

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Patrícia Pereira da Silva

**A DANÇA NA TERCEIRA IDADE: COMO ELA CONTRIBUI PARA
SOCIALIZAÇÃO DE IDOSOS**

Uruana/GO
2013

Patrícia Pereira da Silva

**A DANÇA NA TERCEIRA IDADE COMO ELA CONTRIBUI PARA
SOCIALIZAÇÃO DE IDOSOS**

Monografia apresentada à Faculdade de
Educação Física da Universidade Federal de
Goiás como requisito para finalização do curso
de Licenciatura em Educação Física.
Orientador: Prof. Marcio Pizarro Noronha.

Uruana/GO
2013

Patrícia Pereira da Silva

**A DANÇA NA TERCEIRA IDADE COMO ELA CONTRIBUI PARA SOCIALIZAÇÃO
DE IDOSOS**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Local, ___ de _____ de 2013.

Prof. Dr.
Orientador (a) Prof. Dr. Marcio Pizarro Noronha

Dedico...

Este trabalho a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, participaram da construção do mesmo. Sem a ajuda e colaboração dessas pessoas, não teria sido realizado com tanto empenho. Como forma de agradecimento a todos e de mostrar que valeu a pena estar com eles durante esse tempo, daqui para frente é só comemorar e seguir em frente com muito zelo, pelo fato de ter realizado este simples trabalho, mas que para todos que vivenciaram a sua realização, tem um valor inestimável.

Aos meus pais, professores e funcionários do pólo UAB de Uruana. Em especial ao professor orientador Marcio Pizarro Noronha, pelos ensinamentos, estímulo e carinho com que me tratou.

Obrigada!
Patrícia Pereira da Silva

AGRADECIMENTOS

A Deus e a todos que contribuíram para realização deste trabalho, direta ou indiretamente.

As pessoas que me ajudaram e incentivaram na produção desta Monografia.

Em especial, aos meus pais, esposo, filhas e familiares

“Segundo Garaudy (1980), a dança é um rito – um ritual sagrado e um ritual social – e está na origem de toda significação humana”. GARAUDY, Roger. 1980

RESUMO

Este trabalho acadêmico tem como objetivo realizar reflexões interpretativas, argumentativas, dissertativas e apreciativas dos autores e suas obras acerca da dança terapia. Primeiro observar à dança e seus benefícios a saúde de pessoas na terceira idade. Sendo assim na expectativa da busca de relatos que mostram as mudanças no comportamento diário dessas pessoas, conhecer seu mundo antes e depois da dança, compreender a dança e o motivo que levou essas pessoas a buscá-la. A capacidade de locomoção dos indivíduos, ou seja, a forma como aproveitam 'tempo livre' em benefício próprio para desenvolver suas atividades de dança como complemento para saúde e educação física e mental/emocional. Pode ser visto não somente para saúde, mas também como complemento do lazer e introdução na sociedade onde vivem. Foram utilizadas para este trabalho pesquisas online de quatorze obras e também algumas obras que serviram para fundamentação do assunto. Com esta pesquisa podemos observar o quanto a dança terapia é importante para a terceira idade e sua importância para o desenvolvimento do mesmo. Conclui-se então que a dança é um dos aparelhos para melhora do corpo em junção com a mente, e, desenvolvimento humano.

Palavras chave: dançaterapia, idoso, saúde, desenvolvimento

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	E
RRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.	
CAPITULO I.....	10
SINOPSE DA HISTÓRIA DA DANÇA E SEUS BENEFICIOS COMO DANÇA TERAPIA.....	10
CAPÍTULO II.....	13
OS BENEFICIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE.....	13
CAPÍTULO III.....	17
OS BENEFICIOS DA DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO MENTAL /PSICOLOGICO	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERENCIAS	20/21
APÊNDICE I.....	22
APÊNDICE II.....	22
APÊNDICE III.....	23
APÊNDICE IV.....	23
APÊNDICE V.....	24

INTRODUÇÃO

Quem imagina que a idade 'enferruja' os quadris e impede pessoas de dançarem, está enganado! Foi-se o tempo em que os idosos ficavam sentados, ansiosos, à espera de um 'par' para bailar pelo salão. Hoje, eles invadem a pista, com estilo próprio, sem medo de errar o passo. Prova disso, é o crescente número de freqüentadores dos bailes da terceira idade. (SANTOS, Adriano.2012)

Com a finalidade de investigar os motivos que levam as pessoas a esta prática como exercício físico e mental, este estudo caracteriza-se pela busca em descobrir os benefícios da dança para o corpo, mente/psicológico.

