



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

ANNE CAROLINE NUNES BENEVIDES

O IMPACTO DA DANÇA NA MELHORIA DA SAÚDE DO IDOSO

CAMPINA GRANDE

2022

ANNE CAROLINE NUNES BENEVIDES

O IMPACTO DA DANÇA NA MELHORIA DA SAÚDE DO IDOSO

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de artigo científico apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Políticas de Esporte, Lazer e Desenvolvimento.

Orientadora: Profa. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

CAMPINA GRANDE

2022

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.

B465i Benevides, Anne Caroline Nunes.
O impacto da dança na melhoria da saúde do idoso
[manuscrito] / Anne Caroline Nunes Benevides. - 2022.
18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS."

1. Idosos. 2. Dança. 3. Qualidade de vida. 4. Exercício físico. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

ANNE CAROLINE NUNES BENEVIDES

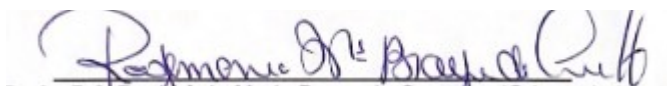
O IMPACTO DA DANÇA NA MELHORIA DA SAÚDE DO IDOSO

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de artigo científico apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Políticas de Esporte, Lazer e Desenvolvimento.

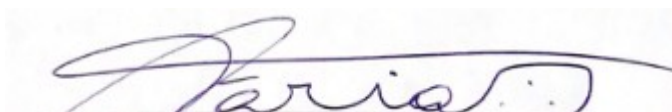
Aprovada em: 20 /06 / 2022.

BANCA EXAMINADORA



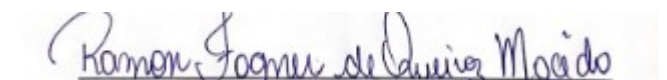
Profa. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Família (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Rámon Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)

Universidade Paulista (UNIP)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
2.1 O processo de envelhecimento humano.....	6
2.2 Terceira idade: uma era ativa.....	7
2.3 Políticas públicas designadas à maturidade.....	8
2.4 Compreendendo a dança.....	10
2.5 A dança na terceira idade: seus benefícios.....	11
3 METODOLOGIA.....	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
5 CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	15

O IMPACTO DA DANÇA NA MELHORIA DA SAÚDE DO IDOSO

THE IMPACT OF DANCE ON THE IMPROVEMENT OF THE HEALTH OF THE ELDERLY

Anne Caroline Nunes Benevides¹
Regimênia Maria Braga de Carvalho²

RESUMO

Os dados acerca da velhice demonstram um crescimento acentuado no número de indivíduos a partir dos 60 anos de idade, em que houve o prolongamento da expectativa de vida no Brasil e no mundo. Com base neste contexto atual sobre a longevidade se faz necessário discorrer formas de cultivar a qualidade de vida e bem estar deste público. Desta forma, o referido estudo procura analisar e discutir a influência do impacto da dança na melhoria da saúde do idoso, e de maneira específica refletir sobre as atribuições que essa manifestação corporal pode acarretar na qualidade de vida desse cidadão. A metodologia empregada é de cunho bibliográfico, onde se fez necessário consultar e localizar diferentes elementos de informação escrita. Inicialmente foi definido o tema, que retrata o impacto da dança na saúde do idoso. Para o levantamento bibliográfico utilizou-se fontes que tratam acerca do processo de envelhecimento humano, terceira idade, dança e os benefícios da dança na vida do idoso. Por fim, pode-se concluir que o exercício físico, em especial a dança se torna um meio bastante proeminente na qualidade de vida da pessoa idosa, em que garante a promoção e manutenção da sua saúde, isso significa está em um estado completo de bem estar físico, mental e social.

Palavras-chave: Idosos. Dança. Qualidade de vida. Exercício físico.

ABSTRACT

Data on old age show a sharp growth in the number of individuals over 60 years of age, on what there is a increase in life expectancy in Brazil and in the world. Based on this current context on longevity, it is necessary to discuss ways to cultivate the quality of life and well-being of this public. In this way, this study seeks to analyse and discuss the influence of the impact of dance on the improvement of the health of the elderly, and specifically reflect on the attributions that this bodily manifestation can entail in the quality of life of this citizen. The methodology used is of a bibliographic nature, where it was necessary to consult and locate different elements of written information. Initially, the theme was defined, which portrays the impact of dance on the health of the elderly. For the bibliographic survey, sources that deal with the process of human aging, seniors, dance and the benefits of dance in the life of the elderly were used. Finally, it can be concluded that physical exercise, especially dance, becomes a very prominent means in the quality of life of the

¹ Graduanda do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, annecaroline21-1@hotmail.com

² Professora Doutora do Curso de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, regimienia2020@servidor.uepb.edu.br

elderly, In which it ensures the promotion and maintenance of your health, which means they are in a complete state of well-being. Being physical, mental and social.

