

EFEITOS DA DANÇA SOBRE A CAPACIDADE MOTORA E A SOCIALIZAÇÃO EM IDOSOS

Autores: Rafael Tedesco

Resumo

O presente estágio foi realizado em um programa voltado ao atendimento de pessoas idosas, com foco na prática da dança artística. O objetivo foi analisar os efeitos da dança sobre aspectos motores e sociais dos participantes. A metodologia adotada foi qualitativa, utilizando a observação participante durante as aulas e o registro das informações em diário de campo. As atividades observadas ocorreram em grupo, favorecendo a interação social e a participação ativa dos idosos. Verificou-se que os participantes apresentavam boa coordenação motora, organização espacial e domínio da coreografia, resultado da experiência prévia com a modalidade. Foram observadas apenas pequenas dificuldades relacionadas à sincronia dos movimentos e ao acompanhamento do tempo musical, aspectos trabalhados durante os ensaios. Além disso, constatou-se elevado nível de engajamento, cooperação e comprometimento dos participantes com a atividade proposta. O ambiente proporcionou oportunidades de convivência, fortalecimento dos vínculos sociais e incentivo à participação coletiva. Conclui-se que a dança contribui para a manutenção das capacidades motoras e para a promoção da socialização entre idosos, configurando-se como uma importante estratégia para o envelhecimento

RESUMO

ativo e para a melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Dança, Idosos, Capacidade motora, Socialização e Envelhecimento ativo.

E-mails:

rafeltesdesco17@gmail.com

ederlei.zago@unoesc.edu.br