Identificar quais os motivos que levam os praticantes de dança a buscar esta prática. Também tentaremos mostrar um pouco da historia da dança, e qual sua importância para os idosos em questão.

Observaremos os benefícios da dançaterapia para com as pessoas da terceira idade, como ela influencia e o crescimento que ela traz para a mente no âmbito do equilíbrio, pensamento, e manutenção da atividade corporal.

Mostrar que a dança faz com que as pessoas da terceira idade se sintam mais importantes, ativas e principalmente capazes de realizar tarefas que muitas vezes são dispensadas a elas.

Para realização deste trabalho mostraremos que a pessoa da terceira idade tem limites corporais e que são severamente obedecidos pelo individuo quando decidem praticar algum exercício. Tentaremos resgatar os benefícios da dança para a saúde do corpo, da mente e para relações afetivas e culturais e sociais dos mesmos.

Nosso trabalho será dividido em três capítulos, sendo que cada um ficará responsável por uma parte do estudo realizado.

No capítulo I, trataremos da historia da dança em geral, como ela surgiu e seu desenrolar através dos tempos. Falaremos também da dança como terapia para melhoramento do desenvolvimento de idosos da terceira idade.

Já no segundo capítulo faremos pesquisas e comentários de citações de autores renomados sobre o assunto tratado na monografia, e quais opiniões têm cada um deles.

No terceiro e ultimo capítulo será realizado um estudo a cerca dos benefícios da dança para o desenvolvimento mental, físico e psicológico, será tratado também

à dança como meio de interação e resgate de memórias através do convívio entre eles (os idosos).

Quando dançamos colocamos a vida em equilíbrio. É uma forma de nos mantermos sempre jovens com ossos fortes e articulações lubrificadas, além de que, nas aulas temos a oportunidade de conhecer novas pessoas e elevar a autoestima”, diz o treinador Ivan Sousa, gerente da Mais Academia, referência em Dança de Salão no estado do Mato Grosso do Sul. (<http://blogs.jovempan.uol.com.br/melhoridade/danca-de-salao-e-seus-beneficios/>)

Segundo Ivan, dançar é muito importante para manter os corpos jovens e animados a prática de esportes, para ele dançar eleva o pensamento e as pessoas praticantes da mesma tendem cada vez mais se envolver no meio artístico da dança com mais liberdade de movimentos e em busca de amizades.

Dançar oferece ao indivíduo vigor físico e mental transformando velhas máquinas (corpo), em máquinas mais potentes e rejuvenescidas a partir dos exercícios praticados na dança.

CAPÍTULO I

**SINOPSE DA HISTÓRIA DA DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS COMO DANÇA
TERAPIA**

Sabendo disso, ao certo é interessante conhecer ou saber um pouquinho sobre essa arte que envolve a maioria dos povos e que muitas vezes é utilizada não apenas como uma distração, mas como exercício e até mesmo como terapia.

A dança é considerada uma das artes mais antigas, é também a única que dispensa materiais e ferramentas. Ela só depende do corpo e da vitalidade humana para cumprir sua função, enquanto instrumento de afirmação dos sentimentos e experiências subjetivas do homem. **Ana Lúcia Oliveira do Nascimento**
<http://meuartigo.brasilecola.com/artes/historia-danca.htm>

A dança se tornou popular a partir de 1920, através do Minueto, desenvolvendo-se o Cóltilos e a Quadrille, já no início do século XIX ocorreram várias transformações no estilo de dançar. E até hoje a dança ainda diverte, emociona e traz soluções para vários problemas mundo afora. Assim falar de dança é ter um infinito para pesquisar de várias formas e ritmos diferentes influenciando cada pessoa ou grupo seja ele religioso, ou folclórico.

