



**FACULDADE REGIONAL DE ALAGOINHAS  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANA CARLA FERREIRA DE SOUSA**

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA: A DANÇA NA  
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

ALAGOINHAS – BA

2019

**ANA CARLA FERREIRA DE SOUSA**

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA: A DANÇA NA  
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Regional de Alagoinhas - UNIRB, como requisito parcial para obtenção de grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador(a): Thais de Jesus Ferreira

ALAGOINHAS – BA

2019

**ANA CARLA FERREIRA DE SOUSA**

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA: A DANÇA NA  
QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física, na Faculdade Regional da Bahia, como requisito parcial para obtenção de grau de Licenciado em Educação Física.

Data de Aprovação

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Banca Examinadora:

---

Profa. (Orientadora) Thais de Jesus Ferreira  
Faculdade Regional de Alagoinhas FARAL/UNIRB

---

Profª Ariana Rocha  
Faculdade Regional de Alagoinhas FARAL/UNIRB

---

Profª Lizandra de Lima Souza  
Faculdade Regional de Alagoinhas FARAL/UNIRB

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a Deus, que sempre me deu forças para buscar os meus objetivos, e as duas pessoas que dedicaram suas vidas para cuidar de mim, os meus pais Helenildes Ferreira e Paulo Alves, a vocês todo meu amor e gratidão por tudo que fizeram ao longo da minha vida. Desejo ter sido merecedora dos esforços dedicados por vocês em todos os aspectos, pois se hoje eu estou aqui é graças a vocês. Dedico-lhes esse trabalho e lhes agradeço a vida.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente eu agradeço a Deus pela dádiva da vida, e pelas oportunidades que a vida me deu, por ter me dado forças para vencer os obstáculos e alcançar essa vitória, agradeço por todas as coisas boas e ruins que me aconteceram, pois cada uma delas a seu modo me tornou no que sou hoje e contribuíram para chegar onde eu cheguei, foi uma jornada de tristezas, tropeços, dor, e derrotas, mais também de muitas vitórias e alegrias que me fizeram enxergar o significado da beleza da vida e de está aqui hoje, obrigada meu DEUS por me mostrar que tudo que eu já passei não foi em vão e sim um aprendizado para que eu me tornasse essa pessoa tão ABENÇOADA.

Aos meus pais Paulo e Helenildes pelo amor e carinho dedicado a nossa família. Aos meus irmãos Ivaneide e Ivanilson e Ana Paula por servirem de exemplo para minha vida, pela confiança em mim depositada, e pelo incentivo e pelo apoio, Amo vocês! Agradeço também a uma pessoa que caminha ao meu lado há muitos anos e que hoje está ao meu lado em mais uma conquista da minha vida, alias, das nossas vidas por que só nós duas sabemos o quanto foi difícil chegar ate aqui, mais graças a nosso grandioso Deus aqui estamos concluindo mais uma etapa, e o mais importante junta, assim como foram todos esses anos, a irmã caçula que a vida me deu, pois é Líu conseguimos e esse é só o começo da nossa caminhada.

Aos meus eternos “ébos” (essa parte só os fortes entenderão) Binho, Livia, Ronaldinho, Cassinha, e Mary vocês sempre vão ter um lugar especial no meu coração, vocês foram os presentes mais lindo que a faculdade me deu. Agradeço a professora Suellen Senna, a que foi a minha primeira professora da faculdade que assim como eu é apaixonada pela dança, e que me ensinou como é gratificante e prazeroso trabalhar fazendo o que a gente ama. A minha professora Iraildes a qual fez parte da minha alfabetização, que sempre me incentivou a estudar. Vocês fizeram parte dessa conquista. E agradeço em especial a minha orientadora Thais Ferreira, obrigada pela paciência, pela ajuda, pelo incentivo, e pela confiança em mim depositada. A todos vocês o meu Muito Obrigado!

Nada é tão nosso,  
Quanto os nossos sonhos.

Friedrich Nietzsche.

## RESUMO

O tema deste trabalho é envelhecimento saudável e atividade física: a dança na qualidade de vida dos idosos. Dessa forma o presente estudo traz a questão: como a dança, enquanto atividade física, pode contribuir para o envelhecimento saudável? Este estudo tem como objetivo geral investigar a dança e sua influência para o envelhecimento saudável. Enfatizamos alguns objetivos específicos: analisar os processos de envelhecimento, discutir a importância da atividade física na vida do idoso e investigar a contribuição da dança para um envelhecimento saudável. A metodologia desta pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica, onde foram estudados vários artigos, sites, e teses onde na primeira fase foi feito um fichamento como coleta de dados, logo após foi feita a seleção dos conteúdos referentes ao tema do trabalho. Desta forma este trabalho vem mostrar as pessoas da terceira idade que é possível chegar nesta fase de uma forma saudável, com a praticas de atividades físicas como, por exemplo, a dança.

**Palavras-chave:** Idoso. Dança. Atividade Física. Envelhecimento Saudável.

## **ABSTRACT**

The theme of this paper is healthy aging and physical activity: dance in the quality of life of the elderly. Thus the present study raises the question: how can dance, as a physical activity, contribute to healthy aging? This study aims to investigate dance and its influence on healthy aging. We emphasize some specific objectives: to analyze the aging processes, to discuss the importance of physical activity in the life of the elderly and to investigate the contribution of dance to a healthy aging. The methodology of this research consists of a bibliographic review, where were studied several articles, websites, and theses where in the first phase was made a data collection as soon as it was made the selection of the contents related to the theme of the work. This work shows the elderly that it is possible to reach this stage in a healthy way, with the practice of physical activities such as dance.

