



**CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GABRIEL FERREIRA DOS SANTOS

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

FEIRA DE SANTANA – BA 2022

GABRIEL FERREIRA DOS SANTOS

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Nobre (UNIFAN) como requisito final obrigatório para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, sob a supervisão da Prof. Me. Gustavo Porto.

Orientador: Prof. Me. André Almeida

FEIRA DE SANTANA – BA 2022

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

GABRIEL FERREIRA DOS SANTOS

Aprovado em ____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

PROF. ME. ANDRÉ RICARDO DA LUZ ALMEIDA
(ORIENTADOR/RA)

PROF. ME. GUSTAVO MARQUES PORTO CARDOSO
(PROFESSOR DE TCC II)

PROF. DRA. ROZANGELA CONCEIÇÃO OLIVEIRA
(CONVIDADO/A)

CENTRO UNIVERSITÁRIO NOBRE

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

GABRIEL FERREIRA DOS SANTOS¹

RESUMO

O presente artigo, traz um estudo acerca da posição social do cidadão idoso, a partir da problemática da marginalização da pessoa idosa, ao ser afastada das manifestações sociais, e tem como objetivo **compreender a partir da literatura a percepção sobre a qualidade da vida diária dos idosos inserindo a dança como ferramenta de reintegração do idoso na sociedade vigente**. Desta forma, para a realização do presente trabalho foi utilizada uma metodologia de **pesquisa descritiva**, no qual é apresentado a análise de oito trabalhos, seguindo um método dedutivo. A partir da análise realizada neste artigo evidencia-se a importância da dança como ferramenta da reintegração do idoso em sociedade, cumprindo um papel psicossocial, visando a qualidade de vida, do grupo em questão.

Palavras-chave/descriptores: Dança. Idoso. Sociedade.

ABSTRACT

This article presents a study on the social position of elderly citizens, based on the issue of marginalization of the elderly, when they are removed from social manifestations, and aims to understand, from the literature, the perception of the quality of daily life of the elderly. elderly inserting dance as a tool for the reintegration of the elderly in the current society. Thus, to carry out this work, a descriptive research methodology was used, in which the analysis of eight works is presented, following a deductive method. From the analysis carried out in this article, the importance of dance as a tool for the reintegration of the elderly into society is evidenced, fulfilling a psychosocial role, aiming at the quality of life of the group in question.

Keywords: Dance. Old man. Society.

¹ Colocar a titulação de cada autor em formato de referências de rodapé

INTRODUÇÃO

O estudo explana sobre como a dança pode ajudar no desenvolvimento psicossocial do idoso, trazendo assim, uma melhoria na qualidade de vida e possibilita a população em estudo (idoso) a busca por transformações na vida cotidiana, entendendo que ainda são parte da sociedade, mas em um papel diferente. É uma realidade que as pessoas estão vivendo mais, porém não significa que elas estão vivendo com uma melhor qualidade de saúde e tendo suas necessidades atendidas para compreender as mudanças demográficas atuais, bem como a transição epidemiológica, é preciso que as sociedades estejam preparadas para atender uma população envelhecida, segundo Salgado(1979), a marginalização social do idoso é traduzida, especialmente, pela falta de participação no processo de integração na sociedade, sendo que a marginalização se caracteriza como uma situação oposta à integração social. A criação dos programas e projetos para a terceira idade, lançados no meio social, representam o conhecimento de que a população idosa se afastou da sociedade, de tal maneira que se necessita dessas ações para lembra-los que eles ainda fazem parte da sociedade e, esse esquecimento ocorre devido à ausência de preparação para a aposentadoria. Assim, questiona-se este processo de egresso do idoso na sociedade (Salgado, 1979) sendo que há, também, a oportunidade de produzir num processo de contra cultura, uma nova maneira de inserção social.

Em junho de 2015 na Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos das Pessoas Idosas foi aprovada na Assembleia Geral da Organização dos Estados Americanos e Com o apoio da OPAS/OMS os seguintes pontos: a independência e a autonomia das pessoas idosas; o consentimento informado em relação à saúde; o reconhecimento igualitário da lei; a seguridade social; a acessibilidade e a mobilidade pessoal e muitos outros direitos humanos fundamentais.

