

# BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA IDOSOS

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.22



## RESUMO

**Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo principal ter conhecimento do que leva os idosos a busca a dança como atividade e quais os benefícios para quem pratica, A dança é um elemento de expressões que mistura movimentos, ritmos e emoções na qual é uma ajuda para as pessoas da terceira idade, nos movimentos, na qualidade de vida, assim os idosos podem se sentir mais motivados, animados. **Metodologia:** O trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, as coletas de dados serão feitas de artigos, monografias e livros, que possa estar relacionado com o tema do trabalho pesquisado, faixa temporal entre 2012 a 2020 com as palavras chaves: os benefícios da dança. **Resultados:** Os resultados mostraram que a dança proporciona aos seus praticantes sentimentos positivos, promove a socialização, traz oportunidades de novas amizades e, faz com que as participantes se sintam mais leves, confiantes e se auto superem.

**Considerações Finais:** Assim foi possível concluir que a prática regular de atividade física retarda mudanças fisiológicas do corpo, possibilitando um estilo de vida mais saudável, assim a dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida de todos idosos adeptos da dança. A busca por qualidade de vida é um grande desafio nos dias atuais.

### Alana Rodrigues Da Silva

Graduanda em Educação Física pela Unip-Universidade Paulista Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-9455-7907>

### Jacyele Cristina Santos Barros Pereira

Graduanda em Educação Física pela Unip-Universidade Paulista Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-4831-6461>


### Juliana Barbosa dos Santos

Graduanda em Educação Física pela Unip-Universidade Paulista Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-4085-9816>


### Vitor Henrique Barrozo Cavalcante

Graduando em Educação Física pela Unip-Universidade Paulista Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-3467-5802>

### Ana Marina Pacheco Probo

Profissional de Educação física pela Universidade paulista- UNIP Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-7471-8731>

**PALAVRAS-CHAVES:** Qualidade de vida; dança; idosos.

# BENEFITS OF DANCE FOR THE ELDERLY

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.001.22

22

## ABSTRACT

**Objectives:** The main objective of this study was to have knowledge of what makes the elderly search for dance as an activity and what are the benefits for those who practice it. Dance is an element of expressions that mixes movements, rhythms and emotions in which it helps people of old age, in movement, in the quality of life, This way the elderly can feel more motivated, excited.

**Methodology:** The work is a bibliographic review, data collection will be made from articles, monographs and books, which may be related to the theme of the researched work, temporal range from 2012 to 2020 with the keywords: the benefits of dance.

**Results:** the results showed that dance gives its practitioners positive feelings, promotes socialization, brings opportunities for new friendships and makes the participants feel lighter, more confident and overcome themselves.

**Final considerations:** Thus, it was possible to conclude that the regular practice of physical activity delays physiological changes in the body, enabling a healthier lifestyle, thus dance significantly contributes to the quality of life of all elderly people who are adept at dancing. The search for quality of life is a great challenge nowadays.

---

Recebido em: 24/01/2022  
Aprovado em: 15/09/2022  
Conflito de Interesse: não houve  
Suporte Financeiro: não houve

**KEYWORD:** Quality of life; dance; seniors.



## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é definido como um processo progressivo, no qual ocorrem alterações biológicas, funcionais, psicológicas que com o passar do tempo tendem a determinar uma acentuada perda da capacidade que o indivíduo possui de se adaptar ao meio ambiente. OLIVEIRA et al. (2014), atualmente um grupo social vem se desenvolvendo muito em atividade física e dança, que é as pessoas da terceira idade. Com tantas limitações para o idoso, surgiu a necessidade de melhorar o processo de envelhecimento fazendo com que a vida dessas pessoas fique mais animada.” (OLIVEIRA, 2014).

O envelhecimento é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência da mudança drástica que ocorre no nosso organismo e para muitas pessoas essas mudanças são de difícil aceitação. (DE SOUSA et al., 2013). De acordo com Salvador (2004) envelhecimento faz com que o organismo funcione de forma diferenciada e o corpo torna-se menos flexível, os movimentos são mais lentos com perda da agilidade, as articulações vão perdendo a mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos, ocorre uma deterioração do aparelho bronco pulmonar, gerando um comprometimento de todo o sistema respiratório, o aparelho cardiovascular também sofre diminuição de sua capacidade, várias patologias decorrentes dessa situação.

Tendo em vista o crescimento pela busca de praticar atividade física para melhoria da qualidade de vida, a dança se tornou uma opção para público idoso que busca mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa de se praticar. No caso da dança, a prática regular dessa atividade física possibilita alguns benefícios como a melhora da capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, permitindo um conjunto de movimentos mais amplo, maior colaboração e cooperação, aumento na capacidade de comunicação e melhora na autoestima. (NANNI, 2001).

