



UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS, COMUNICAÇÃO E ARTES  
LICENCIATURA EM DANÇA

CICERA DE OLIVEIRA SANTOS

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NO MOVIMENTO DANÇANTE  
DA PESSOA IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maceió-AL

2024

CICERA DE OLIVEIRA SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NO MOVIMENTO DANÇANTE  
DA PESSOA IDOSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Dança, do Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Artes, da Universidade Federal de Alagoas, como requisito parcial para obtenção do grau de licenciada em Dança.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Joana Pinto Wildhagen.

Maceió-AL  
2024

**Catálogo na fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Setorial do Espaço Cultural**  
**Bibliotecário Responsável: Valdir Batista Pinto CRB - 4 - 1588**

S237i Santos, Cicera de Oliveira.

A importância da consciência corporal no movimento  
dançante da pessoa idosa : um relato de experiência.

Cicera de Oliveira Santos. – 2024.

22 f.

Orientador: Joana Pinto Wildhagen.

Trabalho de Conclusão de Curso em Licenciatura em  
Dança – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de  
Ciências Humanas Comunicação e Artes. Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 20-21

1. Dança . 2. Arte do movimento. 3. Mulheres idosas.

I. Título.

CDU: 793



**Universidade Federal de Alagoas**  
**Instituto de Ciências Humanas, Comunicação e Artes**  
**Curso de Licenciatura em Dança**

**ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC**

Aos 28 dias do mês de novembro do ano de 2024, às 14 horas, realizou-se, em plataforma de webconferência, a sessão de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, intitulado “A importância da consciência corporal no movimento dançante da pessoa idosa”, da aluna Cicera de Oliveira Santos, do Curso de Licenciatura em Dança, como parte dos requisitos para conclusão do Curso. A Banca composta por:

Profa Dra Paula Caruso Teixeira – Membro Externo  
Profa Dra Noemi Mello Loureiro Lima – Membro Interno  
Profa Dra Joana Pinto Wildhagen – Orientadora

Após arguir a aluna deliberou-se: aprovar o Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, atribuindo-lhe nota 8,0. A aluna terá até 30 dias para entregar a versão final de seu trabalho, após se reunir com sua orientadora para revisar as considerações desta Banca.

Assinatura dos componentes da Banca:

---

**Membro Externo**

Documento assinado digitalmente



**NOEMI MELLO LOUREIRO LIMA**

Data: 03/12/2024 22:59:15-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Membro Interno**

Documento assinado digitalmente



**JOANA PINTO WILDHAGEN**

Data: 28/11/2024 16:09:16-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Orientadora**

Documento assinado eletronicamente por Paula Caruso Teixeira, Professor Doutor I, em 03/12/2024, às 08:41 horas, conforme Art. 10 § 2º da MP 2.200/2001 e Art. 1º da Resolução GR 54/2017.

---



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:  
[sigad.unicamp.br/verifica](http://sigad.unicamp.br/verifica), informando o código verificador:  
**0C42F1BD 8E8A4E0C A2E8BAB1 31D03F42**



## RESUMO

O presente artigo visa discutir a importância da consciência corporal no movimento dançante da pessoa idosa a partir das minhas vivências enquanto professora de dança de um grupo de mulheres idosas na cidade de Maceió-AL. Compreende-se que, do ponto de vista educativo, a dança pode desempenhar um papel de extrema importância para o desenvolvimento integral dos sujeitos, promovendo bem-estar e qualidade de vida para pessoas idosas. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa-ação de natureza qualitativa com caráter social e educacional. Para tanto, utilizou-se como referencial teórico: Laban (1978), Vianna (1990), Witter et al. (2013), Silva, Nitschke e Santos (2018), entre outros. Podemos afirmar que a prática da dança foi uma experiência significativa para aquele grupo de mulheres idosas, portanto as aulas contribuíram tanto para a saúde individual e coletiva quanto para o bem-estar e a qualidade de vida das idosas participantes.

**Palavras-chaves:** Dança. Consciência Corporal. Mulheres Idosas. Relato de Experiência.

## ABSTRACT

This article aims to discuss the importance of body awareness in the dancing movement of the elderly from my experiences as a dance teacher of a group of elderly women in the city of Maceió-AL. It is understood that from the educational point of view, dance can play an extremely important role for the integral development of the subjects. promoting well-being and quality of life for older people. Methodologically, this is a Qualitative Action Research with a social and educational character. To this end, it is used as theoretical reference: Laban (1978), Vianna (1990), Witter et al., (2013), Silva, Nitschke and Santos (2018), among others. We can affirm that the practice of dance was an positive experience for that group of elderly women, so the dance classes contributed both to individual and collective health as well as to the well-being and quality of life of the elderly participants.

