

MARIA SIMONE DA SILVA
FACAPI – FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ
CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA



DANÇA NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIO FÍSICO E MENTAL

MARIA SIMONE DA SILVA

CAMPO MAIOR - PI

MARIA SIMONE DA SILVA

DANÇA NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIO FÍSICO E DA MENTAL

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da FACAPI – FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ sob orientação do professor Esp. Edimar Campelo Araujo como requisito a obtenção de Título de Licenciado.

Campo Maior - PI

MARIA SIMONE DA SILVA

DANÇA NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIO FÍSICO E EMOCIONAL

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da FACAPI – FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS DO PIAUÍ sob orientação do professor Edimar Campelo Araujo como requisito a obtenção de Título de Licenciado.

Aprovado(a) no dia ____ de _____ de 2022.

Banca examinadora

Orientador Prof^o Edimar Campelo Araujo.

EXAMINADOR I

EXAMINADOR II

AGRADECIMENTOS

Agradecer a Deus por todas as graças alcançadas e por proporcionar esse momento maravilhoso em minha vida.

A minha mãe pelo amor e confiança em mim, você é responsável por essa conquista, minha princesa. As minhas irmãs: Elivânia, Laise, Letícia; a minha vó e tia Ducarmo por fazerem parte da minha plateia e pelo apoio e incentivo. Ao meu pai por ter me ajudado a conquistar esse sonho!

A meu esposo Ronaldo por estar ao meu lado desde o início sempre me incentivando; as minhas cunhadas e amigas: Adriana e Fernanda por me ajudarem tanto, me apoiando e cuidando de minha pequena e linda filha Maria Helena.

Ao meu orientador, aos professores e aos meus colegas de turma por encherem nossas aulas de alegria.

Dedico, este trabalho em primeiro lugar a DEUS, à Minha Mãe, Pai, Filha, Irmãs, Avós, Tias e Esposo.

“A dança é a linguagem escondida da alma ”

Martha Graham

RESUMO

A Terceira idade é uma forma de mostrar para os idosos que esta é a melhor fase da vida. Muitos deixam de se divertir por motivos irrelevantes, por acharem que não serão entendidos. As relações sociais na terceira idade podem influenciar diretamente no estado físico e mental. O envelhecimento é um processo natural da vida que traz consigo algumas alterações sofridas, o desânimo pode surgir, principalmente para as pessoas que moram sozinhas. Mediante o exposto, este estudo será de grande relevância para a sociedade, em primeiro plano, pois o mesmo enfocará a importância da atividade física, com predominância da dança, na qualidade de vida dos idosos.

Como trabalho acadêmico, será de validade, pois oferecerá uma base sólida ao aluno como profissional, para que possa atuar com ética e saber conhecer a importância da dança na melhoria de vida na terceira idade. A pesquisa tem como objetivo geral: identificar a qualidade de vida dos idosos que praticam a dança. E os seguintes objetivos específicos: Levantar os aspectos que influenciam na qualidade de vida dos idosos praticantes de dança e identificar a percepção de qualidade de vida para os idosos que praticam a dança.

Palavras –chaves: idoso. dança. qualidade de vida.

ABSTRACT

Seniors are a way to show the elderly that this is the best stage of life. Many stop having fun for irrelevant reasons, because they think they will not be understood. Social relationships in old age can directly influence physical and mental status. Aging is a natural process of life that brings with it some suffered changes, discouragement can arise, especially for people who live alone. Given the above, this study will be of great relevance for society, in the foreground, as it will focus on the importance of physical activity, with a predominance of dance, in the quality of life of the elderly.

As an academic work, it will be valid, as it will provide a solid basis for the student as a professional, so that he can act ethically and learn to know the importance of dance in improving life in old age. The research has as its general objective: to identify the quality of life of the elderly who practice dance. And the following specific objectives: To survey the aspects that influence the quality of life of the elderly who practice dance and identify the perception of quality of life for the elderly who practice dance.

Keywords: dance, old man quality of life.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. CAPÍTULO I - A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA VIDA DOS IDOSOS.....	13
2.1 CONCEITO DE TERCEIRA IDADE.....	18
2.2 HISTÓRIA DA DANÇA.....	19
2.3 CONCEITO DE DANÇA	29
2.4 QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	20
2.5 MELHORA NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE	21
2.6 MELHORA NA FLEXIBILIDADE E CARDIOVASCULARES DOS IDOSOS	22
2.7 MELHORA DE ALZHEIMER E DA DOENÇA DE PARKINSON.....	22
3. METODOLOGIA.....	24
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	26
ANEXOS.....	31

1. INTRODUÇÃO

A Terceira idade é uma forma de mostrar para os idosos que esta é a melhor fase da vida. Muitos deixam de se divertir por motivos irrelevantes, por acharem que não serão entendidos. As relações sociais na terceira idade podem influenciar diretamente no estado físico e mental. O envelhecimento é um processo natural da vida que traz consigo algumas alterações sofridas, o desânimo pode surgir, principalmente para as pessoas que moram sozinhas. Assim, elas podem se sentir para baixo, e conseqüentemente aparecem doenças como: depressão, insônia, problemas respiratórios e cardiovasculares.

Atividade física na terceira idade tem um efeito benéfico, ajuda a prevenir e combater doenças, os movimentos do corpo podem auxiliar na prevenção ou tratamento de doenças como depressão, diabetes, doenças cardíacas, além de contribuir pela melhora as condições musculares e articulares; melhora a flexibilidade, previne a obesidade, a osteoporose, assim melhorando a qualidade de vida.

