismo para a 3ª Idade, em seguida, nas aulas de Lazer e Recreação, irão planejar, juntamente com a professora, aulas para um público misto em idade, para que no final do Projeto, seja analisado o que mudou na vida do participante (externo e interno), se a troca de experiência surtiu efeito e, por último, se o aluno consegue planejar e executar Projetos dentro de Lazer e Recreação para um público do Turismo que cresce a cada ano, a 3ª idade. O projeto é uma atividade voltada para a dança, com vários ritmos, para pessoas que já atingiram uma idade cronológica mais avançada e para jovens, pois a melhor idade é também aquela em que nos sentimos melhor. Em Shephard (2003), podemos encontrar suas reflexões sobre a eficácia dos exercícios físicos, na redução do risco de muitas doenças, melhorando a qualidade de vida, na melhor idade. Como no Curso de Turismo existe a disciplina Lazer e Recreação e também trabalha-se o Turismo da 3ª idade, nada melhor que unir a vontade da comunidade externa e interna de se relacionarem e praticarem, através dos ritmos. Por um lado, os participantes estão cuidando da saúde e os acadêmicos estarão colocando em prática o que a teoria lhes ensina.

Instituição de Ensino: Universidade Estadual de Goiás

ISBN: 978-85-93416-00-2