



Anhanguera

---

VANESSA DOS SANTOS MARTINS

**SAÚDE E DANÇA**

BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

---

VANESSA DOS SANTOS MARTINS

**SAÚDE E DANÇA**

**BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Anhanguera, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física.

Orientador:

VANESSA DOS SANTOS MARTINS

## **SAÚDE E DANÇA**

### **BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Anhanguera, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física.

#### **BANCA EXAMINADORA**

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

---

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

São Paulo, 26 de novembro de 2021

Dos Santos, Vanessa, Martins. **Saúde e Dança, benefícios da dança na terceira idade** 2021, 22 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em educação física) Anhanguera, Taboão da Serra- SP, 2021.

## **RESUMO**

O trabalho apresentado, tem como objetivo abordar o tema Saúde e dança, mostrar o máximo de benefícios que a dança traz para a terceira idade, de forma ampla e eficaz. Com isso, esclarecer como a dança pode ser excelente nessa faixa etária, de que forma pode influenciar diretamente na qualidade de vida e bem-estar. Além da saúde física, a dança pode induzir na saúde mental do idoso, aperfeiçoando o diálogo e formas de expressão. A Dança ela é considerada uma ótima opção de atividade física, para qualquer idade, e o foco na terceira idade está excepcional, pois nos dias atuais, a dança foi crescendo na sociedade, com profissionais qualificados que podem ajudar a melhorar a saúde do idoso, tais como a autoestima, socialização, alegria e diversos benefícios que serão apresentados ao decorrer do trabalho.

**Palavras Chaves –** Dança. Qualidade de vida. Benefícios. Terceira Idade. Saúde.

Dos Santos, Vanessa, Martins. Health and Dance, benefits of dancing in old age 2021, 22 pages, Course Conclusion Paper (Graduate in Physical Education) Anhanguera, Taboão da Serra-SP, 2021

## **ABSTRACT**

The Work presented aims to address the theme Health and dance, show the maximum benefits that dance brings to seniors, in a broad and effective way. Thus, clarifying how dance can be excellent in this age group, how it can directly influence the quality of life and well-being. In addition to physical health, dance can improve the mental health of the elderly, improving dialogue and forms of expression. Dance is considered a great option for physical activity, for any age, and the focus on seniors is exceptional, as nowadays, dance has been growing in society, with qualified professionals who can help to improve the health of the elderly, such as self-esteem, socialization, joy and various benefits that will be presented during the work.

**Keywords** – Dance. Quality of life. Benefits. Third age. Health.

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO.....  | 7  |
| 2. DEMONSTRAR QUE A DANÇA ELA PODE SER PRATICADA EM<br>QUALQUER IDADE E O FOCO NA TERCEIRA IDADE É ESSENCIAL..... | 8  |
| 3. DESCREVER O INTERESSE E O VALOR DA DANÇA PARA AS PESSOAS<br>SEDENTÁRIAS NESSA FAIXA<br>ETÁRIA.....             | 12 |
| 4. JUSTIFICAR A DIMENSÃO E O PRESTÍGIO DA DANÇA NO DIA-A-DIA DO<br>IDOSO.....                                     | 15 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....  | 18 |
| 6. REFERÊNCIAS.....   | 19 |

## INTRODUÇÃO

No atual trabalho, será apresentado o poder da dança para as pessoas, a dança ela traz muitos benefícios em geral, na saúde física, mental e psicológico, não possui idade certa para ser praticado, a dança é para todas as idades e o foco na terceira idade é essencial. A prática da dança, promove diversos benefícios qualitativos a saúde do idoso, bem-estar de dentro para fora, o corpo e a mente possui uma vida melhor com a pratica da dança e exercícios físicos em seu cotidiano.

Com a dança o idoso ele terá muito mais a ganhar do que a perder, a dança traz uma paz interior a qualquer pessoa, independentemente da idade, a pessoa que obtém a dança como parte de sua rotina, com certeza é uma pessoa mais leve e com a sua saúde em dia. Por isso, a dança ela precisa ser valorizada, o profissional que trabalha com a dança possui uma importância grande, porque além de trazer benefícios a saúde do idoso, traz carisma, conforto e muitas coisas maravilhosas para a pessoa.