(OEA 2015)

Dessa forma a dança pode ser considerada uma ferramenta de engajamento desses idosos de volta a sociedade pois a dança possibilita não somente a socialização, mas também um sentimento de realização que permite que o idoso entenda que ele tem autonomia em sua vida cotidiana e faz parte da estrutura/construção social. De acordo Gobbo (2005), a prática da dança para o idoso acarreta diversos benefícios para sua vida cotidiana, especialmente nas relações interpessoais, ou seja, é no fator social

que a dança atua com maior eficiência. Além disso, dançar é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, inclusive na terceira idade.

É fato que o ser humano tem utilizado a dança como linguagem corporal para simbolizar alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz, ou seja, para representar diversos aspectos da vida humana (Nanni 2003). Diante do cenário apresentado traz a questão norteadora da pesquisa: qual a eficácia da dança para a melhoria do psicossocial, no cotidiano dos idosos?

O estudo se justifica, a partir dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas que discutiam sobre a dança como práticas corporais, na saúde e bem estar dos idosos que são acometidas de comorbidades de cunho psicológico e sociais, e nesse estudo que traz como público alvo os idosos, que têm dificuldade de se socializar com a comunidade de forma saudável, releva estudar a interferência da dança prazerosa e que levem os indivíduos a colocar essa prática no seu cotidiano para melhoria da qualidade de vida e bem estar, decorrentes ao seu novo papel na sociedade.

É fato que essa prática, por não serem sistêmicas favorecem mudanças físicas, sociais e psíquicas em indivíduos, sejam para manutenção de vida saudável ou recreativa. Pinto *et al.* (2008) comenta que pessoas da terceira idade normalmente chegam até as danças com várias barreiras impostas por eles mesmos ou até mesmo pela sociedade, tal como: preconceitos por causa da idade, por acharem que não conseguem, problemas de origem psicológica e saudades do tempo em que eram jovens. Por este fato, é sabido que muitos idosos chegam às aulas de danças sem saberem se são capazes de realizar tal atividade. Ao se permitirem vivenciar a dança melhoram a autoestima, motivação, determinação, fazendo com que eles se sintam livres tranquilos e realizados e também resultam em mais aceitação da sua idade e das suas condições (Silva *et al.* 2018). Dessa maneira, este estudo tem por objetivo geral, compreender a partir da literatura a percepção sobre a qualidade da vida diária dos idosos inserindo a dança como ferramenta de reintegração do idoso na sociedade vigente.

METODOLOGIA

O estudo se configurou como uma revisão de literatura constituído principalmente de livros e artigos científicos, a partir da seleção de trabalhos realizados acerca do tema

e do problema proposto. A pesquisa foi realizada a partir do recorte temporal de 2012 a 2018, seguindo um caráter descritivo o que foi de fundamental importância em razão de fornecer dados atuais e relevantes para contribuição da melhoria da qualidade de vida da população em estudo. O material para a construção desta pesquisa foi selecionado a partir de artigos, tendo como principal fonte, portais científicos da rede mundial de computadores, observando-se sempre a idoneidade dos autores e portais onde foram visitados, dentro do crivo de pesquisa descritiva. Com vista a apresentar o método científico utilizado nesse artigo, além de considerar o que já foi estudado até aqui, reforça-se a concepção de que a Ciência é um procedimento metódico cujo objetivo é conhecer, interpretar e intervir na realidade, tendo como diretrizes os problemas formulados que sustentam regras e ações adequadas à constituição do conhecimento. Frente aos fatos, para apresentar os fenômenos e a população em estudo, buscou-se trabalhar com o Método Dedutivo, esse método parte do geral e, a seguir, para o específico, ou seja, a partir de duas premissas dadas (verdadeiras), chega-se a uma terceira, chamada de conclusão, que também pode ser tomada como verdadeira, por lógica. Este método nos possibilitou a deduzir com racionalidade e argumentos, sem deixar de trazer os fortes indícios, do porque os indivíduos mesmo praticantes de exercícios e outras práticas corporais negligenciam o seu estilo de vida, e descaracteriza a saúde e qualidade de vida. As bases de dados científicos, acessados via internet através dos periódicos e por meio de palavras chave referentes ao estudo, permitiram o pesquisador buscar, maiores conhecimentos pelo assunto. Foram encontradas, fontes bibliográficas ricas, o que facilitou a busca, ofertando materiais atualizados, que contribuiu para a manutenção da qualidade científica do trabalho desenvolvido. Os 8 artigos utilizados como fonte de análise foram encontrados através do Google acadêmico, e bases eletrônicas como: SCIELO, LILACS, revistas indexadas de Educação Física, Fisioterapia, Psicologia, Psiquiatria; e tiveram grande relevância para a produção desse estudo, para tanto, utilizou-se de descritores que tratavam da temática pesquisada como: Dança; Qualidade de vida; Idoso; Vida diária; Atividade recreativa; Sedentarismo; Doenças metabólicas. Deste modo, buscou assegurar a cientificidade do estudo, determinou-se como mecanismo de inclusão para análise apenas artigos em língua portuguesa que apresentassem informações pertinentes ao tema e do problema do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na análise do proposto, foram analisados oito artigos, que foram organizados em categorias e eixos temáticos como segue abaixo o quadro I, para desenvolver os resultados e discussões dos artigos elencados.

