



UFRJ

Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Centro de Ciências da Saúde  
Escola de Educação Física e Desportos  
Departamento de Arte Corporal  
Curso de Licenciatura em Dança

Corpos que dançam e mentes que florescem:  
Neurociência, arte e envelhecimento ativo

Keyla de Sales Dias Lima

Rio de Janeiro  
2025

Keyla de Sales Dias Lima

Corpos que dançam e mentes que florescem:  
Neurociência, arte e envelhecimento ativo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado junto a Universidade Federal do Rio de Janeiro como requisito básico para obtenção de grau no Curso de Licenciatura em Dança.

Orientadora: Professora e Doutora Lara Seidler de Oliveira

Rio de Janeiro

2025

## **DEDICATÓRIA**

Ao meu fiel amigo e orientador inseparável: Jesus!

Ao meu esposo, Marcos Vinícius.

A querida amiga, Antonia.

A minha preciosa irmã, Priscila.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, fonte de toda vida, rendo minha mais profunda gratidão por ter-me sustentado e conduzido até este momento ímpar da minha trajetória acadêmica. Foi em Cristo Jesus que reencontrei a fé inabalável, a ousadia necessária e a perseverança vital para concretizar este sonho que há tanto tempo me acompanhava.

Ao meu esposo, Marcos Vinícius, dedico especial reconhecimento, pois sua paciência serena, compreensão generosa e apoio constante foram esteios fundamentais em dias de incertezas. Sua presença firme e amorosa foi bálsamo que suavizou o peso da jornada.

À minha querida amiga Antonia, cuja vida se tornou inspiração e estímulo incansável na busca pelos meus ideais. Palavras não alcançam a grandeza do que representou para mim; tudo o que sou e conquistei neste processo devo, em larga medida, ao seu acreditar, ao seu investimento afetivo e à sua renúncia silenciosa, movida por um amor verdadeiro e incondicional.

À professora e supervisora de estágio, Ana Cândida, presto sincera deferência. Sua presença atenta, sua mão estendida nos momentos cruciais e sua postura exemplar no magistério foram guias preciosos que me ensinaram para além das teorias, mostrando-me a grandeza do ser educador.

À amiga Juliana Dias, registro meu afeto e reconhecimento. Sua força, sua coragem compartilhada e sua disposição constante em auxiliar foram luzes que dissiparam as sombras da desistência e me fizeram persistir.

Aos mestres que marcaram minha formação acadêmica — Isabela Buarque, Marcus Machado, Maria Alice Poppe, Marina Elias, Waleska Britto e Frank —, rendo minha gratidão pela dedicação e pelo empenho em lapidar minha caminhada intelectual. Cada palavra, cada gesto e cada ensinamento reverberam no que sou e no que me torno.

À minha estimada orientadora, Professora Doutora Lara Seidler de Oliveira, dirijo um agradecimento especial. Sua orientação sensível e firme, seu olhar atento e sua dedicação incansável foram pilares indispensáveis não apenas para a realização deste trabalho, mas também para o meu amadurecimento acadêmico e pessoal.

A todos e a cada um, deixo registrado meu mais sincero e profundo agradecimento, na certeza de que suas marcas permanecerão indelévels na minha história.

*Há situações, é claro, que nos deixam absolutamente sem palavras.  
Tudo o que podemos fazer é insinuar. As palavras também não podem  
fazer mais do que apenas evocar coisas. É aí que vem a dança.*

*Pina Bausch*

## **RESUMO**

Este trabalho tem por objetivo investigar a dança como ferramenta de promoção da saúde física, cognitiva e emocional com pessoas idosas, estabelecendo um diálogo com a neurociência e a arte-educação. A pesquisa demonstra que o movimento exerce impactos significativos no cérebro, gerando benefícios associados à memória, à coordenação motora, ao equilíbrio, ao bem-estar emocional e à prevenção de declínios cognitivos. Nesse sentido, a dança é compreendida não apenas como expressão artística, mas como prática pedagógica capaz de favorecer a autonomia e a qualidade de vida dos idosos, estimulando o protagonismo e a redescoberta das potencialidades do corpo em processo de envelhecimento. Ressalta-se, ainda, a dimensão interdisciplinar, ao articular dança e poesia como recursos de estímulo sensível, criativo e cognitivo. A partir da análise de experiências pedagógicas e da elaboração de planos de aula, conclui-se que a dança se configura como meio de valorização do corpo integral contribuindo para a efetivação de um processo de envelhecimento ativo, consciente e pleno.

Palavras chaves: Dança, Neurociência, Arte-educação, Autonomia.

## **ABSTRACT**

This work aims to investigate dance as a tool for promoting physical, cognitive, and emotional health in old age, establishing a dialogue with neuroscience and art education. The research demonstrates that movement exerts significant impacts on the brain, generating benefits associated with memory, motor coordination, balance, emotional well-being, and the prevention of cognitive decline. In this sense, dance is understood not only as an artistic expression, but also as a pedagogical practice capable of fostering autonomy and quality of life in older adults, encouraging protagonism and the rediscovery of the potential of the aging body. The interdisciplinary dimension is also emphasized, combining dance and poetry as resources for sensitive, creative, and cognitive stimulation. Based on the analysis of pedagogical experiences and the development of lesson plans, it is concluded that dance is a means of valuing the entire body, contributing to the effective implementation of an active, conscious, and fulfilling aging process.

**Keywords:** Dance, Neuroscience, Art education, Autonomy.



## SUMÁRIO

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO</b>                                                           | <b>11</b> |
| CAPÍTULO I                                                                  |           |
| <b>NEUROCIÊNCIA E DANÇA: COMO O MOVIMENTO IMPACTA O CÉREBRO</b>             | <b>16</b> |
| Dança e neurociência: cinco pontos de convergência                          | 17        |
| Benefícios físicos e cognitivos segundo a neurociências                     | 18        |
| O poder da dança na saúde cognitiva e física do idoso                       | 20        |
| A prática da dança e seus efeitos em mulheres no processo de envelhecimento | 22        |
| CAPÍTULO II                                                                 |           |
| <b>A ARTE-EDUCAÇÃO COMO POTENCIALIZADORA DO BEM-ESTAR DOS IDOSOS</b>        | <b>24</b> |
| A dança e literatura como estímulo cognitivo para idosos                    | 26        |
| Dança na maturidade: corpo, mente e emoção em harmonia                      | 31        |
| O Corpo                                                                     | 31        |
| O corpo integral: físico, mental e emocional                                | 34        |
| CAPÍTULO III                                                                |           |
| <b>DANÇA E ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA JORNADA DE DESCOBERTA E SAÚDE</b>      | <b>37</b> |
| Experiências pedagógicas com Dança e poesia com idosos                      | 41        |
| Dança: estruturando aulas a partir de estudos do movimento                  | 44        |
| Plano de aula I e II                                                        | 47        |
| Registro de aula                                                            | 55        |
| Considerações finais                                                        | 56        |
| Referências                                                                 | 58        |

## INTRODUÇÃO

A dança é uma das mais antigas e universais formas de expressão artística da humanidade, baseado em dados antropológicos, Kraus et al. (1981) diz que na época que não existia linguagem escrita, a comunicação era realizada por meio de movimentos corporais. Na mesma perspectiva, Portinari (1989, p. 17) cita que, em sua maioria, antropólogos e arqueólogos admitem que o homem primitivo para demonstrar sua exuberância física dançava. Desde tempos remotos, a dança tem desempenhado um papel fundamental em diferentes culturas, seja como rito, celebração ou manifestação individual de sentimentos e emoções. Considerada uma linguagem do corpo, a dança ultrapassa as barreiras da comunicação verbal e permite transmitir ideias, histórias e sensações por meio do movimento. Será que a arte/dança pode ser uma aliada na saúde cognitiva dos idosos, estimulando a memória, a coordenação motora e a capacidade de concentração, através do ritmo e dos movimentos, podendo gerar conexões neurais e ajudando na prevenção de doenças como o Alzheimer e melhorando a qualidade de vida? Além disso, a dança pode promover o bem-estar emocional, reduzindo o estresse e incentivando a socialização? Fatores esses que são essenciais para um envelhecimento saudável e ativo.

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em todo o mundo, segundo o Relatório de Linha de Base da OMS (2021), só no Brasil ocorreu um aumento de 39,8% no período de 2012 a 2021. No entanto, com o aumento da longevidade, surgem desafios relacionados à manutenção da saúde física e mental dos idosos, bem como à promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Neste contexto, atividades que conciliam bem-estar físico, social e cognitivo têm ganhado destaque, e a dança se apresenta como uma prática especialmente relevante.

A dança, enquanto expressão artística e atividade física, ultrapassa barreiras etárias, culturais e sociais. Seus benefícios estão para além do aprimoramento da mobilidade corporal, envolvendo também aspectos como estímulo à memória, coordenação motora, equilíbrio e interação social. Para os idosos, a prática regular da dança pode ser uma ferramenta poderosa no enfrentamento dos desafios do

envelhecimento, contribuindo para a preservação da autonomia e para a melhoria da qualidade de vida.

Além dos benefícios físicos, cognitivos e emocionais, a dança pode contribuir de maneira significativa para a autonomia dos idosos. Ao engajar-se em movimentos que exigem atenção, coordenação e tomada de decisões, o idoso fortalece sua capacidade de realizar atividades do dia a dia com independência, reduzindo a dependência de terceiros. A prática regular da dança também pode estimular a confiança em si mesmo, a autoestima e a percepção de controle sobre o próprio corpo, fatores que são essenciais para manter uma vida ativa, autônoma e plena, mesmo diante das limitações naturais do envelhecimento.

Este trabalho tem como objetivo contribuir para a prática pedagógica dos professores que atuam com este grupo específico de alunos, oferecendo subsídios que possibilitem uma compreensão mais ampla de suas características e necessidades. Ao proporcionar esse conhecimento, busca-se favorecer o desenvolvimento de um trabalho docente mais consciente, direcionado e alinhado às particularidades dos aprendentes, promovendo, assim, uma atuação educacional mais eficaz e significativa. Mas também discutir como a dança pode trazer benefícios para pessoas na maturidade, com ênfase em seus impactos físicos e cognitivos, desenvolvendo assim mais autonomia. Timothy A. Salthouse é um psicólogo e investigador da Universidade da Virgínia, que estuda como o envelhecimento afeta a cognição. Do ponto de vista cognitivo, o envelhecimento está frequentemente associado a declínios na memória, na atenção e nas funções executivas, processos fundamentais para a autonomia do idoso. Segundo Pascual-Leone et al., 2005, a neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões neurais, pode ser estimulada por atividades que envolvem aprendizado e movimento, como a dança. Os estudos de Kattenstroth et al., 2013, demonstram que a prática da dança melhora a cognição ao exigir coordenação, ritmo e memorização de sequências motoras, favorecendo a manutenção da memória de trabalho e retardando o aparecimento de déficits cognitivos. Além disso, o artigo intitulado "Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly", publicado em 2003 no *New*

*England Journal of Medicine* por Joe Verghese e colaboradores, relata que a dança estimula a socialização e a interação emocional, fatores que desempenham um papel crucial na saúde mental e no bem-estar dos idosos. Dessa forma, a pesquisa busca compreender de que maneira a dança pode ser uma intervenção eficaz na promoção da saúde cognitiva, prevenindo ou atenuando declínios associados ao envelhecimento.

