



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO – CAMPUS II - ALAGOINHAS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

SANDRA MARZYA NUNES SOUZA

**AS RELAÇÕES PEDAGÓGICAS ENTRE DANÇA E QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

ALAGOINHAS

2023

SANDRA MARZYA NUNES SOUZA

**AS RELAÇÕES PEDAGÓGICAS ENTRE DANÇA E QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial para a
obtenção do grau de licenciada em Educação
Física pela Universidade do Estado da Bahia-
UNEB.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Viviane Rocha Viana.

ALAGOINHAS

2023

SANDRA MARZYA NUNES SOUZA

**AS RELAÇÕES PEDAGÓGICAS ENTRE DANÇA E QUALIDADE DE VIDA NA
TERCEIRA IDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para obtenção de grau de Licenciada em Educação Física pela Universidade do Estado da Bahia - UNEB.

Aprovada em ____ de _____ de 2023

Banca Examinadora

Prof.^a Dr.^a Viviane Rocha Viana
Orientadora

Prof.^o Dr. Luiz Carlos Rocha
Docente – UNEB/Campus II

Prof.^a Dr.^a Margarete de Souza Conrado
Docente – UNEB/Campus II

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me ajudado a chegar até aqui e me guiado no caminho certo.

À minha mãe, Maria Elizabete, por todo apoio e amor, sem ela nada seria possível.

À minha orientadora, Viviane Rocha Viana, por suas precisas colocações, por todo aprendizado e confiança.

Ao professor da disciplina TCC, Luiz Carlos Rocha. E a professora Margarete de Souza Conrado, que compõe esta banca examinadora.

À esta universidade, sua direção e administração.

Aos professores que deixaram marcas em mim, ao longo desses anos.

Ao meu namorado e amigos, por todo apoio, por me incentivarem a ser uma pessoa melhor, e com quem dividi um pouco da minha angústia e ansiedade enquanto estive a escrever este trabalho.

Por fim, a todos que fizeram parte da minha formação, direta ou indiretamente.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Publicações no Google Acadêmico 2019 – 2022

Quadro 2 – Publicações na Revista

LISTA DE ABREVIATURAS

- QV – qualidade de vida;
- AVD – atividades da vida diária.

RESUMO

A dança como prática pedagógica traz alguns benefícios para as pessoas da terceira idade, durante a fase do envelhecimento, de forma a minimizar os problemas decorrentes desse processo, e contribuir para a melhora da qualidade de vida dessas pessoas. O presente trabalho tem como objetivo geral apresentar, a partir da literatura, as relações pedagógicas presentes na dança e como estas podem contribuir para a melhora da qualidade de vida das pessoas idosas. E objetivos específicos buscar verificar as relações pedagógicas presentes na dança e como estas podem ser utilizadas para o desenvolvimento da autonomia e uma melhor integração do idoso na sociedade; identificar as contribuições da dança no processo educativo de pessoas idosas visando a melhora na qualidade de vida. Para isso, foi feita uma pesquisa bibliográfica, através de artigos encontrados na plataforma do Google Acadêmico, e da Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano.(RBCEH), e em seguida foi feito um quadro, de forma a organizá-los, e separá-los, com base nos autores/ano da obra, título do artigo, objetivos, e resultados. Os resultados mostram que a prática de dança pode trazer benefícios não somente para a melhora das capacidades físicas, mas também para as capacidades cognitivas como a memória, e para a vida do praticante como um todo, se tornando a partir disso uma pessoa melhor no mundo.

Palavras-chave: Dança. Prática pedagógica. Qualidade de vida. Envelhecimento.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	METODOLOGIA	11
3	REVISÃO DE LITERATURA	15
3.1	O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO	15
3.2	DANÇA	17
3.3	QUALIDADE DE VIDA	21
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
	REFERENCIAS	37

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata-se de uma monografia de conclusão de curso de licenciatura em Educação Física e deseja abordar as Relações Pedagógicas entre Dança e Qualidade de Vida na Terceira Idade. Sendo assim, consideram-se relevantes, portanto, as reflexões sobre a dança enquanto um instrumento educacional e de que forma ela pode atuar minimizando os efeitos do processo de envelhecimento e permitindo que as pessoas idosas vivam suas vidas com mais qualidade.

Pensar a dança numa perspectiva pedagógica é compreender que ela pode contribuir para o aprimoramento das habilidades básicas, dos padrões fundamentais do movimento, no desenvolvimento das potencialidades humanas e sua relação com o mundo.

Logo, vale dizer que a escolha desse tema se deu devido ao fato de a pesquisadora ter uma experiência com dança com crianças desde o ano de 2017, visto que a pesquisadora fez parte de um grupo de dança da cidade, chamado Companhia de Artes Fama, por cerca de cinco anos, onde cada mês eram ministradas aulas de dança de diferentes estilos para crianças que residiam em bairros próximos ao Centro de Cultura de Alagoinhas-Ba. Além disso, desde 2022, ministrou aulas de ballet infantil, em uma escola privada da cidade, chamada Educandário Santo Antônio, e por acreditar nas contribuições dela como uma ferramenta pedagógica, possibilitando condições de aprender e expressar-se criativamente através do movimento, resultando em melhoras na capacidade física e psicológica de pessoas idosas, bem como na interação social, dentre outros aspectos que veremos ao longo desse estudo. Além disso, essa pesquisa ajudará no meu processo de qualificação profissional e, conseqüentemente, no desenvolvimento de competências profissionais para a atuação na área e, servirá como referência para outros pesquisadores e/ou outros estudos na área.

A dança, geralmente acompanhada por música, é uma arte que utiliza expressivamente o corpo como instrumento criativo. Sendo praticada desde os tempos pré-históricos, tornando-se uma expressão cultural que acompanha a humanidade. Através dela, uma pessoa com qualquer idade e qualquer corpo, seja ele: gordo, magro, alto, baixo, deficiente, preto, branco, LGBTQIAP+, como for, pode expressar o seu estado de espírito e suas emoções.

Para Butt (1995), a dança é definida como uma das mais antigas artes criadas pelo ser humano, onde ele manifesta todos os seus impulsos e crenças. Dessa forma, ela existe desde a presença do ser humano na terra, quando nossos ancestrais a utilizavam para seus ritos sagrados, comunicação e festividades. Ao longo da história a dança evolui saindo do campo para as ruas e salões, chegando aos palcos e aos centros educativos e de pesquisas científicas.

É normal notar, durante o passar dos anos, que os jovens têm uma grande agilidade e flexibilidade, tendo facilidade de executar vários movimentos, entretanto, quando se chega à fase da terceira idade, perde-se muito essa aptidão, já que esse processo reduz sua capacidade funcional, prejudicando sua mobilidade, aptidão física e independência, sendo a causa da maioria das doenças, é de longe a principal causa de doenças cardíacas, Alzheimer, diabetes, depressão, quedas.

Sendo assim, os efeitos da dança possivelmente estão associados a uma melhora do equilíbrio, da força e resistência muscular, da coordenação, ritmo, lateralidade e consciência corporal, podendo contribuir para a redução da ocorrência de quedas, à medida que busca recuperar as capacidades funcionais, possibilitando a melhoria do bem-estar dessas pessoas idosas.

Com base nas questões acima tratadas e tendo ciência das mudanças fisiológicas, sociais, emocionais e funcionais presentes no processo de envelhecimento, elaboramos nossa questão problema que se apresenta da seguinte maneira: Quais as relações pedagógicas presentes na dança e como estas podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas?

É importante que nessa fase da vida, chamada por alguns estudiosos de terceira idade, as pessoas façam alguma atividade física visando a manutenção da saúde e a sociabilização, visto que o envelhecimento resulta em perda progressiva de aptidões funcionais e da integração social, e avaliando o desempenho da dança em contribuir no retardamento e/ou na prevenção dessas perdas, pode-se afirmar também que ela pode proporcionar uma fase de envelhecimento bem-sucedido e com mais qualidade na vida das pessoas idosas.

Por fim, este estudo se faz necessário já que o envelhecimento, embora seja inevitável, pode ter seus efeitos minimizados pela associação com um estilo de vida mais ativo, e a dança pode auxiliar nesse processo, considerando sua riqueza de movimentos que envolvem corpo, espírito e emoções que enriquecem a aprendizagem.

