



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
FACULDADE DE DANÇA  
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

RAFAELA EVELYN TOMAZ MARQUES

**A DANÇA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA NO CUIDADO DA PESSOA  
IDOSA: UM ESTUDO NO LAR SOCORRO GABRIEL EM BELÉM- PA.**

BELÉM

2025

RAFAELA EVELYN TOMAZ MARQUES

**A DANÇA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA NO CUIDADO DA PESSOA  
IDOSA: UM ESTUDO NO LAR SOCORRO GABRIEL EM BELÉM- PA.**

Artigo de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção de grau de licenciatura em dança.

Orientador(a): Prof. Dra. Luiza Monteiro e Souza.

BELÉM

2025

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD  
Biblioteca Universitária da ETDUFPA-Belém-PA**

---

M357d Marques, Rafaela Evelyn Tomaz

A dança como ferramenta terapêutica no cuidado da pessoa idosa: um estudo no Lar Socorro Gabriel em Belém - PA / Rafaela Evelyn Tomaz Marques. 2025.

21 f.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Luiza Monteiro e Souza.

Trabalho de Curso – Artigo (Graduação) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Faculdade de Dança, Curso de Licenciatura em Dança, Belém, 2025.

1. Dança - Idosos. 2. Educação lúdica. 3. Idosos - Recreação. 4. Envelhecimento. 5. Terapia pela dança. I. Título.

CDD - 23. ed. 793.3

---

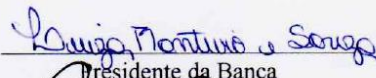
**Elaborado por Rosemarie de Almeida Costa – CRB-2/726**



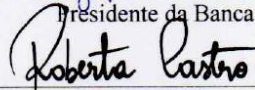
SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
FACULDADE DE DANÇA

### ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

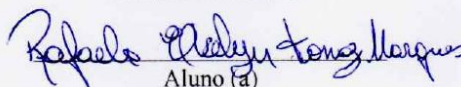
Aos quinze dias do mês de setembro do ano de dois mil e vinte e cinco, às quinze horas, na sala 22, da Faculdade de Dança - Curso de Licenciatura em Dança, reuniu-se a Banca Examinadora constituída pelas docentes: Profa. Dra. Luiza Monteiro e Souza (Orientadora e Presidente da Sessão), Profª MSc. Roberta Suellen Ferreira Castro (Membro Interno, para proceder à avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado " **A DANÇA COMO TERAPIA NO CUIDADO DA PESSOA IDOSA: UM ESTUDO NO LAR SOCORRO GABRIEL EM BELEM- PA** ", de autoria da aluna Rafaela Evelyn Tomaz Marques: 202006040042, da turma: 2020, do Curso de Licenciatura em Dança. Iniciado os trabalhos, a Presidente da Sessão apresentou as normas de Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso e em seguida convidou a aluna para fazer a apresentação do trabalho. Após a exposição oral, a discente foi arguida pelos membros da banca, que atribuíram conceito EXCELENTE ao seu Trabalho de Conclusão de Curso, tendo sido assim APROVADA (aprovada/reprovada), conforme normas regulamentares. Nada mais havendo a tratar, eu, presidente(a) da banca, lavrei a presente ata que segue assinada por mim, pelos demais membros da banca examinadora do trabalho avaliado e pela aluna.



Presidente da Banca



Membro da Banca



Aluno (a)

**“A dança é a linguagem escondida da alma.”  
Martha Graham**

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus por sempre iluminar e guiar o meu caminho para que eu alcance os meus objetivos diante da sua presença.

Aos meus pais, Elizabeth e Renato, que são minha força e minha fortaleza, sem eles nada disso seria possível.

Aos meus amigos de turma, em especial a minha amiga Jordana, que foi minha grande dupla e parceira durante a graduação.

A minha orientadora, a Profa. Dra. Luiza Monteiro, por todos os ensinamentos, encontros e apoio.

Ao corpo docente do curso.

A todos que já foram meus professores de dança, pois desde a minha infância me ajudaram a trilhar esse caminho na arte.

E ao meu fiel amigo Paçoca, que me acompanhava durante todos os momentos de estudo e me ensina sempre sobre companheirismo e afeto.

# A DANÇA COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA NO CUIDADO DA PESSOA IDOSA: UM ESTUDO NO LAR SOCORRO GABRIEL EM BELÉM- PA<sup>1</sup>.

**Dance as a Therapeutic Tool in the Care of the Elderly: A Study at Lar Socorro Gabriel in Belém, Pará.**

RAFAELA EVELYN TOMAZ MARQUES<sup>2</sup>

LUIZA MONTEIRO E SOUZA<sup>3</sup>

**RESUMO:** O presente estudo analisa a dança como recurso terapêutico no cuidado a pessoas idosas em instituição de longa permanência, compreendendo-a como prática corporal, estética e relacional que mobiliza gesto expressivo, memória corporal e afetividade. A pesquisa foi desenvolvida no Estágio Supervisionado IV do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Pará, entre novembro e dezembro de 2023, no Lar Socorro Gabriel, em Belém-PA. Adotou-se abordagem qualitativa, de caráter observacional, fundamentada na observação participante como principal dispositivo metodológico. As aulas de dança possibilitaram o registro de transformações motoras, emocionais e sociais, traduzidas em maior fluidez gestual, ativação de memórias, engajamento afetivo e fortalecimento de vínculos coletivos. Constatou-se que a dança, para além de atividade física adaptada, configura-se como prática cênica e terapêutica integradora, promotora de bem-estar, autonomia e pertencimento, sendo recomendada a ampliação de investigações em diferentes contextos de cuidado.

**Palavras-chave:** terceira idade; envelhecimento; terapia; dança.

**ABSTRACT:** This study analyzes dance as a therapeutic resource in the care of older adults in a long-term care institution, understood as a bodily, aesthetic, and relational practice that engages expressive gesture, body memory, and affectivity. The research was conducted during Supervised Internship IV of the Dance Teaching Degree at the Federal University of Pará, between November and December 2023, at Lar Socorro Gabriel in Belém, Brazil. A qualitative and observational approach was adopted, grounded in participant observation as the main methodological tool. The dance classes revealed motor, emotional, and social transformations, expressed through greater movement fluency, activation of memories, emotional engagement, and strengthened collective bonds. It is concluded that dance, beyond an adapted physical activity, constitutes a scenic and integrative therapeutic practice that fosters well-being, autonomy, and belonging, while further research in different care contexts is recommended.

**Keywords:** Older adults, aging, therapy, dance.

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma das transformações sociais mais expressivas do século XXI, especialmente no Brasil, onde esse processo ocorre de forma acelerada e impacta

---

<sup>1</sup> Artigo de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção de grau de licenciatura em dança.

