

## OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

ALMEIDA, TALLES<sup>1</sup>; NUNES, LIANE FERREIRA<sup>1</sup>; SILVA, WANDERLEY ALVES DA<sup>1</sup>,  
ARANTES, LUCIANA MENDONÇA<sup>1</sup>

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

Com o processo de envelhecimento ocorrem mudanças caracterizadas por perdas progressivas na capacidade funcional e adaptativa do indivíduo idoso, levando a dificuldade para manter equilíbrio ao realizar as atividades físicas diárias e também a convivência em sociedade. Posto isso, o presente trabalho buscou identificar os benefícios da dança na terceira idade e a percepção do mesmo na melhora da qualidade de vida e nas relações sociais. Para o desenvolvimento deste estudo foram feitas pesquisas bibliográficas em revistas, artigos científicos e livros, entre outras fontes que durante a pesquisa mostraram-se necessárias. Foi verificado que, a atividade da dança, sendo inserida na vida dos idosos, torna a vida mais agradável, promovendo interação entre as pessoas e podendo prevenir patologia como mal de Alzheimer e depressão, entre outras. Pôde-se constatar que, no aspecto físico do idoso, a dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial. Além disso, melhora a autoestima e promove a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando melhor convívio e aumento das relações sociais, fatores que culminam com a melhoria da qualidade de vida. Conclui-se que, a dança na terceira idade é uma estratégia viável de manutenção da saúde e melhora da qualidade de vida, no entanto, seus benefícios são mais perceptíveis com a prática regular desta atividade física.

Área Temática: Educação Física.