



12º Simpósio de Ensino de Graduação

DANÇA: QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Autor(es)

LUCIANO HENRIQUE DA SILVA

Orientador(es)

PRISCILA TEIXEIRA RIBEIRO

Resumo Simplificado

Na atualidade percebe-se um grande aumento na expectativa de vida, que traz consigo muitas limitações físicas. Por isso, há uma necessidade de melhorar a qualidade de vida deste público. Uma modalidade que vem se destacando nesse contexto é a dança: uma atividade estimuladora, promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos. A dança surge como uma atividade física de características variadas que proporciona ao idoso um cuidado com o corpo, a mente e as relações sociais, pois na maioria dos casos ela é realizada em grupo. O envelhecimento não é apenas a passagem do tempo: é também um acúmulo de acontecimentos biológicos. Faz com que o organismo funcione de forma diferente, tornando o corpo menos flexível, os movimentos mais lentos e perda da agilidade, as articulações vão perdendo a mobilidade, os ossos enfraquecem, ocorre danos no aparelho respiratório e o aparelho cardíaco tem uma diminuição da sua capacidade, ocasionando várias doenças. Alguns estudiosos afirmam que o envelhecimento está associado a várias limitações físicas e psicológicas, tornando muito difícil para este grupo desempenhar certas ações, dificultando assim sua qualidade de vida. Com o passar do tempo muda-se a aparência, ocorre um ganho de gordura e perda de massa muscular, perda de estatura e de postura e devido a essas mudanças surge uma insatisfação resultando, em muitos casos, a depressão. A terceira idade é um período onde se deixa a vida ativa, gerando assim muitos conflitos visto que o indivíduo terá de se adaptar com uma vida muito menos ativa. Objetivando investigar a contribuição da dança na qualidade de vida, através de levantamento bibliográfico sobre o assunto, observou-se que a dança se desenvolve cada vez mais, ganhando assim mais pessoas que se encantam por seus movimentos. Ela tem funções como; auto-expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural oferecendo forte caráter social e motivador, seja em par ou sozinho, seja idoso ou criança, seja homem ou mulher; dançando todos se sentem bem. A dança é uma expressão harmônica e universal, ou seja, é uma das raras atividades em que o homem se encontra totalmente ligado ao corpo, espírito e coração, como atividade física, ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais e mudanças no estilo de vida. Contribui para que o tempo aja mais brandamente nos indivíduos, amenizando as dificuldades enfrentadas por pessoas na terceira idade. É importante que eles experimentem a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções, visto que na terceira idade muitos se tornam reprimidos e limitados. Os benefícios gerados pela dança são muitos, contudo, deve haver um conhecimento das limitações de cada aluno, pois os idosos são um grupo onde se deve trabalhar com extrema segurança. A dança é a melhor opção para eles, pois é uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecendo as amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias que cercam este grupo durante a sua vida.