



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANTONIO SILVA ROCHA**

**DANÇA NA TERCEIRA IDADE**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2023**

ANTONIO SILVA ROCHA

**DANÇA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Curso, de Graduação de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias.

**CAMPINA GRANDE – PB  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

R672d Rocha, Antonio Silva.  
Dança na terceira idade [manuscrito] / Antonio Silva  
Rocha. - 2023.  
18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro  
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias,  
Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS. "

1. Atividade física. 2. Benefícios da dança. 3. Idosos. I.

Título

21. ed. CDD 792.62

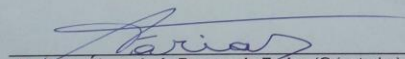
ANTONIO SILVA ROCHA

DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Graduação de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

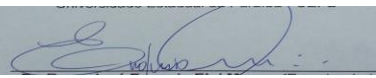
Aprovada em: 13 / 06 / 2023.

**BANCA EXAMINADORA**



---

Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Me. José Eugenio Eloi Moura  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Dr. Divanalmi Ferreira Maia  
Universidade de Patos (UNIFIP)

Ao meu pai (in memória), pela dedicação,  
companheirismo e amizade, a minha mãe  
por todo carinho e a minha esposa e mi-  
nha filha, DEDICO.

“Segundo Garaudy (1980), a dança é um rito - um ritual sagrado e um ritual social – e está na origem de toda significação humana”. GARAUDY, Roger. 1980.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	6
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	7
2.1	Envelhecimento .....	7
2.1.1	<i>Dança na terceira idade</i> .....	8
2.1.2	<i>Benefícios da dança na terceira idade</i> .....	9
3	METODOLOGIA .....	10
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	11
5	CONCLUSÃO .....	16
	REFERÊNCIAS .....	16

## DANÇA NA TERCEIRA IDADE

ANTONIO SILVA ROCHA<sup>1</sup>

### RESUMO

Este estudo é um relato de experiência que teve como objetivo descrever as vivências do estágio II no grupo terceira idade na cidade de Fagundes-PB, onde foi utilizado a dança para desenvolver uma atividade mais prazerosa entre os idosos, as aulas eram realizadas 1 vez por semana com duração de 3 horas, nesse viés foi discutido a importância da atividade física e seus benefícios. Entretanto no desenvolvimento das aulas práticas foram tomadas medidas cautelares como: o acompanhamento no desenvolvimento de cada educando para que todos participassem. Nesse sentido foi concluído que a dança contribui de forma significativa para melhor qualidade de vida desses indivíduos, favorecendo a saúde em todos os aspectos, tais como a diminuição da frequência cardíaca, estimula à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória, consumo calórico, pois propõe força muscular, sustentabilidade, equilíbrio, capacidade aeróbica e flexibilidade. É preciso tirar de foco a doença e colocar em cena a saúde; a perfeição de que apesar de envelhecer, pode-se ser feliz com as modificações ocorridas em nosso corpo. Cada pessoa é responsável pela vida que tem e pode optar por uma velhice saudável e inserida no movimento social atual.

**Palavras-Chave:** dança; terceira idade; educação física.

### ABSTRACT

This study is an experience report that aimed to describe the experiences of stage II in the elderly group in the city of Fagundes-PB, where dance was used to develop a more pleasurable activity among the elderly, classes were held once a week. week lasting 3 hours, in which the importance of physical activity and its benefits was discussed. However, in the development of practical classes, precautionary measures were taken, such as: monitoring the development of each student so that everyone could participate. In this sense, it was concluded that dance contributes significantly to a better quality of life for these individuals, favoring health in all aspects, such as decreasing heart rate, stimulating blood circulation, improving respiratory capacity, caloric consumption, as proposes muscle strength, sustainability, balance, aerobic capacity and flexibility. It is necessary to take the disease out of focus and put health on the scene; the perfection that despite aging, one can be happy with the changes that occur in our body. Each person is responsible for the life they lead and can opt for a healthy old age that is part of the current social movement.

**Keywords:** dance; third Age; physical education.

## 1 INTRODUÇÃO



O presente trabalho descreve a experiência vivenciada por mim durante as aulas de educação física no estágio II, onde foi ministrada aulas de dança no grupo da terceira idade. A dança é uma manifestação artística e caracteriza-se pelo uso do corpo para realizar movimentos ritmados, geralmente com atelia de sons ou de músicas. Essa é uma atividade que pode ser praticada por crianças, jovens, adultos e idosos de forma individual ou coletiva.

