

**PROMOVENDO A MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS  
MATRICULADOS NO EJA (EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS), ATRAVÉS DA  
DANÇA DE SALÃO E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL, EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE  
CUITÉ – PB**

**Miniamy Pereira Nóbrega;** Najara Fonseca de Araújo; Jussara Dias Dantas; Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo

**Resumo**

Qualidade de vida tem sido um tema bastante abordado nos dias atuais, talvez pelas grandes mudanças que estão ocorrendo ou pelo fato de a população estar envelhecendo e buscando cada vez mais a longevidade. Definir qualidade de vida é algo bem amplo, pois, isso envolve vários fatores, dentre eles econômicos, sociais, culturais, relações familiares e saúde, estando a qualidade de vida totalmente associada à dignidade humana, já que aquela deve atender às necessidades fundamentais do indivíduo. Diante disso, o projeto de extensão: *A Dança como Caminho Para Educação Nutricional de Jovens e Adultos (DCPENJA)* promoveu aulas de dança de salão como modalidade de atividade física, duas vezes por semana com duração de duas horas, tendo por objetivo incentivar a prática de tais atividades, já que esta é uma forma de combate e prevenção de doenças crônicas degenerativas que tão frequentemente acometem a população mundial nos dias atuais, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes entre outras, promovendo assim a saúde dos alunos participantes do projeto. A dança também foi responsável por proporcionar uma socialização entre os participantes, onde tiveram oportunidades de interagirem uns com os outros, melhorando assim a vivência destes em âmbito escolar. Além disso, foram desenvolvidas palestras acompanhadas de atividades lúdico-pedagógicas abordando temas relacionados tanto aos benefícios da prática de atividade física quanto à orientação nutricional para que os alunos pudessem obter um estilo de vida saudável, já que a nutrição adequada e a prática de atividade física estão diretamente relacionadas à melhoria na qualidade de vida do indivíduo e, portanto, um processo benéfico de envelhecimento. O projeto tendia um público desde adolescentes até pessoas de meia idade. Diante das atividades realizadas, foi possível observar melhora nos níveis de aptidão física relacionados com a saúde do público-alvo, avanço na socialização dos alunos, proporcionando aos participantes um importante progresso em seus estilos de vidas, procurando sempre considerar as necessidades dos envolvidos e os seus limites, sentindo-se motivados e passando a exercer e desempenhar seu papel ativo e participante na sociedade.