Keywords: Seniors. Dance. Quality of life. Physical exercise.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil está vivenciando um momento de transformação demográfica, em razão do prolongamento da expectativa de vida, em que, brasileiro passou a viver mais, e isto, é comprovado mediante dados do instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que declarou um crescimento de 29,5% da população idosa entre os anos de 2012 e 2019, no qual contabiliza cerca de 7,5 milhões de indivíduos acima dos 60 anos, isso constata a crescente tendência do envelhecimento no país. Em concordância Costa (2012) declara que com o crescimento expressivo da população idosa, há também o prolongamento das distintas expressões a respeito da questão social que engloba esse segmento, evidenciar registros a respeito da velhice é também designar atenção para a indagação de que os indivíduos passarão a viver a maior parte de suas vidas como longevas. Por esta razão, há uma iminência de reavaliar preceitos e concepções, ofertando ações de diferentes instâncias das políticas sociais direcionadas a beatitude desse público.

A velhice atravessou percursos custosos no passado, o “velho” tinha que lidar com as perdas na perspectiva corporal, intelectual e social, sendo julgado em abundantes circunstâncias como seres dependentes, não produtivos, sem lideranças, incapacitados e que necessitavam de cuidados diários, progressivamente o corpo social testemunha uma nova terceira idade, “repleta de vida”, rica em habilidades e competências e que contemplam a longevidade de modo jubiloso.

Baseado no contexto atual da sociedade observa-se que o corpo em movimento é uma das melhores formas de minimizar os impactos do tempo, onde a prática de exercício físico na senilidade transfigura-se como sinônimo de saúde e qualidade de vida. Gaspar et al. (2017) ressalta que “o bem estar e atividade física na terceira idade são conceitos entrelaçados”, visto isso, percebe-se que algumas experiências práticas facilita o convívio do idoso com outros indivíduos, tal como, a dança que conduz novas perspectivas e inéditos desafios ao idoso, otimizando suas relações interpessoais e intrapessoais. Essa manifestação advém a partir de gestos corporais e faciais, com moções singulares que exploram as emoções, a consciência corporal e o bem estar. Na velhice a dança presta suporte nos aspectos físicos, cognitivos, afetivos e sociais, onde transmite segurança e valorização ao respeitar as particularidades de cada longevo (GASPAR et al., 2017). Partindo da concepção de que o movimento do corpo humano é capaz de modificar a qualidade de vida do indivíduo através de exercícios mais elaborados ou por atividades rotineiras do dia-a-dia, manifesta-se à seguinte indagação: a dança promove mudanças significativas na vida do longevo? Quais seriam as transformações no bem estar desse indivíduo?

Em face do exposto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar e discutir a influência do impacto da dança na melhoria da saúde do idoso, e de maneira específica refletir sobre as atribuições que essa manifestação corporal pode acarretar na qualidade de vida desse cidadão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O processo de envelhecimento humano

O ciclo de existência faz parte da vida dos indivíduos, sendo assim, o ser nasce, cresce, amadurece, reproduz, envelhece e morre. Cada uma dessas fases são providas de inúmeras adversidades e descritas por determinados fenômenos multifatoriais, multicausais e heterogênicos, por conseqüências as mudanças corporais caminham de acordo com o desenvolvimento humano e são gradativamente manufaturadas e reedificadas pela influência de parâmetros psicossociais, culturais e históricos (ARAUJO et al.,2011).

A corporeidade segue em paralelo com o tempo, onde a senescência assume a responsabilidade de reluzir as marcas proporcionadas pela existência, é neste período que ocorrem diversas decadências funcionais, o corpo já não possui tanta força, resistência, agilidade e habilidade como antes, torna-se visível a perda progressiva da massa muscular, característica decorrente da sarcopenia, que proporciona maior risco de quedas e fraturas; os ossos perdem densidade, por esta razão, encontram-se mais frágeis, as articulações mais endurecidas, originando alterações no equilíbrio e na marcha. O coração pende à adir, e desenvolve paredes mais adensas; o espaço no interior das artérias se expandem decorosamente; o tecido elástico é perdido, e gera a rigidez dos vasos, dispendo como conseqüência o aumento da pressão arterial. No grupo respiratório decorre a atenuação do fluxo de ar e trocas gasosas; o sistema digestivo torna-se mais lento; manifesta-se também o declínio da atividade e o desejo sexual (MARCHI NETTO, 2004).

No que se concerne à aparência verifica-se um sumo maior de rugas, a pele torna-se mais flácida ocasionada pela redução da hidratação, oleosidade e elasticidade. Surgem os primeiros cabelos brancos resultado da redução progressiva do melanócito, célula responsável pela produção da melanina, proteína presente no corpo, que confere a coloração dos olhos, cabelos e pele, ao cessar a produção de melanina, os fios tornam-se enfraquecidos e ressecados, sendo possível notar uma maior queda (MARCHI NETTO, 2004).