Sendo assim, esse trabalho tem como objetivo geral analisar, a partir da literatura, as relações pedagógicas presentes na dança e como estas podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas; mais especificamente busca-se verificar as relações pedagógicas presentes na dança e como estas podem ser utilizadas para o desenvolvimento da autonomia e uma melhor integração do idoso na sociedade; Identificar as contribuições da dança no processo educativo de pessoas idosas visando a melhoria na qualidade de vida.

Vale ressaltar que essa pesquisa é de natureza qualitativa, do tipo bibliográfica. Para a sua realização foi feita uma opção metodológica a qual será caracterizada de maneira detalhada no próximo capítulo.

Para uma melhor organização das ideias e, conseqüentemente, da estrutura que compõe este trabalho de conclusão de curso, fizemos a opção por uma seqüência em capítulos, cuja disposição prevê um texto introdutório, ou também chamado de primeiro capítulo, e neste trazemos as informações gerais sobre o estudo, incluindo a justificativa de sua escrita, o problema de pesquisa, bem como os seus objetivos.

Na seqüência temos o segundo capítulo, que detalha a metodologia do estudo. Nele foi explicado o método de pesquisa aplicado que se caracterizou como uma pesquisa bibliográfica, ou seja, por meio de livros, artigos, etc. A partir do tema, foram reunidos os dados que serviram de base para essa investigação. O procedimento utilizado para obter os dados, foi a análise de conteúdo, fazendo uma análise descritiva para discutir os dados. O trabalho teve abordagem quanti-qualitativa, por se basear em análises bibliográficas e terem passado por critérios de seleção.

O terceiro capítulo trata da revisão de literatura que tem como subtítulos de discussão: O processo de envelhecimento humano, em que é explicado todo o conceito desse processo natural do homem e da mulher, e seus efeitos. A Dança, seu surgimento e seus benefícios na vida de quem a pratica. E a questão da Qualidade de vida para a pessoa idosa, aqui ela é conceituada e mostrada como essa relação pedagógica com a dança pode modificar o cotidiano do idoso. Dando sequencia a organização do estudo, segue as Considerações finais, e por fim as Referências.

2 METODOLOGIA

Para a construção dessa pesquisa acerca das relações pedagógicas entre dança e qualidade de vida na terceira idade, será utilizada a abordagem quanti-qualitativa, dando ênfase a última. Esse tipo de abordagem envolve a obtenção de dados descritivos na perspectiva da investigação crítica ou interpretativa e estuda as relações humanas nos mais diversos ambientes, assim como a complexidade de um determinado fenômeno, a fim de decodificar e traduzir o sentido dos fatos e acontecimentos. (MERRIAM, 1998).

“A pesquisa qualitativa se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes.” (MINAYO, 2001, p.22).

Toda pesquisa qualitativa, social, empírica, busca a tipificação da variedade de representações das pessoas no seu mundo vivencial (BAUER; GASKELL, 2008) mas, sobretudo, objetiva conhecer a maneira como as pessoas se relacionam com seu mundo cotidiano.

O método de pesquisa aplicado foi a pesquisa bibliográfica. Para isso, foi realizada uma busca digital e detalhada de artigos científicos, teses e dissertações a respeito da temática em questão. Como afirma Fonseca (2002, p. 32), “na pesquisa bibliográfica procuram-se referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta”.

A pesquisa bibliográfica é o levantamento ou revisão de obras publicadas sobre a teoria que irá direcionar o trabalho científico o que necessita uma dedicação, estudo e análise pelo pesquisador que irá executar o trabalho científico e tem como objetivo reunir e analisar textos publicados para apoiar o trabalho científico. Para Gil (2002, p. 44), a pesquisa bibliográfica “[...] é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”.

Já Severino (2007, p.122), aponta que a pesquisa bibliográfica realiza-se pelo “[...] registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc.”. Utilizam-se dados de categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados. Os textos tornam-

se fontes dos temas a serem pesquisados. O pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos.

O procedimento utilizado para obter os dados foi inspirado na análise de conteúdo de Bardin (2011). Esse instrumento tem artigos, livros e revistas como fonte de pesquisa, cujo objetivo é coletar o máximo de informações e evitar cometer certos erros como a distorção de perguntas e dados insuficientes para alcançar um resultado empiricamente certificável.

Para analisar e discutir os dados, foi feita uma análise descritiva. Procedimento que tem como objetivo descrever, resumir e explorar o comportamento dos eventos ou objeto, sendo um instrumento que confere imparcialidade a um estudo.

A análise descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar. Esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade (TRIVIÑOS, 1987).

Sobre os resultados encontrados, pode-se dizer que tivemos como base estruturante do estudo as pesquisas bibliográficas publicadas em formato de artigo científico no Google Acadêmico e na Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano (RBCEH). Para a busca dos artigos científicos utilizamos como palavras chave e seus sinônimos combinados os termos dança, qualidade de vida, prática pedagógica e idosos.

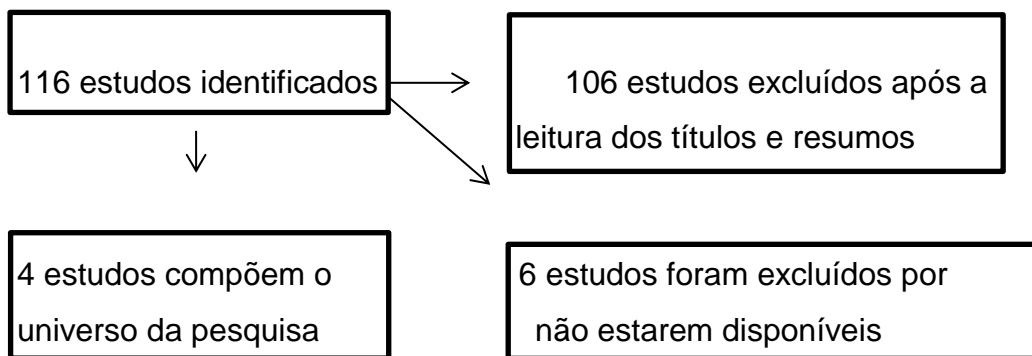
Vale ressaltar que a escolha pelo Google Acadêmico se deu por ser esta uma das principais plataformas de busca de conteúdo científico variado e confiável. Já a RBCEH foi escolhida por ser uma revista científica em formato digital, portanto, com grande número de publicações e de acessos, bem como também, entre as demais revistas científicas brasileiras que publicam temas que envolvem pessoas idosas, esta é uma das poucas revistas ainda em circulação.

Consideramos como critérios de seleção dos artigos científicos, as obras publicadas no ano de 2022, ser artigo de revisão, ter relação direta com a temática em questão. Vale ressaltar que o marco temporal foi o ano de 2022, considerando que nos anos de 2020 e 2021, o país enfrentava uma pandemia e a COVID-19 se espalhava pelo mundo, atingindo o Brasil. Com isso, o cotidiano das pessoas deu lugar a uma nova normalidade, onde a população necessitou ficar em isolamento social, entidades científicas e instituições de ensino, fecharam as portas para as atividades presenciais e voltaram seus estudos e pesquisas para as questões que agrava a situação sanitária no país. Já no ano de 2022, através de diferentes frentes

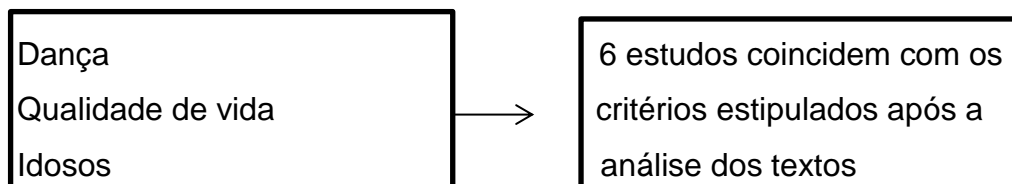
de ação, a situação começou a melhorar e as pessoas foram retornando às suas atividades, reencontrando seus amigos e familiares, e frequentando seus grupos sociais. Desse modo, compreendemos que o ano de 2022 seria um marco temporal importante para essa pesquisa.