De acordo com Corazza (2001, p. 35) a dança na terceira idade é fundamental para desenvolver os estímulos dos sentidos visual, tátil, auditivo, afetivo, cognitivo. (CALDAS, 1999). A pesquisa tem como objetivo analisar o que leva os idosos a buscar a dança como atividade física e identificar os benefícios na vida de quem já pratica.

## METODOLOGIA

O trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, onde a coleta de dados foi feita através de artigos, monografias e livros, que estavam relacionados ao tema do tema apresentado no trabalho, faixa temporal entre 2012 a 2020 com as palavras chaves: os benefícios da dança. A dança como atividade física, os idosos e a dança. Foram utilizados os Decs, benefícios da dança, qualidade de vida, dança, idosos, envelhecimento. Foram incluídos artigos com idioma em português.

A busca do artigo científico foi realizada nas plataformas do LILAS, PUBMED e MEDLINE.

## RESULTADOS

A dança tem se tornado um grande adjuvante para a promoção da qualidade de vida, bem-estar e lazer para os idosos. Os movimentos corporais ajudam nos processos fisioterapêuticos, colaboram na deambulação desses indivíduos, promovendo, dessa forma, um envelhecimento saudável e com qualidade. (DE CARVALHO et al.,2018).

O Estudo realizado por LEAL et al. (2006), foram oito idosas observadas e entrevistadas foram identificadas com números. Observaram que, no geral, as dificuldades que algumas alunas possuíam inicialmente foram superadas após alguns meses de aulas. As melhoras na coordenação, no equilíbrio, no ritmo, na lateralidade, na consciência corporal, na resistência e na memorização foram visíveis.

O estudo foi realizado por DA SILVA et al. (2018), Antes do período de intervenção foi realizada a primeira aplicação do questionário em 4 de julho de 2016, como instrumento de coleta de dados para avaliação da qualidade de vida dos idosos do CCMI. Durante o período de intervenção com a dança sênior foram utilizados vários ritmos, desde os mais agitados a outros lentos, houve alternância entre coreografias sentadas e em pé para não causar cansaço aos idosos além de adaptações para que todos conseguissem realizar os movimentos de braços, pernas, tronco e cabeça com facilidade. Os resultados obtidos foram melhorias na qualidade de vida dos idosos, o que fundamentou a influência positiva da dança sênior durante o período de intervenção.

Segundo COSTA et al. (2014), diz que depois de estudar oito artigos selecionados, concluiu que a prática da dança esta presente nos estudos relacionados a Doença de Parkinson (DP), predominando a utilização dos teste de escala Unificada de Avaliação da Doença de Parkinson e escala de equilíbrio berg (Berg Balance Scale), destacando melhoras significativas no equilíbrio dos praticantes de algum programa de dança.

De acordo com um estudo realizado por ANTUNES et al. (2018), a dança proporciona aos seus praticantes sentimentos positivos, promove a socialização, traz oportunidades de novas amizades e, faz com que as participantes sintam-se mais leves, confiantes e se auto superem. Também, revelou-se que a dança ajuda no controle de doenças crônicas, melhora a concentração, o equilíbrio e a memória.

Conforme DE SOUZA et al. (2013), a relação entre atividade física e qualidade de vida demonstram que idosos mais ativos vivem com mais satisfação, pois encontram na prática da atividade física um modo de terem suas vidas com a quantidade de doenças minimizadas, um bem-estar físico e mental, melhor convívio social e maior disposição na realização de tarefas diárias.

# DISCUSSÃO

Sabe-se que a dança tem mostrado eficácia na diminuição de doenças na população de idosos, como depressão, ansiedade, obesidade, e em doenças crônicas.

No entanto, foram encontrados estudos que a dança tem se tornado um grande adjuvante para a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos. Antunes et al. (2018), afirma que a dança pode proporcionar inúmeros benefícios às praticantes idosas e é um tipo de exercício físico de grande potencial para contribuir com uma melhor qualidade de vida para este público.

Para Barros Neto (2007 apud Merquiades et. al., 2004) a adoção de um estilo de vida mais ativo e bem-sucedido, com aumento da atividade física habitual ou até mesmo a inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos contribuem para um envelhecimento saudável, minimizando as incapacidades associadas ao envelhecimento.

Estudo de Salvador (2004) já diz que a dança é a melhor opção para indivíduos da terceira idade, pois é uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que cercam este grupo durante a vida cotidiana.

Silva et al., (2012) fala que a dança é uma atividade que proporciona vários benefícios, pois melhora a capacidade respiratória, ajuda a perder peso, fortalece os músculos e diminui as dores, além de ajudar no convívio social das pessoas.

Segundo Gaspar et al., 2018 essa modalidade pode colaborar na prevenção de doenças e melhorias na qualidade dos idosos. Consequentemente ajuda no fortalecimento da articulação do corpo, tornando-o mais ativo, estabelecendo uma sensação de bem-estar e consciência corpórea, fazendo com que aos poucos o idoso possa realizar e conhecer os movimentos do seu corpo, promovendo uma sensação de segurança e autonomia.