Apesar de todo esse declínio funcional sancionado no período da velhice, muitas concepções e preceitos arcaicos acerca do envelhecimento estão constituindo partes do passado, em síntese a modernidade originou novas visões acerca desta fase da vida, como reflete Goldfarb (1998):

Neste século assistimos ao quase desaparecimento do substantivo "velho", só permanecendo no uso corrente sua função adjetiva, quando falamos de coisas antigas ou usadas. O substantivo velho deu lugar a "um senhor de terceira idade" ou "uma senhora de idade avançada", e a muitas outras tentativas de nomeação de alguma coisa que não é mais nominável no discurso do homem da modernidade (GOLFARB, 1998, P,9).

Para Silva (2008) "O espectro de descrições possíveis para o envelhecimento ampliou-se tanto que à 'velhice', tal como a conhecemos se somou a 'terceira idade' e uma série de características inéditas que acompanham." A vista disso surgem na contemporaneidade transformações expressivas na imagem, convicção, costumes, praxes e expressões para caracterizar essa bela etapa da vida humana, que desliga-se de um passado relacionado ao descanso, à quietude e a inatividade e abraça as

novas possibilidades que estão associadas a aprendizagem, ao júbilo, a versatilidade, e a vínculos afetivos.

Conforme o pensamento de Silva (2008) a terceira idade surge como uma nova categoria, em que é considerada pela literatura especializada uma das maiores metamorfoses sofridas durante a senilidade.

De fato, a modificação da sensibilidade investida sobre a velhice acabou gerando uma profunda inversão dos valores a ela atribuídos: antes entendida como decadência física e invalidez, momento de descanso e quietude no qual imperavam a solidão e o isolamento afetivo, passa a significar o momento do lazer, propício à realização pessoal que ficou incompleta na juventude, à criação de novos hábitos, *hobbies* e habilidades e ao cultivo de laços afetivos e amorosos alternativos à família (SILVA, 2008).

2.2 Terceira idade: uma era ativa

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU) a terceira idade ou velhice inicia-se a partir dos 60 anos. Dados do IBGE indicam que no ano de 2019 o número de idosos no Brasil chegou a 32,9 milhões demonstrando uma predisposição ao envelhecimento, uma vez que o número de idosos se encontra superior ao de crianças com até 9 anos de idade. Perante essa explanação, não resta à menor dúvida de que o envelhecimento populacional e a qualidade de vida da pessoa idosa devem estar no topo das prevalências dos gestores de saúde no país.

Com o aumento da expectativa de vida, percebe-se um maior desenvolvimento no bem estar da terceira idade, que diligência por seus direitos sociais, na busca de fomentar sua autonomia, integração e participação efetiva no corpo social. Na opinião de Rodrigues e Soares (2006):

A expressão Terceira Idade traz consigo uma convocação a práticas de atenção e cuidados com a saúde, vida social ativa e exercício da cidadania na busca de um envelhecimento com boa qualidade de vida. Essa nova terminologia concorre para o estabelecimento de novas necessidades e aspirações para os indivíduos idosos, todas elas ligadas a uma auto-imagem positiva. Portanto, pretende-se associada ao lazer, a realização de planos que ficaram para trás por circunstâncias adversas durante o curso de vida... De forma sublinear está também associada ao retardamento e a negação da velhice (RODRIGUES E SOARES, P. 10, 2006).

Desta forma a terceira idade ou o envelhecimento moderno traz consigo uma abordagem que está associada a atos pragmáticos que estimulam à participação, o questionamento, a mudança e o evoluir do sujeito idoso, em que este é o protagonista dentro do seu processo de envelhecimento, transfigurando seu estilo de vida e elevando o seu bem estar. Para além disso, esse longo vive gratula as limitações decorrentes do tempo, em especial as relacionadas ao corpóreo, se adaptando com as perdas e abraçando novas possibilidades, visualizando seu auto desenvolvimento e sua auto realização, na procura de novas oportunidades de expressão e satisfação.

Contemplar essa “nova imagem” acerca da Terceira idade, e visualizar o idoso como um ser autônomo, independente e ativo não foi uma jornada fácil, para isso, foram necessários grandes esforços, ou seja, políticas públicas destinadas a essa

classe, que lutasse e interviesse por seus direitos, onde o existir só é satisfatório no momento em que se associa a uma boa qualidade de vida, em consenso Rodrigues e Soares (2006) salienta:

O aumento da longevidade, decorrente de inúmeras conquistas nos campos social e da saúde, criou demandas de políticas públicas diferenciadas no tratamento da questão do envelhecimento e de serviços focados nesse segmento populacional. É na verdade, uma redefinição dos conceitos e das concepções sobre o envelhecimento e diz respeito a novas formas de viver essa etapa da vida, formas essas que devem estar associadas ao prazer e às realizações pessoais” (RODRIGUES E SOARES, P. 09, 2006).

As políticas públicas destinadas à pessoa idosa devem garantir direitos globais, governamentais e civis, para que assim transcorra a idealização de uma cidadania plena. Segundo Braga et al. (2008) “A política pública de atenção ao idoso se relaciona com o desenvolvimento socioeconômico e cultural, bem como a ação reivindicatória dos movimentos sociais.”