A escolha deste tema justifica-se pela necessidade de ampliar as discussões sobre estratégias que promovam um envelhecimento ativo, inclusivo, e saudável para. A dança, por sua vez, surge como uma abordagem acessível e envolvente, capaz de estimular os idosos de maneira prazerosa, respeitando suas limitações e, ao mesmo tempo, valorizando suas habilidades cognitivas e motoras.

A escolha do presente tema foi motivada por uma experiência pessoal significativa. Um familiar próximo, diagnosticado precocemente com hérnias de disco nos três segmentos da coluna vertebral (lombar, torácica e cervical), despertou meu interesse em buscar alternativas para amenizar os impactos dessa condição. Durante minha trajetória acadêmica, procurei constantemente aprender exercícios e alongamentos que pudessem auxiliar na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida.

O contato com a disciplina de Anatomia foi um marco nesse processo, pois ampliou minha compreensão sobre a estrutura do corpo humano e suas funcionalidades. A dedicação aos estudos nessa área levou-me a atuar como monitora da disciplina, o que contribuiu para um aprofundamento ainda maior dos conhecimentos adquiridos. Paralelamente, todo o aprendizado era aplicado de forma prática, por meio de exercícios e alongamentos realizados junto ao meu familiar, possibilitando observar quais estratégias apresentavam melhores resultados e quais necessitavam de adaptações.

Com o passar do tempo, foi possível constatar a eficácia dessas práticas, uma vez que as dores foram gradualmente reduzidas até desaparecerem. Além disso, a

implementação de uma rotina simples de alongamentos e exercícios adaptados contribuiu para ganhos expressivos, como maior mobilidade, autonomia para a realização de tarefas cotidianas, bem-estar emocional e melhora na socialização, decorrente da ausência de dor.

Essa vivência revelou a relevância da articulação entre teoria e prática, evidenciando como os conhecimentos adquiridos em sala de aula e no laboratório anatômico podem se traduzir em benefícios concretos para a vida cotidiana. Tal experiência também despertou em mim o interesse por aprofundar estudos em áreas correlatas, como a Neurociência e a Programação Neurolinguística, na busca por compreender de maneira mais ampla os processos que envolvem saúde, movimento e qualidade de vida.

A metodologia adotada para a realização deste estudo é de natureza qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e em um estudo observacional. Para a construção do referencial teórico, foram analisadas publicações de periódicos especializados, permitindo uma compreensão aprofundada sobre os impactos da dança no envelhecimento. Aliás, este trabalho se apoia na perspectiva da *escrita de si*, conforme discutida por Evaristo (2005), valorizando a experiência e a subjetividade dos participantes como fontes legítimas de conhecimento. A abordagem observacional foi empregada para analisar, *in loco*, os efeitos da dança sobre os aspectos físicos e cognitivos dos idosos, buscando compreender de que maneira essa prática contribui para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Neste sentido, a presente pesquisa propõe-se a investigar como a prática da dança pode estimular aspectos cognitivos e manter habilidades, além de promover relações sociais entre os idosos, destacando sua relevância como atividade. Segundo o Neurologista dr. Joe Verghese, o envelhecimento está frequentemente associado a uma diminuição das funções cognitivas, como a memória e a atenção, mas atividades como a dança podem ajudar a mitigar esses declínios ao estimular áreas do cérebro responsáveis pela memória de trabalho e pela coordenação motora. Além disso, a dança promove a socialização, que é crucial para o bem-estar emocional e cognitivo

dos idosos, ajudando a reduzir o isolamento e promovendo a manutenção de conexões sociais importantes para a saúde mental.

## **NEUROCIÊNCIA E DANÇA: COMO O MOVIMENTO IMPACTA O CÉREBRO**

A Psicologia e as Ciências Cognitivas mostram que emoções, pensamentos e percepções estão diretamente ligados as atividades neurais e corporais. A integração entre corpo-mente é evidente em estudos sobre emoções, como a Teoria dos Marcadores Somáticos, que mostra como estados corporais influenciam decisões cognitivas.

Teoria dos Marcadores Somáticos de Antonio Damasio (2000), introduz a ideia dos marcadores somáticos, que são sinais corporais, como batimentos cardíacos ou tensões musculares, associados as experiências emocionais. Esses marcadores ajudam a guiar decisões rápidas e eficazes, servindo como um atalho para avaliar opções com base em experiências anteriores.

Damasio (2000), propõe que a consciência corporal e a unidade mente-corpo emergem da interação entre o cérebro e o corpo, em um contexto dinâmico e adaptativo. A mente não pode ser entendida isoladamente do corpo, já que a consciência surge da integração entre os estados corporais e as representações mentais.

Quebrar o dualismo cartesiano, portanto, não significa apenas rejeitar suas ideias, mas propor modelos que integram mente-corpo de forma mais coerente com as evidências filosóficas e científicas modernas.

Na Programação Neurolinguística (PNL), desenvolvida por Richard Bandler e John Grinder<sup>1</sup>, um dos conceitos centrais consiste na compreensão do ser humano como um sistema integrado, em que mente e corpo não se apresentam como entidades dissociadas, mas como dimensões interdependentes que se influenciam de maneira recíproca. Sob essa perspectiva, o estado físico e o estado mental são concebidos como processos complementares, cuja harmonia é imprescindível para a

---

<sup>1</sup> Richard Bandler e John Grinder foram os criadores da Programação Neurolinguística (PNL) na década de 1970. Seus estudos buscaram compreender e modelar padrões de excelência em comunicação, comportamento e aprendizado, a partir da observação de terapeutas renomados como Milton Erickson, Virginia Satir e Fritz Perls, resultando na sistematização de técnicas e pressupostos que visam promover mudanças cognitivas e comportamentais.

manutenção do equilíbrio global e para a promoção do bem-estar do indivíduo, reforçando a noção de que transformações cognitivas e comportamentais estão diretamente relacionadas a condições psicofisiológicas.

### **Dança e neurociência: cinco pontos de convergência**

Nas ciências modernas encontramos uma relação entre dança e neurociência, que tem sido objeto de interesse crescente nos estudos de pesquisadores, pois a dança não só é uma atividade física, mas também envolve complexos processos cerebrais que podem trazer inúmeros benefícios para a saúde mental e cognitiva.

Os estímulos ambientais constituem a base neurobiológica da individualidade do homem. Fica claro então que as mudanças ambientais interferem na plasticidade cerebral e, conseqüentemente, na aprendizagem. Definida a aprendizagem como modificação do SNC, mais ou menos permanentes, quando o indivíduo é submetido a estímulos/experiências de vida, que vão se traduzir em modificações cerebrais. Dessa forma, fica claro que as alterações plásticas são as formas pelas quais se aprende. (Relvas, 2015, p. 107).

A neurociência e a dança podem ter cinco pontos de interseções importantes:

- I- o estímulo cognitivo através da memorização dos passos e coreografias melhora a memória, a atenção, a concentração e o foco, o que pode fortalecer as habilidades cognitivas e reduzir o risco de demência.
- II- A dança pode promover uma adaptação cerebral para aprender novos estilos de dança e movimentos isso pode ajudar a desenvolver e fortalecer diferentes áreas do cérebro, promovendo a neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de reorganizar-se formando novas conexões neuronais, o que é crucial para a recuperação de lesões cerebrais e para o combate ao declínio cognitivo relacionado à idade.
- III- A dança pode estimular o sistema motor do cérebro, melhorando a coordenação motora e o equilíbrio, além da prática de dançar melhorar a propriocepção, que é a percepção do próprio corpo no espaço, essencial para o equilíbrio e a prevenção de quedas.
- IV- A dança reduz os níveis de cortisol que é o hormônio causador do estresse, em contrapartida libera, o que nas aulas do projeto chamamos de “quarteto fantástico”, que é a liberação de neurotransmissores como a dopamina, a serotonina, oxitocina e a endorfina promovendo sentimentos de prazer e bem-estar.
- V- Nas aulas de dança ou em



eventos relacionados ocorre o aumento da interação social, que é benéfico para a saúde mental.

### **Benefícios físicos e cognitivos segundo a neurociências**

A dança pode conceder uma gama enorme de benefícios físicos e cognitivos, tornando-se uma prática que promove saúde, bem-estar e desenvolvimento integral para o indivíduo de qualquer faixa etária?

A neurociência tem mostrado de maneira clara como a prática de dançar pode impactar a saúde cerebral e o bem-estar dos idosos. Além de melhorar a qualidade de vida, essa atividade pode ser capaz de promover mudanças no cérebro que favorecem a manutenção das funções cognitivas e a prevenção de doenças neurodegenerativas.

#### **Benefícios Físicos**

**Neurogênese (Geração de novos neurônios):** A prática de dançar por ser uma atividade aeróbica, estimula a neurogênese, ou seja, a formação de novos neurônios, especialmente no hipocampo, uma área do cérebro essencial para a memória e o aprendizado. Ajudando a retardar ou prevenir o declínio cognitivo.

**Aumento da conectividade neural:** A dança melhora a conectividade entre diferentes áreas do cérebro, ajudando a manter a comunicação eficiente entre os neurônios. Isso é fundamental para o processamento cognitivo e a manutenção da função cerebral saudável.

**Redução da inflamação cerebral:** O envelhecimento está frequentemente associado a um aumento da inflamação no cérebro, o que pode contribuir para o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson. A prática de dançar regular reduz esses níveis inflamatórios, protegendo o cérebro.

**Melhora na circulação sanguínea:** Atividades físicas como a dança melhora a circulação sanguínea no cérebro, aumentando o fornecimento de oxigênio e nutrientes

essenciais para as células nervosas. Isso promove uma função cerebral mais eficiente e pode melhorar o foco e a memória.

**Redução do risco de doenças neurodegenerativas:** O exercício físico de dançar regular tem sido associado a um risco reduzido de desenvolver doenças como Alzheimer e Parkinson. Ele pode retardar o início dos sintomas e até mesmo ajudar a mitigar o progresso dessas condições.

### Benefícios Cognitivos

**Melhora da memória e aprendizagem:** A neurociência mostra que o ato de dançar pode aumentar os níveis de fatores neurotróficos, como o Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF, em inglês). O BDNF desempenha um papel crucial na promoção da saúde dos neurônios e na formação de novas conexões sinápticas, o que contribui para o aprimoramento da memória e da aprendizagem.

**Aumento da capacidade de atenção e concentração:** A prática regular de dançar está associada à melhora da atenção e concentração. Isso ocorre porque o exercício aumenta a produção de neurotransmissores como dopamina e serotonina, que desempenham papéis cruciais nas funções cognitivas superiores, como foco, motivação e memória.

