

A MASSAGEM RELAXANTE E À DANÇA DE SALÃO MELHORA A QUALIDADE DE VIDA NA 3º IDADE.

Thayana de Zorzi¹, Simone de Almeida Cosmo De Santis²

1 Acadêmico do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

2 Ma. Bióloga Prof.^a. Adjunta do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade Tuiuti do Paraná.

Endereço para correspondência: Thayana de Zorzi, thayana_de_zorzi@hotmail.com

RESUMO: A população idosa do Brasil e do mundo vem aumentando gradativamente nos últimos anos, esse fato traz preocupações à sociedade com relação a sua qualidade de vida, que esta relacionada não somente à saúde e bem estar econômico, mas também à interação do individuo com a sociedade, além de muitos outros fatores que podem influenciar direta ou indiretamente o bem estar e a vida ativa de cada pessoa. Esta é uma pesquisa bibliográfica, complementada por uma pesquisa de campo, através da aplicação de questionários, envolvendo pessoas idosas, tendo como principal objetivo, avaliar os resultados da associação da dança de salão com o uso da massoterapia, através de massagens relaxantes, buscando a melhoria na qualidade de vida do publico da terceira idade. Dentre as pessoas entrevistadas que já praticaram danças de salão ou já fizeram algum tipo de massagem relaxante, a maioria faria novamente e indicaria para alguém fazer, justificando-se assim, o alto índice de satisfação proporcionado por ambas as atividades.

Palavras-chave: qualidade de vida, terceira idade, dança de salão, massagem relaxante.

INTRODUÇÃO

A longevidade da existência dos seres humanos tem relação direta com o desenvolvimento científico e avanços na área da medicina e tecnologia. Esses fatores prolongam cada dia mais a idade média da população mundial. Em praticamente todos os países do mundo, independente das diferenças econômicas e sociais, notando um crescimento na população idosa (TAVARES *apud* MOTTA & AGUIAR 2007).

Hoje, há uma série de programas sociais voltados à terceira idade, que buscam ajudar a população a envelhecer com qualidade de vida, muitos já usando a dança de salão, os idosos brasileiros enfrentam todos os tipos de obstáculo para assegurar alguma assistência por meio de planos de saúde, desvalorização da aposentadoria, medos e depressão. Sofrem com a ausência de assistência e atividades de lazer, além do abandono em hospitais e asilos (PINOTTI, 2016 *apud* PARAHYBA E SIMÕES, 2006). Através da massagem e um aumento da circulação sanguínea e linfática que intensificam a nutrição da pele e a retirada de metabólicos. Propõe a recuperação epidérmica aumento da circulação superficial e renovação do estrato córneo (PINOTTI, 2016 *apud* GUIRRO, 2002).

A massagem relaxante vem sendo utilizada para cura, proteção, alívio de dores, comunicação, melhorando assim a saúde e bem estar. A massagem utiliza de movimentos básicos que promove à estimulação da circulação assim diminuindo o estresse e promovendo o relaxamento (PINOTTI, 2016 *apud* BRAUN & SIMONSON, 2007).

A dança para a terceira idade já é algo usual além ser uma atividade física com pouco custo de gestão e implantação, porém, pelo avanço da idade tem redução das funções fisiológicas e psíquicas, a dança, ou outra atividade física mesmo moderada, pode e deve ser acompanhada de tratamento terapêutica, que irão ajudar no bem estar e cuidados com dores características dessa população (OLIVEIRA, 2010 *apud* LABAN, 1990).

O objetivo desse artigo foi analisar se dança de salão associada com a massagem relaxante melhora a qualidade de vida na população idosa.

Qualidade de vida

Conceito qualidade de vida tem caráter subjetivo que a qualidade de vida depende muito de cada pessoa e a dimensão de vida (TOLDRA, 2014 *apud* SEIDL E ZANNON, 2004). Também está relacionado a bem-estar, autoestima, socioeconômico, emocional, atividade intelectual, suporte familiar, valores culturais e estilo de vida e outros (TOLDRA, 2014 *apud* VECCHIA E BOCCHI E CORRENTE, 2005).