Vale ressaltar que tendo o ano de 2022 como base para a realização da pesquisa, os estudos foram inicialmente selecionados pelo título, posteriormente pela leitura do resumo e introdução, seguida pela análise daqueles que abordavam o tema de interesse. Os estudos que não possuíam conteúdo relacionado com os objetivos desta revisão foram excluídos.

Como visto no quadro a seguir, foram encontradas 116 publicações, no Google Acadêmico sendo que estas, após as etapas de análise de critérios de inclusão do estudo, totalizaram 4 publicações consideradas elegíveis para a presente revisão.



Além disso, na Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano (RBCEH), puderam ser aproveitados 6 artigos, por abordarem o tema de interesse, e terem sido publicados no ano de 2022.



Para apresentar os resultados, após análise dos dados coletados, foi feito um quadro, para facilitar a compreensão do fenômeno, em que pude examinar as relações pedagógicas entre dança e qualidade de vida, além de me beneficiar de todo um referencial teórico em face da elaboração do trabalho. Após essa análise de conteúdo, foi feita a discussão dos dados encontrados, tendo ocorrido um diálogo entre diferentes autores.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO

A velhice é uma etapa da vida inevitável; logo, faz parte de um processo natural, contínuo, irreversível, lento e gradual, inerente à condição humana, envolvendo vários aspectos como os biopsicossociais (LORDA, & SANCHEZ, 2001). É um processo natural que ocorre como mais um ciclo da vida que se inicia a partir dos 60 anos de idade, e que consigo acompanha algumas alterações morfológicas, favorecendo ao idoso uma maior fragilidade com o meio físico (PEDRO, 2013).

Segundo Dantas (2011, s/p.), “Envelhecer implica ter passado pelas diversas etapas, acumulando experiências, anseios e realizações no caminho que se trilha na estrada do viver”, sendo assim, importante na transmissão de saberes e conhecimentos aos mais jovens.

O envelhecimento pode ser classificado em três grupos: idosos jovens, idosos velhos e idosos mais velhos, em que o termo “idosos jovens” está relacionado a pessoas de 60 a 74 anos, ainda ativas, vigorosas, cheias de vida. Os “idosos velhos”, de 75 a 84 anos, e os “idosos mais velhos”, de 85 anos ou mais, são os que apresentam maior tendência para a fraqueza e para a enfermidade e podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades da vida diária (PAPALIA, OLDS, & FELDMAN, 2006).

Sabe-se que uma das maiores conquistas da humanidade foi o aumento dos anos de vida, além de uma melhoria na saúde da população idosa, ainda que essas conquistas não estejam nem mesmo próximas do ideal. Onde o idoso passa a compreender a sua adaptação ao estado em que se encontra, de acordo com os valores temporais e culturais que a sociedade estabelece.

Chegar à velhice, que antigamente era privilégio de poucas pessoas, hoje é comum, mesmo em países subdesenvolvidos. Esse cenário evidencia um aumento significativo da população idosa no Brasil, projetando no país uma acentuada transição demográfica.

Conforme a Organização Mundial de Saúde - OMS (2005, p. 8), “o envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade”. Tal fato chama a atenção para a pirâmide etária da população mundial e do Brasil, pois esta vem se modificando especialmente nas últimas décadas. As pessoas vivem mais,

devido à revolução médico-sanitária e à queda da taxa de natalidade, porém, esse fato não significa qualidade de vida, principalmente para os idosos (TODARO; JACOB FILHO, 2004; BRASIL, 2015).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017), em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo). A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017 (IBGE, 2017).

O cenário atual observado no Brasil é de redução do número de crianças, em virtude da queda acentuada no número de fecundidade e do progressivo aumento no grupo dos idosos, com elevação da expectativa de vida. A qual é de 72,8 anos para homens e 79,9 anos para mulheres. A expectativa de vida brasileira aumentou de 30,4 anos entre os anos de 1940 e 2018 (IBGE, 2019).

Leite (1996) afirma ainda que, segundo gerontólogos, as modificações fisiológicas e psicológicas observadas na pessoa idosa deve-se ao estilo de vida sedentário, sendo as modificações funcionais predominantes: a aptidão aeróbica reduzida, a perda dos reflexos posturais, alterações no metabolismo lipídico, balanço nitrogenado negativo, sarcopenia e osteopenia. Quando há doenças somadas ao declínio funcional, há maior possibilidade de deterioração do sentimento de bem-estar, podendo resultar em baixa autoestima, ansiedade, depressão e redução da motivação para realização de atividade física. Além disso, o grau de dependência da família e diminuição de autonomia para realizar algumas atividades da vida diária faz com que o convívio social diminua, trazendo sentimentos de inferioridade e infelicidade e até algumas doenças de ordem psicológica (MENDES et al., 2005).

Lima e Costa et al (2006) afirmam que, a condição de saúde da população brasileira, em especial dos idosos, está relacionada com a condição socioeconômica, o que leva a crer que os idosos em condição menos favorecida têm mais problemas de saúde e menos qualidade de vida, se não estão vivendo em cidades ou comunidades que possuem propostas oriundas de políticas públicas que objetivam o atendimento a essa população, considerando os diversos aspectos do seu desenvolvimento, tais como: saúde, alimentação, lazer, atividade física, entre outros.

Atividades essas que podem promover a socialização, o bem-estar, o aumento da autoestima e a constante busca pelo viver mais e com qualidade.

Esse crescimento representa uma importante conquista social, e resulta da melhoria das condições de vida, com ampliação do acesso a serviços médicos preventivos e curativos, avanço da tecnologia médica, ampliação da cobertura de saneamento básico, aumento da escolaridade e da renda.

Com o envelhecimento surgem alterações que prejudicam a percepção sobre sua própria qualidade de vida, afetando, por exemplo, o sistema imunológico e a resistência cardiorrespiratória, predispondo de vulnerabilidades a enfermidades. Por esse fator, é tão importante a inclusão de exercícios físicos, para se adquirir um bem-estar mental, caso englobe os aspectos físicos, mentais, sociais, emocionais, pode contribuir para homeostase em todos esses aspectos, favorecendo a qualidade de vida.

3.2 DANÇA

Podemos definir a dança como uma das manifestações artísticas mais antigas da história da humanidade, cuja linguagem é corporal (HASS; GARCIA 2003). Na pré-história se dançava pela vida, pela sobrevivência, alegrias, tristezas, para comunicar-se com deuses, celebrar conquistas, cura de doenças, além disso, ela ajudava nas lutas e na conquista da perfeição do corpo.

Para Faro (1986), não é possível precisar o primeiro momento em que o homem dançou. Registros encontrados por arqueólogos nas paredes das cavernas feitos pelos homens pré-históricos, indicam que naquela época é possível que o homem já dançava como parte de seus rituais religiosos.

A dança é a arte do movimento, nela consiste movimentar expressivamente o corpo seguindo movimentos ritmados, criando uma harmonia própria, seja em grupo, em dupla ou mesmo sozinho(a), mas não necessariamente, ao som de música. “Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independentes do som que se ouve, e até mesmo sem ele” (BREGOLATO, 2006, p. 45).

A dança, por sua vez, é um tipo de exercício aeróbio de longa duração, mas pouca intensidade que favorece uma maior resistência da musculatura e favorece uma

maior produção de líquido sinovial nas articulações. Já que vivemos num país “dançante” com diversos ritmos musicais é interessante averiguar as vantagens que os diversos ritmos proporcionam para o corpo (PAIVA et al, 2010) para além das questões fisiológicas.

Segundo Garaudy (1980), na dança o homem une coração, corpo e espírito, em uma forma de comunicar-se usando uma linguagem própria, não verbal entre humanos. Além disso, o autor afirma que a dança não age apenas como forma de expressão, mas também como um modo de viver, sendo uma das principais atividades indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do ser humano na atualidade.

A dança envolve quatro fatores: tempo, espaço, energia e pulsão. Os benefícios da dança são muitos, temos os benefícios sociais e os benefícios físicos. Os sociais mexem muito com a autoestima dos idosos, com a alegria de estar perto de seus colegas, e os físicos que são a parte motora, equilíbrio e força (ANDRADE, 2015).