No entanto Argento (2010) aponta que a prática regular de atividade física favorece a independência do idoso para as atividades da vida diária, o que influencia positivamente em sua qualidade de vida; a pesquisa aponta ainda que a atividade física no idoso proporcione elevação da força e resistência muscular, diminuindo o índice de quedas e aumento do bem-estar geral e a saúde física. O autor enfatiza que a inatividade física pode levar a consequências na saúde, redução da capacidade funcional, o que pode levar seu grau de dependência familiar e a incapacidade da realização de atividades da vida diária.

Nani (1995) descreve que a dança é uma expressão harmônica e universal, ou seja, é das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente ligado ao corpo, espírito e coração.

O termo “terceira idade” foi criado pelo gerontologista francês Huet, cujo início cronológico coincide com a aposentadoria (entre 60 e 65 anos). Envelhecer são modificações bioquímicas, psicológicas, que o correm ao longo do tempo em organismos multicelulares que o correm em um processo normal individual e qualitativo.

Diante disso, esse trabalho, tem como objetivo geral relatar a experiência vivenciada por mim no meu estágio II ao grupo terceira idade na cidade de Fagundes PB, nas aulas de educação física, onde foi trabalhado o tema dança na terceira idade, nesse véis foi discutido a importância da atividade física e seus benefícios. Entretanto no desenvolvimento das aulas práticas foram tomadas medidas cautelares como: o a acompanhamento no desenvolvimento de cada educando para que todos participassem.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Envelhecimento**

Segundo CABRAL, (2008). O envelhecimento é um processo normal, individual e gradativo, que caracteriza uma etapa da vida na qual ocorrem modificações bioquímicas, psicológicas e fisiológicas em consequência da ação do tempo. Está ligada as alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares, tais alterações acontecem nas moléculas e nas células que cabem por prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo em geral (CABRAL, 2008).

Segue abaixo um exemplo de citação utilizando o sistema autor-data.

O processo de envelhecer não deve ser tratado como um problema e sim deve entendido. E quando se fala de compreensão deve-se ter uma visão global do envelhecimento não somente biofísico, mas conhecer as particularidades ambientais, sociais, culturais e econômicas que, seguramente em maior ou menor extensão participam desse processo (CASSILHAS, 2011).

Sendo assim, temos que respeitar cada fase que acontece em nossa vida, pois cada momento é indeterminado e progressivo.

Atualmente várias teorias são propostas para explicar a origem do fenômeno do envelhecimento cada qual com um conjunto de conceitos, fatos e indicadores. Esta variedade de teorias provém dos vários pontos de controvérsia que surgem no momento de estabelecer os fatores envolvidas no processo do envelhecimento, bem como, do próprio entendimento desse fenômeno complexo, uma vez que muitas teorias formuladas apóiam-se somente numa alteração biológica isolada, sem considerar a noção de complexidade e integridade, condições que caracteriza o envelhecimento (CUNHA; JECKEL-NETO,2002).

O envelhecimento humano está sujeito a influências intrínsecas, como a constituição genética individual responsável pela longevidade máxima e os fatores extrínsecos condizentes às exposições ambientais a que o indivíduo sofreu (tipo de dieta, sedentarismo, poluição, entre outros), os quais proporcionam uma grande heterogeneidade no envelhecimento. Além disso, o envelhecimento orgânico humano pode ser caracterizado como senescência, envelhecimento normal, ou como senilidade, envelhecimento patológico. A senescência é caracterizada como um processo fisiológico com transformações que ocorrem normalmente com o passar dos anos (sem distúrbios de conduta, amnésias, entre outros), enquanto que a senilidade significa a presença de doenças crônicas ou outras alterações que podem acometer a saúde do idoso (perda da capacidade de memorizar, prestar atenção, não conseguir se orientar, etc.) (BRINK,2001; PAPALÉO NETTO,2002).

De acordo com os autores a cima citados, observa-se que o envelhecimento passa por diversos fatores o que acarreta em seu estado de evolução sendo sujeito a influência intrínsecas (responsável pela longevidade máxima e os fatores extrínsecos referente às exposições ambientais a que o indivíduo sofreu.