<sup>2</sup> Acadêmica, CEP: 66075-110, 91989350097, rafa.eve@hotmail.com

<sup>3</sup> Professora Orientadora. Técnica em dança clássica pela escola de teatro e dança da universidade federal do Pará- ETDFUPA, licencianda em dança pela universidade federal do Pará - UFPA, rafa.eve@hotmail.com.

diretamente as estruturas sociais, econômicas e culturais. Segundo projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2025), a expectativa de vida da população brasileira é de 76,8 anos, e estima-se que, até 2030, o número de pessoas com 60 anos ou mais ultrapasse o de crianças e adolescentes com até 14 anos, modificando significativamente o perfil demográfico nacional.

A nova prática convoca outras práticas de cuidado e de valorização da pessoa idosa, através do corpo, longe de ser visto apenas como organismo biológico, passa a também ser compreendido como território estético, expressivo e relacional.

A terceira idade, assegurada juridicamente pelo Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003), representa uma etapa singular da vida, marcada por transformações que comprometem estados físicos, emocionais e sociais fazendo com que novas formas de cuidado, inclusão e valorização sejam necessárias para a melhora da qualidade de vida dessas pessoas, as quais passam por descaso por parte do poder e da família as quais normalmente abandonam seus entes queridos nesses espaços. O aumento da longevidade seria possível ser conquistada se a saúde pública e as condições de vida fossem outras, pois a maneira como são tratadas limita esses sujeitos os quais passam a viverem em estado de abandono. Em consequência disso e de condições que são promovidas pelo período de vida, pessoas idosas passam a terem limitações funcionais, perdendo autonomia e o bem-estar.

Ao caracterizar a velhice Santos e Vaz (2008) pontuam:

O que caracteriza a velhice é a perda dos ideais da juventude, é a dessintonização com a mentalidade do seu tempo, é o desinteresse pelo cotidiano nacional e internacional, é o humor irritadiço, é a desconfiança no futuro, o desamor ao trabalho (Ávila, 1978 *apud* Santos; Vaz, 2008, p. 334).

Durante o processo de envelhecimento, é comum que o organismo sofra alterações fisiológicas que impactam diretamente a saúde e a qualidade de vida. Tais mudanças, quando associadas ao declínio cognitivo e ao isolamento social, favorecem o desenvolvimento de comorbidades, especialmente entre idosos institucionalizados. Esse termo refere-se àqueles que vivem em instituições de longa permanência, como asilos ou casas de repouso, onde recebem cuidados contínuos fora do ambiente familiar.

A terceira idade é uma faixa etária que é comum apresentar diferentes problemas de saúde. De acordo com a Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ; 2025), as condições mais frequentes nessa faixa etária incluem hipertensão arterial, diabetes tipo 2, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), históricos de Acidente Vascular Encefálico (AVE) e transtornos

emocionais como depressão. As doenças de ordem psicológica, em especial, têm se mostrado entre as que mais impactam a autonomia e o bem-estar dos idosos.

O AVE, por exemplo, figura entre os principais agravos à saúde da população idosa no Brasil, impactando diretamente a funcionalidade corporal e a capacidade de realizar atividades cotidianas de forma independente. O comprometimento físico e emocional decorrente dessas condições, exige atenção integral e estratégias de cuidado que considerem não apenas os aspectos clínicos, mas também os afetivos e sociais envolvidos na vida dos idosos (Silva *et al*; 2012, p. 4).

Conforme aponta o professor Timóteo Araújo (2025), estudos indicam que fatores como nutrição, qualidade do sono, prática de atividade física e suporte familiar estão diretamente relacionados ao envelhecimento saudável. Em contribuição ao pensamento do professor, é possível compreender que o cuidado integral à pessoa idosa deve considerar múltiplas dimensões da saúde física, emocional e social. Bandeira (2025) afirma que, aspectos como o medo de quedas, a autoavaliação do estado de saúde e o equilíbrio corporal, são considerados preditores relevantes do declínio funcional, especialmente entre mulheres.

Um dos fatores determinantes no declínio da qualidade de vida é a perda da função social e laboral, frequentemente associada à aposentadoria. Esse processo pode desencadear sentimentos de desvalorização, isolamento e baixa autoestima. A aposentadoria conduz, muitas vezes, ao tédio, pela ausência de atividades sensoriais e laborais que mantinham o indivíduo em convívio social. Assim, a ruptura com esse espaço coletivo gera vazio e fragilidade emocional (Santos e Vaz; 2008), como se evidencia na seguinte reflexão dos autores.

A aposentadoria, [...] ao mesmo tempo lhe retira sua base de relacionamento social e psicológico, além de lhe conferir um status de desempregado. O ato do indivíduo aposentar nas sociedades capitalistas, por não se configurar em um trabalho, é percebido como marginal; a internalização desse estigma os leva a nutrir fortes sentimentos de impotência e de desvalorização. (Wagner, 1984 *apud* Santos; Vaz, 2008, p. 234, Peixoto, 1995).

Além da aposentadoria, outros fatores como a conclusão de atividades familiares por exemplo, a criação dos filhos, no caso de muitas mulheres, pode desencadear sentimentos de angústia, que demandam ser compensados por novas práticas capazes de proporcionar senso de utilidade e pertencimento. A terceira idade, portanto, ainda é cercada por estereótipos como passividade, improdutividade, assexualidade, degeneração orgânica e psíquica, bem como, por uma suposta desvinculação com o futuro. Como ressalta Santos e Vaz:

Além da aposentadoria, outros fatores podem contribuir para o surgimento de sentimentos de angústia na velhice. Um exemplo disso são as mudanças nas dinâmicas

familiares, especialmente para mulheres que, por anos, dedicaram-se ao cuidado dos filhos e da casa. Quando essas funções cessam, muitos idosos enfrentam uma redefinição de seu lugar dentro da estrutura familiar. O papel que antes era ativo e central passa, em alguns casos, a ser substituído por uma posição de dependência ou invisibilidade. Essa transição pode gerar uma disfunção no reconhecimento social e afetivo do idoso, comprometendo sua autoestima e seu senso de pertencimento.

Em vez de serem valorizados por sua experiência e sabedoria, muitos acabam sendo marginalizados ou excluídos das decisões familiares. Segundo Cecchon et al. (2020), idosos em situação de dependência relataram sentimentos de solidão, dificuldades na assistência médica e baixa inserção em ações de atenção primária à saúde, evidenciando a fragilidade dos vínculos familiares e sociais que deveriam sustentá-los.

