

XV ENCONTRO DE EXTENSÃO E CULTURA RELATO DE EXPERIÊNCIA - RESUMO SIMPLES

A DANÇA COMO MEIO DE FORTALECIMENTO FÍSICO, MENTAL E SOCIAL NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ Emilly de Araújo do Nascimento, ² Sarana Sousa Ferreira, Amanda Maria Souza
Saraiva, ⁴ Luiz Carlos da Silva Júnior

¹ Discente Educação Física (UVA) Sobral-CE, Email (Autora): emillydearaujo318@gmail.com

² Discente Educação Física (UVA) Sobral-CE

³ Discente Educação Física (UVA) Sobral-CE

⁴ Docente Educação Física (UVA) Sobral-CE, Email (Orientador): juniorsilva88295@gmail.com

A dança, enquanto manifestação corporal e artística, configura-se como uma importante estratégia de promoção da saúde e qualidade de vida, especialmente entre o público idoso. Trata-se de uma atividade física que combina ritmo, coordenação motora e expressão corporal de forma prazerosa, proporcionando benefícios significativos à saúde física, mental e social. Diferentemente dos exercícios convencionais, a dança integra música, criatividade e convivência em grupo, tornando-se uma prática atrativa e acessível para a terceira idade. O presente relato tem como objetivo descrever a experiência vivenciada no Projeto de Extensão Universitária "Idade Ativa", desenvolvido por estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA), destacando a dança como meio de fortalecimento físico, mental e social entre os participantes idosos. As atividades ocorreram semanalmente, às terças-feiras, no período das 7h às 8h, na quadra esportiva do Campus Centro de Ciências da Saúde (CCS/UVA). Como estratégia metodológica, a equipe utilizou músicas populares e dançantes, como Bomba, Conga, Conga, Conga, Dança das Gatinhas, Cerol na Mão e Onda, Onda, com coreografias adaptadas às condições físicas dos participantes, respeitando princípios de segurança, acessibilidade e inclusão. Observou-se impacto positivo da dança sobre o bem-estar, a socialização e a autoestima dos idosos, que demonstraram entusiasmo e alegria ao reviver músicas que remetiam à juventude. Além disso, a experiência proporcionou aos acadêmicos uma vivência afetiva e significativa, reforçando a importância da atuação do profissional de Educação Física no contexto do envelhecimento ativo. Conclui-se que a dança exerce influência positiva e significativa na vida dos participantes, contribuindo para o fortalecimento físico, mental e social, além de estimular a convivência, o bem-estar e a valorização da vida ativa na terceira idade. Entre os principais benefícios observados na prática, destacam-se a melhora do equilíbrio, da mobilidade e da coordenação motora, a redução do estresse e da ansiedade, o estímulo à memória por meio da aprendizagem de coreografias, bem como o fortalecimento dos vínculos afetivos e do sentimento de pertencimento ao grupo. O projeto reafirma o papel da universidade como promotora de saúde, inclusão e qualidade de vida, consolidando a relevância da extensão universitária no processo formativo e na integração com a comunidade.

Palavras-chave: Dança; terceira idade; qualidade de vida.

Agradecimentos: Ao Projeto de Extensão Idade Ativa, PROEX e a Coordenação do Projeto.