A pessoa quando chega na terceira idade, consideramos que deseja que essa fase seja mais agradável e prazerosa, com isso, será apresentado a importância da dança nessa fase, é uma maneira de se exercitar com elaboração, trazendo um bem-estar melhor e qualidade de vida apropriado, proporciona o aumento da saúde e combatendo os riscos de doenças para o idoso.

O processo de envelhecimento é um desafio a ser percorrido, pois não tem como evitar as mudanças que acontecem com a sua vida nessa faixa etária de idade, o organismo da pessoa funciona de forma diferenciada de um adolescente ou adulto e a fase do idoso é a fase mais delicada a ser realizada. Os movimentos do idoso são mais lentos, as articulações acabam perdendo um pouco de flexibilidade e mobilidade, os ossos ficam mais fracos e possui alguns problemas respiratórios.

Dispondo essas informações, o trabalho será apresentado todos esses benefícios da dança para a faixa etária da terceira idade, com estudos baseados em autores especialistas, citados em revistas e artigos, estudos de total segurança do assunto, com o prazer de mostrar as qualidades e pontos a melhorar para uma qualidade de vida e bem-estar do idoso.

## **DEMONSTRAR QUE A DANÇA ELA PODE SER PRATICADA EM QUALQUER IDADE E O FOCO NA TERCEIRA IDADE É ESSENCIAL.**

Quando falamos em terceira idade, tratamos de um assunto mais delicado em vários sentidos, é de suma importância o tratamento especial com o idoso, pois essa fase requer uma atenção maior e mais adequada. A dança na terceira idade é essencial por diversos motivos, pois trata a saúde do idoso por dentro e por fora, o seu corpo e a mente, deixando o mesmo mais leve e saudável. O processo de envelhecer não deve ser tratado como um problema e sim, deve ser entendido. E quando se fala de compreensão, deve-se ter uma visão global do envelhecimento, não somente biofisiológica, mas conhecer as particularidades ambientais, sociais, culturais e econômicas que, seguramente em maior ou menor extensão participam desse processo (CASSILHAS, 2011).

A pessoa quando chega na terceira idade possui algumas dificuldades com a sua saúde física e mental, com isso o estímulo da prática da dança irá fluir com a oxigenação do cérebro, proteção das articulações e músculos, controle da postura, cognição tais como: Memória, atenção e funções executivas, com melhoria também no equilíbrio, flexibilidade, força e resistência. A dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004).

Fatores a ser analisado, com o passar do tempo o idoso pode obter ganho de peso, perda de massa muscular, perda de estatura e modificações posturais. Associada a essas mudanças, pode atingir a doenças como depressão, hipertensão, doenças cardiovasculares, solidão, dores físicas e emocionais, baixa autoestima e outros. Com isso, quando chega a essa faixa etária o idoso ele pode se sentir sozinho, com dificuldades de socialização e acaba atingindo também doenças que pode ser comum na terceira idade. O envelhecimento social, que trata de uma questão intimamente ligada ao fator psicológico do envelhecimento humano, e é determinado por cada sociedade de acordo com padrões de condutas específicos, impondo o seu cumprimento em consonância com as diferentes etapas cronológicas da vida. É através do envelhecimento social que surgem os preconceitos, depressões, que podem agravar o estado físico e emocional do idoso (JORDÃO NETTO, 1997)

A dança ela obtém uma leveza na pessoa que pratica, independente do ritmo e da música, ter a dança presente em sua vida traz um sentimento de paz e

autoestima. A dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria. Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independente do som que se ouve, e até mesmo sem ele (BARROS, 2011). O ritmo, que acompanha o gesto, é uma descarga emocional servindo para regular e medir todas as forças vitais; é ele que estabelece a harmonia e equilíbrio dos movimentos, preside à ordem das coisas e dá aos gestos do homem e às 33 suas reações a força e a expressão. O ritmo é o primeiro movimento da vida que incide sobre os músculos do corpo humano (TAVARES, 2005)

A dança ela possui benefícios em qualquer idade, mas quando se trata da terceira idade é visível o aumento de benefícios qualitativos nessa faixa etária. Se todos os idosos praticassem a dança como uma atividade física, com certeza teria uma saúde melhor, bem-estar em dia e com menos riscos de doenças. Leal e Haas (2006) relatam que a dança pode ter seis funções; autoexpressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação 35 cultural, ruptura e revitalização da sociedade. Mostram-nos ainda que a dança tem um forte caráter sociabilizador e motivador, seja em par ou sozinho seja idoso ou criança, seja homem ou mulher ao dançar todos se sentem bem.

