

BARBOSA, Maria Liliene Bezerra
Universidade Regional do Cariri –
URCA.

SILVA, Geovana Gonçalves
Universidade Regional do Cariri –
URCA

LIMA, Rosiene Silva
Universidade Regional do Cariri –
URCA

LIMA, Alicia Teles
Universidade Regional do Cariri –
URCA

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE DANÇA PARA IDOSOS

Introdução: A dança como sendo uma prática que proporciona aos idosos uma melhora no condicionamento físico, coordenação motora, no convívio social e na prevenção de doenças, além de aumentar a frequência cardíaca, estimula a circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima calorias, pois, esta atividade trabalha o corpo e a mente ao mesmo tempo em que é uma forma de divertimento para os praticantes, apresentando novas formas de proporcionar um envelhecimento saudável. O presente estudo teve como objetivo buscar informações de como a dança pode ajudar na saúde do idoso, tanto fisiologicamente, psicologicamente, quanto sensoriais e sociais. **Materiais e Métodos:** O presente estudo refere-se a um artigo de revisão bibliográfica desenvolvida a partir da análise de artigos científicos. Buscando assim encontrar resultados que possam confirmar as informações sobre a dança no condicionamento físico do idoso. Para compor a análise, foi utilizado artigos de periódicos no qual se relacionava a dança e seus benefícios para idosos. Para seleção desses artigos, organizou-se uma pesquisa detalhada, selecionando como critério de inclusão palavras chaves relacionado ao tema, como, idosos, dança, benefícios. Excluíram-se aqueles que não apresentaram relação com a temática. **Resultados:** A partir de dados obtidos, a prática da dança proporciona inúmeros benefícios, tais como a estimulação da circulação sanguínea, a melhoria da capacidade respiratória, a redução do sedentarismo, o aumento da resistência corporal e a satisfação estética e melhorias na postura. Desta forma o desenvolvimento de atividades físicas como a dança proporciona ao idoso a possibilidade de desenvolver as mais diversas atividades evitando assim o tão prejudicial sedentarismo. A dança é um tipo de expressão que ajuda as pessoas idosas a se expressar culturalmente através o corpo e do movimento. Ela combina afetividade, aprendizagem, criatividade e comunicação, que são aspectos importantes para o equilíbrio aspectos psicológicos e bem-estar na velhice. Sendo assim, é uma das formas de atividade física mais adequada aos idosos, pois, é uma atividade muito complexa que trabalha não somente com o corpo, mais também com o psicológico e como uma forma de distração principalmente por conta da música que é uma maneira de aumentar a concentração. **Conclusão:** É necessário que os idosos façam atividades para terem uma vida mais ativa, a dança é uma ótima opção, desde que seja executada frequentemente, e em ambientes que favoreçam sua realização.