Com a chegada da velhice, as alterações anatômicas são principalmente as mais visíveis e manifestam-se em primeiro lugar. A pele que resseca, tornando-se mais quebradiças e pálida, perdendo o brilho natural da jovialidade. Os cabelos que embranquecem e caem com maior frequência e facilidade não são mais naturalmente substituídos, principalmente nos homens. O enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea leva a mudanças na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar. As articulações tornam-se mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha. Nas vísceras, produz-se uma alteração causada pelos elementos glandulares do tecido conjuntivo e certa atrofia secundária, como a perda de peso. Quanto ao sistema cardiovascular, é próprio das fases adiantadas da velhice a dilatação aórtica e a hipertrofia e dilatação do ventrículo esquerdo do coração, associados a um ligeiro aumento da pressão arterial.

### **2.1.1 Dança na terceira idade**

Podemos entender que a dança é um rito- um ritual social- e está na origem de toda significação humana. Guaraudy, (1918), como se fosse um meio de interação social e realmente se observa isso. É quanto à significação humana a dança é um meio de demonstrar a importância de pessoas e lugares e demonstra uma região com o folclore. A observamos um grande número de pessoas dançando observa-se que a música e a dança acabem fazendo com que os corpos se mexam e as faces se transformem em alegria simultaneamente raramente se observa alguém fazendo careta ao som de uma boa música.

Segundo Guimaranhães, Simas e Farias (2003), quando organizada sistematizante, com frequência duração e intensidade pré-estabelecidas, a dan-

ça se torna uma grande aliada na saúde física e psicológica. Melhora o desempenho das atividades diárias, autonomia, autoconfiança, prevenção de acidentes e ajuda assim na melhoria da qualidade de vida.

No entanto, Guimarães, Simas e Farias, compreendem que a dança é uma forte aliada no tratamento de doença que afetam os idosos que a praticam com frequência, além disso melhora o desempenho na realização de suas atividades do dia a dia, fornecendo-os auto confiança, equilíbrio, na vida corporal social e até mesmo cultural para o idoso.

Segundo Leal e Haas (2006), a dança é importante ao idoso por proporcionar bem-estar físico, social e psicológico, porém constatam que existe pouco estudo na área. Leal e Haas apontam ainda que idosas que participaram de atividades de dança superaram as dificuldades iniciais e alguns meses após o início da prática conseguiram melhorar tanto seu desempenho na dança com em outros aspectos de suas vidas.

Dançar na terceira idade não é só uma maneira divertida de mexer o corpo, habilidades como força, ritmo, agilidade, equilíbrio e flexibilidade também são desenvolvidas e trazem bem estar e saúde aos idosos. Quando dançam, eles fazem um esforço maior para memorizar a sequência dos passos e precisam se concentrar para não invadir o espaço do parceiro. Além disso, se lembram de experiência e sensações vividas no passado, quando a música os remete à juventude (Miranda, 2010).

A dança enquanto atividade física é aderida pelos idosos com maior facilidade, pois fortalece vínculos de amizade e sociabilidade entre eles. A vivência da dança pelos idosos pode ocorrer em diversos locais como clubes, associações, centros de convivência, etc. Além de estimular a criatividade e promover a saúde, a dança funciona como uma “válvula de escape” das situações de estresse vivenciadas no dia a dia (SILVA; MAZO, 2007).

Segundo Silva e Mazo (2007), os idosos quando em busca de uma atividade mais prazerosa que proporcione um bem estar e uma melhor qualidade de vida, procuram uma alternativa na dança, pois além de oferecer um baixo custo benefício e importante para se ressocializar saindo assim de sua área de conforto proporcionando um bem estar social.

Vista como exercício físico, a dança ajuda o idoso a sair do isolamento que a aposentadoria provoca no indivíduo, bem como contribui para a independência social e a auto estima, prevenindo possíveis doenças. Além disso, diminui-se o preconceito cultural imposto pela sociedade visto que não se permite que o idoso possa viver tão intensamente quanto jovem (GARCIA et. Al, 2009).

### **2.1.2 Benefícios da dança na terceira idade**

Com a prática da dança podemos destacar inúmeros benefícios dentre eles o combate ao estresse, o estímulo e a oxigenação do cérebro, reforço dos músculos e a proteção das articulações, força muscular, sustentabilidade, equilíbrio, capacidade aeróbica e flexibilidade.

Hashizumi et.al. (2004), afirma que a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e forças no estilo de vida.

No entanto, o autor acima citado nos relatos que o grupo terceira idade por ser um público de risco e preciso que o professor tenha um conhecimento específico dos limites de cada aluno para que possa trabalhar com extrema segurança.