Segundo Garaudy (1980) dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses. Ainda, segundo Garaudy (1980), a dança não é apenas uma arte, mas também um modo de viver ou até mesmo um modo de existir, onde se interliga o aspecto da vida cotidiana como, religião, trabalho, festas. A dança representa o modo de viver e ver o mundo.

Grandes são as limitações que surgem com o passar dos anos. Como já vimos, a dança surgiu como instrumento potencializador para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Hashizumi et. al, (2004), afirma que a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida. Neste contexto, a dança contribui para que o passar do tempo possua uma ação mais branda nos indivíduos, amenizando as dificuldades enfrentadas por pessoas em idades mais avançadas. Assim, é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que

na terceira idade os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados. (HASHIZUMI, *et. al*, 2004)

A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que vivenciamos emoções, alegria e liberdade. Ela é uma das artes mais antigas que se conhece. Segundo Guimarães (2003 *apud* GARCIA *et. al*, 2009), a dança está presente desde os primórdios como forma de manifestação natural e ritual, promovendo o desenvolvimento integral do ser humano. Com o meio da prática da dança, conseguimos despertar sentimentos de revitalização e ruptura do senso comum, desenvolver capacidades como a autoexpressão anteriormente jamais imagináveis, além de proporcionar diversão e prazer, seja em par ou sozinho, idoso ou criança, homem ou mulher. Segundo Okuma (1998), a dança é a melhor opção para grupos de terceira idade, pois facilita o convívio em grupo, a integração e o fortalecimento de amizades, além da ocupação do tempo livre, evitando angústias e incertezas. Por meio da dança pode-se resgatar lembranças, sensações e sentimentos que acompanham os idosos desde sua infância, proporcionando felicidade, diversão e sensações prazerosas. (LEAL & HAAS, 2006).

Para Gobbo (2005), devido a todo um histórico biológico, muitos idosos não procuram a dança por exibicionismo ou profissionalismo, mas pelo simples fato de que a dança pode suprimir desejos reprimidos, além de fugir da solidão em casa, buscando uma gama de opções para superarem suas dificuldades. O bem-estar no envelhecimento está associado e pode ser adquirido com a prática regular de atividades físicas, alimentação adequada e equilíbrio afetivo-social (MATSUDO, 1993). Os idosos praticantes de exercícios físicos se mostram mais abertos e bem-humorados, e emocionalmente equilibrados em relação aos fatos do cotidiano, contribuindo assim para o encontro de uma identidade e de uma melhor qualidade de vida (PELLEGRINOTTI, 2008 *apud* MERQUIADES, *et. al*, 2009).

Ao entrar em contato com o mundo da dança, o idoso perde seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se uma pessoa mais receptiva a relacionamentos interpessoais e a formação de grupos, aprendendo o verdadeiro caráter das danças sociais, bem como o valor de um abraço (GOBBO, 2005). A prática da dança proporciona a melhoria no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular. Entretanto, os benefícios da dança vão muito mais além, visto que proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que os praticantes dessa atividade melhorem suas relações pessoais.

A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer. Neste contexto, a dança surge como uma atividade física de características variadas que proporciona ao idoso um cuidado com o corpo e mente e também com as relações sociais, favorecendo o processo da autoestima, uma vez que na maioria dos casos essa atividade é realizada em grupo. A dança é considerada como atividade física significativa para intervir de forma satisfatória na qualidade de vida e, sobretudo na saúde das pessoas na fase do envelhecimento (VERAS, 1995). A dança para o idoso pode atuar ainda no campo mental e emocional, visto que permite ao indivíduo trabalhar a atenção, memória, cognição, linguagem, bem como se expressar, socializar e promover a qualidade de vida do idoso (PRADO, 2000).