A dança além de muito prazerosa, permite o exercício de vários músculos e proporciona benefícios como coordenação motora, agilidade, flexibilidade e equilíbrio. A prática também pode estimular o convívio social, promovendo a interação com outras pessoas. A dança também é considerada um auxiliar no tratamento de doenças, é um remédio para saúde, considerando que a prática da dança dará ao idoso maior autonomia e independência. Melhora seu nível de aptidão física e disposição geral.

A terceira idade é a fase da vida humana que as limitações físicas e psicológicas são mais notórias, tornando as tarefas simples do dia-a-dia um obstáculo. Dependendo das circunstâncias e de como os idosos reagem a essas limitações natural e a incapacidade de desempenhar atividades desejadas, levando a um declínio em sua qualidade de vida.

O processo de envelhecimento, em diferentes áreas do conhecimento, em especial para a Educação Física, atualmente se discute muito, Segundo (SILVA, CAMINHA, GOMES, 2013), o aumento da expectativa de vida, a redução da natalidade e a evolução científica, com vista ao prolongamento da vida, impulsionaram ações com o intuito de compreender melhor esta fase da existência.

No momento em que o número de idosos está plenamente em crescimento nas últimas décadas provocado pelas melhorias da qualidade de vida da população Brasileira (IBGE 2010). Surgem dúvidas sobre a melhor forma de encarar a terceira idade com a vida saldável. O desafio é entender como a dança pode ajudar os idosos manter a saúde.

Para responder este questionamento, o presente estudo bibliográfico objetivando investigar a contribuição da dança para melhoria da vida dos idosos.

Mediante o exposto, este estudo será de grande relevância para a sociedade, em primeiro plano, pois o mesmo enfocará a importância da atividade física, com predominância da dança, na qualidade de vida dos idosos.

Como trabalho acadêmico, será de validade, pois oferecerá uma base sólida ao aluno como profissional, para que possa atuar com ética e saber conhecer a importância da dança na melhoria de vida na terceira idade.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2012) o número de idosos irão quadruplicar até o ano de 2060, representando quase 27% de toda a população brasileira. A problematização da pesquisa vem, que conseqüentemente teremos uma sociedade com vulnerabilidade a doenças haja vista que o fator intrínseco perpassa por alterações funcionais e estruturais que diminuem a vitalidade e contribuem para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (VIEIRA; APRILE; PAULINO, 2014).

O envelhecimento da população repercute em vários nos aspectos com a saúde, o social, o político e o econômico. Uma alternativa é a criação dos Centros de Convivência, onde proporciona aos idosos, atividades físicas e lazer.

A pesquisa tem como resposta a prática de atividade física para prevenir doenças, e ajudar alcançar uma melhor qualidade de vida e a longevidade; a prática de atividade física prevenir doenças, não ajuda a alcançar uma melhor qualidade de vida e a longevidade.

A pesquisa tem como objetivo geral: identificar a qualidade de vida dos idosos que praticam a dança como atividade física. E os seguintes objetivos específicos: Levantar os aspectos que influenciam na qualidade de vida e identificar a percepção de qualidade de vida para os idosos que praticam a dança.

2. CAPÍTULO I - A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA VIDA DOS IDOSOS

Conceito de terceira idade

Um indivíduo que já envelheceu que já está no final do ciclo de vida. É um fenômeno varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser determinado geneticamente ou ser influenciado pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente e pela situação nutricional de cada um (Ávila, Guerra & Meneses, 2007). O envelhecimento é influenciado por diversos fatores sócias, econômico e estilo de vida que são determinantes na expectativa de vida com qualidade desses cidadãos. “Na base da rejeição ou da exaltação a crítica da velhice, existe uma forte associação entre esse e vento do ciclo vital com a morte, a doença, o afastamento e a dependência” (Neri & Freire, 2000, p. 8).

Mesmo nos dias atuais, ainda existe um certo estereótipo pessimista dado aos indivíduos da terceira idade. Entre os termos mais comuns estão: terceira idade, melhor idade, adulto maduro, idoso, velho, meia-idade, maturidade, idade maior e idade madura (Neri & Freire, 2000). São ter são todos termos utilizados para identificar indivíduo que chega a velhice. De acordo com Hoyer e Roodin (2003) definem a idade psicológica como as habilidades adaptativas dos indivíduos para se adequarem às exigências do meio idade psicológica está ligada a idade cronológica dos indivíduos. A idade mental está ligada diretamente a idade cronológica de um indivíduo.

A história da dança

Desde o início da civilização, a dança, antes do desenvolvimento da fala, pode ser uma forma de expressão e comunicação compreendida por todos os povos, por mais distantes que fossem. Era a possibilidade mais simples da representação de suas paixões, angústias, emoções, sentimentos, enfim, de seus pensamentos (TADRA, 2009, p. 19). Desde as primeiras civilizações a dança sempre foi uma expressão de comunicação entre os indivíduos. A dança na Idade Média era proibida pela Igreja, pois toda manifestação corporal, segundo o cristianismo, era pecado, assim como seus registros. Porém, os camponeses, de forma oculta, continuavam executando suas danças que saudavam suas crenças e manifestações populares.