**Keywords:** Dance. Body Conscience. Elderly Women. Experience Report.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 ASPECTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>10</b>
<b>3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 O idoso e o envelhecimento.....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 O movimento dançante e a pessoa idosa .....</b>	<b>12</b>
<b>3.3 Consciência corporal e o ensino de dança para mulheres idosas .....</b>	<b>13</b>
<b>4 RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS DE DANÇA COM MULHERES IDOSAS EM MACEIÓ/AL .....</b>	<b>15</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXO .....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente artigo visa discutir a importância da consciência corporal no movimento dançante da pessoa idosa<sup>1</sup> a partir das minhas vivências enquanto professora de dança de um grupo de idosas na cidade de Maceió-AL. O movimento dançante refere-se à ação corporal expressiva e ritmada, caracterizada pela intencionalidade estética e comunicação de emoções, utilizando o corpo como principal meio de expressão artística (LABAN, 1978). Essa forma de movimento envolve não apenas a técnica, mas também a criatividade e a subjetividade do dançarino. Compreende-se que, do ponto de vista educativo, a dança pode desempenhar um papel de extrema importância para o desenvolvimento integral dos sujeitos, promovendo bem-estar e qualidade de vida para pessoas idosas (VARREGOSO, 2007). Pode, igualmente, contribuir para um envelhecimento saudável e ativo, atuando no aspecto psicossocial e na melhora ou conquista de qualidade de vida da pessoa idosa. Assim, compreendemos que a dança é importante e fundamental na vida de todas as pessoas, pois ela pode contribuir integralmente na vida do indivíduo.

Ao beneficiar a saúde do corpo, da mente e promover melhoria das relações afetivas, sociais e culturais dos idosos, a dança pode suavizar os efeitos causados pelo envelhecimento, possibilitando a aquisição de novas habilidades motoras e auxiliando na melhora da qualidade dos movimentos e da coordenação (VENANCIO et al., 2018). Além disso, os idosos podem sentir-se mais ativos e mais importantes quando percebem que são capazes de fazer movimentos dançantes (VENANCIO et al., 2018).

Através do movimento dançante, surgem várias expressões corporais, sendo elas: movimento leve, acelerado, contido ou livre. Cada corpo expressa uma ação. O movimento dançante da pessoa idosa é também movido pela emoção, ela consegue se expressar ao executar o movimento. Além disso, os movimentos podem ser denominados e descritos e as pessoas que conseguem ler tais descrições e produzi-

---

<sup>1</sup> O termo “pessoa idosa” é empregado neste artigo, em consonância com a Lei n. 14.223, de 22 de julho de 2022, que altera a Lei n. 10.741, de 1 de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente” (BRASIL, 2022).

las podem chegar a perceber o estado de espírito de quem se expressa (ULLMANN; LABAN, 1978). Ainda concordando com os autores, através da prática regular da dança, a pessoa idosa terá uma boa aptidão física para desenvolver atividades básicas do cotidiano de forma independente. Assim, compreendemos que a dança proporciona benefícios para as pessoas idosas, sejam físicos, cognitivos ou sociais.

É possível fazer, por meio do movimento dançante, com que a pessoa idosa se sinta envolvida pela música, ou por algum elemento sonoro como, por exemplo, o som da chuva, o canto dos pássaros, o barulho das ondas do mar, relembrando e ativando a memória afetiva, revivendo momentos, músicas, canções populares e danças que faziam parte de sua infância e juventude, realizando vários movimentos nas dimensões espaciais e contribuindo, assim, na coordenação motora (HERMANN; LANA, 2016).

Sabe-se que, no Brasil, o número de pessoas idosas vem crescendo nos últimos anos. Essa tendência deve se manter devido a vários fatores, como a baixa taxa de fecundidade e natalidade, além do próprio processo de envelhecimento natural. No ano de 2000, o percentual de pessoas idosas aumentou para 8,6% e em 2010 elevou-se para 10,8%, assim acredita-se que entre 2035 e 2040 o número de idosos cresça significativamente (SILVA; NITSCHKE; SANTOS, 2018). De acordo com projeções do IBGE (2024), a população idosa (pessoas com 60 anos ou mais) deverá quase dobrar até 2040. Em 2019, o Brasil tinha cerca de 30 milhões de idosos, e a estimativa é que esse número chegue a aproximadamente 51 milhões em 2035 e 58 milhões em 2040.

Diante disso, surge a seguinte pergunta norteadora desta pesquisa: qual a importância da consciência corporal no movimento dançante da pessoa idosa? Como possível hipótese acreditamos que a prática da dança, por meio da consciência corporal, possa contribuir nos aspectos: físico, emocional, social e intelectual, tornando, assim, a pessoa idosa mais dinâmica, mais sociável, diminuindo a ocorrência de doenças, elevando sua autoestima, possibilitando, portanto, uma qualidade de vida melhor.

