



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO - CAC**  
**DEPARTAMENTO DE ARTES**  
**CURSO DE DANÇA**

Aline Maria Barros Carneiro

**Oficina 60+Dance: Contribuições da dança a partir da perspectiva das  
pessoas idosas**

**RECIFE**

**2025**

ALINE MARIA BARROS CARNEIRO

**Oficina 60+Dance: Contribuições da dança a partir da perspectiva das pessoas  
idosas**

Trabalho de Conclusão de Curso. Memorial  
apresentado ao Curso de Licenciatura em  
Dança da Universidade Federal de  
Pernambuco, como requisito para obtenção de  
título em Licenciatura em Dança.

Professora Orientadora: Dr<sup>a</sup> Ana Cristina  
Oliveira Marques

**RECIFE**

**2025**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Carneiro , Aline Maria Barros .

Oficina 60+Dance: Contribuições da dança a partir da perspectiva das pessoas idosas / Aline Maria Barros Carneiro . - Recife, 2025.

52 p. : il., tab.

Orientador(a): Ana Cristina Oliveira Marques

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, Dança - Licenciatura, 2025.

Inclui referências, apêndices.

1. Dança . 2. Pessoa Idosa . 3. Saúde . I. Marques , Ana Cristina Oliveira . (Orientação). II. Título.

700 CDD (22.ed.)

ALINE MARIA BARROS CARNEIRO

**Oficina 60+Dance: Contribuições da dança a partir da perspectiva das pessoas idosas**

Trabalho de Conclusão de Curso. Memorial apresentado ao Curso de Licenciatura em Dança da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção de título em Licenciatura em Dança

Professora Orientadora: Dr<sup>a</sup> Ana Cristina Oliveira Marques

Aprovado em: 12/12/2025

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Dra. Ana Cristina Oliveira Marques (Orientadora)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profa. Dra. Letícia Damasceno Barreto (Examinador Interno)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Profa. Dra. Ana Cecília Vieira Soares (Examinador Externo)  
Universidade Federal da Bahia

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus, que me iluminou e guiou em toda a caminhada acadêmica. Agradeço também a Nossa Senhora e a Santa Terezinha do Menino Jesus, por terem intercedido por mim ao longo desse percurso.

À minha família, pelo apoio, paciência, incentivo e por sempre acreditarem em mim.

À minha orientadora, Profa. Dra. Ana Cristina Oliveira Marques, pelas orientações, dedicação e confiança depositada no meu trabalho.

Aos professores do curso, pelas contribuições essenciais para a minha formação e conclusão acadêmica

Aos colegas e amigos que me apoiaram, que estiveram presentes durante essa trajetória e que rezaram por mim durante o processo de escrita do TCC.

Às participantes da pesquisa, pela colaboração e disponibilidade, fundamentais para a realização deste estudo.

## **RESUMO**

Este trabalho constitui um memorial que retrata minha experiência e vivência na "Oficina de Dança 60+ Dance", desenvolvida a partir do componente curricular Estágio 4, durante o período de junho a julho de 2025. Essa experiência foi realizada na Academia Plataforma, localizada no bairro da Várzea, Recife- Pernambuco, com aulas direcionadas para pessoas idosas. O memorial também abrange minha participação no Grupo de Pesquisa PesquisArtes, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), o qual forneceu a base metodológica para a construção da Oficina 60+ Dance. O objetivo central é demonstrar os benefícios proporcionados pelas aulas de dança, analisando-os sob a perspectiva dos participantes. Essa análise foi realizada a partir de entrevistas semiestruturadas, que abordaram a percepção dos participantes sobre a prática da dança e seus respectivos benefícios. Os resultados revelaram informações importantes sobre a relevância e as vantagens dessa prática na vida das idosas que fizeram parte da Oficina 60+Dance, trazendo contribuições em aspectos na saúde física, mental e social, que são as três dimensões relacionadas ao conceito de saúde, conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde).

**Palavras-chave:** Dança, Pessoa Idosa, Saúde

## **ABSTRACT**

*This work constitutes a memorial that portrays my experience and lived reality in the 'Oficina de Dança 60+ Dance' (Dance Workshop 60+), developed from the curricular component Internship 4, during the period from June to July 2025. This experience was carried out at Academia Plataforma, located in the Várzea neighborhood, Recife-Pernambuco, with classes directed toward elderly individuals. The memorial also covers my participation in the PesquisArtes Research Group at the Federal University of Pernambuco (UFPE), which provided the methodological basis for the construction of the 60+ Dance Workshop. The central objective is to demonstrate the benefits provided by the dance classes, analyzing them from the participants' perspective. This analysis was conducted from semi-structured interviews, which addressed the participants' perception of the dance practice and its respective benefits. The results revealed important information about the relevance and the advantages of this practice in the lives of the elderly women who took part in the 60+ Dance Workshop, bringing contributions in aspects of physical, mental, and social health, which are the three dimensions related to the concept of health, according to the WHO (World Health Organization).*

**Keywords:** *Dance, Elderly Person, Health*

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 1- Evolução e Projeção da Expectativa de Vida ao Nascer no Brasil nos anos de 1900-2060.....	12
Imagem 2- Folder da primeira amostra de dança do PesquisArtes.....	19
Imagem 3- Participantes do PesquisArtes reunidas para a performance "Baila Comigo no Verão".....	20
Imagem 4- Folder da II Mostra de dança do PesquisArtes.....	21
Imagem 5- Participantes do PesquisArtes reunidas na II Mostra de Dança na performance "Rebrincar".....	21
Imagem 6- Integrantes do PesquisArtes, alunas, estagiários e líder do grupo Ana Marques, junto com o reitor da UFPE, Alfredo Gomes.....	22
Imagem 7 - Participantes do PesquisArtes reunidas para a performance "Rebrincar" na Expo UFPE.....	22
Imagem 8- Folder da Oficina de dança, 60+Dance.....	24
Imagem 9 - Alongamento puxando o pé para trás para alongar o quadríceps.....	25
Imagem 10- Elevação de joelho ao peito em pé.....	26
Imagem 11- <i>Passo Tendu</i> .....	26
Imagem 12- Atividade do tapete dançante.....	27
Imagem 13- QR Code para acessar o vídeo da música Yapo .....	28
Imagem 14-Jogo Corporal que trabalha a lateralidade a partir do Xaxado.....	28



## SUMÁRIO

<b>1 PRIMEIROS PASSOS.....</b>	<b>10</b>
1.1 JUSTIFICATIVA E OBJETIVO DA PESQUISA.....	11
<b>2 MINHA TRAJETÓRIA.....</b>	<b>16</b>
2.1 VIVÊNCIAS INICIAIS DO DISCENTE AO DOCENTE.....	16
<b>3 DO PROJETO A DOCÊNCIA.....</b>	<b>18</b>
3.1 PESQUISARTES: INTERSEÇÕES ENTRE ARTE, INCLUSÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.....	18
3.2 OFICINA 60+DANCE.....	23
<b>4 ANÁLISE DO PROJETO.....</b>	<b>30</b>
4.1 MÉTODOS DE COLETA E ASPECTOS ÉTICOS.....	30
4.2 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS.....	30
<b>5 A DANÇA, O PONTO E A VÍRGULA: AS TRAJETÓRIAS PARA OS MOVIMENTOS CONTÍNUOS.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>38</b>
<b>APÊNDICE A - RECORTES DA ENTREVISTA A PARTIR DO EIXO TEMÁTICO FÍSICO, MENTAL E SOCIAL.....</b>	<b>41</b>
<b>APÊNDICE B - ROTEIRO DA ENTREVISTA SEMI ESTRUTURADA.....</b>	<b>49</b>
<b>APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO-TCLE....</b>	<b>51</b>

## 1 PRIMEIROS PASSOS

Minha jornada acadêmica no curso de Licenciatura em Dança, na Universidade Federal de Pernambuco, constituiu-se como um impulsionador de crescimento pessoal e profissional, viabilizando experiências e oportunidades singularmente enriquecedoras. Este Memorial é o registro de uma das significativas realizações obtidas ao longo dessa trajetória de quatro anos — experiência que se deu, nos últimos semestres, com a dedicação ao estudo da importância da dança na vida de pessoas com mais de 60 anos.

O momento crucial na escolha do tema: "Oficina 60+Dance: Contribuições da dança a partir da perspectiva das pessoas idosas", se deu a partir de minhas vivências e experiências como estagiária voluntária no grupo de pesquisa PesquisArtes, e foi fortalecido pela experiência no componente acadêmico de Estágio Curricular em Ensino de Dança 4, onde obtive a autonomia para conduzir uma turma que pude construir e direcionar ao público 60+. Tais vivências constituíram-se como um laboratório de conhecimento essencial, consolidando meu desenvolvimento e enriquecimento como profissional da dança.

Dentre uma diversidade de atividades, a dança vem sendo uma das mais escolhidas por este público, visto que proporciona vários benefícios, segundo Vieira (2024), ela auxilia na coordenação motora, ritmo, agilidade, percepção espacial, além de despertar e aprimorar a musicalidade corporal de forma natural e inteligente. Ademais, a dança oferece uma melhora na autoestima e na quebra de vários bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e aumento das relações sociais, promovendo melhoria de doenças e outros problemas de saúde.