A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. Assim, qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito mais abrangente, em que as condições de saúde seriam um dos aspectos a serem considerados (PEREIRA, 2012 *apud* FLECK E COLABORADORES, 1999).

Para promover a saúde e qualidade de vida é importante das praticas corporais em grupo, pois estimula o individuo a tornar-se o agente da própria mudança (TOLDRA, 2014 *apud* TAVARES, 2012).

Muitos estudos fazem referencia a qualidade de vida e da longevidade de vida a idosos que tem uma vida social intensa (CARNEIRO, 2006 *apud* FRUTUOSO, 1999). E por outro lado a ausência do convívio social pode acabar agravando a situação da pessoa idosa levando a efeitos negativos como capacidade cognitiva (CARNEIRO, 2006 *apud* KATZ & RUBIN, 2000) e a uma depressão (CARNEIRO, 2006 *apud* FREIRE & SOMMERHALDER, 2000). A falta do convívio com outras pessoas tem sido tão danosa quanto ao fumo, pressão arterial elevada, a obesidade e a ausência de atividade física (CARNEIRO, 2006 *apud* ANDRADE & VAITSMAN, 2002).

Evidencias sugerem que a deterioração da saúde não é apenas o desgaste natural do organismo, sedentarismo ou tabaco, mais é pela redução da quantidade e qualidade da socialização (CARNEIRO, 2006 *apud* RAMOS, 2002).

Pode se argumentar que quem tem contato social vive mais e melhor do que as que não têm convívio social (CARNEIRO, 2006 *apud* DRESSLER E COLABORADORES, 1997). Parece que a capacidade de interagir socialmente e fundamental para o idoso, pois melhora a qualidade de vida da pessoa idosa (CARNEIRO, 2006 *apud* GRAY E COLABORADORES, 1992).

Terceira idade

O envelhecimento é a passagem do tempo. A idade é medida pelos fatores biológicos, físicos e sociais. Está associado a muitas doenças crônicas que são adquiridas ao final da vida e levam a perda de autonomia, capacidade funcional e física (TOLDRA, 2014 *apud* NASRI, 2008).

Existem linhas orientadoras para desenvolver estratégias na promoção da atividade física são elas: Ficar velho não significa estar doente, a pessoa idosa não é um ser fraco, não tem que ser isolado. O grupo da terceira idade não é sinônimo de sedentarismo e só estabelecer condições de uma vida ativa. A valorização positiva para a promoção de atividades física para enfatizar os sentimentos de felicidade e satisfação com a vida (FARIA, 2004 *apud* MOTA, 1999).

O aumento da longevidade se dá pelo avanço das tecnologias (SILVA, 2008 *apud* LASLETT, 1991). Doenças e limitações podem ser estáveis no envelhecimento mostram estudos epidemiológicos melhorando o hábito de vida e muito importante para um envelhecimento saudável (TOLDRA, 2014 *apud* LIMA E BARRETO, 2003).

As modificações biológicas são o aparecimento de cabelos brancos, rugas. As modificações fisiológicas relacionadas à alteração da função orgânica (CARNEIRO, 2006 *apud* SANTOS, 2010). Características do envelhecimento: aumento da mortalidade após maturação, alteração química no tecido da pele, alteração fisiológica com deterioração progressiva, diminuição da capacidade de respostas às alterações do meio, aumento vulnerável as doenças (RIBEIRO, 2009 *apud* CRISTOFALO, 1994).

Massagem relaxante

A massoterapia originou - se do grego “massein” (amassar), latim “manus” (mãos). Executado pelo toque das mãos proporcionando terapia com efeito relaxante, combate estresse, estéticas, emocionais e desportivas e ajuda também a melhorar a socialização (PINOTTI, 2016 *apud* COUTO, 2000). A origem da massagem teve início na Índia, China, Japão e Roma. A massagem refere-se para tratamento ou cura para algumas doenças. Massagem tem o significado de amassar. Hindus usavam a massagem para combater a fadiga, auxiliava na redução de peso e o principal para ajudar no relaxamento (PINOTTI, 2016 *apud* CESSAR, 2001).