Em relação à estrutura do trabalho, ele está dividido da seguinte forma: além desta parte introdutória, no segundo tópico, apresentam-se os aspectos metodológicos; no terceiro tópico, aborda-se a fundamentação teórica; no quarto tópico, discorre-se sobre meu relato de experiência; e, por fim, as considerações finais com as possíveis contribuições desta pesquisa.

## 2 ASPECTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa-ação de natureza qualitativa com caráter social e educacional, cujo delineamento seguiu várias etapas. Inicialmente, ocorreu a fase exploratória, seguida pela formulação do problema e pela construção de hipóteses. Em seguida, foi realizada a seleção da amostra e a elaboração dos planos de aula. Posteriormente, procedeu-se à coleta de dados, à análise e à interpretação desses dados, culminando com a escrita do artigo contendo os resultados.

Na fase exploratória, foi determinado o campo de investigação. Nesse relato de experiência, a seleção da amostra que escolhi foi um grupo de mulheres idosas da Associação Locutor Marreco, no bairro de Salvador Lyra, Maceió-AL. Assim, conforme aponta o autor Gil (2002, p. 145), a escolha por esse público foi “uma amostra intencional, em que os indivíduos são selecionados com base em certas características tidas como relevantes pelos pesquisadores”, mostrando-se mais apropriada no que se refere a obter dados de natureza qualitativa.

Nesse tipo de pesquisa essa fase exploratória proporciona “o contato direto com o campo em que está desenvolvida”, isto significa que o pesquisador deve primeiro conhecer o local e conhecer os participantes da pesquisa (GIL, 2002, p. 145).

Em seguida, elaborou-se o problema juntamente com a hipótese. Depois, o levantamento bibliográfico para a escrita da fundamentação teórica. Seguidamente, foram elaborados os planos de aulas (no tópico 4, encontra-se um modelo de plano de aula). Para a coleta de dados, foram utilizadas as seguintes técnicas: a observação participante e a história de vida das participantes da pesquisa. Posteriormente, a partir dos escritos do meu diário de bordo, foi feita a análise e a interpretação dos dados e, em seguida, realizei a escrita do artigo.

### 3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 O idoso e o envelhecimento

No Brasil, de acordo com a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso (PNI), o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003 e o Estatuto da Pessoa Idosa, Lei nº 14.423, de 2022, considera-se uma pessoa idosa aquela com 60 anos de idade ou mais (BRASIL, 2022). Neste sentido, ser idosa caracteriza-se como mais uma fase da vida de todo ser humano.

Nos últimos anos, pudemos observar que vários estudos relacionados à qualidade de vida dos idosos tem crescido. Sabemos que alguns desses estudos referem-se tanto ao bem-estar físico e emocional quanto ao aspecto do envelhecimento. Segundo Silva e colaboradores (2018), o envelhecimento pode ser classificado em quatro formas, a saber: biológico, social, funcional e intelectual. Biológico porque é contínuo, ou seja, o processo<sup>2</sup> de envelhecimento acompanha o ser humano desde o seu nascimento até a sua morte. É social porque se refere ao meio, à cultura na qual o indivíduo está inserido. É intelectual porque o nosso aspecto cognitivo com o passar do tempo vai declinando. E é funcional porque à medida que o ser humano vai envelhecendo, alguns hábitos simples, que antes eram feitos com mais facilidade, podem se tornar difíceis (SILVA; NITSCHKE; SANTOS, 2018).

De acordo com Witter e colaboradores (2013), o envelhecimento leva à redução de aptidões funcionais, que pode limitar a realização de atividades rotineiras, produzindo, assim, uma imagem de incapacidade. Nesse contexto, o profissional que acompanha esse idoso deve buscar minimizar os prejuízos e proporcionar o máximo de qualidade de vida. É fundamental perceber que o estilo de vida está associado a esse processo, pois auxilia na compreensão de que algumas limitações podem ser evitáveis.

Por isso, é importante compreender, como destaca Ramos (2003), que o bem-estar nesta fase da vida está mais relacionado ao equilíbrio da capacidade funcional da pessoa idosa e não representa, obrigatoriamente, a ausência de alguma condição

---

<sup>2</sup> O envelhecimento é um processo normal e gradativo, que caracteriza uma etapa da vida na qual ocorrem modificações bioquímicas, psicológicas e fisiológicas em consequência da ação do tempo em organismos multicelulares. Tais alterações acontecem nas moléculas e nas células que acabam por prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo em geral (CABRAL, 2008 apud SILVA; MARTINS; MENDES; 2012, p. 27).

de saúde. Nesse sentido, entende-se que o aproveitamento da prática de atividades físicas para idosos depende de como o envelhecimento é percebido, além da forma em que a rotina dessas atividades é executada.

