



A004

### **ESTUDO EM TORNO DOS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA O CORPO IDOSO**

Marina Balastreire Angelo (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Valério José Arantes (Orientador),  
Faculdade de Educação – FE, UNICAMP

Considerando a dança como um meio de integração das unidades psicofísicas do homem, bem como um canal de comunicação expressiva com o ambiente que o envolve, essa pesquisa se propôs a investigar o modo pelo qual tal atividade artística se coloca diante do indivíduo idoso, e a analisar, qualitativamente, possíveis mudanças decorrentes da prática da mesma. Para tanto, um amplo estudo bibliográfico foi desenvolvido com referência à terceira idade, à dança, a práticas corporais e à fisiologia e psicologia do envelhecimento, cujo conteúdo fundamentou toda a aplicação prática. Essa, por sua vez, foi estruturada a partir da observação de outras atividades corporais já desenvolvidas com idosos e sob a orientação de profissionais da área educacional e médica, sendo cuidadosamente formulada uma prática de dança adequada ao público alvo. Diante das análises realizadas sobre os padrões de movimento dos sujeitos, assim como a partir de questionários e testes de sondagem psicológica dos mesmos, pôde-se constatar que o potencial presente no corpo idoso é muito rico, apesar de muitas vezes se manter oculto diante da imposição de barreiras sociais. No grupo pesquisado, foram verificadas mudanças significativas no que se refere à consciência e percepção do próprio corpo, o que gerou alterações positivas visíveis no senso de auto confiança e no estabelecimento de relações sociais. Enfim, a referida pesquisa não só trouxe a confirmação de dados levantados teoricamente sobre aspectos biológicos e sociais do envelhecimento, mas, principalmente, conduziu cada sujeito ao reencontro com seu próprio corpo como unidade viva e atuante, por meio da experiência integradora proporcionada pela dança.

Dança - Terceira idade - Orientação educacional