A dança é uma atividade física que vem crescendo entre os idosos, manifesta no idoso a arte de se expressar livremente, o que proporciona sua autoestima por ser uma atividade prazerosa. Além disso, a movimentação diversificada oferecida pela dança proporciona ganho de mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, força muscular e estímulo cognitivo, pois é preciso concentração para que possa ser feito passos coordenados, através do estímulo sensorial (audição e visão), resultando em bem-estar físico (GASPAR, 2017).

As pessoas idosas têm maior aderência às atividades com dança, pois ela fortalece vínculos de amizade e sociabilidade entre eles. A vivência da dança pelos idosos pode ocorrer em diversos locais como, clubes, associações, centros de convivência e também as escolas, espaço onde são ofertadas turmas para jovens, adultos e idosos. etc. Além de estimular a criatividade e promover a saúde, a dança funciona como uma “válvula de escape” das situações de estresse vivenciadas no dia a dia (SILVA; MAZO, 2007).

Segundo Lorda (1995, p.49), a dança em particular, é uma “Atividade físico-recreativa identificada constantemente como uma das intervenções de saúde mais significativas da vida das pessoas de idade avançada”. Ela 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 o convívio e aumento do rol de

relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. (FLORES, 2002, p.8 apud GOBBO, 2005, p.1).

A importância da dança para os idosos e no seu convívio social, é de que a dança promove uma percepção do corpo e desenvolve habilidades que normalmente os idosos acabam perdendo como, por exemplo, a coordenação, o equilíbrio e o principal que é a socialização (ANDRADE, 2015).

Ao longo da história a dança foi associada também ao universo pedagógico, pois além de uma forma de diversão e espetáculo é, de acordo com (FERRARI, 2017) educação. O desafio está em transformar a dança na escola como forma de educando vivenciar experiências do conhecimento, definir e redefinir sua auto-organização e melhorar a sua qualidade de vida, contribuindo, sem dúvida, para momentos de prazer, espontaneidade, criatividade e formação integral (VERDERI, 2000).

A tarefa é atingir os objetivos propostos, seja para educação física, considerada uma prática pedagógica que trabalha a cultura corporal de movimento tendo a Dança como um dos seus conteúdos, ou no ensino da própria dança em si dentro ou fora da escola, em que estaremos interferindo e favorecendo a evolução de fatos, conceitos, procedimentos, valores e atitudes para, a partir daí, promover a formação de pessoas sensíveis e aptas a se adequar às inúmeras situações que a vida lhe apresenta. Assim, o papel da dança na educação é o de contribuir com o processo ensino aprendizagem, de forma a auxiliar o aluno na construção de seu conhecimento, sendo usada pelo professor como recurso pedagógico. (VERDERI, 2000).

Observa-se a necessidade de contextualizar e relacionar, as práticas da dança e o meio social que o aluno vive, justamente para utilizar a vivência e o repertório corporal desse aluno nas aulas de dança na escola, fomentando as próprias criações dos alunos. Adquirindo uma postura crítica em relação às danças que aprende e/ou cria, a partir da tradição dos povos possibilita o aluno um outro tipo de olhar, um olhar não complacente e ingênuo frente as contribuições das etnias e culturas que forma o povo brasileiro (MARQUES, 2003)

Ao dialogar sobre o assunto, e dentre as diversas ramificações e tipos de dança é possível destacar: as danças de matrizes africanas e indígenas – como expressão e manifestação das emoções de nossas ancestralidades, na comunhão mística do homem com a natureza. As danças populares – como manifestação espontânea da gente do campo e da cidade. A dança clássica – que tem como principal representante

o balé, em que valoriza harmonia, simetria, elegância, graciosidade, amplitude nos movimentos e etc. A dança moderna – se opondo ao rigor do balé, numa dança livre. A dança de salão – conhecida por ser uma dança em pares, a exemplo pode-se citar a valsa, tango, bolero, salsa, baião, samba -, por fim, as danças atuais e ou contemporâneas – são danças da atualidade de diversos gêneros, a exemplo, samba, reggae, axé, rap, sertaneja, funk, hip hop, entre outras.

O ato de ensinar a dança ao idoso proporciona este a pensar como sua vida poderia ser um movimento harmonioso, livre e alegre. É possível perceber que os idosos que gostam de dançar parecem ser mais ativos, felizes e atentos aos acontecimentos do cotidiano.

A dança predispõe o homem a desenvolver e aprimorar suas características sensorial, intelectuais, emocionais, afetivas, sensibilizando pela apreciação do belo, do estético e do moral por ser uma arte conceitual (NANNI 2002. p. 129).

Um estudo realizado por Prado et al. (2000 apud Leal & Hass, 2006) na área da dança para a terceira idade mostra que a idade não se constitui em obstáculo para a prática da dança, e essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam. Essa informação corrobora com as idades dos participantes da presente pesquisa, que variaram entre 60 e 76 anos, sendo que 40% concentravam-se entre 66- 70 anos, 30% entre 71-75, 20% entre 60-65 e 10% dos idosos entre 76-80 anos.

Ao entrar em contato com o mundo da dança, o idoso perde seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se uma pessoa mais receptiva a relacionamentos interpessoais e a formação de grupos, aprendendo o verdadeiro caráter das danças sociais, bem como o valor de um abraço (GOBBO, 2005).

Deve-se tratar a dança não somente como uma sequência de movimentos iguais e sincronizados de um grupo de idosos em busca da mobilização articular, mas sim de um processo, que vai além, perpassando por uma situação de mobilização corporal, ativada pelo sistema sensorial auditivo, através da música, que desencadeia adequação de ritmo, movimento e postura, e que traz à tona também a memória afetiva associada às músicas de uma fase da vida dos idosos.

A prática de dança favorece os princípios de qualidade de vida, como uma atividade promotora da integração, levando o idoso a deixar a vida sedentária, e realizar os movimentos necessários para obter os benefícios que ela pode trazer, conhecendo a si e ao mundo, explorando a imaginação e criatividade.

Para Rosa (2004, p.28), influenciando e sendo influenciada pelas mudanças sociais históricas, a dança vem se transformando através dos tempos, se ramificando em várias vertentes de acordo com a sociedade em que está inserida.

3.3 QUALIDADE DE VIDA

Em suma é possível referir-se à qualidade de vida como uma condição de bem-estar físico, social e psicológico, é viver bem, ter saúde e estar satisfeito com todos os aspectos da vida, desde os pessoais até os profissionais (SANTANA; SILVA, 2012).

Para Nahas (2009) apud Szuster :

Para conceituamos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determina a qualidade de vida dos mesmos (NAHAS apud SZUSTER, 2006, p. 18).

Para Schumaker e Naughton (apud SCHWARTZMANN, 2003) qualidade de vida é a percepção subjetiva, influenciada pelo estado de saúde atual e pela capacidade de poder realizar aquelas atividades importantes para o indivíduo. Além de outros fatores associados como condições dignas e qualificadas de moradia, trabalho, educação, saúde, alimentação, segurança, etc.

De acordo com Minayo et al. (2000), qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural.

Qualidade de vida, para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995, s/d), é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Em 1960, surge a necessidade de quantificar a percepção que os indivíduos têm sobre o termo “Qualidade de Vida”, essa percepção subjetiva define mais precisamente a vivência de cada indivíduo, levando em conta o que cada uma dessas vivências significa em suas vidas, tendo a satisfação o bem-estar e a felicidade como seus principais indicadores (ALBUQUERQUE, 2008).

Uma das contribuições para qualidade de vida da pessoa idosa é a atividade física. Sendo assim, em um estudo de caráter quali-quantitativo e descritivo realizado por Marbá et al. (2016), ressaltam que a dança enquanto atividade física promove melhorias e benefícios à saúde, proporcionando bem-estar, melhora no condicionamento físico, na inclusão social, além de trazer outros benefícios para a qualidade de vida.

A dança para o idoso pode atuar ainda no campo mental e emocional, visto que permite ao indivíduo trabalhar a atenção, memória, cognição, linguagem, bem como se expressar, socializar e promover a qualidade de vida do idoso (PRADO, 2000).

A pessoa idosa é um indivíduo que está em constante busca da melhoria da sua qualidade de vida, pois o cotidiano se torna um grande desafio devido as suas restrições e aflições e a dança utilizada como atividade física, contribui de forma significativa melhorando o seu desempenho e lhes proporcionando autonomia, autoconfiança e um envelhecimento saudável com qualidade.