Por fim, a dança é a melhor opção para indivíduos na terceira idade, pois é uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecimento das amizades com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que cercam este grupo durante a vida cotidiana. (SALVADOR, 2004).

Segundo SILVA; MARTINS; MENDES, (2012) os benefícios da dança na terceira idade são evidentes, visto que, por ser realizada em grupo, ajuda na integração e no fortalecimento de amizades, havendo uma superação dos limites físicos e decaindo as angústias e incertezas durante esta fase da vida. Pode-se afirmar que a dança é uma das melhores maneiras de o corpo expressar prazer, surgindo de forma natural, através de um simples e repetido movimento à motivação, aproximando pessoas, promovendo integração física, mental, emocional, espiritual e, principalmente, social. Para garantir uma vida saudável, é preciso que alguma atividade seja realizada, não importa a área que for.

A dança, de acordo com Souza et al. (2010) tem como objetivo trabalhar o organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções, o seu estado fisiológico, desenvolvendo habilidades motoras, o autoconhecimento e ainda possibilitando benefícios como: prevenção e combate a situações estressantes; estimula a oxigenação do cérebro. Melhora o funcionamento das glândulas; reforçar os músculos e a proteção das articulações; auxiliar no aumento do desempenho cognitivo, da memória, da concentração e da atenção, proporcionar cooperação, colaboração, contato social; estimula a criatividade, a melhora da autoestima, da autoimagem e o resgate cultural.

### **3 METODOLOGIA**

A fim de alcançar o objetivo proposto, o presente trabalho, caracterizado como relato de experiência, possui aspecto de pesquisa descritiva de abordagem dança na terceira idade, ao qual descreve-se as experiências vivenciadas no estágio II, nas aulas de educação física, como grupo de terceira idade.

As aulas foram realizadas no clube municipal localizado na rua Irineu Bezerra, S/N – Fagundes-PB, cep: 58487000, com um grupo de idosos totalizando 47 educandos matriculados.

Com tudo, o estágio acima teve seu período de duração de maio a julho de 2022. Às aulas ocorriam uma vez por semana e tinha tempo de duração de 3 horas, utilizando de aulas práticas de dança e circuitos de movimentos. A dança foi mais utilizada nas aulas, devido a facilidade de interação entre idosos tendo como foco principal melhor qualidade de vida.

As intervenções aconteceram em etapas: a primeira consistiu em acolher e identificar as rotinas diárias dentre os idosos. a segunda planejou-se as aulas e as intervenções que seriam realizadas de acordo com a realidade de cada educando: na terceira foi a culminância e o feedback sobre a satisfação das aulas aplicadas. Sendo possível observar que os exercícios tiveram um papel fundamental para que os idosos alcançassem uma melhor qualidade de vida.

Foi notório que nos encontros das aulas os idosos revivem-se músicas da infância, canções populares e são apresentadas ao grupo novas músicas e novas danças. Os parceiros de dança são valorizados e durante as coreografias o olhar para o outro e agradecer sua presença faz parte do momento de socialização.

Nesse véis nota-se que enquanto dançam os envolvidos pela música, ativam a memória relembrando as coreografias, executando exercícios de lateralidade e movimentos delicados de habilidade motora fina.

#### **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Primeiro encontro do estágio supervisionado II, com objetivo de conhecimento do público e do espaço a ser utilizado para as práticas das atividades a serem desenvolvidas. Sendo assim foi possível fazer o levantamento das perspectivas e interesses dos idosos. Logo após a anamnese que consiste em um termo proveniente da palavra anamnésis, de origem grega, que significa lembrança. Ou seja, são técnicas de anamnese plicadas pelos profissionais para fazer com que seus pacientes ou clientes se recordem e informem dados sobre si, como história clínica e hábitos de vida. A anamnese na educação física é uma ferramenta essencial para conhecer melhor seus alunos e iniciar a prescrição de exercícios com segurança. Permite analisar fatores de riscos para doenças coronárias, assim como sinais e sintomas de problemas cardiovasculares e pulmonares. É feita estilo de entrevista, contendo perguntas pontuais sobre as condições de saúde do aluno como: objetivando informações a respeito das atividades de vida diárias, histórico médico, hábitos relacionados à saúde e objetivos que tem em relação à prática dos exercícios físicos, sendo assim, foi possível traçar o caminho por onde deveria seguir, tentando sanar todos os obstáculos e os que foram surgindo.

