

O SIGNIFICADO DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

MACHADO, FLÁVIO HUMBERTO¹; RAMOS, HUGO LUAN GONÇALVES¹; OLIVEIRA, LUCAS EDUARDO DE¹; BORGES, VITOR DI PAOLO¹; LIMA, REJANE MARTINS CANEDO¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹

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

O envelhecimento é um processo gradativo, onde ocorrem modificações fisiológicas e psicológicas, um efeito normal consequente da ação do tempo. Nesse estágio da vida são necessárias condições adequadas para poder ter uma melhor qualidade de vida. Nessa perspectiva, a atividade física estabelece uma grande melhoria na vida de seus praticantes. São diversos os tipos de atividades voltados especificamente para esse público, dentre elas está a dança, uma das atividades mais praticadas por idosos. O presente estudo teve por objetivo mostrar a importância da dança no cotidiano do idoso bem como os benefícios para seus praticantes. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de artigos do período de 2006 a 2016, retirados dos bancos de dados *Scielo e Google Acadêmico*, com as seguintes palavras chaves: dança, terceira idade, qualidade de vida, saúde do idoso. A partir do estudo realizado, verificou-se que a dança realça a melhoria da autoestima, e bem-estar psicológico, sendo valorizado pelos idosos o convívio, a diversão, a alegria e as amizades. O simples ato de dançar tem esse significado na vida do idoso, proporcionando a esses indivíduos a oportunidade de aproveitar a terceira idade. Assim, conclui-se que a dança na terceira idade gera vários benefícios como a prevenção de doenças e o bem-estar, trabalhando o corpo como um todo, diminuindo assim o sedentarismo.

Área Temática: Educação Física.