Quadro I: Demonstrativo das categorias e eixos temáticos.

Nº	CATEGORIAIS	EIXOS TEMÁTICOS
1	IDOSO	DOENÇAS PSICOSSOCIAIS VS QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS
2	DANÇA	A EFICÁCIA DA DANÇA NO COTIDIANO SOCIAL

Para iniciar a triangulação do estudo e trazer os resultados e discussões, buscou-se através dos objetivos específicos, verificar a eficácia da dança como ferramenta inserida no cotidiano dos idosos e como ela contribui para a melhoria do desenvolvimento psicossocial e conseqüentemente, o controle das doenças causadas por este mal desenvolvimento, analisando a partir da literatura, como a dança leva os idosos a conscientização corporal e entendimento de suas capacidades motoras e sociais.

EIXO TEMÁTICO 1: DOENÇAS PSICOSSOCIAIS VS QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Nº	TEMA, AUTORES, ANO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
1	DANÇAS CIRCULARES COMO ATIVIDADE NA PROMOÇÃO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA Karina Santos de Moura;	tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas na observação de uma oficina de danças circulares com foco na atenção psicossocial em	“Desse modo, observou-se que a maioria dos indivíduos presentes desejavam participar do círculo, conhecer os ritmos e	Conclui-se que desenvolvido de atividades usando as danças circulares na promoção da atenção psicossocial em idosos sugerem beneficiar o processo de

	<p>Maria Eysianne Alves Santos; Lucas Kayzan Barbosa da Silva</p> <p>2017</p> <p>Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas-UNCISAL Centro Universitário Tiradentes - UNIT</p>	<p>idosos que participaram dessa atividade promovida.</p>	<p>desenvolver os comandos dos facilitadores. Durante a troca das músicas a interação e harmonia era algo a ser percebido, pois, apesar da timidez ser nítida inicialmente, ao longo da atividade, eles relaxaram, dialogaram e compreenderam a harmonia daquelas relações. Foi perceptível a troca de olhares, apertos de mão e sorrisos, além do interesse e animação ao ouvir as canções, gerando uma atenção na promoção da atenção psicossocial no processo de envelhecimento.</p>	<p>envelhecimento com qualidade de vida, podendo minimizar as perdas no contexto psíquico e social, promovendo uma quebra da monotonia do cotidiano, levando mais harmonia e bem-estar nas relações.</p>
2	<p>Dimensão psicossocial da atividade física na velhice</p> <p>Maria da Silva Santana</p> <p>2011</p> <p>Fractal: Revista de Psicologia, v. 23 – n. 2, p. 337-352,</p>	<p>Identificar as representações sociais da atividade física no contexto dos programas para a terceira idade no município de Natal (RN), Brasil.</p>	<p>Outro aspecto que mereceu destaque em nosso estudo foi sobre contatos sociais. Diz respeito à categoria “dança”. Estudos atuais apontam que a capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, a</p>	<p>Esta pesquisa constatou que os idosos do Projeto “Saúde e Cidadania na Terceira Idade, da cidade de Natal (RN), compartilha representações consensuais sobre a atividade física, cujo núcleo central foi composto pelos campos Semânticos “felicidade, dança e saúde”. Nesse processo, alguns idosos já começam</p>

