



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

AQUILLES MATTHEUS ESTEVO MENDONÇA

**DANÇA: ENQUANTO FERRAMENTA DE QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

GOIÂNIA
2023/1.



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

AQUILLES MATTHEUS ESTEVO MENDONÇA

**DANÇA: ENQUANTO FERRAMENTA DE QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

Monografia apresentada como requisito parcial de obtenção do grau de Licenciatura Plena Em Educação Física pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Linha de Pesquisa: Revisão de Literatura. Orientador: Profº Me André Luis dos Santos Seabra.

GOIÂNIA

2023/1.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 19 dias do mês de junho de 2023, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): ANDRE SANTOS SEABRA

Parecerista: CLISTÊNIA PRUDENCIA NA DINIZ

Convidado(a): NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO

o(a) aluno(a): AQUILLES MATTHEUS ESTEVO MENDONÇA

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

DANÇA: ENQUANTO FERRAMENTA DE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA
IDADE

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a):

Andre Santos Seabra

Parecerista:

Clistênia Prudenciana Diniz

Convidado(a):

Neusa Maria Silva Frausino

Dedicatória

Eu dedico este trabalho a todas as pessoas que fizeram parte da minha trajetória acadêmica, incluindo meus professores, amigos e a minha família. Que de alguma forma me ajudaram, auxiliando no meu crescimento e aprendizado.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente, a Deus, que me concedeu energia, sabedoria e inteligência para concluir este trabalho.

Agradeço aos meus familiares, que me incentivaram todos esses anos, principalmente nos últimos meses, acompanhando toda minha dedicação para finalização deste trabalho.

Aos meus colegas de sala, que participaram das minhas lutas diárias.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que fizeram parte dessa torcida para que pudesse dar tudo certo.

Deixo a todos, o meu muito obrigado.

MENDONÇA, Aquilles Mattheus Estevo. **Dança**: enquanto ferramenta de qualidade de vida na terceira idade. Trabalho de conclusão de curso de educação física – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia – 2023/1.

RESUMO

A dança enquanto ferramenta de qualidade de vida na terceira idade é um tema muito relevante, visto que são visíveis os inúmeros benefícios oferecidos pela prática aos idosos durante o processo do envelhecimento. Sendo assim é possível traçar a principal questão norteadora do trabalho ressaltando como os benefícios podem ser obtidos pelas pessoas da terceira idade que praticam a dança rotineiramente, e como fazer para mantê-los, garantindo assim uma melhor qualidade de vida. **Objetivo geral:** analisar a dança enquanto ferramenta para os aspectos sociais, físicos, motores e sua relação com a qualidade de vida em pessoas na terceira idade. **Método/ Metodologia:** Descrever os estudos apresentados por autores através da revisão bibliográfica. **Resultados:** É notável os resultados obtidos pela prática da dança nos idosos da terceira idade, eles são pontuados e específicos. Alguns estudos referem a dança como uma alternativa perfeita, para adaptar mudanças que caracterizam o envelhecimento, trazendo vitalidade, qualidade de vida e interação social aos idosos da terceira idade. Muitos ainda referem a dança como forma divertida de praticar exercícios, não exercitando apenas o corpo mais também a mente e a alma. **Considerações Finais:** A dança fornece aos idosos da terceira idade benefícios como: resgate da autoestima, melhora da capacidade motora, desempenho cognitivo, reforça a memória, a atenção e concentração, proporcionando ainda o contato social. Além disso, a dança consegue contribuir para casos de ansiedade e isolamento social. Mantendo o idoso sempre em estado de alerta, melhorando a coordenação motora, evitando principalmente as quedas, que são muito comuns para lesões graves em ossos que já estão fracos.

Palavras chaves: Dança; terceira idade; qualidade de vida e saúde.

ABSTRATC

Dance as a tool for quality of life in old age is a very relevant topic, as the numerous benefits offered by the practice to the elderly during the aging process are visible. Therefore, it is possible to outline the main guiding question of the work, emphasizing how the benefits can be obtained by elderly people who practice dance routinely, and how to maintain them, thus guaranteeing a better quality of life. **Main goal:** to analyze dance as a tool for social, physical and motor aspects and its relationship with quality of life in elderly people. **Method/Methodology:** Describe the studies presented by authors through the bibliographic review. **Results:** The results obtained by practicing dance in the elderly are remarkable, they are punctuated and specific. Some studies refer to dance as a perfect alternative to adapt changes that characterize aging, bringing vitality, quality of life and social interaction to the elderly. Many still refer to dance as a fun way to practice exercises, not just exercising the body but also the mind and soul. Final **Considerations:** Dance provides elderly people with benefits such as: recovery of self-esteem, improvement of motor capacity, cognitive performance, reinforcement of memory, attention and concentration, also providing social contact. In addition, dance can contribute to cases of anxiety and social isolation. Keeping the elderly always in a state of alert, improving motor coordination, mainly avoiding falls, which are very common for serious injuries to bones that are already weak. **Key words:** Dance; third Age; quality of life and health.

SUMÁRIO

RESUMO.....	1
INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO I- Terceira idade: características físicas, psicossociais e aspectos gerais relacionados à saúde e a qualidade de vida	12
1.1 Características Físicas.....	12
1.1 Características Psicossociais.....	14
1.1 Aspectos gerais relacionados à saúde e a qualidade de vida dos Idosos	15
CAPÍTULO II- Dança na terceira idade: aspectos gerais e históricos, conceitos, modalidades e sua relação com a melhoria da qualidade e aspectos da saúde na terceira idade.....	21
1.1 Conceito e aspectos gerais e históricos da dança	21
1.1 Modalidades e sua relação com a melhoria da qualidade de vida e aspectos da saúde na terceira idade.....	2
C2APÍTULO III – As modalidades mais praticadas pelos idosos na terceira idade.....	28
1.1 Zumba	28
1.1 Forró	28
1.1 Balé	29
1.1 Dança de salão	29
1.1 Dança Sênior	30
1.1 Tango.....	30
1.1 Jazz.....	30
1.1 Boleiro.....	30
1.1 Dança do ventre	31
CONSIDERAÇÕES FINAIS	44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, segundo o estatuto do idoso, uma pessoa é considerada na terceira idade, quando atinge 60 anos. Porém, devido ao aumento da qualidade de vida no Brasil e nos avanços nos cuidados com a saúde do idoso, já existe um projeto lei que propõe o aumento desse marco para os 65 anos de idade (OMS, 2005).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a terceira idade é a fase da vida que começa aos 60 anos, e é caracterizada por mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, alterando suas funções e comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações (OMS, 2005).

A OMS ainda classifica o envelhecimento em quatro estágios: meia idade: 45 a 59 anos; idoso ou terceira idade: 60 a 74 anos; ancião: 75 a 90 anos; velhice extrema: acima de 90 anos (OMS, 2005).

O termo terceira idade foi criado pelo gerontologista francês Huet, cujo início cronológico coincide com a idade estimada de 60 a 65 anos. O mesmo aborda o envelhecimento em suas diferentes dimensões, seja ela biológica, social, psicológica, econômica, jurídica, política, e depende de diversos fatores ocorridos nas fases anteriores da vida, como experiências vividas na família, na escola ou em outras instituições (PAPILA, 2006).

Sendo justamente na terceira idade que os idosos buscam uma qualidade de vida para sua vida. Tendo conhecimento das vantagens da dança para idosos, podemos dizer que esta busca está ligada aos benefícios que a dança tende a oferecer para o corpo, soluções muitas vezes para evitar agravamento de problemas de saúde comuns na terceira idade ou até mesmo evitar o surgimento dos mesmos (FECHINE, 2012).

Uma pesquisa realizada na Itália mostrou que a prática de dança possui inúmeros benefícios a saúde do coração, além de aumentar a capacidade respiratória e, claro melhorar a qualidade de vida do idoso (VIDMAR, 2011).

Todavia, essas não são as únicas vantagens encontradas pelos idosos quando decidem se movimentar-se ao ritmo de alguma canção. Dançar na terceira idade contribui para um melhor condicionamento físico e mental. Além disso, ajuda a elevar a autoestima e afastar os sintomas de depressão. A razão para isso é que através da atividade da dança, o cérebro libera serotonina, uma substância que traz a sensação de alívio, melhora do humor e do sono (SANTOS, 2008).

Atualmente, nota-se uma preocupação maior das pessoas com a saúde, e muitas delas procuram alternativas para se exercitar em busca do bem-estar e da boa forma (JUSTINO, 2019).

Uma boa escolha, muito procurada para melhorar a qualidade de vida está às aulas de danças. Tida como uma opção divertida de adquirir uma qualidade de vida melhor, principalmente para quem está iniciando a prática de uma atividade física e dos que querem fugir de exercícios iguais e repetitivos das tradicionais salas de musculação (SOEIRO, 2018).

Existem variadas opções de dança oferecidas em academias, entre os ritmos mais procurados está à chamada Zumba, que se trata de um estilo de dança que envolve ritmos de danças latinas, como o reggaeton, salsa, mambo, merengue, pop americano, ritmos brasileiros: axé, samba e funk (GUIMARÃES, 2016).

Segundo o autor Liberali (2013, p. 3) “[...] quem não se mexe, dança”, segundo ele a dança é de suma importância para o desenvolvimento de um indivíduo. Ele acredita que não é possível inovar sem se movimentar, e ao se movimentar por intermédio da dança, as pessoas melhoram sua capacidade motora, postura, condicionamento físico, além de trazerem segundo o autor Justino (2019, p. 6), “[...] um bem estar físico e mental gigantesco”.

Desta forma, ressaltamos a dimensão da qualidade de vida, que a dança oferece, e diante dos inúmeros benefícios que a dança trás para a saúde, é possível traçar algumas questões norteadoras do trabalho, destacando: como os benefícios podem ser obtidos pelas pessoas na terceira idade que praticam dança rotineiramente, e quando esses benefícios são alcançados, como se pode mantê-los, para então sustentar aspectos gerais da saúde e uma qualidade de vida satisfatória?

Sendo assim, o presente trabalho possui como objetivo geral: analisar a dança enquanto ferramenta para os aspectos sociais, físicos, motores e sua relação com a qualidade de vida em pessoas na terceira idade, e como objetivos específicos: descrever os benefícios trazidos pela dança para idosos, e portanto, demonstrar como esses benefícios são fundamentais para que as pessoas na terceira idade obtenham uma qualidade de vida satisfatória, no que tange a sua motricidade e aspectos físicos, melhoria do quadro de saúde, manutenção de sua autonomia nas atividades diárias.

CAPÍTULO 1 – TERCEIRA IDADE: CARACTERÍSTICAS FÍSICAS, PSICOSSOCIAIS E ASPECTOS GERAIS RELACIONADOS A SAÚDE E A QUALIDADE VIDA.

