



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

ENTRE MOVIMENTOS E EMOÇÕES: A DANÇA NO BEM-ESTAR EMOCIONAL E SOCIAL NA MATURIDADE

Fernanda de Jesus da Silva¹

Deuzivania Carlos de Oliveira²

Neila Barbosa Osório³

Cleide de Sousa Morais⁴

RESUMO:

A dança, além de expressão artística, pode ser um instrumento transformador na vida de pessoas em diferentes fases da vida. Este trabalho apresenta a experiência de uma apresentação realizada por acadêmicas do projeto da Universidade da Maturidade – UMA/UFT, mulheres que encontrou na dança um espaço de fortalecimento da autoestima, da confiança e da valorização pessoal. O principal objetivo foi investigar como a prática da dança contribuiu para o bem-estar emocional e social dessas mulheres. Pretendeu-se observar as mudanças percebidas na autoestima, na segurança ao se expressar em público e na relação com o próprio corpo, muitas vezes marcado por limitações impostas pelo envelhecimento. A metodologia adotada consistiu na realização de ensaios coletivos semanais, conduzidos em ambiente de acolhimento e respeito. Durante o processo, as idosas foram incentivadas a explorar movimentos livres, além de coreografias ensaiadas, permitindo que cada uma trouxesse sua história e singularidade para a dança. A culminância deu-se em uma apresentação no II Encontro Nacional da UMA. A experiência evidenciou ganhos significativos. Muitas participantes relataram aumento da autoconfiança, superação do medo de errar e sensação de pertencimento ao grupo. A apresentação em público foi vivida como conquista, traduzida em sorrisos, gestos firmes e emoção. Além disso, notou-se que a redescoberta da capacidade de aprender, mesmo em idade avançada. A prática da dança mostrou-se uma ferramenta potente para fortalecer a autoestima na velhice, favorecendo a confiança em si mesmas e ampliando suas possibilidades de expressão. O estudo reforça a importância de iniciativas

¹ Especialização. Instituto Tocantinense Professor Antônio Carlos. nanda20dejesusxavier@hotmail.com.

² Mestrado. Universidade Federal do Tocantins -UFT. deuzivaniacarlos@hotmail.com

³ Pós-Doutorado em Educação. UEPA/PA. neilaosorio@mail.uft.edu.br.

⁴ Mestrado. Universidade Federal do Tocantins. moraiscleide002@gmail.com.



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

que promovam o envelhecimento ativo, destacando a arte como caminho para autonomia, alegria e valorização da vida na velhice e no processo de envelhecer.

Palavras-chave: Dança, envelhecimento, autoestima, bem-estar emocional.