2.3 Políticas públicas designadas à maturidade

As políticas públicas têm como finalidade a resolução de problemas que acometem a sociedade, isto significa buscar soluções para as complicações existentes no corpo social. Com o intuito de definir o que são as políticas públicas Benedito e Meneses (2013) declara:

Políticas Públicas trazem a concepção holística da gestão pública sobre problemas sociais setoriais. Melhor explorando, o Estado é reconhecido como o local de reconhecimento, debate e resolução dos problemas existentes em uma determinada sociedade e, a política pública é responsável pela identificação, planejamento e solução destes problemas através de uma ação estratégica que envolva sociedade e Estado (BENEDITO E MENEZES, P. 58, 2013).

Para Rocha (2014) no decurso das políticas públicas:

São elaborados programas, projetos, e pesquisas que continuamente devem ser avaliados por meio de um sistema de acompanhamento buscando a solução para o problema que originou todas as atividades, avaliando os processos, produtos e os impactos ocasionados. Estabelecem-se leis diretrizes, planos, resoluções, estatutos e demais decisões provenientes do poder público (ROCHA, P.11, 2014).

A formulação e a inserção de políticas públicas é um imenso desafio, ainda mais quando se trata da população longeva, que apresenta-se em grande crescimento demográfico e busca na sociedade maior representatividade. Conformemente Marchi Netto (2004) alega:

Os avanços da ciência e da medicina contribuem para o prolongamento da vida das pessoas, faz-se necessário repensar e colocar em prática formas mais humanizadoras de convivência com as pessoas da Terceira Idade, tanto internamente nas famílias como nos serviços de atendimento e população em geral (MARCHI NETTO, 2004).

Para tal propósito é crucial a criação de medidas e ações que promovam a realidade do envelhecimento em todas as suas faces, promovendo ao idoso a prevenção de agravos a sua saúde, de modo que advenha a promoção do seu bem-estar físico, mental e social (SANTOS E SILVA. 2013, p.361).

A iniciação por medidas, leis e ações direcionadas à valorização da dignidade da pessoa idosa, transcorreu em 1982, quando a Organização das Nações Unidas (ONU) convocou uma Assembleia Mundial acerca do envelhecimento, na cidade de Viena, Áustria. Com base nesta conferência foi elaborado, um plano de ações, que fomenta assuntos relacionados à saúde, nutrição, proteção, habitação, família, bem-estar social, segurança de renda, emprego e educação para estas pessoas. Vinte anos depois, em Madrid, sucede uma segunda assembleia, objetivando uma política mundial em relação ao envelhecimento no século XXI, havendo como finalidade encarar os desafios para a construção de uma sociedade para todas as idades.

O Brasil dispõe da Lei nº 8.842, sancionada em 4 de janeiro de 1994 que instituiu a Política Nacional do idoso (PNI), assegurando amplo amparo legal ao longo, formulando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na comunidade.

Para além desta Lei, existem outras políticas sociais direcionadas à população longeva, obtendo destaque o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003). Este documento é a forma legal de maior potencial da perspectiva de proteção e regulamentação dos direitos da pessoa idosa, dando ampla proteção jurídica. Em seu artigo 3º é estabelecido:

É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, 2003).

Consequentemente, tanto o lazer como o esporte tornaram-se direitos sociais constitucionalmente tutelados, em que o estado detém responsabilidade. Outra regulamentária de importância substancial está presente na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (aprovada pela Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006), que tem como uma das suas diretrizes a “promoção do envelhecimento ativo e saudável” (PEREIRAS et al., 2021).

Ao constatar as garantias ofertadas à terceira idade, nota-se a presença do esporte, que concede abundantes benefícios para os indivíduos de modo geral, porém ao tratar do idoso, à prática esportiva manifesta-se de forma colossal, capaz de melhorar a qualidade de vida dessa parcela da população em diversos aspectos. Como assegura Azevedo Filho ER et al., (2019).

Com a atividade física praticada, a qualidade de vida aumenta, o idoso sente mais energia, mais desejo de fazer as coisas porque a vida lhe parece interessante e ele tem disposição [...] e essas podem ser feitas no trabalho, quando estão em movimento, em atividades do lar e no lazer --- o exercício físico feito nesses momentos representa melhoria na qualidade de vida e nos padrões de cada idoso. (Azevedo Filho ER et al., 2019).

Não é surpresa entre os estudos os inúmeros benefícios transcorridos pela prática do movimentar-se, melhorias essas que transcendem o físico e incorporam um vasto gozo nos aspectos cognitivos e sociais. Civinski et al, (2011) alega que a realização assídua de exercício físico é primordial para o bem estar da terceira idade, em que a rotina de treinos carrega feitos instantâneos, que serão visualizados a curto e longo prazo, revigorando a qualidade de vida.

Logo, uma das modalidades esportivas que acarreta um campo vasto de benfeitorias para o idoso é a dança, afinal esta consegue ir além “do apenas movimentar o corpo”, é uma arte que possui a capacidade de expressar emoções, desejos, prazeres e crenças.