**Keywords:** elderly, dance and physical activity



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 CAPÍTULO I – ENVELHECIMENTO.....</b>	<b>12</b>
2.1 Processos de envelhecimento.....	12
2.2 Envelhecimento saudável.....	14
<b>3 CAPÍTULO II - ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.....</b>	<b>17</b>
3.1 Saúde do idoso e atividade física.....	17
3.2 Limitações e possibilidades da atividade física na vida da pessoa idosa.....	19
<b>4 CAPÍTULO III - DANÇA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.....</b>	<b>22</b>
4.1 Influências da Dança na saúde dos idosos.....	22
4.2 Dança: riscos e benefícios para saúde da pessoa idosa.....	24
4.3 O Papel do professor de Educação Física no ensino da Dança para Idosos.....	27
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como tema principal a atividade física e o envelhecimento saudável, abordando a influência da dança na qualidade de vida de idosos. Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas.

O envelhecimento saudável está diretamente ligado a um estilo de vida que inclui atividades físicas regulares e uma boa alimentação. Para chegar a terceira idade com uma boa qualidade de vida é importante a prática de exercícios regulares entre outros, para que possamos chegar na terceira idade com uma boa qualidade -de vida. Dessa forma o presente estudo traz a seguinte problemática: Como a dança, enquanto atividade física pode contribuir para um envelhecimento saudável?

Com isso, esta pesquisa tem como objetivo geral investigar a dança e sua influência para o envelhecimento saudável. Enfatizamos alguns objetivos específicos como: Analisar se podemos envelhecer de forma saudável; discutir importância da atividade física na vida do idoso; e investigar dança pode contribuir para um envelhecimento saudável.

O interesse nesta temática surgiu das minhas experiências e do meu amor pela dança. Aos seis anos de idade, comecei a participar da quadrilha junina da comunidade Riacho da Guia, local que resido até hoje. Aos quinze anos, reuni alguns amigos e formei um grupo de dança, as nossas apresentações eram feitas sem fins lucrativos e, por falta de recursos financeiros e apoio de órgão político, o grupo terminou no ano seguinte.

No colégio, tanto no ensino fundamental quanto no ensino médio, todas as vezes que os professores possibilitavam liberdade de criação na forma de apresentação dos trabalhos, eu encontrava uma maneira de inserir a dança. A busca constante de possibilidades de criação em dança se deu porque a dança não fazia parte do processo ensino da escola. Dançar pra mim nunca foi apenas uma

sequência de movimentos guiados pelo som com a finalidade de divertimento, eu me sentia e me sinto realizada quando eu danço.

A dança foi a minha maior motivação para eleger educação física como formação acadêmica, pois é importante que os jovens aprendam a ter contato com a dança ainda nas series iniciais. Durante um dos estágios da graduação, tive a oportunidade de ministrar uma aula de dança no lar de idosos. Esse momento foi um divisor de águas na escolha da pesquisa, pois consegui identificar nos olhares dos idosos, a mesma emoção que sinto quando eu danço. E percebi que foi uma forma de interação entre eles, e uma maneira deles se sentirem “inseridos” no meio social, pois esse é um dos papéis fundamentais da dança para os idosos.

O presente estudo constitui-se de uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir de material publicado, constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa (CRISTIANO; CEZAR, 2013, p. 54). A pesquisa constitui-se de uma pesquisa base qualitativa, onde foi feita a leitura de diversos artigos, e um fichamento dos dados coletados para a produção do trabalho.

A pesquisa está estruturada em três capítulos. No primeiro capítulo, discutiremos sobre terceira idade com base na Organização Mundial da Saúde (OMS), ressaltando o princípio da terceira idade e, as características desta fase da vida; No segundo capítulo, será abordada a importância da atividade física no processo de envelhecimento e, apresentaremos uma reflexão acerca da atividade física e sua influência na qualidade de vida da pessoa idosa, destacando as limitações e possibilidades da pratica dessas atividades; No terceiro e último capítulo, debateremos a dança e sua contribuição no envelhecimento saudável, destacando seus os riscos e benefícios. Discorreremos ainda, sobre a importância do profissional de educação física no processo de ensino da dança para idosos.

## **2 CAPÍTULO I - ENVELHECIMENTO**

É comum ouvir que com a chegada da terceira idade começam a aparecer alguns problemas de saúde, entretanto no decorrer desse trabalho entenderemos que envelhecer não é um problema, e que unindo envelhecimento, atividade física e dança, é possível chegar na fase da terceira idade de uma forma saudável e sem tantas limitações.

Neste capítulo será abordada como a prática frequente de atividade física esta relacionada a alguns fatores que está diretamente ligado a saúde do idoso, sobre os aspectos da terceira idade, ressaltando o princípio e as características desta fase da vida, discutiremos sobre o processo de envelhecimento com base na Organização Mundial da Saúde (OMS) e, a importância da busca pelo envelhecimento saudável. Nahas (2006) define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas.