			<p>fim de que este possa conquistar e manter apoio social e garantir melhor qualidade de vida (CARNEIRO et al., 2007), como se vê: “UCE 101 15 eu gosto muito, mas muito mesmo é de dançar, e assim as coisas ruins vão todas embora” Estudos evidenciam que as relações sociais, em geral, o balanço das trocas e a integração social, em particular, têm implicações para a saúde mental na terceira idade. Que o bem estar não está simplesmente relacionado com o estado de saúde (RAMOS, 2007). Esse resultado é particularmente importante, já que os idosos no Brasil não tendem a participar de atividades sociais fora da esfera familiar, por causa das limitadas opções para atividades</p>	<p>a ressignificar outros elementos, incorporando significações novas ao objeto estudado (atividade física), como “bem-estar, disposição e amizade”, provavelmente em função das experiências individuais, história de vida, inserção cultural e visão de mundo. Essa nova forma de saber sugere que a atividade física, além de possibilitar às pessoas em processo de envelhecimento e aos já envelhecidos ultrapassarem os limites de saberes tradicionais e de conceitos estereotipados sobre a velhice, pode servir como elemento fundamental na estratégia de ganho de saúde e como balizador de metas em políticas públicas mais efetivas para a preservação da saúde e para a prevenção de doenças que acompanham o processo natural de envelhecimento.</p>
--	--	--	--	---

			<p>sociais na comunidade em geral. os estressores carga horária, diversidade, complexidade do trabalho e relação com chefia, colegas e ambiente social.</p>	
3	<p>A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO</p> <p>Daiane de Carvalho Checom; Geni col gomes</p> <p>2015</p> <p>REVISTA UNINGÁ REVIEW, [S.l.], v. 24, n. 2,</p>	<p>o presente estudo teve como objetivo Discutir a importância da dança para o desenvolvimento Psicossocial do idoso</p>	<p>Os resultados apontaram que em relação à qualidade de vida dos idosos a dança de salão, é considerada, do ponto de vista dos idosos, como fonte de prazer por ser uma atividade de pouca interferência de fatores externos (sociais, psicológicos, afetivos etc.). Quanto ao grau de satisfação dos idosos em relação à dança de salão, o autor concluiu que esta trouxe benefícios ao longo da prática, destacando a autonomia e o aumento não só no número de amizades, mas na qualidade das relações interpessoais. Os resultados também indicaram que foi na dança de salão que alguns idosos encontraram uma forma de reencontro com a vida após uma grande</p>	<p>Estudos, descritos anteriormente, indicaram que dançar resulta numa melhora e ou auxílio na manutenção da autoestima, bem-estar, capacidade funcional, atividade intelectual, autocuidado e, conseqüentemente, em um estilo de vida. A dança de salão pode contribuir para um envelhecimento saudável e ativo, atuando nos aspectos biopsicossociais e na melhora ou conquista saúde mental. Nenhum estudo esgota-se em si mesmo, no entanto, espera-se que esta pesquisa possa sensibilizar, de algum modo, profissionais que trabalhem com idosos, no sentido de incentiva-los, estimula-los e encoraja-os a realizarem exercícios físicos, principalmente a dança de salão, dado os benefícios que este tipo de exercício provocamos aspectos biológico, social e psicológico dos idosos</p>

			<p>perda, decepção ou o simples fato de se isolarem completamente da sociedade por se considerarem incapazes. “Os depoimentos colhidos nas entrevistas realizadas mostraram o quanto a dança de salão acrescentou em suas vidas, não apenas e tão somente pelo gesto motor em executar passos e aprender ritmos diferenciados, mas pela forma carinhosa e singular de aproximar as pessoas e possibilitar a chance de um reencontro com o outro e com sigo mesmo”</p>	<p>satisfação negativa nos indicadores analisados.</p>
4	<p>O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA</p> <p>ARIANE RAMIRO GOMES; GABRIELA SIQUEIRA DA SILVA 2018</p>	<p>o objetivo foi investigar os impactos da prática da dança na qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes da modalidade de dança.</p>	<p>A qualidade de vida (e sua percepção) é um conceito amplo e complexo (envolve moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, remuneração, educação, lazer, cultura e meio ambiente) e pode ser afetada (de forma direta e/ou indireta) pela genética,</p>	<p>Ao final do estudo foi possível concluir que idosos que praticam dança em programas de atividade física orientadas não apresentaram melhor qualidade de vida em relação aos idosos que não praticam dança (inativos) e ativos (praticantes de outras modalidades). Embora a qualidade de vida não apresente diferenças significativas em</p>

	UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS		pelo estilo de vida e por aspectos socioculturais e ambientais (NAHAS, 2013). Assim, a afirmação de que a atividade física é suficiente para melhoria da qualidade de vida em sua totalidade deve ser utilizada com cautela e cuidado.	relação ao grupo controle, é preciso salientar que estudos já citados apontam que há benefícios psicossociais em relação aos idosos praticantes de programas de dança quando comparado a idosos inativos fisicamente. Provavelmente, o que impactou nossos achados foi o fato do grupo controle ser composto por pessoas fisicamente ativas, praticantes de corrida.
--	---	--	--	--

A análise seletiva entre os quatro artigos apresentados no eixo temático acima mostra a relação entre os resultados dos tópicos apresentados. As pesquisas demonstram grandes episódios emocionais, sendo o mais evidente o transtorno mental. O que mais foi ressaltado nos resultados apresentados dos artigos de maior incidência foi o transtorno de comportamento. Os idosos em sua maioria, com passar do tempo apresentam situações emocionais, sendo alguns com distúrbios suaves ou graves e impactantes como: depressão, auto isolamento entre outras perturbações associadas ao transtorno. Devido ao extenso número de idosos acometidos pelas comorbidades, há o aumento de morte por depressão.

Perante as situações elege-se a dança como ferramenta terapêutica capaz de elevar autoestima, melhorar os aspectos biopsicossociais além de melhorar a parte cárdica vascular e hormônios como: dopamina, endorfina, ocitocina e serotonina, onde estes levam os indivíduos a um estado interior de sente-se bem com a vida e consigo mesmo.

A dança pode ser um recurso terapêutico ocupacional potente em programas com a comunidade. Entre os benefícios da dança destacam-se a integração do corpo com a

mente, ampliando o potencial do corpo, libera o indivíduo através do ritmo musical, através da emoção, em razão do resgate de lembranças e da criação de momentos felizes, levando a uma redução de estresse (COSTA et al., 2007).

EIXO TEMÁTICO 2: A EFICÁCIA DA DANÇA NO COTIDIANO SOCIAL DO IDOSO

Nº	TEMA, AUTORES, ANO	OBJETIVO	RESULTADO	CONCLUSÃO
1.	<p>A INFLUÊNCIA DA DANÇA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS MEMBROS DO GRUPO BOM VIVER EM CRUZ DAS ALMAS – BA</p> <p>FABÍOLA DA SILVA BORGES</p> <p>2014</p> <p>FACULDADE MARIA MILZA LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA</p>	<p>Identificar as razões que levam o idoso a frequentar o grupo de convivência de terceira idade; verificar o comportamento dos idosos perante as atividades ligadas à dança; reconhecer se o trabalho com os idosos voltados para aulas com dança contribui de maneira significativa para a melhoria da qualidade de vida desse público.</p>	<p>Muitos idosos sinalizaram que a entrada no grupo, o desenvolvimento das atividades, a convivência foram importantes e trouxeram mudanças significativas para a vida e a saúde dos seus envolvidos. A prática da dança proporciona melhora no controle motor, na respiração na resistência cardiovascular. Portanto, os benefícios da dança vão muito além, visto que proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que os praticantes desta atividade melhorem suas relações pessoais.</p>	<p>compreende-se que a dança ajuda diretamente no processo de socialização do idoso, pois possibilita novos contatos compensando a falta de uma atividade profissional. O que torna evidente a importância dos grupos sociais, que apresentam uma influência muito marcante na vida dos idosos, uma vez que, através destes ocorrem diferentes modificações e transformações nas relações sociais existentes e nas que surgirão posteriormente. Os benefícios adquiridos pelos idosos que participam desses grupos são inigualáveis, as relações interpessoais melhoram, aumentam a autoestima ajudando o idoso a se socializar melhor. O Grupo Bom Viver no Município de Cruz</p>