O memorial foi desenvolvido sob uma abordagem metodológica qualitativa, utilizando entrevistas semiestruturadas realizadas com 10 participantes, com o objetivo central foi de compreender os benefícios concretos proporcionados pelas aulas de dança, possibilitando avaliar a oficina e a minha atuação nela e o impacto na vida das idosas. Os resultados do memorial revelaram a potência dessa atividade. As narrativas das participantes conferiram a eficácia da dança no bem-estar físico e mental, além de promoverem o aumento da autoconfiança, autoestima e socialização, confirmando a potência dessa atividade.

A trajetória documentada neste memorial reflete a minha maturidade profissional, que foi alcançada a cada aula ministrada. Relatando as minhas vivências a partir do desenvolvimento de competências técnicas — como o planejamento e a condução de aulas específicas para esse público. De maneira significativa, as alunas puderam afirmar, a partir dos relatos, de como a dança é um instrumento essencial na promoção da vitalidade, permitindo que as idosas (re)encontrem o bem-estar e o sentido de si a cada movimento. (Apêndice A)

### 1.1 JUSTIFICATIVA E OBJETIVO DA PESQUISA

Esta seção aponta e apresenta as principais ideias teóricas que ajudaram no entendimento da importância da dança na vida de pessoas idosas. Serão explorados os conceitos em relação ao aumento da população idosa no Brasil, e sobre a saúde e de como a dança pode impactar esses corpos, do ponto de vista de sua qualidade de vida, isto é, o que a dança pode proporcionar na terceira idade. Essas discussões são realizadas tendo em vista que o principal objetivo da minha pesquisa é compreender os benefícios da dança para idosos, analisando-os sob a perspectiva dos participantes da Oficina 60+Dance.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde foi definida como um estado de completo bem-estar mental, físico e social, e não apenas a falta de doenças ou enfermidades. Essa perspectiva, que exige a observação dos aspectos físico, mental e social do indivíduo e de seu contexto, alinha-se ao entendimento da corporeidade unificada defendido pela dança. Para essa área, o corpo e a mente são partes inseparáveis. Barbosa (2024) enfatiza que essa concepção também aparece na obra de Rudolf Laban, ao demonstrar que emoção e movimento, assim como conteúdo e forma, constituem uma unidade.

Nesse sentido, a prática de atividades físicas é fundamental para alcançar e manter o estado de saúde preconizado pela OMS. Essas atividades permitem o corpo a estar em movimento, auxiliando a melhora de ansiedade e do estresse, além de permitir uma melhoria no sistema imunológico, evitando problemas nas articulações, conferir uma maior flexibilidade e força para os ossos e músculos e promovendo uma melhora na aptidão funcional.

Essa promoção da saúde através do movimento torna-se crucial no contexto demográfico atual. O aumento do envelhecimento da população é um evento mundial, e a partir da avaliação da Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que em cerca de três décadas, o número de pessoas idosas será o equivalente ao número de crianças.

De acordo com o Censo Demográfico de 2010, o Brasil somava 20,5 milhões de pessoas com 60 anos de idade ou mais, representando 10,78% da população residente. O Censo 2022, divulgado recentemente, apontou que a população idosa no país alcançou o número de 31,2 milhões, sendo 14,7% dos brasileiros. O aumento foi de 39,8% no período de 2012 a 2021. (Brasil,2023)

Além disso, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE,2013), a expectativa de vida, dos brasileiros e brasileiras, segue subindo. No começo do século, a perspectiva de vida era de 34 anos. Nos anos de 2000, essa média sofreu um grande aumento, com as pessoas vivendo, em média, até os 70 anos. Com uma projeção feita pelo instituto para 2060 indica que uma pessoa que vive no Brasil, poderá vir a viver, em média, até os 81 anos .

Imagem 1: Evolução e Projeção da Expectativa de Vida ao Nascer no Brasil nos anos de 1900-2060.



Fonte: Ministério dos Direitos Humanos (MDHC). Adaptado com Base da Projeção da População do Brasil, por Sexo e Idade do período de 2000-2060- Revisão 2013 (IBGE)

Entretanto com o aumento da expectativa de vida torna-se necessária a garantia da qualidade do envelhecimento. Nesse sentido, segundo Neves (2018), a dança, além de ser considerada uma atividade física que traz à tona o lúdico, propõe também a interação a partir de gestos corporais. Esta autora ainda destaca que os idosos que praticam exercícios físicos em grupos, demonstram-se mais bem-

humorados, mais abertos e psicologicamente com mais equilíbrio emocional, em relação ao grupo, às pessoas, e à vida, pois a socialização contribui para uma boa qualidade de vida e para a identidade pessoal. Investigando a relação entre atividade física e qualidade de vida, a autora consegue chegar a uma conclusão que os idosos mais ativos conseguem alcançar melhor bem-estar físico e mental, melhor convívio social, maior disposição, além da diminuição do número de comorbidades e doenças.

Conforme a pesquisa Souza & Metzner (2013), pode-se afirmar que os idosos que realizam atividades físicas e possuem uma vida ativa conseguem viver com mais satisfação e bem-estar mental e físico, e alcançar uma melhor convivência social, aumento da disposição, além da diminuição de doenças.

Além do mais, outro benefício de participar de atividades que envolvam a dança refere-se ao fato de estar em grupo, o que ajuda na melhoria da qualidade de vida por promover a socialização, ampliação do universo do idoso e criação de vínculo (Nascimento et al., 2023).

Atualmente, o grupo social, denominado terceira idade vem se desenvolvendo muito e devido às limitações ocasionadas, surge a necessidade de melhorar o processo de envelhecimento tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa, proporcionando uma série de atividades, como programas de danças, atividades físicas, entre outros (Camila et al., 2023, p.13)

A qualidade de vida refere-se à compreensão que o indivíduo desenvolve sobre a sua posição na vida em que se encontra, considerando, suas expectativas, padrões e objetivos ao longo da vida.(Silveira; Silva Júnior; Eulálio, 2022). Nesse contexto, visando melhorar a qualidade de vida, a dança é uma ótima forma de intervenção,proporcionando muitos benefícios para o corpo. É considerada uma atividade bastante prazerosa e que proporciona um bom condicionamento físico.

São vários os benefícios, como: o aumento da socialização; a melhora no sentimento de igualdade, capacidade e apoio mútuo; além de elevar a disposição física e mental, melhorar a postura, aumentar a força e a flexibilidade, diminuir as tensões e dores e, assim, possibilitar o bem-estar (Silva et al., 2012).

A boa aceitação da dança pelos idosos está relacionado ao evento desta não buscar o auto rendimento, mas benefícios motores possíveis, respeitando as particularidades e individualidades de cada aluno. Portanto, a dança trabalha a habilidade e capacidade funcional que o idoso necessita durante o processo de envelhecimento. É uma das práticas corporais mais procuradas pelos idosos, podendo ser um suporte para todos os outros aspectos, como o físico, psicológico, afetivo e social. Promovendo uma sensação de segurança comparada a outras atividades físicas, a dança tem baixo impacto para o corpo, auxiliando nas diversas execução dos movimentos (Gaspar, 2017, p. 149 apud Vieira, 2024, p. 14).

Segundo Santos et al. (2024), a dança também é considerada um momento de lazer no qual as pessoas idosas percebem os benefícios, tanto na funcionalidade do corpo (equilíbrio, coordenação motora), quanto na esfera cognitiva e psicológica. Isso acontece porque as idosas se lembram dos passos, deixam de lado os problemas que ficam ao redor, além da liberação do hormônio da endorfina após as aulas de dança que permitem que fiquem alegres e motivadas.

A dança pode ser usufruída para a melhoria psicológica, por meio da "dançaterapia" e das danças terapêuticas, visto que, segundo Brito, Germano e Severo Junior (2021, p.155): "A expressão 'danças terapêuticas' refere-se a todos os trabalhos que envolvem o uso de dança e movimento com propósito terapêutico e que não estão inscritos como psicoterapias".

[A Dança Movimento Terapia] (DMT), portanto, é um campo complexo e múltiplo, formado por diversas abordagens teóricas. Prevaecem em todas, no entanto, a exploração da capacidade criativa dos seres humanos e o manejo clínico da potencialidade terapêutica inerente à dança e ao movimento. O uso do movimento é amplo e variado, indo da dança em grupo à improvisação pessoal, do trabalho com gestos e posturas à simples contração e relaxamento, da dança à respiração. Nas sessões, podem-se trabalhar consciência e percepção sensorial, improvisação de movimentos a partir de imagens ou temas, exploração espontânea dos movimentos, dança rítmica em grupo, bem como associações verbais e reflexões partilhadas entre terapeuta e clientes sobre o que foi percebido durante o movimento (Brito; Germano; Severo Junior, 2021, p. 155).

A Dança-Movimento Terapia é apresentada por Brito, Germano e Severo Junior (2021) como um método que utiliza a dança e o movimento para estimular a consciência, a expressão e a inclusão, guiando o indivíduo em rumo à experiência total (p.155).

Em complemento a essa visão, de acordo com Brito (2019), uma possível origem do adoecimento das pessoas seria a necessidade de se adaptar ao ritmo e aos padrões, corporais e imagens que são impostos pela sociedade. Contudo, as

terapias que utilizam o movimento da dança, já sustentam que também é pelo corpo que as pessoas podem se curar.