### **2.1 Processo de envelhecimento**

Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005). A terceira idade é uma fase que se caracteriza pelas mudanças físicas no indivíduo alterando suas funções, comportamentos, percepção sentimentos, pensamentos, ações e reações, e pode ser compreendido como um processo de diminuição progressiva.

O envelhecimento pode ser entendido como um processo natural de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, em condições normais não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar uma condição patológica que requeira assistência (OMS, 2005, p. 1).

São muitos os fatores que podem vir a influenciar no modo como chegamos nessa fase tão importante das nossas vidas, que é a fase da terceira idade. Entre esses fatores, podemos destacar: estilo de vida, atividades praticadas, meios frequentados e, alimentação saudável. O relatório mundial de envelhecimento e saúde destaca que:

A idade avançada frequentemente envolve mudanças significativas além das perdas biológicas. Essas mudanças incluem mudanças nos papéis e posições sociais, bem como na necessidade de lidar com perdas de relações próximas. Em resposta, os adultos mais velhos tendem a selecionar metas e atividades em menor número, porém mais significativas, otimizar suas capacidades existentes, por meio de práticas e novas tecnologias, bem como compensar as perdas de algumas habilidades encontrando outras maneiras de realizar tarefa (CHAN, 2015, p. 18).

O envelhecimento é o processo de desgaste do corpo. A política da saúde do idoso tem como objetivo garantir à atenção integral a saúde das pessoas com 60 anos ou mais, promovendo a manutenção da capacidade funcional e da autonomia, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

A construção de uma sociedade para todas as idades deve incluir ainda a parcela dos idosos frágeis, que apresentam prejuízo funcional, seja por incapacidade ou perda de autonomia, com o gerenciamento de ações também voltado a atender as necessidades desse segmento.

A diversidade das capacidades e necessidades de saúde dos adultos maiores não é aleatória, e sim advinda de eventos que ocorrem ao longo de todo o curso da vida e frequentemente são modificáveis, ressaltando a importância do enfoque de ciclo de vida para se entender o processo de envelhecimento (CHAN, 2015, p. 3).

A Revista de saúde Pública (2012) destaca que a OMS recomenda que políticas de saúde na área de envelhecimento levem em consideração os determinantes de saúde ao longo de todo o curso de vida (sociais, econômicos, comportamentais, pessoais, culturais, além do ambiente físico e acesso a serviços), com particular ênfase sobre as questões de gênero e as desigualdades sociais.

Dessa forma, a organização do sistema para uma eficiente atenção à população idosa configura-se como um dos principais desafios que o setor de saúde tem que enfrentar o mais rápido possível. A terceira idade é uma fase que caracteriza-se por

mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, alterando suas funções e comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações.

O envelhecimento é compreendido como a observação de determinados períodos e a análise de algumas características, como aquelas associadas a perdas e limitações que podem vir a ocorrer (BASSSIT; WITTER, 2006). Os indivíduos não envelhecem todos da mesma maneira, cada um recebe a chegada dos acontecimentos da velhice de forma diferenciada, e é isso que o torna responsável pela sua qualidade de vida.

## **2.2 Envelhecimento Saudável**

Quando falamos em envelhecimento saudável compreendemos que saúde, atividade física, qualidade de vida e envelhecimento estão diretamente ligados, e esse é um dos assuntos que vem sendo cada vez mais debatido e avaliado entre os profissionais da área da saúde. Para a OMS (2006), um dos componentes mais importantes para ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas.

A OMS reconhece a prática de atividades físicas como um relevante meio de promoção da saúde e redução de alguns fatores de risco. Para Souza (2003), iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial, participação/ manutenção e as experiências anteriores dos indivíduos.

O Envelhecimento Saudável, portanto, não é definido por um nível ou limiar específico do funcionamento ou da saúde. Em vez disso, é um processo que permanece relevante a cada adulto maior, uma vez que sua experiência de Envelhecimento Saudável pode sempre se tornar mais ou menos positiva. Por exemplo, a trajetória do Envelhecimento Saudável de pessoas com demência ou doença cardíaca avançada pode melhorar se elas tiverem acesso a cuidados de saúde acessíveis que otimizem a sua capacidade e se essas vivem em um ambiente de apoio (CHAN, 2015, p. 14).

O envelhecimento pode ser um processo positivo, especialmente se você possui conhecimento que ajude na busca de uma boa saúde. O envelhecimento saudável envolve o reconhecimento das mudanças do corpo e das perspectivas na vida. O convívio com outros idosos é importante para perceber que elas

também passam por problemas semelhantes além de ser uma boa forma de estabelecer contato com outras pessoas, evitando o isolamento e a depressão, e buscar sempre atividades novas, e poder assim estabelecer contato com outras pessoas idosas. Estabelecer uma boa relação com pessoas da mesma faixa etária é essencial, pois é uma forma de interação já que nessa fase da vida a maioria dos idosos se sentem isolados da sociedade.

É necessário que o idoso esteja disponível para descobrir novas abordagens e talvez até mesmo alguns novos hábitos, pois são aliados que podem apoiá-lo em sua jornada para ter um envelhecimento saudável e ativo.

O que é envelhecimento ativo? Envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas (BARBOSA; JARBAS, 2005, p. 13).

Além disso Barbosa ainda destaca que a palavra ‘ativo’ refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. As pessoas mais velhas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para seus familiares (2005, p. 13).