Nesse sentido, torna-se fundamental compreender a terceira idade não apenas como um período de perdas, mas como uma fase de possibilidades, como o fortalecimento da autonomia, a ampliação da participação social, o acesso à educação continuada e o envolvimento em atividades culturais e comunitárias. Programas como a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) demonstram que o envelhecimento pode ser vivido com protagonismo, aprendizado e integração social, ao promover espaços de formação, convivência e exercício da cidadania (Soares; Di Gianni, 2008).

Além disso, a educação permanente e não formal é apontada como estratégia essencial para que os idosos compreendam seus direitos, reflitam sobre seu processo de envelhecimento e expressem suas expectativas, favorecendo uma vivência mais ativa e consciente (Galvão, 2021). O estímulo à saúde física, mental e emocional, aliado ao reconhecimento da diversidade entre os idosos, contribui para a construção de um envelhecimento ativo, inclusivo e digno, como defendem políticas públicas voltadas à valorização da pessoa idosa e à superação dos estigmas sociais que ainda cercam essa fase da vida (Sousa, 2021).

Diferente de práticas estritamente físicas, a dança mobiliza o que Laurence Louppe (2012) denomina poética do movimento, na qual o corpo se constitui como campo de criação, memória e afetividade. Trata-se de uma linguagem artística que convoca o idoso a ativar sua memória corporal (Vianna, 1990), ao reorganizar suas relações com o espaço e a explorar qualidades de movimento que aciona estados afetivos e subjetivos vivenciados.

Ao lembrar sobre a análise do movimento, Rudolf Laban (1978) afirma que cada corpo, em sua singularidade, organiza peso, tempo, espaço e fluência, elementos coreográficos que constitui gestos, expressivos que subsidiando poética coreográfica ao mesmo tempo que ativa

e explora o sistema motor, possibilitando o reencontro com a dimensão artística do corpo, produzindo experiências de pertencimento, improvisação e criação coletiva (Marques, 2010).

Diante desse conjunto de evidências e percepções, surge o questionamento central desta pesquisa: como a dança pode atuar como recurso terapêutico para pessoas da terceira idade, especialmente aquelas que convivem com comorbidades físicas e emocionais? Busca-se compreender os efeitos da prática da dança no cotidiano de idosos residentes em instituições e suas potencialidades enquanto instrumento de cuidado, inclusão e promoção da saúde.

Parte-se da hipótese de que, para um envelhecimento saudável, o trabalho com a dança em contexto terapêutico por meio de aulas adaptadas e específicas representa uma alternativa eficaz para enfrentar e minimizar dificuldades físicas, emocionais e sociais que se intensificam nessa fase da vida.

Foi a partir dessa experiência, durante a vivência no abrigo Nosso Lar Socorro Gabriel em Belém-PA, que pude observar como o envelhecimento, quando atravessado por práticas artísticas como a dança, pode se transformar em espaço de criação, cuidado e pertencimento

### 1.1 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA DANÇA NA VIDA DAS PESSOAS IDOSAS.

O corpo na terceira idade, por conta de suas limitações naturais, tende a sofrer os efeitos do sedentarismo e da ausência de atividades físicas regulares. Essa condição afeta diretamente o condicionamento físico, tornando o indivíduo mais propenso a quedas, lesões e outras patologias decorrentes da perda de força e mobilidade dos membros corporais (Lopes *et al.*, 2022, p. 104).

Essa fase da vida é muitas vezes marcada pelo afastamento social, já que a perda de autonomia se torna mais evidente. Em estudo com idosos, Oliveira *et al.* (2023, p. 7) identificaram que sintomas depressivos estão diretamente ligados à redução da funcionalidade, à piora da qualidade de vida e ao aumento do risco de hospitalizações. Diante disso, torna-se essencial pensar em estratégias que promovam saúde mental e bem-estar (Souza *et al.*, 2022, p. 1745).

É nesse cenário que a dança aparece como uma possibilidade concreta. Ela contribui para a autoestima, a coordenação motora e o estado emocional, atuando como aliada no combate ao sedentarismo e questões emocionais. Mais do que uma atividade física, a dança oferece ao idoso um espaço de expressão, acolhimento e prazer. Estudos mostram que dançar favorece o equilíbrio, a mobilidade e o bem-estar psicossocial, ajudando a prevenir perdas funcionais associadas ao envelhecimento (Araújo *et al.*, 2022, p. 5).

Todaro (2001) afirma que a dança utiliza linguagens sonora, visual e tátil, e que, ao dançar, o indivíduo entra em contato com essas formas de expressão: “movimenta-se o corpo e expressa-se a alma”. Para ele, um programa de dança na velhice representa “a possibilidade da dança de fazer-nos pensar mais sobre nós mesmos e nossos corpos, que traz consciência para essa fase do processo de envelhecimento: a idade avançada”. Como o próprio autor relata:

O exercício físico proporciona ao idoso uma vida saudável, garantindo-lhe espaço social e cultural e permitindo-lhe redescobrir valores e sentimentos como a autoestima. [...] a saúde é um elo entre o corpo e a mente, portanto, ao relaxar o corpo, relaxa-se a mente e ao relaxar a mente, o idoso gera saúde ao seu corpo (Gorinchteyn, 1999, p. 85 *apud* Todaro, 2001, p.16).

A dança, enquanto linguagem artística e prática corporal, promove uma série de reflexões subjetivas e existenciais entre pessoas idosas, especialmente no contexto do envelhecimento. Para Todaro (2001), ela estimula o pensamento sobre o corpo vivido, suas histórias, limites e potências, favorecendo uma consciência ampliada sobre o processo de envelhecer. Esses pensamentos envolvem o reconhecimento da corporeidade como território de memória, afetividade e expressão, permitindo ao idoso revisitar experiências passadas, ressignificar vivências e afirmar sua presença no tempo presente.

Leal e Hass (2006) reforçam que a dança atua como instrumento de transformação, ao proporcionar momentos de prazer, alegria e conexão emocional, além de favorecer o resgate de sensações e sentimentos que atravessam a trajetória de vida dos sujeitos. Nesse sentido, a dança não apenas ativa dimensões físicas e cognitivas, mas também convoca o pensamento sobre identidade, pertencimento e continuidade, contribuindo para a construção de um envelhecimento mais sensível, criativo e integrado.

## 1.2 SAÚDE MENTAL E A DANÇA NA TERCEIRA IDADE.

O envelhecimento, embora natural, traz consigo desafios que vão além das mudanças físicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), saúde mental é um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece suas capacidades, lida com as tensões da vida, trabalha de forma produtiva e contribui para sua comunidade. Para a pessoa idosa, manter esse equilíbrio é um desafio constante, uma vez que fatores como aposentadoria, perdas afetivas, limitações funcionais e isolamento social tornam-se recorrentes e impactam diretamente o sentimento de pertencimento. Essa fragilização das redes de apoio e da identidade social favorece o surgimento de transtornos psíquicos, como depressão, ansiedade e demência, especialmente entre idosos institucionalizados ou em situação de vulnerabilidade (Fiocruz, 2025; Silva *et al.*, 2012).