Por meio de conversas, os idosos relataram que praticar algum tipo de atividade física é muito bom, pois traz benefícios para a saúde, assim gostariam de contar com a presença de um profissional de educação física que execute atividades regularmente com eles tanto na área da dança como outros tipos de exercícios. DA SILVA et al. (2018)

Outro estudo feito por GARCIA et al. (2007) que diz que, na área da dança, para os idosos a idade não influir para a prática da dança, e essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam. Uma pesquisa feita por Prato diz que idosos entre 60 e 76 anos, sendo que 40% concentrava mais na prática.

Para SOUZA et al. (2013), A dança contribui para o resgate do idoso ao convívio social e para que o envelhecimento não seja um período de perdas, e sim de novas experiências e possibilidades, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares e o sedentarismo, reduzindo o índice de depressão e ansiedade, tornando o seu período de terceira idade mais agradável do que a sociedade proporciona.

No entanto, considerando que as pesquisas dos autores foram positivas em relação a resultados, a dança é uma ferramenta de muitos benefícios e oportunizando à idosa melhoria na saúde.



## CONCLUSÃO

---

Assim foi possível concluir que a prática regular de atividade física retarda mudanças fisiológicas do corpo, possibilitando um estilo de vida mais saudável, assim a dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida de todos idosos adeptos da dança. A busca por qualidade de vida é um grande desafio nos dias atuais. O processo de envelhecer é algo natural e biológico que ocorre com cada indivíduo qual e onde ocorrem alterações funcionais e psicológicas com o passar dos anos. É importante ter um maior cuidado e atenção com os idosos.

Quando chega a terceira idade o organismo funciona de forma diferenciada o corpo torna-se menos flexível, sendo assim, os movimentos dos idosos se torna mais lentos com menos agilidade, com tudo as articulações vão perdendo a mobilidade, quando ficamos mais velhos os ossos também vão ficando mais fracos e acontece uma deterioração de aparelho bronco pulmonar assim todo sistema respiratório fica comprometida, por isso o idoso fica mais frágil.

A dança pode ser sim uma atividade física, quando realizada na terceira idade, trabalha mais a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas, além de melhorar a coordenação motora e o condicionamento físico.

Nos resultados foi observada uma melhora interessante entre os grupos, levando a concluir que a dança traz inúmeros benefícios à saúde do idoso, a dança é uma atividade válida para melhora das habilidades motoras e da qualidade de vida em indivíduos na terceira idade.

# REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Dariadison et al. DANÇA PARA IDOSOS: OS BENEFÍCIOS REVELADOS PELA PRÁTICA. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal, v. 10, n. 2, 2018
- CARVALHO FILHO, E. T. C, Geriatria: fundamentos, clínica e terapeutas. São Paulo: Atheneu, 2004.
- COSTA, B.; MIGUEL. C.; PIMENTA, L. A dança na terceira idade. Revista Viva Idade Faculdade de Ciências Humanas – FUMEC, Maio de 2007.
- CALDAS C. P. Educação para a saúde: a importância do autocuidado. Rio de Janeiro, Ática, 1999.
- CASSILHAS, R. C. Envelhecimento e exercício físico. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2011.
- DA SILVA, Rosangela Lima; SANTOS, Camila Carvalho; DOS PRAZERES, Leidiany Rodrigues. Dança sênior: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Kinesis, v. 36, n. 2, 2018.
- DE Carvalho, T. A., de Brito, M. J. A., Duarte, B. L. C., dos Santos, T. R. M., & de Abreu, R. M. S. X. A DANÇA COMO FERRAMENTA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO–RELATO DE EXPERIÊNCIA. 2018.
- DE SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. 2013.
- GARCIA, Marina Camargo; GARROS, Danielle dos Santos Cutrim. O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. REVISTA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ATIVIDADE MOTORA ADAPTADA, v. 18, n. 1, 2017.
- GASPAR, Gleyciane Aline Araújo et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. Revista diálogos acadêmicos, v. 6, n. 2, 2018.
- LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 3, n. 1, 2006.
- NANNI, D. Dança Educação – Pré-escola à Universidade, 2ª edição, Rio de Janeiro, Sprint, 1995.
- Oliveira, N. S., de Souza, T. S., de Alencar, F. S., Oliveira, G. L., Ferreira, N. B., & de Alencar, J. S. (2014). Percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento. Id On Line Revista de Psicologia, 8(22), 49-83.
- SALVADOR, Marlene; KALININE, I. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004.
- SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. Benefícios da dança na terceira idade. IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, p. 24-42, 2012.
- SOUZA, Ney Marcos Alves de. A dança na terceira idade, fonte de qualidade de vida e longevidade. 2013.