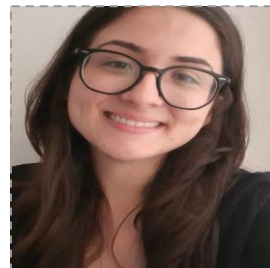




# O Desenvolvimento da Psicomotricidade Sênior Através da Dança

Fernanda Rabelo Cursino Santos (fernandacursino@id.uff.br); Raquel Nogueira da Cruz;  
Gabriela Souza Silva; Cecília Souza de Oliveira  
Universidade Federal Fluminense - UFF



## Introdução

A senescência traz inúmeras mudanças que comprometem algumas estruturas motoras e cognitivas. Os idosos que praticam atividades físicas demonstraram melhor desempenho psicomotor do que aqueles que permaneceram sedentários, na medida que a correlação das funções neuronais, psicológicas e funcionais, auxilia no retorno do sentimento de capacidade, possibilitando a realização de certas atividades cotidianas.

A psicomotricidade se apresenta como ação educativa integrada e fundamentada na comunicação, linguagem e movimentos, capaz de amparar as demandas da senescência e contribuir para a integração da imagem corporal. A adoção da dança como atividade física regular pode ser um fator transformador nesse processo.

## Objetivo

O estudo tem como objetivo mensurar de que forma a modalidade da dança pode contribuir para o desenvolvimento da psicomotricidade em idosos.

## Metodologia

A amostra foi composta por 09 participantes do sexo feminino, de diferentes idades, da oficina de dança da Universidade da Terceira Idade (UNITI), do campus de Campos dos Goytacazes. Através da abordagem qualitativa, foi realizada observação participante durante a oficina, aplicação de um questionário sociodemográfico e Entrevista Semiestruturada, a fim de elucidar a influência da dança no funcionamento motor e cognitivo.



## Resultados

A partir das análises dos dados, observa-se a psicomotricidade como um artifício importante para mudanças positivas do esquema corporal na fase da senescência.

As participantes relatam um melhor desempenho quando comparado ao seu estado anterior, incluindo os sentimentos de maior capacidade, independência, melhora na tonicidade, nas dores advindas de condições médicas, estimulação da memória através de uma melhora postural, enrijecimento muscular e, principalmente, a melhora no âmbito emocional, através da socialização, da movimentação do corpo e da alternância dos pensamentos cotidianos.

## Discussão

As interações entre os fatores genéticos e ambientais interferem no processo de envelhecimento, assim, a dança é capaz de prorrogar esses impactos, através de sua dinâmica de ação conjunta de todo o organismo, o que beneficia componentes da

capacidade funcional, como força, agilidade, resistência aeróbica, equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Ademais, ao se traduzir na expressão de uma linguagem oral e gestual, também se projeta como um meio de comunicação que atua no aspecto social.

## Conclusão

A pesquisa evidencia fatores como a relação entre os constructos psicológicos e motores, e a importância da manutenção deles para o bem-estar diário na senescência.

Observou-se que a importância da dança para o desenvolvimento psicomotor foi supracitada, quando relatadas melhorias em condições físicas, como postura, equilíbrio e coordenação, e em fatores psíquicos, como memória, melhora do humor e disposição para realizar as demais atividades habituais, corroborando assim com a literatura.