**Prevenção da perda cognitiva:** Dançar pode retardar ou até prevenir a perda cognitiva associada ao envelhecimento. A neurociência sugere que a atividade física de dançar não só melhora as habilidades cognitivas, mas também ajuda a preservar o volume cerebral em áreas chaves, como o córtex pré-frontal, que está envolvido no raciocínio e nas funções executivas.

**Melhora do humor e prevenção de transtornos emocionais:** A prática regular de dançar também influencia a produção de endorfinas e serotonina, neurotransmissores associados ao bem-estar emocional. Isso pode ajudar na prevenção de transtornos de humor, como depressão e ansiedade, que são comuns em idosos e podem afetar a função cognitiva.

Estimulação de redes neurais complexas: A neurociência indica que atividades cognitivas desafiadoras, como aprender novas habilidades, resolver problemas ou interagir socialmente, quando combinadas com a dança, podem estimular redes neurais complexas que ajudam a melhorar as capacidades cognitivas. Isso pode ajudar a reverter alguns efeitos do envelhecimento cerebral.

A prática de dançar envolve tanto movimento quanto engajamento mental e oferece benefícios duplos, pois ativa tanto a parte do cérebro responsável pelo controle motor quanto as áreas cognitivas. Além disso, essa atividade pode melhorar a plasticidade cerebral, ou seja, a capacidade do cérebro de se reorganizar e adaptar, mesmo na idade avançada.

Em resumo, de acordo com a neurociência, a prática de dançar regularmente é essencial para a saúde do cérebro dos idosos, pois não só mantém o corpo saudável, mas também promove a função cognitiva e protege contra o declínio mental. Isso torna o envelhecimento mais saudável e ajuda a preservar a qualidade de vida por mais tempo.

Portanto investir tempo na prática da dança pode ser uma maneira eficaz de manter o corpo saudável, melhorar a qualidade de vida e promover o bem-estar geral em todas as idades.

### **O poder da dança na saúde cognitiva e física do idoso**

O envelhecimento da população é uma realidade crescente em muitos países, especialmente em nações desenvolvidas e algumas emergentes. Esse fenômeno ocorre devido a dois principais fatores: o aumento da expectativa de vida graças aos avanços na medicina, melhores condições de saneamento, alimentação e tecnologia de saúde têm permitido que as pessoas vivam mais; e o outro é a redução nas taxas de natalidade de alguns países, que experimentam mudanças culturais, sociais e econômicas, como maior acesso à educação, planejamento familiar e participação das mulheres no mercado de trabalho.

As consequências do envelhecimento da população trazem um impacto econômico. Mais idosos significa maior demanda por aposentadorias e sistemas de saúde, o que pode pressionar as finanças públicas. Também temos transformações sociais, porque será necessário ajustar estruturas familiares, habitação e redes de suporte social para atender às necessidades dessa população. Além dos desafios para os sistemas de saúde com maiores demandas por cuidados de longo prazo e tratamento de doenças crônicas. Por isso estratégias para enfrentar o desafio são de extrema necessidade.

Processo natural é o envelhecimento, mas sua gestão exige planejamento e adaptação em diversas áreas da sociedade. E acreditamos que a dança pode ser uma das ferramentas que contribui para esse bem-estar físico que se reflete no emocional, porque já vimos acima que corpo-mente formam um só sistema.

A falta de acesso à dança para o idoso pode ser atribuída a vários fatores relacionados a questões sociais, culturais, econômicas e estruturais. Há poucos programas e projetos específicos voltados para o idoso, que promovam a dança de forma acessível, inclusiva e adequada às necessidades dessa faixa etária. A dança para idosos muitas vezes não é priorizada em políticas públicas ou em espaços culturais. Por causa de preconceitos com uma visão equivocada de que pessoas idosas não têm interesse ou capacidade física para participar de atividades como a dança. Isso pode levar a exclusão ou falta de incentivo. *“A arte não pode ser um privilégio de poucos; deve ser um direito de todos.”* (Barbosa, 2021).

Barreiras físicas e de saúde levam a crença, de que não tem condições físicas, como problemas articulares, ortopédicos ou cardíacos, as impedem de dançar, aliados a falta de profissionais qualificados para adaptar a prática da dança às limitações e necessidades dessa faixa etária é outro fator. Nisso consiste a pesquisa desenvolvida já a três anos na prática com pessoas de idades variadas, mas dentro da faixa de 40 a 66 anos.

A dança proporciona imensos benefícios para os idosos, como físicos, mentais e sociais, vamos nos ater aos benefícios físicos e a alguns reflexos nos benefícios cognitivos, porque o corpo é integrado, mas não teremos tempo hábil para discorrer sobre os benefícios emocionais e sociais.

### **A prática da dança e seus efeitos em mulheres no processo de envelhecimento**

No decorrer dos três anos de pesquisa prática, percebemos que a dança ofereceu inúmeros benefícios físicos e cognitivos para pessoas do grupo citado que é composto por 13 mulheres entre 40 e 66 anos, contribuindo para o bem-estar geral e a qualidade de vida. Aqui estão os principais benefícios relatados por elas:

- **Melhora da mobilidade e flexibilidade:** A prática regular de dança aumentou a amplitude de movimento das articulações, ajudando a manter a flexibilidade e prevenindo a rigidez muscular. Promovendo maior fluidez dos movimentos, essenciais para atividades do dia a dia.
- **Fortalecimento muscular:** Movimentos como pequenos trabalhos de giros, saltos leves e sustentação de posturas trabalharam diferentes grupos musculares, contribuindo para o fortalecimento e a tonificação muscular. E foi relatado uma melhora na força das pernas nas atividades domésticas.
- **Saúde cardiovascular:** Como atividade aeróbica, a dança melhorou a circulação sanguínea, promoveu uma pequena diminuição de medidas e melhorou o condicionamento físico das alunas.
- **Coordenação motora e equilíbrio:** algumas alunas relataram melhora na coordenação motora, na consciência corporal e no equilíbrio, isso ajudou a estabilizar a postura e em algumas ocorreu redução de dores crônicas.
- **Alívio de dores e tensões:** Os movimentos suaves e adaptados ajudaram a aliviar dores musculares e articulares, além de promover o relaxamento. Resultando em mais disposição para cuidar dos filhos e netos.

- Melhora da postura: Com o passar dos meses também percebemos o alinhamento correto da coluna e melhora da postura corporal, essencial para evitar dores nas costas.
- Aumento da concentração e atenção: Algumas alunas relataram uma melhora significativa na memória, na concentração para estudos e maior clareza para entender as coisas.
- Redução do estresse e ansiedade: Todas relataram estarem mais tranquilas se estressando bem menos, e todas relataram redução nas crises de ansiedade.

A dança, além de ser prazerosa, é uma maneira eficaz de promover saúde física de forma lúdica e motivadora. Aliada aos benefícios sociais e emocionais, ela se torna uma excelente atividade para idosos.

## **AARTE-EDUCAÇÃO COMO POTENCIALIZADORA DO BEM-ESTAR DOS IDOSOS**

A arte-educação é uma prática pedagógica que pretende integrar a arte como parte imprescindível ao processo educativo segundo Ana Mae Barbosa. Sua história remonta às reflexões e práticas educacionais, que a partir do século XX começaram a valorizar a expressão artística e criativa como formas essenciais de desenvolvimento cognitivo, emocional e social, Vygotsky (1998).

John Dewey, em *Art as Experience* (1934), enfatiza que a experiência artística não é apenas uma atividade estética, mas um processo essencial para a aprendizagem e o desenvolvimento humano. Ele argumenta que a arte envolve percepção ativa, emoção e pensamento, criando uma conexão significativa entre o indivíduo e o mundo.

Quando relacionamos essas ideias à cognição do idoso, percebemos que a arte – incluindo a dança, a música e as artes visuais – pode estimular a mente, fortalecer a memória e aprimorar a capacidade de expressão. A experiência estética proposta por Dewey envolve engajamento sensorial e emocional, o que contribui para a neuroplasticidade, ajudando na manutenção das funções cognitivas e na prevenção do declínio mental.

A participação em atividades artísticas promove a interação social e a autonomia, aspectos fundamentais para a saúde mental dos idosos. A criação e a apreciação artística oferecem um ambiente rico em estímulos, onde a aprendizagem contínua ao longo da vida, reforçando a ideia de Dewey de que a educação deve ser uma experiência contínua e integrada ao cotidiano. Dessa forma, a arte não apenas melhora a cognição, mas também amplia a qualidade de vida dos idosos, proporcionando um sentido renovado de propósito e bem-estar.

A prática artística envolve processos que estimulam a criatividade, a inovação e a resolução de problemas. Ao explorar materiais, técnicas e expressões, os alunos aprendem a pensar de maneira mais flexível e a encontrar soluções criativas para os desafios. Esse desenvolvimento cognitivo e criativo vai além do campo artístico e

contribui para outras áreas de conhecimento, incentivando uma abordagem mais inventiva e interdisciplinar para o aprendizado.

A arte permite que os idosos expressem suas emoções, o que é essencial para seu bem-estar mental e emocional. Especialmente na maturidade, quando podem enfrentar desafios como solidão, perda de autonomia ou mudanças na rotina, a arte-educação oferece um espaço seguro para explorar sentimentos, resgatar memórias e fortalecer a autoestima. Esse contato com a arte atua como uma ferramenta de autoconhecimento, promovendo relaxamento, reduzindo o estresse e estimulando a reflexão sobre suas vivências, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo.

Muitas atividades de arte-educação envolvem trabalho colaborativo, o que desenvolve habilidades de convivência e cooperação entre os idosos. Oficinas artísticas, danças em grupo e apresentações culturais proporcionam oportunidades para a interação social, incentivando o respeito às experiências e perspectivas dos outros. Essas atividades fortalecem os laços comunitários, reduzem o isolamento e promovem um senso de pertencimento, aspectos fundamentais para o bem-estar da pessoa idosa. Além de tudo, a colaboração em projetos artísticos estimula a empatia e a valorização da diversidade, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e socialmente engajado.

A arte-educação também pode estimular o pensamento crítico ao abordar temas sociais, culturais e políticos. Ao interpretar e criar obras de arte, os discentes aprendem a questionar a realidade ao seu redor e a refletir sobre sua própria posição no mundo. Esse processo os ajuda a desenvolver uma visão mais crítica e consciente sobre temas como justiça social, diversidade e cidadania.

A arte promove a valorização e o entendimento das culturas e identidades diversas, incentivando o respeito pela pluralidade cultural. Nas atividades artísticas, os estudantes têm a oportunidade de explorar e compartilhar suas próprias heranças



culturais, além de aprender sobre a cultura de outros estudantes. Isso contribui para uma formação cidadã mais tolerante e aberta à diversidade.

