

ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E QUALIDADE DE VIDA: A Dança e suas Contribuições

Glaucimeire de Almeida Zeferino¹

Phriscila Natacha da Costa Marques²

Marcelo Dantas de Britto³

Resumo

A prática da dança vem contribuir na melhora e/ou manutenção das funções cognitivas, refletindo positivamente na qualidade de vida dos idosos. A dança é uma atividade muito procurada e aceita por mulheres, adultas e idosas, devido a sua influência positiva em vários aspectos psicossociais e funcionais. Conseqüentemente, através da prática da dança, independentemente do estilo, produz benefícios cognitivos diversos, como coordenação, memória, mobilidade, postura, equilíbrio, resistência entre outros. Por despertar sensações prazerosas, a prática da dança como terapia gera impacto também nos aspectos emocionais, além de contribuir com a autoestima e a interação social. Sendo assim, apresenta-se como atividade que potencializa as funções cognitivas, contribuindo para a autonomia do idoso. Para obtermos dados sobre casos reais, foi feito um levantamento das melhorias nas habilidades cognitivas de indivíduos da terceira idade, que praticam dança há, pelo menos, quatro anos, objetivando compreender e analisar a autopercepção individual e grupal de mulheres, na faixa etária dos 45 aos 88 anos, que apresentaram melhoras de ordem cognitiva, como: memória, atenção, raciocínio, equilíbrio, postura, coordenação motora etc. O estudo também está fundamentado em referências bibliográficas que apresentam significativa relevância na área de desenvolvimento psicomotor e psicopedagógico e que associam dança e envelhecimento. Vimos que a relação entre cognição e dança e a sua influência no organismo humano é algo ainda pouco explorado. Portanto, faz-se necessário mais estudos em diferentes áreas da saúde, sobre a influência da dança na qualidade de vida e no bem-estar social e emocional, componentes de um organismo saudável.

Palavras-chave: Dança e Cognição. Estimulação Cognitiva. Qualidade de vida.

¹ Pós-graduanda em Gestão e Docência do Ensino Superior (UGB/FERP).

² Pós-graduanda em Gestão e Docência do Ensino Superior (UGB/FERP).

³ Docente do UGB/FERP. Mestre em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente (UniFOA).