

APRESENTAÇÃO PRESENCIAL - II - PSICOLOGIA E QUESTÕES SOCIAIS

**DANÇAS CIRCULARES PARA IDOSOS NO PROJETO DE EXTENSÃO
UNCISATI DA UNCISAL: UMA VISÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL
NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA
UNCISAL: UMA VISÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL NA MELHORIA
DA QUALIDADE DE VIDA**

Josué Ferreira Da Silva (josuefs2000@yahoo.com.br)

O presente estudo aborda a prática de Danças Circulares com Idosos no âmbito do Projeto de Extensão UNCISATI, vinculado à Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), analisando seus impactos na qualidade de vida sob uma perspectiva fenomenológica-existencial. O Objetivo é compreender como a experiência vivida nas rodas de dança contribui para o fortalecimento da dimensão Subjetiva, relacional e corporal dos participantes, considerando o envelhecimento como processo singular e pleno de sentidos. A fundamentação teórica articula pressupostos da fenomenologia existencial, que valoriza a experiência concreta do sujeito no mundo, com estudos sobre envelhecimento Ativo e práticas corporais Integrativas. No desenvolvimento, descreve-se o contexto das Atividades realizadas no Projeto, destacando a organização dos encontros, a escolha das músicas, a condução das rodas e a participação Coletiva como elementos que favorecem o sentimento de

Pertencimento, a expressão emocional e a socialização. A Dança Circular, ao promover movimentos simples e integrados, possibilita ao Idoso Reconectar-se com seu corpo, Ressignificar limitações e experimentar vivências de cooperação e apoio mútuo. Observa-se que, para além dos benefícios físicos, como melhora do equilíbrio, coordenação e mobilidade, emergem relatos de aumento da Auto estima, redução de sentimentos de solidão e ampliação do sentido de existência. A abordagem fenomenológica permite compreender tais transformações a partir do significado atribuído pelos próprios participantes às experiências vividas nas rodas. Nas considerações finais, conclui-se que as danças circulares no contexto da UNCISATI -Universidade da Terceira Idade configuram-se como prática potente de promoção da saúde integral, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos ao integrar corpo, emoção e convivência social, reafirmando a importância de ações extensionistas que valorizem a experiência existencial no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: danças circulares; envelhecimento ativo; fenomenologia_existencial; qualidade de vida; extensão universitária.