

## CONSIDERAÇÕES ACERCA DA DANÇA COMO PROCESSO EDUCATIVO E PRÁTICA REVIGORANTE NA TERCEIRA IDADE

Patricio de Albuquerque Vieira<sup>1</sup>  
Handson Aguiar de Lima Costa<sup>2</sup>

### RESUMO

A dança é considerada uma arte corporal que usa o som para ser executada, independentemente de coreografias, configurando-se como um exercício de movimentos que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de quem dela se utiliza. Como processo educativo, a dança não se resume à aquisição de habilidades, uma vez que contribui para o aprimoramento dos princípios fundamentais do movimento e do desenvolvimento do potencial humano, além da interação entre as pessoas por meio das relações corpóreas. Nesse contexto, o presente trabalho tem por objetivo discutir o processo educativo e os benefícios que a dança proporcionou a um grupo de idosos de uma academia particular da cidade do Rio de Janeiro/RJ. Para tal, realizamos uma entrevista semiestruturada com 10 participantes ao término de um período de seis meses de aulas de dança. As respostas obtidas foram analisadas levando em consideração os fundamentos teóricos de Antunes (2011), Barreto (2004), Bregolato (2006), Camargo, Telles, Souza (2016), Garcia (2009), Nunes (2021), entre outros. Os resultados deste trabalho apontam para o fato de que a dança não só proporcionou a melhoria do humor e do sono e mais energia/vigor durante as atividades diárias do grupo entrevistado, mas também promoveu a interação/socialização entre os participantes, visto que a troca de conhecimentos e experiências acumulados ao longo da vida era uma prática constante nos encontros, legitimando a academia como um espaço educativo.

**Palavras-chave:** Dança, Processo educativo, Terceira idade.

---

<sup>1</sup> Doutor em Literatura e Interculturalidade. Professor do Instituto Federal do Rio Grande do Norte - IFRN, [patricioavieira@hotmail.com](mailto:patricioavieira@hotmail.com);

<sup>2</sup> Especializando em Educação Física Escolar pelo Centro Universitário Internacional – UNINTER - UNINTER, [handy.lima@hotmail.com](mailto:handy.lima@hotmail.com).