

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

PEREIRA, DIEGO LUIZ ¹; RODRIGUES, KASSIA DA SILVA¹; SILVA, REINALDO JOSÉ ¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹

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

O envelhecimento é um processo normal, individual e gradativo, que caracteriza uma etapa da vida onde ocorrem modificações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas em consequência da ação do tempo. Dados do IBGE (2015) apontam que em 2040, a população brasileira será 24% idosa. Diante dos dados, o aumento dos anos de vida e a chegada da terceira idade, se faz necessário ter uma atenção maior com essas pessoas para que tenham melhores condições para permanecer na vida senescente. Nessa perspectiva, a educação física introduz essa vida aos anos vividos, com os seus projetos e atividades para a vida senescente. São diversos os tipos de atividades voltados para esse público, dentre elas está a dança. A dança é uma das atividades mais praticadas por idosos e que gera vários benefícios. Tendo em vista estes fatos, o presente estudo teve por objetivo analisar as perspectivas de vida dos idosos que buscam uma melhor qualidade de vida praticando a dança. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de artigos retirados dos bancos de dados *Scielo* e *Lilacs*. Pode-se constatar que, 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 autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. Assim, conclui-se que a dança na terceira idade é uma estratégia viável de manutenção da saúde na senescência, no entanto a melhora no quadro de vigor físico só é perceptível com a prática constante das atividades físicas moderadas. O estado de saúde e as limitações impostas pela idade avançada são fatores cruciais no bom desempenho da atividade, resguardadas as limitações físicas já estabelecidas e que carecem de um maior acompanhamento profissional, visando o não agravamento das doenças preexistentes no idoso.

Área Temática: Educação Física.