Iniciou a execução do plano de trabalho. A princípio com várias adaptações devido à presença de idosos com o quadro limitado de realizar as atividades. Todas as aulas eram iniciadas com uma oração como já era de costume dos idosos, logo após um aquecimento utilizando músicas, como era época de São João era realizada uma quadrilha em seguida, utilizando outra música e com os idosos sentados realizavam movimentos de acordo com a música, levantando os pés, as pernas os braços e por fim mexendo a cabeça.

Objetivo de trabalhar o funcionamento de todo o corpo respeitando suas limitações uma vez que alguns idosos apresentavam problemas de locomoção ou sentiam dores articulares.

Em outro foram realizados exercícios para melhorar o equilíbrio postural dos idosos, o equilíbrio é a capacidade de manter a posição do corpo sobre sua base de apoio, seja ela estacionária ou móvel. Na execução os idosos andavam sobre uma fita colada no chão, testando assim o equilíbrio, dificultamos ao desafiar quando sugerimos que eles andassem cruzando a fita sem tocar na mesma, com o auxílio de uma cadeira foi possível executar também outra atividade o idoso foi desafiado a se equilibrar em uma perna só muitos conseguiram até soltar a mão da cadeira.

Materiais utilizados: uma fita crepe e uma cadeira.

Objetivo da atividade, trabalhar a força e o equilíbrio dos idosos.

Dando continuidade aos exercícios foi executado uma atividade de boliche adaptado, que consiste em dividir os idosos em duas equipes, organizados em duas filas, para a execução da atividade ao som de música os idosos teriam que prestar atenção na música para que quando a parasse teriam que arremessar a bola nas garrafas pet que ficavam juntas, vencia a prova a equipe que conseguissem derrubar mais garrafas.

Materiais utilizados: garrafas pet, som, bolas e água.

Objetivo de trabalhar a coordenação motora, força, atenção e o equilíbrio dos idosos.

Em outro momento após o aquecimento, foi trabalhado atividades adaptativas jogo da velha, que de início foi explicado aos idosos como seria execução dessa atividade. Foi utilizado 9 pedaços de tecido de 2 cores (azul e verde), os idosos foram divididos em duas equipes uma com o tecido azul e a outra com o tecido verde, o qual foi lançado o desafio de qual equipe formaria uma sequência de 3 cores consecutivas, no início surgiram dúvidas após as demonstrações, foi executada com êxito, a equipe que perdeu pediu logo uma revanche e foram outra vez e tiveram êxito.

Materiais utilizados: 9 pedaços de tecidos (azuis e verde).

Objetivo de trabalhar o raciocínio e a coordenação motora dos idosos.

No intuito de saber a satisfação com o estágio foi feito um feedback para saber se estavam gostando das aulas e o que não estavam, porém, o resultado foi positivo com isso pude seguir a caminhada com cautela e perseverança. Logo pedi para que eles escolhessem uma atividade que mais teriam gostado para executarmos na próxima aula, pois cada uma pessoa falou uma, no entanto fiz um sorteio com as propostas das atividades e finalizei com exercícios utilizando música do pr. Marcelo Rossi (erguei as mãos).

Em momento de finalizara o estágio foi realizado uma dinâmica do balão cuidar da vida e da saúde, que consiste em organizar os idosos em círculos, cada idoso recebeu um balão, foi determinado que ficassem caminhado ou dançando jogando abalão para cima até que o professor desse o comando que seria parar a música que estava tocando sem deixar a balão cair, ao parar a música muitos idosos já estavam se a bexiga.

Objetivo foi demonstrar aos idosos que na maioria das vezes nos preocupamos mais com os outros do que com nós mesmos, por isso muitos idosos tentavam ajudar os outros participantes da aula para que não deixassem o balão cair é esqueciam do seu próprio balão deixando-o cair, no entanto e preciso tomarmos o habito de cuidarmos mais da nossa vida e de nossa saúde com a prática de atividade física regular, uma alimentação saudável e uma saúde mental em dia.

Materiais utilizados; balão e som.

Logo após foi a vez do encerramento, onde aconteceu a confraternização de toda a turma.

Pontos observados

O local onde eram executadas as atividades com os idosos era um ambiente bom e adequado porem senti uma carência muito grande em materiais para conseguir realizar as atividades, logo na maioria das vezes tive que improvisar os materiais, questioneei ao docente responsável da turma de idosos e a resposta e que já teria enviado uma lista solicitando os materiais porem a secretaria ainda não havia mandado os mesmos.