Outra terapia que ocorre através da dança é “Terapia Cultural”, essa prática envolve danças tradicionais regionais, e tem como base o entendimento dos indivíduos, através dos contextos culturais, a partir de seus valores, crenças e tradições, e tem-se mostrado uma alternativa relevante para trazer benefícios e qualidade de vida aos idosos (Vieira et al., 2023).

Sendo assim, ao observar a grande importância da dança para a saúde e a vida das pessoas idosas, defendida pelos autores citados neste trabalho, o meu memorial demonstra as experiências e os benefícios que as pessoas com mais de 60 anos tiveram na oficina de dança que ofertei para essa faixa etária.

## 2 MINHA TRAJETÓRIA

### 2.1 VIVÊNCIAS INICIAIS DO DISCENTE AO DOCENTE

Meu nome é Aline Maria, e minha identidade profissional é marcada por 13 anos como bailarina clássica e neoclássica. Atualmente, dedico-me à docência, atuando como coreógrafa e professora de balé clássico para as turmas de *baby class*, intermediário e avançado em uma escola regular. Com experiência recente e enriquecedora junto ao público com mais de 50 anos, e também atuou como estagiária no colégio de aplicação da UFPE, pelo programa de iniciação à docência (PIBIB).

Meu amor por esta arte começou ainda na infância, sob forte influência familiar de músicas e danças como o forró. Naquele período, a observação e a prática — ao assistir e copiar os dançarinos na televisão no programa de TV “Dança dos Famosos” junto com a minha tia, que sempre era meu par — era um laboratório espontâneo de aprendizado. Essa paixão se manifestava também no meu engajamento em todos os eventos de dança do colégio, tornando os momentos de ensaio os mais significativos da escola.

Tive meu primeiro contato formal com dança em aulas de balé clássico aos oito anos, seguindo até os dezenove anos, embora também tenha tido breves, mas valiosos, contatos com *Jazz*, contemporâneo e danças populares. Complementarmente, busco uma formação interdisciplinar no Teatro Musical na Academia de Artes Lalu, onde sou aluna desde 2023. Esta imersão me permitiu participar da montagem de “A Noviça Rebelde”, onde tive a honra de interpretar a personagem Maria.

Desde muito nova, a arte me fascinava. No entanto, o discernimento sobre o curso ideal só ocorreu em 2019. Minhas dúvidas iniciais oscilaram entre Medicina, e se especializar em pediatria (pelo desejo de trabalhar com crianças), Teatro e Música. Aos poucos, fui compreendendo que o meu verdadeiro chamado residia na área da Dança, que unia todas essas paixões. A decisão foi consolidada pelas mentorias e trocas de conhecimento sobre a Licenciatura em Dança da UFPE com a então oficial do exército, professora, doutora, coreógrafa e bailarina Fyamma Gabrielly. Em 2021, prestei o meu primeiro vestibular para a Universidade Federal de Pernambuco, graças a Deus, conquistando o primeiro lugar — uma grande vitória



peçoal após as batalhas enfrentadas no período pandêmico. Atualmente, meu foco se concentra no aprimoramento de técnicas e metodologias para o ensino de balé para crianças e jovens, em paralelo à pesquisa de atividades específicas para o público 50+.

O meu interesse pelo tema com pessoas idosas, surgiu de maneira muito natural, pois moro com minha avó e sempre gostei de cuidar, de escutar, e de estar perto desse público. Mas se intensificou ainda mais no início do curso de dança, quando eu entrei para o grupo de pesquisa e extensão PesquisArtes, o qual tem como atividade ministrar aulas para pessoas idosas e o meu interesse de pesquisa cresceu ainda mais.

Encontrando-me no oitavo período do curso de dança, no ano de escrita deste Memorial, e posso afirmar que, ao longo dos quatro anos de formação, o amor pela dança e pela docência se aprofundou ainda mais. O curso me proporcionou um vasto e plural conhecimento histórico sobre os diversos estilos, metodologias e aprendizados que a dança pode promover, proporcionando-me construir uma própria metodologia de trabalho e ações didática, fazendo reconhecer e compreender questões importantes dentro do início da minha trajetória profissional e de entender a importância de profissionais especializados em danças em ambientes que possuem dança.

Com futura licenciada em dança, meu objetivo é continuar contribuindo para que a dança não seja considerada uma “arte qualquer” e sim uma arte que tem muito a contribuir em vários âmbitos da vida, em todas as faixas etárias sem nenhuma distinção, e continuar buscando, possibilitando que a dança possa ser usada tanto para a questão da arte, mas também como melhora para a saúde e convivência com o todo, podendo beneficiar no bem-estar.

### **3 DO PROJETO A DOCÊNCIA**

#### **3.1 PESQUISARTES: INTERSEÇÕES ENTRE ARTE, INCLUSÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.**

O PesquisArtes é um grupo de pesquisa, com interseções entre arte, inclusão, saúde e qualidade de vida, que foi criado em 23 de agosto de 2019 pela artista-docente Ana Marques, que o lidera, e é certificado pelo diretor dos Grupos de Pesquisa do Brasil Lattes. Suas atividades ocorrem no Centro de Artes e Comunicação da Universidade Federal de Pernambuco (CAC-UFPE), ligadas ao curso de Dança (licenciatura).

O objetivo do PesquisARTES é incentivar a pesquisa artística e acadêmica em artes, priorizando-se o campo da Dança. O grupo busca criar e oferecer atividades que possam qualificar a formação do profissional de dança, sendo eles docentes/ discentes/ técnicos do curso de Dança da UFPE, voltando-se para a prática como pesquisa interdisciplinar visando as temáticas: investigação do movimento, criação artística, jogos corporais; metodologias de ensino, reflexões sobre corpos femininos, idosos e de pessoas sem e com deficiência (PCD); videodança; alongamento e preparação física para dança; anatomia da dança; prevenção de lesões, de dor, educação somática e suas relações com a prática da dança; dança e suas interseções com a área de saúde, inclusão, terapias, ludicidade e qualidade de vida.

O grupo é integrado por colaboradores, professores e estudantes do curso de Dança da UFPE. As ações realizadas nesse grupo seguem duas linhas de pesquisa: Linha 1 – Dança para idosos e pessoas com deficiência (PCD): processos criativos, metodologias, saúde e qualidade de vida; Linha 2 – Dança, educação somática e saúde: processos criativos, pedagógicos e terapêuticos. E foi na primeira linha de pesquisa que me aprofundi neste memorial

Eu comecei a fazer parte do grupo em 2023, quando ainda estava no segundo período da faculdade. Na época, eu apenas tinha apenas ouvido falar do projeto, mas não havia buscado ativamente entender seu funcionamento. Naquele ano, a coordenadora Ana Marques, estava precisando de voluntários para auxiliá-la durante as aulas. Como eu cursava uma disciplina com ela, o professor José

Roberto do Nascimento (que integrou o grupo como docente colaborador do PesquisArtes) entrou na sala após a aula e perguntou se eu teria interesse em participar. Ele me explicou, junto com Ana Marques, como o projeto funcionava, e eu aceitei.

Fiquei no PesquisArtes de 2023 até 2024 e pude adquirir muitos aprendizados. Em todo esse período, fui voluntária. No segundo semestre de 2023, pude auxiliar a estagiária que estava à frente, ela trabalhava com as alunas a Dança de Salão, como o forró e o tango, além de alguns jogos corporais. Nesse mesmo período, participei da primeira mostra de dança, (Imagem 2), na qual as alunas apresentaram uma coreografia de “Xote”, montada pela estagiária que estava à frente.

Imagem 2- Folder da primeira amostra de dança do PesquisArtes



Fonte: Ana Marques, 2023

Já no final de 2023, até março de 2024, auxiliei uma bolsista que foi contemplada pelo edital do BICC – Bolsa de incentivo à criação cultural 2023, que teve como seu eixo de trabalho: Dança circular com pessoas idosas: criação de arte na roda e outros achegamentos

Nesse período, foram trabalhadas as Danças Circulares com as alunas, culminando na apresentação de uma coreografia chamada “Baila comigo no verão”. Essa coreografia continha elementos da Dança Circular, com a música “Baila Comigo” de Rita Lee, e tinha como base uma dança circular com algumas adaptações para que as idosas conseguissem memorizar com mais facilidade. Além

disso, no início da coreografia foi realizada uma enquete cênica. Esse trabalho foi apresentado para alguns estudantes de dança da UFPE.(Imagem 3)

Imagem 3- Participantes do PesquisArtes reunidas para a performance "Baila Comigo no Verão".



Fonte: Ana Marques, 2024

Em 2024, pude auxiliar os estagiários da disciplina de Estágio 4, que trabalhavam com as alunas a memória afetiva, com foco nas brincadeiras de sua infância. Essa construção foi feita por etapas: primeiro, conversamos com elas para resgatar essas memórias; segundo, pedimos que elas desenhassem as brincadeiras; e, por fim, elas dançaram o que aquelas brincadeiras despertavam nelas.

Pude participar da conclusão do projeto Oficina de Dança PesquisArtes, com a realização da 2ª Mostra de Dança PesquisArtes, (Imagem 4), em comemoração aos 5 anos de fundação do grupo e 15 anos do curso de dança. Foi montada a coreografia “Rebrincar”, a partir das memórias de infância das integrantes (Imagem 5) . Essa experiência foi muito bonita de ser vivida. Ver as idosas recordando o tempo de infância e “revivendo” esses momentos durante a dança, constitui um momento emocionante.