Por fim, especialmente falando sobre mulheres e envelhecimento, grupo que caracteriza esta pesquisa, segundo Moraes (2011):

Hoje não existem mais modelos pré-fabricados velhice. Mas isso não quer dizer que todas as formas de vivê-las tenham a mesma aprovação social. As mulheres parecem ter tomado a frente das mudanças mais relevantes sobre a interpretação da velhice hoje. As idosas têm sido as grandes promotoras da ideologia da “terceira idade”. No caso dos bailes, o que fica em evidência é a forte disposição desse segmento em mostrar seus corpos em movimentos, embelezá-los e exibí-los no salão, afirmando sua feminilidade a despeito da regra tácita de que as mulheres velhas não são atraentes (MORAES, 2011, p. 451).

### **3.2 O movimento dançante e a pessoa idosa**

Segundo Garcia e Hass (2003), a dança é uma das expressões artísticas mais antigas da história, que envolve corpo e emoção. Ao observar a civilização grega vemos a dança completamente presente em ritos religiosos, pan-helênicos, cerimônias cívicas, festas, na educação das crianças, treinamento militar e na vida cotidiana.

Segundo Klauss Vianna (1990), a dança é um modo de existir. Cada um de nós possui a sua dança e o seu movimento particular e diferenciado e, assim, essa dança e esse movimento avançam para uma forma de expressão em que a busca da individualidade possa ser entendida pela coletividade humana (VIANNA, 1990).

Witter e colaboradores (2013, p. 193) descrevem a dança como “uma forma expressiva de movimentos guiados pela música que desperta emoções positivas, prazer e socialização”. Assim, através da dança, expressamos emoções, sensações que afloram os sentimentos que emergem do corpo em movimento. O corpo fala através da dança. Esse movimento dançante deixa a pessoa idosa distante dos problemas cotidianos da vida, e é um momento que se proporciona bem-estar para elas.

A dança acontece de dentro para fora e não de fora para dentro. Por isso, ao dançar, a pessoa idosa expressa corpo e alma junto ao movimento. A corporeidade<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> A corporeidade refere-se à experiência vivida e integrada do corpo como sujeito de percepção, ação e expressão no mundo, enfatizando a relação inseparável entre corpo, mente e ambiente (MERLEAU-PONTY, 1964).

da pessoa idosa na dança traz história de suas vivências boas e ruins, este corpo está envelhecendo, mas a comunicação através do movimento dançante fala através de suas lembranças, surgem movimentos diversificados, cada um deles representando a sua história de vida. Tudo passa pelo corpo: são corpos e vivências diferentes, que o tempo não impede suas ações, seja ele no fator de movimento lento ou acelerado. Corpo em movimento é vida (VIANNA, 1990).

A dança com a pessoa idosa nos leva a pensar que, através de um movimento dançante, essa pessoa pode expressar sentimentos que ficaram ocultos em algum momento de sua vida. E são através desses movimentos expressivos que surgem movimentos de aprendizagem, movimentos esses que as levam a expressar todas as emoções, trazendo leveza a esses corpos cheios de expressividade.

Assim, entendemos que o corpo é uma construção, ele pode produzir uma linguagem através do movimento dançante, pois a dança é um movimento comunicativo: o corpo fala. Desta forma:

O movimento, portanto, revela evidentemente muitas coisas diferentes. É o resultado, ou da busca de um objeto dotado de valor, ou de uma condição mental. Suas formas e ritmos mostram a atitude da pessoa se move em uma determinada situação. Pode tanto caracterizar um estado de espírito e uma reação, como atributos mais constantes da personalidade (ULLMANN; LABAN, 1978, p. 20).

Outros aspectos importantes da dança com a pessoa idosa são a interação e a integração. Quando a pessoa idosa começa a frequentar aulas de dança, ela volta a se sentir parte de um grupo, algo que pode se perder quando chegamos a essa etapa da vida. Desse modo, como destacam Ullmann e Laban (1978), o movimento do ser vivo é, primordialmente, útil para garantir o cumprimento das suas necessidades vitais.

### **3.3 Consciência corporal e o ensino de dança para mulheres idosas**

A consciência corporal é um conceito amplamente utilizado na área da dança, referindo-se à percepção detalhada e sensível que o indivíduo tem do próprio corpo em movimento. De acordo com Laban (1978), a consciência corporal envolve o entendimento dos próprios movimentos, o controle sobre as ações e a habilidade de coordenar os movimentos de forma fluida e eficiente.