Hashizumi et. al, (2004), afirma que a dança 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 totais e mudanças no estilo de vida. Neste contexto, a dança contribui para que o passar do tempo possua uma ação mais branda nos indivíduos, amenizando as dificuldades enfrentadas por pessoas em idades mais avançadas. Assim, é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que na terceira idade os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados.

A dança é considerada como atividade física significativa para intervir de forma satisfatória na qualidade de vida e, sobretudo na saúde das pessoas na fase do envelhecimento (VERAS,1995). Para o idoso pode atuar ainda no campo mental e emocional, visto que permite ao indivíduo trabalhar a atenção, memória, cognição, linguagem, bem como se expressar, socializar e promover a qualidade de vida do idoso (PRADO, 2000).

Santana (et.al, 2012) acredita na influência positiva da prática de atividades físicas na saúde e qualidade de vida das pessoas, nas diversas idades e fases da vida, contribuindo tanto nos aspectos biológicos como psicológicos, sociais e culturais.

Os mesmos autores ilustram que dançar é uma arte, que vai muito além de ser apenas delimitada como um exercício físico, pois existe em sua prática fatores primordiais ao relacionamento humano e social, como a promoção do bem-estar e a melhora do humor.

Moshe Feldenkrais (1904-1984) foi um dos grandes pioneiros do campo da educação somática da dança. Ele usou o movimento para ensinar a pensar e viver, descobrindo que num nível cinestésico, pode-se mudar a própria imagem corporal, e que a qualidade de vida pode ser transformada através do movimento (MOVOZOWCICZ, 1996).

O ato de dançar propicia uma abertura para o convívio com a sociedade, cujas pessoas podem desfrutar dos estilos de músicas produzidos culturalmente, em um ambiente coletivo, em que se pode traduzir estados da alma através de gestos e movimentos (ROCHA; ALMEIDA, 2007)

Nanni (1998), Laban (1990) e Brikman (1989 apud Garcia et.al, 2009) apontam que dentre vários efeitos expressivos, a dança possui componentes sociais que outras atividades físicas não proporcionam. Além de trabalhar atributos morais, estéticos, éticos e físicos, ela também auxilia na memória, criatividade, desinibição, autoconhecimento, autoestima, comunicação, relações interpessoais, auxilia na compreensão de culturas, aumenta o ciclo de relacionamento, bem como apresenta melhoria nos campos: social, emocional e cognitivo, estimulando a espontaneidade e criatividade.

De modo geral, a atividade física para o idoso ajuda a evitar a atrofia muscular, favorece a mobilidade articular, evita a descalcificação óssea, torna mais efetiva a contração cardíaca, diminui o perigo de enfarte do miocárdio, aumenta a capacidade respiratória, melhora a vida sexual, previne a obesidade, diminui o risco de trombose, ajuda no equilíbrio psico-afetivo, melhora a disposição, entre outras (PAZ, 1990. p. 29).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção, apresentaremos o resultado da pesquisa realizada na base de dado do Google Acadêmico e na RBCEH. Para uma melhor organização e clareza dos resultados, foi elaborado um quadro que constam as principais informações sobre a pesquisa realizada, conforme apresentação abaixo.

Quadro 1- Artigos do Google Acadêmico

Autores/ano da obra	Título do artigo	Objetivos do estudo	Resultados
Lucas Fidelis Gomes, João Pedro Hanszman, Bruna Oliveira , Leonardo Godinho Guimarães, Juliana Bittencourt (2022)	Efeitos da dança em pacientes com doença de Parkinson: uma revisão integrativa.	Identificar os efeitos cognitivos e motores da dança no tratamento de pacientes com doença de Parkinson.	Os achados sugerem a qualificação da dança como ferramenta útil para o tratamento desses pacientes, ademais foi identificado melhora no desempenho motor em especial na mobilidade funcional, equilíbrio, velocidade da marcha e desempenho das AVD's e melhora do desempenho cognitivo com diminuição de sintomas depressivos, aumento da socialização,

			diminuição de humor negativo e redução da ansiedade.
Rafael dos Santos Souza, Daniel Dominguez Ferraz, Clara Faria Trigo, Aline Nogueira Haas (2022)	O impacto da dança sobre o risco de quedas em idosos: uma revisão sistemática.	Reunir os impactos da dança sobre o risco de quedas em idosos.	Nos estudos analisados, observou-se que a dança é uma prática que promove benefícios tanto musculoesqueléticos como biológicos, podendo prevenir quedas, melhorar a mobilidade e o equilíbrio corporal, levando o idoso a uma melhor qualidade de vida. Contudo, estudos futuros ainda são necessários para investigar o efeito de maior conformidade usando métodos rigorosos, utilização de outras modalidades de dança, um número maior de participantes e por um tempo maior de intervenção.

<p>Alex Santos de Araújo, Antônio Eduardo de Oliveira Silva, Renata Micaella de Oliveira Cunha, Livia Kallahan Soares Pequeno, Cristian Dáxi Costa Ferreira, Ana Camila Campelo de Albuquerque Nunes, André Gustavo de Medeiros Matos, João Carlos Leal de Araújo, Marcília Ingrid Lima Barroso Nunes (2022)</p>	<p>A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa.</p>	<p>Observar os benefícios psicológicos, físicos e sociais da prática da dança na saúde do idoso.</p>	<p>Os idosos praticantes relatam que essa atividade foi e tem sido uma alternativa para lidar com os desafios próprios do envelhecimento, as melhorias experimentadas vão além de benefícios estéticos e funcionais, há promoção à saúde em suas mais variadas vertentes: física, neural e psicossocial.</p>
<p>Ana Gabriella Ribeiro Lacerda Silva, Cíntia Lacerda Freitas, Lavínia da Conceição Silva (2022)</p>	<p>Contribuição da dança na qualidade de vida dos idosos: Uma revisão narrativa da literatura.</p>	<p>Analisar na literatura a contribuição da prática da dança para promoção de uma melhor qualidade de vida (QV) em pessoas idosas.</p>	<p>A análise dos 8 trabalhos utilizados permitiu identificar o quanto a prática da dança exerce influência na qualidade de vida dos idosos. A literatura disponível apoia a dança como estratégia para melhorar a QV de pessoas idosas, proporcionando</p>

			<p>benefícios na saúde física e mental dessas pessoas, a dança é um tipo de atividade física que pode trazer melhorias para a QV dos idosos, auxiliando no desenvolvimento dos domínios físicos, sócioafetivos, perceptivos, psicomotores e cognitivos.</p>
--	--	--	---

O presente estudo mostrou, através dos achados, que a dança busca recuperar as capacidades funcionais, melhorando a resistência muscular, contribuindo para melhoria do bem-estar dos idosos, reduzindo quedas e aliviando o estresse, promovendo benefícios tanto musculoesqueléticos como biológicos.

No estudo de Gomes et al (2022), a dança, por se tratar de uma modalidade que provê bem-estar, conforto, prazer e estímulo à participação social em grupos, fornece suporte e incentivo à prática de atividade física regular, alívio do estresse emocional e desenvolvimento das competências pessoais. Além disso, a dança, possui efeitos motores e cognitivos que vão além do bem-estar físico, social e de lazer, propiciando a qualidade de vida através da melhora da autogestão, mudança de perspectiva positiva em relação ao diagnóstico, prevenção do isolamento social e quadro depressivo.

Esses mesmos motivos, tornam menores a busca por tratamentos, e maior aderência a essa modalidade terapêutica, já que a dança é uma das modalidades terapêuticas capazes de proporcionar melhora na qualidade de vida, em especial nos domínios de mobilidade e nas AVD desses pacientes.

“O proveito psicológico é enorme, pois permite experimentar, expressar e valorizar as próprias potencialidades, muitas vezes superando situações internas que impediam uma vida plena”, afirma Cerruto. “No aspecto físico, o corpo atinge maior elasticidade e capacidade de movimento. Traumas, dores nas costas, contrações e cefaleias podem desaparecer por meio da nova consciência do próprio corpo”, completa.

