



## 12ª MOSTRA DE PROJETOS DE EXTENSÃO

### GRUPO DE DANÇA FLOR DA IDADE

CÂNDIDA RONITA FAGUNDES  
CAMILA FAGUNDES MACHADO  
CARLA ROSANE CORREA  
TERESA CORREA  
DIONATAN GONÇALVES

**INTRODUÇÃO:** Atualmente a Dança tem sido vista como uma forma de prevenir doenças e promover a saúde de seus praticantes, sendo mais uma alternativa ofertada dentro dos programas de Educação Física e saúde. (NAHAS, 2013). Devido á sua flexibilidade frente às habilidades exigidas para quem a pratica, a Dança tem conquistado públicos diversos e encantado pessoas da infância à maturidade. Szuster (2011) acredita que a dança é a melhor opção para indivíduos da terceira idade, pois é uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angustias e incertezas que os cercam este grupo durante a vida cotidiana. Souza e colaboradores (2010) destacam que a Dança entre os idosos é uma atividade física capaz de potencializar a socialização, as relações interpessoais e aperfeiçoar as atividades de vida diária tornando o idoso mais independente. Conforme Souza et al (2013), os dados de estudos que enfatizaram a relação entre atividade física e qualidade de vida demonstraram que idosos mais ativos vivem com mais satisfação, pois encontram na prática da atividade física um modo de terem suas vidas com a quantidade de doenças minimizadas, um bem estar físico e mental, melhor convívio social e maior disposição na realização de tarefas diárias. Assim, torna-se inegável a importância de oferecer-se um projeto onde se promova a prática da Dança para a comunidade idosa na cidade de Bagé/RS. **OBJETIVOS:** Este trabalho tem como propósito a apresentação do projeto de extensão intitulado “Grupo de Danças Flor da Idade” e descrever os benefícios da prática sobre os participantes do mesmo. **AÇÕES DO PROJETO:** Este projeto é desenvolvido duas vezes por semana, há cerca de um ano no Centro do Idoso da cidade da Bagé/RS. A escolha do local deu-

se em função do acesso por parte dos idosos que já frequentam a instituição para a participação em outras diversas atividades. Outro foco deste projeto de extensão é ofertar aos acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física a oportunidade de experimentarem sua personalidade docente frente ao estágio nas aulas de Dança. Neste estágio, os acadêmicos sem vínculo financeiro, elaboram e executam atividades de Dança sob a orientação da profissional responsável pelo grupo (Coordenadora do Projeto). **METODOLOGIA:** O público alvo deste projeto são pessoas com mais de 65 anos, de ambos os sexos. Atendemos atualmente cerca de 50 pessoas, compreendidas em uma faixa etária que varia de 65 á 90 anos. As aulas possuem duração de 60 minutos (1 hora) e preveem atividades rítmicas e expressivas, com materiais diversos (balões, arcos, colchonetes, fitas) e procuram desenvolver as habilidades motoras básicas bem como coreografias específicas com vistas á apresentações públicas. Além disso, são realizadas avaliações físicas como de Índice de Massa corporal (IMC) e Índice Relação cintura Quadril (IRC) que servem como protocolos de medida para verificação e acompanhamento de saúde e de redução de fatores de risco á saúde, sobretudo de pessoas com mais de 60 anos de idade. **ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS:** Este é um projeto desenvolvido pelo curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade da Região da Campanha – Bagé/RS em parceria com o Centro do Idoso, mantido pela Coordenadoria Secretaria Municipal de Assistência Social, Habitação e Direitos do Idoso (SMASI). **RESULTADOS PARCIAIS:** Pretende-se realizar as avaliações dos protocolos de medidas ao final deste semestre, para que exista um acompanhamento de possíveis benefícios provocados pelas aulas de Dança do grupo. No que diz respeito ás questões de relacionamento e entrosamento do grupo, os resultados são satisfatórios, pois as atividades possibilitam uma série de exercícios lúdicos. Percebemos grande assiduidade por parte dos alunos, o que aponta a solidificação do projeto. **CONCLUSÃO:** A partir da evolução deste projeto de extensão, entendemos a importância da oferta de atividades voltadas á comunidade por parte de nossa universidade. Permitimos aos acadêmicos em formação, a oportunidade de exercitar a prática docente e aos participantes deste tipo de projeto, uma aproximação com a universidade bem como melhorias relativas á sua saúde física e psíquica de forma geral.

**Palavras-chave:** Maturidade ativa, Terceira Idade e Qualidade de vida.

## Referências Bibliográficas

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. Ed. Londrina: Midiograf, 2013.

SOUZA, M. F.; MARQUES, J. P.; VIEIRA, A. F.; SANTOS, D. C.; CRUZ, A. E.; BORRAGINE, S. O. F. (2010); Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15 (148), 1-1. <http://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm> acesso em 24 de Agosto de 2017.

Souza, J. C. L.; Metzner, A. C (2013). Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Rev. Fafibe*, 6 (6), 8-13.

SZUSTER. Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima dos 50 anos. 69 Pag. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS. 2011. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/distraem/handle>. Acesso em: 02 de Agosto de 2017.