

## IMPLANTAÇÃO DA DANÇA DE SALÃO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE FUNCIONÁRIOS E ALUNOS DA UNICAMP ATRAVÉS DO PROGRAMA MEXA-SE

D. P. castro, J. R. Silva, Carlos Aparecido Zamai, Marcos Bergantin<sup>1</sup>  
FEF, CECOM/ UNICAMP

### Resumo

A prática da dança apresenta grande riqueza na utilização dos movimentos corporais, constituindo um meio de expressão importante na busca de qualidade de vida. O objetivo deste trabalho foi de promover o bem-estar físico e social dos participantes por meio de exercícios que desenvolvessem a coordenação motora, consciência corporal e percepção musical, além de promover a integração social entre os mesmos. As atividades foram oferecidas a três grupos específicos, sendo: Grupo Iniciante A, às terças e quintas-feiras das 17:00 as 18:00 horas (120 sujeitos); Grupo Iniciante B às quartas e sextas-feiras das 12:00 as 13:00 horas (80 sujeitos) e Grupo C às segundas-feiras das 12:00 as 13:00 horas (40 sujeitos). No Grupo A foi trabalhada a prática do forró; Grupo B ensino de danças de salão nível iniciante e Grupo C ensino de danças de salão nível intermediário. Conforme comentários e opiniões dos participantes dos três grupos, estas práticas proporcionaram bem-estar geral e melhoraram suas condições de trabalho. Denota-se então a importância tanto da continuidade desta prática com a população integrante do Programa Mexa-se, bem como da expansão deste projeto junto a outras Unidades (faculdades e institutos) da Universidade, com o objetivo da melhora da qualidade de vida, a integração e socialização entre os funcionários.

### Palavras-chaves

Danças de salão. Forró. Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> E-mail: cazamai@yahoo.com.br.

II SIMTEC — Centros de convenções— UNICAMP, Campinas, SP – 29 de set. a 01 de outubro de 2008.  
Tema central: “Perspectivas e desafios dos profissionais da UNICAMP”.