

A DANÇA E A BUSCA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Igor S. Almeida², Marina P. Marialva², Mariha P. Ragel², Tallyta A. Santos Bandeira² & Priscilla Gonçalves de Azevedo¹

(1) Docente do curso de Educação Física - Institutos Superiores de Ensino do CENSA - ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Acadêmico (a) do curso de Educação Física do ISECENSA.

A dança pode ser eficaz na prevenção de doenças, pois poderá auxiliar no combate de diversos problemas provenientes do cotidiano, como por exemplo, a depressão. A dança também é benéfica na melhoria do bem-estar físico, social, psicológico para idosos e aumento da autoestima. Outro fato importante que facilita a promoção da dança como caráter inclusivo para a terceira idade são os vários programas sociais existentes que possibilitam uma interação para pessoas que não apresentam recursos financeiros para bancar uma mensalidade para tal prática. O presente trabalho foi realizado durante o quinto período de graduação em Educação Física, para o cumprimento da disciplina Danças. Trata-se da busca de informações sobre a melhoria na qualidade de vida e longevidade dos idosos por meio da prática da dança na terceira idade. Como estratégia metodológica utilizou-se uma análise qualitativa, por meio de um levantamento bibliográfico sobre a questão da terceira idade em uma investigação de periódicos obtidos no site Google Acadêmico do período de 2006 a 2018. Os objetivos traçados para o exposto referem-se a busca da qualidade de vida e dança na terceira idade, por meio da busca de informações da dança como auxílio a prevenção de doenças e combate a depressão. Os resultados obtidos com a pesquisa reforçaram nossa expectativa no caráter positivo da dança e seu poder de interação social, melhoria na qualidade de vida, prevenção de doenças, além de possibilitar aos indivíduos a prática da dança como atividade física. Por conseguinte, concluiu-se que envelhecer não é tão ruim quanto se imagina, tendo em vista que o idoso ainda é parte da sociedade e a sua interação é de grande importância para sua saúde mental e emocional. Espera-se identificar o tema em questão como base para outras pesquisas sobre o assunto, revelando quais os aspectos ainda explorados de forma insuficiente no que diz respeito à Educação Física e a dança na terceira idade.

Palavras-chave: Terceira idade, Dança, Envelhecimento, Qualidade de vida.