A solidão, muitas vezes consequência da redução do convívio social, é um dos fatores que mais impactam a saúde mental na velhice. Estudos apontam que a depressão é uma das doenças mais prevalentes entre idosos, sendo considerada a “porta de entrada” para outras condições clínicas, além de aumentar hospitalizações e reduzir a qualidade de vida (Silva *et al.*, 2016, p. 4). Compreender a saúde mental na terceira idade exige olhar para além da ausência de doenças, reconhecendo a importância de práticas que resgatem vínculos, afetos e o prazer de viver.

Nesse cenário, a dança se apresenta como uma ferramenta potente de cuidado integral. Diferente de outras práticas corporais, ela carrega uma dimensão estética, expressiva e social que permite ao idoso exercitar o corpo e dar voz às suas emoções. Do ponto de vista cognitivo, a dança ativa funções como coordenação motora, agilidade e percepção espacial, contribuindo para a manutenção da mente ativa e a prevenção do declínio cognitivo (Telles, 2022, p. 34).

A dança também deve ser reconhecida como prática cultural e identitária. Cada ritmo ou gesto carrega traços da história do indivíduo, tornando-se uma forma de reafirmar quem se é e de onde se veio. Como afirma Todaro (2001), ao dançar, o corpo se torna linguagem viva, atravessada por memórias que despertam novas formas de estar no mundo.

### 1.3. A DANÇA COMO RECURSO PARA PROMOÇÃO DA FUNCIONALIDADE E EXPRESSÃO CORPORAL NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento é um processo contínuo, marcado por transformações sutis nas funções fisiológicas. A flexibilidade diminui, os movimentos desaceleram e a agilidade dá lugar à cautela. Com o tempo, perdas da mobilidade, equilíbrio e elasticidade articular tornam-se mais evidentes, exigindo do corpo adaptações constantes para preservar sua funcionalidade (Pinheiro *et al.*, 2019, p. 6).

Essas limitações, somadas à redução do condicionamento físico e à progressiva perda de mobilidade, comprometem diretamente a autonomia dos idosos, tornando-os mais suscetíveis a quedas, lesões e outras complicações. Do ponto de vista anatômico, o envelhecimento está associado à diminuição da densidade óssea, o que favorece o desenvolvimento da osteoporose, condição caracterizada pela fragilidade estrutural dos ossos e pelo aumento do risco de fraturas, especialmente em regiões como quadril, coluna vertebral e punhos. Além disso, doenças articulares como artrite e artrose são prevalentes nessa faixa etária, provocando dor crônica, rigidez e limitação funcional, agravando ainda mais o quadro de imobilidade e dependência. A artrose, por exemplo, resulta da degeneração progressiva da cartilagem articular, comprometendo a fluidez dos movimentos e dificultando a realização de

atividades cotidianas. Esses fatores afetam não apenas a saúde física, mas também repercutem negativamente na esfera emocional e social, exigindo abordagens de cuidado que considerem a integralidade do sujeito idoso.

A ausência de práticas corporais que estimulem força, coordenação e mobilidade agrava esse cenário, gerando um ciclo de inatividade que afeta não só o corpo, mas também o emocional. Barbosa (1999 *apud* Todaro, 2001) alerta que o sedentarismo intensifica a deterioração da saúde e da qualidade de vida na velhice.

A constante mobilidade também colabora para que as atividades cerebrais permaneçam ativas garantindo o funcionamento do corpo e mente. A improvisação por exemplo, torna-se uma importante aliada para o funcionamento do corpo de maneira integral, pois ao compor em tempo real, o sujeito executa um movimento ao mesmo tempo que busca soluções para realizar o movimento, ou seja, obriga o corpo a trabalhar integralmente e de forma colaborativa, pois ao tentar “salvar um balão” por exemplo, o sujeito avalia como vai tocar o material, irá verificar a quantidade de esforço que irá empregar em sua ação, bem como, avalia as condições do espaço. Tudo isso o coloca a “engrenagem” do corpo em pleno funcionamento.

É nesse contexto que a dança se destaca como prática corporal que vai além do exercício físico. Seus movimentos expressivos e adaptáveis favorecem a funcionalidade, estimulam vínculos e resgatam a presença do corpo no espaço. Ao dançar, o idoso se reconecta com sua história, suas memórias e sua identidade (Araújo *et al.*, 2022, p. 3). Desmistificar sentimentos negativos, nem que seja por alguns instantes. Foge da realidade ao mesmo tempo que a resgata emoções pouco vivenciadas no momento presente.

Os benefícios da dança se estendem por diversos domínios: fortalecimento muscular, redução de dores articulares, aumento da flexibilidade e da amplitude de movimento, além de melhorias na coordenação, equilíbrio, resistência, ritmo e memória. Leal e Hass (2006) observaram que “idosas participantes de um projeto de dança apresentaram avanços significativos na consciência corporal, lateralidade e resistência, revelando que a prática regular transforma não apenas o corpo, mas também a forma como ele é habitado com mais autonomia e afeto”.

Todaro (2001) reforça que o condicionamento físico é essencial para retardar os efeitos do envelhecimento. Os sistemas esquelético, muscular, arterial e nervoso são os mais suscetíveis às mudanças, e os exercícios físicos ajudam a preservar suas funções por mais tempo (Lam; Roy, 1980 *apud* Todaro, 2001). O autor também destaca que atividades corporais, mentais e sociais são fundamentais para promover bem-estar e sentido de vida na idade avançada (Tournier, 1988 *apud* Todaro, 2001).

Os idosos compartilham experiências, cuidam da saúde e exercitam sua expressividade. A dança atua como estratégia preventiva, contribuindo para o fortalecimento da subjetividade e devolvendo ao idoso o direito de sentir, criar e pertencer, favorecendo a autonomia e a reconexão com o corpo, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

Freitas e Araújo (2021) também apontam que a dança, quando aplicada em centros de convivência, contribui para a integração e participação ativa dos idosos na sociedade. As atividades coletivas favorecem vínculos e valorizam trajetórias individuais. Nesse cenário, o corpo torna-se território de memória e expressão, e o movimento comunica o que a palavra muitas vezes não alcança.

Diante das transformações que o tempo imprime ao corpo, a prática da dança oferece ao idoso não apenas condicionamento físico, mas também uma experiência de reconexão consigo mesmo. Cada gesto torna-se expressão do passado, do presente e da esperança do futuro. A dança cria um espaço de liberdade, onde limitações são suavizadas e o prazer do movimento se mistura à sensação de pertencimento e interação social.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 GERAL**

- Analisar, a relevância do ensino da dança para pessoas idosas residentes na instituição Nosso Lar Socorro Gabriel, observando os impactos dessa prática no cotidiano dos participantes e suas contribuições para o bem-estar integral.