Imagem 4- Folder da II Mostra de dança do PesquisArtes



Fonte: Ana Marques, 2024

Imagem 5- Participantes do PesquisArtes reunidas na II Mostra de Dança na performance “Rebrincar



Fonte: Acervo Pessoal do Autor (2024)

A coreografia “Rebrincar”, (Imagem 7) foi selecionada para a Expo UFPE de 2024. Fomos muito bem recebidos e aplaudidos pelos alunos que nos assistiram, além de contar com a presença do reitor da UFPE, Alfredo Gomes (Imagem 6).

Ter a oportunidade de ver as idosas dançando felizes e se sentindo pertencentes àquela atividade, quebrando os paradigmas da sociedade, apenas me dava mais certeza do quanto o projeto PesquisArtes é necessário e do quanto me sinto orgulhosa e feliz de ter feito parte desse grupo.

Imagem 6- Integrantes do PesquisArtes, alunas, estagiários e líder do grupo Ana Marques, junto com o reitor da UFPE, Alfredo Gomes



Fonte: Acervo Pessoal do Autor (2024)

Imagem 7 - Participantes do PesquisArtes reunidas para a performance “Rebrincar” na Expo UFPE



Fonte: Ana Marques (2024)

A minha experiência observando outros colegas estagiários do PesquisArtes foi muito enriquecedora, pois eu conseguia observar e aprender as metodologia e ações de ensino de cada um. Isso me permitiu enriquecer meus próprios métodos de ensino e, dessa forma, aprimorar cada vez mais meus conhecimentos sobre o ensino de dança para idosos.

No 6º período do curso, em que cursei o Estágio 4, procurei imediatamente a coordenadora Ana Marques. Minha primeira opção, sem sombra de dúvidas, seria o PesquisArtes, porém, os dias em que ocorreriam as aulas coincidiam com os dias

das reuniões semanais do Programa de Iniciação à Docência (PIBID). Assim, não foi possível estagiar no grupo. Mas, mesmo não tendo continuado lá nesse período, o tempo em que permaneci me proporcionou bastante experiência para que eu pudesse colocar em prática na oficina "60+ Dance".

### 3.2 OFICINA 60+DANCE

A oficina 60+Dance surgiu na cadeira Estágio Curricular em Ensino de Dança 4, que segundo o Projeto Pedagógico do Curso de Dança (PPC), requer que os estagiários ministrem aulas para turmas que possuam Pessoas com Deficiência (PCD) ou para pessoas da terceira idade. A ementa do estágio é a seguinte:

Estágio supervisionado de regência em ensino da dança, em turmas de Educação para Jovens e Adultos (EJA) e de Ensino Médio, contemplando também as atividades pedagógicas direcionadas às peculiaridades da Educação Especial e da Terceira Idade, à proposição de desenvolvimento social, formação, capacitação, gestão e ação cultural, não necessariamente vinculada ao ambiente do ensino formal (Universidade Federal de Pernambuco, Projeto Pedagógico do Curso (PPC), 2022).

Em virtude da minha vivência como estagiária voluntária no PesquisArtes, durante três semestres (2022.2 a 2024.2), pude aprender bastante. Por isso, decidi colocar em prática os conhecimentos adquiridos. Optei por ministrar aulas para pessoas idosas, pois, ao longo do tempo em que estive no projeto, sempre auxiliava e apoiava quem estava como bolsista ou como estagiário inscrito na disciplina obrigatória. Dessa forma, observei nessa experiência a oportunidade de estar à frente, ministrando as aulas.

A Oficina 60+ Dance iniciou-se em 4 de junho de 2025 e seguiu até 30 de julho de 2025, na Academia Plataforma, localizada no bairro da Várzea, em Recife – PE. Nesta instituição, não havia aulas de dança específicas para pessoas idosas e, por esse motivo, criei a oficina para atender ao que a cadeira de estágio solicitava. A oficina focava em jogos corporais, coordenação motora, memorização, memória afetiva e dança guiada (Imagem 8). Cada aula tinha uma duração média de duas horas e ocorria às segundas-feiras (14h-16h), terças e quartas-feiras (9h-11h) e sextas-feiras (14h-16h).



Imagem 8- Folder da Oficina de dança, 60+Dance



**60+DANCE**  
OFICINA DE DANÇA

Você que já viveceu muitas histórias e tem um ritmo único ou até mesmo que não tenha, que tal colocar essa energia para fora na oficina de dança?

Temos uma oficina de dança especialmente para você, pessoa 60+, que busca mais alegria, saúde e novas amizades. Não importa se você nunca dançou na vida ou se já arrasa, o importante é se movimentar, se divertir e descobrir novos passos em um ambiente acolhedor e cheio de gente boa.

A dança traz inúmeros benefícios: melhora o equilíbrio, a coordenação, a memória e ainda espanta o estresse visse! Venha dançar com a gente.

Aline Maria-  
Licencianda em Dança -  
UFPE

**SEGUNDA: 14:00 ATÉ AS 16:00HRS**

**TERÇA: 9:00 ATÉ AS 11:00HRS**

**QUARTA: 9:00 ATÉ AS 11:00HRS**

**SEXTA: 14:00 ATÉ AS 16:00HRS**

**DIAS E HORÁRIOS**

**INÍCIO DAS AULAS: 02 DE JUNHO**

Fonte: Acervo Pessoal do Autor (2025)

No início, as alunas acharam o tempo longo, mas depois compreenderam que não se tratava de duas horas seguidas de dança, e sim de um processo de construção, que se iniciava com alongamento, aquecimento, jogos corporais e a dança guiada.

Ministrei as aulas para uma turma composta, em sua maior parte, por mulheres com mais de 60 anos e outras com cerca de 50 anos. O número de participantes variava a cada dia. No total, cerca de 50 pessoas participaram da oficina, e mantive esse controle a partir de um grupo de Whatsapp. Mas o número de pessoas que frequentavam as aulas ficava entre 6 e 12. Dessa forma, eu tinha "semi-turmas", e a cada semana uma aluna diferente aparecia para fazer a aula.

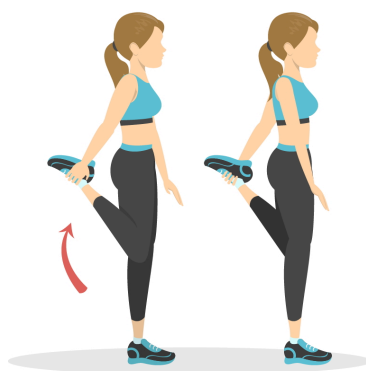
A maioria dos alunos era do sexo feminino. Durante as aulas, frequentavam apenas dois homens, sendo um deles acompanhante da esposa, que continuou fazendo algumas aulas e o outro que se interessou apenas em algumas aulas e depois deixou de frequentar regularmente.



As turmas eram, de modo geral, muito engajadas, enérgicas e esforçadas nas atividades. Elas também eram bastante disciplinadas; algumas faltavam com frequência, mas quando retornavam, faziam tudo com muito ânimo.

A base da aula seguia sempre da mesma forma, iniciando-se com três respirações, seguidas pelo alongamento dos membros superiores (como braços, ombros e mãos), além do pescoço e da coluna. Em seguida, alongávamos os membros inferiores. Para isso, eu pedia às alunas que se apoiassem na barra, o que lhes dava mais segurança para tirar o pé do chão. O exercício começava com o alongamento dos pés, e em seguida das pernas, no qual eu solicitava que as alunas levantasse a perna dobrada e segurasse o joelho à frente (Imagem 10) e logo depois dobrasse para trás segurando o pé (Imagem 9), repetindo-se o movimento com ambos os lados.

Imagem 9 : Alongamento puxando o pé para trás para alongar o quadríceps



Fonte: São Camilo (s.d.).

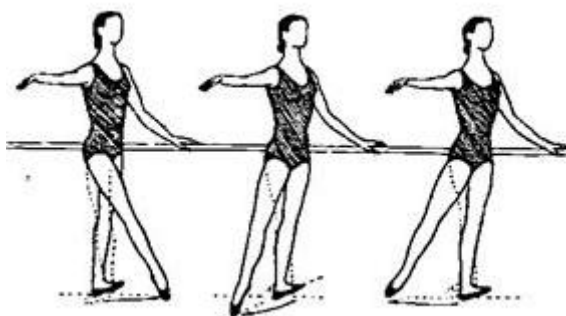
Imagem 10: Elevação de joelho ao peito em pé



Fonte: NOSSOPE (s.d.).

Durante o alongamento, também trabalhávamos a coordenação motora. Com as alunas apoiadas na barra e uma música tocando, fazíamos uma sequência de movimentos: pé direito à frente, ao lado e atrás. Em seguida, repetimos com o pé esquerdo. Logo depois, a sequência era feita ao contrário, começando por trás, indo para o lado e depois para a frente, como *Tendu* do ballet (Imagem 11.)

Imagem 11- Passo *Tendu*



Fonte: Danzi (2010).

Na barra, também explorávamos força e equilíbrio. Com as duas mãos apoiadas, subíamos na meia-ponta, primeiro com o pé direito e depois com o esquerdo, seguindo o ritmo da música. Quando eu solicitava, elas subiam com os dois pés e se mantinham na meia-ponta por um tempo, descendo em seguida. Esse exercício era repetido três vezes.