A terceira idade é a faixa etária que mais cresce no Brasil, que hoje interpreta a perspectiva da chegada aos 100 anos, com qualidade de vida e saúde. As pessoas acima de 60 anos estão mais ativas e sociáveis e querem ser mais participativas na sociedade (VIDMAR, 2011).

A terceira idade hoje em dia, é vista como um renascimento, apesar da dificuldade de pensar e se programar em longo prazo, visto que, os idosos nessa fase não se preocupam muito com o prazo estendido, e sim com o momento em questão (FECHINE, 2012).

Segundo um estudo conduzido pela Consultoria Estratégica, que apresenta novas perspectivas sobre o comportamento da terceira idade no século XXI. Segundo essa pesquisa publicada, o conhecimento a respeito da terceira idade no Brasil, ainda é um campo em formação e está se transformando neste exato momento. Entender e trabalhar com este novo cenário, conhecendo as necessidades e desejos que nascem com os idosos e monitorando a sua evolução, trás oportunidades maravilhosas, que diferenciam quem conduzem atividades para essa classe de pessoas (SOEIRO, 2018).

A terceira idade é vista como um renascimento, devido às responsabilidades e a pressão se diminuírem com a idade, ou seja, os filhos já estão criados e muitos objetivos já foram alcançados. Lidar com essa nova fase, diferente de tudo o que já se viu antes, é considerado o renascimento para uma nova vida (LIBERALI, 2013).

Planejar evoluções em longo prazo não está muito dentro do planejamento dos idosos, não fazendo parte do seu cotidiano. Visto que, essa geração prefere viver um dia após o outro, sem muito compromisso, como consequência da diminuição das responsabilidades e também do contexto em que cresceram (JUSTINO, 2019).

1.1 Características Físicas

O processo do envelhecimento do ponto de vista fisiológico, não ocorre em todos os idosos de forma uniforme, indivíduos idosos da mesma idade podem ter

diferenças significativas em seu estado fisiológicos, com respostas diferentes aos estímulos (LIMA, 2010).

O movimento tende a ficar mais lento, e há uma perda gradual e natural da elasticidade e alongamento. Ao agir de maneira preventiva e encarar as transformações adequadamente, fica mais fácil identificar o que é um problema do tipo e o que é apenas fruto da idade (JUSTINO, 2019).

Contudo, caso surjam problemas, esse não é o fim da linha, pois um idoso com mobilidade reduzida não necessariamente dependerá para sempre de alguém, sendo justamente isso a busca diariamente pela qualidade de vida. Para evitar que fatos como esse aconteça, ajudando sempre a ampliar a mobilidade (SOEIRO, 2018).

Independente da causa biológica, ou do tipo de vida que o idoso levou no decorrer da vida, algumas perdas e diminuições devido à idade são as mesmas, como: perda gradual da elasticidade do tecido conjuntivo, um aumento da quantidade de gordura no organismo, diminuição do consumo de oxigênio e da quantidade de água, além da diminuição da força muscular. Todos esses fatores são decorrentes do envelhecimento (LIMA, 2010).

Atualmente com o avanço farmacológico, ocorreu uma melhoria nas condições de vida e aumentou a preocupação com a prevenção de doenças e com a boa alimentação, exercícios físicos, como caminhadas e outras atividades. O envelhecimento está acontecendo de forma mais tardia. Hoje em dia o cuidado com a aparência física na terceira idade é bem nítido nos idosos (LIMA, 2010).

Segundo o autor Lima (2010, p. 6) do ponto de vista físico, as principais mudanças percebidas nos idosos são:

Modificações externas:: bochechas enrugadas e que se embolsam; manchas escuras na pele, produção de células novas diminuídas, e a pele perde o tônus. Modificações internas: ossos endurecidos, órgãos internos atrofiados, olfato e o paladar diminuído. Além disso, ocorre uma perda de autonomia do idoso, decorrente da diminuição da capacidade funcional e do aspecto físico que causa muito sofrimento na terceira idade devido esses idosos passarem a ser dependentes de outras pessoas para realizarem suas atividades da vida diária (LIMA, 2010, p. 6).

Conforme Neto et al (2011), o aspecto mais evidente, que constata o envelhecimento é a aparência física, que chamam a atenção devido a apresentação das rugas, dos cabelos brancos, e muitas vezes a própria sociedade trás posições

constrangedoras para essa população, devido à essas características apresentadas pela idade.

As características físicas da idade apresenta o idoso como uma pessoa dependente. E à medida que ocorre o avanço da idade, ocorrem também as limitações físicas e orgânicas da idade. Os idosos perdem a força muscular, ficando dependentes de ajuda para desenvolver atividades rotineiras do dia-a-dia. Portanto, dentre as alterações físicas observadas nos idosos, se encontra a dependência, que causa adoecimento do idoso devido à diminuição funcional, intercalados com quadros de doenças agravadas (LIMAS, 2010).

Diante desses fatores, é possível concluir que, a terceira idade traz transformações físicas inevitáveis, que exigem mudanças em hábitos que antes eram comuns (NETO et al., 2011).

1.2 Características psicossociais

Juntando as características físicas inevitáveis e as mudanças que acontecem nos hábitos antigos, temos as características psicossociais, que geram sentimentos de inutilidade e peso. Onde o idoso, começa a desenvolver sentimentos de que não é mais necessário, e, portanto, não tem mais valor. Sentir-se útil é uma das necessidades mais visíveis do idoso, pois, ao mudar certas capacidades funcionais, e aparências do corpo, o mesmo perde o desejo de viver (GASPAR, 2017).

Uma consequência muito comum da terceira idade é o isolamento social. Diante da nova condição, inclusive de saúde, muita gente deixa de lado os amigos e até mesmo a família. É frequente que, com a saída dos filhos de casa e até com as mudanças ou doenças de amigos, os idosos ficam mais solitários (JUSTINO, 2019).

Os idosos na terceira idade são muito individuais, e a melhor forma de se referir a alguém da terceira idade é chamando o mesmo pelo seu próprio nome ou por características que digam respeito à sua idade, evitando rótulos. O termo mais bem aceito é experiente. Os mesmos não gostam que seja chamado de melhor idade segundo pesquisas realizadas por diversos estudos publicados (GUIMARAES, 2016).

Além disso, as mudanças do corpo, o envelhecimento traz ao ser humano uma série de mudanças psicológicas e psicossociais, que podem resultar em: dificuldade de se adaptar a novos papéis, falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro (NETO et al., 2011).

O autor Rocha (2018, p. 8) reforça que:

A depressão também pode produzir sinais e sintomas de déficit cognitivo, que vão se superpor àqueles próprios da demência. A percepção do próprio declínio funcional pode em si ser a causa de depressão em paciente dementes. Ademais, constata-se que os idosos deprimidos apresentam maior risco de desenvolver demências (ROCHA, 2018, p. 8).

A socialização é um aspecto muito relevante na terceira idade, onde é muito comum o idoso se sentir uma pessoa marginal à sociedade. A dificuldade de inserção grupal leva o idoso a se fechar em seus pares ou isolar-se socialmente, evitando os conflitos que possam surgir desta diversidade de interesse e hábitos entre eles e as gerações mais novas (LIMA, 2010).

O isolamento social é algo muito comum nessa fase de vida, os idosos acabam por estar com a autoestima prejudicada e comprometida, devido ao ambiente da sociedade, com as pessoas que convivem, surgindo cobranças familiares e sociais, e a pessoa que antes era ativa, participativa, contribuinte, agora se torna isolada (NETO et al., 2011).

Segundo o autor Neto et a., (2011, p. 11), o processo do envelhecimento envolve alterações psicossociais:

Que vão desde o nível dos processos mentais, da própria personalidade, das motivações que a pessoa tem, das aptidões sociais, até o envelhecimento, do ponto de vista psicológico. Esse, portanto, vai depender de fatores de ordem genética, patológica, seguindo doenças ou lesões, de potencialidades individuais, essas por fim envolve: processamento de informação, memória, desempenho cognitivo, entre outras. Especificamente na velhice há consenso sobre a ocorrência de declínios e ganhos em relação ao bem-estar psicológico do idoso. (NETO et al., 2011, p. 11).

O idoso da terceira idade aprende a viver novamente, agregando as características psicossociais modificadas devido a idade, aos processos do envelhecimento. Isso ocorre por mudanças, que são incluídas no cotidiano, uma delas é a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos mesmos com a prática da atividade física (LIMA, 2010).

1.3 Aspectos gerais relacionados à saúde e a qualidade de vida dos Idosos

Diferentemente do que muita gente acha, é sim, viável ter qualidade de vida na terceira idade. Essa fase não é um momento de solidão, tristeza ou de doenças. Mesmo com as mudanças no corpo, é possível realizar ações que ajudam a conservar a saúde e a qualidade do cotidiano (SOEIRO, 2018).

A grande vantagem de se preocupar com isso é de agir para garantir melhor saúde física e mental e a grande quantidade de benefícios que surgem. Entre os principais, estão: maior expectativa de vida, maior felicidade e satisfação, melhor capacidade física e psicológica, e envelhecimento com qualidade de vida (JUSTINO, 2019).

Com relação a maior expectativa de vida, os idosos que buscam ativamente por melhor qualidade de vida tendem a viver mais. Isso é verdadeiro tanto no que se refere à saúde física quanto à saúde psicológica. Ao agir para prevenir doenças e ao garantir melhores condições para encarar essa fase, o idoso tende a viver mais e melhor. Sendo inclusive, este o segredo, de quem tem uma vida longa, saudável e feliz (SOEIRO, 2018).

Ao se referir maior felicidade e satisfação, tem-se um aspecto positivo, que é o sentimento da felicidade. Quem tem maior qualidade de vida, encara o cotidiano de maneira mais leve, saudável e com resultados muito melhores. Assim, os cuidados com o corpo e com a mente garantem uma visão positiva sobre a própria vida para quem está na terceira idade. Aproveitar essa fase, portanto, torna-se viável e gera boas lembranças e a sensação de felicidade, satisfação e tranquilidade (GUIMARAES, 2016).

Preocupar-se com a melhor capacidade física e psicológica na terceira idade é uma forma de ampliar a capacidade do organismo. Do ponto de vista físico, significa um aumento da saúde e menores possibilidades de sofrer com doenças e condições incapacitantes. Deste modo, é possível ter uma saúde melhor e mais garantida (LIBERALI, 2013).

Observando a área intelectual do idoso, a preocupação com a capacidade física, a busca por exercícios físicos e prática da dança, tem gerado menos propensão a transtornos, como a depressão, e também a problemas como falta de memória ou doenças degenerativas cerebrais (JUSTINO, 2019).

Envelhecer com qualidade de vida é outro ponto incluso na terceira idade, conseguir esse resultado, entretanto, não é algo que acontece simplesmente por si só. Ele é reflexo de uma vida de cuidados e de atenção com a própria saúde e nunca é tarde para começar a cuidar de si mesmo. Quanto maior for a dedicação em se manter saudável e preparado para a terceira idade, melhores tendem a serem os resultados (SOEIRO, 2018).