Segundo Souza et al (2022) os efeitos da dança possivelmente estão associados a uma melhora do equilíbrio, da força e resistência muscular, da coordenação, ritmo, lateralidade e consciência corporal, podendo contribuir para a redução da ocorrência de quedas, tendo fundamental importância no processo de envelhecimento, buscando recuperar as capacidades funcionais, contribuindo para melhoria do bem-estar dos idosos.

O estudo evidenciou uma influência positiva na redução de quedas, ao melhorar equilíbrio, força e resistência muscular, reduzindo a necessidade de tratamentos farmacológicos, cujo excesso expõe, especialmente os idosos, a risco de eventos adversos. Além disso, mostrou que a dança é uma intervenção que

promove ganhos corporais e mentais de forma contínua, estimulando o sistema neuromuscular e cognitivo.

A prática de dança aprimora grande parte das capacidades físicas, como a coordenação, o equilíbrio e a agilidade. Além disso, nota-se melhorias significativas na saúde psicossocial, aumentando a produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, amenizando os níveis de ansiedade, aliviando o quadro de estresse, melhorando a autoestima e a socialização, evitando gastos com tratamentos de diversas patologias de ordem física, neural, psicológica e social, um benefício que se estenderá à toda população (SILVA et al., 2022; ARAÚJO et al., 2022).

Reafirmando todos os benefícios citados, extraídos da prática regular de dança, LAZAROU, et al., 2017 diz que como um tipo de exercício físico, a dança pode aumentar a resistência cardiorrespiratória, força muscular, coordenação e equilíbrio. Teixeira-Machado et al. (2018), em uma recente revisão sistemática, demonstraram que o estímulo cognitivo da dança aumenta a neuroplasticidade cerebral. Adicionalmente, a dança promove a motivação, bem-estar psicológico e social, redução de sintomas de ansiedade e depressão e melhora na qualidade de vida em idosos com transtornos cognitivos (WU, et al., 2012).

Quadro 2 – Artigos da RBCEH (REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ENVELHECIMENTO HUMANO).

Autores/ano da obra	Título do artigo	Objetivos do estudo	Resultados
Bruna Martins dos Prazeres, Jéssica Moratelli, Ana Cristina Tillmann, Alessandra Swarowsky, Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães (2022)	Influência da dança nos sintomas depressivos e qualidade de vida de indivíduos com a doença de Parkinson.	Analisar a influência da dança (samba brasileiro) nos sintomas depressivos e na QV de indivíduos com DP.	Conclui-se que o samba brasileiro traz benefícios para os indivíduos com a doença de Parkinson, pois influencia na melhora motora, atividade mental, atividades de vida

			diária e qualidade de vida, além da mobilidade, cognição e comunicação.
Fabio Ricardo Hilgenberg Gomes, Andréa Krawutschke Iera, Michael Pereira da Silva, Guilherme da Silva Gasparotto, Wagner de Campos, Valdomiro de Oliveira e Gislaine Cristina Vagetti (2022)	Dança e ginástica associados à qualidade de vida em grupos de idosas.	Analisar a associação da prática de dança e da ginástica com a percepção da qualidade de vida e seus domínios em um grupo de idosas de Curitiba/PR, Brasil.	As práticas de atividades físicas estruturadas, e principalmente a dança, parecem excelentes possibilidades para contribuições importantes na percepção positiva da qualidade de vida da pessoa idosa.
José Newton Lacet Vieira, Flor de Maria Araújo Mendonça Silva e Adriana Sousa Rêgo (2022)	Efeito da capoterapia e da dança sênior na flexibilidade e qualidade de vida de idosas.	Avaliar quais são os efeitos da capoterapia e da dança sênior na flexibilidade e qualidade de vida de idosas.	Conclui-se que a prática da capoterapia e da dança sênior contribui com efeitos positivos, mesmo que limitados, para a flexibilidade e a qualidade de vida das idosas.
Adriana Piccinini Spezia, Mileine Mussio Patussi,	Qualidade de vida, estado nutricional e nível de	Investigar a relação entre os escores dos domínios de qualidade	Verificou-se que quanto maior o IMC, menor o

<p>Patricia Fassina e Fernanda Scherer Adami (2022)</p>	<p>atividade física de idosos.</p>	<p>de vida e variáveis como sexo, idade, estado nutricional e nível de atividade física em uma amostra de 105 idosos atendidos na atenção básica.</p>	<p>escore no domínio ambiental, enquanto idosos com alto nível de atividade física exibiram uma média de escore no domínio físico significativamente maior.</p>
<p>Luana Karoline Ferreira, Juliana Fernandes Filgueiras Meireles, Maria Elisa Caputo Ferreira (2023)</p>	<p>Avaliação da qualidade de vida de acordo com as características sociodemográficas de idosos residentes na cidade de Juiz de Fora, Brasil.</p>	<p>Investigar a qualidade de vida de idosos residentes do município de Juiz de Fora – MG e compará-la de acordo com características sociodemográficas</p>	<p>Os homens apresentaram melhores médias de qualidade de vida do que as mulheres. A prática de exercícios e a ingestão de bebidas alcoólicas, também demonstraram estar relacionadas à melhores médias de qualidade de vida. Por outro lado, o IMC elevado, o maior número de doenças</p>

			<p>diagnosticadas, a situação socioeconômica e o avanço da idade pareceram afetar negativamente a avaliação da qualidade de vida dessa população. Espera-se que estudos futuros possam realizar intervenções e investigações longitudinais a fim de se compreender melhor a relação entre estilo e qualidade de vida.</p>
<p>Dirceu Ribeiro Nogueira da Gama; Maria Izabel Ferreira Batista; Ben Hur Soares; Nádia Souza Lima da Silva; Rodrigo Gomes de Souza Vale (2019)</p>	<p>Associações entre mobilidade corporal, autoimagem e qualidade de vida em indivíduos idosos integrantes de um programa sistemático de atividades físicas.</p>	<p>Investigar as associações entre mobilidade física, imagens corporais e percepção de qualidade de vida em idosos integrantes de um programa sistemático de atividades físicas.</p>	<p>O estudo permitiu concluir que os retardos na capacidade motora decorrentes do avanço da idade estão associados à redução da condição física e da habilidade</p>

			corporal, assim como a percepção do idoso sobre o condicionamento físico, a sua mobilidade corporal e a idade cronológica pode interferir nas facetas da qualidade de vida, porém, em diferentes proporções.
--	--	--	--

A RBCEH (Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano), tem como missão publicar artigos inéditos de pesquisa e desenvolvimento, que representem contribuição efetiva para a área do conhecimento, bem como de temas de interesse nas ciências do envelhecimento humano. A revista pretende ser um veículo dos acontecimentos científicos, culturais e, mesmo, éticos em torno das questões do envelhecimento, aberta e crítica; ao mesmo tempo, quer contribuir para a melhoria das condições de vida dos idosos. A RBCEH permite acesso gratuito ao conteúdo da revista pelos leitores. Ao seguir o princípio de tornar gratuito o acesso aos resultados de pesquisas, ela possibilita um intercâmbio de conhecimento nas áreas de gerontologia e geriatria. O leitor está livre para compartilhar, copiar, distribuir e adaptar desde que dê crédito ao trabalho da forma como foi especificada pelo autor. A RBCEH está licenciada sob uma Licença Creative Commons.

Prazeres et al., (2022), concluiu que a dança (samba brasileiro) influencia na melhora motora, atividade mental, atividades de vida diária e QV, além da mobilidade, cognição e comunicação.

Gomes et al., (2022) apontou que a prática da dança, como uma atividade física estruturada mostrou-se associada a maiores escores de qualidade de vida da

pessoa idosa em comparação ao grupo de não praticantes, recomendando ainda, mais pesquisas sobre esta temática, com diferentes amostras de idosas, com outras metodologias, que verifiquem a relação da dança e da ginástica na percepção da qualidade de vida em idosas.

Segundo Vieira et al., (2022), a dança sênior¹ e a capoterapia² têm efeitos positivos, mesmo que limitados, na flexibilidade e a qualidade de vida das mulheres idosas, já que após seis meses apresentaram um bom nível de qualidade de vida nos domínios: capacidade funcional, aspectos sociais e saúde mental.