Depois, voltávamos para o centro da sala e, em uma mistura de alongamento e aquecimento, trabalhávamos a pelve, movendo-a para a direita e para a esquerda

no ritmo da música, e depois para a frente e para trás. Para trabalhar a coordenação motora, fazíamos um movimento circular com a pelve: direita, frente, trás e esquerda, e depois invertíamos. Em seguida, fazíamos um giro completo para um lado e depois para o outro.

Na parte de alongamento, usávamos a música "Desengonçada", da Bia Bedran, que as alunas gostavam muito. Eu utilizava essa música para trabalhar a consciência corporal e os movimentos de forma lúdica, trazendo uma leveza para as aulas

Em seguida, dávamos início às atividades que eu havia planejado para o dia. Na maioria das vezes, começávamos com exercícios de coordenação motora de formas variadas, como o uso de um tapete com setas no chão (Imagem 12).

Imagem 12- Atividade do tapete dançante



Fonte: Acervo Pessoal do Autor (2025)

Onde elas pisavam a partir da minha instrução, ou atividades rítmicas com as mãos, ou a brincadeira do "Yapo", (Imagem 13). Segundo a Aliança pela Infância (2024), a canção "Yapo tem uma origem incerta, mas ela é tradicionalmente associada ao folclore Maori/Polinésio, e foi adaptado pelo grupo "Palavra Cantada", aqui no Brasil, que acabou vinculando linguisticamente ao termo tupi-guarani para 'barro'. A canção é pequena, e fica muito fácil na cabeça: Yapo, ya ya, ê ê ô ,Yapo, ya ya, ê ê ô, Yapo, ya ya, Yapo,Ituqui, ituqui, Yapo,Ituqui, ituqui, ê ê ô.

Imagem 13- QR Code para acessar o vídeo da música Yapo



Fonte: Palavra Cantada (2015).

Cada parte da letra corresponde a um movimento: Yapo (bate com as duas mãos na perna/coxa); Ya Ya (tocar com as duas mãos nos ombros, com os braços cruzados); Ê Ê Ô (estalar os dedos); Ituqui, Ituqui (bater com as pontas dos dedos na cabeça). Esse jogo era realizado para trabalhar a memorização e a coordenação motora. Em seguida, passávamos para o tema da aula.

Durante o período de festas juninas, em que trabalhamos o forró e o xote, também a partir de um jogo corporal (Imagem 14).

Imagem 14: Jogo Corporal que trabalha a lateralidade a partir do Xaxado



Fonte: Acervo Pessoal do Autor (2025)

Já em julho, fizemos uma introdução ao balé, além de trabalhar musicalização, ritmo e criação, explorando diversos elementos da dança.

Nas aulas que ministrei, sempre busquei trazer atividades variadas, que trabalhassem diferentes partes do corpo. Eu procurava exercícios específicos para esse público ou os adaptava para que todas pudessem realizar. Era gratificante ver a satisfação delas ao conseguir fazer algo novo. Às vezes, eu levava alguns “desafios” e propostas um pouco mais elaboradas, e elas sempre aceitavam e tentavam realizar.

Além disso, tive a oportunidade de receber *feedback* das alunas que fizeram parte da oficina. A maioria comentou que gostou muito das aulas e que era a única atividade de dança com a qual havia se identificado e gostado de participar, (tendo em vista que a academia oferecia outras modalidades de dança, em que elas já tinham tido contato) além de tecer outros comentários positivos.

Ao término do período de estágio obrigatório, as alunas manifestaram o desejo de continuidade da oficina por considerarem a experiência inovadora para o contexto da academia, que até então não oferecia aulas especializadas para o público 60+. Por iniciativa própria, as alunas organizaram um abaixo-assinado para garantir minha permanência. Como resultado desse engajamento, a oficina foi transformada em um projeto permanente, o 50+Dance. Este novo projeto manteve as bases do 60+ Dance, mas ampliou o público, abrangendo participantes a partir dos 50 anos que já frequentavam as aulas. No entanto, neste memorial, o foco central do relato será a minha vivência como estagiária na disciplina Estágio 4, especificamente na experiência da oficina 60+ Dance.

## 4 ANÁLISE DO PROJETO

### 4.1 MÉTODOS DE COLETA E ASPECTOS ÉTICOS

Neste capítulo, irei abordar as entrevistas semi estruturadas que foram realizadas no final do projeto, cujo objetivo era conhecer as perspectivas de algumas idosas sobre a importância da dança na vida delas.

As entrevistas semi-estruturadas foram registradas em gravador de áudio, e incluíam perguntas que as motivaram a expressar a sua opinião sobre as aulas de dança, que benefícios elas estavam tendo ao praticá-la, se tinha alguma dificuldade, se sentia alguma diferença de ter aulas ministradas por uma professora que se especializa em dança (Apêndice B). E a partir desses e outros questionamentos consegui obter respostas bastante importantes, para a avaliação da minha oficina e minha ação docente.

Essa pesquisa seguiu os protocolos éticos. A coleta de dados dos participantes foi feita de forma voluntária a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento (TCLE), (Apêndice C), e as participantes foram devidamente informadas sobre os procedimentos e objetivos da pesquisa. Foi garantido o anonimato das alunas, dando a segurança de que nenhuma informação permitirá que sua identificação seja divulgada. Já no que diz respeito aos dados coletados, eles serão utilizados apenas para fins acadêmicos e não lucrativos.

### 4.2 ANÁLISE DAS ENTREVISTAS

Segundo Metnezer (2013), a partir da prática da dança, é possível trazer à tona sentimentos de renovação, quebra do senso comum, evolução nas habilidades de auto expressão. Além de possibilitar diversão e bem estar. Essa perspectiva foi observada na oficina 60+Dance, em que os depoimentos evidenciaram os sentimentos e realizações que sentiram durante esse período.

*“Eu me sinto mais viva, mais alegre, mais disposta. Eu me sinto leve. A dança, ela estimula todos os meus órgãos aqui.”(G.A,2025)*

A dança permite com que as pessoas idosas, consigam se sentir mais estimuladas, “mais vivas”, pois tem o poder de impulsionar não só o corpo, mas permitir que tenham aprendizados de várias formas, além de ajudar no desenvolvimento da pessoa idosa.

*“Não estamos trabalhando só o corpo, mas estamos trabalhando a mente, a concentração, a cognição, e isso é muito importante para a pessoa idosa. A memorização, concentração, então não é só a dança em si, não é só o corpo, mas a mente e o cérebro que também trabalham na aula”.*(A.C,2025)

A dança estimula emoções como a liberdade e a alegria, sendo apontada como uma importante maneira de manifestação corporal. Além disso, ela instiga o prazer e a diversão por meio da autoexpressão (Santos et al., 2024). Essa percepção pode ser observada através do depoimento de uma das participantes da Oficina, fortalecendo a conexão entre a prática da dança e o bem estar mental.

*“Eu me sinto bem, me sinto muito feliz, me sinto alegre. É, é um momento que eu me sinto leve e eu não me sinto triste, eu me sinto feliz, eu, eu esqueço dos meus problemas, sabe? Eu fico assim, muito concentrada e muito, muito feliz.”*(J.L,2025)

Em harmonia com as falas anteriores, Leite (2018), destaca a necessidade de estimular os idosos a serem agentes gerontológicos (protagonista e o agente ativo de seu próprio processo de envelhecimento), e que aproveitem as aulas de dança, para criarem um ambiente comum e acolhedor, com outras pessoa, para que possam dançar em seus momentos de diversão, tendo consciência dos benefícios que essa atividade pode proporcionar para a saúde.

*“Eh, a questão da interação com as pessoas, né? Que a gente, muitas das vezes, fica no nosso cantinho, dentro de casa, e quando a gente vem para um ambiente assim, a gente, interage, conversa, eh, faz amizade”*(J.L,2025)

*“É porque a pessoa idosa tem que ter contato com outras pessoas e se sentir viva. Porque tem muito preconceito sobre a pessoa idosa, né? E quando está a gente*

*todos interagindo, fica todo mundo feliz.”(M.G,2025)*

*“Ah, ela é importante para o movimento, né? Na socialização, na conversa com os amigos, [...]” ( J.P)*

*“As pessoas que fazem parte da turma também são bastante... a sinergia é muito boa, a harmonia é muito boa.”(F.B,2025)*

A socialização, e a conexão de novas amizades, foram pontos bastante citados entre as idosas, que enxergavam aquele ambiente como um local, acolhedor e confortável para formar novas alianças, segundo Neves (2018), por conta das idosas estarem integradas com o mesmo foco, isso fazia com que se sentissem mais à vontade e felizes, ao fazer novas amizades.

De acordo com Gobbo (2005), quando a pessoa idosa entra em contato com o mundo da dança, ela diminui e perde seus medos, dúvidas e incertezas, passa a ser uma pessoa mais aberta a relacionamentos e grupos. Nessa mesma perspectiva Moreira e Campagnoli (2023), destacam que a dança está sendo empregada como uma intervenção terapêutica, exemplificada pela Dançaterapia. Esta apresenta-se como uma abordagem lúdica, que utiliza movimentações suaves e de curta duração. O diferencial reside na adaptação das coreografias, garantindo o respeito aos limites individuais de cada pessoa idosa. Além disso, Verregoso (2007) ressalta que a prática é aconselhada para quem busca equilíbrio e tem dificuldade em verbalizar suas emoções, auxiliando no desenvolvimento da autoestima e do autoconhecimento.