Com relação à qualidade de vida, o importante inicialmente é explicar ao idoso para ele entender, de fato, o significado de ter qualidade de vida. Explicar que qualidade de vida nem sempre é o mesmo que apenas viver mais, porque, alguns anos extras sem cuidados com a saúde podem não ser fáceis de encarar, sendo necessário muito zelo e cuidado com o corpo e com a mente, um caminho mais fácil com a prática rotineira de exercícios, sejam esses através da dança (GUIMARAES, 2016).

A qualidade de vida é um efeito cumulativo, ou seja, uma sequência de bons hábitos é o que ajuda a criar essa condição. Portanto, o melhor é começar a se cuidar quanto antes. Mudanças nos hábitos de vida, de modo a se preparar para o futuro é uma preocupação necessária a se ter. Quanto mais cedo esses cuidados forem incorporados no dia-a-dia, mais fácil de prevenir o desenvolvimento, surgimento ou agravamento de condições diversas de doenças. Além disso, a criação de hábitos de forma prolongada melhora a adaptação ao período da terceira idade (SILVA, 2008).

Muitas pessoas na terceira idade não conseguem ter tranquilidade, justamente por não encararem o momento da maneira certa. Com medo de envelhecer ou querendo evitar que aconteça, boa parte delas deixa de aproveitar os momentos dessa fase ou de se preparar para ela (CANCELA, 2007).

Nesta realidade, quando não ocorre a busca pela qualidade vida na terceira idade, o resultado é negativo, portanto, o ideal é adaptar-se à idade desde já, de modo a prevenir que o futuro seja muito diferente e desejado (FECHINE, 2012).

Podemos ressaltar que envelhecer é completamente natural, e para ter qualidade de vida na terceira idade, no entanto, é preciso lidar com o envelhecimento da melhor maneira, encarando esse período em que podem ocorrer novas descobertas e vivências. Apesar de surgirem novos cuidados para esse momento, envelhecer não deve significar abrir mão da própria vida (SOEIRO, 2018).

É necessária atenção específica na terceira idade, sendo essa em vários sentidos, voltada sempre para o bem estar, e aumento da qualidade de vida. Logo, os cuidados com o corpo, mente e saúde são absolutamente necessários e fazer as adaptações para se manter saudável é o essencial (JUSTINO, 2019).

Sendo assim, é fundamental buscar maneiras novas de curtir os dias, melhorar o condicionamento físico, mental e social. Entre as atividades que mais a terceira idade gosta de fazer, está à prática da dança. Hoje a dança é uma prática

de exercício prazerosa, que envolve diversos ritmos, que acabam por chamar atenção dos idosos, causando ainda mais interesses da sua parte. A ideia é justamente essa, encontrar novos movimentos de encarar a vida, mostrando essa fase "terceira idade" muito mais positiva e feliz (SOEIRO, 2018).

Muitos idosos sofrem com problemas de baixa autoestima, nem sendo somente ligada a aparência, mais também, quanto ao próprio modo de vida. Afetando não só a saúde psicológica, mais também, as condições físicas, sociais, gerando isolamento e consequências de falta de adaptação. A busca pela qualidade de vida vem justamente neste quesito, onde o idoso celebra a própria experiência, ao notar que os anos vividos geram uma visão de mundo muito valiosa. Isso ajuda na busca pelo melhor bem estar físico, social e mental (FECHINE, 2012).

A terceira idade está muito envolvida com a qualidade de vida, porque antes de tudo já existia uma vida. Desta forma, torna-se mais simples e acessível à busca por uma saúde melhor, levando a um condicionamento físico livre de doenças e agravos à saúde. A maioria dessas questões de qualidade de vida em geral, envolve uma mudança no estilo de vida, há grandes benefícios em seguir essa meta (PAPILA, 2006).

Quando pensamos em qualidade de vida relacionados à saúde levantamos um ponto principal: alimentação saudável ligada às atividades regulares de movimentos ou exercícios físicos (SANTOS, 2008).

O que se coloca no prato gera grandes impactos na saúde e no bem-estar, especialmente de quem já é idoso. Por isso, uma forma de preservar a saúde na terceira idade é tendo uma alimentação saudável e balanceada intercalada com atividades, como por exemplo, a mais buscada que é a dança (JUSTINO, 2019).

Os idosos precisam reduzir o consumo de sódio, de açúcar e de gorduras consideradas ruins para o organismo. Alimentos como carne vermelha, industrializados, doces, farinhas, devem ser substituídos por versões magras, integrais e naturais. Essa é a forma de evitar agravamento ou surgimento de hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares (LIBERALI, 2013).

Em geral o essencial é investir em frutas, verduras, legumes, que sejam repletos de nutrientes, vitaminas e sais minerais. Evitando a famosa desnutrição, pois hoje praticamente 54.7% dos idosos demonstram esse quadro (JUSTINO, 2019).

Associado a uma alimentação saudável está a prática de atividade física. Pois, o sedentarismo é um grande vilão para a saúde de qualquer idoso. A caminhada, hidroginástica, musculação e a dança, são excelentes opções para melhorar a saúde e disposição na terceira idade. Além de tudo, é uma forma de socializar, se manter em movimento e controlar o peso dentro dos parâmetros normais. Ao unir alimentação saudável e exercícios para terceira idade, o corpo se torna mais saudável e protegido (SOEIRO, 2018).

Uma ótima alternativa para a realização dessas atividades, principalmente a dança, é ter um profissional da área de educação física, que é capaz de intercalar os exercícios conforme essencial para cada idoso. De modo a agregar todas as funções necessárias para uma melhor qualidade de vida e manutenção do bem-estar (GUIMARAES, 2016).

Os exercícios físicos ajudam a cuidar da saúde física, e principalmente do cérebro. Mantendo uma atividade física regularmente contribui na memória, em quadros de ansiedade e estresse. Em uma pesquisa realizada com idosos, mostrou que 71% deles, que se encontram na terceira idade apresentaram-se estressados. Portanto, esse quadro afeta a qualidade de vida, prejudicando o sono e a saúde. Conseqüentemente mantendo uma atividade física regular associada a uma boa alimentação, ajuda e auxilia na conquista de uma qualidade de vida melhor (JUSTINO, 2019).

Até mesmo os profissionais da saúde, já possuem uma perspectiva diferente da terceira idade. Hoje, vários deles já atuam de modo a fortalecer a ideia de que a vida não acabou e que é fundamental objetivar qualidade, saúde e bem-estar aos idosos. Por isso, a necessidade de mostrar sempre aos idosos da terceira idade o quanto é fundamental ter uma qualidade de vida, saúde e bem-estar. Que esses três fatores são capazes de prolongar muito a vida, e principalmente ajudar no psicológico dos idosos (VIDMAR, 2011).

Inclusive um dos maiores receios entre quem envelhece é a diminuição da mobilidade. A ideia de perder total, ou parcialmente alguns dos movimentos e de passar a depender de alguém está entre os principais medos quando se fala na terceira idade. Entretanto algumas ações podem evitar esse quadro, ou ao menos reduzir os seus efeitos. Um deles é a prática da dança. Considerada hoje o meio mais procurado pelos idosos. Dessa maneira, não é necessário haver

comprometimento da qualidade de vida por causa desse fator mobilidade (LEBERALI, 2013).

É importante ressaltar, que na terceira idade os movimentos realmente serão afetados, e que mesmo os melhores cuidados não farão com que a coluna ou os joelhos de uma pessoa com 70 anos se pareça com uma pessoa de 20 anos, por exemplo. Mas, é importante compreender que, nessa fase da vida, há mudanças que precisam acontecer se o foco for melhorar a qualidade de vida e prolongar a mesma (GUIMARAES, 2016).

O processo do envelhecimento é um processo dado gradativamente, sendo assim a adaptação às mudanças é realizada no cotidiano, e a maneira como ocorre a busca pela qualidade de vida, bem como o que o idoso faz diariamente para reduzir esses efeitos é o que vai interferir na diminuição dos impactos causados pela terceira idade (SANTOS, 2008).

CAPÍTULO 2 – DANÇA NA TERCEIRA IDADE: ASPECTOS GERAIS E HISTÓRICOS, CONCEITOS, MODALIDADES E SUA RELAÇÃO COM A MELHORIA DA QUALIDADE E ASPECTOS DA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE.

O acentuado envelhecimento da população é um tema que vem recebendo um destaque nas mídias e redes sociais em geral. Uma questão que gera debates, produzindo variados efeitos, sejam estes positivos, como negativos. Isso acontece devido a inovações quanto aos desafios propostos para se chegar na terceira idade, porém se encontrar nela já se faz um grande desafio (JUSTINO, 2019).

2.1 Conceito e aspectos gerais e históricos da dança

A dança segundo a autora Lacince e Nóbrega (2010, p. 5) “[...] é o conhecimento do outro através de um meio singular, o corpo e o movimento. Além disso, a dança é um movimento carnal, dos ossos, da pele, e dos músculos”.

A dança é uma expressão artística que usa o corpo como instrumento. Está presente em todos os povos e culturas, a dança pode ser executada em grupo, duplas ou solos. Por ela, se expressa a alegria, a tristeza, o amor e todos os sentimentos humanos (GONÇALVES, 2011).

Chamamos de dança primitiva aquela que surge de maneira espontânea e é praticada por uma comunidade. Geralmente, é uma dança usada para celebrar um ritual específico como colheitas ou a chegada de uma estação do ano (LACINCE; NÓBREGA, 2010).

Nas culturas indígenas, a dança é usada em festas ou a fim de se preparar para a guerra. Também é utilizada nos rituais de passagem, como o início da vida adulta. Nas civilizações antigas, por exemplo, como a egípcia ou mesopotâmica, a dança tinha um caráter sagrado, sendo mais uma forma de honrar os deuses. Esse tipo de dança sobrevive até hoje em países desenvolvidos (GONÇALVES, 2011).

Com a expansão do cristianismo na Europa, a dança perdeu seu caráter sagrado. A moral do cristianismo colocava o corpo como fonte de pecado, e assim, precisava ser controlado. Mais tarde, portanto, a dança começa a ganhar status de arte, com manuais, professores especializados e, sobretudo, pessoas que se dedicam a estudá-la (LACINCE; NÓBREGA, 2010).

No final do século XIX, as antigas colônias americanas começam a criar sua própria reinterpretação da música e da dança europeias. Desta maneira, surgem diversos ritmos que se fazem presentes nos dias de hoje (GONÇALVES, 2011).

2.2 Modalidades e sua relação com a melhoria da qualidade de vida e aspectos da saúde na terceira idade.

Antigamente observavam-se mudanças ao longo da vida até no envelhecimento, mudanças essas quanto ao descanso, à quietude, à inatividade, hábitos, imagens físicas, aprendizagem reduzida, flexibilidade, satisfação pessoal diminuída, vínculos amorosos, e outras características próprias de se “tornar mais velho” (GUIMARAES, 2016).

