BENEFÍCIOS DA DANÇA NO ENVELHECIMENTO

Autor(res)

André Victor Cordeiro
Andreza Borges Do Carmo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O presente trabalho tem como principal objetivo destacar os benefícios que a dança pode oferecer aos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas. A dança para idosos é um jeito divertido de movimentar o corpo, se mantendo ativo e saudável, Independentemente da idade, quando uma pessoa se envolve em uma atividade física que gosta é quase imediata a sensação de bem-estar e de alegria. O envelhecimento é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência das
mudanças que ocorrem no organismo. Para muitos idosos essas mudanças são de difícil aceitação. Assim, é importante que os idosos passem por essa etapa da vida com autonomia, sabendo lidar com essas mudanças no corpo e aproveitando essa fase da melhor maneira possível.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO