

RESUMO SIMPLES - MEDICINA

**ENVELHECER COM RITMO: IMPACTOS DA DANÇA E MÚSICA NA
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Anna Beatriz Reis Monteiro (annabiareismonte@gmail.com)

Anna Júlia Borges De Oliveira (anajuliafcm.unr@gmail.com)

Erick Eduardo Silva Freitas Da Cunha (ericktherizzard@gmail.com)

Helen Cristine Brito Da Silva Bezerra (cristinebsbezerra@gmail.com)

Hérculles Guilhermy Ferreira Da Silva (herculles380@gmail.com)

João Victor Pereira (Joaosiao85@gmail.com)

Julio Gabriel De Assis Brito Noletto Da Silva (juliogaab06@gmail.com)

Karin Anne Margaridi Gonçalves (karinmargaridi@hotmail.com)

Lucas Patrick Rodrigues Furtado (lucasprfurtado@gmail.com)

Marco Aurélio Da Silva Vasconcelos Freire (dr.ma.itpac@gmail.com)

Maria Júlia Oliveira Guimarães (mjog1212@gmail.com)

Mariana Santana Adorno Alves Texeira (marianaadorno207@gmail.com)

Sérgio Murilo Martins De Almeida (sergiomurilomed@outlook.com)

Thiago Chaves Brasil (thiagochavesbrasil@gmail.com)

Larissa Jácome Barros Silvestre (larissa.silvestre@afya.com.br)

O envelhecimento populacional tem aumentado e exige estratégias que

promovam qualidade de vida. Entre as práticas que favorecem o bem-estar físico e emocional dos

idosos, destaca-se a dança, um determinante de saúde, que estimula o corpo e a mente, fortalecendo

a saúde, a socialização e a autonomia na terceira idade. Este trabalho apresenta os efeitos da prática

da dança na qualidade de vida de idosos participantes da Universidade da Maturidade (UMA) de

Porto Nacional – Tocantins. Objetivos: Apresentar os benefícios da prática da dança para a

qualidade de vida dos idosos da Universidade da Maturidade (UMA) de Porto Nacional – Tocantins.

Materiais e Métodos: Trata-se de um relato de experiência vinculado a um projeto de

extensão desenvolvido no âmbito da disciplina PIEPE – Práticas Interdisciplinares de Extensão,

Pesquisa e Ensino. O estudo possui abordagem qualitativa e descritiva e foi realizado no Espaço do

Aconchego, nas dependências do ITPAC Porto Nacional – TO, tendo como público-alvo os idosos

participantes da UMA. Utilizaram-se como materiais folders informativos, bombons, aparelho de som

e espaço físico adequado às atividades. O método baseou-se na observação participativa e na

interação direta com os idosos, durante dinâmicas de dança e música conduzidas por docentes e

discentes. As etapas incluíram apresentações, atividades de dança, roda de conversa e momentos

musicais, registrados descritivamente para posterior análise qualitativa da experiência vivenciada.

Resultados e Discussão: O projeto possibilitou a troca de experiências intergeracionais e a aplicação prática dos conhecimentos acadêmicos, fortalecendo o vínculo entre universidade e comunidade. A dança inicial com os idosos foi conduzida pela educadora física. Após um lanche e pausa, foi promovida pelos discentes uma roda de conversa sobre o significado da música, seguida de novas danças com o professor de dança. Um dos participantes cantou para os idosos, e foram entregues folders com bombons. A ação extensionista realizada na Universidade da Maturidade demonstrou a relevância da música e da dança como instrumentos promotores de bem-estar, socialização e qualidade de vida na terceira idade. A interação entre docentes, discentes e idosos evidenciou o potencial das atividades corporais e musicais para estimular aspectos físicos, cognitivos e emocionais, reforçando o envelhecimento ativo e saudável. Considerações Finais: Conclui-se que iniciativas desse tipo contribuem significativamente para a promoção da saúde, prevenção de doenças, combate ao isolamento social e inclusão social dos idosos. Além de promover benefícios físicos e cognitivos, a ação fortaleceu o aspecto emocional, resgatando a autoestima e o sentimento de pertencimento entre os participantes. Observou-se também que atividades que envolvem música e dança estimulam a expressão corporal, a alegria e a interação social, favorecendo um

envelhecimento mais ativo, participativo e saudável. Dessa forma, o projeto reafirma a importância

das práticas extensionistas como instrumentos de transformação social e valorização da terceira

idade.

Palavras-chave: dança; qualidade de vida; saúde do idoso.