				<p>das Almas-Ba, busca alcançar estes benefícios, afim de reverter o quadro de exclusão social relacionado ao idoso. Entende-se que a pessoa idosa é uma pessoa apta e capaz de participar na sociedade em todos os seus segmentos. A dança, como prática de atividade física na terceira idade vem garantir que qualquer pessoa, independentemente, da idade ou do sexo, tenha o direito de se expressar através da dança e até mesmo explorar seu próprio corpo. Podendo também demonstrar todas as suas emoções e sentimentos.</p>
2.	<p>A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O NÍVEL DE AUTOESTIMA DOS IDOSOS</p> <p>2015</p> <p>REVISTA UNINGÁ REVIEW, [S.l.], v. 24, n. 1,</p>	<p>objetivamos analisar a influência do exercício físico no nível de auto estimados idosos, destacando a importância da prática de exercícios físicos e seus benefícios mentais e físicos.</p>	<p>A dança, por ser uma atividade aeróbia, muitas vezes é uma recomendação médica com intuito de amenizar sintomas de algumas patologias como: hipertensão, obesidade, osteoporose, depressão e exercícios para memória. A dança, principalmente a de salão, é uma atividade que estimula a sociabilidade, promovendo o bem-estaremocional⁵¹.A prática de atividades como caminhada, ciclismo e corrida contribui para o metabolismo e queima</p>	<p>concluímos a partir dos estudos apresentados, que a prática de exercícios físicos parece ser um fator importante para a baixa ocorrência de sintomas depressivos, elevada autoestima e motivação dos idosos, propiciando uma melhor qualidade de vida. Além de exercícios físicos, a alimentação, os cuidados emocionais e a socialização são fatores de grande</p>

			<p>de calorias, aumento da sensação de bem-estar, diminui a sonolência, controla o apetite e protege o organismo contra doenças cardiovasculares. Por serem exercícios aeróbicos, a utilização de oxigênio na geração de energia para os músculos, fortalecem os músculos que trabalham na respiração e também a musculatura envolvida no exercício realizado. Deve-se respeitar a frequência cardíaca máxima, que ao longo dos anos tende a diminuir substancialmente, além de ser recomendado realizar aquecimento e reforço muscular⁵². O exercício de musculação, na modalidade de circuito, aumentam a autonomia funcional da pessoa idosa e permite retomar algumas atividades que já tinham sido abandonadas. Em muitos casos, complementa ou substitui a ação de medicamentos, fortalece os músculos diminui a pressão sobre as articulações, ajudando na prevenção da hipertensão, diabetes, obesidade, além de melhorar a autoestima por reinserir o indivíduo em novas atividades</p>	<p>importância para o prolongamento de uma vida saudável.</p>
--	--	--	---	---

3.	<p>A IMPORTÂNCIA DA DANÇA COMO RECURSO AUXILIAR NA ASSISTÊNCIA AOS IDOSOS DO PROJETO ENVELHECENDO COM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA</p> <p>2017</p> <p>Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande</p>	<p>O objetivo desse estudo é Relatar a experiência e os benefícios encontrados por meio da utilização da dança enquanto recurso auxiliar na assistência aos idosos participantes do projeto 'Envelhecendo com Saúde</p>	<p>Quanto à aplicação do questionário para avaliação do grau de satisfação dos idosos com relação às aulas de dança, 100% dos participantes responderam que sentiram melhoras na saúde após o início das aulas do projeto, que não pensam em deixar de participar do projeto e que recomendariam a prática de dança para outros idosos. Quando perguntados sobre o significado da dança para si, da seguinte maneira “para você, DANÇAR é?”, os resultados indicaram que 0% classificaram o ato de dançar como cansativo, 16% como bom, 35% como muito bom e 49% como essencial, conforme ilustra o gráfico abaixo.</p>	<p>Portanto, pode-se dizer que a experiência com a utilização da dança foi mais que satisfatória, tendo esta possibilitada a obtenção de uma ótica geral acerca das limitações físicas e psíquicas dos idosos integrantes, além de promover um apoio em detrimento à ausência desse no âmbito familiar e social. Assim, dentro dos notórios resultados da prática desta atividade com os idosos ressalta-se benefícios como o aumento significativo da autoestima e bem-estar dos participantes, o incremento da interação com os demais integrantes e até mesmo o desenvolvimento da capacidade cognitiva. Com relação a esta última, destaca-se que o formato das aulas de maneira coreografada serviu como um estímulo válido à memorização dos passos ensinados.</p>
4.	<p>O ENSINO DA DANÇA E OS CUIDADOS COM O CORPO SENESCENTE</p>	<p>promover a reflexão sobre as responsabilidades de quem ensina dança para grupos de terceira idade no que se refere à</p>	<p>O idoso não procura a dança para se tornar um bailarino profissional, mas para melhorar sua qualidade de vida através de uma atividade prazerosa. A</p>	<p>Com base na observação dos estudos encontrados em nossa pesquisa, acreditamos que é de extrema importância que</p>