Foi observado também que muitos idosos eram carentes de atenção, pois só se sentiam importantes nas aulas da terceira idade, segundo alguns relatos falaram que quando estavam em casa se sentiam inútil devido os familiares limitarem muito suas rotinas diárias.

Lições aprendidas

É possível a realização de qualquer atividade basta querer independente das limitações, físicas, cognitivas ou de materiais, o importante e adquirir conhecimento para poder lidar com os desafios e as barreiras que poderão surgir ao longo da missão a ser cumprida. Todo mundo fazendo sua parte no final a vitória e de todos.

A terceira idade é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Na maior parte do mundo, as mulheres vivem, em média, quatro anos à mais que os homens. No Brasil, de acordo com a OMS, a expectativa de vida ao nascer é de 72 anos para homens e 79 anos para as mulheres. Nos países pobres como e o caso da Etiópia, a expectativa de vida em média para ambos os sexos, é entre 60 e 65 anos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica o envelhecimento em quatro estágios:

Meia-idade: 45 a 59 anos;

Idosos (a): 60 a 74;

Ancião: 75 a 90 anos;

Velhice extrema; 90 anos em diante.

O termo “terceira idade” foi criado pelo gerontologista francês Huet, cujo início cronológico coincide com a aposentadoria (entre 60 e 65 anos). Envelhecer são modificações bioquímicas, psicológicas e fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares que o correm em um processo normal individual e qualitativo.

Um fator de extrema importância que afeta as causas de tal período está relacionado ao estilo de vida e o ambiente em que uma pessoa vive. De acordo com Barbosa (2000), muitas destas reduções associadas ao processo de envelhecimento podem ser resultado do estilo de vida dos indivíduos, e não apenas uma característica própria e inevitável deste processo. O estilo de vida que uma pessoa leva, já afirmado, pode contribuir bastante para seu envelhecimento como por exemplo, o sedentarismo que faz com que um indivíduo acumule gorduras e açúcares no organismo, dificultando a ação dos órgãos. Sendo assim vale ressaltar também que o ambiente também favorece ou não longevidade de um indivíduo, levando em conta a poluição, o abastecimento sanitário precário, o excesso de trabalho e outros fatores podem aumentar a possibilidade de envelhecimento precoce (CABRAL, 2008).

O envelhecimento para muitos é visto como o fim da vida, onde a pessoa idosa não tem mais condições de realizar com firmeza as tarefas que sempre executou mais há também aqueles que tem uma vontade imensa de viver como o caso do jovem idoso francês, de 105 anos, Robert Marchand, que bateu o recorde ao percorrer 22,547 quilômetros em uma hora.

Dentre os benefícios da atividade física na terceira idade temos a melhoria do bem-estar geral, a melhora das condições de saúde física e mais importante, a preservação da independência, lembrando que a atividade física é uma das intervenções eficientes quanto à melhora da qualidade de vida dos idosos, pois auxilia no controle das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento, promovendo a independência e a autonomia nas atividades do cotidiano.

Sendo assim, construir uma rotina de prática de atividade física na terceira idade faz com que promova benefícios na sua qualidade de vida, trazendo vigor, energia e demonstrando que os exercícios físicos é um remédio, literalmente, haja vista que diminui o risco de doenças ou condições crônicas degenerativas associadas aos baixos níveis de atividade física.

Na terceira idade, a qualidade de vida se evidencia na capacidade de viver sem doenças, de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade.

Aos profissionais de educação física são contribuintes no trabalho de poder aliviar a dor, o mal-estar e as doenças, intervindo então sobre os problemas que podem gerar dependências e desconfortos.

Com a atividade física o idoso poderá amenizar diversos problemas que são trazidos com a idade, ponderar ter uma velhice mais tranquila realizando apenas práticas físicas adequados à sua condição levando a diversos benefícios dentre eles o fortalecimento da sua musculatura, que irá combater o maior problema que são as quedas, pois com uma musculatura fortalecida o idoso irá obter um melhor padrão de movimento e terá maior sustentação e força, levando assim a maior independência.

Assim, percebe-se que a prática de atividade física é de fundamental importância para qualidade de vida do idoso incorpore, em seu modo de vida hábitos saudáveis atreveis de informações e conteúdo que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis pôr a manutenção e prevenção de saúde tanto física como mental, emocional, social e espiritual.

Podemos classificar a saúde como o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano. Ter saúde é viver com boa disposição física e mental.

Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida. É sabido que uma alimentação balanceada, a prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional são fatores determinantes um estado de saúde equilibrado.

