

**DANÇATERAPIA NA TERCEIRA IDADE COMO UMA ALTERNATIVA NA
SUPERAÇÃO DOS LIMITES DO CORPO ATRAVÉS DA DANÇA: UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA COM UM GRUPO DE IDOSOS CADASTRADOS NO CENTRO DE
REFERÊNCIA DO IDOSO DO MUNICÍPIO DE JUAZEIRO DO NORTE-CE.**

Luana Miranda Cunha^{1*}, Shayane Bezerra dos Santos¹, Manoela Maria Gonçalves
de Moraes², Ana Paula Ribeiro de Castro³.

¹ Alunas do curso de enfermagem da URCA, *email: luanamiranda.1210@gmail.com; ² Aluna do curso de enfermagem da URCA, bolsista PET; ³ Professora do curso de enfermagem da URCA.

No Brasil, os idosos representam 8,6% da população total do país. De acordo com o IBGE, da década de 1990 para os anos 2000, a população de terceira idade cresceu 17%. Atualmente temos cerca de 20 milhões de idosos, em 2025, esse número deve passar para 32 milhões de pessoas. O envelhecimento da população mobiliza grande parte do sistema de saúde no tratamento de doenças associadas ao processo de senilidade (doenças circulatórias, problemas articulares, depressão, doença de Alzheimer, etc.), muitas das quais poderiam ser amenizadas com práticas simples como a Dançaterapia. Sendo esta uma área de atuação pedagógico terapêutica, essencialmente não verbal, que por meio de um percurso dirigido possibilita desenvolver a própria criatividade, muitas vezes latente, sob a forma de movimento corporal. Misturando música, teatro e movimentos com o corpo possibilitam a pessoa idosa aliviar dores e estresse, além de melhorar a sua cognição, autoconfiança e autoestima, assim como sua qualidade de vida. Os diversos tipos de movimentos com o corpo diminuem a tensão e rigidez muscular, melhora a coordenação motora, o corpo adquire maior elasticidade sem dores e desconfortos, melhorando a frequência respiratória e a circulação sanguínea. Nesse estudo, objetivou-se em ensinar aos idosos, cadastrados no Centro de Referência do Idoso de Juazeiro do Norte-CE, algumas técnicas de relaxamento com

movimentos leves para que eles possam conhecer seu próprio corpo, descobrir suas limitações e expressar através da dança suas emoções. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa na modalidade de relato de experiência realizado no mês de dezembro de 2012, durante a disciplina de Saúde do Idoso da Universidade Regional do Cariri - URCA. A atividade foi realizada com um grupo de 30 idosos dividida em três etapas. Na primeira etapa foram realizados alongamentos preparando o corpo para o início das atividades, em seguida os idosos se organizaram em círculo, e ao som de músicas lentas começaram a realizar movimentos expressando leveza e ritmo, além de muita criatividade. Na terceira e última etapa os idosos realizaram novamente alongamentos e perceberam que muitas dificuldades que tiveram no primeiro momento se tornaram mais fáceis e menos desconfortáveis. O desenvolvimento dessa atividade levantou reflexões quanto ao envolvimento da dança e a melhoria do bem-estar físico e mental dos idosos. Do ponto de vista físico os participantes puderam identificar seus limites e superar muitos deles por meio dos alongamentos e da dança. No aspecto emocional a dança trouxe significado e motivação aos idosos, claramente observado pela mudança do seu estado emocional antes e após as atividades. Portanto, verificou-se que a dançaterapia possibilita uma melhoria na qualidade de vida, sendo um recurso adicional nas políticas em saúde do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Dançaterapia; saúde do idoso; qualidade de vida.