

## OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA ALUNOS DA TERCEIRA IDADE NO ASPECTO SOCIAL

SILVA, Danúbia Alexandre<sup>1</sup>  
ARCA, Mario Augusto<sup>2</sup>

**RESUMO:** A população idosa vem crescendo muito e com isso a atividade física para a terceira idade vem sendo muito procurada e com isso é encontrada atividades adaptadas para terceira idade, entre diversas atividades diferentes temos a dança que é muito importante para desenvolver diferentes aspectos, tais como físico, cognitivo, afetivo social e emocional, além de estimular o aluno na sua interação com os outros participantes, pois através da dança é possível trabalhar a saúde coletiva ou seja o trabalho em equipe com grupos grandes e assim ajudando na socialização. O objetivo do trabalho é identificar a necessidade do idoso e as soluções para o mesmo ter uma boa qualidade de vida e uma vida mais ativa. O presente trabalho pretende detectar o benefício do ensino da dança para pessoas da terceira idade destacando assim o aspecto social e a interação do idoso com esse tipo de atividade, priorizando as atividades que o idoso mais se identifica favorecendo em sua autonomia foi realizada uma pesquisa bibliográfica contendo uma breve explicação da dança como atividade física e seus benefícios e a dança como aspecto social e de interação com a atividade física com alguns autores relevantes dessa temática, como Viana, Varregoso e Strazzacappa um melhor entendimento da atividade física na terceira idade e conceitos diferentes da dança.

**Palavras-chave:** Dança. Terceira Idade. Idoso. Atividade Física.

### 1. INTRODUÇÃO:

A dança tem muita importância dentro das atividades físicas no dia a dia e podendo assim fazer parte da vida de qualquer pessoa incluindo a terceira idade ajudando os assim, ter uma maior interação com outras pessoas do mesmo ciclo de idade.

A dança foi considerada durante muito tempo uma atividade de divertimento, embora isso não embarque e complexidade que é a dança não podemos negar essas características culturais (FERREIRA, 2010).

---

<sup>1</sup> Graduação em Bacharelado em Educação Física. FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré - 18700-902 Avaré - SP - danubia.alexandre96@gmail.com

<sup>2</sup> Orientador Professor Titular da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré - Avaré - 18700-902 - Avaré - SP - Mestrado em Biomecânica do Movimento - ISEF - Instituto Superior de Educação Física - Lisboa-Portugal-mario.veio.arca@hotmail.com

O trabalho analisa os problemas da dificuldade da pessoa quando ela se torna idoso e os benefícios que pode ter a atividade física para eles incluindo a dança como um fator importante.

Segundo Sousa e Metzner (2013) com a prática da dança se pode despertar sentimentos e desenvolver capacidades como autoexpressão jamais imagináveis, além de proporcionar diversão e prazer seja em par ou sozinho criança ou idoso homem ou mulher.

Os objetivos é conscientizar da importância que é para o idoso manter-se ativos não só fazendo atividade física mais também tendo sua liberdade para ser tratado como uma pessoa comum e não uma pessoa frágil e estimular cada vez mais a prática de exercício físico.

Este trabalho será feito com pesquisa de bibliográfica com revista, livros, artigos científicos e monografias, um dos autores citados neste trabalho é Belo e Gaio (2007) que fala da importância da dança para terceira idade, se preocupando sempre de como romper os preconceitos e a vivencia de diferentes tipos de dança.

O trabalho está dividido em quatro capítulo que falam um pouco da dança e seus benefícios sociais, a interação da atividade física na dança para os idosos educação física para terceira idade falando como esse conteúdo esta sendo inserido e a dança para terceira idade que vai mostra os benefícios.

A metodologia desenvolvida neste trabalho será através de pesquisa revisão de literatura, utilizando fontes como artigos científicos, revistas eletrônicas, literatura impressa, dentre outras (MEZZARROBA, 2004).

## **2. DANÇA COMO ATIVIDADE FISICA E SEUS BENEFICIOS**

A dança é uma atividade de um valor educativo alto, portanto tem um papel muito importante na comunidade. E assim contribui muito para o bem estar físico, psicológico e social das pessoas que à praticam (VARREGOSO, 2004).

Abrão e Pedrão (2005) afirmam que a dança de um modo geral, é extremamente importante como meio de dialogo, de reflexão e de possibilidade

de revisão de conceito, pois o respeito a si próprio e o outro estão presentes em sua prática, ou seja, nas aulas os idosos conseguem conversar em grupos assuntos que seja interessante para eles.

É importante salientar que o idoso além de se exercitar conseguirá também interagir com outras pessoas da mesma faixa etária e perceber que cada uma apresenta um tipo de dificuldade e assim facilita a interação e fortalecimento de amizades (FORTES, 2008).