Depois de várias tentativas de proibição, a Igreja sentiu a necessidade de tolerar essas danças e, por não conseguir extingui-las, deu um ar de misticismo nas manifestações pagãs (TADRA, 2009, p. 2). Na idade média houve muita represália da igreja em relação a dança; mas mesmo assim a dança conseguiu sobreviver a essas perseguições. A efetivação do que conhecemos como dança teatral ocorreu em 1661, quando Luís XIV fundou a Academia Nacional de Dança, hoje Escola de Balé e Ópera de Paris, consagrando o trajeto descrito por diversas fontes históricas de que o balé nasceu quando as acrobacias dos ciganos e saltos de feira se misturaram com a graça artística dos cortesões (BOURCIER, 2001; FARO, 2004; TADRA, 2009). A dança teatral passou por vários processos até chegar no que é hoje. A dança passou por vários processos até mesmo perseguições de religiões. Para conseguir chegar nos dias atuais onde qualquer pessoa em diferentes etnias podem praticar essa modalidade.

Conceito de dança

A dança é uma manifestação corporal que surgiu há milhares de anos. O termo dança existe como uma expressão própria do ser humano, e é possível observarmos como essa manifestação cultural se transformou ao longo dos tempos em seus diversos aspectos, em suas relações com o divino, com a natureza, com a sociedade e com o próprio corpo, estabelecendo uma comunicação dinâmica e significativa entre corpo e movimento, entre corpos e entre movimentos, criando um universo de significados e significantes. (GAIO; GÓIS, 2006, p.18) a dança se transformou ao longo do tempo sempre tendo conexão entre o corpo e a mente.

Para Andrade (2001) todas as pessoas que utilizam as diversas formas de dança sejam por trabalho, por estética, terapia ou lazer, chegam a considerá-la como meio de lazer, dado que é próprio do ser humano sentir necessidade de expressar-se utilizando o corpo para fazê-lo, levando tanto os homens e como as mulheres, movidos por paixões e desejos, a se libertarem das imposições que são diariamente inseridas em sua vida social. A dança surge como forma de liberar as tensões diárias do dia a dia seja ele homem ou mulher.

A dança pode ser considerada um movimento corporal que o corpo realiza. É um outro conhecimento do que aquele que costumamos aceitar como um conhecimento racional, técnico ou discursivo. A base deste outro conhecimento é o corpo em

movimento. O conhecimento que se mostra nas danças, coreografias e é transferências, é dinâmico: um conhecimento fisicamente-sensual e implícito (Brandstetter,2007, p.40).

Benefício da dança na terceira idade

A dança traz uma série de benefício a vida dos indivíduos seja no campo social ou de trabalho e mental.de acordo com Guimarães (2003 apud GARCIA et. al, 2009), a dança está presente desde os primórdios como forma de manifestação natural e ritual, promovendo desenvolvimento integral do ser humano. A dança é um movimento corporal muito antigo que veio sempre ajudando no desenvolvimento do ser humano. A prática regular dessa atividade física possibilita alguns benefícios como a melhora da capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, permitindo um conjunto de movimentos mais amplo, maior colaboração e cooperação, aumento na capacidade de comunicação e melhora na autoestima. (NANNI, 2001). Essa atividade promove uma melhora à saúde física desse indivíduo.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. (FLORES, 2002, p.8 apud GOBBO, 2005, p.1). Essa modalidade promove a melhora tanto da saúde física dos idosos como emocional do mesmo além da prevenção e melhora de patologia já existentes.

Para Garcia et. al (2009), a dança vista como atividade física auxilia o idoso a sair do isolamento provocado pela aposentadoria, contribui para a independência social, melhora a condição geral do indivíduo, ocorrendo também uma diminuição do preconceito cultural imposto pela sociedade. Por ser uma atividade em grupo ajudar na socialização na terceira idade e com isso tirar do isolamento social que idosos vivem. A dança pode-se resgatar lembranças, sensações e sentimentos que acompanham os idosos desde sua infância, proporcionando felicidade, diversão e sensações prazerosas. (LEAL & HAAS, 2006). A dança pode usar como tratamento doença neurologista Alzheimer e Parkinson.

Qualidade de vida na terceira idade.

Qualidade de vida é ter uma vida plena em todos sentidos tanto no campo social como emocional e econômico. Segundo Nahas (2009 Apud, SZUSTER, 2006,p.18), Para conceituamos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determina a qualidade de vida dos mesmo. Existe uma série de fatores que influenciam na qualidade vida dos idosos.

De acordo com Hass e Leal (2006, apud SILVA, p.8) A dança é importante, pois proporciona-nos bem-estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde é uma atividade que traz satisfação pessoal”. Segundo Hass e Leal (2006, apud SILVA,2008 p.8) “A dança tem forte caráter socializador motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher. Dançando todosnos sentimos bem”. A dança pode ser praticada por qualquer pessoa em qualquer idade; tendo efeito positivo nas mesmas. Essa atividade forma regular proporcionar aos indivíduos praticante uma qualidade de vida.

Melhora na depressão e ansiedade

Transtorno depressivo são comuns quando o indivíduo chega na terceira idade devido isolamento social que algumas pessoas passam. De acordo com Stoppe Jr e Louzã Neto (1999), a relação recíproca entre depressão e demência manifesta-se da seguinte maneira: a) Depressão na demência: os sintomas depressivos constituem parte integrante do processo demencial; b) Demência com depressão: coexistência de ambos os fenômenos, sendo que os sintomas depressivos instalam-se em um quadro demencial preexistente; c) Depressão com comprometimento cognitivo: a depressão evolui com dificuldades cognitivas, particularmente, de concentração e de memória recente; d) Demência na depressão: onde o comprometimento cognitivo resulta do processo depressivo (“pseudodemência depressiva”). A depressão e ademência estão correlacionadas; todos estão relacionados as doenças neurologista. O transtorno de ansiedade está ficando cada vez mais frequente na terceira idade devido o medo das pessoas quando chega na velhice de se tornarem incapazes. O transtorno de ansiedade é caracterizado como o medo exagerado de algo e ainda não aconteceu.