A dança para todos os povos em todos os tempos foi, basicamente, a forma encontrada para se expressar pelo uso dos movimentos corporais de forma organizada sistematicamente, numa lógica expressiva, e que transcendem o poder das palavras e o da máquina.

A dança é um rito – um ritual sagrado e um ritual social – e está na origem de toda significação humana. (Garaudy, 1980), como se fosse um meio de interação social e realmente se observa isso. Quando temos um grande número de pessoas dançando observa-se que a música e a dança acabam fazendo com que os corpos se mexam e as faces se transformem em alegria simultaneamente, raramente se observa alguém fazendo careta ao som de uma boa música. E quanto à significação humana a dança é um meio de demonstrar a importância de pessoas, e lugares e demonstrar uma região com o folclore.

O QUE É DANÇATERAPIA?

A dançaterapia é um tratamento em que se utiliza a dança como terapia. Utiliza-se o movimento corporal para os pacientes exprimirem sentimentos. É indicada para todas as pessoas, qualquer que seja a sua idade, que procurem o equilíbrio e a harmonia, ritmos suaves e movimentos lentos. Transmite-nos paz interior e alegria, favorece a auto-estima e o auto-conhecimento, além de ajudar a superar o *stress* da vida quotidiana.(blogue-Acerca de min,2010)

Esta forma de utilizar a dança como terapia surgiu de pesquisas entre médicos e dançarinos, juntando formas e passos para dançar e fazer a pessoa de sentir melhor.

A dançaterapia busca através dos movimentos compreender o estado emocional, mental e físico do individuo e através da mesma expressar através dos movimentos da dança, é uma boa aliada para indivíduos que necessitam se expressar mas não conseguem através da voz, então o fazem através da dança.

Ajuda a pessoa a compreender o que existe dentro dela fazendo a pessoa voltar a ter uma vida quase que normal e perceber o quanto de mundo ainda não conheceu e que pode ser descoberto com a dança e seus movimentos. A dança terapia busca juntar corpo mente e emoções dentro de um mesmo individuo fazendo dele parte de um mesmo espaço. Promovendo o resgate da pessoa no nosso mundo.

Para Fux, A necessidade do adulto de expressar-se através de seu corpo é uma necessidade imperiosa, pois com o passar dos anos, o adulto, especialmente, restringe seus limites corporais e psicológicos. Somente arrancando e desenvolvendo as possibilidades internas e físicas que temos, podemos equilibrar-nos. Quer dizer, devemos buscar a integração como seres humanos. (Fux, Maria p.97)

Como dito por Fux, reforçamos suas opiniões a respeito da dançaterapia que envolve o ser humano quanto adulto, movimentos de um determinado corpo tornam-se cada vez mais difíceis e lentos com o passar dos anos. Então o corpo assim como a mente devem reaprender movimentos e também possibilidades de alcançar determinados avanços no qual se achava incapaz, trazido até a dançaterapia que é o caso em questão o corpo descobre limites e benefícios físicos que antes estavam impossíveis, e que, podem dia a dia ser recomeçados apesar de limitações imposta pela idade.

Dentro destas possibilidades o corpo redescobre a arte de criar e reinventar passos e coreografias acompanhando assim o desenvolvimento físico/mental. Pois dançar se torna para cada individuo uma arte, mesmo sendo pessoas simples que nunca se imaginariam dançando após uma determinada idade e trazendo os benefícios da dançaterapia como forma de ser mais feliz do que estavam sendo.

CAPÍTULO I

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

A dança é a mistura do homem e natureza num mesmo corpo, e grupos de pessoas a fim de mudar sua rotina com alegria. Temos a dança também como meio de invocar deuses, assim os corpos tem rituais e coreografia determinadas para serem realizados de forma a trazer as entidades para mais perto. “Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses”. (Garaudy, 1980, p. 14)

Garaudy (1980) “também fala da dança como modo de viver e como fruto das necessidades de expressão do homem. Esse sentimento liga-se ao que há de básico na natureza humana”. Viver, dançar e conviver, transformar corpos e mentes que já estão um pouco cansadas e enferrujadas pela vida faz parte do ser humano. Buscar estas transformações depende de cada um, ir atrás de encontrar estas mudanças às vezes leva o homem a resistir e muitas vezes desistir do que quer. Em outros, quando isto é encontrado a satisfação própria faz com que a dança faça parte de sua vida quase que diariamente levando alegria, disposição e saúde para os mesmos.