A massagem traz muitos benefícios nos aspectos físico, mental e emocional (CESANA, 2004). Pode ser um gesto de amor e pode ser um instrumento de cura e auxiliando com outras praticas pode ser ainda mais eficaz (CESANA, 2004 *apud* SCHNEIDER, 1995). A Massagem relaxante desempenhou um papel muito importante na vida das pessoas com deficiência sendo a mais importante forma de trato (CESANA, 2004 *apud* KUPRIAN, 1989). Nos registros médicos a massagem foi a primeira forma de tratamento. (CESANA, 2004 *apud* WOOD E BECKER, 1984).

Para Ling (1776 – 1839) os tratamentos relacionados com massagem e exercícios eram nomeados como ciência da ginástica mais tarde ficou conhecida como movimento suíço. Em 1840 foram introduzidos na Inglaterra após a morte de Ling. O movimento da massagem tem seus pontos positivos para combater varias doenças (PINOTTI, 2016 *apud* CASSAR, 2001). Relacionando massagem com a atividade física tem a melhora na circulação sanguínea e linfática, aumento da flexibilidade, capacidade respiratória, melhora a auto-estima e a tensão (CESANA, 2004).

Os tratamentos utilizando a massagem ajudam na cura, nas dores ajudam também a melhorar a comunicação, saúde e bem-estar. A massagem relaxante utiliza dos movimentos básicos que estimula a circulação, diminui o estresse e promove o relaxamento. Na fase da terceira idade existem alguns problemas específicos e que requerem tratamentos e atendimento diferenciados como a pressão da mão na massagem e os mesmos na pressão em algumas regiões a massagem tem que ser evitadas. O toque das mãos é maravilhoso, pois ajuda na auto-estima proporcionando conforto e ajuda no desenvolvimento das pessoas ajudando no crescimento e no sistema imunológico. Na terceira idade é muito bom ter uma atenção especial ou diferenciada alguns minutos de atenção podem mudar tudo e relacionando com a massagem, pois através das técnicas passivas ou ativas podem aumentar a produção de liquido sinovial esses líquidos ajuda a lubrificar e dar aumento na amplitude dos movimentos (PINOTTI, 2016 *apud* BRAUN E SIMONSON, 2007).

Com a massagem pode ter um aumento de velocidade da circulação sanguínea e linfática que ajuda na nutrição da pele e a retirada de metabólicos como: hiperemia cutânea, aumento da temperatura, recuperação epidérmica com finalidade de estimular circulação superficial que renova o extrato córneo (PINOTTI,

2016 *apud* GUIRRO, 2002).

A Massagem tem muitos efeitos e benefícios. A massagem tem efeito mecânico como reflexo. O mecânico altera a forma física dos tecidos pela pressão da massagem. Já o reflexo libera substâncias vasoativas (PINOTTI, 2016 *apud* SIMONSON, 2007).

As técnicas da massagem promovem: relaxamento muscular, diminuição de dor, aumento da respiração, aumento da nutrição, aumento da maleabilidade articular, aumento de elasticidade tecidual a diminuição de dores e outros (PINOTTI, 2016 *apud* GUIRRO, 2002).

Envelhecimento o corpo não reage mais como deveria. Os nervos se tomam reduzidos podem sofrer pressão dos ossos e estruturas dos tecidos moles isso se dá o nome de Síndrome Ciática. Tem uma variação da estrutura da articulação dos pés causando dor, diminuição da circulação para as demais localidades do corpo. A massagem ajuda a melhorar a vida das pessoas idosas, pois ajuda a aliviar as dores e ajuda também a amenizar os desconfortos por esses problemas (PINOTTI, 2016 *apud* FRITZ, 2000).