Tais benefícios são falados e confirmados pelos depoimentos das participantes da oficina, que vivenciaram a dança como uma forma terapêutica capaz de proporcionar um equilíbrio emocional:

*“[...] Para mim tem sido um processo terapêutico”.(F.B,2025)*

*[...] quando eu consigo realmente estar focada na aula de dança, para mim é um momento que eu me sinto mais leve, saio mais leve, assim, deixo um pouco as*



*tensões e os estresses, esquece, deixa de lado e curte aquele momento. (F.B,2025)*

*“Traz, assim, uma tranquilidade, uma paz. Porque, anteriormente, eu era muito ansiosa, muito nervosa, e a dança deixa relaxada.” (N.L,2025)*

*“Eu me sinto mais leve e eu me sinto bem, eu sinto assim como que, sei não, assim, que a gente, eu sinto assim como que eu descarreguei alguma coisa, se eu tô às vezes meio chateada, meio preocupada, eu saio assim mais leve, para mim é um benefício, para mim.” (R.F,2025)*

*“A dança me faz esquecer coisas negativas, faz eu esquecer a vida ruim, o passado ruim e me desenvolvi muito a minha mente.”(A.M,2025)*

*“A dança me trouxe alegria, me trouxe uma leveza, e me trouxe a questão do bem-estar.”(J.L,2025)*

*“Ah, é muito importante porque inspira. A gente fica mais alegre, entendeu”(V.L,2025)*

Durante a velhice, o sentimento de tristeza ocorre por algumas questões como o fato de ver amigos e pessoas próximas falecendo, o temor da morte, ou a distância de amigos, familiares e novos membros da família que moram longe. E a partir das aulas de dança e esse comprometimento semanal, acaba por romper esse paradigma, segundo DeMello (2023, p. 78): “À medida que envelhecem, muitos idosos perdem sua mobilidade, a saúde piora e ficam muito isolados, solitários e deprimidos.”

A partir disso compreende-se como a dança pode ser utilizada como possibilidade de presença de novas amizades, podendo trazer a sensação de ser útil, de estar presente com seu corpo-mente na sociedade, se movendo, sendo criativa e autônomas.

A oficina de dança, também pode proporcionar momentos de nostalgia e resgate da memória de infância, a partir da playlist que era utilizada durante as

aulas. As músicas que tocavam eram de grandes clássicos dos anos 80 e 90, incluindo clássicos americanos como "Dancing Queen" (da banda ABBA), até sucessos brasileiros, como "Whisky a Go Go" (da banda Roupas Novas).

Durante o estudo de Leme et al. (2018), observou-se que, ao longo das aulas de dança, os participantes selecionavam ter apenas boas lembranças. Esse processo trazia para o tempo atual parentes e amigos que já se foram, bem como aqueles que ainda lhes permitem sonhar com o futuro.

As participantes também puderam relatar e trazer à tona, modos e costumes de diferentes épocas, sons, ambientes, imagens, demonstrando uma relação existente entre o passado e o futuro, que se aprimora no presente, quando se dança.

*"[...] porque eu volto a me lembrar do tempo que eu era mais nova, que eu gostava muito de cantar e a dança me lembra muito minha juventude."*(A.M,2025)

Pode-se destacar também que a dança pode amenizar os impactos relacionados ao envelhecimento, proporcionando melhora da capacidade de coordenação motora, da memória, concentração, atenção e na diminuição do estresse (Varregoso,2007). Tais vantagens, proporcionadas pela dança, podem ser observadas, a partir das falas das participantes,que relatam melhorias específicas:

*"A questão da coordenação motora, direita e esquerda, melhorou essa questão, a questão da coordenação motora"*.(R.F,2025)

*"Contribui para ficar mais no ritmo. Eu me sinto mais conectada"* (G.M,2025)

Conforme Oliveira et al. (2023, p. 86) citam um estudo anterior (Garcia & Garros, 2017), realizado com idosos de uma Unidade Básica de Saúde, que demonstrou uma melhoria da qualidade de vida dos participantes, principalmente, na questão de satisfação, percepção de si e socialização. Pode-se perceber também essa questão durante a oficina de dança.

*“A busca por saúde, né, uma melhora na qualidade de vida, na questão do alongamento e na questão da mente, né, do nosso psicológico, né, da nossa emoção”.*(J.L,2025)

*“Porque eu era muito dura e agora tô ficando toda molinha, do jeito que eu queria ser”.*(A.M,2025)

As idosas, ao interagirem com as outras participantes do grupo, entram em contato com suas limitações e necessidades e percebem que cada uma possui algum tipo de dificuldade. Essa percepção, por sua vez, reforça que as dificuldades não tornam ninguém menor do que qualquer outro integrante nas aulas de dança. (Fortes,2008). Esse ambiente de foco e aceitação na capacidade, pôde ser percebido nos relatos, mesmo com as condições limitantes:

*“Trouxe a questão de, saber que você é capaz, de se mexer, porque eu tenho dificuldade até de tirar o pé do chão por conta da neuropatia. Eu senti que hoje eu já consegui alguma coisa. Então, é um avanço significativo, importantíssimo”.*(J.P,2025)

*“[...] e a testarmos os nossos limites, porque na dança você vai até onde o seu corpo permite. E para mim é muito bom..”*(A.C,2025)

*“[...] As dores desaparecem. A gente não sabe onde é que estava doendo mais.”*(V.L,2025)

Dessa forma os relatos das idosas da oficina 60+Dance demonstram a importância da dança em suas vidas. Tendo em vista que essa prática teve um sentido bastante positivo trazendo inúmeros benefícios físicos, mentais, sociais e até mesmo quebra de paradigmas e a concretização de conquistas pessoais significativas, comprovando a dança como um promotor de experiências de vida positiva e feliz.

## **5 A DANÇA, O PONTO E A VÍRGULA: AS TRAJETÓRIAS PARA OS MOVIMENTOS CONTÍNUOS**

Dessa forma, o presente Memorial pôde demonstrar, a partir dos relatos das idosas participantes da Oficina de Dança 60+Dance e das bibliografias citadas, que a dança é considerada uma prática importante na vida das pessoas idosas, visto que proporciona vários benefícios na saúde física, mental e social, que são as três dimensões relacionadas ao conceito de saúde, conforme a OMS (Organização Mundial da Saúde).

A dança é uma prática relevante para qualquer faixa etária, mas para as pessoas idosas, torna-se ainda mais essencial. Isso ocorre não só pelos benefícios já citados, mas também por promover sentimentos e sensações como: alegria, liberdade, nostalgia, pertencimento, aumento da autoestima, segurança, coragem, bem-estar e o sentimento de estar viva.

A oficina de dança 60+ Dance, foi uma experiência muito enriquecedora e de grande aprendizado. Iniciei com muitas expectativas e animação, e a concluí com um olhar ainda mais encantado sobre o ensino, tanto para esse público específico quanto para outros.. Trabalhar com qualquer faixa etária apresenta seus desafios, mas quando há amor, a experiência torna-se muito prazerosa. Em especial com essa faixa etária, senti-me muito feliz e realizada.

Em relação às contribuições práticas, a Oficina 60+ Dance, que resultou na continuidade por pedidos das alunas e na criação do projeto 50+Dance, demonstra o êxito da metodologia aplicada. Este memorial, além de documentar uma trajetória, reafirma a necessidade de aumentar a oferta de dança específica para a terceira idade em espaços não formais, evidenciando o valor da mediação do professor de dança.

Além disso, essa vivência me permitiu aplicar alguns conhecimentos que adquiri durante quatro anos de curso. A experiência também possibilitou uma autoanálise, identificando pontos que posso aprimorar para ter uma boa atuação como docente, tanto em sala de aula quanto em espaços não formais de educação. A partir disso, buscarei constantemente melhorar meu papel como futura educadora da dança, seja em instituições de ensino formais ou não formais. Assim, conclui-se que a prática da dança oferece melhorias significativas na vida

das pessoas idosas e auxilia na obtenção de uma boa qualidade de vida.

Para o futuro, acredita-se na continuidade da pesquisa, a partir do monitoramento de longo prazo do projeto 50+Dance para investigar o impacto duradouro da dança na vida das idosas, garantindo que o movimento da dança e da vida seja sempre contínuo.