Por outro lado, as pessoas que estão expostas a condições precária de sobrevivência, não possuem saneamento básico (água, limpeza, esgoto, etc), assistência médica adequada, alimentação e água de qualidade, etc., têm a sua saúde seriamente afetada.

A saúde pública é um conceito que remete para a integridade física e mental dos elementos constituintes de uma comunidade, abrange também medidas e políticos relacionadas com a higiene, para a manutenção da saúde, sendo que também promovidas medidas prevenção de doenças.

Vale destacar também o SUS (sistema Único de saúde), o sistema de saúde pública do Brasil, criado pela Constituição Federal de 1988 e regulamentado pela lei nº8.080/90 pela qual de fine o SUS como sendo um conjunto de ações e serviços de saúde, prestados por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais, da administração direta e indireta e das funções mantida pelo poder público.

Tendo muitas funções como a participação na elaboração de políticas e planos execução de ações de saneamento básico;

Colaborar na proteção do meio ambiente de trabalho etc.

O Sistema Único de Saúde apresenta 6 diretrizes como:

Universalização que é o acesso a um serviço de saúde pública de boa qualidade é um direito que deve ser garantido a todas as pessoas;

Integridade garante a integração de tratamentos e atendimentos com diferentes profissionais da saúde e relativo ao trabalho conjunto de vários setores para a construção de vida dos cidadãos;

Equidades tem o objetivo de diminuir a desigualdade entre as pessoas atendidos e prevê que não existam discriminação de nenhum tipo nos atendimentos;

Regionalização: fazer o sistema funcionar da melhor forma possível e hierarquização é a organização dos recursos e serviços oferecidos pelo SUS de acordo com as necessidades de cada caso atendido.

Descentralização e Comando único cada esfera do governo (federal, estadual e municipal) tem as suas responsabilidades na prestação dos serviços de saúde.



Participação popular a diretriz da participação popular prevê que sejam formados conselhos e reuniões com a participação dos cidadãos para que eles possam dar suas opiniões e sugestões sobre possíveis melhoras no SUS.

Contudo podemos afirmar também que o saneamento básico é no conjunto de medidas adotadas em uma região, em uma cidade, para melhorar a vida e a saúde dos habitantes impedindo que fatores físicos de efeitos nocivos possam prejudicar as pessoas no seu bem-estar fisicamente e social.

A dança é uma manifestação artística caracteriza-se pelo uso do corpo para realizar movimentos ritmados, geralmente com auxílio de sons ou de músicas. Essa é uma atividade que pode ser praticada por crianças, jovens, adultos e idosos, de forma individual ou coletiva.

Nesse sentido observa-se a origem da dança como folclórica ou típica: baião, frevo, etc.

- Cerimoniais: rituais indianos, rituais umbanda;
- Sapateado: samba, etc;
- Em dupla o forró, bolero, etc;
- Em grupo quadrilha, carimbo, etc;
- Sua finalidade, erótica cênica ou performática e coreografada.

Assim como a cultura, as danças brasileiras é fruto de várias nações, principalmente europeia e africana. Os primeiros habitantes do território, os índios, dançavam em rituais religiosos e em eventos cotidianos (morte, doenças, nascimentos etc). Os tipos de dança no Brasil variam de acordo com a região. O Norte possui danças tradicionais como a marujada e o carimbo. A região Nordeste é conhecida pelo frevo, o maracatu, o forró. Já o Sudeste predomina o samba o ludo e o pagode, A região Centro Oeste, o cururu, e sertanejo. A região Sul predomina o fandango, a milonga e o chamamé.

Dançar é uma forma de expressão de sentimentos mais antigos em nossa sociedade, encontrada em pinturas de pessoas se movimentando em roda e em filas que vêm do período paleolítico e pré-história. Na bíblia, são encontrados vários tipos de referência a dança, algumas consideradas sagradas como as de Baal, no antigo Egito era comum dançar para os deuses em agradecimento ao sucesso das colheitas.

Com a dança é possível colher inúmeros benefícios como garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo da vida uma vez que, quem dança transforma seu corpo, multiplicando-o numa explosão de sentidos no entanto, podemos considerar a dança um recurso interessante capaz de contribuir para a autonomia e independência do indivíduo idoso, para que estes se mantenham ativos e participativos social.

Nani (1995) descreve que a dança é uma expressão harmônica e universal, ou seja, é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente ligado ao corpo, espírito e coração. Durante a terceira idade, interessante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, pois nesta fase, os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados.

