



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

A DANÇA INTERGERACIONAL NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DA MATURIDADE

Andréia Cavaleiro de Santana Brandão – UMA/UEMS¹

RESUMO:

A dança é considerada uma arte corporal que se usufrui do som para sua prática, mas que independe de uma coreografia torna-se um exercício de movimentos que contribuem na melhoria da qualidade de vida de quem a pratica. Nesse contexto, o presente capítulo tem como objetivo relatar a vivência de práticas de atividade física, como a dança, em um grupo de pessoas idosas ativas, vinculadas na Universidade da Maturidade (UMA/UEMS) no município Campo Grande MS. Trata-se de um relato de experiência vivenciado por uma docente profissional de educação física durante as atividades do Programa, entre os anos de 2023 e 2024. De forma complementar, o recurso metodológico foi baseado na pesquisa bibliográfica descritiva e relatos de experiências. Os resultados desta ação evidenciam que a dança tem poder de motivar e sociabilizar seus praticantes, seja sozinho ou com parceiro, dançando todos se sentem bem. A dança para esse público da maturidade tem sido importante devido aos movimentos praticados, levando assim ao bem-estar, a sensação de prazer, alegria, diminuindo o estresse e contribuindo para a saúde e bem-estar. Se faz necessário que essas práticas sejam inseridas no contexto da população em geral, uma vez que a dança é fonte de benefícios para a saúde humana.

Palavras-chave: Pessoas Idosas; Envelhecimento; Exercício físico; Dança.

¹ Profissional de Educação Física e Mestre em Educação. Docente da UMA/UEMS. E-mail: neia.cavaleiro72@gmail.com e ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4470-7774>