### **2.2 ESPECÍFICO**

- Avaliar como o ensino da dança se comporta sob uma perspectiva terapêutica voltada para idosos com comorbidades e refletir sobre os benefícios da dança para a qualidade de vida da pessoa idosa, especialmente em ambientes de acolhimento institucional.

## **3. METODOLOGIA**

### **Tipo de pesquisa**

Esta pesquisa é de natureza qualitativa, com caráter observacional, descritivo e exploratório, ancorada na observação participante como dispositivo metodológico central. Esse recurso não apenas possibilitou registrar aspectos motores, cognitivos, emocionais e sociais, mas também favoreceu uma escuta sensível. O corpo idoso, em cena, foi compreendido como território cênico e expressivo, e cada gesto observado foi tratado como manifestação de memória corporal e de criação estética (Vianna, 1990).

Trata-se de uma escolha metodológica que respeita os ritmos e os sentidos construídos em contexto real, onde o corpo é escutado e o gesto ganha significado (Creswell; Poth, 2018). A abordagem adotada também valoriza a observação participante e a análise reflexiva dos registros de campo, permitindo compreender as experiências corporais, afetivas e sociais dos idosos diante da inserção da dança na rotina institucional.

### **Local e contexto da pesquisa**

O estudo foi realizado no abrigo para pessoas idosas Nosso Lar Socorro Gabriel, situado na Avenida Norte, bairro Maracangalha, em Belém (PA). A instituição pública, fundada em 2002 e vinculada ao Governo do Estado do Pará, acolhe cerca de 40 residentes, sendo 15 homens e 24 mulheres, e conta com equipe multiprofissional responsável pelo cuidado integral.

A estrutura física inclui salas de atenção à saúde, dormitórios coletivos, enfermarias, farmácia, lavanderia, rouparia, refeitório, secretaria e auditório. Esses espaços foram considerados no planejamento das aulas e nas adaptações pedagógicas, com atenção ao conforto, à segurança e à dignidade dos participantes.

A equipe é composta por aproximadamente 130 profissionais, entre médico, enfermeiros, fisioterapeutas, professor de educação física, terapeuta ocupacional, assistente social, psicólogo, odontólogo, nutricionista, técnicos de enfermagem, cuidadores, assistente administrativo e motoristas, possibilitando acompanhamento contínuo e humanizado.

Nesse contexto, a dança foi introduzida como prática artístico-pedagógica em diálogo com o trabalho da equipe técnica da instituição. As informações foram obtidas por meio de entrevista com o educador físico Pedro Pimentel, que respondeu a questões sobre os objetivos da atividade, os impactos observados nos participantes e os desafios enfrentados na implementação da proposta. Entre as perguntas realizadas, destacam-se: “Quais os benefícios físicos e emocionais percebidos nos idosos após a prática da dança?”, “De que forma a dança contribui para o sentimento de pertencimento e expressão individual?” e “Como a improvisação é trabalhada com esse público?”. As respostas forneceram maior veracidade aos dados e revelaram a especificidade da proposta, voltada à criação de espaços de improvisação, expressão e pertencimento por meio do movimento.

### **Sujeitos da pesquisa**

Participaram das atividades os idosos residentes no Nosso Lar Socorro Gabriel que demonstraram interesse em integrar as aulas de dança e apresentavam condições físicas compatíveis com as propostas adaptadas. As turmas foram organizadas em grupos de até dez

participantes por encontro, com variações conforme o estado físico e emocional dos residentes em cada dia.

Durante o período de intervenção, foram desenvolvidas propostas pedagógicas elaboradas pelos discentes do curso de Licenciatura em Dança, privilegiando metodologias que valorizam gesto expressivo, qualidade do movimento, memória corporal, improvisação orientada e consciência espacial (Marques, 2010).

As atividades incluíram exercícios com tecidos, músicas, poemas, jogos e dinâmicas lúdicas, além de especificamente da aula “Dança dos Balões”, ministrada por mim juntamente com a discente Jordana Pompeu com quem dividi responsabilidade na atividade proposta. Todas as aulas foram pensadas para estimular a memória, a coordenação motora e a socialização. Os elementos foram adaptados às necessidades dos participantes, garantindo inclusão e respeito.

A equipe técnica da instituição atuou como interlocutora, especialmente o educador físico, que forneceu informações sobre as condições de saúde e rotina dos residentes, garantindo planejamento pedagógico compatível com as necessidades observadas. Cada idoso foi acolhido com escuta e atenção às suas singularidades, contribuindo para uma experiência coletiva e significativa.

### **Procedimentos de coleta de dados**

A coleta de dados ocorreu entre 21 de novembro e 17 de dezembro de 2023, durante o componente Estágio IV do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal do Pará (UFPA). As aulas foram realizadas uma vez por semana, com duração média de 30 minutos, e eram estruturadas em três momentos: aquecimento, práticas lúdicas e sequências coreográficas adaptadas.

A pesquisadora atuou como observadora-participante, registrando em diários de campo a adesão dos residentes, a qualidade dos gestos, as interações sociais e as manifestações emocionais, seja no manuseio de objetos (como tecidos e balões) ou na execução de movimentos adaptados. Essa postura favoreceu a aproximação com os idosos e a adaptação das propostas às suas condições físicas e emocionais.

Os registros foram feitos ao final de cada encontro, contemplando aspectos como presença, engajamento motor (com foco nos membros superiores), interações sociais, manifestações emocionais, memória, aprendizagem das sequências e necessidades de adaptação e segurança observadas em cada atividade (Mónico *et al.*, 2017).

### **Instrumentos de coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada por meio da observação participante e da escuta ativa junto à equipe técnica do abrigo Nosso Lar Socorro Gabriel. Realizada por meio do Instrumento de observação participante elaborado para esta pesquisa (Anexo I), que guiou a análise de presença, engajamento motor, interações sociais, manifestações emocionais, memória, adaptações e segurança.

As informações sobre as condições de saúde dos residentes foram obtidas em conversas prévias com os profissionais da instituição, permitindo a elaboração de planos de aula adaptados às limitações físicas e emocionais dos idosos. Também foram utilizados registros reflexivos simples, produzidos pelos estagiários após as aulas, com anotações sobre engajamento, reações emocionais, dificuldades e ajustes necessários.

Os planos foram pensados para tornar os encontros dinâmicos e acessíveis, considerando os gostos musicais e culturais dos participantes. Elementos lúdicos como tecidos, bolas, papéis, bambolês e jogos de mesa de fácil manuseio foram explorados durante a aula, especialmente nos momentos de aquecimento com o uso de instrumentos musicais.