Sousa e Metzner (2013) também apontam a dança como características de uma expressão corporal onde vivemos emoções alegria e liberdade sendo uma das artes mais antigas há relatos.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na auto estima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e o aumento do rol de relações sociais torna se uma opção de lazer e promove inclusive a melhora de doenças e outros problemas (GOBBO, 2005, p.8).

No relato de Ferreira (2010) mostra que quando falamos temos hábitos e agregar ações corporais com as mãos e corpo quando nos comunicamos, dança se utiliza muito desse artifício para contar e recontar seus eventos.

Entretanto é importante lembrar que o idoso se identifica com um tipo de atividade, escolhendo assim a que se sinta melhor, que seja prazerosa a divertida para ele, pois assim não se sentiria obrigado a fazer uma atividade que não te faça feliz (FORTES, 2008).

É importante observar que muitas vezes o idoso não necessita só melhorar a força, equilíbrio, resistência e destreza para manter a capacidade funcional e ter uma boa qualidade de vida, mas também precisa de carinho, atenção, cuidados, lazer, contato social e auto-estima fatores que a atividades físicas podem proporcionar (SOUZA et al, 2010, p.4).

Varregoso (2004) corrobora onde observa a dança uma perspectiva de educação permanente, a dança é considerada hoje em dia uma atividade física, cultural e artística que devido as características próprias pode assumir papel importante na vida dos indivíduos.

Segundo Strazzacappa (2006), a dança pode ser divulgada como uma visão romântica. Devemos divulgá-la como uma poesia, somos agidos pela cultura “A dança é a ação social” que colabora com a sociedade em que vivemos .

Viana (2005, p.20) aponta que “pela dança o homem manifesta os movimentos do seu mundo interior, tornando o mais consciente para si mesmo e para o espectador, pela dança ele reage ao mundo exterior e tenta aprender os fenômenos do universo”.

### **3. A DANÇA COMO ASPECTO SOCIAL E DE INTERAÇÃO COM A ATIVIDADE FISICA**

O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É o processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos expressando se na perda da capacidade ao longo da vida. (BARROS; MONTENEGRO 2005).

Com o processo de envelhecimento ocorrem modificações físicas biológicas, dentre outras, a pele enrugada pode se ocorrer perda dental, distúrbio de locomoção; o coração e órgãos do sentido apresentam declínio no seu funcionamento. O vigor, a concentração e o estado de alerta ficam diminuídos. No sexo masculino, ocorre um ligeiro declínio sexual. Nesta fase acontece ainda aposentadoria, os filhos muitas vezes saem de casa, a vida social poderá ter mudanças e o idoso pode ter sentimento de perda do papel e da função social (SANTOS et al, 2010, p.3).

Segundo Varanda (2003, p.7) relatam que a “população idosa cresceu consideravelmente nos últimos anos, havendo desta forma, uma exigência de crescimento de programas de atenção á terceira idade, e dentre estes encontramos atividades físicas recreativas destinadas a esta população”.

Borges e Moreira (2009) apontam que a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática atual e centro de muitas discussões, tendo em vista que a população de idoso no Brasil vem crescendo consideravelmente.

Segundo Silva (1997, p.64), “trabalhar com idoso é sempre gratificante, porque eles falam na hora do que gostam e do que não gostam. há essa espontaneidade”.

Já para Vianna (2009) o envelhecimento tem que ser compreendido como um processo completo e complexo, e não fragmentado por gênero, classe ou etnia, de modo de propiciar uma melhor forma de inserção dos adultos e idosos na sociedade. E

também que o processo de envelhecimento da população é um fenômeno mundial que vem ganhando visibilidade com o aumento na expectativa de vida.

A possibilidade de se vivenciar um bom envelhecimento é real, revertendo assim a visão de que envelhecer é padecer, estar restrito de relações sociais e prazeres ou seja é importante viver a “melhor idade” aproveitando o que é de bom do que ser tratado com diferença (VARANDA 2003).

Barros e Montenegro (2005) citam cinco fatores que julgam que são recomendadas para o idoso ter saúde, vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação assim conseguir ter um envelhecimento feliz e saudável.

#### **4. ATIVIDADE FISICA NA TERCEIRA IDADE**

Atualmente é comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem, em meio tanto benefícios que a pratica de exercício físico promove um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente os idosos (FRANCHI e JUNIOR, 2005).