## REFERÊNCIAS

- ALIANÇA PELA INFÂNCIA. Inspire-se SMB 2024: conheça as brincadeiras Funga Alafia, Yapo, Ciranda do Itororó, Vamos Passar pelo Mar e Leão Lion. 2024. Disponível em: <https://aliancapelainfancia.org.br/inspire-se-smb-2024-conheca-as-brincadeiras-funga-alafia-yapo-ciranda-do-itororo-vamos-passar-pelo-mar-e-leao-lion/>. Acesso em: 23 nov. 2025.
- BARBOSA, V. V. P. Mover-se a partir de princípios: por uma expansão estruturada da compreensão do movimento corporal. *Ouvirouver*, Uberlândia, v. 20, n. 1, p. 194-212, jan./jun. 2024. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/ouvirouver/article/download/64050/37820/330337>. DOI: 10.14393/OUV-v20n1a2024-64050. Acesso em: 12 nov. 2025.
- BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. Crescimento da população idosa traz desafios para a garantia de direitos. Gov.br, [2023]. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/crescimento-da-populacao-idosa-traz-desafios-para-a-garantia-de-direitos>. Acesso em: 07 nov. 2025.
- BRITO, Rafaella Medeiros de Mattos. Dança e transformação: a potencialidade terapêutica do corpo em movimento. 2019. 305 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, CE, 2019. Disponível em: [https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/43398/3/2019\\_tese\\_rmmbrito.pdf](https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/43398/3/2019_tese_rmmbrito.pdf). Acesso em: 11 dez. 2025.
- BRITO, R. M. M.; GERMANO, I. M. P.; SEVERO JUNIOR, R. Dança e movimento como processos terapêuticos: contextualização histórica e comparação entre diferentes vertentes. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 1, p. 147-165, mar. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/WSFdKbSxtSygsP9BNwdWdRt/?lang=pt>. Acesso em: 12 nov. 2025.
- CAMILA, L.; OLIVEIRA, K.; GABRIELA, R. Os benefícios da dança na qualidade de vida para idosos. 2023. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Brasileiro, Recife, 2023.
- DANZI, Evelin. Dicionário do Balé (T-V). *Corpo de Dança: Blogspot*, 19 out. 2010. Disponível em: <https://danceeaprenda.blogspot.com/2010/10/dicionario-do-bale-t.html>. Acesso em: 29 out. 2025.
- DEMELLO, Margo. Estudos do corpo. Tradução de José Maria Gomes de Souza Neto. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2023.
- FORTES, F. M. A superação das limitações da terceira idade. *ANUÁRIO DA PRODUÇÃO ACADÊMICA DOCENTE*, [Jacareí], v. II, n. 3, p. 1-15, 2008
- GOBBO, D. E.; CARVALHO, D. A. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física*, Curitiba, v. 1, n. 2, p. 56-66, 2005. Disponível em: <https://www.cliqueapostilas.com.br/danca/a-danca-de-salao-como-qualidade-de-vida-para-a-terceira-idade>. Acesso em: 16 nov. 2025.
- LEITE, Mary da Silva. A dança como elemento da qualidade de vida do idoso: uma perspectiva psicopedagógica. 2018. Monografia (Especialização em Psicopedagogia) – Centro Universitário de João Pessoa, João Pessoa, Paraíba, 2018.

MAIA, D. F. et al. Desenvolvimento motor de um grupo de idosos. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 9, p. 13589-13608, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N9-010. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/1131>. Acesso em: 7 dez. 2025.

MOREIRA, J. O.; CAMPAGNOLI, C. P. Dançaterapia como abordagem terapêutica na melhora do quadro de quedas em pessoas idosas. Documento online (Revisão Integrativa). São Mateus: Centro Universitário Salesiano (UNISALES), 2023. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/DANCATERAPIA-COMO-ABORDAGEM-TERAPEUTICA-NA-MELHORA-DO.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2025.

NEVES, Raissa Martins. A dança na terceira idade: benefícios físicos e mentais. 2018. 40 f. Monografia (Bacharelado em Dança) – Departamento de Artes e Humanidades, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, MG, 2018. Disponível em: <https://dan.ufv.br/wp-content/uploads/2022/09/2018-Raissa.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2025.

NOSSO PÉ. Elevação de joelho: benefícios, como executar e variações. [S. l.], 2023. Disponível em: <https://nossope.com.br/elevacao-de-joelho-beneficios-como-executar-e-variacoes/>. Acesso em: 12 nov. 2025.

OLIVEIRA, Criziely Kelman Toledo de et al. Dança como atividade física para população idosa. In: **Atenção Primária à Saúde no Brasil: avanços, retrocessos e práticas em pesquisa**. Volume 2. [S.l.]: Editora Científica Digital, 2022. p. 79-91. Disponível em: <https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/danca-como-atividade-fisica-para-populacao-idosa>. Acesso em: 7 nov. 2025.

QUEMELO, P. R. V. Dicas de alongamento para fazer em casa. São Paulo: Centro Universitário São Camilo, [2020]. Disponível em: <https://saocamilo-sp.br/noticia/dicas-de-alongamento-para-fazer-em-casa/>. Acesso em: 12 nov. 2025.

SANTOS, Jeyziely Loyze de Souza dos; BENTO, Paulo Cesar Barauce; BORGES, Lucélia Justino. Impactos das aulas online na percepção e significado da dança entre idosos participantes do Projeto Envelhesendo. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 29, 2024. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/143036/93420>. Acesso em: 07 nov. 2025.

SANTOS, Rikelmy Alessandro Nóbrega do et al. Benefícios da dança para o bem-estar e qualidade de vida: uma revisão de literatura. *Revista Encontros Científicos UNIVS*, Icó, CE, v. 6, n. 2, p. 218-219, jan./jun. 2024. Disponível em: <https://rec.univs.edu.br/index.php/rec/article/view/402>. Acesso em: 7 nov. 2025.

SILVA, Fábio Júnio Santos et al. Benefícios da dança na terceira idade. Faculdade União de Goyazes, 2012.

SILVEIRA, T. A.; SILVA JÚNIOR, E. G. DA; EULÁLIO, M. C. Esperança e qualidade de vida em pessoas idosas. *Revista Psicologia e Saúde*, Campo Grande, MS, v. 14, n. 1, p. 201-214, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v14n1/v14n1a16.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2025.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano de; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe On-Line*, Bebedouro, v. 6, n. 6, p. 8-13, nov. 2013. Disponível em: <unifafibe.com.br/revistafafibeonline>. Acesso em: 13 ago. 2025.

TOLOCKA, Rute Estanislava; LEME, Lia Carla Gordon; SILVA, Valquiria Maria Tolocka Gomes da. Memórias e significados de dançar por muitos anos: o que nos dizem idosos que dançaram ao longo da vida. *Movimento*, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 25-38, jan./mar. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/LQb9rHxJWLN5WH6WdZCHsrM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 nov. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO (UFPE). Grupo de Pesquisa PesquisArtes promove II Mostra de Dança no próximo dia 12. Recife, 10 set. 2024. Disponível em: [https://www.ufpe.br/ascom/noticias/-/asset\\_publisher/O3Odar12gQTr/content/grupo-de-pesquisa-pesquisartes-prove-ii-mostra-de-danca-no-proximo-dia-12/40615](https://www.ufpe.br/ascom/noticias/-/asset_publisher/O3Odar12gQTr/content/grupo-de-pesquisa-pesquisartes-prove-ii-mostra-de-danca-no-proximo-dia-12/40615). Acesso em: 12 nov. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO. Pró-Reitoria de Graduação. Relatório Perfil Curricular. Recife, 2022. Disponível em: <https://www.ufpe.br/danca-licenciatura-cac>. Acesso em: 10 nov. 2025.

VARREGOSO, I. Dança para Idosos. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE GERONTOLOGIA, 1., 2007, Leiria, Portugal. **Anais**. Leiria: Instituto Politécnico de Leiria, 2007. p. 1-10. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/274954184\\_Danca\\_para\\_Idosos](https://www.researchgate.net/publication/274954184_Danca_para_Idosos). Acesso em: 7 nov. 2025.

VIEGAS VIEIRA, Remita et al. Terapia cultural para idosos: análise comparativa dos benefícios da dança regional versus fisioterapia convencional e diretrizes para aplicação. *Revista PsiPro / PsiPro Journal*, Pará, v. 2, n. 5, p. 70-80, set./out. 2023. Disponível em: <https://revistapsipro.com.br/index.php/psipro/article/view/73>. Acesso em: 7 nov. 2025.

VIEIRA, I. S. L. A dança na melhoria da qualidade de vida do idoso: percepções dos idosos sobre a influência da dança no dia a dia. 2024. 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024.



## APÊNDICE A- RECORTES DA ENTREVISTA A PARTIR DO EIXO TEMÁTICO FÍSICO,MENTAL E SOCIAL

PARTICIPANTE	FALA COMPLETA	ASPECTOS OBSERVADOS
G.M. (idosa)	<p>“Eu me sinto mais viva, mais alegre, mais disposta.”</p> <p>“Eu me sinto leve.”</p> <p>“A dança, ela estimula todos os meus órgãos aqui.”</p> <p>“Contribui para ficar mais no ritmo. Eu me sinto mais conectada.”</p>	<p>Melhora na saúde mental e física, sentimento de conexão com sigo mesmo, aumento da autoestima.</p>
M.G. (idosa)	<p>“A pessoa idosa tem que ter contato com outras pessoas e se sentir viva.”</p> <p>“Trouxe mais alegria, eu estou mais feliz. Eu me sinto que tenho mais contato com as pessoas”</p>	<p>Fortalecimento de laços e resgate do prazer na vida com a melhora na conexão emocional e da autoestima.</p>