A integração das Artes com outras áreas do conhecimento como história, literatura, ciência e matemática, pode enriquecer o aprendizado. Por exemplo, explorar a perspectiva na arte ajuda a compreender conceitos de geometria, e a história da arte proporciona uma compreensão mais profunda de contextos históricos e culturais. A Biologia, frequentemente, retrata a natureza e explora a anatomia humana, como os estudos de Leonardo da Vinci. Aqui pedimos licença para abrir um parêntese e falar com mais detalhes dessa interdisciplinaridade com a Língua Portuguesa.

### **A dança e literatura como estímulo cognitivo para idosos**

A dança é multifacetada, variando conforme o estilo, o contexto e a intenção artística. Como arte é uma das formas mais puras e universais de expressão humana, que utiliza o corpo em movimento para comunicar emoções, ideias, narrativas ou abstrações. Ao combinar técnica, criatividade e sensibilidade, a dança transcende a funcionalidade do movimento e se transforma em uma linguagem artística que estimula a mente, promovendo benefícios cognitivos para os idosos. A relação entre dança e linguagem está fundamentada na ativação de redes neurais que envolvem ritmo, memória e expressão simbólica, processos também essenciais para a comunicação verbal

O termo linguagem apresenta múltiplos significados. Ele é mais usado para referir-se a processos de comunicação, seja ele corporal, de sinais, da escrita, de informática, das artes e até mesmo dos animais, entre outros. Maria Helena e Aline Villalva<sup>2</sup>, definem linguagem em seu livro “Linguística” (2007, p. 98-99), como: “Meio de comunicação humana e de expressão pessoal que utiliza, de forma sistemática e convencional, sons, sinais ou símbolos escritos”. Aqui podemos entender que para

---

<sup>2</sup> Maria Helena Mira Mateus (1931-2020) e Alina Villalva (Lisboa, 1960-) são linguistas portuguesas. Mira Mateus foi uma das principais autoras em estudos de morfologia, gramática e linguística portuguesa, enquanto Villalva se especializou em morfologia e ensino da gramática, publicando obras como Morfologia do Português e O Essencial sobre Linguística.

realizar um sinal o indivíduo precisará sair da inércia e se movimentar, e movimento é dança.

Em todas as necessidades humanas, o movimento tem papel central. Nos diferentes níveis de organização das estruturas particulares física, mental, e emocional, o movimento percorre um espaço, num determinado tempo, configurando formas, em diferentes intensidades. Esses níveis interagem constantemente nas relações que o sujeito estabelece no mundo, consigo mesmo, e com os outros, definindo e redefinindo estruturas de comunicação. (Gualter e Pereira, 2000, p.12 apud Motta, 2006, p. 95)

Estudos de plasticidade neural realizadas por Maria do Carmo na Universidade Estadual de Maringá (2020), indicam que a prática da dança melhora a fluência verbal, a memória semântica e a capacidade de associação de palavras, pois ativa regiões cerebrais como o córtex pré-frontal, o hipocampo e os gânglios da base, essenciais para o processamento linguístico. Aliás a dança favorece a neuroplasticidade, auxiliando na prevenção do declínio cognitivo e na manutenção das habilidades de comunicação.

Ingrediente essencial para a vida em sociedade é a linguagem. Ela está relacionada com o modo que interagimos com outros indivíduos, sempre refletindo tendências de comportamento social. Cada grupo tem um comportamento que lhe é peculiar utilizando a linguagem a sua maneira, que será influenciada pelas diferentes situações. Segundo o professor Raffaele Simone, “a linguagem não é apenas uma matéria escolar entre as outras, mas um dos fatores decisivos ao desenvolvimento integral do indivíduo e, seguramente, do cidadão”. (Bechara 2004, p. 8). O envelhecimento pode afetar a fala dos idosos de várias maneiras, pois envolve mudanças fisiológicas, neurológicas e cognitivas que impactam a produção da voz, articulação e fluência da fala. Como dificuldade para encontrar as palavras; menor fluência verbal; menor precisão na fala e diminuição da velocidade da fala.

Outro aspecto relevante é o impacto social da dança, que estimula a interação e a troca verbal entre os participantes. A expressão corporal facilita a comunicação não verbal, complementando e fortalecendo a linguagem falada. Assim, a dança não apenas pode contribuir para a preservação da cognição, mas também aprimora a

capacidade de expressão e socialização do idoso, promovendo qualidade de vida e como a fala depende de um conjunto de músculos e processos neuromotores, a prática da dança pode contribuir significativamente para a melhora da comunicação oral.

A arte-educação e o ensino de Língua Portuguesa estão intrinsecamente ligados, pois ambas as áreas buscam desenvolver habilidades de comunicação, expressão, interpretação e criação. Essa relação pode ser explorada de diversas maneiras no ambiente educacional, promovendo um aprendizado interdisciplinar.

Vejamos alguns pontos de interseção

- No desenvolvimento da expressão oral e escrita, o estudo de obras de arte visuais, músicas, peças teatrais ou performances podem ser usadas como estímulos para a criação de textos narrativos, descritivos, argumentativos e poéticos.
- No contar histórias a arte cênica e a literatura se complementam, ajudando os alunos a desenvolverem habilidades de narração, interpretação e improvisação.
- A leitura de textos literários (interpretação de texto) e a análise de obras artísticas (obras de arte) promovem o pensamento crítico e a capacidade de interpretar diferentes linguagens, como a escrita, as imagens, o som e o corpo.
- O estudo da literatura e do teatro por meio de dramatizações de obras literárias podem ser transformadas em peças teatrais e/ou em danças permitindo que os alunos vivenciem os textos de forma mais prática e dinâmica.
- A musicalidade presente em poemas pode ser explorada, ajudando na compreensão de ritmo, rima e métrica.

- Ampliação do vocabulário e estímulo à criatividade com trabalhos artísticos e literários introduzem novos vocábulos, expressões idiomáticas e estilos de linguagem, ampliando o repertório dos alunos.
- O ensino contemporâneo valoriza múltiplos letramentos, como o visual, o digital e o cultural. A arte-educação facilita a leitura de textos multimodais, como filmes, memes, videocliques e performances artísticas, integrando-os ao aprendizado da língua materna.
- A arte e a literatura frequentemente abordam questões sociais e culturais, permitindo que os alunos explorem temas como identidade, diversidade e inclusão. Essas disciplinas trabalhadas conjuntamente ajudam a desenvolver a empatia e o respeito pelo outro.

Essa integração enriquece o aprendizado, pois permite que os discentes desenvolvam competências em ambas as áreas de maneira simultânea e significativa. Aqui fechemos o parêntese. Esse aprendizado interdisciplinar ajuda os estudantes a ver as conexões entre diferentes áreas do conhecimento. João Francisco diz que “arte-educação, no fundo, nada mais é do que o estímulo para que cada um exprima aquilo que sente e percebe. Com base nessa expressão pessoal, própria, é que se pode vir a aprender qualquer tipo de conhecimento construído por outros.”

Acima de tudo, a arte-educação busca contribuir para indivíduos mais completos e humanizados. Ao explorar sentimentos, percepções e relações humanas, ela ajuda a desenvolver empatia e uma compreensão mais ampla da condição humana. Isso contribui para uma educação que não apenas transmite conhecimentos, mas que também forma pessoas sensíveis, com senso de justiça e ética.

A dança como prática educativa para idosos pode ir além do aprendizado de movimentos e coreografias; ela se transforma em uma ferramenta de desenvolvimento pessoal, inclusão social e promoção do bem-estar. Inserir a dança no contexto

educacional para idosos envolve reconhecer suas potencialidades e criar abordagens que respeitem as necessidades físicas, emocionais e sociais dessa faixa etária.

A dança no contexto educacional para idosos envolve aspectos físicos, cognitivos e emocionais, estimulando o aprendizado contínuo, e resgatando sua autonomia quando permite ao idoso explorar movimentos próprios e valorizar sua expressão corporal. Além do mais, a improvisação e a criação de movimentos favorecem a descoberta de novas formas de se expressar. *“O ensino da arte deve dialogar com as transformações do mundo contemporâneo, incorporando novas linguagens e tecnologias.”* (Barbosa, 2021).

Abordagens educativas na dança para idosos incluem aula adaptadas com movimentos simples e acessíveis, respeitando as limitações físicas. O foco no processo, não no resultado valoriza a experiência do idoso com a dança, sem pressões por desempenho técnico.

Metodologias que podem ser utilizadas com os idosos são: Dança em grupo com coreografias simples que promovam a interação; Dança espontânea incentivando à criação livre, conectando movimento e emoção; Dança como forma de terapia usando movimentos suaves para relaxamento e conscientização corporal; Dança e Cultura resgatando danças folclóricas ou regionais que valorizem a história e identidade cultural dos participantes.

A dança no contexto educacional para idosos não apenas proporciona benefícios físicos, mas também promove a dignidade, a inclusão e o aprendizado contínuo. Por meio de práticas acessíveis e acolhedoras, é possível oferecer aos idosos um espaço de liberdade e expressão, mostrando que nunca é tarde para aprender e se reinventar. *“A arte não pode ser um privilégio de poucos; deve ser um direito de todos.”* (Barbosa, 2021).

## **Dança na maturidade: corpo, mente e emoção em harmonia**

A dança é uma expressão artística que envolve movimento, música, espaço e emoção, criando uma linguagem única capaz de comunicar sentimentos e histórias. Quando aplicada a pessoas idosas, a dança se torna uma prática enriquecedora para o corpo e a mente, com benefícios cognitivos, emocionais e sociais. De acordo com estudos como o de Kattenstroth et al. (2013) indicam que a prática regular da dança estimula a neuroplasticidade, ajudando a manter a memória e as funções cognitivas.

A socialização, outro aspecto importante da dança, também desempenha um papel crucial no bem-estar emocional dos idosos, como apontado por Verghese et al. (2003), que demonstrou a correlação entre a participação em atividades sociais e a redução do risco de declínio cognitivo. Assim, a dança, ao englobar elementos de expressão e interação, emerge como uma prática significativa para a qualidade de vida da pessoa idosa.

## **O Corpo**

A dança é uma forma única de expressão artística que envolve o corpo como o principal veículo de comunicação. O corpo, por meio de movimentos coordenados e expressivos, transmite emoções, pensamentos e intenções, estabelecendo uma conexão profunda entre o dançarino e o público. De acordo com Martha Graham (1985), a dança é uma linguagem universal que ultrapassa as barreiras da palavra, utilizando o corpo como meio de transmissão de emoções, histórias e identidades, ela disse *“A dança é a linguagem oculta da alma”*. O movimento, para o dançarino, é simultaneamente uma expressão física e emocional, sendo que, ao realizar esses movimentos, o corpo se torna um lugar de criação, transformação e resistência. Jussara Miller (2012), em sua pesquisa sobre o movimento corporal na dança, explica que o corpo não é apenas um objeto físico, mas um organismo dinâmico, sensível e moldável que interage com o ambiente e com as emoções, sendo, portanto, essencial para a construção da dança.

a dança se coloca como um instrumento para organizar e ampliar um conhecimento a respeito do corpo e suas possibilidades de movimento. Como diz Angel, não se trata mais de decorar passos, mas abrir caminhos. Para

tanto, é preciso sensibilizar e despertar um corpo livre de seus automatismos. (RESENDE, 2008, p.41)

Um trabalho do corpo por meio da dança pode estimular movimentos adaptados às capacidades físicas dos idosos, enfatizando a suavidade, a fluidez e a segurança. Trabalhando o equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Os movimentos naturais e expressivos são priorizados para respeitar limitações físicas. O ritmo na dança para idosos é acessível e adaptado, permitindo que eles se conectem com a música de forma confortável e prazerosa. A exploração do espaço é feita de maneira segura, muitas vezes em ambientes amplos ou com apoio de barras e cadeiras. A dança é uma ferramenta poderosa para expressar emoções e histórias, promovendo a autenticidade e a vivência pessoal.