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (KALACHE; KICKBUSCH, 1997).

Ter um envelhecimento saudável depende de vários fatores, mas principalmente da forma como os idosos se percebem nessa fase da vida e, da sua capacidade de se adaptar às mudanças e transformações próprias do envelhecimento. Um envelhecimento saudável e ativo é diretamente ligado a um estilo de vida que inclui atividades regulares e escolhas certas de alimentos o objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para as mesmas, pois a medida que um indivíduo envelhece de

uma forma saudável sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência.



### **3 CAPÍTULO II - ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO**

Neste capítulo, será abordada a importância da atividade física no processo de envelhecimento. Atividade física consiste em qualquer tipo de movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso. Apresentaremos uma reflexão acerca das atividades físicas e a sua influência na qualidade de vida da pessoa idosa, destacando as limitações e possibilidades da prática dessas atividades.

A prática de atividade física é um elemento valioso de vida para as pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para os idosos, pois é extremamente importante na manutenção da saúde, da flexibilidade e da longevidade, bem como atua na redução de dor e sintomas de doenças físicas. O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade. A atividade física devidamente orientada é uma das intervenções mais eficientes quanto a melhora da qualidade de vida dos idosos.

#### **3.1 Saúde do idoso e atividade Física**

O envelhecer de maneira ativa deve ser estimulado entre os idosos, pois ele é sinônimo de vida plena e com qualidade. O envelhecimento ativo corresponde ao equilíbrio daí a importância do apoio da política, da família, da sociedade, da rede de amigos e dos grupos de interesse comuns, todos juntos na luta contra a discriminação e o preconceito que gira em torno do envelhecimento na nossa cultura.

É preciso promover mudanças na estrutura social, a fim de que, ao terem suas vidas prolongadas, os idosos não fiquem distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física e dependência, mas possam buscar o seu bem-estar e melhorar a sua qualidade de vida.

A atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. Segundo a cartilha do Ministério da Saúde quando falamos em

saúde do idoso podemos ressaltar que a atividade física é uma das intervenções mais eficientes para melhora da qualidade de vida dos idosos, pois pode contribuir no controle das mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento. Para Powell e Christensen (1985) atividade física é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético.

É importante destacar que com o tempo, os idosos tem uma perda significativa, de algumas capacidades motoras, tais como: Flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, força, além de uma grande perda da massa muscular e óssea resultando assim em um aumento da gordura corporal. Para Guadine e Olivoto (2004, p. 4) “as capacidades físicas vão diminuindo com o envelhecimento. Também, a agilidade, o equilíbrio e a mobilidade articular vão sendo perdidos”. Os exercícios e as atividades físicas podem ser considerados fatores importantes para uma melhor condição de vida dos idosos, quando praticadas corretamente e com frequência. Nesse caso, a prática de atividade física pode ser um fator fundamental no combate de alguns problemas de saúde.

É necessário avaliar as possibilidades, definir metas e alterar estratégias do ambiente e dos próprios sentimentos para poder se adaptar as novas demandas dessa fase da vida e vive-la da melhor maneira possível, mesmo que acompanhada de doenças crônicas e limitações físicas. Com o aumento geral da população idosa, torna-se importante garantir aos idosos não apenas maior longevidade, mas felicidade e satisfação com a vida. Por isso, é importante trabalhar com objetivo de obter uma melhor qualidade de vida. Qualidade de vida está diretamente associado a autoestima e ao bem estar e compreendem vários aspectos econômico, funcional e social e pessoal, em posse do conhecimento acerca das atividades físicas, inserir uma rotina de exercícios para essa população.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade Southern Methodist, de Dallas, nos Estados Unidos a prática de 21 minutos diários de exercício físico ajuda a combater a ansiedade e depressão. O responsável por este estudo, Jasper Smith, explica que esta prática parece atuar em neurotransmissores específicos do cérebro, com efeitos semelhantes aos dos antidepressivos, além de libertar serotonina e dopamina que nos fazem adotar comportamentos mais positivos e felizes (SANTOS, 2016, p. 1).

Ao aderir ao um novo estilo de vida ativo que proporciona diversos benefícios à saúde do idoso uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso.

As condições de saúde da população idosa podem ser compreendidas por indicadores específicos do processo saúde/doença, destacando-se o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida desta faixa etária. Especificamente com relação às causas de morbidade no idoso, merecem destaque as doenças e agravos. Porém, tão importante quanto investigarem quais são os benefícios adquiridos pela prática da atividade física, é importante compreender quais os fatores que estão associados, e os que influenciam na sua aceitação e manutenção.

### **3.2 Limitações e possibilidades da atividade física na vida da pessoa idosa**

A prática da atividade física sempre traz benefícios não só para as pessoas idosas e sim para todos os públicos são vários benefícios que estão diretamente ligados a pratica da atividade física, envelhecer não pode ser considerado um problema, e com a realização de atividades físicas é possível um envelhecimento bem-sucedido, pois existem varias possibilidades para um envelhecimento ativo, porem essa fase também tem as suas limitações.

Segundo Araújo (2006, p. 2) vários estudos demonstram que uma velhice bem sucedida é aquela em que os idosos possuem autonomia, independência e envolvimento afetivo com algum tipo de grupo/atividade, tais como: como família, amigos, lazer e vida social.