A necessidade de compreender essa transformação que marca o envelhecimento nos estimula a refletir acerca das limitações adquiridas e as formas de modifica-las. Sendo assim, as novas identidades adquiridas após entrar na terceira idade não só fazem parte do nosso imaginário, como, em muitos aspectos, que delimitam as possíveis descrições que fazemos das mudanças necessárias, e das motivações que precisam ser feitas para garantir uma qualidade de vida mais eficaz (SOEIRO, 2018).

A prática de exercícios físicos é essencial para qualquer ser humano, principalmente para aqueles que estão na terceira idade. Praticar atividades regularmente trazem efeitos positivos e benéficos ao corpo humano (SANTOS, 2008).

Os idosos não querem mais levar uma vida sedentária, e estão a procura de atividades que auxiliam neste processo. Uma das atividades mais procuradas está à dança. Durante muitos anos ela foi considerada apenas um instrumento de lazer. Porém, uma pesquisa realizada na Itália mostrou que a prática possui inúmeros benefícios para a saúde do coração, além de aumentar a capacidade respiratória e, claro melhorar a qualidade de vida do praticante (VIDMAR, 2011).

O controle dos ponteiros da balança é mais um proveito tirado por quem costuma "mexer o esqueleto". Afinal, na terceira idade é muito comum ocorrer os extremos, ou seja, o aumento do peso e a diminuição do mesmo, já que a diminuição dos níveis de estrógeno, testosterona e de hormônios do crescimento no organismo colaboram para a perda de massa muscular agravando a queima menor de calorias (PONTAROLO, 2008).

Todavia, essas não são as únicas vantagens encontradas por quem costuma movimentar-se ao ritmo de alguma canção. Dançar na terceira idade contribui para um melhor condicionamento físico e mental. Além disso, ajuda a elevar a autoestima e afastar os sintomas da depressão. Isso se dá devido à serotonina, uma substância que traz a sensação de alívio, melhorando o humor e o sono (ARAÚJO, 2014).

A dança na terceira idade coopera para uma mudança significativa de comportamento, tornando os idosos tímidos mais confiantes. E essa confiança é percebida no dia-a-dia. Mais uma vantagem é que a dança ajuda a manter o cérebro em plena atividade, melhorando desta forma, a coordenação motora e a concentração, pois eleva a circulação cerebral em áreas adormecidas (CHACON, 2020).

Isso se dá, devido a estes estímulos provocados pela dança aumentarem as conexões neuronais, proporcionando ao idoso maiores habilidades no aprendizado, raciocínio e na memória. Na mesma linha, esses estímulos conseguem reduzir o estresse e a ansiedade (LOPES, 2021).

Não é exagero dizer que, quando se atingem a terceira idade, é normal que o corpo humano, o tônus muscular, o equilíbrio, a memória, e todas as funções motoras se tornam limitadas. No entanto, a dança contribui justamente para aumentar a qualidade de vida, melhorando todos esses sentidos mencionados, com os diversos benefícios a ela atribuídos quando praticada (COELHO, 2021).

O idoso desenvolve através da dança, melhora dos estímulos e dos sentidos, tanto os afetivos quanto o auditivo, visual, tátil, cognitivo e motor. Cada qual com sua particularidade, como por exemplo, no estímulo afetivo, ocorre melhora do sentimento de emoção, trazidas pela coreografia e pela música; no auditivo ocorre melhora na escuta e na percepções, tantos pelos gestos quanto no ritmo da música; no estímulo visual é percebida a melhora de enxergar os movimentos e transformá-las em ação; no sentido tátil, a dança melhora os movimentos e o reconhecimento dos benefícios para o corpo; no sentido cognitivo ocorre melhora do ritmo, raciocínio, coordenação; e por fim no sentido motor, a melhora é em todo esquema corporal, ou seja, melhora todos os movimentos realizados (CHACON, 2020).

As maiorias dos idosos reclamam da solidão e de se sentirem sozinhos durante a terceira idade. Assim, a dança promove a interação entre grupos de

idosos, ajudando na socialização. Desta forma, eles passam a ter uma maior convivência com outros idosos da mesma faixa etária, possibilitando a construção de novas amizades e criação de vínculos (COELHO, 2021).

A dança, portanto, passa a ser uma alternativa perfeita, para adaptar ao envelhecimento, pois, a participação coletiva estimula a solidariedade. É possível ressaltar ainda, a dança como uma atividade considerada fundamental para a manutenção do equilíbrio social do idoso, afastando-o do isolamento social (ARAÚJO, 2014).

Além disso, dançar na terceira idade não é apenas uma forma divertida de mexer o corpo. Na verdade, algumas habilidades, como força, agilidade, ritmo, flexibilidade e equilíbrio, são desenvolvidas e trazem bem-estar e saúde aos idosos. E todas essas habilidades são praticadas com a dança (LOPES, 2021).

Quando os idosos dançam, eles exercitam não só o corpo, mas também a mente, já que precisam se esforçar para memorizar a sequência dos passos, bem como concentrar para não invadir o espaço do parceiro. Além de tudo isso, eles também se lembram das experiências e sensações vividas ao longo da vida, a música remete à juventude e os colocam em sintonia consigo mesmo (COELHO, 2021).

Com a dança é possível viabilizar o resgate da autoestima por ser uma atividade prazerosa e, ao mesmo tempo, desafiadora, sendo tudo o que o idoso precisa para se sentir vivo, estimulando-o a vencer os desafios com os ritmos variados (CHACON, 2020).

Os objetivos principais da dança na terceira idade é trabalhar com um mecanismo harmonizador; respeitar as limitações físicas e emocionais do idoso; desenvolver habilidades de movimentos; exercer possibilidades de autoconhecimento e evitar situações estressantes; melhorar a capacidade motora, o desempenho cognitivo, a memória, a atenção e concentração e proporcionar o contato social (LOPES, 2021).

Além disso, é muito comum os idosos apresentarem quadros de ansiedade, estresse e até mesmo, depressão, especialmente aqueles que foram muito ativos no passado e encontram-se em situação vulnerável diante das transformações da idade. Assim, pela dança ser uma atividade prazerosa, contribui com o corpo na produção de mais endorfina, serotonina e dopamina, hormônios esses, responsáveis pela manutenção do humor e do prazer. Combatendo os sintomas negativos,

revigorando a capacidade de se movimentarem de forma prazerosa, desfrutando da companhia de outros idosos (COELHO, 2021).

A dança também é capaz de melhorar a agilidade e o equilíbrio, proporcionando diminuição do sedentarismo, sendo este o responsável pelas perdas das mesmas habilidades. Daí a importância de se exercitar a capacidade motora para garantir a locomoção e, principalmente, a autonomia e a segurança para evitar quedas, fatos comuns e perigosos na terceira idade, e que acabam por gerar fraturas e recuperações demoradas e dolorosas (LOPES, 2021).

Na terceira idade, a dança ajuda o idoso a manter ele em estado de alerta, mais pró-ativo e com mais resistência. Muitos problemas de saúde estão relacionados ao sedentarismo. Afinal, com o passar dos tempos, é natural que a pessoa perca o “pique” que tinha quando era mais jovem, e passa a fazer cada vez menos exercícios. A dança proporciona condições para reduzir esse sedentarismo de forma prazerosa, exercitando o físico, a mente, a agilidade, o raciocínio, desenvoltura, ritmo, harmonia e até mesmo a sensualidade (ARAÚJO, 2014).

Atualmente, alguns paradigmas da velhice estão sendo eliminados. Porém, muitas pessoas ainda associam o fator envelhecer como perder capacidades físicas e mentais. Embora haja realmente uma redução da força física, o idoso apresenta-se capacitado para aprender a lidar com isso, e a continuar sendo uma pessoa que deve se sentir bem, incorporando atividades adequadas para a fase (PONTAROLO, 2008).

A prática da dança deve ser realizada regularmente, sendo aderida de forma gradativa durante a semana. De forma, a trazer um sentimento de prazer e felicidade. Estudos mostram que os idosos que praticam duas sessões de dança semanais, de 60 minutos cada, melhoram de forma significativa a sua qualidade de vida. Os ganhos físicos, psicológicos e sociais são enormes. Por isso, a regularidade semanal é importante para a adaptação do corpo (LOPES, 2021).

Ficar idoso é um privilégio, mais envelhecer com qualidade de vida e saúde é necessário. Por isso, que a prática regular de atividade física possibilita a manutenção ou até mesmo a melhora do estado de saúde, seja esse físico, psíquico, melhorando até mesmo a osteoporose, que nesta idade se faz muito presente. Além disso, a osteoporose que é muito comum na idade, pode gerar diversos transtornos, como principal consequência tem-se a fratura, que frequentemente impõe severas limitações emocionais e sociais, comprometendo

drasticamente a qualidade de vida, devido a instalação de um quadro de ansiedade, depressão e mudança de humor (VIDMAR, 2011).

Todavia, a prática rotineira da dança também favorece os idosos da terceira idade a adotar um estilo mais despojado de dar sequência à vida, deixando o comodismo da idade, e até mesmo a solidão de casa para socializar, permanecendo mais tempo compartilhando momentos, do que a insatisfações pelos agravamentos de saúde (COELHO, 2021).

O autor Vidmar (2011, p. 9) afirma que “a realização de atividade física, entre outros fatores, melhora a capacidade funcional, diminui a dor, reduz o uso de analgésicos e melhora a qualidade de vida dos indivíduos que possuem algum agravamento de saúde”. Em contrapartida, em uma pesquisa realizada em um grupo de idosos da terceira idade, foi afirmado, que após a prática da dança, houve melhora drástica na flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e resistência dos idosos apresentados em questão, além disso, as mobilidades dos mesmos aumentaram juntamente com a disposição (JUSTINO, 2019).

Com o avanço da idade, as alterações posturais, de equilíbrio e força muscular também sofrem alterações, nesta perspectiva, a condição física do idoso precisa ser melhorada, para diminuir o impacto do envelhecimento, diminuindo a incidência de quedas, e conseqüentemente de complicações associadas, como as fraturas (LIBERALI, 2013).

Sendo assim, a forma mais eficaz de minimizar perdas decorrentes do envelhecimento é a prática de atividade física, em questão a dança. Dados indicam que a prática da dança na terceira idade diminui consideravelmente a ocorrência de quedas, osteoporose e outras doenças crônicas decorrentes da idade (LOPES, 2021).

Com isso, a dança é essencialmente importante para o idoso, pois além de todos os benefícios já citados, contribui para um envelhecimento mais saudável e independente, mais vale lembrar que, a prática da dança precisa ser rotineira, para que os seus efeitos positivos sejam sentidos (CHACON, 2020).