Faz parte da natureza humana as frases ‘não consigo/não posso/não dou conta de fazer algo’, mas, quando esses pensamentos são transformados nota-se que se pode quase tudo com a ajuda da dança inclusive viver novamente, porque muitas pessoas na terceira idade sentem cansadas e fraquejada

A dança na terceira idade – maturidade, ou melhor, idade, como se denomina hoje – deve tanto romper com as regras formais ditadas pela mídia quanto com os modelos copiativos da dança e com os processos de condicionamento do corpo. Cabe a cada um inovar com criatividade, sabedoria e alegria, deixando de ser apenas uma apresentação de dança e se consolidando como uma dança em que cada corpo tem o direito de escrever a sua própria história.

Deixando que a dança influencie sua forma de viver o idoso nota que acontecem mudanças corporais, pois os corpos que antes eram um pouco doloridos

e duros, na linguagem popular, tornam-se mais soltos e menos dolorosos com a ajuda da dança e pratica da mesma como condicionamento físico, e, além disso a saúde melhora.

Para Nanni (1998), Laban (1990) e Brikman (1989) através da dança, podemos aperfeiçoar qualidades físicas, atributos sociais, morais e éticos. A dança trabalha a memória, atenção, raciocínio, imaginação criatividade, além de inúmeros benefícios para a saúde. Dentre os principais benefícios trazidos pela dança estão: benefícios cardiovasculares; melhoria da expressão corporal; desinibição; autoconhecimento; melhoria na auto - estima; estimulação da circulação sanguínea; melhoria da comunicação; melhoria da capacidade respiratória; proporciona noção espacial, consciência corporal, alegria; melhoria das relações interpessoais; desenvolve o raciocínio abstrato; auxilia na compreensão de culturas; reduz a ansiedade e o estresse, liberando tensões; reduz o sedentarismo; engloba conceitos e procedimentos como área de conhecimento e pesquisa; auxilia na saúde mental; aumenta o ciclo de relacionamento; melhoria nos campos social, emocional e cognitivo; estimula a espontaneidade e criatividade.(GARCIA,Janaina Leandra;CESTARO,Paula;DIAS,TâniaSampaio;GLITZ,Nathalia Bravaslrí;PAZ, Sibelius Lira da;BRAZ,Luciene.2009)

Segundo os autores acima citados a dança pode transformar o físico das pessoas idosas fazendo com que se tornem mais ativos, transforma também a memória, e principalmente a auto-estima sem contar com a melhoria do funcionamento dos órgãos internos tais como coração, sangue etc. Uma das principais funções da dança é a interação, que engloba compreensão do modo de vida atual, dos comportamentos observados a sua volta, e aceitação de todos esses fatos.

A criatividade do individuo também é afetada de forma boa porque faz com que se torne mais inventor, se podemos dizer assim. Com isso nota-se uma grande redução nos problemas de depressão, estresse, dores corporais, mentais, e musculares. Então dançando o individuo encontra todos os tipos de atividades de que necessita somente em uma modalidade, a dança.

Segundo Guimarães, Simas e Farias (2003), quando organizada sistematizadamente, com frequência, duração e intensidade pré-estabelecidas, a dança se torna uma grande aliada na saúde física e psicológica. Melhora o desempenho das atividades diárias, autonomia, autoconfiança, prevenção de doenças e ajuda assim na melhoria da qualidade de vida. .(GARCIA, Janaina Leandra;CESTARO,Paula;DIAS,Tânia Sampaio; GLITZ, Nathalia Bravaslrí;PAZ,Sibelius Lira da;BRAZ,Luciene.2009)

Guimarães, Simas e Farias, diz que a dança praticada com freqüência é uma grande ajuda para tratar as doenças que afetam os idosos, melhorando o desempenho no dia a dia, na autoconfiança, equilíbrio e vida tanto corporal, social e até cultural dando uma nova visão de mundo para o idoso.

