Miguel Angel Chipana Mamani (01242107)

Saúde e bem-estar (3 ODS) - Move On Dancing

Autor: Miguel Angel

São Paulo - 2024

Saúde e bem-estar

**Contexto e Regras de Negócio para a Prática de Dança**

O serviço de aulas de dança busca proporcionar uma atividade física acessível, divertida e terapêutica, destinada a melhorar a saúde física e mental dos participantes. A estrutura de regras de negócio visa garantir que o serviço seja inclusivo e eficaz, permitindo adaptações para diferentes públicos e promovendo benefícios individuais e coletivos.

1. **Objetivo Principal**: Oferecer aulas de dança que atendam diferentes perfis de participantes, com foco em promover saúde, bem-estar e desenvolvimento social por meio da prática regular de atividade física.
2. **Regras de Negócio**:
   * **Benefícios Físicos e Mentais**: Aulas devem ser projetadas para trabalhar condicionamento físico, força muscular e resistência cardiovascular. Adicionalmente, os conteúdos das aulas devem ser planejados para reduzir estresse, ansiedade e sintomas de depressão, promovendo o bem-estar mental.
   * **Estrutura de Níveis e Acessibilidade**: Cada aula será oferecida em níveis de dificuldade diferentes (iniciante, intermediário e avançado) e poderá ser adaptada para públicos específicos (crianças, adolescentes, adultos e idosos). Além disso, é obrigatória a realização de uma avaliação prévia dos alunos para identificar possíveis limitações físicas e adaptar a prática conforme necessário.
   * **Interações Sociais e Comunidade**: As aulas devem incentivar a socialização entre participantes. Eventos e atividades em grupo devem ser organizados periodicamente, como apresentações ou workshops, para fortalecer o senso de comunidade e oferecer suporte emocional entre os participantes.
   * **Expressão e Desenvolvimento Pessoal**: Além das técnicas de dança, as aulas devem incluir momentos para exploração e expressão pessoal, permitindo que os participantes usem a dança para expressar emoções e desenvolver confiança e criatividade.
   * **Acessibilidade e Inclusão**: Para atender a um público amplo, as aulas deverão ter opções em horários variados e ser oferecidas em formatos presenciais e online. As adaptações para necessidades específicas (físicas ou de mobilidade) devem ser feitas sob orientação dos instrutores, sem comprometer a qualidade das aulas.
3. **Referências e Contexto de Sedentarismo**: Dados do IBGE e outras fontes indicam altos níveis de sedentarismo no Brasil, especialmente durante a pandemia, com mais de 60% dos adultos inativos. Como justificativa para o serviço, as aulas de dança atendem à necessidade de uma atividade física acessível que oferece uma alternativa viável ao sedentarismo, promovendo saúde e engajamento social de forma divertida e personalizada.

REFERENCIAS

[Sedentarismo]

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>

<https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2024/04/06/60percent-dos-brasileiros-nao-fazem-atividade-fisica-saiba-riscos.ghtml>

<https://educa.ibge.gov.br/jovens/materias-especiais/19051-pnad-esportes-2015-pratica-de-esportes-e-atividades-fisicas.html>

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-60-dos-brasileiros-estao-sedentarios-durante-a-pandemia-diz-estudo/>

[ONU 3 OBJETIVO – SAÚDE E BEM-ESTAR]

<https://www.globalgoals.org/goals/3-good-health-and-well-being/>