Na busca pelo envelhecimento ativo, a Educação Física pode contribuir através da sistematização da atividade física, a qual produz efeitos fisiológicos benéficos, minimizando o processo de perdas e mantendo ou melhorando a independência física do idoso. Além disso a Educação Física tem um importante caráter educativo promovendo aprendizagem através do contato com novas experiências e vivencias corporais (MALAFRONTTE, 2007, p.12).

Em diversas situações as atividades físicas para os idosos têm sido incluídas na categoria de educação física adaptada, ou seja, uma atividade que colabora com a dificuldade do idoso incentivando e ressaltando estereótipos relacionados ou envelhecimento (SARTORAM, 2015).

De maneira geral, através da pratica regular e sistematizada de exercício é possível minimizar os processos de perda e de forma a melhorar a qualidade de vida percebida, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas e reduzir risco de quedas (MALAPONTE, 2007).

No que se discute o esporte para terceira idade Pupo (2011) relata que é algo ainda sendo estudado e difundido, o desenvolvimento de diversas atividades para pessoas da terceira idade, na área da educação física, tem sido proposto.

Os benefícios da atividade física no processo de envelhecimento estão relacionados a efeitos psicológicos, tais como melhora do autoconceito, da autoestima, da imagem corporal, diminuição da ansiedade e tensão muscular e etc (GUIMARAES, 2012).

Para Varanda (2003) a importância da prática do exercício físico no processo de envelhecimento e se deve principalmente por ser uma fase no qual tende a ocorrer declínio, e que necessita de manutenção, ativando assim os sistemas.

O mesmo autor menciona também que atividade física possibilita a criação de vínculos, compartilhando vivências parecidas ou próximas, e quem participa destas práticas dificilmente se sentiria só pois a atividade física tem um caráter coletivo, social.

## **6. A DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS**

Todo homem possui a dança dentro de si, e por meio da expressividade que o homem primitivo demonstrava sua relação consigo mesmo ou com quem está ao seu redor (GARIBA e FYANZONI, 2007).

Normalmente quando falamos temos hábitos de usar ações corporais a voz verbalizada, mechemos a cabeça os ombros as mãos a dança se utiliza muito desse artifício visto que o instrumento pelo qual espessamos a dança é o próprio corpo (SILVA, 2009)

A necessidade de expressão corporal é universal, entretanto manifesta-se de acordo com cada cultura, como necessidade de integração grupal desta sociedade. A dança como fenômeno de grupo, desenvolveu-se como dança de conjunto entre todos os povos. Nessa perspectiva sua importância é reconhecida sob ótica de produção de saúde como opção de lazer, de manutenção da autonomia física para qualidade de vida melhor, enfim afirma-se como possibilidade de relação interpessoais e socialização (NANNI, 2005, p.45).

Belo e Gaio (2007) apontam que com a dança é possível que o ser humano vivencie momentos de alegria de liberdade e de euforia, podendo assim conhecer vários tipos de dança desde estilos presentes na história de vida dos idosos, até estilos populares mais contemporâneos, ampliando a cultura corporal dos mesmos.

Gariba e Fyazoni (2007) ressaltam que quando a dança é vivenciada é um ótimo fator para romper preconceito e aumentar a possibilidade de viver e conhecer novas experiências corporais.

Através da dança é possível trabalhar para saúde coletiva, contribuir para combater e compensar o processo de envelhecimento, assim como contribuir para a saúde individual bem estar e qualidade de vida dos idosos (VARREGOSO, 2004).

No que diz a respeito às praticas corporais, existe a necessidade de desenvolver atividades que envolvam os idosos em sua totalidade, e não somente visar objetivos específicos (SARTORAM, 2015).

Para Silva (1997), um aspecto importante é que, nunca é muito tarde ou muito cedo para dançar, não existe uma faixa etária restrita,todos podem e devem dançar para sentirem se mais completos.

A dança permite ao ser humano vivenciar momentos de alegria, de liberdade, de euforia e também de poder, na medida em que possibilita transcender alguns limites do corpo (BELO e GAIO, 2007).

## **7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A velhice é uma etapa da vida que todos nos iremos passar e que muitas pessoas têm certo preconceito generalizando as características de pessoas doentes a todos idosos.

Hoje em dia pessoa da terceira idade vem demonstrando um grande interesse em atividades físicas, buscando assim o bem estar físico, cognitivo, afetivo e social.

Porém o que o idoso se sente melhor é na interação com novas pessoas, pois na maioria das vezes ele fica em casa sem ter com quem se relacionar conversar e começa ter uma velhice solitária, pois a maioria das vezes não tem uma companhia da sua faixa etária.

Com isso, pode se dizer, que a dança é uma ótima atividade para a interação do individuo pois na maioria das vezes ela é praticada em grupos casais,fazendo assim programas diversificados como bailes da terceira idade e apresentações trabalhando emoções e motivações de forma a resgatar a auto estima de cada um.

