

A DANÇA COMO PRÁTICA INCLUSIVA NA TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Handson Aguiar de Lima Costa¹

RESUMO

A dança é uma arte corporal que utiliza o som para ser executada, independentemente de coreografias, apresentando-se como um exercício de movimentos que proporciona benefícios à saúde física e mental de quem dela faz uso. Realizada em academias de musculação, a dança faz parte do processo educativo não formal do cidadão, promovendo a interação entre as pessoas, as quais através dela desenvolvem habilidades e aprimoram os princípios fundamentais do desenvolvimento do potencial humano. Nessa direção, este trabalho tem por objetivo relatar o processo educativo não formal e a inclusão de um grupo de idosos/as frequentadores/as de uma academia particular da cidade do Rio de Janeiro/RJ. Para tanto, realizamos uma entrevista semiestruturada com 10 participantes, sendo 8 mulheres e 2 homens, com idade entre 65 e 75 anos, que participaram de aulas de dança durante seis meses. As respostas obtidas foram analisadas tendo em vista os fundamentos teóricos de Antunes (2011), Barreto (2004), Bregolato (2006), Camargo, Telles, Souza (2016), Garcia (2009), Nunes (2021), entre outros. Os resultados deste estudo apontam para o fato de que a dança não só favoreceu a melhoria da qualidade de vida do grupo entrevistado, mas também promoveu a interação/socialização entre os participantes, já que a troca de conhecimentos e experiências acumulados ao longo da anos era uma ação constante nas aulas, contribuindo para a inclusão dessas pessoas no seio social.

Palavras-chave: Dança, Inclusão, Terceira idade.

¹ Especializando em Educação Física Escolar pelo Centro Universitário Internacional - UNINTER, handy.lima@hotmail.com.