Danças

Os benefícios da atividade física são verificados nas seguintes alterações físicas e fisiológicas em idosos que aderem a praticar: nível cardiorrespiratório, força e resistência muscular e equilíbrio, flexibilidade. Idosos ambos os sexos que praticam atividade regular revelaram valores mais elevados de HDL (CALVINHO, 2012 *apud* GUISELINI, 2006).

A atividade com dança ajuda a pessoa idosa ter mais independência funcional através da manutenção da sua força muscular, sustentação, equilíbrio, movimentos corporais e a mudança no estilo de vida (MARBÁ, 2016 *apud* SILVA E COLABORADORES, 2012). A dança ser tratada como expressão corporal e não faz parte do cotidiano das pessoas, deve ser analisada e executada como uma harmonia do corpo e cérebro (SOUZA *apud* FREITAS, 2008).

As atividades em grupo ajudam muito as pessoas a tornar-se o agente da própria mudança, proporciona um aprendizado interpessoal com o contato com as outras pessoas (TOLDRA, 2014 *apud* TAVARES, 2009). Qualquer movimento corporal produzido pelo músculo que resulta em um gatilho energético melhorando a

aptidão física (FARENCENA, 2016 *apud* BOUCHARD E SHEPARD, 1993).

Quando se pratica uma atividade física regular ou sistêmica melhora ou mantém a aptidão, melhora o bem estar e diminui a taxa de mortalidade (CUNHA, 2016 *apud* OKUMA, 1998). Quando um idoso pratica algum tipo de atividade física ele previne a diminuição da massa muscular, diminuindo o seu peso e isso faz com que melhore a execução de outras atividades (UEMO, 1999 *apud* RENTANEN, 1999).

O exercício aeróbico auxilia na melhora gradual para um envelhecimento mais saudável. Participar destes programas ajuda na redução e prevenção de inúmeros declínios relacionados com a idade (FARIA, 2004 *apud* MAZZEO, 1998).

A dança tem um potencial grande para muitos benefícios físicos, funcionais, neurocognitivos, sociais na fase de envelhecimento. A dança é uma atividade lúdica que influencia os aspectos fisiológicos, cognitivos e afetivos é considerada uma prática corporal promove o bem-estar físico e mental (DELARY, 2016 *apud* CRUZ FERREIRA *et al.*, 2015).

Pode desenvolver nas pessoas a capacidade de compreensão do movimento, e tendo um maior entendimento de como seu corpo funciona. E poderá usa-lo expressivamente com maior inteligência, autonomia, responsabilidade e sensibilidade (SOUZA *apud* BRASIL, 1996).

Quando se fala em dança a vários tipos: dança de salão, forró, jazz, sapateado, balé, maxixe, samba, folclórica, dança popular entre outras. A dança social as pessoas que a praticam é para seu próprio prazer. E em todos os tipos de dança envolve de movimento, ritmo, criação e energia. A dança para quem tem alguma deficiência passa pela cabeça que é uma dança terapêutica, expressiva, livre usada para se soltar (SOUZA *apud* FREIRE, 1999).

Antigamente já tinha expressão corporal atrás da dança. Cada cultura passa seu conteúdo as mais diferentes áreas. Em tempos remotos, o sentido da dança tem um caráter místico, pois era difundida e ritmos religiosos eram raros ser dançada e, festas comemorativas (SOUZA *apud* FREITAS, 2008).

A prática da dança de salão tem inúmeros benefícios os que a ela se dedicam. Quando se pratica regularmente é uma espécie de ginástica aeróbica de baixo impacto, excelente para a boa forma das pessoas de todas as idades (SOUZA *apud* GOMES, 2007).

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com publicações entre os anos de 2004 a 2016 a base da pesquisa foi feita no Google acadêmico e no Scielo.

A pesquisa quantitativa foi baseada em um questionário com as seguintes perguntas:

Já fez algum procedimento estético?

Tem conhecimento de massagem relaxante?

Alguma vez já fez massagem relaxante?

Qual motivo te levou a fazer massagem relaxante?

Gostou da massagem?

O que você sentiu ao receber a massagem?