	<p>Giorrdani Gorki Queiroz de Souza (Kiran Gorki)</p> <p>2013</p> <p>Accelerating the world's research.</p>	<p>obtenção de conhecimentos relacionados fisiologia do envelhecimento e cinesiologia do corpo senescente.</p>	<p>dança, por ser arte e também atividade física, contém em si dois aspectos aparentemente antagônicos, mas que podem ser vistos como complementares. Através da dança, é possível prevenir e remediar muitos dos aspectos biopsicossociais característicos do processo de envelhecimento, assim como fomentar o bem estar psíquico, emocional e espiritual.</p>	<p>professores de dança que tenham a intenção ou que já trabalhem com grupos de terceira idade se apropriem e se aprofundem nos conhecimentos relacionados à fisiologia do envelhecimento, cinesiologia e fisiologia do exercício de forma que suas práticas possam ser mais eficientes e eficazes em promover qualidade de vida para esta população, respeitando suas especificidades. Dessa forma estaremos mais aptos a promover uma melhora substancial nas abordagens terapêuticas, artísticas e de lazer que utilizam a dança como principal intervenção, e, assim, contribuir para que essas intervenções possam ser tanto mais prazerosas quanto eficazes na conquista de seus objetivos.</p>
--	---	--	--	---

Ainda para corroborar e reconhecer a eficácia da dança no cotidiano como ferramenta de melhoria para saúde e a qualidade de vida dos idosos de acordo com Gobbo (2005), a prática da dança para o idoso acarreta diversos benefícios para sua vida cotidiana, especialmente nas relações interpessoais, ou seja, é no fator social que a

dança atua com maior eficiência. Dentre as atividades físicas, uma excelente alternativa para idosos é a modalidade da dança.

A dança é um importante colaborador de processos terapêutico para diversas doenças crônicas, pois proporciona condicionamento físico, além de benefícios psicológicos. Pesquisas acordam quanto à relevância da dança como exercício físico e colaborador nos processos terapêuticos, sendo assessora da saúde mental, emocional e estado físico do idoso (ALLEN; IRISH, 2003; ZAMONER, 2005) e praticada por muitos em grupos de terceira idade ou mesmo nos chamados “bailes da terceira idade”. Um ponto também muito importante a destacar é o papel do professor de Educação Física neste contexto, pois além de ter prazer em trabalhar para este público, ele merecia um maior reconhecimento, pois é através do profissional em Educação Física que proporciona direcionamento ao um bem-estar físico. Segundo Daolio (2004, p. 9), o profissional de Educação Física não atua sobre o corpo ou com o movimento em si, não trabalha com o esporte em si, não lida com a ginástica em si.; ele trata do ser humano nas suas manifestações culturais relacionadas ao corpo e ao movimento humano, historicamente definidas como jogo, esporte, dança, luta e ginástica. O que irá definir se uma ação corporal é digna de trato pedagógico pela educação física é a própria consideração e análise desta expressão na dinâmica cultural específica do contexto onde se realiza.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegaram-se as considerações finais do artigo, a partir do alcance do objetivo geral que foi compreender a partir da literatura a percepção sobre a qualidade da vida diária dos idosos inserindo a dança como ferramenta de reintegração do idoso na sociedade vigente, diante do objetivo, abaixo estão descritos das considerações do estudo.

Observou-se nos referenciais analisados, conclusões acerca das melhorias advindas da inserção da dança na rotina dos idosos, propiciando uma melhor qualidade de vida, ligadas a aspectos físicos e emocionais, uma vez que a dança traz em si, uma forma de movimentação e trabalho com o corpo, e para além disso, proporcionam aos idosos benefícios emocionais, ao inseri-lo no meio social e conseqüentemente, lhe permitindo o convívio em grupo e o estabelecimento de relações, que são de suma importância para qualidade de vida.

Uma vez elencadas as melhorias de cunho físico e emocional, podemos evidenciar o aspecto psicossocial, como o mais relevante neste estudo, pois através do material estudado, evidenciou-se os benefícios das relações sociais proporcionadas pela dança, como elevação da autoestima, superação de estereótipos sobre a velhice, e o reconhecimento do idoso como um cidadão ativo e constituinte do meio.