Os materiais, leves e manipuláveis com os membros superiores, respeitaram as limitações motoras dos residentes, priorizando movimentos de braços, mãos e cabeça, e promovendo participação inclusiva. Esses recursos foram incorporados não como acessórios, mas como disparadores de improvisação, ludicidade e gesto expressivo, valorizando as singularidades de cada corpo.

### **Crítérios de inclusão e exclusão**

Os critérios de inclusão consideraram residentes que demonstraram interesse em participar das atividades, com capacidade mínima de compreensão das instruções e preservação parcial ou total dos movimentos dos membros superiores, condição compatível com as atividades propostas. Foram excluídos da participação ativa os residentes com comprometimento cognitivo severo que impedisse a compreensão e execução das sequências coreográficas. No entanto, esses residentes foram convidados a participar em caráter observacional e afetivo, por meio de aplausos, movimentos de tronco e expressões faciais, garantindo inclusão, respeito e segurança.

### **Questões éticas**

A pesquisa seguiu as diretrizes da Resolução CNS nº 466/2012, com todos os procedimentos éticos respeitados. A coordenação do abrigo foi informada previamente, e a participação dos residentes ocorreu de forma voluntária, com consentimento verbal registrado

em diário de campo na presença da equipe técnica. Foram garantidos o anonimato, o sigilo das informações e a segurança física e emocional dos participantes. Registros fotográficos ou audiovisuais foram realizados apenas com autorização explícita. A supervisão acadêmica foi conduzida pela Prof. Dra. Simeia Santos Andrade. Todo o processo ocorreu com escuta, respeito e responsabilidade.

#### **4. RESULTADOS/DISCUSSÃO**

Durante o período de estágio realizado no Lar Socorro Gabriel, entre novembro e dezembro de 2023, as aulas de dança revelaram um percurso de descobertas que atravessaram diferentes dimensões: da adesão inicial às transformações motoras, cognitivas, emocionais e sociais vivenciadas pelos idosos. Para auxiliar na coleta dos dados foi utilizado a observação participante, guiada pelo instrumento construído para a pesquisa, o qual permitiu analisar como a dança foi capaz de transformar o corpo idoso em um corpo cênico, mobilizando gestos, memórias e afetos que extrapolam a dimensão funcional. Tais resultados qualitativos estão descritos na Tabela 1 a seguir:

Tabela 1 – Resultados das atividades de dança com idosos no Lar Socorro Gabriel.

CATEGORIA DE ANÁLISE	EVIDÊNCIAS OBSERVADAS
<p>Presença e adesão coletiva</p> <p><i>Os idosos compareceram com regularidade? Como foi sua disposição geral ao chegar e ao longo da aula?</i></p>	Participação média de até 10 idosos por encontro; variações ligadas às condições físicas/emocionais; maior abertura e integração em datas comemorativas (Círio e Natal).
<p>Engajamento motor</p> <p><i>Como responderam aos estímulos motores especialmente nos membros superiores (braços, mãos, cabeça)? Houve hesitação, fluidez, adaptação?</i></p>	Predomínio de movimentos com membros superiores (alcance, rotação, flexão); uso de objetos leves (tecidos, bolas, bambolês, papéis e balões); evolução para maior fluidez nos gestos.
<p>Interações sociais</p> <p><i>Houve conexão entre os residentes e entre residentes e estagiárias? Podem citar um momento em que o vínculo se fez presente?</i></p>	Roda de conversas, jogos e danças favoreceram vínculos entre residentes e estagiários; atividades coletivas despertaram sentimento de pertencimento.
<p>Manifestações emocionais</p> <p><i>Quais expressões emocionais você notou? Alguém sorriu, emocionou-se, distraiu-se ou demonstrou segurança?</i></p>	Alegria e sorrisos em atividades lúdicas; relatos de saudade e melancolia em momentos de memória; a dança atuou como disparadora de afetos positivos e reflexivos.
<p>Memória e aprendizagem</p> <p><i>Os idosos conseguiram lembrar e repetir os passos propostos? Em que momento a memória corporal se manifestou?</i></p>	Atividades estimularam recordações e sequências motoras simples (“Dança dos Balões”; música com partes do corpo; poema transformado em gesto coletivo).
<p>Adaptações e segurança</p> <p><i>Que ajustes foram necessários (nos objetos, ritmo, sequência, música) para que todos pudessem participar de forma confortável?</i></p>	Exercícios ajustados às capacidades individuais (velocidade e complexidade reduzidas); materiais leves e seguros; escuta constante para ajustes imediatos.
<p>Cuidado e segurança em cena</p> <p><i>Que cuidados foram essenciais para garantir segurança e bem-estar? Alguma intervenção foi importante para manter todos seguros?</i></p>	Supervisão da professora e da equipe técnica; priorização de movimentos de membros superiores; ausência de incidentes; reforço do cuidado coletivo.

Fonte: Autoral, 2025.

No primeiro contato, alguns residentes demonstraram resistência e estranhamento, o que é esperado em situações que rompem com a rotina estabelecida (Santos; Vaz, 2008). Aos poucos, no entanto, o diálogo individual e a inclusão de músicas de preferência do grupo, como o gênero “brega saudade”, promoveram acolhimento e despertaram interesse. Essa superação gradual da resistência confirma o que Todaro (2001) descreve “quando os idosos percebem benefícios ligados ao bem-estar, a abertura para a dança se amplia”.

No campo motor, as propostas pedagógicas privilegiaram movimentos dos membros superiores, considerando as dificuldades locomotoras de parte dos residentes. O uso de tecidos, bolas, bambolês e balões, sempre leves e adaptáveis, garantiu segurança e permitiu que todos participassem. Com o passar das aulas, os gestos ganharam fluidez e confiança, em consonância com os achados de Barreto e Carvalho (2024, p. 152), que observaram melhora na qualidade de vida, autonomia funcional e expressão corporal em idosos envolvidos em práticas regulares de dança de salão, especialmente o forró, enquanto atividade de lazer significativa. Esses achados reforçam a literatura que aponta a dança como prática capaz de melhorar força, coordenação e mobilidade, prevenindo quedas. Além dos ganhos corporais, a dança também alcançou dimensões cognitivas (Araújo et al., 2022, p. 9; Lima; Costa, 2023, p. 3).

As atividades também estimularam a cognição e a memória. A aula intitulada “Dança dos Balões”, por exemplo, envolveu gestos simples acompanhados de música, repetidos em sequências que exigiam atenção e recordação. Esse processo evidenciou que a dança funciona como exercício da memória corporal, fortalecendo a concentração e a aprendizagem, demonstrando que o corpo idoso guarda e reinscreve repertórios. Estudos recentes confirmam que práticas coreográficas podem atuar na prevenção do declínio cognitivo, estimulando memória, atenção e flexibilidade mental em idosos (Franchi *et al.*, 2022, p. 2).

