



# Dança na terceira idade

Ligia Fagundes  
Juliana Vicari (coordenadora)  
ULBRA - Canoas

## Introdução

O projeto Dança na Terceira Idade faz parte do Projeto de Extensão Ulbrati que há vinte cinco anos vêm desenvolvendo atividades dedicadas ao público idoso. O Projeto é coordenado há 5 anos por Juliana Vicari, professora do curso de Licenciatura em Dança da ULBRA/Canoas.

## Objetivos

- Proporcionar atividades de dança ao público da terceira idade, integrando o idoso ao ambiente universitário e promovendo a saúde e bem-estar através da prática, apreciação e criação em dança.
- Desenvolver uma prática corporal aos idosos e idosas que beneficie aspectos como a coordenação motora, a memória, o ritmo e a organização dos padrões corporais através da consciência corporal.
- Promover trabalho de comunicação e expressão, através de atividades de criação, improvisação e expressão corporal.

## Metodologia

O Projeto oferece aulas de dança todas as quintas-feiras das 14:00 às 15:00 e aulas de coreografia das 15:00 às 16:00. As aulas acontecem na quadra esportiva do prédio 55 no Campus Canoas. Para participar do projeto, o aluno(a) deve apresentar atestado médico de liberação para atividade física e estar matriculado no Projeto Ulbrati. Nas aulas de dança, são desenvolvidos aspectos motores e expressivos através de atividades lúdicas e integrativas.

## Resultados

Ao longo do ano o projeto recebeu mais de 40 alunos que freqüentaram as aulas de dança e coreografia. O grupo de Dança da Ulbrati realizou a criação coreográfica "Ciganas" e participou com esta obra de uma série de eventos como a Mostra de Dança da Terceira Idade do Sesc, Mostra Criação Dança no Campus Canoas, Agosto Cultural, Festa Cigana, encontro de ciganos em Porto Alegre, abertura dos Jogos de Integração da Pessoa Idosa em Tramandaí. O grupo também foi convidado para desenvolver uma coreografia com a temática do país Alemanha para integrar a programação da 8ª. Sarau das Nações na ULBRA/Canoas.

## Considerações finais \*

O Projeto tem colaborado para que dezenas de idosas e idosos possam aumentar sua qualidade de vida através da dança, tanto nos aspectos motores-expressivos quanto na capacidade de integração. A dança é uma atividade bem recebida pelo idoso que busca uma prática corporal que não seja esportiva ou repetitiva, uma vez que lida com a relação entre movimento, música, espaço e outros corpos. Lidando com uma prática artística que envolve a ludicidade dos gestos dançados, o participante aproveita seu tempo com uma atividade produtiva e criativa.

## Referências

Haas, Aline Nogueira; Leal, Indiara Jubin. **O significado da dança na terceira idade**. In: Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento humano. Passo Fundo, 2006.

vicarijuliana@gmail.com