2.4 Compreendendo a dança

Para além de uma modalidade esportiva, a dança é umas das artes que utiliza a mobilidade corporal para criar movimentos e ritmos a fim de construir uma euritmia, essa ação repleta de poder e euforia tem a capacidade de transbordar um vórtice de emoções. Ao dançar o indivíduo se torna capaz de compreender melhor seu corpo e sua mente, onde esse ato ganha um enorme significado de transformação, sentimento, expressão, movimento e conhecimento, por essa virtude a dança configura-se de um feitio inigualável. (SCHAEFER e SILVA, 2017)

Ao logo da história, a dança sempre esteve presente nas manifestações culturais da humanidade, compreendendo tal afirmativa (Brasileiro, 2010) corrobora:

“Dança é vida”, “dança é mediação”, “dança é um ritual”... “Dançamos para nos comunicar”, “para expressar nossos sentimentos”, “para contar e recontar”... “dança é tudo”. É fato, porém, que a dança acompanha nossas vidas de diferentes formas, em diferentes épocas e com diferentes sentidos (BRASILEIRO, 2010).

Ao explorar o passado, verificam-se relatos de que esta manifestação corpórea esteve presente desde os “primórdios da existência humana”, partindo do homem primitivo. Campos (2014) cita que as primeiras observações acerca da dança manifestam-se na pré história, onde é possível visualizar registro na arte rupestre, de desenho gravados em rochas e paredes das cavernas, que indicam a prática de movimentos ritmados com características específicas. Segundo Medina et al. (2008):

A dança... não servia apenas como movimentação corporal, mas como a ligação entre o homem e os seus deuses. Dançavam para a colheita, para a fertilização, para a diversão, para agradecer e, principalmente, para comunicação e entendimento entre os membros daquela sociedade.

Posto isso, é plausível afirmar que a dança foi à primeira manifestação de comunicação do indivíduo, antes mesmo de realizar a linguagem verbal, o homem dançou.

Quando o homem passou a viver em grupo, os movimentos primitivos dirigiram-se para novos rumos, cada povo começou a atribuir diferentes significados a dança, conectados a crença (religião), à educação, a diversão e a cultura. Para Trindade e Santos (2011) “Na medida em que as civilizações foram se desenvolvendo, as configurações de novas danças iam surgindo e identidades específicas de cada povo ou sociedade se estabeleciam”.

Em conformidade Gusso (1997) declara:

Tem-se relatos de que no Egito Antigo a dança tinha caráter sagrado... era severa, com movimentos acrobáticos e saltos, embora vinculada a cultos, era divertimento para a aristocracia... os gregos ... dançavam em honra a seus inúmeros deuses e foi a civilização que mais deixou referencial para estudos. Os gregos tomaram a dança acessível a todos os cidadãos, seja

por intermédio de rituais religiosos, da educação, do divertimento ou da vida diária... Já a dança romana é marcadamente influenciada pelas formas orientais, etruscas e gregas (GUSSO, 1997).

A dança também passou por um período de proibição onde era vista de maneira errônea e pecadora. No que se refere a isso Gusso (1997) ressalta:

Sem dúvida... o período que mais marcou de maneira negativa a evolução da dança foi a Idade Média, com a visão de corpo criada pelo cristianismo no início do século III, que considerava o corpo um empecilho para a alma "ir para o céu", pois nas concepções religiosas o corpo era o gerador de pecados e de pensamentos impuros, era o que impedia o homem de ser perfeito, com as guerras, com a mudança econômica de vida, a dança foi considerada obscena. Foi um dos períodos de perseguições aos dançarinos, de morte, as únicas danças permitidas eram aquelas que falassem do senhor, que o louvassem, mesmo assim, algumas pessoas se reuniam ilegalmente em reuniões perigosas para suas vidas para desfrutarem do prazer de dançar (GUSSO, 1997).

Segundo a mesma autora, com o final da idade média a igreja torna-se mais tolerante, a dança e as atividades relacionadas ao corpo encontram-se com maior exposição e principalmente ao alcance de qualquer pessoa. Diante disto, percebe-se de forma sucinta a evolução sofrida por esta manifestação corpórea, que fez e faz parte da vida do homem.

Na atualidade, a dança contribui de forma direta na qualidade de vida de seus praticantes, sendo muitas vezes indicada terapeuticamente por profissionais da área da saúde, isso está diretamente ligada a sua flexibilidade de estilos, no qual existe um perfil para todos os gostos, além disso, traz diversas melhorias para a mente e para o físico, e é claro, pode ser iniciada na infância e mantida pelo percorrer da vida, perdurando durante a velhice.

Dançar não exige idade, cor e raça. O dançar é para todos. Há vários tipos de dança, desde a clássica até a moderna, e também diferentes ritmos, sendo que as pessoas se identificam mais com os quais elas têm mais facilidade de praticar. (MARBÁ, SILVA, GUIMARAES, 2016).