## **DESCREVER O INTERESSE E O VALOR DA DANÇA PARA AS PESSOAS SEDENTÁRIAS NESSA FAIXA ETÁRIA**

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, com isso, em nosso mundo atual possui academias, ONGS, escolas de dança, espaços culturais e outros que disponibilizam a arte da dança. Com o intuito de desenvolver essa arte para as pessoas, com diversas idades e principalmente na faixa etária do idoso. Desse modo, para entendermos o valor da dança para as pessoas sedentárias na faixa etária do idoso, é acreditar que a dança pode mudar a vida dessa pessoa, tanto quanto na saúde, como no psicológico, mental, qualidade de vida e diversos outros benefícios.

O sedentarismo no idoso gera prejuízos adicionais para sua saúde, o que aumenta a sua inatividade física, criando um ciclo vicioso de deterioração da saúde e da qualidade de vida dessa população (BARBOSA, 2000). O idoso sedentário ele acaba tendo um vício de não querer fazer nada, ser desanimado e não acreditar em seu potencial, é importante as pessoas que estão em sua volta, familiares, amigos, conhecidos ou outros que possam dar um incentivo, fazer com que o idoso acredite em tudo que deseja, pois, a dança nunca é tarde para iniciar, basta acreditar que tudo fica mais fácil de realizar.

Segundo Matsudo & Matsudo (1992) o idoso requer mais tempo para obter os benefícios de um programa regular de atividade física, devendo ser sempre estimulado e orientado com relação a essa característica, cuidando para que não se atinjam níveis de fadiga e exaustão. É certo que o idoso ele é livre para praticar a dança como uma atividade física, mas sempre com cuidados e é necessário um profissional, visto que, o idoso sedentário ele ficou muito tempo sem praticar nenhuma atividade física, com isso o seu corpo ele está sensível e pode ocorrer lesões ou outro tipo de problema com o seu corpo, por tanto é fundamental ter cuidado no decorrer das aulas e práticas da dança, não ultrapassar os limites e ter atenção com cada passo a praticar para sempre ter melhoras com sua saúde.

Barbosa (2000, p. 19) aponta a importância da adaptação dessas pessoas ao seu novo estado físico, psicológico e social, pois “não estar adaptado, significa acelerar o processo de envelhecimento”. O processo de adaptação é algo que geramos com o decorrer do tempo, tudo tem o seu tempo para ser realizado e na fase do idoso não é diferente. O idoso sedentário ele precisa pegar adaptação com as atividades físicas, para a sua saúde evoluir e tratar cada obstáculo com cuidado,

atenção e respeitando cada limite. Tendo isso em mente, o profissional da saúde vai conseguir trabalhar com esse idoso muito melhor e com certeza irá ter grandes resultados positivos e pontos a melhorar com o decorrer do tempo.

A maioria das evidências mostra que a dança de salão possibilitou benefícios aos idosos, desta forma é possível caracterizá-la como uma importante atividade em programas voltados para terceira idade. Como afirma *Santana et al. (2009, p.5)* “a arte de dançar é muito além de aprender um passo ou de melhorar o condicionamento físico, existe em sua prática, fatores intrínsecos do relacionamento social e humano” A dança de salão ela traz a leveza de dançar em conjunto, é uma modalidade de dança essencial na faixa etária do idoso pois traz a segurança de dançar junto com outra pessoa, transmitindo energia através da dança ao seu parceiro, colocando em prática a liberdade de expressão, socialização, alegria e disposição.

A dança tem uma forte característica de sociabilização e motivação, seja em par, sozinho ou em grupo, seja velho ou criança, seja homem ou mulher dançando todos se sentem bem. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis (LEAL; HAAS, 2006). Assim, afirma que a dança ela tem um poder de construção, evolução, aperfeiçoamento com a saúde física e mental de qualquer pessoa, e quando falamos do idoso sedentário, alegamos que não é diferente, pode e deve ter a dança em seu dia a dia, irá trazer diversificados proveitos na saúde, bem-estar e qualidade de vida.

A dança é uma e das atividades físicas preferidas pelos idosos (SILVA; IWANOWICZ, 1998); é uma atividade prazerosa para essa faixa etária e pode ser uma forma de incentivar os idosos sedentários a dar o primeiro passo para aumentar sua prática de atividade física (EYIGOR et al. 2009). Em estudos mostram que a dança é umas das atividades físicas preferidas para a faixa etária do idoso, porque é algo leve a ser praticado, tem diversos ritmos e modalidades a ser escolhidas, da música mais lenta para a mais agitada, com passos diferentes que a pessoa aprende e pode também criar com a sua imaginação, ser livre e dançar do seu jeito, fazendo com que o corpo fala com pequenos gestos de expressão.