O ensino da dança para idosos requer do professor um conjunto de competências que transcende o domínio técnico da linguagem artística. Para além da transmissão de passos ou sequências, a prática pedagógica nesse contexto demanda sensibilidade, cuidado e expertise para compreender as especificidades físicas, cognitivas e emocionais desse público. A atuação docente, portanto, deve articular segurança, estímulo à autoestima e valorização da expressão individual, de modo a transformar a experiência da dança em espaço de socialização, vitalidade e produção de sentidos, e não apenas em atividade física ou estética.

Contudo, cabe salientar que nem todas as práticas de dança destinadas a pessoa idosa são conduzidas sob essa perspectiva. Em muitos casos, observa-se a reprodução de metodologias padronizadas, desvinculadas das necessidades e dos limites próprios dessa faixa etária. Essa realidade suscita uma discussão sobre as concepções de ensino que orientam a arte/dança: trata-se de um ensino meramente transmissivo, centrado na execução de movimentos, ou de uma prática pedagógica que reconhece a integralidade do sujeito idoso, possibilitando-lhe vivenciar a dança como experiência artística e humanizadora? Esse questionamento evidencia a necessidade de se repensar modelos formativos capazes de integrar técnica, cuidado e expressão.

Outro aspecto a ser considerado refere-se à formação e às condições de trabalho dos docentes. Muitos professores não recebem, em sua trajetória acadêmica ou artística, uma preparação específica para o ensino da dança voltado a pessoa idosa, o que pode resultar em práticas improvisadas e pouco fundamentadas. Além disso, fatores institucionais, como a falta de incentivo, ausência de políticas de formação continuada e sobrecarga de atividades, frequentemente limitam a possibilidade de que o professor se disponha a um cuidado mais atento com seus alunos. Nesse sentido, torna-se pertinente problematizar a relação entre a formação docente, as condições de atuação profissional e a qualidade do ensino oferecido.

Assim, ao mesmo tempo em que se reconhece a importância de práticas pedagógicas que articulam expertise técnica e sensibilidade humana, é fundamental ampliar o debate sobre o ensino da dança para idosos. A reflexão sobre esse campo aponta para um desafio que ultrapassa a sala de aula: o de formar professores capazes de conceber a dança como linguagem artística e experiência social, integrando cuidado, técnica e acolhimento. Dessa maneira, o ensino da dança poderá contribuir efetivamente para a valorização da pessoa idosa e para a consolidação de práticas educativas mais inclusivas e transformadoras.

O corpo idoso é marcado por transformações físicas que acompanham o processo natural de envelhecimento. Estas mudanças, como a perda de flexibilidade, a diminuição da força muscular e da capacidade cardiovascular, podem influenciar a percepção que o idoso tem de si mesmo. Timothy A. Salthouse destaca que o envelhecimento é um processo complexo que envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais, afetando a funcionalidade do corpo. Para o idoso, o corpo pode se tornar uma fonte de desconforto e limitação, muitas vezes associado a uma perda de independência e autonomia. Contudo, estudos como o de Kattenstroth et al. (2013) apontam que, ao contrário da visão de fragilidade associada ao envelhecimento, o corpo idoso possui uma grande capacidade de adaptação e de plasticidade, desde que estimulado adequadamente. O exercício físico e a dança, por exemplo, podem ser ferramentas eficazes para restaurar ou manter as funções motoras, além de melhorar a percepção que o idoso tem de seu corpo.



A prática da dança, no contexto do corpo idoso, vai além de um simples exercício físico. Ela representa uma oportunidade de explorar e resgatar a capacidade de expressão do corpo, estimulando suas funções motoras, cognitivas e emocionais. Verghese et al. (2003) destaca que atividade como a dança, que envolve movimentos ritmados e a memorização de sequências, promovem a neuroplasticidade, o que pode retardar os efeitos do envelhecimento cognitivo. Além disso, a dança também proporciona uma interação social importante, favorecendo o bem-estar emocional do idoso. A combinação desses aspectos faz com que a dança se torne uma ferramenta poderosa para o corpo idoso, permitindo-lhe redescobrir a sua capacidade de se expressar e de interagir com o mundo ao seu redor, fortalecendo sua autonomia. Para Garcia et. al (2009), a dança ao ser praticada de forma inclusiva oferece uma maneira de o idoso recuperar o senso de pertencimento e autovalorização, algo frequentemente perdido com a chegada da velhice.

### **O corpo integral: físico, mental e emocional**

A desvalorização da arte e do corpo é uma tendência histórica de privilegiar atividades intelectuais sobre práticas artísticas e corporais. Isso reflete uma dicotomia entre "mente" e "corpo", que por muito tempo, marginalizou a dança como algo recreativo, não educacional. Para Descartes, a mente é uma substância pensante e imaterial, enquanto o corpo é uma substância extensa e material. Ele argumentava que essas duas substâncias são distintas e independentes.

No lugar de pensar na mente como algo "dentro" e no corpo como algo "fora", a fenomenologia ressalta o corpo experiente, em que mente e corpo são aspectos inseparáveis da existência. Filósofos como Maurice Merleau-Ponty, questionaram a separação rígida entre mente e corpo, propondo que a experiência humana deve ser entendida como uma unidade.

O conceito de corpo integral ou holístico está fundamentado na ideia de que o corpo não é apenas uma estrutura física, mas um sistema que engloba aspectos mentais, emocionais e espirituais. Silva & Mazo (2007) argumentam que a dança, como forma de arte, trabalha diretamente com esse corpo integral, já que envolve a

totalidade do ser humano – o movimento físico, a cognição necessária para aprender os passos e as emoções expressas durante a dança. O corpo, nesse sentido, não é visto como uma simples máquina a ser mantida em funcionamento, mas como um espaço vivo de experiência, criatividade e transformação. No caso dos idosos, o trabalho corporal oferecido pela dança pode, portanto, estimular não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional. MERQUIARES J. H. et al. (2009), em sua análise sobre o envelhecimento, defende que a construção de um corpo integral, que respeite as limitações físicas e celebre as potencialidades do ser humano em todas as fases da vida, é essencial para o envelhecimento bem-sucedido.

A dança para o idoso não está centrada na perfeição técnica, nem em padrões rígidos que comparam os movimentos de um participante aos de outro. Ao contrário, a técnica é compreendida como uma ferramenta facilitadora, adaptável a diferentes corpos e possibilidades de execução, respeitando as limitações e potencialidades de cada idoso. Essa abordagem valoriza a expressão individual e a experiência pessoal do movimento, afastando-se de modelos de ensino que priorizam a padronização e a “correção” mecânica, e promovendo uma prática inclusiva e sensível às particularidades de cada participante. As marcas do tempo, as histórias pessoais e a sabedoria dos idosos podem se tornarem elementos estéticos que enriquecem a dança.

Na prática pedagógica da dança voltada para pessoas idosas, a valorização da inclusão e da diversidade se manifesta por meio de estratégias que respeitam as possibilidades individuais de cada participante. Os movimentos são adaptados de acordo com a mobilidade, força e resistência de cada idoso, permitindo variações que podem ser executadas em pé, sentado ou com apoio, sem que haja comparações entre os alunos. O ritmo, a intensidade e a duração dos exercícios são ajustadas para promover segurança e conforto, enquanto a ênfase na expressão individual estimula a autonomia e a criatividade de cada participante. Além disso, o ambiente de aula é cuidadosamente estruturado para favorecer o acolhimento, a cooperação e a interação social, reforçando o senso de pertencimento e a percepção de que a dança é acessível a todos, independentemente de limitações físicas ou condições de saúde.

Dessa forma, a prática da dança para idosos articula técnica adaptativa, cuidado, inclusão e autonomia, consolidando-se como um espaço de desenvolvimento integral e de promoção do bem-estar.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. (FLORES, 2002, p.8 apud GOBBO, 2005, p.1)

A dança para pessoas idosas é muito mais do que um exercício físico; é uma manifestação que celebra a vida, a história e a expressão de cada indivíduo. Sua força está na capacidade de unir corpo, mente e emoção, promovendo bem-estar e senso de pertencimento. A dança dos idosos não busca perfeição técnica, mas sim, valorizar o autêntico, o emocional e o simbólico, provando que a arte do movimento não tem idade. “Dança é a capacidade de transformar qualquer movimento do corpo em arte.” (Helenita Earp)

## **DANÇA E ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA JORNADA DE DESCOBERTA E SAÚDE**

Há três anos, iniciamos um projeto de dança voltado para pessoas maduras, com o objetivo de promover bem-estar durante a pandemia. As aulas foram planejadas para respeitar as limitações individuais e estimular a expressão corporal, a coordenação motora e a interação social. Ao longo do projeto, observamos melhorias significativas na mobilidade, equilíbrio e autoestima dos idosos, além de um impacto positivo na memória, atenção e comunicação.

Diante dos resultados obtidos, o projeto serviu de base para essa pesquisa, que buscou analisar cientificamente os efeitos da dança nessa faixa etária, destacando sua contribuição para a neuroplasticidade, a prevenção do declínio cognitivo e a qualidade de vida dos participantes.

E em uma aluna específica ocorreu a redução de uma dor no nervo ciático, ela se chama Antonia, tem 61 anos e foi diagnosticada com hernias de disco que comprimem o nervo ciático, já fez uso de medicamentos para aliviar a dor e hoje não faz mais. A dança adaptada promoveu nela uma melhora de mobilidade, força, flexibilidade e equilíbrio, além de aliviar o estresse e na prevenção de problemas como a depressão e isolamento, que eram causados pela dor. Esse caso específico me enche de orgulho e mostra que estou no caminho certo da pesquisa e aprimoramento da profissional que estou construindo.

Considerando os relatos e depoimentos obtidos ao longo de três anos de prática, observamos que a dança se mostrou uma atividade altamente benéfica para os idosos, tanto no âmbito físico quanto no cognitivo. Os resultados apresentados foram aferidos por meio de entrevistas semiestruturadas e observações diretas durante os encontros, o que possibilitou identificar melhorias percebidas e verbalizadas pelos participantes. Entre os principais pontos destacados estão a redução de dores articulares, o aumento da flexibilidade, a melhora da memória e da atenção, além de mudanças significativas na autoestima e nas relações sociais. Os depoimentos revelaram ainda situações concretas de superação, como a retomada

de atividades cotidianas antes limitadas e o fortalecimento do convívio em grupo. Assim, os resultados reforçam a importância da dança como prática acessível e eficaz para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo.