A chegada da terceira idade vem acompanhada de uma série de efeitos diferentes nos sistemas do organismo que de certa forma diminuem a aptidão e o desempenho físico. Porém a pratica de algumas atividades físicas pode ajudar a combater algumas dessas limitações. A atividade física vem conseguindo um lugar de destaque como forma preventiva, abrindo muitas possibilidades para existência de um número progressivamente maior de idosos com saúde e aumentando a expectativa de vida dessa população (PEREIRA, 2006).

É importante destacar que tão importante quanto estimular a prática regular da atividade física, as mudanças para a adoção de um estilo de vida ativo são partes fundamentais de um envelhecimento com saúde e qualidade de vida. Sabemos que dentre tantas possibilidades, a prática dessas atividades para esse público da terceira idade também tem suas limitações.

A prática de exercícios pode ser considerada um fator promissor de um aumento positivo na qualidade de vida das pessoas idosa de um modo geral, quando nos referimos a terceira idade, tais comportamentos são vistos como uma possibilidade de independência mais ampla, e menos limitante. A atividade física nos ajuda a permanecer saudável, com energia, independente da medida que envelhecemos.

A realização de atividade física traz consigo alguns benefícios fundamentais para saúde do idoso, através dessa pratica de exercício podemos destacar: a redução do risco de quedas, a melhora na flexibilidade e boa forma, além dos aspectos sociais e psicológicos, os quais interferem diretamente na qualidade de vida dos mesmos.

“A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais. Outro benefício promovido pela prática de exercícios é a melhora das funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal e prevenindo doenças” (OLIVEIRA; OLIVEIRA; ARANTES; ALENCAR, 2010, p. 303).

É importante ressaltar que na organização de um planejamento direcionado e eficiente para os idosos não se pode deixar de fora os exercícios que busquem melhorias das capacidades físicas de modo geral, com o intuito de diminuir ou controlar a deterioração dos ossos e perda de massa muscular, uma vez que a idade é propicia para este acontecimento. Ainda, outras capacidades que não se pode deixar de lado é a força, a flexibilidade e também o equilíbrio.

Os benefícios da prática regular de atividade física têm implicações positivas sobre a qualidade e a expectativa de vida dos idosos. Na velhice de forma geral, os exercícios físicos, realizados regularmente, facilitam a velocidade psicomotora, a coordenação, o desempenho neuropsicológico e o controle postural, além de proporcionar a socialização entre pares e a sensação de bem estar geral do organismo (SHEPHARD, 2003 *apud* FARINATTI, 2008, p. 79).

A prática de atividade física com o público da terceira idade pode permitir uma possibilidade dos idosos atingirem um grande período de vida com um bom estado de saúde, tendo doenças devidamente diagnosticadas e tratadas, permitindo que o processo de envelhecimento ocorra de maneira natural, sem as limitações impostas pelas doenças cujas consequências são a exclusão do idoso das atividades previamente desempenhadas ou daquelas que tivessem interesse em se dedicar. Segundo Franchi e Montenegro Junior (2005, p. 4) o conceito “envelhecimento com sucesso, engloba três diferentes aspectos: - evitar as doenças e incapacidades; - manter uma alta função física e cognitiva; e - engajar-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas”.

Para atingirmos este objetivo, principalmente em grande escala, devemos reconhecer quais são as principais limitações que desabilitam o idoso, comprometendo sua autonomia e independência. Sendo assim, a maior parte das suas causas está intimamente relacionada ao sedentarismo e pode, em consequência, ser prevenida ou tratada com estratégias que envolvem a atividade física nas suas mais diferentes modalidades e com os mais diversos objetivos. São vários os tipos de atividade física que pode ter uma boa influência na saúde do idoso, e a dança é uma das que vem sendo bem aceita por esse público como veremos a seguir.

#### **4 CAPÍTULO III - DANÇA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Atualmente a dança é considerada um dos fatores fundamentais para um envelhecimento saudável. A dança é considerada a arte que movimenta-se expressivamente o corpo seguindo movimentos ritmados em geral ao som de uma música. Esse tipo de atividade atualmente vem tomando um grande espaço na sociedade, pois é uma atividade que vem sendo executada por pessoas de todas as idades e de diversas classes social.

Na vida do idoso ela é responsável por uma série de benefícios, a prática da dança proporciona a melhora no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular. Entretanto, os benefícios da dança vão muito mais além, visto que proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que os praticantes dessa atividade melhorem suas relações pessoais.

Nesse capítulo será abordada qual a influencia da dança na saúde da pessoa idosa enquanto atividade física, como ela pode influenciar na vida dos idosos enquanto atividade física, quais os riscos e benefícios dessa atividade para saúde do idoso, e a qual papel do professor de Educação Física no ensino da Dança para Idosos.

##### **4.1 Influência da Dança na saúde dos idosos**

Muitas são as pessoas que não gostam de praticar exercícios físicos com frequência, Embora eles sejam fundamentais na vida de qualquer ser humano, principalmente daqueles que estão chegando na fase da terceira idade, cada idoso se identifica com um tipo de atividade e ele tem todo direito de escolher aquela que se sente melhor em praticar.