O autor Vidmar (2011, p. 11) reforça alguns fatores importante como:

A intensidade com que se pratica alguma atividade física é um fator influenciador dos benefícios resultantes da prática de atividades físicas. A importância da prática da dança rotineiramente é para obter uma melhor função física, já que aqueles que realizam a mesma de forma correta conseguem visualizar os benefícios da mesma para a saúde física e mental. Diante desse fator, se faz necessário estimular ainda mais a prática da

dança na terceira idade, lembrando que a mesma precisa ser devidamente orientada por profissional da área, para que o mesmo adote medidas e atividades específicas para o idoso, levando sempre em conta o condicionamento e a condição física existente. Essa atividade física realizada promove um aumento da expectativa de vida e bem-estar. (VIDMAR, 2011 p.11).

Algumas evidências epidemiológicas demonstram os efeitos positivos da dança como um modelo de vida saudável para os idosos, um modelo este ativo, que trazem um envolvimento, prevenção e minimização das perdas decorrentes do processo de envelhecimento (LOPES, 2021).

Cientistas enfatizam, cada dia mais, a importância de se praticar atividades como a dança na terceira idade, sendo a favor de programas facilitadores de informações, para chegarem até os idosos questões como a prática da dança na promoção da saúde (CHACON, 2020).

Segundo o autor Chocon (2020, p. 5) a chegada da terceira idade não deve, jamais, ser vista como:

Um período de inércia e imobilidade. Se mexer é, inclusive, algo muito benéfico para o bem-estar físico e mental desses indivíduos da terceira idade. Por isso, as danças para idosos são atividades altamente recomendadas e que podem, ao mesmo tempo, servir como atividade física e diversão. Danças é algo muito vantajoso para o idoso, sendo os benefícios mencionados pela ciência e pela medicina em seus diferentes pontos. Pensando nisso, temos alguns tipos de dança que podem fazer a cabeça dos idosos, levando os mesmos a se divertirem pelos seus ritmos diferentes, exercitando não somente o físico, mais também a mente. Dentre os ritmos mais procurados, temos: zumba, forró, balé, dança de salão, dança sênior, tango, e jazz. (CHOCON, 2020 p. 5).

CAPITULO 3 – AS MODALIDADES MAIS PRATICADAS PELOS IDOSOS NA TERCEIRA IDADE.

3.1 – ZUMBA

A zumba é uma dança de origem latina, muito quente e bastante divertida. Por isso é perfeitamente indicada para os idosos e uma das preferidas deles, um dos motivos que justifica esse fato é, que a dança os deixam emocionalmente mais leves, fazendo com que a relação com o próprio corpo e com a autoestima de cada um, sejam retomadas, pouco a pouco, a cada aula praticada. Ela também é completamente segura para as articulações, e para o desenvolvimento cognitivo (SILVA, 2012).

A zumba está muito ligada com movimentos mais agitados, com musicas animadas, dando espaço aos hormônios que trazem momentos de felicidade, sem sombra de dúvidas ocorre uma melhoria na saúde mental do idoso da terceira idade (ANDREOLI, 2010).

Nos embalos dançantes da zumba, ocorre um trabalho intenso com os músculos do corpo, sendo uma ótima alternativa de dança para diminuir o sobrepeso, melhorar a autoestima, equilíbrio e o desenvolvimento cognitivo do idoso. É simplesmente incrível se movimentar ao som da zumba, sendo o principal motivo da sua escolha enquanto modalidade para o idoso (AMARAL, 2014).

O principal enfoque da zumba é a perda de peso, mais muito mais que isso, ela contempla outros benefícios como: elevação da autoestima, melhora da função motora, aumento da força muscular e melhora da percepção motora. É na zumba que o corpo se movimenta como um todo (AMARAL, 2014).

3.2 – FORRÓ

O forró é um ritmo propriamente dito brasileiro, de origens da região nordeste do País, porém, conhecido em todos os estados. Assim como a zumba, o forró também trás uma movimentação intensa de todo o corpo, servindo de incentivo para que o idoso entenda o real motivo da prática de atividade física frequentemente, e a importância de manter o corpo em movimento como forma de redução de dores musculares (ANDRADE, 2010).

Além disso, o forró trabalha também como uma solução do isolamento social e interação com outras pessoas, visto que, o mesmo proporciona atividade em

grupos e em duplas, aumentando muitas vezes a socialização não vista muito pela população idosa da terceira idade (AMARAL, 2014).

Os idosos dizem que com o forró se sentem mais animados, motivados e conseguem interagir com outros idosos que estão passando pelas mesmas mudanças. Devido a isso, ocorrem melhorias em vários processos decorrentes da terceira idade, de um modo divertido e importante de se movimentar (ANDRADE, 2010).

3.3 – BALÉ

O balé não é apenas uma modalidade de dança para jovens. A cada dia mais são adeptos na idade adulta e até mesmo na terceira idade. O balé se tornou uma ótima alternativa na terceira idade, devido a sua contribuição para o fortalecimento progressivo de músculos e articulações, melhorando consideravelmente a qualidade de vida dos idosos (ANDRADE, 2010).

Sem contar que, ainda nas danças clássicas, o balé é uma modalidade de dança que pode ser praticada individualmente, em dupla ou em grupo. Isso facilita o trabalho em grupo e a socialização, que na terceira idade fica muito prejudicada, devido ao isolamento social (AMARAL, 2014)

O balé é uma excelente alternativa para o idoso, que precisa de fortalecimento de músculos e das articulações, já que trabalha equilíbrio e conhecimento corporal (AMARAL, 2014).

3.4 – DANÇA DE SALÃO

A dança de salão é considerada uma dança mais conservadora, com roupas bem elegantes e pares de dançarinos. Indicadas para idosos mais reservados, e que presam vestimentas e o cuidado com o parceiro é maior também (SILVA, 2018).

Ela é considerada perfeita e adequada para os idosos, além de linda, fina e elegante. Essa modalidade pode ajudar na comunicação e também na consciência corporal dos idosos. Pode ser praticada de forma mais lenta ou mais agitada, em ambientes fechados e seguros. Além disso, a interação entre os idosos aumentam, bem como sua socialização, já que é uma dança mais praticada em dupla (AMARAL, 2014).

A dança de salão é uma atividade física capaz de proporcionar mudanças positivas nos idosos, que contribui com melhorias como: melhora do equilíbrio, da autonomia funcional, distribuição de pesos do corpo por meio dos movimentos para frente e para trás (SILVA, 2018).

Alguns estudos, consideram a dança de salão como uma boa opção de exercício físico, que auxilia no bem-estar emocional, mental e físico do idoso da terceira idade (SILVA, 2018).

3.5 – DANÇA SÊNIOR

A dança sênior é uma modalidade pensada exclusivamente para esse grupo de idosos. Ela mistura elementos de vários tipos de dança, como: country, valsa e várias outras, além de trabalhar com movimentos e exercícios que favorecem a interação social e a prática de atividades físicas (VENANCIO, 2018).

Essa modalidade de dança visa trabalhar os movimentos corporais, que visam a favorecer a interação social (VENANCIO, 2018).

3.6 – TANGO

O tango é originário da Argentina, sendo uma das danças mais sensuais e bonitas de todas. Os idosos também a escolhe, por se beneficiarem com essa prática, recobrando a sua autoestima e se tornando cada vez mais independentes em seus movimentos (AMARAL, 2014).

3.7 – JAZZ

Este estilo de dança fez muito sucesso nos anos 60, com movimentos rápidos e ritmados, é o tipo de música responsável por devolver vitalidade a qualquer idoso que deseja investir nesse quesito (ANDRADE, 2010).

O jazz segue uma linha de dança mais animada, sendo um verdadeiro sucesso entre os idosos. Considerado um estilo de dança animado, ritmado e rápido, que é capaz de trabalhar o corpo com seu conjunto de movimentos específicos (SILVA, 2018).

3.8 – BOLEIRO

O boleiro é um ritmo cubano, que vem ganhando muitos adeptos na terceira idade. Ele entra na modalidade de dança de salão, porém, assim como o tango, pode ser praticado com objetivos específicos aos idosos (AMARAL, 2014).

Capítulo 3.9 – DANÇA DO VENTRE

A dança do ventre também tem sido bem praticada pelos idosos, sendo uma dança típica do Oriente Médio, capaz de erguer a autoestima na terceira idade. Isso acontece devido aos movimentos sensuais, roupas que destacam a personalidade e relembra o significado individual do famoso “ser” (ANDRADE, 2010).

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa

Segundo Triviñus (2013) as classificações das pesquisas são feitas a partir de critérios, assim é usual a classificá-las com base em seus objetivos gerais. Para fins de solucionar o problema percebido optou-se pelo “Estudo teórico”, realizado por meio da Pesquisa Bibliográfica. Cervo, Bervian e Da Silva (2007) definem Pesquisa Bibliográfica como um tipo de estudo, que busca explicar a questão a partir de referências teóricas publicadas em artigos, livros, dissertações e teses. Para Lima e Mioto (2007) a Pesquisa Bibliográfica implica em um conjunto ordenado de procedimentos os quais busquem soluções para o problema investigado. Severino (2007, p. 122) a define como:

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utilizam-se dados ou de categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos

Lima e Mioto (2007) chamam a atenção para o fato de que a pesquisa bibliográfica em algumas situações tem sido caracterizada como revisão da literatura, e destacam que: “[...] revisão da literatura é apenas um pré-requisito para a realização de toda e qualquer pesquisa [...] (p.38)”. Em todos os tipos de pesquisas bibliográficas, descritivas, experimentais, exploratórias necessariamente terão que por parte do pesquisador a necessidade da verificação do estado da arte, ou seja, o levantamento do material produzido de modo que este tenha consciência sobre o que foi produzido em relação ao seu objeto de estudo, sem que este levantamento tenha o sentido de responder o problema.

Crítérios de inclusão e exclusão

Para Lima e Mioto (2007) a pesquisa bibliográfica implica um conjunto ordenado de procedimentos atentos ao objeto de estudo no qual o pesquisador busca a solução para a sua questão, tais procedimentos não podem ser aleatórios.

Neste sentido entende-se que os procedimentos que a seguir serão apresentados foram delimitados a partir de critérios visando elucidar a problemática proposta. No entanto, a busca deste material bibliográfico necessita de critérios para a sua busca, neste estudo foram adotados os seguintes critérios:

Parâmetro temático – O objeto de estudo em questão é a intervenção do profissional de Educação Física através da prática corporal dança, tendo como público alvo pessoas na terceira, e a relação desta prática com a qualidade de vida e saúde.

Parâmetro linguístico – Selecionamos obras no idioma português, em de dominarmos apenas este idioma no momento.

Principais fontes – foram adotadas como fonte de coleta de dados às publicações no formato de artigo científico original.

Parâmetro cronológico – em virtude da atualidade do tema, será selecionado produções dos últimos 10 anos.