Em muitos países a dança faz parte da vida cotidiana desde a infância até a terceira idade, principalmente na zona rural e se torna particularmente uma forma de exercício adequada para idosos, pois pode ser adaptada e simplificada (CONNOR, 2000). Com o decorrer do tempo, mostra-se que a dança cresce cada vez mais em nosso mundo, o respeito e valorização dessa arte evolui-se após as pessoas

entenderem que a dança pode ser importante em nossa vida de qualquer forma. Os benefícios são grandes para todos que praticam, e na terceira idade, idosos sedentários, esses benefícios podem dobrar, e serem melhores ainda, o idoso ele perde a insegurança de praticar coisas novas, evitar riscos de doenças cardíacas, depressão, hipertensão e qualquer outro tipo de doença que pode atingir nessa idade. O idoso sedentário ele tem muito a ganhar com a dança, irá ajudar essa pessoa crescer e acreditar cada vez mais em seu potencial, sem medo de viver, de obter experiências novas, autoestima de ser feliz.

O sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física do ser humano, não somente no caráter da prática desportiva, mas em toda sua amplitude, fazendo com que a saúde da pessoa entre em declínio e esteja mais suscetível ao surgimento de patologias (SOUZA, 2012). Entende-se que o sedentarismo traz ao idoso a indisposição para realizar qualquer coisa, seja como atividade física, como também sair, se movimentar, estar presente com pessoas que gostam em um almoço em família por exemplo, festas, confraternização e etc.

Se preservarmos um organismo fisicamente ativo, estaremos conseqüentemente proporcionando um melhor envelhecimento, diminuindo os índices de doenças ligadas ao sedentarismo, como osteoporose, pressão arterial, depressão, números de quedas e fraturas, entre outros. Essas enfermidades estão envolvidas com influências metabólicas, fisiológicas, comportamentais e sociais, e se apresentam com alto índice de mortalidade (COSTA, 2011). Para que os hábitos sedentários sejam deixados de lado, as pessoas devem ter consciência de que a atividade física deve ser introduzida na rotina de forma gradativa, a fim de obter uma melhora em sua saúde. Essa prevalência vem crescendo ao envelhecer, aumentando a tendência de idosos com péssima qualidade de vida e perda da funcionalidade (FERREIRA, 2003). Desse modo, a dança ajuda no crescimento do idoso em todas as maneiras, aspectos, com o objetivo do idoso proporcionar saúde em primeiro lugar, mas com autoestima, alegria, convívio social, melhoria no humor, aliviar momentos de tensão, ansiedade, nervosismo, trazer a sensação de prazer com a vida e bem-estar em seu dia-a-dia.

## **JUSTIFICAR A DIMENSÃO E O PRESTÍGIO DA DANÇA NO DIA-A-DIA DO IDOSO.**

Durante a vida, nós humanos realizamos diversas descobertas com o decorrer do tempo, as coisas mudam, crescem e pode evoluir ao passar dos anos. Quando chegamos na fase do idoso, temos certeza que a vida ela será diferente em vários sentidos, tanto na saúde física, saúde mental, suas habilidades motoras, conhecimentos etc. E sim, é possível encontrar uma pessoa idosa que nunca praticou dança em sua vida, pode ter feito outras atividades físicas ou esportes, mas nunca praticou uma aula de dança com um profissional qualificado em uma escola, Ong, projeto ou trabalho. Com isso, pode ocorrer insegurança a um idoso que não conhece a dança, por tanto, justificar a dimensão e o prestígio da dança no dia-a-dia do idoso é essencial, trazer para o idoso o prazer de dançar nessa faixa etária, trazer todas as qualidades e benefícios que ele (a) tem a ganhar em sua rotina, e também melhorar cada dia mais a sua saúde com a ajuda da dança.