A educação física traz dezenas de atividades que podem ser praticada por esse publico, trazendo muitos benefícios para as pessoas que o praticam, para que não se leve uma vida sedentária, e ainda tem duvida qual atividade escolher em meio a tantas opções, a dança pode ser uma boa escolha. Buriti e Gama pág. 193) destacam a dança como uma forma expressiva de movimentos guiados pela música. Para eles dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização. A dança é

considerada uma atividade terapêutica, que faz bem ao corpo, ao coração e à mente e não necessita nada mais do que tempo e disposição dos que a praticam.

Segundo Leal e Haas (2006), a dança é importante ao idoso por proporcionar bem-estar físico, social, e psicológico, porém existe pouco estudo na área. Eles ainda apontam que idosos que participam de atividades de dança superam as dificuldades iniciais e alguns depois de algum tempo conseguem melhorar seu desempenho na dança e em outros aspectos de sua vida.

Sabemos que durante muitos anos ela foi considerada apenas um instrumento de lazer. Porém, os estudos mostram que além do lazer a prática da dança possui inúmeros benefícios para a saúde do coração, além de aumentar a capacidade respiratória, melhorar a qualidade de vida do praticante, e atualmente vem sendo muito bem aceita pelo público da terceira idade.

Entre atividades mais aceitas pelos idosos encontra-se a dança, que segundo Silva e Mazo (2007) é uma arte que proporciona expressividade e criatividade, possui uma riqueza de movimentos e gestos, colabora para ampliar relacionamentos, além trazer benefícios para a saúde. Tolocka e Oliveira (2009) verificaram que participar de bailes propicia ao idoso vivenciar recursos e disposições pessoais que auxiliam a interação social (FERRO; GORDON; TOLOCKA, 2014, p. 1).

Com isso a dança vem ganhando um grande respaldo, principalmente pela mídia, atualmente vários programas de televisão vem inserindo quadros e reportagens sobre a dança com participações de pessoas de todas as idades, e isto está acontecendo devido aos benefícios que a dança traz para saúde, do corpo e da mente. A mesma é considerada uma atividade de baixo impacto para o corpo, ou seja, o risco de se lesionar é pequeno em relação a outros exercícios e também traz algumas vantagens como: melhora o equilíbrio, a flexibilidade, alonga e exercita os músculos ajuda a prevenir a depressão entre outros.

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (BARROS, *apud* MONTENEGRO, 2005, p. 154).

Com a prática da Dança e também de outras atividades físicas envelhecer pode representar uma conquista e não uma fase cheia de limitações. Não importa a idade, vale a pena mudar comportamentos que promovam viver com mais saúde e disposição. A dança ajuda a promover o desenvolvimento integral do ser humano, ajuda a liberar alguns hormônios, como endorfina e serotonina, hormônios que dão sensação de prazer e ajudam a diminuir o estresse, a tensão, o nervosismo, e a ansiedade, além disso tudo ainda queima calorias.

É importante lembrar que cada idoso se identifica com um tipo de atividade, e a educação física possibilita que eles escolham a que melhor se identifica, pois além da dança existem diversas atividades para todos os gostos hidroginástica, ciclismo, natação, pilates, caminhada musculação, entre outros, podendo assim ajudar o idoso a escolher a qual se sente melhor, uma mesma atividade que pode ser prazerosa pra um, pode ser inadequada para outros, o ideal é que eles escolham a que mais se identifique e que se sintam bem ao praticar.

Em meio a tantos benefícios e possibilidades adquiridos e desenvolvidos pelas pessoas idosas através da prática de diversas atividades físicas e principalmente pela prática da dança é importante ressaltar os cuidados para com essas pessoas durante a prática das mesmas, a maneira que ela está sendo aplicada e o quanto é importante a presença de um profissional capacitado para ministrar essas aulas é o que veremos a seguir.

#### **4.2 Dança: riscos e benefícios para saúde da pessoa idosa**

A dança vem assumindo um papel muito importante na vida dos idosos, e cada dia mais vêm ganhando muitos adeptos e melhorando sensivelmente a sua qualidade de vida. A prática de tal atividade trás inúmeros benefícios para a saúde do idoso, mais os riscos também são fatores relevantes para serem abordados. Entre os idosos a dança é considerada uma atividade física capaz de potencializar socialização, as relações interpessoais e otimizar as atividades de vida diária (GOBBO; CARVALHO, 2005).



Um dos principais diferenciais da dança é o estímulo ao convívio social, que se torna algo fundamental para quem chega nessa fase da terceira idade.

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; estimular a oxigenação do cérebro; melhorar 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; estimular a criatividade, a melhora da autoestima, da autoimagem e o resgate cultural (FRITZEN; OLIVEIRA; ARAUJO, 2015, p. 1).

Sendo assim é relevante ressaltar que a dança cumpre um papel fundamental para o aumento da autoestima dessas pessoas, nesse sentido a dança surge como um forte estímulo físico e emocional, promovendo a integração de várias pessoas que, podem ter muito em comum, e assim criar novos laços de amizade, gerando um novo ciclo de independência e autonomia na vida dos idosos.

O objetivo da dança é o de trabalhar com um mecanismo harmonizador, respeitando as emoções, os estados fisiológicos, desenvolvendo habilidades de movimentos, exercendo possibilidades de autoconhecimento e possibilita os seguintes benefícios: prevenção e combate de situações estressantes, estimula a oxigenação do cérebro, melhora no funcionamento das glândulas, reforço dos músculos e proteção das articulações, conhecimento do seu corpo, melhora da capacidade motora, melhora do desempenho cognitivo, melhora da memória, concentração e atenção, proporciona cooperação e colaboração, contato social, criatividade, melhora da autoestima e estimula o resgate cultural (GOBBO; CARVALHO, 2005).

