

PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO: CONTRIBUIÇÃO PARA A MELHORIA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA DE FUNCIONÁRIOS UNICAMP

Carlos Aparecido Zamai¹

Aldenir Antunes

Amaury Fernandes

UNICAMP

Resumo

Promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida através da prática da dança de salão para servidores da Unicamp, nos horários de almoço e finais de tarde, proporcionando uma opção a mais para desenvolver os movimentos corporais de forma prazerosa. No cenário globalizado em que o mundo se encontra, a Qualidade de Vida (QV) vem ganhando cada vez mais destaque. As pessoas estão se preocupando mais com seu bem estar físico, psicológico e social. Atividades físicas como alongamentos, dança de salão, caminhadas, ginástica localizada, praticadas regularmente proporcionam aumento da auto-estima, diminuição da depressão, redução do isolamento social, aumento do bem-estar e alívio do estresse e melhora a função cognitiva, diminuição da pressão arterial, melhora da resistência física, aumento na densidade óssea e melhora a força muscular. (Castro et al, 2008; Toneli, 2007; Zamai, 2009). As aulas de dança são oferecidas as 2ª, 4ª e 6ª feiras das 12h10 às 13h00 e as 5ª feiras das 17h00 às 18h00, abrangendo diversos estilos para grupos de iniciantes e avançados. Os resultados positivos obtidos são apontados pelos participantes sendo: melhora do desempenho no trabalho, melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem estar geral, o que nos motiva a dar continuidade no oferecimento destas e outras atividades para a população universitária através do programa Mexa-se Unicamp, bem como da expansão deste projeto junto as áreas de saúde da Universidade, com o objetivo da melhora da qualidade de vida, a integração e socialização entre os funcionários.

Palavras-chaves

Dança de salão. Qualidade de vida. Funcionários Unicamp

¹ E-mail: carloszamai@gmail.com

IV SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP — 6 a 7 de novembro de 2012.
Tema central: “Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes”.