Encontro de Saberes 2017 - XVIII Seminário de Extensão

AERODANCE: DANÇA PARA TODOS

JEFERSON EDUARDO LOPES DOS PASSOS (Autor), Albená Nunes da Silva (Orientador), Laiane Cristina Macedo (Co-Autor), Fabio Junio de Miranda Silva (Co-Autor), Camila Ingrid Pereira Rodrigues (Co-Autor), Matheus Cardoso Medereiros (Co-Autor), Pedro Tiago Deocleciano de Azevedo (Co-Autor), Raissa Helena da Silva (Co-Autor), Ariane Gramigna Pinheiro (Co-Autor), Isadora Pena Araújo (Co-Autor)

Instituição de Ensino - Universidade Federal de Ouro Preto

Palavras Chaves:

Dança. Exercício Físico, Saúde

Resumo:

Desde o início da história, há registros de filósofos e profissionais da saúde observando que o exercício físico regular é parte essencial de uma vida saudável. Os benefícios do exercício físico para a saúde são bem conhecidos, incluindo risco reduzido de problemas graves relacionados ao ganho de peso e ao sedentarismo, melhoria da função cardiorrespiratória e das capacidades físicas como a força, a flexibilidade, a resistência e a potência muscular. Entre as atividades físicas, uma que oferece infinitas formas de manifestação é a dança. A dança no contexto educacional brasileiro aparece como conteúdo importante tanto nas Artes e na Educação Física, sendo trabalhada como atividade e linguagem artística, forma de expressão, socialização, como conceito e linguagem estética de arte corporal. Na educação física a dança é utilizada de forma instrumental, assim como a ginástica, os esportes e as lutas, deve enfocar o aspecto motor, biopsicossocial, como forma de atividade para condicionamento físico, emagrecimento, bem estar e saúde, além de promover a descontração, a interação e a sociabilização. O projeto começou em 2015 na sala de Danças no ginásio de ginástica do Centro Desportivo da UFOP (CEDUFOP) atendendo cerca de 30 pessoas por aula. Atualmente as aulas acontecem no ginásio atendendo em média 100 pessoas por aula com um público bem diverso, dentre eles crianças, jovens, adultos, idosos , alunos, técnicos administrativos e professores. A grande procura pelas aulas de Aerodance acarretou na ideia de criação de uma disciplina EDF302 – chamada de AERODANCE, que atende a comunidade acadêmica formalmente matriculada nos cursos de Geologia e Engenharia Civil, juntamente com os alunos da extensão. O projeto é de grande relevância para a comunidade ouropretana e acadêmica, contando com 1 professor coordenador e 9 alunos da Educação Física, sendo 7 voluntários e 2 bolsistas.

Publicado em:

- Evento:Encontro de Saberes 2017
- Área:SEMINÁRIO DE EXTENSÃO
- Subárea:SAÚDE