Com quem você fez a massagem?

Indicaria para alguém?

Pratica alguma atividade física?

Já participou de alguma aula de dança?

Gostaria de praticar?

O que você sentiu ao dançar?

Se você já fez massagem relaxante e dança qual das duas você se identificou mais?

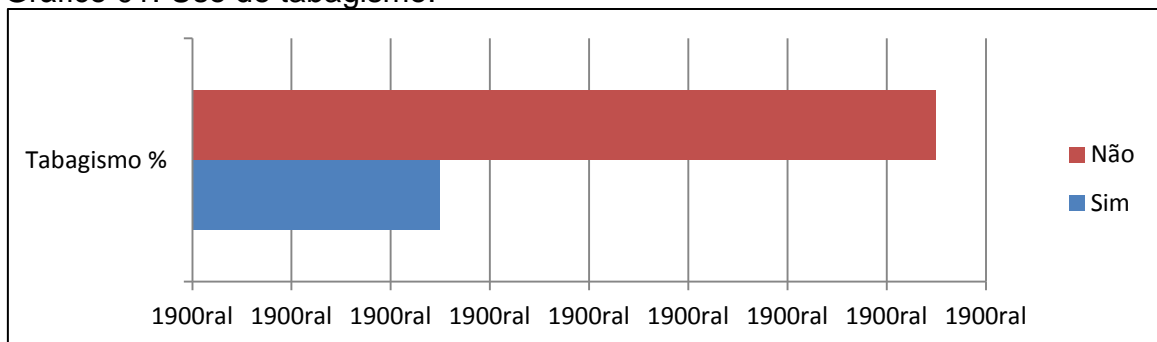
O questionário foi realizado através de perguntas que foram previamente explicadas para os indivíduos, obtendo-se o consentimento livre e esclarecimento dos mesmos. O estudo foi composto por uma amostra de 20 pessoas do gênero feminino, com idade de 50 a 70 anos, escolhidas de forma aleatória. A seleção do gênero feminino para a avaliação é justificada porque nas aulas de dança encontram-se mais mulheres do que homens e na massagem relaxante os homens também estão aderindo aos cuidados com o corpo mais ainda a procura e maior pelo gênero feminino. A mulher apresenta maior predominância de insatisfação com o contorno corporal comparada aos homens devido a maior cobrança social por um padrão estético divulgado nas mídias e valorizando pela cultura (OROSKI *apud* QUADROS *et al.*, 2010; FAVARIS *et al.*, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os cuidados com o corpo é necessário para a prevenção do envelhecimento saudável adequando a prática de atividade física, tratamentos estéticos e alimentação saudável ajudam a melhorar a qualidade de vida e a autoestima (MENDES, 2012 *apud* TRINDADE, 2008).

Os resultados foram obtidos através da pesquisa quantitativa onde 20 pessoas responderam aos questionários na faixa etária de 50 a 70 anos e abaixo esta os gráficos demonstrando as resultados da pesquisa.

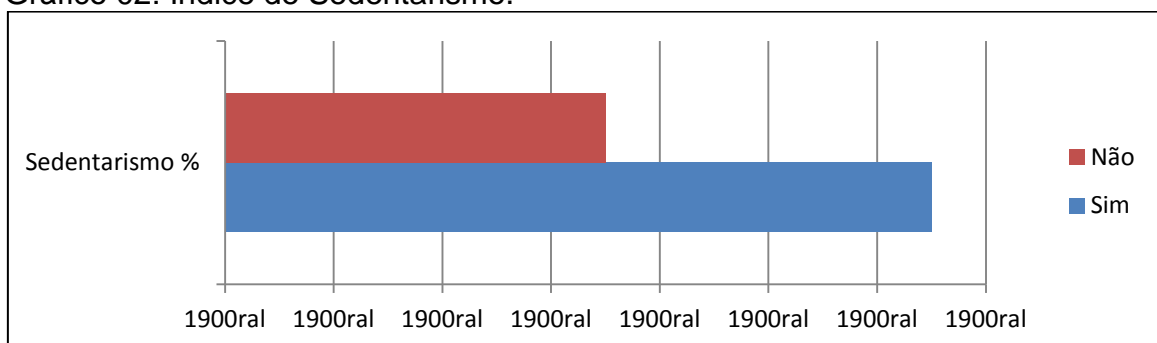
Gráfico 01: Uso de tabagismo.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

De acordo com o Gráfico 01, é possível afirmar que a maioria da população idosa entrevistada não faz uso de cigarros, sendo que apenas 25%, diz fazer uso deste tipo de tabagismo.