### **Benefícios Físicos**

**Melhora da mobilidade e flexibilidade:** A dança envolve movimentos que ajudam a melhorar a coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio, o que pode reduzir o risco de quedas, uma das maiores preocupações para a saúde do idoso.

*“A dança me ajudou a alongar o corpo e sinto menos dor nos ombros e joelhos” (Aluna C, 66 anos).*

**Aumento da força muscular:** Movimentos leves, adaptados e com poucas repetições, como passos de dança, contribuem para o fortalecimento muscular, especialmente nas pernas e no core (região central do corpo, composta por músculos do abdômen, lombar, pelve e quadril), o que melhora a postura e a estabilidade.

*“Antes eu sentia muita rigidez nas pernas, hoje consigo subir escadas sem tanta dificuldade” (Aluna A, 62 anos).*

**Saúde cardiovascular:** Dançar pode ser um exercício aeróbico de baixo impacto, promovendo a circulação sanguínea, fortalecendo o coração e reduzindo os riscos de doenças cardíacas.

*“Depois que comecei a dançar, sinto que meu coração ficou mais forte. Antes me cansava só de caminhar um pouco, agora consigo acompanhar a música sem perder o fôlego. Meu médico até falou que minha pressão está mais controlada” (Aluna F, 44 anos).*

**Controle do peso e melhora do metabolismo:** Como atividade física, a dança ajuda a queimar calorias, o que pode contribuir para o controle do peso e o equilíbrio do metabolismo, promovendo uma saúde geral melhor.

*“Notei que depois que comecei a dançar com frequência, minhas roupas ficaram mais folgadas. Além disso, sinto meu corpo mais leve e mais ativo, não fico tão cansada como antes” (Aluna J, 40 anos).*

Melhora da respiração: A dança requer controle da respiração, o que pode aumentar a capacidade pulmonar e melhorar a oxigenação do corpo.

*“No começo eu ficava sem fôlego logo nos primeiros passos, mas hoje consigo dançar a música inteira controlando a respiração. Sinto que meus pulmões estão mais fortes e respiro melhor até no meu dia a dia” (Aluna G, 59 anos).*

### **Benefícios Cognitivos**

Estimulação mental: Dançar exige atenção e memória, já que o idoso precisa aprender e lembrar dos passos, coordenar os movimentos com a música e responder a estímulos durante a atividade. Isso ajuda a manter o cérebro ativo e pode retardar o declínio cognitivo.

*“A dança me ajudou a memorizar os movimentos e isso refletiu até no meu dia a dia, quando preciso lembrar compromissos” (Aluna H, 48 anos).*

Aumento da concentração e atenção: A necessidade de seguir os ritmos e os movimentos de dança melhora a concentração e a atenção, promovendo uma maior clareza mental.

*“Percebi que prestar atenção nos passos e no ritmo me deixou mais concentrada. Até em casa estou mais atenta às coisas, não esqueço mais onde coloco meus óculos ou as chaves” (Aluna B, 58 anos).*

Prevenção de doenças neurológicas: A prática regular de dança tem sido associada à diminuição do risco de doenças como Alzheimer e Parkinson, ajudando a manter o cérebro mais saudável por mais tempo.

*“Comecei a dançar para me divertir, mas percebi que também me ajuda a exercitar a mente. Minha mãe teve Alzheimer e eu sempre tive medo, então sinto que a dança é um jeito de cuidar do meu cérebro e me manter ativa por mais tempo” (Aluna K, 41 anos).*

Estimulação da memória: A memorização dos passos de dança e a associação com diferentes músicas e ritmos estimulam a memória de curto e longo prazo, mantendo o cérebro mais ágil.

*“No início eu esquecia rápido a sequência dos passos, mas hoje consigo memorizar coreografias inteiras. Isso me deixa feliz porque percebo que minha memória está mais ativa” (Aluna A, 62 anos).*

*“A dança virou um treino para minha mente. Quando escuto a música, já lembro dos movimentos e isso também me ajudou a recordar compromissos e tarefas do dia a dia” (Aluna C, 66 anos).*

*“Antes eu me confundia com facilidade, agora percebo que consigo decorar não só os passos, mas também letras de músicas e até receitas em casa. É como se minha memória tivesse acordado” (Aluna G, 59 anos).*

Aumento da socialização e bem-estar emocional: Dançar em grupo proporciona interação social, o que pode ajudar a combater sentimentos de solidão e depressão. Isso tem um impacto direto no bem-estar emocional e cognitivo, gerando mais alegria e satisfação na vida cotidiana.

*“Eu venho para dançar, mas também para encontrar as amigas, conversar e rir” (Aluna B, 58 anos).*

*“Eu me sentia sozinha depois que me aposentei, mas participar das aulas de dança me trouxe amigas e risadas. Agora não só danço, mas também compartilho momentos de alegria com o grupo” (Aluna D, 64 anos).*

*“A melhor parte da dança é encontrar as amigas, conversar e rir juntas. Sinto que minha mente e meu coração estão mais leves, e isso faz toda a diferença no meu dia a dia” (Aluna E, 60 anos).*

*“Dançar com outras pessoas me deixou mais animada e confiante. Saio da aula me sentindo feliz e isso reflete até no meu humor durante a semana” (Aluna F, 44 anos).*

*“Antes eu passava os dias sozinha, mas a dança me trouxe amigas e momentos de alegria. Saio das aulas me sentindo mais leve e feliz” (Aluna H, 48 anos).*

*“Participar das aulas em grupo me ajudou a me abrir mais e criar vínculos. Rir e conversar com todos faz meu dia ser muito mais prazeroso” (Aluna E, 60 anos).*

*“A dança não é só exercício, é um momento de alegria e companheirismo. Me sinto motivada, menos triste e mais conectada com as pessoas ao meu redor” (Aluna I, 45 anos).*

### **Benefícios Psicossociais**

Redução do estresse e ansiedade: A dança é uma forma de expressão que permite ao idoso liberar tensões, melhorar o humor e reduzir os níveis de estresse e ansiedade.

*“Quando chego para dançar, venho carregada de preocupações, mas ao começar a me mover sinto que tudo vai ficando para trás. Saio das aulas mais calma e tranquila” (Aluna I, 45 anos).*

*“A dança virou minha terapia. Nos dias em que estou ansiosa, sei que vou sair daqui mais leve e de bem com a vida” (Aluna J, 40 anos).*

*“Percebi que depois das aulas durmo melhor. A ansiedade diminuiu e até meu humor melhorou dentro de casa” (Aluna K, 41 anos).*

*“Quando danço, esqueço os problemas e libero a tensão. É como se a música e o movimento fossem um remédio contra o estresse” (Aluna L, 50 anos).*

Aumento da autoestima e confiança: Ao aprender novas habilidades e se divertir, os idosos ganham mais confiança em suas capacidades, o que eleva a autoestima.

*“Nunca imaginei que aprenderia passos de dança nessa idade. Cada movimento que consigo fazer me dá mais confiança em mim mesma” (Aluna D, 66 anos).*

*“Eu era muito tímida, mas depois que comecei a dançar passei a acreditar mais em mim. Hoje me sinto mais bonita e valorizada” (Aluna L, 50 anos).*



Integração social: A dança em grupo promove um senso de pertencimento e interação social, o que é essencial para combater o isolamento social, comum entre os idosos.

*“Depois que me divorciei, me senti muito sozinha e sem vontade de sair de casa. Foi na dança que encontrei pessoas que me acolheram de verdade. Hoje tenho amigas, me sinto parte de um grupo e não passo mais os dias em silêncio. A dança devolveu a alegria da convivência” (Aluna M, 61 anos).*

Dessa forma, a dança não só proporciona diversão, mas também contribui, significativamente, para a qualidade de vida e saúde do idoso, sendo uma excelente prática para o corpo-mente.

### **Experiências pedagógicas com Dança e poesia com idosos**

Sou professora de língua portuguesa há muitos anos, e recentemente decidi inovar nas minhas aulas de dança com o grupo de idosos, unindo a leitura de poemas aos movimentos. No início, muitos estranharam a proposta, mas logo perceberam como essa combinação poderia despertar emoções, memórias e, principalmente, melhorar a comunicação deles.

Cada aula começava com a leitura de um poema. Escolhia textos com ritmo marcante, palavras envolventes e temas que ressoavam com suas histórias de vida. Após a leitura, propunha movimentos inspirados nas sensações que o poema despertava. Vi idosos que antes eram mais retraídos começarem a se expressar com mais confiança, tanto corporalmente quanto verbalmente. Ao longo das semanas, percebi que muitos passaram a se comunicar melhor, encontrando com mais facilidade as palavras e articulando melhor as ideias ao compartilhar lembranças. Alguns, que antes falavam pouco, começaram a recitar trechos de poemas espontaneamente, expressando-se com mais clareza e entusiasmo.

A conexão entre a dança e a poesia criou um ambiente seguro e estimulante, onde as linguagens verbal e corporal se complementavam. O ritmo das palavras guiava os movimentos, e os movimentos reforçavam a expressão das palavras. O resultado foi um grupo mais unido, comunicativo e confiante, provando que a arte, em

suas diferentes formas, pode ser uma ponte poderosa para o bem-estar e a conexão humana.

*“Antes eu gaguejava muito quando tentava ler em voz alta. Agora, com a dança e a poesia juntas, percebo que leio e falo com mais segurança” (Aluna A, 62 anos).*

*“As palavras não vinham fácil para mim, mas depois que começamos a recitar poemas e dançar, percebi que minha fala melhorou. Até meus netos disseram que estou me comunicando melhor” (Aluna C, 66 anos).*

*“Eu tinha dificuldade para encontrar as palavras certas, mas depois das aulas com poemas sinto que consigo falar com mais clareza. A dança parece soltar também a minha voz” (Aluna D, 64 anos).*

*“Quando escuto o poema e começo a dançar, sinto que meu corpo fala junto com as palavras. É como se eu conseguisse mostrar meus sentimentos sem precisar explicar” (Aluna F, 44 anos).*

*“Eu nunca gostei muito de ler em voz alta, mas depois que a professora juntou a poesia com a dança, comecei a perder a vergonha. Hoje até me arrisco a recitar versos para o grupo” (Aluna G, 59 anos).*

*“Antes eu tinha dificuldade para falar em público, mas agora percebo que consigo articular melhor as palavras. Parece que a dança abriu espaço também para a minha voz” (Aluna I, 45 anos).*

*“Cada poema me traz lembranças da minha vida, e quando danço sinto essas memórias vivas outra vez. É como se eu pudesse contar minha história de um jeito diferente” (Aluna L, 50 anos).*

*“A poesia me emociona e a dança me liberta. Quando as duas se juntam, sinto que consigo me expressar de um jeito mais completo, como se mente e corpo estivessem em harmonia” (Aluna M, 61 anos).*

## **Dança: estruturando aulas a partir de estudos do movimento**

A aula desenvolvida e aplicada na prática com um grupo de mulheres de 40 a 66 anos, foi baseada nos estudos de análises do movimento humano de Rudolf Laban, como também nos fundamentos da dança de Helenita Sá Earp.