Para Nanni (1998), Laban (1990) e Brikman (1989), dentre os principais benefícios trazidos pela dança estão: benefícios cardiovasculares; melhoria da expressão corporal; desinibição; autoconhecimento; melhoria na auto - estima; estimulação da circulação sanguínea; melhoria da comunicação; melhoria da capacidade respiratória; proporciona noção espacial, consciência corporal, alegria; melhoria das relações interpessoais; desenvolve o raciocínio abstrato; auxilia na compreensão de culturas; reduz a ansiedade e o estresse, liberando tensões; reduz o sedentarismo; engloba conceitos e procedimentos como área de conhecimento e pesquisa; auxilia na saúde mental; aumenta o ciclo de relacionamento; melhoria nos campos social, emocional e cognitivo; estimula a espontaneidade e criatividade. Tendo assim um componente social que as outras atividades não têm. (GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio; GLITZ, Nathalia Bravaslrri; PAZ, Sibelius Lira da; BRAZ, Luciene. 2009)

Para Nanni, Laban e Brikman, os benefícios da dança ao coração são muito importantes, pois ajudam também a melhorar as expressões corporais, a circulação do sangue, a interação social, as emoções, a interpretação da sociedade de modo a compreender as mudanças que acontecem simultaneamente todos os dias em sua vida e se adequar a elas com mais aceitação.

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).

Paz (1980), diz que, a dança evita atrofiação dos músculos e ossos, favorece a articulação, a freqüência do coração a vida sexual, e fato muito importante observado é o equilíbrio que se torna mais perceptível aos olhos de quem presencia as alterações sofridas pelo corpo.

As danças em geral como uma atividade física, trazem muitos benefícios para o corpo. Muitas vezes a dança é usada como terapia e com o tempo é possível notar que os benefícios vão muito além do bem-estar físico. Ao começar a dar os primeiros passos de dança, a pessoa se desprende dos tabus, medos e preconceitos e aos poucos percebe a sua vida se transformar.

A Dança é uma atividade física para todas as pessoas e não existe nenhuma restrição de idade e nem de qualquer outro tipo, não existe um impedimento já que os passos podem ser sempre adaptados às limitações físicas de cada um.

Muitas pessoas procuram a dança para se divertir, descontrair e muitas vezes por indicação médica, já que a Dança é uma atividade extremamente prazerosa e proporciona um ótimo condicionamento físico, dentre outros benefícios: aumenta a flexibilidade, melhora o condicionamento aeróbico, Melhora a coordenação motora, Emagrece, ajuda a perder Peso, Melhora a Capacidade Cardiorrespiratório, Fortalece a musculatura, Protege as articulações, Atenua dores, Previne problemas posturais e de artrose, Aumenta o convívio social, Combate a depressão e a timidez, Traz alegria, Deixa a Auto-Estima elevada, Combate o Stresse, Ajuda a relaxar. Dançar é uma excelente forma de nos mantermos saudáveis, com ótimo condicionamento físico e nos divertirmos.

CAPÍTULO III

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO MENTAL/PSICOLÓGICO

Para entender a experiência de dançar é preciso pensar a mesma no momento em que ela acontece, pois assegura que o pensamento é a interiorização evolutiva do movimento. Para Katz (2005), a dança é uma forma de pensamento. Sendo a dança movimento, estas idéias se complementam transformando movimentos em liberdade de corpos e pensamentos juntos.

Analisando a prática da dança dos idosos em relação à execução e aprendizagem, percebe-se que o exercício dessa atividade está intrinsecamente ligado a realidade vivida pelos seus praticantes no meio social. Traçando uma meta de tempo, os praticantes desta, muitas vezes se sentem incapazes de realizar tal tarefa, pois faz parte da vivência o medo e as barreiras até chegar a algo que almeja.

Os benefícios que a dança pode trazer ao corpo humano e a mente são muitos: terapêuticos, culturais, sociais, educacionais, científicos, psicológico, e mentais. Além disso, como em toda atividade física o cérebro libera serotonina, substância que traz a sensação de descanso, melhorando o humor e o sono o que para os idosos em questão é muito bom.

