

DANÇA PARA IDOSOS: AVALIAÇÃO DOS ASPECTOS FÍSICO, PSICOLÓGICO E SOCIAL

CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; GONÇALVES, ADRIANE DOS SANTOS¹; MELO, JÉSSYCA CORRÊA DE¹; SABINO, CAMILA SOARES¹; SABINO, CARINA SOARES¹; SILVA, JÉSSICA PEREIRA DA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

O processo de envelhecimento do ser humano é influenciado fundamentalmente por fatores genéticos e culturais. Nesta fase, ocorre uma perda progressiva das aptidões funcionais e da integração social. Atualmente, existe uma preocupação constante com os idosos, a fim de minimizar estes danos, promovendo atividades físicas, recreativas e sociais, destacando a dança. A socialização e a alegria que a dança pode transmitir, ajudam a melhorar o humor e prevenir doenças como a depressão e até mesmo o Alzheimer. Neste sentido, o objetivo deste trabalho foi analisar o significado da dança na terceira idade, principalmente os aspectos relacionados com o físico, psicológico e social na vida dos idosos que a praticam. O estudo foi desenvolvido através de uma revisão literária e bibliográfica de natureza qualitativa e foram observadas questões relacionadas ao melhoramento do físico, como o equilíbrio e coordenação motora, o psicológico, que interfere na autoestima, e o social, que promove a interação dos idosos com a sociedade. Pode-se constatar que, a dança é uma forma expressiva de movimentos guiados pela música. Dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização. São esses fatores que motivam o indivíduo a dançar e os mantêm empenhados na atividade. Somente nos últimos 100 anos, apareceram os estudos sistemáticos sobre a imagem corporal e a dança, destacando sua atuação no processo biopsicossocial, dentro do âmbito da promoção à saúde, de um envelhecimento ativo e saudável. Estudos realizados na área da dança para a terceira idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. A dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial em todos os seus aspectos físicos, sociais e psicológicos. Nesse sentido, conclui-se que, a dança é uma das atividades que vem ganhando mais espaço no Brasil como estratégia preventiva da inatividade, para retardar a senilidade e promover qualidade de vida entre os idosos, pois desenvolve potencialidades e reestrutura os possíveis conflitos existentes para que adquiram harmonia no seu estilo de vida.

Área Temática: Educação Física.