Ver os participantes repetirem passos com satisfação e orgulho revelou, para mim enquanto acadêmica, como o corpo guarda e devolve lembranças através do movimento. Pois, a memória corporal, ativada pela repetição e pela música, revelou-se um eixo central na constituição de um corpo expressivo em cena.

No aspecto emocional, os resultados foram igualmente significativos. Os encontros despertaram sorrisos, descontração e, em alguns momentos, sentimentos de saudade e melancolia, mostrando a importância que a dança tem em mobilizar afetos. Silva *et al.* (2016, p. 216) já destacam que experiências lúdicas e expressivas, como dançar, contribuem para aliviar tensões e reduzir sintomas depressivos em idosos.

Vivenciar esse processo em campo foi marcante, pois percebi que a dança não se limitava a movimentar músculos, mas também devolvia aos participantes um espaço de liberdade e poesia em meio ao cotidiano institucional.

As interações sociais se fortaleceram a cada encontro. Conversas, músicas e jogos corporais criaram vínculos entre residentes e estagiários, favorecendo o sentimento de pertencimento. Dias (2006 *apud* Garcia; Garros, 2017, p. 202) lembram que uma aula de dança, quando compreendida para além do exercício físico, também melhora a condição geral do indivíduo e contribui para sua independência social.

Esse aspecto foi evidente em datas comemorativas, como o Círio de Nazaré e o Natal, quando a dança se tornou celebração coletiva e rompeu a rotina da instituição. Tais achados confirmam os estudos de Freitas e Araújo (2021), que observaram o papel da dança na valorização de trajetórias individuais e na integração social em centros de convivência, confirmando que a dança também se constitui como ritual social e estético de pertencimento (Marques, 2010). Esse processo de integração e expressão corporal pode ser observado na Figura 1 e na Figura 2 á baixo:

**Figuras 1** – Atividade de aquecimento.



**Fonte:** Autoral, 2023.

**Descrição:** Figura 1: Momento inicial das aulas, em que instrumentos musicais foram utilizados como estímulo para gestos espontâneos e expressivos. A cena evidencia o corpo idoso em processo de ativação rítmica e poética; Figura 2: Registro da atividade em que balões foram utilizados como disparadores de improvisação, que estimulou memória, ludicidade e vínculos afetivos.

**Figura 2** – Aula “Dança com Balões”.



**Fonte:** Autoral, 2023.

No que se refere ao cuidado e segurança, foram preservados em todas as atividades. A presença da professora supervisora e da equipe técnica garantiu acompanhamento constante, enquanto a adaptação de cada proposta respeitou as condições individuais dos participantes. Não houve incidentes registrados, e essa atenção confirma a relevância de um trabalho pedagógico atento e sensível, como defende Todaro (2001), em que a dança é entendida não apenas como prática estética, mas também como um ato de cuidado.

Por fim, os resultados demonstram que a dança contribuiu para a estimulação motora, o fortalecimento da memória, a vivência de emoções, o convívio social e o bem-estar dos idosos residentes no Lar Socorro Gabriel. Mais do que uma atividade física adaptada, a dança se mostrou uma experiência significativa, que promoveu autonomia, expressão e pertencimento em um contexto institucional.

## 5. CONCLUSÃO

A experiência vivida no Lar Socorro Gabriel reafirmou o poder da dança como prática terapêutica, estética e relacional no cuidado com a pessoa idosa. Longe de se restringir a um exercício físico adaptado, a dança revelou-se linguagem capaz de devolver ao corpo idoso sua dimensão cênica, poética e criadora.

Ao longo das aulas, foi possível perceber que cada gesto, ainda que singelo, carregava memória corporal, atualizando lembranças e afetos no presente. A presença dos residentes em cena mostrou que o envelhecer pode ser atravessado por improvisação, criação coletiva e pertencimento.

As transformações motoras observadas, como maior fluidez gestual, confiança e coordenação, não podem ser dissociadas das conquistas emocionais e sociais. Sorrisos, relatos de saudade, vínculos fortalecidos e momentos de partilha revelaram que a dança age de forma integral, ampliando autonomia, autoestima e engajamento afetivo.

Nesse processo, a dança também se confirmou como prática pedagógica, que compreende como um espaço de encontro, criação e diálogo entre corpos. Principalmente por dentro do contexto institucional, onde muitas vezes prevalecem rotinas rígidas e medicalizadas, a dança abriu frestas de liberdade, poesia e cuidado.

A principal contribuição deste estudo para o campo da Dança é evidenciar que, em instituições de longa permanência, a prática não se limita a benefícios motores, mas atua como linguagem estética e relacional capaz de ressignificar a experiência do envelhecimento. Assim, reafirma-se a importância de inserir a dança em políticas públicas de cuidado ao idoso

Conclui-se, portanto, que a dança constitui um recurso fundamental para ressignificar o envelhecimento em instituições de longa permanência. Mais do que prolongar a vida, ela a colore de sentidos, devolvendo aos idosos um lugar de autoria e expressão. Reconhece-se, contudo, a necessidade que tenham mais estudos que aprofundem seus efeitos em diferentes contextos e populações idosas, para legitimar ainda mais sua potência no campo acadêmico e no cotidiano das práticas de cuidado.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. P. de; LIMA, C. F.; SANTOS, J. O. dos. Dança e envelhecimento: benefícios psicossociais em idosos institucionalizados. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 1–15, 2022. Disponível em:

<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/58000>. Acesso em: 31 ago. 2025.

ARAÚJO, L. C. da S. **Domínio físico da qualidade de vida e estado nutricional antropométrico da pessoa idosa: compreendendo a relação: estudo BRAZUCA Natal**. 2024. 47 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/6d2a1eb6-6308-45f8-a05d-9928123b84d4>. Acesso em: 2 set. 2025.

ARAÚJO, M. C. S. *et al.* Benefícios da dança para a saúde de idosos: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 1, p. 1–12, 2022.

BANDEIRA, A. C. L.; PORTO, J. M.; FREIRE JUNIOR, R. C.; ABREU, D. C. C. Autopercepção de saúde, de equilíbrio e medo de cair como preditores do declínio de velocidade da marcha entre mulheres idosas residentes na comunidade: um estudo longitudinal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 28, p. 22–30, 2025. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/RDRwxCBS9p6rf5dQWkqYCTz/?format=pdf>. Acesso em: 2 set. 2025.

