

V ENCONTRO ESTADUAL DAS GRADUAÇÕES EM DANÇA DO RS



Eixo 1: Poéticas e pesquisa em dança

Resumos e pôsteres

A DANÇA E O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: OS EFEITOS E AS TRANSFORMAÇÕES ADQUIRIDAS NAS AULAS DA 3ª IDADE

Margareth Pinheiro (UFRGS)¹
Silvana Pereira Maciel (UFRGS)²
Jair Bonatto Umann (UFRGS)³

O estilo de vida mais ativo na 3ª idade tem sido utilizada como estraté-

1 Margareth Pinheiro é aluna do curso de Especialização em Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID/UFRGS) e com graduação em Licenciatura Plena em Educação Física pela Faculdade Cenecista de Osório (FACOS). Tem experiência na área da dança na terceira idade. Atualmente leciona no espaço VivaClub Maturidade e Lazer em Porto Alegre. Email: liongareth@gmail.com.

2 Silvana Pereira Maciel Possui graduação em Ed. Física - Licenciatura (2015) ULBRA-Gravataí-RS, cursando Pós-graduação em Dança (2016) UFRGS. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase em Dança-teatro, Projetos Artísticos, Sociais e Ensino. Atualmente leciona no CESMAR, dirige os grupos: Dança-Teatro Movimento Cênico e Unidos pela Arte (Marista/PUCRS). E-mail: silmaciell@ymail.com.

3 Jair Felipe Bonatto Umann (Orientador)-Professor Assistente do curso de Licenciatura em Dança na- UFRGS. Mestre em Educação, Licenciado em Educação Física, Especialista em Psicologia Transpessoal. Atua nas áreas de dança, cultura popular e ensino superior. Diretor e coreógrafo do Grupo de Brincantes do Paralelo 30, projeto de extensão que se dedica ao estudo, criação e apresentação de quadros artísticos sob o tema: manifestações da cultura popular. E-mail: felipeumann@gmail.com.

gia de desenvolver melhora nos padrões de saúde e na qualidade de vida. O objetivo do presente artigo visa descobrir quais os benefícios da dança e atividade física em alunas com idade entre 50 a 65 anos que participam duas vezes por semana, regularmente das aulas de dança e atividades físicas, no espaço do VivaClub Maturidade e Lazer. As principais causas de acidentes e de incapacidade na 3ª idade é a queda, que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva, etc. Fazendo necessário o exercício direcionado pelo educador físico, facilitando o processo de envelhecimento, contribuindo na prevenção das quedas, etc. Estamos chegando à conclusão que é indispensável um profissional de educação física na realização atividades direcionadas ao público idoso, ocasionando uma melhora no bem estar físico/psicológico, nas capacidades funcionais e no convívio social. Portanto, está comprovado que a dança contribui para amenizar os traumas do envelhecer de mulheres idosas, possibilitando-lhes mais alegria, tornando-as mais ativas, melhorando a saúde e o prazer de viver.

Palavras-chave: 3ª Idade, Atividade Física e Qualidade de Vida

Referências

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira Idade & Atividade Física**. Editora: Phorte, 2005, 3ª edição.

MARQUES, A. **A prática de atividade física nos idosos: as questões pedagógicas**. *Horizonte*. Portugal, 1996.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. **Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade**. *Revista Horizonte*, São Paulo, 1993.

RAUCHBACH, R. A. **Atividade física para a terceira idade, analisada e adaptada**. 1ªed. Curitiba: Lovise, 1990.