REFERÊNCIAS

ASCENCIO, Thais; PUJALS, Constanza. A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE O NÍVEL DE AUTOESTIMA DOS IDOSOS. **Uningá Review Journal**, [S.l.], v. 24, n. 1, out. 2015. ISSN 2178-2571. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1666>>. Acesso em: 27, Nov, 2021.

ASSIS, Marina; CIRNE, Diogo; FERREIRA, Kleyton; OLIVEIRA, Rayssa; CABRAL, Luiz. A IMPORTÂNCIA DA DANÇA COMO RECURSO AUXILIAR NA ASSISTÊNCIA AOS IDOSOS DO PROJETO ENVELHECENDO COM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA. In: Congresso internacional de envelhecimento humano, 5., 2017, Maceió. Anais eletrônicos [...] Campina Grande: Realize, 2017. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2017/TRABALHO_EV075_MD2_SA7_ID2207_23102017232231.pdf>. Acesso em: 10, Nov, 2021.

BORGES, Fabíola. A INFLUÊNCIA DA DANÇA SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS MEMBROS DO GRUPO BOM VIVER EM CRUZ DAS ALMAS – BA. Orientadora: Elipaula Marques da Cruz Carvalho. 2014. 41 f. TCC (Graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física. Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira. Disponível em: <<http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/1412/1/TCC%20PRONTO%20%20FABIOLA%20DA%20SILVA%20BORGES.pdf>>. Acesso em: 26, Nov, 2021.

CHECOM, Daiane; GOMES, Geni. A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO. **Uningá Review Journal**, [S.l.], v. 24, n. 2, nov.

2015. ISSN 2178-2571. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1703>>. Acesso em: 01, Dez. 2021.

Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030). Organização Pan-Americana da saúde, 2015. Disponível em < <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-2021-2030>>. Acesso em: 29, Nov, 2021.

GOBBO, D. E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista de Educação Física*, Uniandrade, Curitiba, PR, Ano I, v2, 2005.

GOMES, Ariane; SILVA, Gabriela. O IMPACTO DA PRÁTICA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA. Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Luiz Vancini. 2018. 56 f. TCC (Graduação) – Curso de Bacharel em Educação Física. Centro de educação física e desportos, Universidade federal do Espírito Santo, Vitória. Disponível em: < https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/ariane_gomes_e_gabriela_da_silva_-_o_impacto_da_pratica_da_danca_na_qualidade_de_vida_da_pessoa_idosa_0.pdf >. Acesso em: 19, Nov, 2021.

MOURA, Karina; SANTOS, Maria; SILVA, Lucas. DANÇAS CIRCULARES COMO ATIVIDADE NA PROMOÇÃO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL EM IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA. In: Congresso internacional de envelhecimento humano, 5., 2017, Maceió. Anais eletrônicos [...] Campina Grande: Realize, 2017. Disponível em: < <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34288>>. Acesso em: 12, Nov, 2021.

NANNI, D. *Ensino da Dança: enfoques neurológicos, psicológicos e pedagógicos na estruturação/expansão da consciência corporal e da autoestima do educando*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

SALGADO, M. A. (1979). Gerontologia social. Rio de Janeiro: CBCISS(cadernos verde), nº 150.

SANTANA, Maria. DIMENSÃO PSICOSSOCIAL DA ATIVIDADE FÍSICA NA VELHICE. *FRACTAL: Revista De Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 2, p. 337-352, set, 2011. Disponível em: <[SOUZA, Giordani. O ENSINO DA DANÇA E OS CUIDADOS COM O CORPO SENESCENTE. In: ANAIS DO III ENCONTRO CIENTÍFICO DA ANDA, 2013, Salvador. Anais eletrônicos... Campinas, Galoá, 2013. Disponível em: <<https://proceedings.science/anda/anda-2013/papers/o-ensino-da-danca-e-os-cuidados-com-o-corpo-senescente>> Acesso em: 25 Nov. 2021.](https://www.scielo.br/j/fractal/a/3vVQDXyrLd6Cp98k9h9S58M/?lang=pt#:~:text=No%20caso%20da%20terceira%20idade,PEREIRA%20et%20al%2C%202006).> . Acesso em: 19, Nov, 2021.</p></div><div data-bbox=)