No contexto da dança, essa consciência vai além da capacidade de realizar movimentos técnicos, envolvendo a integração entre corpo, mente e emoções,

promovendo uma experiência profunda de autopercepção. Como afirma Eddy (2009), “a consciência corporal na dança implica em uma atenção plena ao corpo, em seus limites, possibilidades e na relação com o espaço e o tempo”. Dessa forma, a prática da dança, ao exigir um desenvolvimento apurado dessa consciência, promove uma conexão mais profunda com o corpo, possibilitando a execução de movimentos com maior precisão e intencionalidade.

Portanto, o ensino da dança para mulheres idosas envolve mais do que a execução de movimentos; trata-se de um processo profundo de desenvolvimento da consciência corporal, que pode ser estimulado por meio de práticas específicas, como alongamentos suaves, exercícios respiratórios e sequências coreográficas adaptadas às suas capacidades. Esses elementos ajudam a melhorar a mobilidade articular, a coordenação motora e a percepção espacial, aspectos fundamentais para prevenir quedas e fortalecer a autonomia física.

Segundo Pereira e Costa (2019), a consciência corporal deve ser desenvolvida progressivamente para respeitar os limites do corpo envelhecido, sem sobrecarregar as articulações e promovendo uma melhor qualidade de vida. Além disso, atividades que incentivam a exploração sensorial, como o uso de diferentes ritmos e dinâmicas de movimento, auxiliam essas mulheres a se reconectar com o próprio corpo de maneira respeitosa e gradual, promovendo uma consciência corporal mais apurada e, conseqüentemente, uma vida mais saudável.

Nas aulas de dança, também é essencial incorporar momentos de expressão criativa e improvisação, onde as idosas possam explorar seus sentimentos e emoções por meio do movimento. Essas práticas, aliadas a exercícios de interação em grupo, como danças em círculo ou em pares, não apenas estimulam a consciência do corpo em relação ao espaço e ao outro, mas também fortalecem os laços sociais, fundamentais para o bem-estar emocional nessa fase da vida. Conforme Albuquerque (2021) afirma, a socialização proporcionada pela dança em grupo aumenta a autoestima e o senso de pertencimento, fatores essenciais para o bem-estar emocional das mulheres idosas.

Como resultado, a dança se transforma em uma prática que vai além da atividade física, promovendo equilíbrio entre corpo e mente, e integrando a saúde física, emocional e social em uma abordagem holística voltada para o envelhecimento ativo e saudável.

#### **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS DE DANÇA COM MULHERES IDOSAS EM MACEIÓ/AL**

Nos períodos iniciais enquanto discente do Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), tive o privilégio de cursar a disciplina Dança das Tradições Populares do Brasil 2, no segundo semestre do ano 2015, com a Profa. Dra. Paula Caruso<sup>4</sup>. Nesta disciplina, fomos desafiados sobre a nossa primeira aula de campo, desafiados a sair das quatro paredes da universidade para uma nova vivência fora desse ambiente, no qual estávamos todos os dias.

A professora nos deixou à vontade em nossas escolhas de pesquisa, o trabalho foi em grupo e cada grupo foi em busca de suas escolhas. A formação do meu grupo foi de quatro componentes. Eu propus que a nossa equipe fosse em busca de um grupo de folgado: o Pastoril da Terceira Idade. Desta forma, entrei em contato com Karla Dorlet, que coordenava um grupo de idosas, estas dançavam o Pastoril no bairro de Bebedouro, em Maceió-AL, porém ela me informou que não poderia me dar assistência naquele momento em virtude de demandas pessoais.

Karla me passou o contato de outra pessoa que tinha um trabalho semelhante ao dela. Logo em seguida, entrei em contato com Neide Costa, no bairro de Salvador Lyra, e foi ali naquele bairro, na Associação Locutor Marreco, que dei início à pesquisa que hoje faz parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso.

Realizei três visitas ao espaço, sob a orientação da professora Paula Caruso em todo processo do trabalho naquela disciplina. Aquela era a minha primeira vivência em uma pesquisa de campo. Lembro-me perfeitamente de suas primeiras orientações. Ela falava: “Prestem bem atenção quando forem pesquisar. Ao mesmo tempo em que você pesquisa você está sendo pesquisado. E mais, quando te oferecerem a caneca, não rejeite, porque você está no espaço deles”.

Ao término da pesquisa, voltei ao espaço para prestigiá-las dançando o Pastoril. Além disso, pelo fato de eu ter vivenciado esse folgado na infância e conhecer várias músicas e os movimentos dançantes, recebi o convite para dançar com elas e fiquei muito feliz e emocionada com o que aquele momento me proporcionou.

---

<sup>4</sup> Docente efetiva no Departamento de Artes Corporais da Universidade Estadual de Campinas.

No dia seguinte, recebi uma ligação da Neide em busca de uma professora para trabalhar dança com esse grupo de senhoras, porque o professor que fazia esse trabalho estava se desligando da instituição por motivos pessoais. A Neide tem um trabalho assistencial com as mulheres envolvidas, oferecendo aulas de dança, ginástica, orientações em assistência social, entre outros.