A atividade da dança age involuntariamente em forma de cura na pessoa que a pratica e faz com que haja foco no movimento, desempenho, ritmo e percepção do corpo, influenciando diretamente no aumento da auto-estima", todo corpo pode e deve dançar à sua maneira, gosto e objetivo". Por ser dinâmica, a atividade pode substituir outras práticas físicas, como caminhadas, e academias que são presas a uma rotina de exercícios limitados muitas vezes em um pequeno espaço.

Observando assim a dança está ligada a mente em um todo, pois corpo e mente trabalhando juntos logo montarão uma coreografia nova a cada som ouvido e juntará idéias, equilíbrio e percepção de espaço para dançar seja só ou em dupla.

A dança para os idosos trás lembranças que muitas vezes estão esquecidas na memória, essas recordações são passadas para o grupo em forma de uma conversa gostosa que leva os colegas a também se lembrarem de algo na infância e que estava esquecido. A partir daí os idosos podem revirar baús em busca de

memórias como discos, fotos, cartas que motivam a dança. (Prof.^a. Mônica Todaro: bailarina, mestre em Gerontologia pela Unicamp e pesquisadora sobre dança na terceira idade).

Para Martins, a dança transmuta palavras, atitudes e gestos, fundindo a massa corporal com a fluidez da alma. 2003, p.37, assim sendo dançar eleva os pensamentos transformando a mente de uma simples pessoa em um coreógrafo, e criador de passos e coreografias para si próprio e para o grupo em que frequenta.

Existem danças específicas que ajudam os idosos a se desenvolverem com mais facilidade e interagir uns com os outros trazendo assim os benefícios esperados para sua saúde. A dança trabalha mente, corpo e alma e além de trabalhar tudo isso ainda torna a pessoa muito mais feliz e disposta para as tarefas que enfrenta no dia a dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo principal mostrar os benefícios da dança para a terceira idade e dentro deste âmbito principal, o benefício da dança para mente do idoso que sofre com os anos de sofrimento e o próprio peso dos anos sobre seus ombros. Ambos se dispõem a serem felizes e mudar de vida e encontram isso na dança.

Na dança se recuperam de lesões, dores, e redescobrem que podem ser felizes outra vez. Dançando o idoso se torna mais ativo, alegre, disposto, e interage melhor no meio social onde participa. Cria um grupo de amizades que conseguem resgatar os interesses sociais, cultural e amoroso.

De acordo com experiências próprias, relatos e observações pode se notar que a dança traz para os idosos o mundo que eles haviam perdido/esquecido há tempos. Resgatando o gosto pela vida através da manifestação da mesma.

O objetivo de nosso trabalho é mostrar que a dança e a mente tem como linha principal o resgate dos idosos dentro dos seus limites de capacidade individual e este deve ser respeitado e admirado. Por meio deste também se sugere novas formas de exercitar a saúde junto com a dança oferecendo um simples alongamento que pode ser realizado por todos e ambos podem trabalhar em dupla trazendo assim mais interação.

Para a especialista em dança e professora, Siomara Kronbauer, a prática da dança é um desafio para o cérebro dos idosos e gera um aumento de suas conexões neuronais, que dão a eles maiores habilidades no aprendizado e na memória. Siomara costuma priorizar a variedade de ritmos em suas aulas para estimular a capacidade de adaptação dos alunos. Balé clássico, jazz, contemporâneo, street e flamenco fazem parte dos encontros. (<http://zerohora.clicrbs.com.br/rs/noticia/2010/11/melhor-que-academia-danca-beneficia-o-corpo-e-a-mente-na-terceira-idade-3114612.html>)

Quando corpo e mente trabalham juntos isso faz com que os músculos e todos os outros órgãos do corpo se unam a fim de melhorar e transformar um mesmo corpo, fazendo assim com que tudo funcione bem e traga alegria e disposição.