Instrumentos de coleta de dados

Em relação ao instrumento de coleta de dados Lima e Miotto (2007) explicam que na Pesquisa Bibliográfica, para a investigação das soluções, poderá envolver em algumas situações a necessidade da construção de instrumento específico no qual se possam registrar temas, conceitos, assim como as considerações mais relevantes as quais conduzam a melhor compreensão do objeto de estudo. A partir desta orientação, optou-se pela construção de instrumentos com base nos critérios relacionados ao nosso objeto de estudo. Os mesmos foram construídos de modo a serem aplicados em todas as produções selecionadas. O instrumento desenvolvido visou coletar dados sobre a identificação da obra descrevendo a sua referência bibliográfica como o ano de publicação, objetivos de estudo, metodologia, resultados encontrados, conclusões.

Método

O método que norteou a leitura dos dados deste estudo foi o positivismo. Segundo Triviños (2013) as características do positivismo se aplicam, no geral, as correntes objetivistas, mecanicistas, empiristas, neo-positivistas. Nesta concepção

de conhecimento o objeto sempre atua sobre o aparelho perceptivo do sujeito que é um agente passivo, contemplativo e receptivo, resultando como produto o conhecimento o reflexo do objeto percebido,

As principais características: o real é captado pelas impressões sensoriais, experiência sensível. Na relação sujeito objeto, predomina a ação do objeto sobre o sujeito, assim sendo o sujeito nada pode acrescentar ao objeto, o lugar da razão não está no sujeito e sim no objeto. O objeto tem uma existência objetiva, os dados destes podem ser observados e quantificados, cabendo ao sujeito apenas captar este real.

RESULTADOS

Tabela: Síntese do resumo dos artigos coletados para análise dos dados.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Leal; Hass (2005)	Analisar o significado da dança na terceira idade	A amostra é composta por 13 idosas do sexo feminino com idade acima de 65 anos, participantes do projeto “Dança na Terceira Idade”		A dança é importante para todas as entrevistadas, pois proporciona-lhes bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal.
Gaspar, et al., 2017	Identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida.	Foram entrevistados 30 alunos participantes do Projeto Social Saúde, Idoso, Bombeiros e Sociedade	- 97% dos entrevistados concordam que a dança promove benefícios na terceira idade, e apenas 3% dos praticantes da dança afirmam que não obtiveram nenhuma melhoria e benefício correspondente a prática dessa atividade prática	A dança está relacionada a melhoria na qualidade de vida, bem-estar social e físico dos idosos auxiliando nas atividades do cotidiano, causando motivação e autoestima consequentemente gerando uma maior participação desse grupo na sociedade
Chacon, et al., 2020	Apresentar os benefícios que a atividade física propõe ao público da terceira idade, identificando quais os motivos que levam os idosos à procura de atividade física.	Utilizados 7 artigos, os mesmos referentes aos idosos na terceira idade praticando atividade física.	Observado que à terceira idade ao longo dos anos vêm aumentando sua busca por práticas de exercícios físicos, inclusive a dança, isso se dá devido a patologias existentes, ou pela busca da qualidade de vida e bem-estar.	A dança é uma atividade física muito praticada, para diminuir os impactos que a idade trás a cada pessoa, devendo ser praticada com o intuito de sofrer menos com as modificações do corpo, bem como, aumentar as forças musculares que se encontram diminuídas ao longo dos anos.
Araújo, 2014.	Apresentar os benefícios dos exercícios físicos na terceira idade. Verificar se a prática de	Aplicação de questionários contendo 8 questões sobre qualidade de vida, exercício físico e opção de escolha de	Todos os participantes afirmaram que os exercícios físicos ajudam a melhorar a força muscular, que obtiveram melhoria dos desempenhos de atividades do dia-a-dia, além disso com a prática rotineira da atividade	A prática regular de exercícios físicos trazem diversos benefícios, como melhora da força muscular, equilíbrio e redução de dores. Além disso, trazem melhora na relação social de cada idoso.

	exercício físico melhora a força, equilíbrio e se reduz as dores.	prática. Esse questionário foi aplicado a 20 pessoas da terceira idade.	escolhida melhora outros fatores como o equilíbrio.	
Lopes; Silva., 2021	Observar os benefícios do exercício físico em idosos fisicamente ativos.	Análise de 19 artigos, todos referente ao tema escolhido, bem como associados ao objetivo apresentado.		Os idosos fisicamente ativos apresentam boa qualidade de vida em comparação aos idosos sedentários. As atividades praticadas regularmente influenciam positivamente os indivíduos idosos ao longo do tempo.
Silva, 2008	Apresentar a dança como promoção da melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade.	Revisão de literatura em três etapas de apresentação: primeira etapa com a apresentação histórica da dança; segunda etapa apresentando os processos do envelhecimento; e a última mostrando como a dança pode amenizar os efeitos do processo do envelhecimento e os seus mais diferentes aspectos.		A dança é um fator positivo para amenizar traumas do envelhecer. Ela melhora a qualidade de vida dos idosos, bem como aumentando o prazer de viver dos mesmos.
Guimarães et al., 2016	Apresentar como que a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.	Coleta de dados com aplicação de questionários à 40 alunos da terceira idade.	Os resultados evidenciaram que a busca pela prática de dança é muito grande, pelo fato da dança proporcionar inúmeros benefícios na terceira idade. Todas as 40 pessoas idosas que participaram apontou os benefícios da dança como fator principal da prática rotineira da mesma.	Dentre os benefícios da dança apontados pelos idosos participantes, além da perda de peso, também é possível observar a melhora da integração social, melhora na parte psicológica dos mesmos, e da autoestima.
Liberali; Passarinho, 2013	Verificar a influencia da dança no bem-estar físico e	Revisão de 26 artigos publicados, selecionados quanto ao tema proposto e	Todos os artigos analisados demonstraram posições semelhantes quanto aos benefícios da dança, sendo esses motivacionais, elevação	A dança contribui nos aspectos motivacionais físicos, com ênfase no relacionamento, descoberta da melhoria do bem-estar psicológico e físico, além disso com melhora na

	motivacional.	aos objetivos colocados como referência.	da autoestima e da qualidade de vida das pessoas.	qualidade de vida e satisfação de quem a pratica.
Pontarolo; Oliveira, 2008.	Conceituar e apresentar a velhice a partir da gerontologia; Discutir os aspectos sociais da velhice; Ressaltar a importância da educação dirigida aos idosos para eles próprios e para toda a sociedade, pois dessa forma é resgatado a sua integração social e autoestima.	Revisão de 13 artigos associados ao tema e apresentação dos achados com relação aos objetivos propostos.	Diante dos artigos analisados, a grande maioria apresentou a velhice como sendo uma época cheia de mudanças físicas e psicológicas, e diante dessas mudanças a percepção das pessoas e dos próprios idosos mudam quando são relacionadas ao bem-estar de cada um. A partir da análise de alguns artigos utilizados foi possível verificar que algumas mudanças durante esse percurso se faz necessário.	Os idosos na velhice se apresentam frágeis e solitários, com a implementação de medidas e práticas de atividade física os mesmos se sentem mais motivados e com mais disponibilidade de integração social, interferindo diretamente no bem-estar e na qualidade de vida dos mesmos.
Coelho, 2021.	Apresentar a grandiosidade da terceira idade no Brasil, e como os idosos fazem para se manterem ativos.	Apresentação de um estudo de caso de várias realidades de instituições para idosos, no total de três, trazendo a rotina e aplicação de estratégias utilizadas em cada uma.	Diante das realidades das casas dos idosos, é possível verificar o papel do idoso, o que ele passa e o que deve ser feito diante do processo da velhice. Um período de bastante mudança, necessário modificar e incorporar hábitos novos para agregar enquanto melhoria de bem-estar.	A velhice é um período cheio de diversas alterações, muitas delas corporais, psicológicas e sociais. Essas mudanças são percebidas e todos os idosos. Nas casas destinadas a essa população é observado atividades incorporadas rotineiramente capazes de contribuir para a melhoria de todos esses conjuntos.
Soeiro, 2018.	Demonstrar o que a produção científica na área tem destacado sobre a dança e suas relações com a qualidade de vida das pessoas que a	Estudo de revisão bibliográfica, com seleção de apenas 6 artigos sob a temática da qualidade de vida proporcionada pela dança.	Poucos são os artigos que trazem a dança como algo essencial para a qualidade de vida. Partindo disso, foi comprovado por alguns autores a partir de coleta de dados da população que a dança é sim um meio utilizado como melhoria da qualidade de vida e do bem-estar, a partir da sua prática rotineira.	A dança interfere na qualidade de vida de forma direta, isso devido ao fato de praticar rotineiramente a mesma. Podendo observar mudanças físicas, corporais, psicológicas e sociais. Há melhorias na autoestima e na relação das pessoas e entrosamento social.

	praticam.			
Cancela, 2007.	Abordar aspectos do envelhecimento humano, suas sensações e percepções, as teorias do envelhecimento, suas alterações neuroanatômicas, os seus efeitos cognitivos e os fatores que influenciam no desenvolvimento.	Seleção de artigos a partir de uma revisão sistemática dos artigos selecionados.	Juntamente com o envelhecimento é observado défices, esses sendo cognitivos, psicomotores e observacionais. A parte cognitiva é a mais afetada, visto que com a idade essa parte é um pouco perdida. Por isso práticas para melhorar essa questão se faz tão presente.	A partir das mudanças cognitivas observadas, é possível verificar que na fase do envelhecimento da terceira idade ocorrem mudanças próprias da idade, que podem ser melhoradas com alguns fatores que no artigo é mencionada como atividade física.
Justino, 2019	Realizar a abordagem da dança quanto aos benefícios capazes de serem adquiridos como aumento da qualidade de vida dos idosos.	Revisão bibliográfica de 32 artigos encontrados em bases de dados selecionadas.	Algumas alterações são observadas nos idosos como: perda de força muscular, da agilidade, da coordenação motora, vulnerabilidade a intercorrências patológicas, dificuldade de convivência social. Quando a dança é correlacionada a esses fatores é observada melhorias incomparáveis, trazendo resistência aeróbica, manutenção da força muscular, desperta emoções positivas, superação de limites, prazer, melhora da socialização e da autoestima dos idosos praticantes.	A dança influencia diretamente a qualidade de vida dos idosos, com base na prática dos movimentos propostos pela mesma, ajudando os idosos a terem acesso a uma melhor qualidade de vida. E por ser uma fase onde o idoso é muito solitário, ajuda na interação com outros idosos e pessoas, compartilhando realidades que motivam o mesmo a persistir na busca por bem-estar na terceira idade.
Vidmar et al., 2011.	Verificar a importância da prática de uma atividade física a fim de evitar doenças, obter uma melhor qualidade de vida e longevidade.	Revisão de literatura com base no tema e objetivos propostos, sendo por fim selecionado 5 artigos utilizados para complementar a pesquisa.	Dos cinco artigos utilizados, dois deles relataram sobre a importância da atividade física para a depressão, DPOC em idosos, um deles demonstrou que os idosos que praticam atividade física têm ausência de dificuldades em atividades instrumentais da vida diária, e outros ainda relataram que a	O estilo de vida saudável, na vida da população idosa, tem sido cada dia mais incorporada. Alguns hábitos tem sofrido mudança como forma de melhorar padrões de saúde e qualidade de vida. Com isso o idoso tem se tornado até mesmo independente em algumas atividades de vida diárias.