2.5 A dança na terceira idade: seus benefícios

A dança sempre esteve conectada a diversas concepções ao longo da história da humanidade, a título de exemplo, pode-se destacar seu caráter religioso, artístico, cultural e humano, aliás, ela é uma prática relativamente acoplada à qualidade de vida e bem estar físico e mental. Equivalente a essa alegação Silva et al., (2012) expressa:

A dança traz inúmeros benefícios sociais, culturais, emocionais, cognitivos e motores de maneira conceitual, atitudinal e procedimental que favorecem a conscientização do corpo e do senso crítico, formando um cidadão autônomo, ciente de seus direitos e deveres. (SILVA et al., 2012).

Em conformidade Silva (2013) especifica de modo mais completo, os ganhos obtidos através da dança e o porquê de o público abraçar tão bem esta modalidade:

Muitas pessoas procuram a dança para se divertir, descontrair e muitas vezes por indicação médica, já que a Dança é uma atividade extremamente prazerosa e proporciona um ótimo condicionamento físico, dentre outros benefícios: aumenta a flexibilidade, melhora o condicionamento aeróbico,

Melhora a coordenação motora, Emagrece, ajuda a perder Peso, Melhora a Capacidade Cardiorrespiratório, Fortalece a musculatura, Protege as articulações, Atenua dores, Previne problemas posturais e de artrose, Aumenta o convívio social, Combate a depressão e a timidez, Traz alegria, Deixa a Auto-Estima elevada, Combate o Stresse, Ajuda a relaxar (SILVA, 2013).

Compreende-se que essa manifestação corporal é capaz de restabelecer inúmeros benefícios físicos, sociais e mentais a seus praticantes, porém na população longeva as benfeitorias são ainda mais explícitas. Silva (2013) afirma “a dança faz com que as pessoas da terceira idade se sintam mais importantes, ativas e principalmente capazes de realizar tarefas que muitas vezes são dispensadas a elas”. A mesma autora ainda reitera “Dançar oferece ao indivíduo vigor físico e mental transformando velhas máquinas (corpo), em máquinas mais potentes e rejuvenescidas a partir dos exercícios praticados na dança”.

Quando se realiza qualquer atividade física nosso corpo responde de forma imediata através da liberação dos hormônios, essas substâncias oferecem ao organismo uma excelente sensação de bem estar, influenciando de forma direta nosso humor. No idoso essa reação acaba sendo extremamente valiosa, até por que a terceira idade é uma fase que acarreta alguns danos, o que pode influenciar de forma negativa a auto estima desse público, nesse caso a atividade física, em especial a dança, possui uma forte intervenção na vida deste indivíduo. De acordo Checom e Gomes (2015) a perda de massa corporal na senescência é acelerada, a mobilidade e condicionamento físico são prejudicados, tendo em vista determinadas consequências, a dança surge como forma de melhorar as habilidades motoras, onde o bem estar corpóreo do idoso passa a ser primazia, e isto, atua de maneira direta o seu estado emocional e social.

Ao praticar a dança o provento torna-se um ser mais ativo, alegre, disposto e participativo no corpo social, onde o contato com outros cidadãos contribui no desenvolvimento de laços afetivos que colaboram no resgate cultural e traz a tona diversos desejos e interesse que existiam apenas no passado e que haviam sido esquecidos.

Nessa fase da vida, a dança tem o objetivo de trabalhar o físico, o psicológico, o ambiental e também o social que, no processo de envelhecimento, são afetados por vários fatores relacionados ao tempo, porque a arte de envelhecer com sucesso requer um planejamento cuidadoso e uma compreensão realista das mudanças (SILVA e BURITI, 2012, P. 179)

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se por ser uma pesquisa de cunho bibliográfico qualitativo, em que se fez necessário consultar e localizar diferentes elementos da informação escrita. A pesquisa bibliográfica é vital para a construção científica, visto que nos permite conhecer melhor o fenômeno em estudo. Para a produção deste tipo de pesquisa é fundamental alguns instrumentos como: livros, artigos científicos, teses, dissertações, anuários, revistas, leis e outros tipos de fontes escritas que já foram publicados (Sousa et al., 2021).

Foram eleitos trabalhos que estivessem correlacionados com o tema “O IMPACTO DA DANÇA NA MELHORIA DA SAÚDE DO IDOSO”, na qual as

temáticas vivenciassem em conformidade com o objeto proposto pelo presente estudo. Para o levantamento bibliográfico utilizou-se fontes que tratam acerca do processo de envelhecimento humano, terceira-idade, dança, bem como os benefícios da dança na vida do idoso. Em relação ao período escolhido das publicações, foram selecionados artigos publicados entre os anos de 1994 a 2021 que nutriam informações fundamentais, que foram discutidas e tratadas ao longo deste estudo. Sendo a pesquisa realizada em três estágios; a primeira foi à detecção de fontes seguras, posteriormente a localização dessas fontes e finalmente foram compiladas as informações obtidas, conforme conceitua Carvalho (1994).

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1- Artigos utilizados no trabalho.

