



## PRÁTICAS DA DANÇA E SEUS RESULTADOS NO PROJETO ULBRATI

FREITAS, Juliana <sup>1</sup>

VICARI, Juliana <sup>2</sup>

**Palavras Chaves:** Terceira Idade. Coordenação Motora. Memorização de Movimentos. Ulbrati

### RESUMO

O Projeto tem por temática analisar a prática da Dança e suas contribuições nos aspectos referentes à consciência corporal, coordenação motora, memorização de movimentos e equilíbrio, em pessoas da terceira idade. As práticas de dança foram aplicadas pela bolsista do Projeto ULBRATI- Dança da ULBRA – CANOAS – no ano de 2014 e 2015, na Própria Universidade. O objetivo do trabalho foi realizar atividades de práticas de Dança com foco nos aspectos citados; em idosos praticantes de dança. As aulas aplicadas no Projeto ULBRATI-Dança buscam aperfeiçoar a concentração e a consciência corporal de seus praticantes. Os trabalhos permitem observar resultados satisfatórios como; melhor desempenho nas atividades que exigem maior concentração, assim como, coordenação motora e facilidade na memorização de sequências coreográficas.

**Introdução:** Este trabalho busca analisar as contribuições da prática da dança nos aspectos referentes a consciência corporal, coordenação motora, memorização de movimentos e equilíbrio, em pessoas da terceira idade.

Desde março de 2014, como bolsista do Projeto ULBRATI<sup>1</sup> venho realizando um trabalho na área da dança, que tem permitido perceber aspectos referentes à dificuldade de memorização e coordenação motora dos idosos praticantes das aulas de dança do Projeto.

O trabalho, desenvolvido tem por foco aperfeiçoar a maneira dos alunos reconhecer seus corpos contribuindo para a melhora nos aspectos relacionados à coordenação motora, facilidade de memorização e realização de sequencias de movimentos coreográficos em pessoas da terceira idade.

**Metodologia:** O Projeto realiza atividades durante o horário das aulas direcionado aos alunos acima mencionados. As atividades buscam articular as dificuldades apresentadas durante as aulas, com a prática educativa empregada. A realização de exercícios de memorização de movimentos é uma das atividades propostas pela bolsista nos seguintes exercícios: os alunos deveriam criar poses em determinado período da música; estas poderiam ser conforme a criatividade de cada um. Com o passar das aulas foram sendo criados movimentos coreográficos sequenciais que deveriam ser executados pelos alunos em conjunto com suas poses. No decorrer das aulas, eram anexados aos movimentos aspectos referentes a equilíbrio e coordenação motora como, realizar movimentos com os braços em determinado sentido e as pernas no sentido inverso; tendo a música e a dança como aspectos inspiradores para a realização e criação destes movimentos.

**Considerações finais:** As atividades realizadas buscaram provocar reflexões no sentido de verificar as mudanças de comportamentos nas execução dos movimentos coreográficos como também em aspectos de seu cotidiano.

---

<sup>1</sup>Acadêmica Dança ULBRA Canoas. [jundefreitas@gmail.com](mailto:jundefreitas@gmail.com)

<sup>2</sup>Docente Dança ULBRA Canoas. [vicarijuliana@gmail.com](mailto:vicarijuliana@gmail.com)

Foi constatado, maior facilidade na execução, criação e memorização de movimentos em relação àqueles idosos que apenas participam das aulas de coreografia.

### **Referências Bibliográficas**

CERIBELLI, Cíntia. **Dança: bem- estar e autoconfiança:** São Paulo, Escala, 2008.

DANTAS, Monica. **Dança: o enigma do movimento:** Porto Alegre, UFRGS, 1999.

HASS.I.J; LEAL.A.N. **O Significado da Dança na Terceira Idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano,** Passo Fundo, 6471. jan./jun.2006.

SIMÕES. R. **(Qual) Idade de Vida na (Qual) Idade de Vida. In: MOREIRA. W. W (org). Qualidade de Vida: Complexidade e Educação. 1ª ed. Campinas: Papyrus, 2001.**