Para Skinner e Vaughan(1985), a ansiedade nos idosos está relacionada às limitações vivenciadas na velhice e, na maioria das vezes, interpretadas como ameaçadoras. Os novos desafios com a chegada da idade provocam o medo irracional.

De acordo com Gazalle, Hallal e Lima (2004) apontam que problemas psicológicos tais como ansiedade, depressão e desesperança em idosos são pouco investigados pelos médicos ou outros profissionais no contexto clínico, embora sejam comuns como queixas clínica. As atividades físicas surgem como tratamento de doenças mentais e físicas. Porque elas agem diretamente na regularização dos hormônios neuroendócrinos; com isso diminui o efeito da depressão e da ansiedade; além de evitar outras doenças físicas preveni-las.

Melhora flexibilidade e cardiovasculares nos idosos.

Quando o indivíduo chega na terceira idade vai perdendo sua amplitude articular. Esse efeito se torna mais agravado pelo sedentarismo. O balé é uma forma de trabalhar a flexibilidade dos idosos; além tem um de um aumento do condicionamento físico do mesmo. A dança é uma das atividades oferecidas para o público da melhor idade e “é uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito” (Hass e Garcia, 2006, p.139). Por isso a prática da mesma é tão importante. Essa atividade “vem contribuir significativamente na melhora e/ou manutenção de várias dimensões que estão inseridas no termo “qualidade de vida”, entre elas a integração social, a adaptação às condições preexistentes e a aptidão funcional” (WITTER, et. al, 2013, pg. 192). Com a prática regular do ballet esse indivíduo vai adquirindo mais qualidade de vida. Segundo Baptista (2013) a zumba é caracterizada como uma atividade aeróbia, com aspecto lúdico para seus praticantes, sendo ainda recente, todavia, é notório o aumento de sua no mundo todo. A Zumba é uma atividade aeróbica e trabalha o sistema cardiovascular e melhora a coordenação motora dos praticantes dessa modalidade.

Para Vaz, Brito e Viana (2010), a dança traz cooperação para otimização das qualidades físicas motoras, como por exemplo, ritmo, equilíbrio, coordenação e postura corporal. Essa atividade física traz uma série de aspectos positivos na vida dos indivíduos da terceira idade.

Melhora na doença de Parkinson e no Alzheimer

A doença de Parkinson há uns comprometimentos funcionais e estruturais da DP limitam a locomoção em espaços cotidianos e para a realização de tarefas como sentar e

levantar e que exijam mudanças de direção (TEIXEIRA-ARROYO, 2010). Os indivíduos que sofrem com essa enfermidade têm sua rotina prejudicada pela limitação provocada pela doença. Estudos têm mostrado que idosos já tentem a ter um baixo nível de atividade física e que os problemas de saúde são uma barreira comum para a adesão à programas de atividade física (NASCIMENTO et al., 2008). Idosos que sofrem com patologia tem pouca adesão e programas de atividade física. Mas isso, só prejudica mais a saúde do mesmo porque a atividade física é um fator essencial para recuperar a saúde daqueles que tem ela prejudicada.

O exercício físico promove a melhora da oxigenação e glicose cerebral, favorece a neuroplasticidade e estimula a produção de dopamina. Com isso, as funções cognitivas, as estruturas e as funções cerebrais são beneficiadas, levando, conseqüentemente à melhora psicológica, cognitiva e motora dos pacientes (OXTOBY & WILLIAMS, 2000; SILVA, 2011). Devido ter mais oxigenação no cérebro há um equilíbrio dos hormônios; tendo um efeito positivo nas funções cerebrais. A usar minha caracterizada por uma perda da memória. A memória é caracterizada de forma dependente desses processos, a memória pode ser classifica como de trabalho, de curto prazo e de longo prazo (STERNBERG et al, 2010). A perda da memória provoca um efeito prejudicial à vida do indivíduo; é como se ele tivesse perdido a própria identidade. Por isso é tão importante a prática da atividade física porque ajuda essas pessoas a diminuir o efeito desse processo degenerativo.

2.1 Conceito de terceira idade

O ciclo da vida começa na infância passa pela vida adulta até chegarmos na velhice.um processo biológico universal, pelo qual o ser humano é necessariamente levado à velhice. (Albuquerque, 1994; Fraiman, 1995; Santos, 1994). Todo nós como ser humano vamos passar por esse processo. A velhice e denota o estado de “ser velho”, condição que resulta do processo de envelhecimento que gerações vivenciaram e vivenciam dentro de contextos sociais, políticos e individuais diversos (Lima et al., 2008; Neri, 2006). Há diversos fatores que influenciam no envelhecimento. Na literatura gerontologia, envelhecer é considerado um evento progressivo e multifatorial, e a velhice é uma experiência potencialmente bem-sucedida, porém, heterogênea, e vivenciada com maior ou menor qualidade de vida (Lima et al., 2008; Neri,2003; Neri, 2007b; Neri, Yassuda & Cachioni, 2004) o envelhecimento é influenciado pelo contexto social que

aquele indivíduo está inserido quanto mais o indivíduo é de classe média melhor qualidade de vida tem.