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES
COD.01	Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso	MARCHI NETTO, Francisco (2004)
COD.02	Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento	SILVA, Luna Rodrigues Freitas (2008)
COD.03	Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea	RODRIGUES, Lizete de Souza; SOARES, Geraldo Antonio (2006)
COD.04	As políticas públicas voltadas ao idoso: melhoria da qualidade de vida ou reprivatização da velhice	SANTOS, Nayane Formiga dos; SILVA, Maria do Rosário de Fátima e (2013)
COD.05	Estatuto do idoso	Brasil (2017)
COD.06	As Representações da Dança: uma Análise Sociológica	MEDINA, Josiane; RUIZ, Marcos; Danielle B. L de ALMEIDA; Andréa YAMAGUCHI; MARCHI JR (2008)
COD.07	História da dança: processo evolutivo	GUSSO, Silmara (1997)

	da arte corporal	
COD.08	A dança na terceira idade: como ela contribui para socialização de idosos	SILVA, Patrícia Pereira da (2013)
COD.09	Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso	SILVA, Gleice Branco; BURIT, Marcelo de Almeida (2012)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

Conforme apresentado no quadro 1, é plausível observar os principais artigos necessários para a realização e desenvolvimento da temática apresentada. Dessa forma, é possível analisar que os artigos utilizados concentram-se nos seguintes itens: “Envelhecimento Humano”, “Terceira Idade” ou “Idoso”, “Políticas Públicas”, “Dança” e “Benefícios da Dança”, portanto, cada estudo supracitado tem enfoque em um desses tópicos principais. Para uma melhor compreensão acerca da tabela, faz-se uma relação com cada artigo, que são eles:

COD.01- Aborda como tópicos principais em sua escrita “O envelhecimento biológico”, “Capacidades funcionais” e “Terceira idade”, o qual contribui para a construção do tópico (2.1), em que discute os principais aspectos biológicos e fisiológicos do corpo humano, com ênfase na velhice.

COD.02- Alude o surgimento histórico das noções de velhice e terceira idade como categorias atreladas ao processo de envelhecimento, tal questão cooperou no ponto (2.1).

COD.03- Esse trabalho científico buscou analisar os aspectos sociais, culturais e políticos relativos a valores, preconceitos e sistemas simbólicos que permeiam as relações sociais estabelecidas entre o grupo dos idosos e o grupo dos não idosos na sociedade contemporânea. T tamanha questão possibilitou a constituição do elemento (2.2).

COD.04 - Traz nas suas argumentações as políticas públicas destinadas ao idoso, com a ideia de compartilhamento de responsabilidades com o envolvimento da família, da sociedade, da comunidade e do estado. Esse estudo colaborou para a edificação do ponto (2.3).

COD.05- foi utilizado no item (2.3) e refere-se a lei federal, de nº 10.741, de 2003, onde regulamenta os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos que vivem no Brasil.

COD.06 e 07 - os artigos buscam explicar sobre a dança, onde trata sua origem, suas características e suas formas. Ambas escritas asseguraram material para a formulação do tópico (2.4).

COD.08 e 09- Para a elaboração do ponto (2.5) foi necessário estudos que anunciasse os benefícios da dança na terceira idade e discutissem acerca da

influência dessa manifestação cultural nos aspectos físicos, sociais e mentais nos idosos.

Deste modo, conclui-se que os materiais utilizados como base teórica para a elaboração desse artigo, possuem características informativas e científicas. Logo, o texto em si, retrata a importância da prática do exercício físico na terceira idade, em que enfatiza a dança e de que maneira ela intervém na vida do idoso.

5 CONCLUSÃO

Após a análise acerca dos estudos interpretativos sobre a temática “O IMPACTO DA DANÇA NA MELHORIA DA SAÚDE DO IDOSO”, pode-se observar que no processo de envelhecimento humano, mais precisamente na velhice, o corpo e a mente passam por inúmeras transformações, de modo que surgem algumas limitações físicas que induz nos aspectos cognitivos e sociais do idoso.

A vista disso percebe-se que o exercício físico, em especial a dança se torna um meio bastante proeminente na qualidade de vida da pessoa idosa, onde ameniza as marcas proporcionadas pelo tempo e oferece uma senescência mais prazerosa, uma vez que essa manifestação corporal tem o poder de melhorar o equilíbrio, a agilidade, estabilidade, força e coordenação, além de seus benefícios na área cognitiva e social.

Portanto, ao escolher a dança como exercício físico o idoso garante a promoção e manutenção da sua saúde, isso significa está em um estado completo de bem estar físico, mental e social, em outros termos, essa prática corpórea acarreta ao longo de novas reflexões acerca de si e do mundo, visando sempre à melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ludgleydson; SÀ, Celestina do Nascimento; AMARAL, Edna de Brito.

Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. Universidade Federal do Piauí, 2001.

AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de; CHARIGLIONE, Isabelle Patricia Freitas Soares; SILVA, Jéssica Thuane Cordeiro; VALE, Alliny Michelly Santos; ARAÚJO, Henrique Sales; SANTOS, Maria de Fátima Rodrigues dos. **Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos pontos de encontro comunitário do Distrito Federal.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, 2019.

BENEDITO, Alessandra; MENEZES, Daniel Francisco Nagão. **Políticas públicas de inclusão social: o papel das empresas.** Revista Ética e Filosofia Política, junho de 2013.