Outro ponto positivo é que a dança é vista por ser uma terapia, pois ela “força” os idosos a se moverem de maneira rápida para diferentes posições. Isso é comum no dia a dia de qualquer pessoa e essa prática não só ajuda a fazer com que o idoso mantenha o equilíbrio como também tenha resistência e caminhe com mais velocidade.

A prática da dança para idosos melhora o equilíbrio, a flexibilidade, alonga e exercita os músculos, Ajuda a prevenir a depressão, Eleva a capacidade

cardiorrespiratória; Melhora a qualidade do sono; Exercita a coordenação motora; Estimula o convívio social; Faz bem para a autoestima; Auxilia a perda e a manutenção de peso.

Chiarion (2007) diz que uma atividade física, sendo praticada de forma regular e sistemática, aumenta e mantém a aptidão física da pessoa, podendo elevar a melhora do bem estar funcional, o menor índice de mobilidade e mortalidade, tendo como ponto principal a promoção de saúde controlando as doenças relacionadas à idade.

Para os idosos a dança ainda apresenta outros benefícios, ela não só aumenta a flexibilidade como também diminui as dores musculares que são muito comuns nesse período. Além disso, como é uma atividade aeróbica, a pessoa que dança queima calorias e ajuda seu coração a funcionar melhor. Os idosos que estão sofrendo com depressão devem praticar aulas de dança, pois como são feitas em grupo, eles são estimulados a interagir e assim eles criam novos amigos e desfrutam da companhia de outras pessoas que tem a mesma idade e que sofrem com os mesmos. Além disso, é importante ressaltar que diante de tantos benefícios, temos que levar em consideração os cuidados na pratica de determinada atividade.

Os riscos de lesão na pratica dessa atividade são pequenos, mais não são inexistente, e isso é um fator que deve ser levado em consideração. Na terceira idade o corpo é afetado de um modo geral, sendo que os membros inferiores são os mais prejudicados, pois com o passar do tempo surgem limitações ligadas ao declínio das capacidades físicas, perdas na aptidão funcional, entre outras, e a dança pode beneficiar as idosas, retardando esses fatores que comprometem sua condição física (BOCALINI; SANTOS; MIRANDA, 2007). No entanto é importante que tanto essa como outras atividades sejam ministradas por profissionais adaptados, assim os riscos na pratica das mesmas se tornam mínimos.

### **4.3 O Papel do professor de Educação Física no ensino da Dança para Idosos**

Assim como em qualquer atividade, a presença do professor é de fundamental importância, pois são eles os responsáveis para que tudo aconteça de forma correta. O professor de Educação Física o agente promissor e difusor da ideia de um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis. O profissional que irá trabalhar com idosos deve ter um perfil que esteja relacionado a terceira idade. Martins de Sá (2002) destaca o conhecimento e as habilidades de algumas áreas necessárias para esta intervenção. O papel do docente é desenvolver as diversas dimensões do conhecimento e sistematizar as práticas corporais por meio dos conteúdos estruturantes propostos pelos documentos norteadores.

O trabalho de dança com a terceira idade vem mostrar que qualquer pessoa independente da idade ou do sexo tem o direito de dançar e através da mesma explorar o seu corpo, se sentir, se conhecer (FIGUEIREDO; SOUZA, 2001). Eles ainda destacam que os professores devem utilizar a dança de forma criativa, não apenas para uma apresentação performática e que cada pessoa tem o direito de fazer e escrever a sua história através da dança.

Nas palavras de Sá (2006), a formação do profissional reclama competência teórica, metodológica, ética e política frente às necessidades desse grupo etário. Isso requer um profissional apto a: compreender histórica e criticamente o processo do envelhecimento; entender o significado social da ação e situar o desenvolvimento da gerontologia no contexto sócio-histórico internacional, nacional e local; atuar em problemas da velhice e do envelhecimento, formulando e implementando propostas para o enfrentamento dos mesmos.

Segundo Cachioni (2003), os docentes com nível mais elevado e formação mais específica na área da velhice e envelhecimento tendem a compreender o caráter heterogêneo da velhice, ou seja, reconhecem que ao lado de idosos autônomos, saudáveis, ativos e conscientes temos idosos dependentes, desvalorizados, isolados, rejeitos e que não tem acesso aos programas e atividades educacionais, sociais e físicas. Assim como em qualquer outra atividade física é necessária a participação do profissional de educação física, principalmente quando nos referimos a idoso e crianças, pois o professor ele é capaz de entender as

limitações e necessidades de tal público, pois são pessoas que precisam de uma atenção maior, e um cuidado em especial, por isso não dance para esquecer a vida, e sim para lembrar que ela existe!

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com o presente estudo concluímos que podemos envelhecer de forma saudável. A terceira idade é uma fase caracterizada por mudanças físicas em todo o organismo do indivíduo, alterando suas funções e comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações. Quando falamos em envelhecimento saudável e ativo compreendemos que saúde, atividade física, qualidade de vida e envelhecimento estão diretamente ligados, e esse é um dos assuntos que vem sendo cada vez mais debatido e avaliado entre os profissionais da área da saúde.

