

## REFLEXÕES SOBRE A DANÇA COMO PRÁTICA INCLUSIVA NO ENVELHECIMENTO ATIVO

Handson Aguiar de Lima Costa<sup>1</sup>

### RESUMO

A dança é um exercício de movimentos que proporciona diversos benefícios à saúde física, mental e social de seus praticantes. Também realizada em academias de musculação, ela contribui para o processo educativo não formal, promovendo a interação entre as pessoas, as quais desenvolvem um conjunto de capacidades e aprimoram os princípios fundamentais do desenvolvimento do potencial humano. Nesse contexto, o presente trabalho pretende discutir as impressões de um grupo de adultos com idades próximas aos 60 anos, frequentadores de uma academia particular na cidade do Rio de Janeiro/RJ, os quais concebiam a dança como um potente instrumento para a obtenção do envelhecimento ativo. Aplicamos um questionário a 10 participantes, sendo 8 mulheres e 2 homens, que participaram das aulas de dança durante seis meses. As perguntas objetivaram sondar como a dança pode melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. As respostas foram analisadas com base nos estudos teóricos da Organização Mundial da Saúde (2005) e de Bowling (2008). Os resultados deste trabalho indicam que, no ponto de vista dos participantes, a dança não apenas melhorou a qualidade de vida, mas também fomentou a interação entre eles através da constante troca de conhecimentos e experiências acumulados ao longo dos anos que podem contribuir para o envelhecimento ativo e a participação social deles.

**Palavras-chave:** Adulto, Dança, Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Especializando em Educação Física Escolar pelo Centro Universitário Internacional - UNINTER,  
[handy.lima@hotmail.com](mailto:handy.lima@hotmail.com).