O idoso, por ficar com uma idade avançada, vem perdendo um pouco da sua importância para a sociedade e, conseqüentemente, terá sua vida social afetada, pois há um distanciamento intencional da sociedade. Eles acabam se afastando não porque querem, mas pelo fato de serem discriminados pela sociedade por conta de o indivíduo estar se preparando para a morte e deixando de exercer papéis importantes na sociedade (*Assis, 2005; Areosa et. al, 2012*). Sabemos que na terceira idade tudo pode ficar mais difícil, mas não é impossível, se trata de mais atenção, mais cuidado, delicadeza, conversa, carinho etc. Precisamos ajudar o idoso, trazer para ele alegria e bem-estar sempre, trazer a dança na vida do idoso com certeza irá desenvolver todos esses fatos informados, irá trazer carisma, socialização, alegria, disposição e muito mais prazer de viver.

Segundo Weiss (1973 cit. por Neto, 1992; 2000), a solidão é um sentimento que resume no isolamento emocional, pode resultar em perda ou ausência de laços íntimos e do isolamento em que a sociedade os propõe. A solidão também pode estar associada a duas causas: a morte de alguém que se ama e a tendência das pessoas para estarem solitárias Peplau & Perlman (1982. Cit. in Monteiro & Neto, 2008). Na terceira idade, é comum ver idosos solitários, que tenham dificuldades de conversar, socializar com as pessoas tanto intimas como também pessoas desconhecidas, a dança ela tem a capacidade de desenvolver isso com o tempo, o idoso que dança ele

atrai pensamentos bons e expressam com o corpo, o seu corpo fala, sua alma dança conforme a música e a pessoa aprende e descobre coisas novas que a dança traz a si mesma. Segundo Okuma (1997), para a nossa sociedade ser velho e envelhecer é visto como algo negativo, gerando até mesmo um preconceito contra esse segmento da população. Algumas pessoas pensam que ser idoso é incapaz de fazer qualquer coisa, a sociedade precisa tirar esse bloqueio contra o idoso, todos nós temos as mesmas fases e vamos chegar na terceira idade, alguns pode ter mais flexibilidade porem outros terão mais dificuldades com o corpo e isso é normal, mas com o estudo adequado, profissional qualificado, irá ajudar a pessoa a desenvolver sua saúde mesmo ultrapassando todos os obstáculos.

Neril & Freire (2000) sugerem estratégias que ajudam os idosos a prevenir e evitar a solidão, como: conhecer pessoas novas e fazer novas amizades, praticar atividades sociais e voluntárias, passar seus conhecimentos a outros indivíduos, interagir em canais de comunicação com pessoas de gerações iguais e diferentes, se adaptarem as mudanças naturais da velhice sem o afastamento social, se permitir crescer espiritualmente, cuidar da saúde física e mental investindo nele próprio, eleger suas prioridades pessoais defendendo a sua privacidade e pontos de vista. Desse modo, a dança é uma ótima opção de atividade física no dia-a-dia do idoso, porque será aperfeiçoado a cada dia novas descobertas, são vários ritmos de danças e o idoso pode escolher o que mais se encaixa ou simplesmente aprender todos eles porque é possível, nunca é tarde para aprender coisas novas, a pessoa pode ser capaz a tudo quando no simples fato tem interesse e força de vontade.

(*Gadelha et al, 2015, pág.4*) existem várias formas de ser ativo fisicamente. Chamasse a atenção para a dança, que leva o idoso a deixar uma vida sedentária. Ela é considerada um tipo de atividade física, que proporciona atenção com o corpo e a mente, melhorando a relação social e favorecendo a autoestima (*Witter et al,2013, pag.192*). A dança ela vem contribuindo em várias dimensões na qualidade de vida do idoso, interage no sentimento de paz, tranquilidade, entre elas a integração social, a adaptação às condições preexistentes e a aptidão funcional. Diante disso, temos a base que a dança ela contribui na qualidade de vida do idoso, e quando isso é frequentemente os benefícios crescem e multiplicam, pois, o indivíduo que pratica a dança consegue ter uma melhor disposição e, assim, ajuda a amenizar o processo de envelhecimento na sua vida.