Ao discutir a importância da atividade física na vida do idoso, entendemos que a prática dessa atividade é um elemento valioso na vida das pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para os idosos. A atividade física é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento, e os exercícios e as atividades físicas podem ser consideradas fatores importantes para uma melhor condição de vida, quando praticadas corretamente e com frequência. Nesse caso, a prática de atividade física pode ser um fator fundamental no combate de alguns problemas de saúde. Com o público de a terceira idade permitir uma possibilidade dos idosos atingirem um grande período de vida com um bom estado de saúde, tendo doenças devidamente diagnosticadas e tratadas, permitindo que o processo de envelhecimento ocorra de maneira natural, sem as limitações impostas.

Ao investigar como a dança pode contribuir para um envelhecimento saudável entendemos que a dança é considerada um dos fatores fundamentais para um envelhecimento saudável. Na vida do idoso ela é responsável por uma série de benefícios, a prática da dança proporciona a melhora no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular a dança é importante ao idoso por proporcionar bem-estar físico, social, e psicológico, porém existe pouco estudo na área. Eles ainda apontam que idosos que participam de atividades de dança superam as dificuldades iniciais e alguns depois de algum tempo conseguem melhorar seu desempenho na dança e em outros aspectos de sua vida, e é relevante ressaltar a importância do profissional de educação física, na prática da dança e de outras atividades.

## REFERÊNCIAS

AGATHA, F; DANIEL, V. O; ANA PAULA, S. A. **Benefícios da dança para idosos**, EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, año 20, nº 207, 2015.

ALDALON, C. O; NUNCIA, M. D. O; PAULA, M. M. A; MARIANA, A. A. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática** 2010.

BOCALINI, D. S; SANTOS, R. N; MIRANDA, M. L. J. Efeitos da Prática da Dança de Salão na Aptidão Funcional de Mulheres Idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 15 (3), 23-29, 2007.

CACHIONI, Meire. **Quem educa os idosos? Um estudo sobre professores de Universidades da Terceira Idade**. Campinas: Alínea, 2003.

CHIARION, B. M. A. **Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados. Piracicaba: UNIMEP, 2007.**

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento: promoção de saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Barueri: Manole, 2008, p. 499.

GOBBO, D. E; CARVALHO, D. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física**, 1(1):1-15, 2005.

JARBAS, B. **Envelhecimento ativo: uma politica de saúde**, Brasília 2005 Disponível em:[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 28 agosto 2018.

KALACHE, A; KICKBUSCH, I. **“A global strategy for healthy ageing”**. World Health. (4) Julho-Agosto, 4-5. 1997.

KRISTIANE, M. B. F; RENAN, M. M. J. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**, 2005. Disponível em:<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/viewFile/928/2103>. Acesso em: 19 junho 2019.

LAÍS, H. L. C; LAIS, V. S; MARIA, I. B. C; SIMONE, B. M; MARIA, L. T. **Atenção à saúde do idoso: um olhar sobre a assistência dos profissionais de enfermagem em serviços hospitalares**, 2015.

LEAL, I. J; HAAS, A. N. **O significado da dança na terceira idade.** *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 2006, 3:64-71.

LIMA-COSTA, MF; VERAS, RP. **Saúde pública e envelhecimento.** *Cad Saúde Publica*, 2003, 19(3):700-1.

MARGARET, C. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde 2015** Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.0por.pdf;jsessionid=A20ACFB65DE8CFEF6C115401A6FDAC63?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.0por.pdf;jsessionid=A20ACFB65DE8CFEF6C115401A6FDAC63?sequence=6). Acesso em: 05 junho 2018.

MARIZE, A. L; SIDINEY, F; PATRICIA, B. O. **Conhecimentos e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos**, 2012.

MARTINS de SÁ, Jeanete Liasch. **A Formação de Recursos Humanos em Gerontologia: fundamentos epistemológicos e conceituais.** In: FREITAS *et al.* Elizabete Viana. *Tratado de Geriatria e Gerontologia.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, p. 1119-1134.

MORGANA, R. F; LIA, C. G; RUTE, E. T. **Dança e condições de saúde de idosos: um estudo preliminar.** *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, año 19, nº 192, 2014.

NADIA, M. S. P. **A dança promovendo melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa.** 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>. Acesso em: 12 março 2018.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável.** Florianópolis, 2006.

RENATO, V. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações** 2008. Disponível em: [https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003489102009000300020&tling=pt](https://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003489102009000300020&tling=pt). Acesso em: 28 agosto 2018.

RENATA, F. S; MARTA, M. D; DANILO, B; CIBELE, V. A. **Efeitos benéficos da dança na saúde do idosos.** 2014. Disponível em:<https://www.acervosaude.com.br/doc/S010.pdf>. Acesso em: 28 agosto 2018.

ROSECLER, V. **Formação do professor de educação física para idosos: reflexões a partir da experiência em um projeto de intervenção universitária.**

SÁ, J. L. M. **A Formação de recursos humanos em gerontologia: fundamentos epistemológicos e conceituais.** In. FREITAS *et al.* (Orgs). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006

SOUZA, M. F; MARQUES, J. P; VIEIRA, A. F; SANTOS, D. C; CRUZ, A. E; BORRAGINE, S. O. F. **Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas.** *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15 (148), 1-1, 2010.