Conforme Ferreira et al., (2022), o mundo está em processo de constante envelhecimento populacional, por esse motivo, é necessário que a população seja conscientizada sobre esta fase da vida e se preocupe em desenvolver estratégias para melhor vivenciá-la. A prática de exercícios físicos é uma das medidas que permite à população ter boa qualidade de vida na velhice, já que influencia tanto nos aspectos físicos, quanto nos aspectos psicológicos dos idosos.

Além dos benefícios que esses autores trazem, relacionado ao cognitivo, DANTAS (1999 apud SILVA, MARTINS e MENDES, 2012, p.37) defende que dançar pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a minimizar o impacto de algumas doenças da vida moderna. A depressão é uma delas. Na dança há troca de energia. Você está em contato com outra pessoa. Quando você movimenta o corpo, naturalmente você muda o estado interno.

O avanço cronológico da idade está associado com retardos na capacidade motora corporal, o que interfere na condição física e habilidade corporal. Por sua vez, a percepção do idoso de estar condicionado fisicamente, a sua mobilidade corporal e a idade cronológica exerceram interferência em todas as facetas da qualidade de vida. (GAMA et al., 2022).

A dança só tem a agregar na vida do idoso, durante o processo de envelhecimento. Influenciando positivamente em suas habilidades físicas, mentais e emocionais, interferindo também no seu pensar, incentivando-o a conhecer a si mesmo.

¹A Dança sênior é uma atividade lúdica, composta por diferentes coreografias, com movimentos rítmicos e simples movidos por canções folclóricas.

² Capoterapia é uma vertente da capoeira e utiliza alguns dos seus elementos em atividade física orientada para idosos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que a população mundial de idosos está cada vez maior, sendo um fenômeno natural no qual todos passarão. É um processo que traz como consequências algumas perdas funcionais. Com isso, vão surgindo métodos e formas de passar por esse processo de uma forma mais saudável e prazerosa, para que seja possível um maior aproveitamento da fase do envelhecimento, com qualidade de vida.

A dança se configura como uma dessas formas, já que foi observado que ela trabalha a socialização, e traz benefícios tanto físicos quanto psicológicos, promovendo efeitos positivos na qualidade de vida.

Logo, conclui-se que é necessário e importante aliar a dança durante todas as fases da vida, principalmente na terceira idade, visto que ela é uma intervenção que promove ganhos físicos, psíquicos e sociais aos indivíduos que a praticam, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuromuscular. Como a dança é uma atividade extracurricular importante, inserir ela na educação formal pode impulsionar o desenvolvimento integral dos alunos de diferentes faixas etárias, fazendo com que estes alunos percebam a importância dela, em qualquer fase da vida, em possibilitar novas formas de expressão, levando-os a descoberta da sua linguagem corporal, contribuindo para o processo de ensino-aprendizagem.

Neste trabalho, um dos objetivos era discutir as relações pedagógicas presentes na dança e como estas podem ser utilizadas para o desenvolvimento da autonomia e uma melhor integração do idoso na sociedade. Portanto, o mesmo foi atingido com sucesso, por meio dos artigos e textos encontrados, comprovando os benefícios da prática de dança para os idosos, influenciando positivamente na qualidade de vida, à medida que havia uma melhora nas capacidades físicas, prevenindo quedas e melhorando o equilíbrio. Além dos aspectos cognitivos, que nos idosos à proporção que dançavam pareciam aumentar sua autoestima e o convívio em sociedade, mostrando-lhes que são capazes e importantes. E, no que diz respeito a essas relações pedagógicas, notou-se que essa prática propicia ao idoso, mudanças internas e externas, referindo-se ao seu comportamento e sua forma de pensar perante a sociedade.

O outro objetivo foi identificar as contribuições da dança no processo educativo de pessoas idosas visando a melhoria na qualidade de vida. Este também foi atingido,

já que foi mostrado ao longo do estudo, todas as potencialidades da dança, com seu processo educativo.

Por fim, percebe-se que a dança na vida da pessoa idosa atinge diversas áreas, propondo força muscular, equilíbrio, capacidade aeróbica e uma melhora nas questões socioculturais. Com isso, ela pode prevenir doenças, quedas, isolamento social e contribui para a melhora da autoestima, autonomia, proporcionando alegria e prazer, e, por trabalhar a prática corporal, pode influenciar direta ou indiretamente na melhoria da qualidade de vida dessas pessoas. Por esse motivo, é importante a criação de projetos de dança para a terceira idade, ou uma política pública, como um Ministério do Idoso, que vise também, uma manutenção de intervenções de atividades físicas, tendo a dança como uma delas, pois se tornam mais ativos e garante um envelhecimento saudável e mais feliz.

REFERENCIAS

- ALBUQUERQUE, S.M.L. **Envelhecimento ativo: desafio do século**, p.26-33, Andreoli, 2008.
- ANDRADE, Luana Foroniet al. Promoção Da Saúde: Benefícios Através Da Dança. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 3, n. 3, 2015.
- ANDRÉA, F. **A atividade física e o estresse em idosos**. [S.l.]: [S.n.], 2010.
- ARAÚJO, Alex Santos; et al. A dança como forma de induzir benefícios à saúde física e psicossocial do idoso: um estudo de revisão bibliográfica integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, e19611729824, 2022.
- ARGENTO, R. S. V. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso**. Campinas, SP: [s.n.], 2010.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, S/D
- BAUER, M.W. & GASKELL, G. (org.) **Pesquisa Qualitativa com Texto, Imagem e Som – um manual prático**. 7 ed. Petrópolis: Vozes, 2008
- BRASIL. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2106>. Acesso em 20 de abril de 2023.
- BUTT, D.C. *Short scales for the measurement of sport motivation*. **International Journal of Sport Psychology**. n.4, p.203-216, 1995.
- CERRUTO, Elena. Dança pode prevenir e auxiliar no tratamento de doenças físicas e psicológicas. Disponível em: <https://www.uol.com.br/tilt/ultimas-noticias/redacao/2010/11/22/danca-pode-prevenir-e-auxiliar-no-tratamento-de-doencas-fisicas-e-psicologicas>. Acesso em: 29 de junho de 2023.
- CHIARION BMA. **Dança e desenvolvimento de idosos institucionalizados**. In 5ª Mostra acadêmica Unimep; 2007; Piracicaba.
- CHRISTOFOLETTI, G. et al. Risco de quedas em idosos com doença de Parkinson e demência de Alzheimer: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos v. 10, n. 4, p. 429-433, Out./Dez. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/NXR4Fg87fjHCYpbCVvPWtr/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 17 de maio de 2023.
- FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento promoção da saúde e exercício**. 1ª ed., Editora Manole, p.23, 2008.
- FARINATTI, P.T.V.; GUIMARÃES, J.M.N. **Análise descritiva de variáveis teoricamente associadas ao risco de quedas em mulheres idosas**. Rio de Janeiro- RJ, Rev Bras Med Esporte, 2005. Disponível em: Acesso em 20 de abril de 2023.

FERREIRA, Luana Karoline; et al. Avaliação da qualidade de vida de acordo com as características sociodemográficas de idosos residentes na cidade de Juiz de Fora, Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano**. v. 19, n. 3, 2023.

FLORES, M.L. A dança e seus benefícios. Agendas da dança de salão Brasileira. **Canais Escolha**. 22 maio 2002. Disponível: <http://www.dancadesalao.com/agenda/lauraflores02.php>. Acesso em: 16 de outubro de 2021.

FONSECA, João José Saraiva. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

GAMA, Dirceu Ribeiro Nogueira; et al. Associações entre mobilidade corporal, autoimagem e qualidade de vida em indivíduos idosos integrantes de um programa sistemático de atividades físicas. **Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano**. Passo Fundo, v. 16, n. 3, p. 70-81, set./dez. 2019.

GARCIA, J. L.; GLITZ, N. B. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Buenos Aires: 2009.

GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio; GLITZ, Nathalia Bravaslri; PAZ, Sibeli Lira da; BRAZ, Luciene. **A influencia da dança na qualidade de vida dos idosos**. efdeportes.com; Buenos Aires, p.1/1, dezembro de 2009. acesso em 17 de outubro de 2013.