Quanto menor a classe média desse indivíduo menor qualidade de vida ele tem. Para Baltes e Smith (2006) ressaltam haver evidências de que a grande maioria dos idosos apresenta nível elevado de comprometimento funcional, dependência e solidão. Na velhice muitos idosos são abandonados em abrigos isso provoca solidão; e com isso surge o aparecimento de doença tanto física como mentais.

2.2 A história da dança

Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver! (TAVARES, 2005, p.93). Desde os primórdios a indício da dança através de rituais sagrado que os povos realizavam.

A arqueologia, maravilhosa ciência que tanto esclareceu e continua a esclarecer sobre o nosso passado próximo ou longínquo, ao traduzir a escrita de povos hoje desaparecidos, não deixa de indicar a existência da dança como parte integrante de cerimônias religiosas, parecendo correto afirma-se que a dança nasceu da religião, se é que não nasceu junto com ela. (FARO, 1986, p. 13). Os arqueólogos descobriram isso através das pinturas rupestres nas cavernas que os indivíduos do passado deixavam.

É dança o que de bom se fez no passado, o que de bom se faz agora e o que de bom se fará no futuro, e será dança aquilo que contribuir efetivamente, aquilo que se somar positivamente às experiências vividas por gerações de artistas que dedicaram suas existências ao plantio e cultivo de uma arte cujos frutos surgem agora, não apenas nos nossos palcos, mas nas telas dos nossos cinemas e das nossas televisões, deixando de ser algo cultivado por uma pequena elite para se transformar num meio de entretenimento dos mais populares nas últimas décadas. (FARO, 1986, p. 130). A dança sempre terá contribuição tanto no passado como no presente; tanto no mundo artístico como nas telecomunicações e no entretenimento como na vida dos indivíduos. Sempre vai ter um aspecto positivo na saúde e na arte.

2.3 Conceito de dança

Dança é uma expressão do movimento corporal que o indivíduo realiza sozinho ou em grupo. O corpo habituado a estar livremente individualizado, vai de encontro a si mesmo e encontra o outro, trocando sentimentos e sensações, compartilham o movimento e formam um em comum, experimentam as facilidades e dificuldades juntas (FONSECA; VECCHI; GAMA, 2012, apud OLIVEIRA, 2016). A dança promove a sensação de bem-estar físico emocional. Segundo Silva e Mazo (2007), os idosos quando buscam esses grupos de dança não objetivam que a atividade seja de alto rendimento, mas sim uma vivência leve e agradável, com movimentos básicos que lhes proporcionem sentimentos de bem-estar e felicidade. Essa faixa etária não busca o alto rendimento, mas sim o equilíbrio do próprio corpo.

A dança, de um modo geral, é extremamente importante como meio de diálogo, de reflexão e de possibilidades de revisão de conceitos, pois o respeito a si próprio e ao outro está presente em sua prática, que traz aprendizados que podem levar a transformações, reafirmações, concepções e princípios, na busca de uma construção mais significativa de nosso código de valores (ABRÃO e PEDRÃO, 2005). A dança traz um alto conhecimento do próprio indivíduos e uma nova visão do mundo que está em sua volta. A dança é uma das mais antigas artes criadas e manifestadas pelo ser humano para demonstrar seus impulsos, crenças e anseios (BAMBIRRA, 1993 apud GARCIA; HAAS, 2006). a dança existe desde os primórdios é de uma das artes mais antigas do mundo. A atividade física, o que inclui a prática da dança, promove transformações no estilo de vida, fazendo com que o idoso adote um estilo de vida melhor, fator este importante para a manutenção de sua saúde e qualidade de vida (BATISTA et al., 2015).

2.4 Qualidade de vida na terceira idade

Segundo Nahas (2006), a qualidade de vida está associada a fatores como: condições de saúde, longevidade, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, as relações familiares e até mesmo a espiritualidade, resumindo a qualidade de vida é a dignidade humana, pois atende as necessidades. Qualidade de vida está a diversos fatores para bem-estar do indivíduo ou idoso. A qualidade de vida aliada à obtenção de saúde, melhores condições de trabalho, aperfeiçoamento da moradia, boa alimentação, uma educação satisfatória, liberdade política, proteção contra a violência, usufruir as horas de lazer, participar de atividades motoras e esportivas, necessidade de conviver com o outro ou então almejar uma vida longa, saudável e satisfatória. Simões (2001, p.176).

Para ter qualidade de vida o indivíduo tem que ter acesso a uma educação de qualidade, políticas públicas, moradia e uma vida saudável entre outras coisas. Já Nahas (2006, p. 14) a qualidade de vida e a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Que cada indivíduo tem uma percepção de qualidade de vida de maneira diferente. Segundo Foucault (1987 apud SIMÕES, 2001, p. 178).

A sociedade ao mesmo tempo em que percebe a existência dos idosos, os aceita ou rejeitados para determinadas posições, obrigações e papéis em geral, influencia e define os caminhos a serem percorridos em suas vidas, ordena e controla os comportamentos de acordo com a idade cronológica, classificando-os em apropriados ou inapropriados, disciplinando o idoso por meio do controle das operações do corpo, impondo-lhe a sujeição constante de criar o hábito sutil da docilidade. É a sociedade que vai determinar como o indivíduo a terceira idade vai ter sua velhice sendo de qualidade ou não.

2.5. Melhora na depressão e ansiedade

O termo depressão pode significar um sintoma que faz parte de inúmeros distúrbios emocionais sem ser exclusivo de nenhum deles, pode significar uma síndrome, uma variável sintomas somáticos, ou ainda uma doença caracterizada por marcantes alterações afetivas (CASS apud GIANCATERINO, 1999). Um indivíduo que tem depressão não consegue realizar a tarefa do cotidiano e tem variada mudança de humor.