### **Rudolf Laban<sup>3</sup>**

No estudo dos elementos do movimento, fundamentados na teoria de Rudolf Laban, são considerados aspectos como peso (leve ou pesado), tempo (rápido ou lento) e fluxo (livre ou contido), os quais permitem descrever a qualidade dos gestos corporais. Tais elementos são aplicados sempre respeitando as limitações individuais e contemplando adaptações necessárias para a execução dos movimentos.

No que se refere ao espaço tridimensional, o movimento é analisado a partir da relação do corpo com o ambiente circundante. Nesse contexto, o conceito de kinesfera torna-se fundamental, por tratar do espaço pessoal do indivíduo, isto é, aquele que pode ser alcançado sem deslocamento, utilizando apenas a extensão natural do corpo (como braços, pernas e tronco).

Quanto à forma, são explorados aspectos relacionados ao corpo em movimento, por meio de alongamentos, contrações e torções. Os gestos cotidianos, neste caso, são integrados ao processo com o objetivo de desenvolver maior consciência corporal.

Por fim, no que concerne à anotação, foi realizada uma adaptação metodológica: em vez da escrita técnica e detalhada dos movimentos, optou-se por registros em forma de escrita livre, na qual os participantes expressaram suas impressões e sentimentos vivenciados durante a prática.

---

<sup>3</sup> Rudolf Laban é considerado um dos mais influentes teóricos do movimento humano e da dança. Sua metodologia resulta de um estudo aprofundado sobre as minúcias do movimento, sistematizando princípios que possibilitam compreender, analisar e aplicar a expressividade corporal em diferentes contextos artísticos e pedagógicos.

## **Helenita Sá Earp<sup>4</sup>**

Os parâmetros do corpo permitem promover a descoberta da corporeidade, favorecendo o aprofundamento de pesquisas e a reinterpretação dos limites e potencialidades que reside no corpo dançante. Para isso nos valem dos seguintes conceitos e estudos.

Parâmetro movimento – baseia-se nos estudos sobre potencialidades e liberações do corpo, fundamentados na anatomia, que revelam as possibilidades mecânicas e motoras do ser humano. Earp, diz: “dançar é muito mais que manipular os movimentos, é habitar. Todo movimento é dançável...” (Mayer, 2004, p. 67). Nesta perspectiva, a aula enfatizou o movimento poético presente nas ações cotidianas.

Parâmetro espaço – estudamos as relações que exploram a individualidades e a exploração do corpo com o meio. Segundo Helenita “espaço é a possibilidade de interação entre distintas formas. É possibilidade de relação.”

Parâmetro forma – nesse momento utilizamos somente alguns conceitos como linhas, figuras, ângulos, simetrias e assimetrias. Juntamente com o reforço e trabalho da própria kinesfera do aluno para ampliar a percepção e a consciência corporal.

Parâmetro dinâmica – parte da aula que usamos todos os conceitos para aprimorar o mergulho pela corporeidade, mas também onde criamos as partes mais divertidas e lúdicas, com os modos de execução dos movimentos brincamos com as entradas de forças.

Parâmetro tempo – quando pensamos nessa palavra logo significamos como um período contínuo e indefinido no qual os eventos se sucedem e criam no homem a noção de presente, passado e futuro. Porém para classificar tempo dentro do estudo que realizamos, é a duração de cada unidade do compasso, a partir da qual se

---

<sup>4</sup> Helenita Sá Earp foi bailarina, coreógrafa e professora, reconhecida como pioneira no ensino da dança no Brasil. Foi fundadora da Escola de Dança da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Onde desenvolveu a Teoria Fundamentos da Dança (TFD), que propõe princípios universais para o estudo do movimento e a formação do bailarino, integrando aspectos técnicos, expressivos e educativos.

estabelecem as relações rítmicas. Assim utilizamos o pulso interno como o batimento arterial que pode ser medido, ou o pulso externo como as pulsações de um trecho da música que pode ser rápida, regular ou lenta.

Na técnica reside a qualidade do movimento, seja ele simples ou complexo. A técnica e a criatividade se completam e devem inter-atuar constantemente no desenvolvimento da dança. (...) um corpo qualificado deve estar apto a atender o maior número de solicitações possíveis. Um corpo não deve ser excluído por suas limitações, porém ampliado por suas potencialidades. (EARP, A. C. apud GUALTER; PEREIRA, 2000, p.11).

## **PLANO DE AULA I**

### **ALONGAMENTO E CONSCIÊNCIA CORPORAL NA MATURIDADE**

Instituição: Igreja do Evangelho Quadrangular

Professora: Keyla Lima

Turma: Grupo de Dança da Terceira Idade

Componente Curricular: Arte – Linguagem da Dança

Duração: 1h30

Tema: Meu corpo em movimento: alongar, respirar e reconhecer-se.

#### Objetivo Geral

Promover o autoconhecimento e a autonomia motora por meio de práticas de alongamento e exercícios de consciência corporal, estimulando a percepção do corpo como fonte de expressão, equilíbrio e bem-estar.

#### Objetivos Específicos

(EF15AR04) Explorar e experimentar diferentes formas de movimento corporal, valorizando o corpo como meio de expressão.

(EF69AR08) Criar movimentos conscientes a partir da percepção do próprio corpo e do espaço.

(Competência Geral 8 – BNCC) Conhecer-se, apreciar-se e cuidar da própria saúde física e emocional.

(Competência Geral 10 – BNCC) Agir pessoal e coletivamente com autonomia e responsabilidade.

#### Conteúdos

- Alongamento consciente e percepção corporal.
- Respiração, equilíbrio e fluidez.
- Movimento natural e funcional.
- Escuta interna e limites corporais.

- Corpo autônomo e empoderado.

### Metodologia

A metodologia adotada baseia-se na Abordagem Triangular proposta por Ana Mae Barbosa (2015), que integra três eixos fundamentais: fazer, apreciar e contextualizar.

No fazer, as atividades práticas de alongamento e consciência corporal permitem que os participantes explorem o próprio corpo como meio de expressão e autoconhecimento, respeitando seus limites e potencialidades.

No apreciar, durante as pausas e reflexões, o grupo é convidado a observar o próprio movimento e o dos colegas, reconhecendo a beleza e singularidade de cada gesto.

Já o eixo da contextualização ocorre por meio de breves conversas sobre a importância do autocuidado, do envelhecer com movimento e da dança como prática de autonomia e vitalidade, relacionando corpo, história e experiência de vida.

### Desenvolvimento

#### A) Acolhida e preparação (10 min)

A professora acolhe o grupo em roda, promovendo uma breve conversa sobre 'O que meu corpo precisa hoje?'. Realiza-se um momento de respiração guiada com os olhos fechados, trazendo a atenção para o corpo e o aqui-agora.

#### B) Alongamento consciente (30 min)

Sequência de alongamentos lentos, respeitando o tempo e a amplitude de cada participante. Ênfase em movimentos articulares suaves, alongamento de braços, pernas e coluna. Uso da respiração como guia — inspirar na expansão, expirar no retorno.

#### C) Consciência corporal e autonomia (35 min)

Caminhadas lentas pelo espaço, alternando ritmos e direções, com foco na postura e equilíbrio. Exercícios de transferência de peso e coordenação simples. Criação de

pequenos movimentos pessoais que representem força e liberdade. Compartilhamento desses gestos em roda, criando uma sequência coletiva.

#### D) Relaxamento e reflexão (10 min)

Deitar ou sentar confortavelmente. Exercício de respiração e visualização guiada. Retorno suave e breve conversa sobre o que foi sentido.

#### E) Encerramento (5 min)

Mensagem final de incentivo à autonomia e à prática diária do movimento: 'Cuidar do corpo é uma forma de continuar dançando a vida.'

#### Recursos Didáticos

- Colchonetes e cadeiras.
- Bastões e faixas elásticas.
- Aparelho de som / músicas instrumentais leves.
- Espaço ventilado e silencioso.

#### Avaliação:

Processual e formativa.

Critérios:

- Participação ativa e consciente.
- Percepção corporal e respeito aos limites.
- Desenvolvimento da autonomia nos movimentos.
- Capacidade de concentração.
- Expressão de bem-estar e autoconfiança.

#### Autoavaliação

- Como percebo meu corpo antes e depois da aula?
- Qual movimento me trouxe mais leveza ou desafio?
- Sinto que tenho mais consciência do meu corpo hoje?



## Referências

BARBOSA, Ana Mae. A imagem no ensino da arte: anos 1980 e novos tempos. 9. ed. São Paulo: Perspectiva, 2015.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento. São Paulo: Summus, 1978.

FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo Movimento. São Paulo: Summus, 1997.

EARP, Helenita Sá. Corpo e Movimento. Rio de Janeiro: FUNARTE, 1986.

GARAUDY, Roger. Dançar a Vida. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

## **PLANO DE AULA II**

### **DANÇA E EXPRESSÃO CORPORAL NA MATURIDADE**

Instituição: Igreja do Evangelho Quadrangular

Professora: Keyla Lima

Turma: Grupo de Dança da Terceira Idade

Componente Curricular: Arte – Linguagem da Dança

Duração: 1h30

Tema: O corpo que fala poesia: expressão e movimento na maturidade.

#### Objetivo Geral

Estimular a expressão corporal e emocional dos participantes por meio da leitura poética e da dança, promovendo a consciência corporal, o bem-estar e a valorização da própria história de vida.

#### Objetivos Específicos

(EF15AR04) Explorar e experimentar diferentes formas de movimento e dança, valorizando suas origens e significados.

(EF69AR08) Criar composições corporais e coreográficas a partir de estímulos poéticos e musicais.

(EF15AR02) Reconhecer a dança como linguagem artística e forma de expressão pessoal e coletiva.

(Competência Geral 3 – BNCC) Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais.

#### Conteúdos

- Expressão corporal e consciência do movimento.
- Integração entre palavra e gesto.
- Criação coletiva e improvisação.
- A escuta do corpo e das emoções.

- Valorização da experiência e memória corporal da pessoa idosa.

### Metodologia

A metodologia segue os princípios da Abordagem Triangular de Ana Mae Barbosa (2015), que propõe a integração entre fazer, apreciar e contextualizar no processo de ensino-aprendizagem em arte.

No fazer, os participantes exploram a leitura de um poema como estímulo inicial para movimentos livres e expressivos, permitindo que a poesia desperte sensações e traduza-se em gestos.

No apreciar, os alunos observam e valorizam o movimento do outro, identificando diferentes formas de expressão e comunicação corporal.

Na contextualização, a professora conduz reflexões sobre o sentido das palavras, as emoções evocadas pelo poema e as relações entre linguagem verbal e corporal, promovendo autoconhecimento e autonomia.

