

NOME: KARINA FERREIRA SOARES

TÍTULO: DANÇAR NA TERCEIRA IDADE

AUTORES: AMANDA MAYARA DO NASCIMENTO CARDOSO, KARINA FERREIRA SOARES, KARINA FERREIRA SOARES, KARINA FERREIRA SOARES, KÁTIA JÉSSICA BRANDÃO, AMANDA MAYARA DO NASCIMENTO CARDOSO

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: DANÇA, TERCEIRA IDADE, ATIVIDADE FÍSICA

RESUMO

Os idosos estão cada vez mais cientes de sua própria capacidade para gerir sua qualidade de vida bem como suas necessidades para a manutenção da sua saúde e bem-estar. A dança pode ser indicada como elemento para essa conquista, onde, os idosos possam agir a fim de alcançar uma vivência prazerosa da vida. A dança permite aos indivíduos idosos a experiência de momentos de descontração, alegria e liberdade podendo ser utilizada como elemento para o rompimento de preconceitos e maior possibilidade de conhecer novas vivências corporais. O projeto de extensão "Dançar na Terceira Idade" visa oferecer atividades diversificadas de dança orientadas para a população idosa da cidade de Divinópolis/MG adequadas às pessoas com idade igual ou acima de 60 anos. No programa são oferecidas danças diversificadas relacionadas à promoção da saúde dos idosos, que foram divididas em 3 grupos, todas com utilização de música: parte inicial, parte principal e parte final. O programa aborda o maior número possível de ritmos (farrô, samba de gafieira, sertanejo, rock anos 60, 70, 80 dentre outros) a fim de motivar positivamente todas as participantes. As atividades são disponibilizadas duas vezes por semana em dias alternados no período da tarde e cada encontro tem a duração de 60 minutos. Embora a pesquisa ainda esteja em andamento, um dos objetivos a serem alcançados é o envolvimento de um número cada vez maior de idosos engajados na prática de exercícios regulares e orientados, com vistas à manutenção da saúde desse segmento da população. Neste sentido, haverá um benefício direto para a população envolvida no que diz respeito à melhora da sua qualidade de vida. Em adição, haverá a geração de conhecimento no domínio da promoção da saúde por parte dos alunos de graduação em Educação Física que poderá ser futuramente reaplicado em outras comunidades. Todos esses benefícios serão possíveis resultados da relação dialógica entre pesquisadores e sociedade.