Hass e Garcia (2006) “ênfatizam que a dança é uma arte que significa expressões gestuais e faciais, por meios de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”. Assim, o autor permite entender que a dança é uma forma de comunicar e expressar nossas emoções com a dança, de uma forma simples que a dança traz ao indivíduo que pratica. Essa prática de atividade faz com que a pessoa tenha mais motivação, autoestima e autodeterminação. O idoso ele precisa ter liberdade de expressão, mostrar o que pensa e sente, a dança ela pode ser considerada até uma simples terapia pois o idoso pode conseguir através da dança ultrapassar barreiras que impediam de se sentir livre com a vida.

Em vista de hoje em dia, houve um crescimento pela busca em praticar atividade física para ter uma melhor qualidade de vida, e a dança está sendo uma grande preferência para as pessoas que estão buscando uma mudança em seu estilo de vida, por ser uma atividade que dá satisfação durante a sua prática. A dança como atividade física melhora a disposição para as atividades do dia a dia, possibilitando a pessoa que a pratica força muscular, estética corporal e autoestima, por meio dos movimentos realizados pela atividade (HASS e GARCIA, 2006).

Szuster (2011) ainda confirma que a dança é um tipo de atividade física que proporciona a pessoa uma melhora na sua função física, sua saúde e seu bem-estar. A prática da dança na terceira idade não só ajuda na parte estética da pessoa, mas propicia também aos praticantes o benefício do sentir-se bem a cada dia que passa, e é essa a intenção, o desenvolvimento do corpo e a mente a cada dia que passa, desenvolver coisas novas a cada dia, crescer a todo instante, não é porque o idoso tem uma idade mais avançada que ele não é capaz de conquistar objetivos maiores, ele é capaz de tudo, como qualquer outra pessoa, o idoso ele precisa ser visto como uma pessoa normal e a dança com toda a certeza tem a crescer esse propósito no idoso. O ânimo de quem pratica atividade física pode crescer, ajudando na realização das tarefas do dia a dia, sem dar espaço ao sedentarismo, os riscos de doenças com o corpo e a mente, e liberar espaço para a qualidade de vida, saúde, socialização, alegria, carisma, humor, bem-estar e diversos benefícios que a dança pode trazer no dia-a-dia do idoso.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No exibido trabalho, concluímos que, a dança ela teve uma grande melhoria como arte e qualidade de vida nos dias atuais, de acordo a autores citados, foi estudado o quanto a dança têm importância para o bem-estar de qualquer pessoa, e principalmente na faixa etária da terceira idade, diversos benefícios qualitativos para a saúde física e mental do idoso, foi especificado e concluído de forma eficaz que a dança é uma opção excelente a ser usada como atividade física na terceira idade.

A fase da terceira idade, é uma fase que exige mais atenção com o corpo e a mente, pois sofre algumas alterações devido à idade, portanto, ter opções de atividades físicas no dia-a-dia, irá só ganhar benefícios com a saúde, é de suma importância o idoso praticar qualquer tipo de atividade física, para garantir que a sua saúde esteja cada vez melhor, e não ter riscos de doenças etc. A dança, ela é considerada uma ótima opção, de fato por existir diversas modalidades de danças e músicas que o idoso pode escolher e se adaptar com o tempo, algo leve que só irá trazer prazer e alegria naquilo que realiza.

O envelhecimento, é um processo natural que acontece com qualquer pessoa, podendo ser diferente de acordo ao indivíduo, basta permanecer aos cuidados com a saúde física, alimentação, e todos os cuidados relacionados a saúde que o idoso irá passar por essa fase bem mais tranquilo e com segurança conforme a sua qualidade de vida. A prática da dança como atividade física, é uma forma de prevenir riscos de acidentes com a saúde, desenvolvendo as habilidades motoras, condicionamento físico, concentração, percepção, memória, equilíbrio, habilidades psicomotoras e cognitivas, trazendo satisfação física e mental para o idoso que pratica a dança diariamente.

A dança, em seus variados repertórios, contribui de forma positiva na saúde e bem-estar do idoso, favorecendo a saúde em todos os aspectos, dançando o idoso possui o corpo mais leve, saudável, expressa prazer e socialização de viver em coletividade.

## REFERÊNCIAS

ASSIS, Monica de. ENVELHECIMENTO ATIVO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: REFLEXÃO PARA AS AÇÕES EDUCATIVAS COM IDOSOS. **Revista APS**, v.8, n.1, p. 15-24, jan./jun. 2005.