A depressão é um dos principais problemas de saúde pública caracterizada por uma redução crônica do humor e da capacidade de experimentar sensações prazerosas (Stella et al., 2013). A ansiedade é um padrão de resposta incondicionado, com um conjunto de reações fisiológicas referentes à emissão de comportamentos de luta ou de fuga frente a situações perigosas (SENA FILHO et al., 2006). Transtorno de ansiedade é um termo utilizado para o medo exagerado de algo que ainda não aconteceu ou está prestes a acontecer. Com prática de atividade física, a dança trabalha com autonomia, independência, movimentação e percepção do corpo, noção espacial, autoestima e autoimagem, além de buscar a diminuição do estresse e proporcionar a socialização e a comunicação dos praticantes (Leal & Haas, 2006; Neri, 1993). A prática dessa atividade

ajuda combater e diminuir doenças físicas e mentais; além de ajudar em socializar os indivíduos praticantes dessa modalidade.

2.6. Melhora da flexibilidade e cardiovasculares dos idosos

A diminuição da flexibilidade, demarcada pelo grau de amplitude das diversas articulações do corpo humano, apesar de ser um aspecto natural do processo de envelhecimento, costuma ser agravado pelo estilo de vida moderno (ALMEIDA; JABUR, 2006; HUME; REID, 2011; RIBEIRO; DOMINGUES; SILVA, 2008). A diminuição da flexibilidade dos idosos é um processo natural, mas é intensificado pelo estilo de vida sedentário da nossa atual sociedade. O aumento da amplitude articular, ou mesmo sua manutenção, pode ser atingido através da prática de alongamentos (RIBEIRO; DOMINGUES; SILVA, 2008).

A prática do alongamento ajuda a melhora da amplitude dos idosos. O balé é uma forma de ensino que não se resume simplesmente em aquisição de habilidades, sua prática promove o desenvolvimento dos estímulos táteis, visuais, auditivos, afetivos, cognitivos e motores. Como prática corporal, pode ser entendido como expressão de vida e linguagem social, como manifestação cultural e interação com o meio. Ele não deve ser considerado apenas um passatempo e pode contribuir no aprimoramento de padrões fundamentais do movimento, na formação artística e integração social (MARTINS, 2014, p. 285).

O balé é uma dança que trabalhar a flexibilidade e a força muscular do praticante dessa dança. Na terceira idade é fundamental para o aumento da amplitude articular e seu condicionamento físico.

A Zumba é uma atividade aeróbica que trabalha a coordenação motora e o sistema cardiovascular; além dos benefícios mental e físico. de acordo com o manual de treinamento do instrutor de zumba, seus benefícios melhoram a capacidade cardiorrespiratória, a autoestima, o relacionamento interpessoal, o aumento da disposição e a estabilidade emocional (ZUMBA, 2015, p.1).

2. 7 Melhora da Alzheimer e da doença de Parkinson

Os principais sinais e sintomas da DP são o tremor de repouso, a bradicinesia ou lentidão de movimentos, a acinesia ou rigidez muscular e a hipometria ou diminuição

na amplitude dos movimentos, além das alterações posturais e na marcha (MENESES & TEIVE, 2003). A doença de Parkinson é uma doença neurológica que atinge os indivíduos da terceira idade. Atualmente, não há cura para a DP, porém o tratamento medicamentoso e as diferentes terapias complementares, como a prática de exercícios físicos, auxilia no bem estar dos pacientes (OXTOBY & WILLIAMS, 2000; TEIXEIRA-ARROYO, 2010; VITÓRIO et al., 2011). Os exercício físico ou atividade física auxílio no tratamento dessa enfermidade junto com o medicamento e terapia. Assim conseguindo manter essa doença estável. E obtendo uma melhor qualidade de vida a esses cidadãos. A dança é vista na literatura como potencialmente intervencionista e, em comparação com outras atividades físicas, tem diversas vantagens (KATTENS-TROTH et al, 2013).

A dança é uma das atividades físicas melhores para quem sofre de problemas neurológico. A memória, por sua vez, é um fenômeno tanto psicológico quanto biológico, estando relacionada a sistemas cerebrais variados que atuam de forma integrada (ALMEIDA, S., 2011). A memória do ser humano é como compartimento guarda todos os todos os momentos e vivenciamos até chegar na velhice. A memória processual (implícita) e a aprendizagem motora de pacientes com doença de Alzheimer moderada podem ser aprimoradas a partir da prática da dança (RÖSLER, 2002 apud GUIMARÃES et al, 2012). Alzheimer é caracterizado com a perda da memória; com a dança esse indivíduo pode amenizar esse processo até mesmo aqueles que estão estágio grave.

3. METODOLOGIA

A pesquisa qualitativa tem por objetivo traduzir e expressar o sentido dos fenômenos do mundo social; trata-se de reduzir a distância entre indicador e indicado, entre teoria e dados, entre contexto e ação (MAANEN, 1979a, p.52). A pesquisa qualitativa busca aproximar o entrevistado do entrevistador. O trabalho de descrição tem caráter fundamental em um estudo qualitativo, pois é por meio dele que os dados são coletados (MANNING, 1979, p.668). A pesquisa qualitativa é importante para construção do trabalho monográfico.