Gráfico 02: Índice de Sedentarismo.



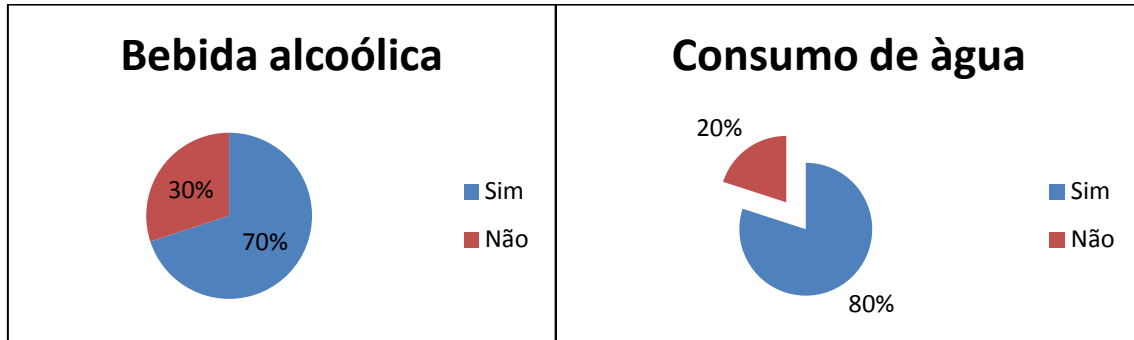
Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

O gráfico acima aborda o índice de sedentarismo entre os idosos entrevistados, o resultado é preocupante, pois a maioria (65%) diz ser sedentário, demonstrando o desinteresse por atividades físicas como caminhadas e exercícios,

bem como a dança de salão. Parte deste público provavelmente aceitaria o uso de massagens ao invés da dança.

Gráfico 03: Consumo de bebidas alcoólicas.

Gráfico 04: Ingestão da quantidade ideal de água.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

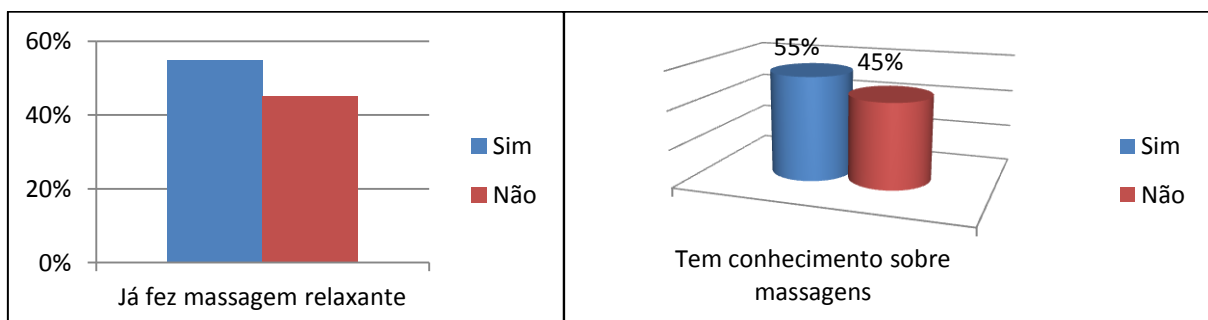
No Gráfico 03, pode-se observar o índice de consumo de bebidas alcoólicas pelos entrevistados, sendo que a maioria afirma consumir bebidas alcoólicas com bastante frequência.