GASPAR, G.A.A et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Rev. Diálogos acadêmicos**, v. 6, n. 2, Fortaleza, 2017.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2008. Disponível em: [HTTP://www.ibge.gov.br/home/](http://www.ibge.gov.br/home/). Acesso 26 de maio de 2023.

GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. **Rev Bras Atividade Física Saúde** 1997;2(2). Acesso em 13/04/2023.

GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física**, Curitiba, v.2, n.1, p. 1-15, 2005.

GOMES, Fabio Ricardo Hilgenberg; et al. Dança e ginástica associados à qualidade de vida em grupos de idosas **Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano**. v. 19, n. 1, 2022.

GOMES, Lucas Fidelis; et al. **Efeitos da dança em pacientes com doença de Parkinson: uma revisão integrativa**. Rio de Janeiro-RJ, 2022.

HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. Canoas: Ed. ULBRA, 2006.

HASHIZUMI, M. M.; SALVADOR, D. C.; CRISTINA, K.; BERTOCELLO, P. **Dança pra terceira idade**. 2004.

HASS.I.J; LEAL.A.N. O Significado da Dança na Terceira Idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 6471. jan./jun.2006. Disponível em:<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewPDFInterstitial/56/49> Acesso em: 16 de outubro de 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas** – PNS – microdados da amostra. Rio de Janeiro: IBGE, 2015.

LABAN, R.V. **Dança Educativa Moderna**. São Paulo: ícone, 1990.

LAZAROU I., et al. **International ballroom dancing against neurodegeneration: a randomized controlled trial in greek community** – Dwelling elders with mild cognitive impairment. *Am J Alzheimers Dis Other Demen.*, v.32, n.8, p.489-499, dez.2017.

LEITE, P. F. **Exercício, envelhecimento e promoção de saúde**. Editora Health. Belo Horizonte. p. 17, 1996.

LOPES, M. A. **Atividades culturais dançantes como mecanismo de valorização dos idosos**. In: *Neti – A construção de um caminho na gerontologia/ Virginia Grunerwald, Florianópolis: Editora COPYFLO,1997, p. 45- 51.*

LORDA, C., & SANCHEZ, C. D. (2001). **Recreação na 3ª idade**. (3ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Sprint.

MARBÁ, R.F; SILVA, G.S; GUIMARÃES, T.B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fev., 2016. Disponível em: Acesso 20 de abril de 2023.

MARQUES, Isabel A. **Dançando na escola** / Isabel. Marques – São Paulo: Cortez, 2003.

MAZO, G.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontologia**. Porto Alegre: Sulina, 3 ed., 2009.

MEIRELLES, M.A.E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MERRIAM, S. B. **Qualitative research and case study applications in education**. São Francisco, CA: Jossey-Bass, 1998.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MOREIRA, W.W. **Qualidade de Vida: Complexidade e Educação** (org.), 1ª ed, Campinas: Papyrus, 2001.

MOVOZOWCICZ, Milena. TMM: **Técnica de movimento**. Curitiba: Movimento Editorial, 1996.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo**. 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação: Pré-escola à universidade**. 4. ed. Rio de Janeiro : Sprint, 2003.

NÓBREGA, A.C.L. et al. Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte e da sociedade brasileira de geriatria e gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Rev Bras Med Esporte** vol.5 nº 6 Niterói Nov./Dez, 1999.

Disponível

em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xFJMX3ScLr5mrZMZPkFrtqM/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 20 de abril de 2023.

PAIVA, Ana clara de Souza, Salma Soleman Hernandez, Emerson Sebastião, Antonio Carlos de Quadros Junior, Maira Cury, José Luiz Riani Costa, Lilian Teresa, Bucken Gobbi, Sebastião Gobbi. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento! **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde** - V 15 • N 1 -2 0 1 0. - p.70.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PEREIRA, S. R. M. et al. Quedas em Idosos. **Revista Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS)**, Porto Alegre, vol 48, n. 1, p. 43-65, Jan. /Mar. 2004.

PEDRO, W.J.A. Reflexões sobre a promoção do envelhecimento ativo. **Rev. Kairós Gerontologia**, v. 16, n.5, p.9-32, 2013.

PONT GEIS, P. **Atividade Física na terceira idade: teoria e prática** – 5 a ed. – Porto Alegre: ArTmed, 2003.

ROCHA, Marcio Donizetti; ALMEIDA, Cleusa Maria de. **Dança de Salão: Instrumento para Qualidade de Vida**. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Punhal - Sp, v. 10, n. 7, p.76-89, jan. 2007. Semestral.

PRAZERES, Bruna MARTINS; et al. Influência da dança nos sintomas depressivos e qualidade de vida de indivíduos com a doença de Parkinson. **Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano**. v. 19, n. 3, 2022.

RUBENSTEIN, L. Z. Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age and Ageing*, Oxford, vol. 35, n. 2, p. 37-41, 2006.

SALVADOR, M.A. A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise da Dança Enquanto Atividade Física. *Revista Primeiros Passos*. Universidade do

Contestado, Concórdia, 2004. Disponível em:
<http://www.nead.uncnet.br/2004/revista/ppassos/1/15.pdf>

Acesso em: 5 de outubro de 2021.

SANTANA, Denise Dias de; SILVA, Rodrigo Inácio Rocha. **Dança de salão: Sua Influência na Qualidade De Vida.** 2012. Disponível em:
http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2012/11/528_946_publipg.pdf
 f Acesso em: 28 de junho de 2023.

SANTANA, Susana; CORRADINI, Amanda Mayara; CARNEIRO, Roberta Helena. **A dança de Salão e seus benefícios motores, sociais e cognitivos.** Anuário de Produção de Iniciação Científica Discente: Anhanguera Educacional Ltda, São Paulo, v. 15, n. 12, p.83-104, 03 nov. 2009. Disponível em: <http://sare.anhanguera.com/index.php/anuic/article/view/2436/961>. Acesso em: 29 de junho de 2023.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico.** 23. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Ana Gabriela Ribeiro Lacerda; et al. Contribuição da dança na qualidade de vida dos idosos: Uma revisão narrativa da literatura. **Conexões. Educação Física, Esporte e Saúde**, 2022.

SILVA, Fabio Junior; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia. **Benefícios da dança na terceira idade.** Ruão. 2012.

SOUZA, Rafael dos Santos; et al. O impacto da dança sobre o risco de quedas em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, n . 2, 2022.

SOUZA, V. A. I. **Atividade física para terceira idade.** CyberDiet. São Paulo: 2006. Disponível em: . Acesso em: 5 de outubro de 2021.

SPEZIA, Adriana Piccinini; et al. Qualidade de vida, estado nutricional e nível de atividade física de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano.** v. 19, n. 1, 2022.

TEIXEIRA-MACHADO, L., et al., Dance for neuroplasticity: a descriptive systematic review. **Neurosci Biobehav Rev.**, v.96, p.232-240, jan.2019

TODARO, M.A; JACOB FILHO, W. **Dança: uma atividade física de corpo e alma.** In: DIOGO, M.J.D; NERI, AL; CACHIONI, M. (Org.). **Saúde e qualidade de vida na velhice.** Campinas: Alínea, 2004. p.189-209.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

VARREGOSO, I. (2010). **O papel da dança na construção de uma nova cultura acerca do envelhecimento.** In R.M. Martins & S.I. Hagen (org.). *Ame todas as Suas Rugas.* Florianópolis, SC: Instituto Ame Suas Rugas, 119-130.

VARREGOSO, I. (2015). **Os muito velhos também dançam**. E-balonnmano.com: Journal of Sport Science, 11 (Supl. 2): 151-152.

VERAS, R. P.; CAMARGO JUNIOR, K. R. **Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida**. Em: R. P. Veras (Org.). **Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro** (pp. 11-27). Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.

VERDERI, Érica Beatriz Lemos Pimentel. **Dança na Escola** / Rio de Janeiro: 2 edição: 2000.

VIEIRA, José Newton Lacet; et al. Efeito da capoterapia e da dança sênior na flexibilidade e qualidade de vida de idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Desenvolvimento Humano**. v. 19, n. 1, 2022.

WU, V. X., et al. **The effect of dance interventions on cognition, neuroplasticity, physical function, depression, and quality of life for older adults with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis**. Int J Nurs Stud., v.122, art.104025, out.2021.