Os métodos qualitativos têm um papel importante no campo dos estudos organizacionais (DOWNEY & IRELAND, 1979, p.635). Já Maia e Caregnato (2008) colocam em relevo a capacidade de inovação inerente a essa busca, fazendo-nos perceber que a construção multidimensional do conhecimento eleva a ciência em seu caráter evolutivo e mutável e faz da pesquisa o seu instrumento básico. A pesquisa bibliográfica busca trazer informação para fazer bases para construção da mamografia. De acordo com Minayo e Sanches (1993), o conhecimento científico sempre transcorre como a busca de articulações entre teoria e realidade, tendo como fio condutor o método, com a função fundamental de articular e fundamentar esses conhecimentos de maneira a proporcionar um caminho claro de investigação. Esse trabalho só pode ser realizado através de livros, revistas, jornais e na internet.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a Dança traz sim benefícios aos idosos e uma melhora no convívio social e psicológico, promovendo qualidade de vida e bem-estar. A dança ajuda no restabelecimento das faculdades mentais, depressivas, ansiedade e estresse, pois a prática física conduz o corpo a produzir mais serotonina e dopamina os hormônios responsáveis pelo humor e pelo prazer. Está comprovado que a dança previne doenças e aliviar seus sintomas.

É fundamental manter a motivação, autoestima e o corpo ativo, são atitudes comprovadas cientificamente que garantem um envelhecimento saudável, de fato, o estímulo da memória na terceira idade. Os resultados mostram como a dança ajuda a prevenir doenças, como o Alzheimer, e outros fatores de risco para a demência, por exemplo.

A dança diante desse contexto, possui benefícios que contribuem para um melhor envelhecimento com mais saúde, através da dança é possível trabalhar o físico, o mental e o social dos idosos. Assim, dá-se mais qualidade de vida quando chegamos na velhice.

REFERÊNCIAS

ABRÃO, A.C.P.; PEDRÃO, L.J. **A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança.** Rev Latino-am Enfermagem 2005 Mar./Abr.; 13(2):243-8 Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v13n2/v13n2a17.pdf>>Acesso em: 20/10/2018.

Albuquerque, S. R. T. P. (1994). **Viabilidade de um centro para terceira idade.** Psicologia Argumento, 12(14), 83-100.

ALMEIDA, Lucilene Santos de. **Memória e Sucesso Profissional em Dança.** 2011.Dissertação (mestrado em Performance Artística) – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2011.

ALMEIDA, T. T.; JABUR, M. N. **Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos.** Revista Motricidade, Ribeirão Preto, v. 3, n. 1, p. 337-344, 2006. Disponível em:<<http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/687/576>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

ANDRADE, J.V.D. LAZER, **PRINCÍPIOS, TIPOS E FORMAS NA VIDA E NO TRABALHO.** BELO HORIZONTE: AUTÊNTICA, 2001.

Ávila, A. H., Guerra M. & Meneses M. P. R. (2007). **Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice.** Pensamento Psicológico, 3(8),7-18.

Baltes, P. B., & Smith, J. (2006). **Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: a velhice bem-sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade.** A Terceira Idade, 17(36),7-31.

BATISTA, N. N. L. A. L. et al. **Trabalhando a educação popular em saúde com a dança.** Revista Eletrônica Gestão & Saúde Vol. 6 (Supl. 1). Março, 2015 p.817-23. Disponível em:< <http://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/22646/16196>>. Acesso em 22/10/18.

BAPTISTA, P.M.R.S.C. **A Intervenção Psicológica no Contexto do Exercício – Promover a Adesão para Potencializar a Saúde e o Bem-Estar dos Praticantes.** IPSANTARÉM Instituto Politécnico de Santarém. 2013. Disponível em: <http://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/1292>. Acesso em 10 abr 2017

BOURCIER, Paul. **A história da dança no ocidente.** 2. ed. São Paulo: Martins Pontes, 2001.

DOWNEY, H. Kirk; IRELAND, R. Duane, **Quantitative versus qualitative: the case of environmental assessment in organizational In Administrative Science Quarterly**, vol. 24, no. 4, December 1979, pp. 630-637.

FARO, Antonio José. **Pequena História da Dança**. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

FARO, Antônio Jose. **Pequena história da dança**. 4. ed. Rio de Janeiro: Jorge zahar, 1998.

GAIO, R.; GÓIS, A.A.F. **DANÇA, DIVERSIDADE E INCLUSÃO SOCIAL: SEM LIMITES PARA DANÇAR!** IN TOLOCKA, R.; VERLENGIA, R. **DANÇA E DIVERSIDADE HUMANA**. CAMPINAS: PAPIRUS, 2006.

GARCIA, A.; HAAS, A. N. **Ritmo e dança**. 2ª ed. Editora da Ulbra. Universidade Luterana do Brasil, 2006.

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-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em 28 de julho de 2012.

Gazalle, F. K., Lima, M. S, Tavares, B. F. & Hallal, P. C. (2004). **Sintomas depressivos e fatores associados em uma população idosa no sul do Brasil**. Revista de Saúde Pública, 38(3), 365-71.

GIANCATERINO, Roberto. **Depressão: o transtorno mental que assombra crianças e adolescentes**. Artigo Psicologia. Disponível em: <<http://www.redepsi.com.br/portal/>> Acessado em 24 de novembro de 2010 às 15h46min.

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, 2000.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo et al. **Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 661-670, Dez. 2012.

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

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. **O Significado da dança na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Jan/Jun. Passo Fundo, RS, p.64-71, 2006.

Lima, A. M. M. (2003). **Saúde e envelhecimento: o autocuidado como questão (Tese de doutorado não-publicada)**. Pro-grama de Pós-Graduação em Ciências, Universidade de São Paulo.