			qualidade de vida e o bem-estar estão relacionados com a participação social do idoso.	
Neto et al., 2011	Avaliar os parâmetros motores da terceira idade por meio da escala motora para terceira idade.	Foram avaliados 150 idosos (112 do sexo feminino e 38 do sexo masculino). Com idades entre 60 e 94 anos.	Na análise dos dados foi obtido como resultado que: a motricidade, o esquema corporal, e o equilíbrio, ao longo dos anos e com o envelhecimento os mesmos sofrem mudanças, ocorrendo uma declinação. Porém de um sexo para o outro, os mesmos sofrem mudanças, para mais ou para menos.	Os idosos com mais de 70 anos sofrem mais com o chegar da idade, tudo é mais complicado e difícil. O envelhecimento diminui fisiologicamente o trabalho do organismo.
Lima; Delgado, 2010	Apresentar os aspectos biopsicossociais, que caracterizam o processo do envelhecimento humano, e a influência desses aspectos na expectativa de vida dessa população idosa.	Estudo de caráter exploratório, desenvolvido a partir da técnica de pesquisa de revisão de literatura.	Os aspectos biopsicossociais possuem grande influência no processo de envelhecimento, contribuindo para que tenha uma maior ou uma menor expectativa de vida, conforme as alterações ocorridas tanto no fator físico, psíquico e social do idoso.	A capacidade funcional do idoso vai depender das alterações e cuidados desses aspectos no decorrer da vida, podendo aumentar cada vez mais a expectativa de vida.
Gaspar et al., 2017	Identificar a percepção dos idosos sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios, na sua qualidade de vida.	Trabalho quantitativo-descriptivo. Utilizado um questionário estruturado. Entrevistados 30 alunos participantes do projeto social: saúde do idoso.	97 % dos entrevistados concordaram que a dança promove benefícios na terceira idade, e apenas 3 % dos praticantes da dança afirmam que não obtiveram nenhuma melhoria ou benefícios correspondentes à prática dessa atividade.	A dança está relacionada a melhoria da qualidade de vida, bem-estar físico e social dos idosos, ela auxilia no desempenho das atividades do cotidiano, elevando a motivação e autoestima dos mesmos. E assim, consequentemente gera participação dos idosos na sociedade.

Fonte: próprio autor

DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A dança é considerada uma atividade física que possibilita movimentar todo o corpo nos mais diferentes ritmos. O conjunto da dança e dos movimentos é capaz de gerar benefícios. Associando esses benefícios aos idosos da terceira idade segundo Leal e Hass (2005, p.4) [...] é possível proporcionar-lhes através da dança, bem-estar físico, social e psicológico, sendo benéfico para a saúde, além de trazer uma satisfação pessoal muito grande [...].

Ainda nesta afirmativa, de que a dança é uma prática muito comum nos dias atuais, bem como, uma opção muito procurada por idosos na terceira idade, o autor Gaspar et al., (2017) trás uma pesquisa com o total de 30 alunos participantes de um projeto social para idosos, com aplicação de questionários, onde o resultado foi positivo, já que 97% dos alunos da terceira idade, concordaram que a dança promove benefícios excepcionais ao corpo como a melhoria da qualidade de vida, do bem-estar físico e social dos idosos, aumentando a desenvoltura das atividades do cotidiano.

Além disso, a dança promove motivação, elevação da autoestima dos idosos, bem como um aumento da participação dos mesmos na sociedade (GASPAR et al ., 2017). Leal e Hass., (2015), trás uma amostra de uma pesquisa, [...] composta por 13 idosas do sexo feminino, com idades acima de 65 anos, que participam de um projeto de dança na terceira idade, as mesmas informam nos questionários aplicados, que tiveram aumento da qualidade de vida, aumento da autoestima, melhora do raciocínio e da memória, e ainda finalizam dizendo que a sua interação com outros idosos proporcionou um novo olhar para as dificuldades presentes em sua idade[...].

Chacon et al., (2020, p. 3) utilizou uma revisão de artigos em seu estudo, e a partir de uma amostra de 7 artigos, finalizou sua ideia dizendo que: [...] a dança é uma atividade física muito praticada, utilizada para diminuir impactos da idade, e aumentar as forças musculares que se encontram diminuídas ao longo dos anos [...]. Partindo desse ponto de vista, Araújo (2014 p.5) refere um experimento feito com 20 alunos da terceira idade, com aplicação de um questionário contendo 8 questões sobre: qualidade de vida, exercício físico voltado para a dança. Como resultado obtido, todos os participantes afirmaram que a dança possibilita exercícios físicos

que melhoram a força muscular, equilíbrio e redução de dores no corpo decorrentes a idade.

Lopes e Silva (2021, p. 6) por sua vez, defendem a proposta da dança como qualidade de vida, segundo eles, os idosos nos dias atuais são bem ativos, e por mais que alguns se apresentam sedentários, podem ingressar em aulas de dança como possibilidade de diminuir efeitos negativos provenientes da idade. Para confirmar esse ponto de vista, fizeram uma análise de 19 artigos, e todos evidenciou de alguma forma a dança como qualidade de vida na terceira idade.

Segundo Silva (2008, p.2), por exemplo, na sua revisão de literatura sobre a dança, concluiu que a dança é sim um fator positivo para amenizar traumas do envelhecimento, onde com a prática rotineira da dança pelos idosos, melhoram a qualidade de vida dos idosos, além de aumentar neles o prazer de viver.

Guimarães et al., (2016, p. 5) apresenta um questionário aplicados à 40 alunos da terceira idade. Neste questionário os 40 alunos afirmaram que os benefícios obtidos pela dança é o fator principal deles praticar a dança de forma rotineira. Pontua a perda de peso, interação social, melhora na parte psicológica e na autoestima, como sendo alguns benefícios obtidos. Liberali e Passarinho (2013, p. 3) dividem o mesmo pensamento, quando afirmam demonstrações de posições semelhantes quanto aos benefícios da dança. Só que diferente dos autores anteriores, ele apresentou os resultados baseados em uma revisão de 26 artigos. Sendo possível detectar aspectos motivacionais físicos, aumento do bem-estar psicológico e qualidade de vida após o início da prática da dança como atividade física.

Os idosos na velhice se apresentam frágeis e solitários, nessa perspectiva o autor Pontarolo e Oliveira (2008, p. 6) traz como conclusão do total de 13 artigos, [...] a dança enquanto prática de atividade física na velhice, fazem os idosos se sentirem mais motivados, com mais disponibilidade de integração social, levando a uma ligação direta do bem-estar com a qualidade de vida [...]. Para complementar, Coelho (2021, p. 2), apresenta um estudo de caso, contendo várias realidades de instituições de idosos. Dentro delas é possível refletir que a velhice é um período cheio de alterações corporais, psicológicas e sociais.

Seguindo essa linha de visão, o autor Cancela (2007, p.3) apresenta uma revisão sistemática de artigos referente a algumas mudanças observadas em idosos na terceira idade, dentro delas segundo ele ocorrem mudanças cognitivas,

aparecimento de dores, rugas e desprazeres. Justino (2019, p.3) também trás alterações observadas nos idosos, como: perda de força muscular, agilidade, coordenação motora, vulnerabilidade, intercorrências patológicas, além da dificuldade de convivência social, como fatores negativos da idade.

Porém, assim como existem fatores negativos com o envelhecimento, também ocorrem fatores positivos. E é justamente nesses fatores positivos que envolvemos a dança. Cancela (2007, p. 3), por exemplo, afirma que mudanças próprias da idade são melhoradas com a prática da dança. Em seguida, o autor Justino (2019, p.4) também coloca a dança como parte influenciadora direta da qualidade de vida dos idosos. Esse por sua vez, ainda pontua a superação de limites, prazeres, melhora da socialização e da autoestima, como sendo contribuições positivas da dança aos idosos da terceira idade que praticam a dança de forma rotineira.

Soeiro (2018, p. 2) refere que existem poucos artigos que trazem a dança como algo essencial, e que este fator deveria ser mais bem trabalhado nos estudos de revisão, em questão de quantidade. Já que a dança interfere diretamente na qualidade de vida, e a partir dela é possível observar mudanças físicas, corporais, psicológicas e sociais, possibilitando melhora na autoestima e na relação das pessoas e entrosamento social.

Segundo o autor Vidmar et al., (2011, p. 4) após sua revisão de literatura, foi possível observar que o estilo de vida da população idosa sofreu uma grande mudança a partir da incorporação da prática de dança. Que segundo Neto et al., (2011, p. 5) ocorreu devido aos parâmetros motores da terceira idade, ou seja, se ocorre uma piora da motricidade, do esquema corporal e do equilíbrio no processo do envelhecimento, algo precisa ser incorporado para diminuir os efeitos negativos causados fisiologicamente no organismo, como a dança.

Para afirmar este ponto de vista, o autor Neto et al., (2011, p.6) apresentou uma pesquisa, que avaliou os parâmetros motores da terceira idade, onde foram avaliados 150 idosos, sendo 112 do sexo feminino e 38 do sexo masculino. Ao final da pesquisa foi possível concluir perda da motricidade, esquema corporal e o equilíbrio com o passar dos anos, e que o envelhecimento diminui fisiologicamente o trabalho do organismo.

Desta forma, o autor Lima e Delgado (2010, p. 4) afirma dois pontos de vista que são importantes ressaltar, um deles são os aspectos biopsicossociais, que ele

afirma possuir influência direto no processo do envelhecimento, contribuindo para que tenha uma maior ou uma menor expectativa de vida. Segundo ponto de vista é referente à capacidade funcional do idoso, onde a mesma vai depender das alterações e cuidados dos aspectos biopsicossociais vivenciados no decorrer da vida, podendo aumentar cada vez mais a expectativa de vida, ou também diminuir a mesma. Levantando um único questionamento: por qual motivo não vivenciar a dança como prática de atividade física, já que as contribuições são imensas?

Seguindo essa perspectiva, podemos ressaltar segundo alguns autores, o papel do profissional de educação física na melhoria da qualidade de vida nos idosos da terceira idade.

Sendo assim, alguns autores como Oliveira (2016, p.17) refere o profissional de educação como a peça chave para adesão dos idosos da terceira idade na prática de exercícios físicos como a dança. Compartilhando da mesma linha de pensamento, o autor Lima et al., (2019, p. 4) complementa dizendo que o profissional de Educação Física é capaz de ministrar aulas para a terceira idade, propondo medidas de incentivos, além de movimentos motivacionais, que influenciam significativamente na adoção de um estilo de vida saudável e ativo por parte dos idosos na velhice.