Ela voltou a me procurar para ver se conseguia encontrar uma professora da universidade. Assim, fiz o convite a três pessoas naquele momento, mas todas se negaram devido à distância e pelo fato de não trabalharem com esse público. Informei a Neide sobre a recusa e ela me fez o convite para trabalhar a dança com aquelas mulheres. Confesso que, além de ficar surpresa, falei que não poderia aceitar, porque estava no início da graduação. No entanto, ela persistiu com o convite, pedindo que eu ficasse para ver se eu conseguia conquistá-las. Assim, decidi aceitar o desafio por ter amor para com a pessoa idosa.

A partir de então, começa a minha trajetória na dança como professora da melhor idade. Iniciei a pesquisa com elas sobre os gostos musicais que mais as interessavam. Inicialmente, o Forró e a Jovem Guarda foram a preferência. Assim, fui em busca das músicas e dos movimentos para compor esse trabalho, mesclando uma música e outra com movimento lento e movimento acelerado.

Essa experiência era algo novo na minha trajetória. Foi um momento desafiador. O ano de 2015 foi o início dessa vivência, na qual me dediquei a conhecer o espaço e as mulheres idosas que dele participam. Em 2016, já estava mais familiarizada com o grupo e indo em busca de novos aprendizados para trabalhar com elas o movimento dançante. Foi através das aulas práticas na graduação que comecei a trabalhar o “acordar do corpo”, aprendido em uma disciplina de movimento expressivo. Utilizava alguma técnica de automassagem, de respiração ou movimentos suaves. Para elas, era algo novo, pois só eram praticantes dos movimentos sem a consciência do que era praticado.

Nossos encontros eram semanais. Uma aula tanto esperada por elas quanto por mim, que estava amando aqueles momentos. Ali, as dores mentais e físicas eram esquecidas. Momentos que se tornavam mágicos. A partir dessa experiência, passei a observar que todos os conteúdos estudados na graduação eram de grande relevância no meu trabalho com a pessoa idosa. Aprendi a fazer planos de aulas para desenvolver tarefas em grupos, utilizando a memória, trabalhando a cognição humana e o desenvolvimento dançante através da corporeidade de cada ser ali presente.

Na disciplina de Desenvolvimento Motor, estudamos o desenvolvimento da criança até a fase adulta. Aprendi que, quando uma criança “pulou” alguma dessas fases, terá influência na vida adulta. Por isso, é preciso trabalhar com essa pessoa as fases iniciais do desenvolvimento humano, como por exemplo: deitar, sentar, levantar, caminhar etc., planejando uma aula que o adulto vivencie a fase pouco estruturada durante o seu desenvolvimento. Esse momento não vai recuperar o perdido, mas a pessoa vai ter consciência do que não foi vivenciado quando criança.

A partir de 2017, a metodologia das aulas passou a ser com planejamento (anexo 1). O grupo passou a utilizar objetos. Nos encontros, o objeto utilizado era o macarrão de piscina. A proposta era deixá-las vivenciarem o objeto com o toque, trabalhando o apalpar e a força, depois massageando o corpo e sentido os pontos que estão invisíveis ou adormecidos.

As aulas também eram elaboradas através de conteúdo das vivências do cotidiano delas, desde o pentear do cabelo aos movimentos de agachar e deslocar. Assim, foi possível trabalhar a motricidade fina e a motricidade grossa, desenvolvida desde a infância. No entanto, com o envelhecimento, ocorre uma diminuição no desempenho motor e os idosos passam por problemas que vão aumentando com o passar do tempo, como a diminuição da força muscular e o comprometimento da locomoção.

Comecei a trabalhar a consciência corporal com as pessoas idosas através de uma disciplina, que tem a mesma nomenclatura, ministrada pela professora Dra. Isabelle Rocha<sup>5</sup>. Essa disciplina despertou curiosidade durante minha vivência no curso de Licenciatura em Dança. A partir disso, comecei a trabalhar essa consciência na dança com a pessoa idosa.

A minha trajetória com elas foi observar cada corpo em movimento e ver que a maioria tinha pouca consciência corporal, pois dançavam ofegantes, com dores e se sentiam cansadas. Passei, então, a alertá-las que o corpo fala e, quando ele dá algum sinal, é porque algo não vai bem. Por isso, percebi a importância de trabalhar a escuta para com esse corpo e ter a consciência que ele pode se expressar bem em cada movimento. Com isso, as aulas começaram a ter mais rendimento, elas estavam vivenciando essa consciência corporal, sabendo que o corpo fala e que precisamos escutá-lo. O olhar na respiração, nos três pontos de apoio - que ficam localizados no

---

<sup>5</sup> Professora efetiva do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Alagoas.

pé, calcâneo e os metatarsos - a estrutura desse corpo o peso que fica nesses três apoios (VIANNA, 1990).