<p>A.C. (idosa)</p>	<p>“A dança para mim é sinônimo de alegria, relaxamento, se divertir, fazer interações, novas amizades.”</p> <p>“A dança nos ajuda a interagir com outras pessoas, a nos relaxarmos mais, e a testarmos os nossos limites, porque na dança você vai até onde o seu corpo permite. E para mim é muito bom.”</p> <p>“[...]não estamos trabalhando só o corpo, mas estamos trabalhando a mente, a concentração, a cognição, e isso é muito importante para a pessoa idosa. A memorização, concentração, então não é só a dança em si, não é só o corpo,</p> <p>mas a mente e o cérebro que também trabalham na aula.”</p> <p>“Então dançar alegre, relaxa, interage.”</p>	<p>Revigoração, da saúde mental, se sentindo mais alegre e da saúde física tendo consciência do seu corpo e limites.</p> <p>Intensificação de novos vínculos de amizade e fortalecimento da autoestima</p>
---------------------	--	--

J.L. (Idosa)	<p>“A busca por saúde, né, uma melhora na qualidade de vida, na questão do alongamento e na questão da mente, né, do da do nosso, do nosso psicológico, né, do da nossa emoção.”</p> <p>“Eu me sinto bem, me sinto muito feliz, me sinto alegre. É, é um momento que eu me sinto leve e eu não, eu não, eu não me sinto, é, triste, eu me sinto feliz, eu, eu esqueço dos meus problemas, sabe? Eu fico assim, muito, muito concentrada e muito, muito feliz.”</p> <p>“Eu acho que é a busca pela qualidade de vida, né? De, da gente ter uma saúde mental mais, eh, mais elaborada”</p> <p>“Eh, a questão da interação com as pessoas, né? Que a gente, muitas das vezes, fica no nosso cantinho, dentro de casa, e quando a gente vem para um ambiente assim, a gente, eh, eh, interage, conversa, eh, faz amizade”</p> <p>“A dança me trouxe alegria, me trouxe uma leveza, e me trouxe a questão do bem-estar.”</p>	<p>A dança, deu a possibilidade de deixar as angústias de lado e focar no momento de agora, dando a possibilidade de formação de novos laços de amizade.</p>
--------------	---	--

A.M. (Idosa)	<p>“[..]porque eu era muito dura e agora tô ficando toda molinha, do jeito que eu queria ser.”</p> <p>“A dança me faz esquecer coisas negativas, faz eu esquecer a vida ruim, o passado ruim e me desenvolve muito a minha mente, porque eu volto a me lembrar do tempo que eu era mais nova, que eu gostava muito de cantar e a dança me lembra muito minha juventude.”</p>	<p>A dança enquanto ferramenta terapêutica, a dança oferecendo a possibilidade de resgatar lembranças antigas e evocar a nostalgia, culminando na manifestação de sentimentos positivos.</p>
--------------	--	--

R.B. (Idosa)	<p>“Melhorou a questão da coordenação. Eu acho que assim, a flexibilidade, eu sempre, eu tenho uns problemas de articulação, então eu acho que esses os alongamentos, os movimentos que a gente faz sem, assim, você não se machuca porque você vai fazendo, eu achei muito bom, para mim tá sendo muito bom. Assim, para a minha qualidade de vida.”</p> <p>“Eu me sinto mais leve e eu me sinto bem, eu sinto assim como que, sei não, assim, a Deus que a gente, eu sinto assim como que eu descarreguei alguma coisa, se eu tô às vezes meio chateada, meio preocupada, eu saio assim mais leve, para mim é um benefício, para mim.”</p> <p>“A questão da coordenação motora, direita e esquerda, melhorou essa questão, a questão da coordenação motora, além da interação social”</p>	Possibilidade de aumentar a interação social, ter a sensação de se sentir renovada após as aulas, melhora na coordenação motora e aprimoramento na saúde física e mental.
V.L. (Idosa)	<p>“Ah, é muito importante porque inspira. A gente fica mais alegre, entendeu? As dores desaparecem. A gente não sabe onde é que estava doendo mais.”</p>	Ampliação no bem estar e saúde mental e física

J.P. (Idosa)	<p>“Eu gosto de dançar qualquer tipo de dança assim”</p> <p>“O que me motiva é a saúde.”</p> <p>“Ah, alegria, sabe? Liberdade, libertação, não é? Daquilo que eu pensava que eu não poderia fazer.”</p> <p>“Ah, ela é importante para, para um movimento, né? Na socialização, na conversa com os amigos, né? Não acreditar em você mesmo, né? No movimento do corpo, de superação de vida, é saúde.”</p> <p>“. Trouxe a questão de, de saber que você é capaz, de se mexer, porque eu tenho dificuldade até de tirar o pé do chão por conta da neuropatia. Eu senti que hoje eu já consegui alguma coisa. Então, é um avanço significativo, importantíssimo.”</p>	<p>Melhora no bem-estar físico e mental, possibilitando o aumento da autoconfiança e a superação de barreiras pessoais. Além disso, ela oferece a possibilidade do sentimento de pertencimento e inserida naquela atividade, reforçando suas conexões sociais.</p>

F.B. (Idosa)	<p>“Para mim tem sido um processo terapêutico.”</p> <p>“. As pessoas que fazem parte da turma também são... são bastante... a sinergia é muito boa, a harmonia é muito boa.”</p> <p>“A gente... o trabalho que é feito, é... que não é só de dança, mas tem... tem outros trabalhos que também é feito, a partir de memória, de... de coordenação motora, tudo, tudo mais. É muito bom, as dinâmicas, é bastante divertido, eu gosto muito.”</p> <p>“[...]quando eu consigo realmente estar focada na aula de dança, para mim eu... é um momento que eu me sinto mais leve, saio mais leve, assim, deixo um pouco as tensões e os estresses, esquece, deixa de lado e curte aquele momento. Eu acho que faz muito bem nessa ótica aí de... de bem-estar e de saúde. Eu acho que faz, é isso.”</p>	<p>Auxílio de quadros de ansiedade , saúde física e emocional,ajuda terapêutica e aumento da autoestima e de força com sigo mesma, quebrando medos e inseguranças.</p>
--------------	---	--

<p>N.L. (Idosa)</p>	<p>“Sinto relaxada. Assim, é muito gostoso dançar, anima, é alegria, é emoção.”</p> <p>“Eu acho que faz bem para a saúde, o bem-estar da pessoa. Você se sente bem.”</p> <p>“Traz, traz assim, uma tranquilidade, uma paz. Porque, anteriormente, eu era muito ansiosa, muito nervosa, e a dança deixa relaxada.”</p> <p>“É tudo de bom na vida. Dançar é, é um relax.”</p>	<p>Redução da ansiedade traz alívio mental e emocional. Aumento do bem-estar e relaxamento da mente e do corpo .</p>
---------------------	---	--



## **APÊNDICE B - ROTEIRO DA ENTREVISTA SEMI ESTRUTURADA**

### **ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA**

TÍTULO DA PESQUISA: Oficina 60+Dance: Contribuições da dança a partir da perspectiva das pessoas idosas

PESQUISADORA: Aline Maria Barros Carneiro

#### **DADOS DO ENTREVISTADO:**

NOME

IDADE

ESTADO CIVIL

- 1) Você poderia me falar se possui (ou possuiu) algum tipo de experiência de dança na sua vida? Em caso positivo, descreva como é (ou foi) essa experiência (como eram as aulas, o estilo de dança, o professor, qual a frequência, local que eram realizadas, etc).
- 2) Hoje em dia, o que te motiva a estar aqui nas aulas de dança?
- 3) Como você se sente quando está dançando em nossas aulas? E em outros ambientes?
- 4) Em sua opinião, qual é a importância da dança na vida de uma pessoa idosa?
- 5) A dança trouxe algum tipo de contribuição em sua vida? Em caso positivo, quais?
- 6) Você enfrentou ou enfrenta algum desafio ou algum tipo de dificuldade para praticar dança hoje em dia? Em caso positivo, poderia nos contar sobre isso?

- 7) O que você acha importante um professor de dança trabalhar em sala, e como abordar quando se trabalha com público da pessoa idosa?
  
- 8) O que você diria para outras pessoas idosas que nunca dançou ou que pararam de dançar?

## **APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE**

Esta pesquisa possuiu o título “Oficina 60+Dance: Contribuições da dança a partir da perspectiva das pessoas idosas” está sendo desenvolvida por Aline Maria Barros Carneiro, discente do curso de Dança da Universidade Federal de Pernambuco, sob orientação da Professora e Dr<sup>a</sup> Ana Cristina Oliveira Marques.

O objetivo geral da pesquisa é investigar como a dança pode contribuir na vida da pessoa idosa. Além disso, buscaremos analisar, a partir da perspectiva do corpo idoso que pratica a dança, seus interesses, impactos e o que ela significa, e ainda, se as vivências nas aulas de dança como atividade artística pode auxiliar a atingir um envelhecimento saudável e criativo.

Solicita-se a sua colaboração para responder, de forma individualizada, uma entrevista semi-estruturada (com duração média de 15 minutos). As informações prestadas farão parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), assim como, servirão para outros produtos acadêmicos escritos ou audiovisuais, que poderão ser apresentados em eventos artísticos-acadêmicos sem fins lucrativos. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Fica esclarecido que a sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. A pesquisadora estará à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa. O contato com a pesquisadora poderá ser feito através do número: (81) 99302-2942.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou meu consentimento para participar desta pesquisa, assim como, autorizo minhas respostas, minha voz e imagens como sendo parte dos resultados futuramente publicados. Estou ciente que recebi uma cópia desse documento.

Recife, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de 2025

---

Assinatura do participante da pesquisa

---

Assinatura da pesquisadora