Segundo Lobato (2016, p.6), o principal papel do professor de educação física na terceira idade, é orientar os idosos para executarem os exercícios propostos de forma correta, para que assim, com os exercícios corretos, a qualidade de vida seja atingida. Oliveira (2016, p. 20) ainda ressalta, falando que exercícios forçantes são prejudiciais à saúde do idoso, desta forma, o professor de educação física acompanha os movimentos de perto, contribuindo para uma melhor desenvoltura da atividade proposta, de forma a contribuir para um melhor bem-estar do idoso na terceira idade.

Lima et al., (2019, p.6) ainda contribui dizendo que, o profissional de educação física sabe indicar e explicar os movimentos que mais contribuem para melhora do condicionamento físico, que no idoso se encontra diminuído, ou muitas vezes prejudicados pela idade. Segundo o autor, o professor de educação física consegue criar espaços de desenvolvimento crítico, criando respeito às diferenças, solidariedade e cooperação do idoso, contribuindo na promoção, prevenção e reabilitação da saúde física e mental. A partir disso, Lobato (2016, p. 9) finaliza dizendo que o professor de educação física consegue portanto, fazer com que os

benefícios da prática da atividade física chegue aos idosos, como: fortalecimento dos músculos e ossos; redução do número de quedas, contribuições positivas ao cérebro do idoso, o mantendo sempre em alerta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo apresentou as mudanças decorrentes do processo do envelhecimento de modo geral, pontuando quais as conseqüentes alterações diretas e indiretas ligadas aos idosos da terceira idade. Permitiu perceber e estudar a forma natural do envelhecimento, incorporando sempre a qualidade de vida e bem-estar.

Buscou alertar também, toda e qualquer pessoa quanto à importância de envelhecer bem e de forma saudável, e que a convivência com a pessoa idosa gera benefícios tanto para ela quanto para todos os envolvidos.

Os resultados obtidos através da análise dos artigos apontou que envelhecer é, muitas vezes, um processo bem delicado e doloroso, pelos diversos pontos negativos adquiridos com a idade. E o idoso ao experimentar certas fragilidades da idade, sofrem grandes emoções e a adaptação acontece mais tardiamente.

Foi possível aprender que diante de tantos desafios, a terceira idade é uma fase da vida que interpreta as responsabilidades de uma vida toda. E justamente nesta fase, o idoso ainda consegue correr atrás de prejuízos e ter uma vida mais completa e saudável.

No entanto, a dança se faz uma oportunidade, para que a terceira idade consiga correr atrás de prejuízos decorrentes da vida. A dança é capaz de gerar diversas mudanças, sendo elas: físicas, psíquicas e intelectuais. O idoso quando passa a conhecer a dança, reconhecendo ela como atividade física, quebra o preconceito, não querendo mais faltar às aulas de dança.

Com isso, a prática da dança na vida cotidiana do idoso, está sendo cada vez mais procurada, do que outras atividades físicas existentes, por ser justamente um exercício divertido, embalado em diversos ritmos queridos pela população idosa. Prevenindo doenças crônicas e neurodegenerativas no idoso, como também melhora o condicionamento físico do que já são portadores de alguma patologia. Logo que a prática da dança de forma regulada ajuda a população a ter uma maior complacência em funções orgânicas do corpo.

Pode-se pontuar, por fim, que existe evidências claras na literatura que a dança adaptada é uma atividade física exemplar para os idosos que se encontram na terceira idade, trazendo diversos benefícios que se transformam em qualidade de vida e bem-estar para essa população. Lembrando sempre, que alinhado a dança deve se ter uma alimentação mais balanceada e saudável, visto que, os idosos têm comprometimento também de funções metabólicas que precisam ser melhoradas.

Não podemos deixar de mencionar a parte principal para que todos esses benefícios sejam atingidos pelos idosos da terceira idade, que é justamente o papel do professor de Educação Física. Onde o mesmo possui seu papel fundamental, como orientador, realizando seus acompanhamentos corretos, para que então os exercícios e as atividades propostas sejam desenvolvidos da melhor forma, fazendo com que o idoso consiga usufruir da melhor forma física e mental na terceira idade.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, V. S. **Benefícios do exercício físico na terceira idade**. 2014. 422 p. Revisão Bibliográfica (Trabalho de conclusão I do curso do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB, Brasília, 2014.

CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. **Revista Psicologia**: o portal dos psicólogos. Lusíada do Porto, Portugal, 2007. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/lucas/O%20processo%20de%20envelhecimento.pdf> Acesso em: 11/04/2023.

COELHO, T. T; FILHO, L. C. S. Terceira Idade no Brasil. **Revista Editorial**. São Paulo, 2021. Disponível em : < https://www.blucher.com.br/terceira-idade-no-brasil-representacoes-e-perspectivas_9786555500684> Acesso em: 11/04/2023.

CHACON, A. P. V. MEIJA, D. P. M. **Os benefícios da atividade física na terceira idade**. 2020. 13 p. Pós-graduação em Fisiologia do Exercício – Faculdade Centro Oeste Pinelle, Rio de Janeiro, 2020.

FECHINE, B. R; TROMPIERI, N. O processo do envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso ao passar dos anos. **Revista InterSciencePlace**. Fortaleza, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/lucas/O%20proceso%20de%20%20envelhecimento%20as%20principais%20altera%C3%A7%C3%B5es%20ocorridas.pdf> Acesso em: 12/04/2023. 46

GASPAR, G. A.A, et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista Diálogos Acadêmicos**. Fortaleza, 2017. Disponível em: <file:///F:/tcc%20artigos/NOVOS%20ARTIGOS/GASPAR%202017.pdf> Acesso em: 30/04/2023.

GUIMARÃES, T. B; MARBÁ, R. F; SILVA, G. S. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**. Araguaína, 2016. Disponível em: https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf> Acesso em: 04/04/2023

GONÇALVES, T. Dança-Mundo: uma composição de corpos, Histórias e processos Educacionais. **Caderno Pedagógico**. Lajeado, 2011. Disponível em: <<http://www.univates.com.br/revistas/index.php/cadped/article/view/825/814>> Acesso em: 30/04/2023.

JUSTINO, E. S. S; ROCHA, E. S; SILVA, I. D; SOUZA, D. C. Os benefícios da dança na qualidade de vida em idosos. **CIEH**, Unifácisa, Paraíba, 2019. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID3495_10062019174247.pdf> Acesso em: 04/04/2023.

LACINCE, N; NÓBREGA, T. P. Corpo, dança e criação: conceito em movimento. **Revista Movimento**. Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<https://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/10678/10018>> Acesso em: 30/04/2023.

LIBERALI, R. Influência da dança para a melhoria da qualidade de vida no aspecto motivacional e físico. **Revista Performing**. Santa Catarina, 2013. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/282133829_INFLUENCIA_DA_DANCA_PARA_A_MELHORIA_DA_QUALIDADE_DE_VIDA_NO_ASPECTO_MOTIVACIONAL_E_FISICO_-_REVISAO_SISTEMATICA> Acesso em: 04/04/2023.

LIMA, A.P, et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Joinville, SC, 2019. Disponível em: <file:///F:/tcc%20Aquilles/download-2_230526_225225.pdf> Acesso em: 26/05/2023.

LOBATO, S. A. A importância do profissional de Educação Física, na aplicação dos exercícios com ênfase na prevenção de doenças na terceira idade. **FAEMA**. Ariquemes, RO, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/674/5/SABRINA%20AMANCIO%20LOBATO.pdf>> Acesso em: 26/05/2023.

LOPES, J. M; SILVA, G. S. **Exercício físico na terceira idade**. 2021, 17 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – Centro Universitário de Brasília –UniCEUB, Brasília, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15933/1/21550882%2021910624.pdf>> Acesso em: 09/04/2023.

47

NETO, F. R; SAKAE, T. M; POETA, L. S. Validação dos parâmetros motores em terceira idade. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Santa Catarina, 2011. Disponível em: <<file:///F:/tcc%20/artigos/NOVOS%20ARTIGOS/NETO,%202011.pdf>> Acesso em 29/04/2023.

SANTOS, G. A; VAZ, C. E. Grupos da terceira idade, interação e participação social. **Revista Psicologia e práticas sociais**. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<https://books.scielo.org/id/886qz/pdf/zanella-9788599662878-31.pdf>> Acesso em: 14/04/2023

SILVA, L. R. F. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **Revista História , ciência e saúde**. Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/hcsm/a/kM6LLdqGLtgqpggJT5hQRCy/?lang=pt>> Acesso em: 15/04/2023.

SOEIRO, L. F. **A dança como instrumento de qualidade de vida**. 2018. 23 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará. Castanhal PA, 2018. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/bitstream/prefix/2079/1/TCC_DancaInstrumentoQualidade.pdf> Acesso em: 04/04/2023.

OLIVEIRA, C. P. Considerações sobre o estado de saúde de pessoas da terceira idade com aplicação de exercícios físicos dirigidos por profissionais da Educação Física. **FAEMA**. Ariquemes, RO, 2016. Disponível em:

<<https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/488/1/Carlita%20Pereira%20de%20Oliveira.pdf>> Acesso em: 26/05/2023.

OMS, Organização Mundial da Saúde (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. 1º ed. **Organização Pan-americana de Saúde III**. Brasília, DF, 2005. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf> Acesso em: 12/04/2023.

PAPALIA, D.E. Desenvolvimento Humano. **Revista Artmed**. Rio Grande do Sul, 2006. Disponível em: <<file:///C:/Users/Usuario/Desktop/lucas/Diane%20E.%20Papalia%20-%20Desenvolvimento%20Humano.pdf>> Acesso em: 08/04/2023.

PONTAROLO, R. S; OLIVEIRA, R. C. S. Terceira idade: uma breve discussão. **Revista Letras e Artes**. Ponta Grossa, 2008. Disponível em: <<file:///C:/Users/Usuario/Desktop//mariamarce,+624-1912-1-PB.pdf>> Acesso em: 10/04/2023.

ROCHA, J.A. O envelhecimento Humano e seus aspectos psicossociais. **Revista Farol**. Rolim de Moura, 2018. Disponível em: <<file:///F:/tcc%20artigos/NOVOS%20ARTIGOS/ROCHA%202018.pdf>> Acesso em: 29/04/2023.

VIDMAR, M . F. POTULSKI, A. P. SACHETTI, A. SILVEIRA, M. M; WIBELINGER, M. Atividade Física e qualidade de vida em idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**. Passo Fundo, 2011. Disponível em: <<file:///C:/Users/Usuario/Desktop/lucas/ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20E%20QUALIDADE%20DE%20VIDA%20EM%20IDOSOS.pdf>> Acesso em: 10/04/2023.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **AQUILLES MATTHEUS ESTEVO MENDONÇA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula 2023.1.0128.0074-2 na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **DANÇA: ENQUANTO FERRAMENTA DE QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 19 de junho de 2023.

Nome completo do autor: **AQUILLES MATTHEUS ESTEVO MENDONÇA**

Assinatura do autor:

Nome completo do professor-orientador: **ANDRE SANTOS SEABRA**

Assinatura do professor-orientador:

Goiânia, 19 de junho de 2023.