

DANÇA SÊNIOR E PARTICIPAÇÃO SOCIAL DE PESSOAS IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Eduarda Lima da Costa^{1*}, Ana Vitória Ferreira Correa Lima², Beatriz dos Santos Gaya³ e Bruno Costa Poltronieri⁴

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

²Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

³Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

⁴Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro

E-mail do autor principal: to.mariaeduardalima@gmail.com

Grupo Temático: Eixo VI Saúde

Resumo: O envelhecimento populacional é uma realidade crescente, trazendo a necessidade de estratégias que promovam a manutenção da autonomia, da participação social e da qualidade de vida de pessoas idosas. Nesse contexto, a Dança Sênior se destaca como uma prática que integra aspectos físicos, cognitivos, sociais e culturais, favorecendo o envelhecimento ativo e saudável. O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão voltado à formação e manutenção de redes de solidariedade entre idosos de um território próximo ao campus Realengo. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir das atividades do projeto “Movimento, Cultura e Saúde: A Dança Sênior como Estratégia de Envelhecimento Ativo”, realizadas entre abril e agosto de 2025. Participaram aproximadamente seis idosos com mais de 60 anos, além de docentes, monitoras e discentes do curso de Terapia Ocupacional. Os encontros ocorreram semanalmente, com duração média de 1h30, incluindo práticas de Dança Sênior, atividades culturais, ações intergeracionais e vivências em espaços públicos do território. Os resultados evidenciaram aumento da motivação e do engajamento dos participantes, ampliação da participação social e fortalecimento de vínculos interpessoais e comunitários. Observou-se também maior envolvimento em atividades externas, superação de barreiras individuais e fortalecimento do sentimento de pertencimento ao grupo e ao território. As práticas favoreceram ainda a troca de experiências, o resgate de memórias e a valorização das histórias de vida, contribuindo para a construção de identidade individual e coletiva. As ações no território estimularam a apropriação dos espaços públicos e a reflexão sobre o contexto comunitário. Conclui-se que a Dança Sênior se configura como uma estratégia potente de promoção da participação social, cultural e territorial de pessoas idosas, contribuindo para o fortalecimento de redes de apoio, autonomia, inclusão e envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; territorialidade; intergeracionalidade.