BRAGA, Sonia Faria Mendes; GUIMARÃES, Ludmila Vasconcelos Machado; SILVEIRA, Rogério Braga; PINHEIRO, Daniel Calbino. **As políticas públicas para os idosos no Brasil: a cidadania no envelhecimento.** Salvador/ BA, 2008.

BRASIL. **Estatuto do idoso.** Brasília; Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2017.

BRASILEIRO, Livia Tenório. **A dança é uma manifestação artística que tem presença marcante na cultura popular brasileira.** 2010.

CAMPOS, Emilaine Rosales. **A expressão dança inclusiva em artigos online: um breve panorama.** Pelotas, 2014.

CARVALHO, Maria. **Metodologia Científica Fundamentos e técnicas.** Campinas: Papirus, 1994.

CHECOM, Daiane de Carvalho; GOMES, Geni Col. **A influência da dança na qualidade de vida do idoso.** Revista UNINGÁ, 2015.

CIVINSKI, cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz de Oliveira. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Revista da Unifebe [Online], 2011.

COSTA, Leandra. **Acadêmico idoso no ensino superior: características de altas habilidades/ superdotação?.** Santa Maria, 2012.

GASPAR, Gleyciane Aline Araújo; RIBEIRO, Júlia Rocha; CAVALCANTE, Jurandir Fernandes; RAPOSO NETO, Luiz Torres; COSTA, Roberta Oliveira da. **A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida.** Revista Diálogos Acadêmicos, Fortaleza, v. 6, n. 2, jul./dez. 2017.

GOLDFARB, Delia Catullo. **Corpo, tempo e envelhecimento.** Psicologia clínica da PUC-SP, 1997.

GUSSO, Silmara. **História da dança: processo evolutivo da arte corporal.** Curitiba, 1997.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. **Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.** Revista científica do ITPAC, Araguaína, Fevereiro, 2016.

MARCHI NETTO, Francisco. **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso.** Goiás, 2004.

MEDINA, Josiane; RUIZ, Marcos; ALMEIDA, Danielle B. L. de; YAMAGUCHI, Andréa; MARCHI JR, Wanderley. **As representações da dança: uma análise sociológica.** Porto Alegre, 2008.

Organização Das Nações Unidas. **Pessoas Idosas.** Disponível em: <<http://nacoesunidas.org>>. Acesso em: 01 jun. 2022.

Organização Mundial de Saúde – OMS. **Metas para 2019: Desafios Impactam a Vida de Idosos.** Disponível em: <<http://sbgg.or.br>>. Acesso em: 01 jun. 2022.

PEREIRAS, Alessandra; SOARES, Douglas; REIS, Lillyan; COSTA, Joe; GRETA, Tatyana. **Análise das políticas de esporte e lazer destinadas a pessoa idosa no município de Contagem/MG.** Belo Horizonte, 2021.

ROCHA, Isolda Ferreira. **Políticas públicas para a terceira idade: uma análise sobre a política nacional do idoso no Brasil.** Campina Grande- PB, 2014.

RODRIGUES, Lizete de Souza; SOARES, Geraldo Antonio. **Velho, idoso e terceira idade contemporânea**. Revista Ágora, Vitória, n.4, 2006.

SANTOS, Nayane Formiga dos; SILVA, Maria do Rosário de Fátima e. **As políticas públicas voltadas ao idoso: melhoria da qualidade de vida ou reprivatização da velhice**. Ver. FSA, Teresina, jun, 2013.

SILVA, Gleice Branco; BURITI, Marcelo de Almeida. **Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso**. Revista Kairós Gerontologia. São Paulo, 2012.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. **Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento**. Rio de Janeiro-Brasil, 2008.

SILVA, Monique de Carvalho e; ALCÂntara, Andressa Sheyene Moreira de; LIBERALI, Rafaela; ARTAXO NETTO, Maria Ines; MUTARELLI, Maria Cristina. **A importância da dança nas aulas de educação física- revisão sistemática**. Revista Mackenzie de educação física e esporte, 2012.

SILVA, Patrícia Pereira. **A dança da terceira idade: como ela contribui para socialização de idosos**. Uruana/ GO, 2013.

SOUSA, Angélica Silva de; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; ALVES, Laís Hilário. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos**. 2021.

TRINDADE, Nayara Pantoja da; SANTOS, Daniela Bahia. **Nas entrelinhas do corpo dançante**. 2011.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por nunca largar a minha mão e tornar esse sonho realidade. Grata a ti, meu Pai.

Aos meus familiares, em especial meus pais, Gilvan e Joelma, e aos meus irmãos, Gislayne e Pedro, vocês foram peças fundamentais na concretização de mais essa conquista.

À minha orientadora, Professora Regimênia Maria Braga de Carvalho, pela paciência, confiança, apoio e assistência na produção desse artigo.

Ao corpo docente lotado do Departamento de Educação Física que contribuíram através de seus preceitos para a minha formação profissional e pessoal, a todos vocês minha eterna gratidão.