BARBOSA, R. M. dos S. P. **Educação física Gerontológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

CASSILHAS, R. C. **Envelhecimento e exercício físico**. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2011.

CONNOR, M. Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing. *Australian Occupational Therapy Journal*. v. 47, n. 1 p. 6976, 2000.

COSTA, M. P.; SILVA, N. T.; GIACON, T. R.; VITOR, A. L. R.; VANDERLEI, C. M. **Prevalências de sedentarismo, obesidade e risco de doenças cardiovasculares em frequentadores de ceafir**. Presidente Prudente: *Colloquium Vitae*, vol.3, nº 1, p.22-26, 2011.

EYIGOR, S, et al. **A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women**. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. v. 48 n. 1, p. 8488, 2009.

FERREIRA, M. T. O papel da atividade física na composição corporal de idosos. São Caetano do Sul: **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, vol.1, nº 1, p.43-52, 2003.

GADELHA, Veuma Firmino da Silva, et. al. 2015. **A DANÇA COMO RECURSO DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**. IV CIEH CONGRESSO NACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANOLongevidade, transformações, impactos e perspectiva. Campina Grande, Setembro de 2015.

GARAUDY, R. **Dançar a vida. 4ª edição**, Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1980.

GARCIA, J. L. et. al. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Revista EFDeportes.com, 2009. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-naqualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em 28 de julho de 2012.

GOBBO, D.E. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade**. Revista Eletrônica de Educação Física, UniAndrade, Curitiba, v.2, n.1, 2005.

HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança. Canoas**. Ed. ULBRA, 2006.

HASHIZUMI, M. M.; SALVADOR, D. C.; CRISTINA, K.; BERTOCELLO, P. **Dança para terceira idade**. 2004.

JORDÃO NETTO, A. **Gerontologia básica**. São Paulo: Lemos Editorial, 1997.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. **O Significado da Dança na terceira idade**, 2006.

MATSUDO, V. **Recreação, Lazer e Atividade Física para Terceira Idade**. In: EMAF – Encontro Mineiro de Atividade Física. Poços de Caldas, MG, 1993.

MERQUIADES, J. H. et. al. A Importância do Exercício Físico para a Qualidade de Vida dos Idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.3, n.18, Nov/Dez. São Paulo, p. 597-614, 2009.

MUNDIAL DE LAZER.,5; **ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER.**, 10, São Paulo, 1998, Anais...São Paulo: [s.n.], 1998.

NERIL, A. & FREIRE, S. (2000). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus.

OKUMA, S.S. **O idoso e a Atividade Física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP. Papirus, 1998.

OKUMA, Silene Sumire. **O significado da atividade física para o idoso**: um estudo fenomenológico. 1997. Tese (Doutorado), universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

PERLMAN D, PEPLAU LA. **Theoretical approaches to loneliness**. In: Peplau LA, Perlman D. Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley Interscienc 1982.

PRADO, T. P. et al. **A terceira idade da dança**. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000. Universidade Federal de Santa Maria, 2000

SALVADOR M. **A Importância da atividade física na terceira idade**: uma análise da dança enquanto atividade física. 2004.

SANTANA, S. P. S.; CORRADINI, A. M; CARNEIRO; R. H. **A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais**. In: ANUÁRIO DA PRODUÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DISCENTE, 15, 2009, Campinas

SILVA, V. M. T.; IWANOWICZ, J. B. **A importância dos programas de Universidade da Terceira Idade para os idosos que deles participam**. CONGRESSO MUNDIAL DE LAZER.,5; ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER., 10, São Paulo, 1998, Anais...São Paulo: [s.n.], 1998.

SOUZA, L. C. F. **Relação da atividade física e sedentarismo com fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes com excesso de peso**. 2012. 25f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem). Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2012.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. f. 69 (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: [www.lume.ufrgs.br/distraem/handle](http://www.lume.ufrgs.br/distraem/handle).

TAVARES, I. M. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

VERAS, R. P.; CAMARGO JUNIOR, K. R. **Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida**. Em: R. P. Veras (Org.). Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro (pp. 11-27). Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.

WITTER, CARLA, et. al. 2013. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191- 199.**