Durante a trajetória de cinco anos com o grupo, vivenciei inúmeras histórias de vidas que reverberam em cada corpo em movimento. Pessoas que chegavam naquele local de aula com a mente e o corpo sobrecarregados e quando começavam a colocar o corpo em movimento dançante, a expressividade mudava. O movimento dançante acelerado deixava-as cheias de vida. A corporeidade não era a mesma vista antes. Entre um movimento acelerado e um movimento lento, trabalhávamos a respiração utilizando a consciência corporal em cada movimento expressivo.

Todos esses encontros me fizeram perceber como faz diferença ter a consciência corporal, pois o corpo fala através de cada movimento. Quando perguntei a uma das participantes de 81 anos de idade como ela se sentia quando dançava, ela respondeu que se senti muito bem, que gostava das aulas e era como se tivesse 40 anos.

Desse modo, compreendo que a arte do movimento na vida da pessoa idosa faz grande diferença. Os relatos e vivências dessas pessoas comprovam que a dança faz muito bem à mente-corpo da pessoa idosa. Além disso, trabalhávamos no coletivo, onde encontrávamos um lugar de acolhimento.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em virtude dos aspectos abordados, pode-se concluir afirmando que o estudo se mostrou de grande importância para a proponente desta pesquisa, discente do curso de Licenciatura em Dança, contribuindo assim, na minha formação inicial.

Sabe-se que o curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Alagoas é de grande importância. Através da escrita deste Trabalho de Conclusão de Curso, o discente pode colocar, em suas futuras práticas educacionais, os ensinamentos teóricos que foram estudados e discutidos ao longo do curso.

Após análise das literaturas estudadas e através da minha vivência, pude perceber que a dança é essencial para as pessoas idosas, pois ela contribuiu de maneira significativa na vida de cada mulher idosa na qual eu tive o prazer de ensinar. Deste modo, tal experiência contribuiu bastante para um esclarecimento sobre o conteúdo da dança para o público que lecionei.

No que se refere a fundamentação teórica, a partir da análise exploratória por meio da revisão bibliográfica, pode-se afirmar que a dança para pessoas idosas é um tema de suma importância, constatou-se que tal arte traz vários benefícios para indivíduo idoso, pois quem participou das aulas de dança obteve melhora nas relações interpessoais e no bem-estar.

Podemos afirmar que a prática da dança foi uma experiência significativa para aquele grupo de mulheres idosas, portanto as aulas de dança contribuíram tanto na saúde individual e coletiva quanto no bem-estar e qualidade de vida das idosas participantes.

Portanto, finaliza-se este artigo ressaltando a importância dos temas abordados aqui e o aspecto transformador que a consciência corporal pôde proporcionar para as mulheres participantes da pesquisa. Ressalta-se que o presente trabalho de conclusão de curso não pretende esgotar o assunto proposto, contudo mostra-se como um material que dará suporte para a construção de novos estudos, possibilitando, assim, ampliar os olhares de atuação e dando visibilidade para a dança com a pessoa idosa. Por fim, compreende-se que o trabalho também contribuirá com a formação de outros discentes do curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Alagoas.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Clara. **Dança e socialização entre idosas: a influência da consciência corporal no bem-estar emocional**. Revista Brasileira de Gerontologia, v. 19, n. 2, p. 243-260, 2021.
- BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- BRASIL. **Lei n.º 14.423, de 27 de julho de 2022**. Altera as Leis nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, e nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999, para dispor sobre o Serviço Nacional de Hematologia e Hemoterapia e sobre o Sistema Nacional de Sangue, Componentes e Derivados. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 28 jul. 2022. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/ Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm). Acesso em: 19 set. 2024.
- BRASIL. **LEI Nº 8.8842, de 4 de janeiro de 1994**. Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8842.htm#:~:text=Art.,de%20sessenta%20anos%20de%20idade](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm#:~:text=Art.,de%20sessenta%20anos%20de%20idade). Acesso em: 21 mar. 2024.
- EDDY, Martha. **A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance**. Journal of Dance and Somatic Practices, v. 1, n. 1, p. 5-27, 2009.
- GARCIA, Angela; HAAS, Aline. **Ritmo e Dança**. Canoas: Ulbra, 2003.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- HERMANN, Gislaine; LANA, Letice Dalla. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Biblioteca Lascasas**, v. 12, n. 1, 2016.
- IBGE. Projeção da população: Brasil e Unidades da Federação. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html>. Acesso em: 19 set. 2024.
- LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1978.
- MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. 2a ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- MORAES, Andrea. O corpo no tempo: velhos e envelhecimento. In: PRIORE, Mary Del; AMANTINO, Marcia. História do corpo no Brasil. São Paulo: editora Unesp, 2011, p. 427-452.