Foi detectado que a independência também é um fator importante na vida do idoso, eles precisam continuar fazendo o que gostam, pois é importante para eles ter autonomia e não ser considerado uma pessoa doente só porque envelheceu.

## 8. REFERENCIAS

ABRÃO, C. P.; PEDRÃO, L. J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde, física e mental de mulheres que freqüentam a academia de ginástica e dança. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, v.13, n.2, p.243-248, Mar/Abr, 2005.

BARROS, K. M. F. e MONTENEGRO, R. M. Atividade Física: Uma necessidade para boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção a Saúde**, v.18,n.03,p.152-156, 2005.

BELO. A. Z e GAIO. R. **Dança dos Idosos: resgate da cultura e da vida**. Licenciatura em educação física especialista em qualidade de vida e atividade física. UNICAMP, 2007.

BORGES, M. R. D e MOREIRA, A. K. **Influencias da pratica de atividade física na terceira idade: Estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativo fisicamente e idoso sedentário**. 2009.

CAMPOS, L. M. **Interesse dos idosos e fatores motivacionais relacionados com a adesão da prática de atividade física**. Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física, 2013

FERREIRA, C. S. **Contando historia de dança**. Programa pós graduação em dança. Universidade Federal Da Bahia UFBA, 2010.

FORTES, F. M. A. **Superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas**. Faculdade Anhanguera de Jacareí. Anuário de produção acadêmica docente, v.02,n.03,p.419-433, 2008.

GARIBA, C. M. S. e FYANZONI, A. **Dança escolar: uma possibilidade na educação física**. Pós graduação em engenharia e gestão do conhecimento – Universidade Federal de Santa Catarina. Porto Alegre, 2007.

GOBBO, D. E. **A dança de salão como qualidade de vida**. Saúde coletiva e atividade física conceitos e aplicações dirigidos a graduação em educação física de Campinas. SP: Ipes Editorial, p.125-132, 2007.

GUIMARÃES, C. A. Percepção de qualidade de vida e de finitudes de adultos de meia idade e idosos praticantes e não praticantes de atividade física. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.15, n.4, Out/Dez, 2012.



MALAFRONTTE, D. A. **Educação física na promoção do envelhecimento ativo: uma proposta para autonomia e independência.** Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de educação física, 2007.

MEZZARROBA, O. **Manual de metodologia da pesquisa.** São Paulo: Saraiva, 2004.

NANNI, D. **O Ensino da dança na estruturação / expansão da consciência corporal e da autoestima do educando.** Graduação em Dança, 2005.

PUPO, L. C. A. **As influencias do voleibol adaptado nos níveis de ansiedade e resiliência de idosos ativos.** Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, 2011.

SANTOS, S.A. L; TAVARES. D.M. S; BARABOSA. M.H. Fatores sócio econômicos, incapacidade funcional e numero de doenças entre idoso. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.12, n.4, p.692-697, Out/Dez, 2010.

SARTORAM, D. C. C. **A Importância da ação pedagógica do professor de educação física em experiências corporais da terceira idade.** Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física, 2015.

SILVA, C. F. **Contando historias de dança.** Programa de Pós Graduação de Dança. Universidade Federal da Bahia – UFBA, 2009.

SOUZA, J.C. L; METZNER. A.C. Benefícios da dança do aspecto social física dos idosos. **Revista FABIBE** online ano. v.I, n.6, p.8-13, Nov., 2013.

SILVA, J. S. **Benefícios da dança de salão para terceira Idade.** Faculdade de educação física. Universidade Estadual de Campinas, 1997.

SOUZA, M. F.; MARQUES, J. P.; VIEIRA, A. F.; SANTOS, D. C.; CRUZ, A. E. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. EFDESporto.com. **Revista Digital Buenos Aires**, v.15, n.148, 2010.

STAZZACAPPA. M.A. **Entre a Arte e a Docência: a formação do artista da dança.** Campinas SP, Ed. Papyrus.(coleção algero), 2006.

VARANDA, I. V. S. **Quais os motivos que levam os idosos a procurar por atividades físicas?** Universidade Estadual de Campinas da Faculdade de Educação Física, 2003.

VARREGOSO, I. **Habilitações acadêmicas.** Doutorado em motricidade humana especializada de dança pela faculdade de motricidade humana da motricidade humana de Lisboa, 2004.

VIANA, K. **A Dança**. 3ª edição. São Paulo. Ed. Summus, 2005.

VIANNA, J. R. **Envelhecimento, memória e aprendizagem na EJA.** Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação, 2009