## 5 CONCLUSÃO

A prática da dança na terceira idade promove alguns benefícios dentre eles podemos citar: o combate ao estresse, o estímulo muscular e a oxigenação do cérebro, o esforço dos músculos e a proteção das articulações, além da melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, possibilitando também o convívio social. Por ser considerada uma atividade física completa acredita-se que a dança é importante na melhoria na qualidade de vida de todos os praticantes inclusive os idosos adeptos na dança em seus variados repertórios.

Podemos entender que o processo de envelhecer é um aspecto biológico natural que ocorre com cada indivíduo, podendo estar associado a importantes alterações estruturais e funcionais. A prática de exercícios físicos regular é uma forma prevenir sérios acidentes como por exemplo quedas que é mais comum com os idosos ocorrendo assim um amplo declínio em acidente com o esse público.

É preciso tirar de foco a doença e colocar em cena a saúde; a perfeição de que apesar de envelhecer, pode-se ser feliz com as modificações ocorridas em nosso corpo. Cada pessoa é responsável pela vida que tem e pode optar por uma velhice saudável e inserida no movimento social atual.

Nesse sentido foi concluído que a dança contribui de forma significativa para melhor qualidade de vida, favorecendo a saúde em todos os aspectos, tais como a diminuição da frequência cardíaca, estimula à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e consumo calórico.

## REFERÊNCIAS

ARGENTO, R. S. V. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. Campinas, SP: [s.n], 2010.

BRINK, J. J. Biologia e Fisiologia Celular do Envelhecimento. In: GALLO, J. J.; MURPHY, J. B.; RABINS, P. V.; SILLIMAN, R. A.; WHITEHEAD, J. B. Reichel Assistência ao Idoso: Aspectos Clínicos do Envelhecimento. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2001. p. 472-476.

CABRAL, G. Disponível <<http://www.brasilecola.com/saude/envelhecimento.htm>>

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

CUNHA, G. L.; JECKEL-NETO, E. A. da. Teorias Biológicas do Envelhecimento. In: CANÇADO, F. A. X.; FREITAS, E. V.; GORZONI, M. L.; PY, L.; NERI, A. L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 13-19.

Miranda, R. D. (2010). *Atividade física e envelhecimento*. Recuperado el 21 de enero de 2015 de: <http://comomeusavosdiziam.spaceblog.com.br/908425/Atividade-Fisica-e-Envelhecimento-Roberto-Dischinger-Miranda> a cesso em: 05 de jun. 2023

GUARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio; GLITZ, Nathalia Bravasli; PAZ, Sbelius Lira da; BRAZ, Luciene. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *efdeportes.com*; Buenos Aires, p.1/1, dezembro de 2009. acesso em 17 de outubro de 2013.

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

HASHIZUMI, M.; SALVADOR, D. C.; CRISTINA, K.; BETOCELLO, P. Dança pra terceira idade. 2004.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/notfound404> Acesso em 15 de Abril de 2023

Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/15032/5/Artigo%20-%20Francisco%20Luiz%20de%20Marchi%20Netto%20-%202004.pdf> Acesso em: 18 Abril de 2023

Disponível em: <https://www.significados.com.br/sus/> Acesso em: 22 abril de 2023

Disponível em: <https://www.eosconsultores.com.br/saneamento-basico/> Acesso em: 22 Abril de 2023

Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Idoso> Acesso em: 22 Abril de 2023

LEAL, I.J; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. Passo Fundo, RS: *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 64-71, jan./jun. 2006.

NANNI, D. Dança Educação – Pré-escola à Universidade, 2ª edição, Rio de Janeiro, Sprint, 1995.

PAPALÉO NETTO, M. O Estudo da Velhice no Século XX: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos. In: CANÇADO, F. A. X.; FREITAS, E. V.; GORZONI, M. L.; PY, L.; NERI, A. L. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 2-12.

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

SILVA, F. J. S., MARTINS L.; MENDES, C. R. S. Benefícios da dança na terceira idade. In: SEMINÁRIO DE PESQUISAS E TCC DA FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES, 2012. Goiás. Anais... Trindade: SEMESP, 2012, p. 24- 42.

Souza, M. F.; Marques, J. P.; Vieira, A. F.; Santos, D. C.; Cruz, A. E.; Borrachine, S. O. F. (2010); Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15 (148), 1-1. Disponível em: Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm> Acessado em 20 de Abril 2023

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:. Acessado em 18/10/2018.