### Desenvolvimento

#### A) Acolhida e leitura poética (10 min)

A aula inicia-se em roda. A professora realiza a leitura expressiva de um poema — exemplo: 'Poema de Mãos Dadas' (Carlos Drummond de Andrade) ou 'Cântico' (Cecília Meireles). Após a leitura, propõe-se uma breve conversa: 'Que imagens esse poema trouxe para vocês? Como o corpo reage a essas palavras?'

#### B) Aquecimento corporal (15 min)

Movimentos leves guiados pela professora: respiração, mobilização articular e alongamentos suaves. Os gestos das palavras do poema são transformados em movimentos lentos, explorando espaço, ritmo e fluidez.

#### C) Desenvolvimento da expressão corporal (40 min)

Divisão em pequenos grupos para criar pequenas sequências de movimentos inspirados no poema. Uso de lenços, tecidos ou fitas como extensões do corpo. Exploração dos elementos do movimento (tempo, espaço, peso e fluidez).

#### D) Apresentação e apreciação (15 min)

Cada grupo compartilha sua criação. Conversa mediada sobre o sentir, as descobertas e o corpo maduro como portador de história e beleza.

#### E) Relaxamento e encerramento (10 min)

Movimentos de desaceleração e respiração com música instrumental suave. Mensagem final reforçando autoestima e potência criadora.

#### Recursos Didáticos

- Aparelho de som
- Poema impresso.
- Lenços, tecidos, elásticos ou fitas.
- Espaço amplo e arejado.
- Playlist com músicas instrumentais.

#### Avaliação

Processual, formativa e qualitativa.

Critérios:

- Participação e envolvimento.
- Capacidade de expressar-se corporalmente.
- Relação entre palavra, emoção e gesto.
- Cooperação e respeito entre os participantes.
- Reflexão sobre o próprio corpo e experiência.

#### Autoavaliação

- O que senti ao transformar o poema em movimento?
- Qual parte da aula me fez sentir mais viva ou presente?
- Descobri algo novo sobre meu corpo hoje?

## Referências

BARBOSA, Ana Mae. A imagem no ensino da arte: anos 1980 e novos tempos. 9. ed. São Paulo: Perspectiva, 2015.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2018.

LABAN, Rudolf. Domínio do Movimento. São Paulo: Summus, 1978.

EARP, Helenita Sá. Corpo e Movimento. Rio de Janeiro: FUNARTE, 1986.

GARAUDY, Roger. Dançar a Vida. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

MEIRELES, Cecília. Poemas Escolhidos. Rio de Janeiro: Record, 2001.

## Registros de aula



Registro das aulas de setembro de 2023



Registro da apresentação do final do ano de 2023

## **Considerações finais**

O desenvolvimento desta pesquisa possibilitou uma compreensão ampliada da dança enquanto prática que vai além de sua dimensão estética e performática, revelando-se como um campo de investigação interdisciplinar capaz de dialogar com a neurociência, a arte-educação e os estudos sobre envelhecimento. A análise realizada evidenciou que a dança exerce impactos significativos sobre a saúde física, cognitiva e emocional dos idosos, configurando-se como uma estratégia pedagógica e terapêutica para a promoção do envelhecimento ativo.

A partir do diálogo com a neurociência, observou-se que a prática da dança contribui para a estimulação de áreas cerebrais relacionadas à memória, à coordenação motora, ao equilíbrio e ao bem-estar emocional, favorecendo a prevenção de declínios cognitivos associados à idade avançada. Esses resultados reforçam o entendimento de que o movimento, quando conduzido de maneira consciente e criativa, é capaz de gerar benefícios que ultrapassam o âmbito físico, atuando diretamente na manutenção da autonomia e da qualidade de vida.

No campo da arte-educação, destacou-se a relevância de abordagens que valorizem o corpo integral — físico, mental e emocional — em processos formativos que respeitem as singularidades de cada indivíduo. Nesse sentido, a integração entre dança e poesia mostrou-se um recurso de grande potência criativa e cognitiva, uma vez que promoveu experiências de sensibilização e expressão capazes de estimular tanto a imaginação quanto a memória e a comunicação, ampliando os horizontes de aprendizagem dos participantes.

As experiências pedagógicas apresentadas neste trabalho e os planos de aula elaborados demonstraram a importância de metodologias que privilegiem a escuta sensível, a experimentação do movimento e a valorização das vivências pessoais e coletivas. O processo evidenciou que, ao proporcionar liberdade para criar, sentir e expressar, a dança possibilita ao idoso ressignificar sua corporeidade, fortalecendo vínculos sociais e ampliando sua percepção de pertencimento.

Conclui-se, portanto, que a dança se configura como instrumento fundamental na promoção de um envelhecimento ativo, consciente e pleno. Sua prática favorece a autonomia, a autoestima e a redescoberta das potencialidades humanas, contribuindo de maneira efetiva para a dignidade e a qualidade de vida da pessoa idosa.

Como desdobramento, sugere-se a continuidade de pesquisas que explorem a relação da dança com outras linguagens artísticas e científicas, a fim de aprofundar os conhecimentos sobre seus efeitos de longo prazo e ampliar as possibilidades de atuação em contextos educativos, terapêuticos e sociais. Dessa forma, reafirma-se a relevância da dança como prática transformadora, capaz de integrar ciência, arte e educação em prol de uma experiência mais significativa e humanizada do envelhecer.



## REFERÊNCIAS

- BAHIA, Sara. NOGUEIRA, Sara Ibérico. A criatividade dos estudantes universitários: como difere com a área de conhecimento. Lisboa, Portugal. 2005.
- BAHIA, Sara. NOGUEIRA, Sara Ibérico. A avaliação da criatividade ou a necessária criatividade na avaliação. Lisboa, Portugal. 2006.
- BARBOSA, Ana Mae; CUNHA, Fernanda Pereira da (Orgs.). A abordagem triangular no ensino das artes e culturas visuais. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2021.
- BECHARA, Evanildo. Ensino da Gramática. Opressão? Liberdade? -11ª ed. São Paulo: Ática, 2004.
- BIZERRA, André. GAMA, Eliane Florêncio. MIRANDA, Maria Luiza de Jesus. Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. São Paulo, vol.13, n.1, p43-49, janeiro/fevereiro, 2014.
- CHECOM, Daiane de Carvalho. GOMES, Geni Col. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. Maringá, vol.24, n.2, p72-77, dezembro, 2015.
- CRISTINA, Isabel Vieira Coimbra Diniz. Nos passos da semiótica: Um diálogo entre dança e a escola de Paris – 1ª ed. Curitiba: Appris, 2018, página 63.
- DAMASIO, Antonio R. O sentimento do que acontece: corpo, emoção e a construção da consciência. Tradução de Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DEWEY, John. Art as Experience. New York: Minton, Balch & Company, 1934.
- EVARISTO, Conceição. Escrivência: a escrita de nós. 2021. Disponível em: <https://www.itausocial.org.br/wp-content/uploads/2021/04/Escrivencia-A-Escrita-de-Nos-Conceicao-Evaristo.pdf>. Acesso em: 10 janeiro 2025.
- FRANCISCO, João Duarte Junior. Por que Arte-Educação? – 22ª ed. Campinas. SP. Papyrus, 2012.
- GARCIA, J. L. et. al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Revista EFDeportes.com, 2009. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-naqualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em 28 de julho de 2025.
- GERALDI, Silvia Maria. A prática da pesquisa e a pesquisa na prática. In: CUNHA, Carla Sabrina; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli (Org.). Práticas Somáticas em Dança: Body-Mind Centering™ em Criação, Pesquisa e Performance. Brasília, DF: Editora IFB, 2019. p. 139-147. ISBN 978-85-64124-64-6.
- GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. Revista Eletrônica de Educação Física, UniAndrade, Curitiba, v.2, n.1, 2005.

GRAHAM, Martha. To me, the body says what words cannot. Dance is the hidden language of the soul, of the body. The New York Times, New York, 31 mar. 1985. Entrevista.

GUALTER, Katya; PEREIRA, Patrícia. Apostila da disciplina Fundamentos da Dança. UFRJ, 2000.

KATTENSTROTH, Jan-Christoph; KALISCH, Tobias; ADAM, Silvia; KOLANKOWSKI, Sebastian; DINSE, Hubert R. Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, v. 5, n. 5, p. 1-16, 2013. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2013.00005>.

KRAUS, Richard; CHAPMAN, Sarah. History of the dance in and education. New Jersey Prentice-Hall, 1981.

MERQUIADES, J. H. et. al. A Importância do Exercício Físico para a Qualidade de Vida dos Idosos. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. v.3, n.18, Nov/Dez. São Paulo, p. 597-614, 2009.

METZNER, Andreia Cristina. SOUZA, Jaqueline Cristina Luciana de. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. São Paulo, vol.1, n.6, p9-13, novembro, 2013.

MILLER, Jussara. Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para adultos e crianças. – São Paulo: Summus, 2012.

MONTEIRO, Maria Alice Motta. Teoria Fundamentos da Dança – Dissertação de Mestrado – Universidade Federal Fluminense. Niterói, página 95.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório de Linha de Base da OMS, 2021.

PAREYSON, Luigi. Os problemas da estética – 3ª ed. – São Paulo: Martins Fontes, 1997.

PASCUAL-LEONE, Alvaro; et al. The plastic human brain córtex. *Revista Annual Review of Neuroscience*, 2005. Disponível em: 15 de julho de 2005.

POTINARI, Maribel. História da dança. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RELVAS, M. P. Neurociência e transtornos de aprendizagem: as múltiplas eficiências para uma educação inclusiva. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2015, página 107.

RESENDE, Catarina Mendes. Saúde e corpo em movimento: contribuições para uma formalização teórica e prática do método Angel Vianna de Conscientização do Movimento como um instrumento terapêutico. Rio de Janeiro, 2008. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) - Instituto de Estudos em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

SALTHOUSE, Timothy A. Selective review of cognitive aging. *Journal of the International Neuropsychological Society*, Cambridge, v. 16, n. 5, p. 754-760, set. 2010.

SICUPIRA, Débora Arzua Tadra *et al.* *Linguagem da Dança: Metodologia de ensino de artes – 1ª ed.* Curitiba: Intersaberes, 2012.

SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico. *Cinergis*. v.8, n.1, Jan/Jun. Florianópolis, SC, p.25-32, 2007.

SILVA, Gleice Branco. BURITI, Marcelo de Almeida. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. *São Paulo*, vol.15, n.2, p177-192, março, 2012.

VERGHESE, Joe; LIPTON, Richard B.; KATZ, Mindy J.; HALL, Charles B.; DERBY, Carol A.; KUSLANSKY, Gabrielle; AMBROSIO, Linda; SLIWINSKI, Martin; BUSCHKE, Herman. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *New England Journal of Medicine*, v. 348, n. 25, p. 2508-2516, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa022225>.

VYGOTSKY, Lev S. *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores*. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.