



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



DANÇA COMO CONTEÚDO NO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA MAIS VIDA NA CIDADE DO CRATO-CE

AUTORES: José Ygo Da Silva Oliveira (Autor), Naerton José Xavier Isidoro (Co-Orientador), Cícero Joverlânio Sousa Silva (Co-Autor), Salete Oliveira Dos Santos (Co-Autor), Marcelo Alves de Caldas (Co-Autor), Ana Paula Alves Ferreira (Co-Autor), Joana Darc Gonçalves Dutra (Co-Autor)

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Dança, Projeto

RESUMO:

INTRODUÇÃO: A terceira idade é tida nos países em desenvolvimento a partir dos 60 anos de idade, já nos desenvolvidos com 65, caracteriza-se por mudança física em todo o organismo, é uma fase da vida em que surgem limitações físicas e psicológicas, afetando negativamente as tarefas do dia-a-dia, há também mudanças nos papéis sociais destes indivíduos. Com o avanço da idade observam-se aspectos como solidão, desprezo familiar, dores físicas e baixa autoestima. Pesquisas científicas envolvendo dança e idosos comprovam as contribuições para a saúde física e mental dos sujeitos, principalmente no que se refere aos ganhos ligados à força, ritmo, agilidade, equilíbrio e flexibilidade. As atividades rítmicas e expressivas estimulam o bom humor, a socialização e integração do idoso, proporcionando uma vida saudável e ativa. **OBJETIVO:** Relatar como se desenvolveu no Projeto de Extensão Universitária Mais Vida as aulas do conteúdo dança entre os participantes na faixa etária da terceira idade. **METODOLOGIA:** Esse trabalho apresenta-se como um relato de experiência de caráter descritivo e exploratório. Participaram desse estudo 20 participantes do Projeto de Extensão Universitária Mais Vida da Universidade Regional do Cariri-URCA. **JUSTIFICATIVA:** O trabalho em questão justifica-se por contribuir com subsídios teóricos acerca do estudo da inclusão da dança como conteúdo a ser praticado pelo público da terceira idade com a finalidade de se garantir uma velhice ativa e saudável. **RESULTADOS:** As aulas de dança aconteceram numa frequência semanal de dois dias por semana com duração de 50 minutos. Inicialmente era realizado com os idosos um aquecimento articular e muscular seguido pelo desenvolvimento da aula propriamente dita e encerrando com um momento de volta à calma e relaxamento. Contemplou-se o aprendizado de diferentes coreografias propostas pelo grupo de bolsistas do projeto com o objetivo de se trabalhar a criatividade e memória do idoso de forma lúdica e prazerosa com estímulo

Instituição de Ensino: Universidade Regional do Cariri

ISBN: 978-85-93416-00-2