BARRETO, L. R.; CARVALHO, A. C. A dança de salão como prática de lazer e qualidade de vida para idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 145–162, 2024.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003.

Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/2003/L10.741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm). Acesso em: 2 set. 2025.

BRASIL. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 13 jun. 2013. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf>. Acesso em: 2 set. 2025.

CRESWELL, J. W.; POTTH, C. N. **Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches**. 4. ed. Los Angeles: Sage, 2018.

DIAS, J. C. **A dança e o envelhecimento: significados e possibilidades**. São Paulo: Cortez, 2006.

FRANCHI, V. *et al.* Dance-based interventions to improve cognition in older adults: a systematic review and meta-analysis. **BMC Geriatrics**, London, v. 22, n. 1, p. 1–13, 2022.

FREITAS, R. da S.; ARAÚJO, T. E. A. de. Contribuições da dança no processo educativo e inclusivo da terceira idade: uma experiência vivenciada no Centro de Convivência dos Idosos. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO – CONEDU, 8., 2021, Campina Grande.

**Anais...** Campina Grande: Realize Editora, 2021. p. 1–10. Disponível em: <https://edicoes.conedu.com.br/2021/>. Acesso em: 31 ago. 2025.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). **Idosos são os mais atingidos por infecções do vírus da gripe**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2025. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/idosos-sao-os-mais-atingidos-por-infeccoes-do-virus-da-gripe>. Acesso em: 2 set. 2025.

GARCIA, M. C.; GARROS, F. C. A dança como instrumento de socialização e saúde. In: DIAS, J. C. (org.). **Cultura corporal e envelhecimento**. São Paulo: Cortez, 2006. p. 201–218.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Projeções da população: Brasil e Unidades da Federação – 2000 a 2070**. Rio de Janeiro: IBGE, 2025. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>. Acesso em: 2 set. 2025.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

LEAL, M. de L.; HASS, G. A dança como atividade física para idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 28, n. 2, p. 45–58, 2006.

LIMA, A. P.; COSTA, R. S. Intervenções em dança para idosos: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 28, n. 1, p. 1–12, 2023.

LOPES, E. C. et al. Comportamento sedentário e sua associação com incapacidade funcional em idosos. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 104–111, 2022. Disponível em: <https://revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/193151/183530>. Acesso em: 1 set. 2025.

LOUPPE, Laurence. **Poética da dança contemporânea**. São Paulo: Cosac Naify, 2012.

MARQUES, Isabel. **Ensino de dança: interfaces com outras áreas**. São Paulo: Cortez, 2010.

MÓNICO, L. S.; ALFERES, V. R.; CASTRO, P. A.; PARREIRA, P. M. A observação participante enquanto metodologia de investigação qualitativa. In: CIAIQ – Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa, 6., 2017, Salamanca. **Atas...** Salamanca: Ludomedia, 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/318702823\\_A\\_Observacao\\_Participante\\_enquanto\\_metodologia\\_de\\_investigacao\\_qualitativa](https://www.researchgate.net/publication/318702823_A_Observacao_Participante_enquanto_metodologia_de_investigacao_qualitativa). Acesso em: 1 set. 2025.

OLIVEIRA, J. C. de; NASCIMENTO, C. R.; SILVA, A. L. Sintomas depressivos em idosos institucionalizados: impactos na funcionalidade e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 1–12, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde mental: fortalecer nossa resposta**. Genebra: OMS, 2021. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health](https://www.who.int/mental_health). Acesso em: 31 ago. 2025.

PINHEIRO, M. da C.; SILVA, R. Dança e envelhecimento: uma abordagem funcional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 1–10, 2019.

SANTOS, F. S.; VAZ, A. F. Velhice, corpo e movimento: desafios da prática corporal com idosos. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 3, p. 15–36, 2008.

SILVA, E. R. *et al.* Efeitos da dança na saúde emocional de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 13, n. 2, p. 211–222, 2016.

SILVA, E. S. *et al.* Os benefícios da dança na qualidade de vida em idosos. In: CIEH – CONGRESSO INTERNACIONAL DE ESTUDOS DO ENVELHECIMENTO HUMANO, 2., 2012, João Pessoa. **Anais...** João Pessoa: UFPB, 2012. p. 1–8.

SOARES, J.; DI GIANNI, A. **Universidade aberta à terceira idade: práticas de inclusão social**. São Paulo: Cortez, 2008.

SOUSA, C. M. Políticas públicas de valorização da pessoa idosa no Brasil: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 3, p. 1–15, 2021.

SOUZA, C. F. de; MENDES, J. P.; LIMA, R. O. Saúde mental e envelhecimento: desafios e estratégias de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 8, p. 1740–1750, 2022.

TELLES, M. E. **Efeito da dança no suporte social, qualidade de vida, cognição e funcionalidade de idosos**. 2022. 76 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Gerontologia) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/5162da48-c4e4-4a16-8f6f-dd822131e658>. Acesso em: 2 set. 2025.

TODARO, M. de Á. **Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos**. 2001. 152 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001. Disponível em: <https://www.repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/225587>. Acesso em: 1 set. 2025.

TOURNIER, P. **A arte de envelhecer**. São Paulo: ABU Editora, 1988.

VIANNA, Klaus. **A dança**. São Paulo: Summus, 1990.

## ANEXO I



**INSTRUMENTO DE OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE**

**REGISTRO DAS AULAS DE DANÇA COM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NO  
ABRIGO NOSSO LAR SOCORRO GABRIEL**

**1. Presença e adesão coletiva**

Os idosos compareceram com regularidade? Como foi sua disposição geral ao chegar e ao longo da aula?

**2. Engajamento motor do grupo**

Como responderam aos estímulos motores, especialmente nos membros superiores (braços, mãos, cabeça)? Houve hesitação, fluidez, adaptação?

**3. Interações sociais na turma**

Houve conexão entre os residentes e entre residentes e estagiárias? Podem citar um momento em que o vínculo se fez presente?

**4. Manifestações emocionais coletivas**

Quais expressões emocionais você notou? Alguém sorriu, emocionou-se, distraiu-se ou demonstrou segurança?

**5. Memória e aprendizagem grupal das sequências**

Os idosos conseguiram lembrar e repetir os passos propostos? Em que momento a memória corporal se manifestou?

**6. Adaptações e segurança no coletivo**

Que ajustes foram necessários (nos objetos, ritmo, sequência, música) para que todos pudessem participar de forma confortável?

**7. Cuidado e Segurança em Cena**

Que cuidados foram essenciais para garantir segurança e bem-estar? Alguma intervenção foi importante para manter todos seguros?

**8. Impressão Final**

Quais aspectos, por mais sutis que tenham sido, lhe pareceram mais reveladores sobre o que a dança trouxe para aqueles corpos e vidas?