Sentimo-nos engrandecidos como pessoa, e estudantes que somos transformando para sempre o ser humano físico e psicológico que está sendo

construído dentro de cada um de nós. Com este estudo podemos notar que os idosos tendem a aprender e diversificar seus ritmos basta que sejam apresentados a eles pois somente praticam o forró, então como alunos de educação física temos o dever e a sabedoria necessários para transformar seus passos com novos movimentos rítmicos. Qual é então o efeito da música sobre o corpo? O corpo produz imagens que, estimuladas pela música, se comunicam entre si. (Fux, Maria p.51). Como foi dito por Fux logo acima o corpo se movimenta com os sons transmitidos pela música e cabe a ela avançar ou retardar esses movimentos no corpo do idoso, com isso os órgãos ficam mais acelerados e o corpo se torna mais ativo como se a música fosse o combustível que movimenta um motor que neste caso é o corpo do idoso.

REFERÊNCIAS (UTILIZADAS NO CORPO DO TEXTO)

GARAUDY, Roger. Dançar a vida. Prefácio de Maurice Bejárt. Tradução de Antônio Guimarães e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GUALBERTO, Carolina Lage. Dança: o que estamos dançando? Por uma nova dança na igreja. São Paulo. Editora Hagnos, 2007.

FUX, Maria. Dança, experiência de vida; tradução de Norberto Abreu e Silva Neto. São Paulo: Summus editorial, 1983.

SANTOS, Adriano. Adança como terapia. Odiario.com, Maringá-PR, 15 de jan 2012. disponível em WWW.odiario.com/saude/noticia/562101/a-danca-como-erapia-/.acesso em 27 de novembro de 2013.

GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio; GLITZ, Nathalia Bravasli; PAZ, Sibelius 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.

NASCIMENTO, Ana Lucia Oliveira do. A historia da dança. Meu artigo. brasilecola.com/artes/historia-danca.htm. acesso em 26 de novembro de 2013.

AUTOR DESCONHECIDO, Melhor que academia: a dança beneficia o corpo e a mente na terceira idade. Zero hora, rio grande do sul 20 de novembro de 2010. www.zerohora.clicrbs.com.br. acesso em 24 de novembro de 2013.

Arquivo do blogue-acerca de mim, O que é dançaterapia? 12 de maio de 2010 em dancoterapiaapr.blogspot.com.br/2010/05/0.html. acesso em 28 de novembro de 2013.

<http://blogs.jovempan.uol.com.br/melhoridade/danca-de-salao-e-seus-beneficios/>

REFERÊNCIAS (DEMAIS MATERIAIS CONSULTADOS DURANTE A PESQUISA)

CALVINO, Italo. As cidades invisíveis. São Paulo: Companhia das letras, 2004.

DE CERTAU, Michael. A invenção do cotidiano: artes de fazer. Petrópolis; Editora Vozes, 1996. 2ª edição.

SOUZA, José Henrique de. A ARTE DA DANÇA DE SALÃO E SEUS ASPECTOS TERAPEUTICOS: um estudo de caso no Instituto de Educação para a Vida Blanca Nieve, Monte Mor/SP.

VIANNA, Klauss. A dança. São Paulo: Siciliano, 1990.

122 Figueiredo, V. M.; Sousa, C. P. – Uma proposta de dança na melhor idade.

FIGUEIREDO, Valéria Maria Chaves; Sousa, Caroline Protasio. Uma proposta de dança na melhor idade. Revista pensar a pratica, ufg, v4, p.115-122, 2001. www.revistas.ufg.br acesso em 23 de novembro de 2013.

TODARO, Monica. Os benefícios da dança na terceira idade. Santa Catarina. dançacatarina.com/2013/10/01/os-beneficios-da-danca-na-terceira-idade. Acesso em 26 de novembro de 2013.

Apêndice 1



Foto1-Tirada no salão social do Clube de mães de Uruana-Go. (data: 07/11/2013)

Apêndice 2



Foto2-Tirada no salão social do Clube de mães de Uruana-Go. (data: 07/11/2013)

Apêndice 3



Foto3-Tirada no salão social do Clube de mães de Uruana-Go. (data: 07/11/2013)

Apêndice 4



Foto4-Tirada no salão social do Clube de mães de Uruana-Go. (data: 07/11/2013)

Apêndice 5



Foto5-Tirada no salão social do Clube de mães de Uruana-Go. (data: 07/11/2013)