Ma, A. M. M., Silva, H. S., & Galhardoni, R. (2008). **Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras**. *Interface*, 12(27), 795-807.

MAANEN, John, Van. **Reclaiming qualitative methods for organizational research: a preface**, In *Administrative Science Quarterly*, vol. 24, no. 4, December 1979 a, pp 520-526.

MANNING, Peter K., **Metaphors of the field: varieties of organizational discourse**, In *Administrative Science Quarterly*, vol. 24, no. 4, December 1979, pp. 660-6.

MARTINS, G. A. F. **As Aulas de Ballet Clássico no desempenho de Atletas de Ginástica Olímpica: Solo**. *The FIEP Bulletin*, v. 84, p.283 - 288, 2014. R. F.

MENESES, M. S.; TEIVE, H. A. **Doença de Parkinson**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 22-32, 2003.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo**. 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006.

NANNI, D. **Dança Educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

NASCIMENTO, C. M; GOBBI, S; HIRAYAMA, M.S; BRAZÃO, M. C: **Nível de Atividade Física e Principais Barreiras Percebidas por Idosos de Rio Claro**. *Revista da Educação Física da UEM*. Maringá: Universidade Estadual de Maringá. v.19, p.109-118, 2008.

OLIVEIRA, C. S. S. **A dança de salão como atividade física na melhoria da postura do idoso**. *Corpus sci*. Rio de Janeiro v. 11 nº 1, p. 29-46 Jan./Jun. 2016.

OXTOBE. M, WILLIAMS, A. **Tudo sobre Doença de Parkinson: respostas a suas dúvidas**. São Paulo: Andrei Editora LTDA, 2000.169 p.

RIBEIRO, R. G.; DOMINGUES, D. O.; SILVA, V. A. **Treinamento de flexibilidade e sua relação com as atividades da vida diária no envelhecimento: um estudo de revisão**. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, São Caetano do Sul, ano III, n. 17, p. 86-91, jul./set. 2008. Disponível em: <file:///C:/Users/UTFPR/Downloads/364-999-1-PB.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2016.

SENA FILHO, J. G. et al. **Antidepressivos e ansiolíticos utilizados na terapêutica de problemas relacionados à saúde mental: sugerindo terapias alternativas para fatores cognitivos e emocionais.** Informa, v. 18, n. 3/4, p. 3-5, 2006.

SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. **Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico.** Cinergis. vol 8, nº 1, p. 25-32 Jan./Jun., 2007. Disponível em:<<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/542/1024>>. Acessado em 18/10/2018.

SILVA, Giulyanne M. L.; CAMINHA, Iraquitan O.; GOMES, Isabelle S. **O corpo e o tempo: a percepção dos idosos de um grupo de convivência.** Pensar a Prática, v. 16, n. 4, p. 956-1270, outubro-dezembro. 2013.

SIMÕES. R. **(Qual) Idade de Vida na (Qual) Idade de Vida.** In: MOREIRA. W. W (org). Qualidade de Vida: Complexidade e Educação. 1ª ed. Campinas: Papirus, 2001.

Skinner, B. F. & Vaughan, M. E. (1985). **Viva bem a velhice: aprendendo a programar a sua vida.** (A. L. Neri, Trad.). São Paulo: Summus.

Stella, F., Gobbi, S., Garuffi, M., Andrade, L. P., Pereira, J. R., Cancela, J. M., Aryan, C., & Nascimento, C. M. C. (2013). **Exercícios físicos generalizados, capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, 15(4), 486-497.

STERNBERG, Robert J. **Psicologia Cognitiva.** Editora Cengage Learning: 5ª edição, 2010.

Stoppe, Jr. A. **Características Clínicas da Depressão em Idosos.** Em: Forlenza, O. V, Almeida, O. P. (Eds.), (1997) Depressão e Demência no Idoso: Tratamento Psicológico e Farmacológico (pp. 47-68). São Paulo: Lemos Editorial.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.**69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: www.lume.ufrgs.br/distraem/handle. Acesso em: 02 de Novembro de 2001.

TADRA, Débora Siqueira Arzua et al. **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança.** Curitiba: ibepex, 2009.

TEIXEIRA-ARROYO, C. **Comportamento locomotor na Doença de Parkinson: Tarefas de subir e descer degraus.** 2010. 118f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento) – Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista de Rio Claro, Rio Claro, São Paulo, 2010.

VAZ, M.V.; BRITO, R.M.; VIANNA, J.A. **A dança na educação física escolar: a perspectiva dos professores.** Revista Digital – Buenos Aires –Ano 15. N. 146 – Julho de 2010. Disponível em: <http://www.efdesportes.com/efd146/a-danca-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 08 mai 2017.

VIEIRA, Alexandre Arante Ubilla; APRILE, Maria Rita; PAULINO, Célia Aparecida. **Exercício Físico, Envelhecimento e Quedas em Idosos: Revisão Narrativa.** Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, v. 6, n. 1, 2014.

WITTER, Carla, et.al. **Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2013; 16(1):191-19.

ANEXOS**Figura 1 - Alongamento**

Fonte: Maria Simone da Silva, (2020).

Figura 2 - Dança de salão.



Fonte: Maria Simone da Silva, (2020).

Figura 3 - Idosos dançando samba



Fonte: Daniel Lisboa, (2017)

Figura 4 - Idosos dançando forró



Fonte: Emídio Marques, (2014).

Figura 5 - Idosos dançando rock



Fonte: João Fr