- OLIVEIRA, Ana. **Dança e bem-estar: benefícios emocionais da prática corporal consciente**. Revista de Estudos Corporais, v. 15, n. 2, p. 135-150, 2020.
- PEREIRA, José; COSTA, Luciana. **Dança para idosas: consciência corporal e qualidade de vida no envelhecimento ativo**. Cadernos de Saúde Pública, v. 25, n. 4, p. 115-130, 2019.
- RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 793-797, 2003.
- RODRIGUES, Pedro. **Dança e socialização: a importância da consciência corporal nas práticas coletivas**. Revista Brasileira de Estudos Culturais, v. 7, n. 1, p. 101-117, 2016.
- SANTOS, Maria; SILVA, João. **Consciência corporal e qualidade de vida: um estudo com praticantes de dança**. Cadernos de Educação Física, v. 12, n. 3, p. 45-58, 2017.
- SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. **IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG**, p. 24-42, 2012.
- SILVA, Kelly Maciel; NITSCHKE, Rosane Gonçalves; SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. A DANÇA E O ENVELHECIMENTO: BENEFÍCIOS DESCRITOS NA LITERATURA. **Ciência, Cuidado e Saúde**, v. 17, n. 3, 2018.
- ULLMANN, Lisa; LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.
- VIANNA, Klauss. **Dança: Klauss Vianna e Marco Antônio de Carvalho**. Edições Siciliano, 1990.
- VARREGOSO, Isabel. Dança para idosos. In: **I Congresso Internacional de Gerontologia**. Instituto Politécnico de Leiria. Consultado pela última vez em. 2007.
- VENANCIO, Reisa Cristiane de Paula et al. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, p. 668-679, 2018.
- WITTER, Carla et al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 191-199, 2013.

## ANEXOS

## Anexo 1 – Modelo de plano de aula.

<b>PLANO DE AULA – DANÇA COM OBJETOS</b>
<b>Duração:</b> 60 min.
<b>Faixa etária:</b> mulheres idosas (60 a 81 anos).
<b>Objetivo geral:</b> ministrar aula de dança com objetos para mulheres idosas.
<p><b>Objetivos específicos da atividade:</b></p> <p>Despertar as sensações corporais;            Diminuir as tensões musculares;            Explorar o movimento das articulações;            Possibilitar o alongamento;            Estimular o movimento corporal;            Estimular a atenção.</p>
<p><b>Recursos:</b></p> <p>Caixa de som;            Pátio da Associação Locutor Marreco;            Objetos: macarrão de piscina, cabo de vassoura e garrafa pet com areia.</p>
<p><b>Metodologia</b></p> <p>No início da aula distribuo o macarrão para cada aluna. Segurando o macarrão nas mãos, as alunas farão uma automassagem friccionando o objeto em várias partes do corpo, começando pelo rosto, passando pelo pescoço, depois ombros, costas, lateral do tronco e abdômen.</p> <p>Na parte inferior do corpo, as alunas se sentaram em cima do macarrão massageando o glúteo e as pernas. Em seguida, entregarei um cabo de vassoura para cada aluna a fim de que pisem o cabo de vassoura, realizando movimentos de pressão e descompressão na planta dos pés.</p> <p>Após esse momento, peço que as alunas espalhadas pela sala, deitem-se no chão segurando o cabo de vassoura, segurando-o em uma das mãos, a aluna irá deslizar a ponta do cabo pelo chão, demarcando uma área circular em volta do seu corpo, a fim de movimentar o seu corpo em várias posições, com o apoio das</p>

costas, da lateral do tronco e da região frontal do corpo no chão. Neste momento coloco uma música com ritmo mais lento (instrumental de piano) para a realização da movimentação. Após esse momento no chão, sugiro que as alunas busquem outras posições, como por exemplo, sentar-se, ficar em pé.

Após esse aquecimento, coloco a música “Devagar, devagarinho”, do cantor Martinho da Vila, para trabalhar o tempo lento; e para trabalhar o tempo acelerado, coloco a música Forró do Zé do baile, do Luiz Gonzaga.

Finalizo a aula com um alongamento para voltar a calma, e em seguida, sentadas em uma roda de conversa, onde as alunas expõe suas sensações e impressões sobre a aula.

**Avaliação:** Avaliar a participação e interesse individual e coletiva do grupo; avaliar a capacidade de compreensão para realização do trabalho corporal.

**Referência:** HASELBACH, Barbara. **Dança, improvisação e movimento: expressão corporal na Educação física.** Rio de Janeiro. Editora Ao livro técnico, 1988.

Fonte: elaborado pela autora (2017).