

## **Dança de salão, saúde e movimento**

MATHEUS CARDOSO MEDEIROS (Autor), ANDERSON MEDEIROS DA ROCHA (Orientador), Paula Rabello Gonçalves (Co-Autor), RENATA DE ALMEIDA BARBOSA ASSIS (Co-Autor), THIAGO AUGUSTO DOS SANTOS (Co-Autor)

O Projeto de extensão “Dança, Saúde e Movimento” propõe o ensino gratuito da dança como um instrumento para a melhoria da saúde e da qualidade de vida de todos os integrantes, já que contribui de maneira significativa para um estilo de vida mais ativo em diferentes idades, refletindo diretamente na melhoria da coordenação motora, nos aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais e até mesmo no trabalho. A prática corporal da Dança proporciona diversos benefícios para seus praticantes, que vão desde a ampliação do repertório motor, até melhoras na autoestima, promovendo um desenvolvimento completo do dançarino(a). Por ser uma atividade física gratuita e comprometida com a qualidade e os resultados, pretendemos contemplar, ao longo do projeto, a realização de apresentações em eventos da própria Universidade e, em casos oportunos, de instituições parceiras, aproximando nossa instituição das comunidades onde ela se encontra inserida. Como objetivo o projeto busca criar um ambiente propício a socialização e convívio de membros da universidade (professores, técnicos, estudantes e demais colaboradores) com a comunidade de Ouro Preto, Mariana João Monlevade e entorno, ampliando o contato direto com os moradores e melhorando a inserção dos alunos e funcionários nas cidades onde a universidade se encontra inserida. Este projeto também tem o objetivo de pesquisar e ensinar, através de um método de ensino objetivo e de fácil compreensão, diferentes estilos de dança, sempre com embasamento teórico, técnico e prático. Hoje conseguimos atender nosso público alvo, superior a 150 pessoas, que são os moradores e estudantes das cidades de Ouro Preto, Mariana e estamos articulando para alcançar o público da cidade de João Monlevade, com visitas e aulas quinzenais.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Ouro Preto