



# IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica  
XIV Salão de Ensino e Extensão  
IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
III Seminário de Inovação Tecnológica



<b>Título:</b>	<b>DANÇA COMO INSTRUMENTO DE INCENTIVO A ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS IDOSAS</b>		
<b>Autores:</b>	<b>Valentina Martin da Rocha Sandra Mara Mayer Luciana Oliveira da Cunha</b>		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b>	<p>A Universidade do Adulto Maior (UNIAMA), é um programa de interação com pessoas idosas na Universidade de Santa Cruz do Sul, são realizadas diversas atividades que buscam proporcionar a valorização pessoal, a convivência social e a melhoria da qualidade de vida, o projeto disponibiliza uma grande variedade de atividades como a gastronomia, ginástica cerebral, espiritualidade e saúde, turismo, movimento e outros, o presente trabalho faz referência a unidade UNIAMA MOVIMENTO. Com objetivo de identificar, analisar e operacionalizar ações existentes e necessárias para a promoção do envelhecimento com qualidade de vida do idoso, esse qual é assistido pela UNISC tanto em âmbito regional quanto estadual, desenvolvem-se novas habilidades, compreensão de ritmo e manutenção do movimento com um enfoque multi e interdisciplinar para facilitar a compreensão e aplicabilidade de maneira mais dinâmica, desmistificando e conhecendo teorias sobre o envelhecimento. Os principais objetivos que o programa busca realizar são a adoção de um estilo de vida mais ativo pelos idosos participantes do grupo UNIAMA MOVIMENTO, a socialização por meio da troca de experiências recreativas, socioculturais e de lazer; a sensibilização do idoso para a importância da prática de atividades físicas para a manutenção da autonomia e independência, resgatando e (re) construindo a manifestação lúdica e corporal. As aulas ocorrem regularmente nas quintas-feiras das 14 horas às 15 horas, com 18 participantes no ginásio da UNISC, constam com exercícios rítmicos, através da arte da dança em conjunto com as ginásticas de condicionamento. São realizadas dinâmicas de alongamento - para prevenir lesões -, aquecimento - a fim de movimentar o corpo através da dança, para que a aula se torne mais dinâmica, além dos passos de dança, são utilizados materiais como cabos de vassouras, bolas de ginástica e cadeiras, trazendo assim uma variedade mais abundante de atividades rítmicas e de lateralidade a serem realizadas. Observou-se uma mudança na conduta dos participantes, foi possível perceber um maior engajamento durante as práticas, bem como uma interação amigável próxima entre os atendidos, um ponto muito positivo, visto que a saúde mental, pós pandemia, se encontra ainda em um estado sensível para as pessoas idosas, o que muitas vezes acaba refletindo em resultados infelizes, porém, deixando claro e evidente a necessidade da realização da atividade física para o mantimento da saúde, enfatizamos que atividades psicomotoras, recreativas, e divertidas, levam a um relacionamento mais afetivo e descontraído com si próprio e com quem está a volta, melhorando assim a qualidade de vida. Em síntese, os atendidos do programa se mostram sempre animados e adeptos quanto a apresentação de novas dinâmicas.</p>		



# IV Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXIX Seminário de Iniciação Científica

XIV Salão de Ensino e Extensão

IV Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu

III Seminário de Inovação Tecnológica

**Link do Vídeo:**

[https://drive.google.com/file/d/1PnQsk9\\_PnhvHim29fUUAINI7i47PXXGF/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1PnQsk9_PnhvHim29fUUAINI7i47PXXGF/view?usp=drivesdk)