No que se refere ao consumo da quantidade indicada de água, é correto afirmar que a maioria dos entrevistados acredita consumir água no volume ideal, conforme consta no gráfico 04.

Os gráficos 05 e 06, questionam sobre o fato de ter conhecimento sobre massagens relaxantes e se os entrevistados já praticaram algum tipo de massagens. pode-se então dizer que 55% das pessoas têm conhecimento, e já fizeram algum tipo de massagem relaxante, sendo que o restante diz não ter conhecimento e também nunca fizeram o uso deste tipo de massagens.

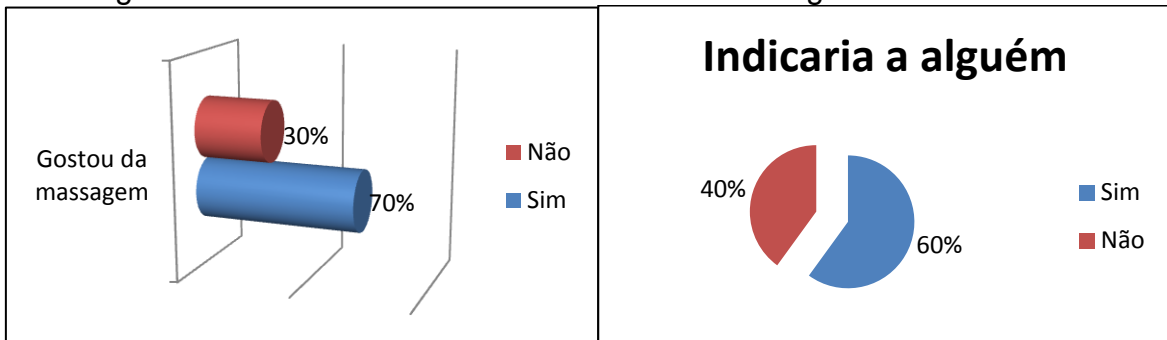
Gráfico 05: Já fez algum tipo de massagem relaxante.

Gráfico 06: Tem conhecimento sobre massagem relaxante.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

Gráfico 07: Gostou de fazer massagem relaxante. Gráfico 08: Indicaria para alguém o uso de massagens relaxantes.

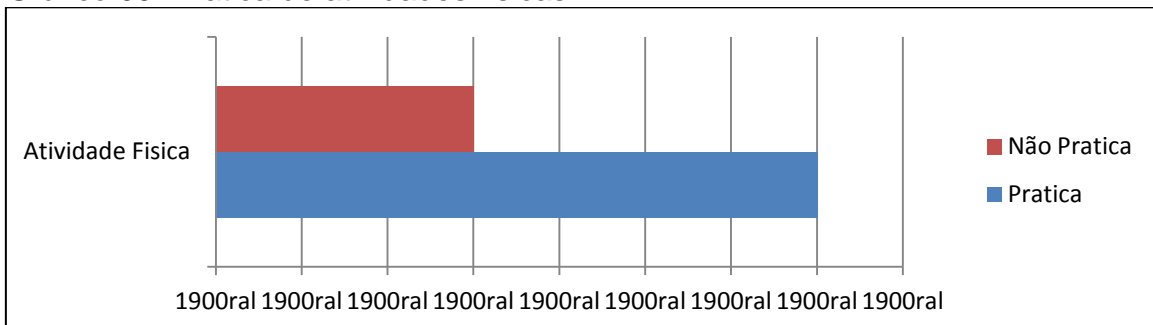


Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

Observa-se no gráfico 07 que dentre as pessoas que já fizeram algum tipo de massagem relaxante, a maioria gostou de fazê-la, destacando-se assim um alto índice de satisfação por parte das pessoas envolvidas nesse tipo de atividade.

Já, o gráfico abaixo questiona com relação ao fato de indicar ou recomendar para alguém o uso de massagens relaxantes, como se pode observar, 60% dos entrevistados afirma que indicaria a algum conhecido o uso desta técnica.

Gráfico 09: Pratica de atividades físicas.

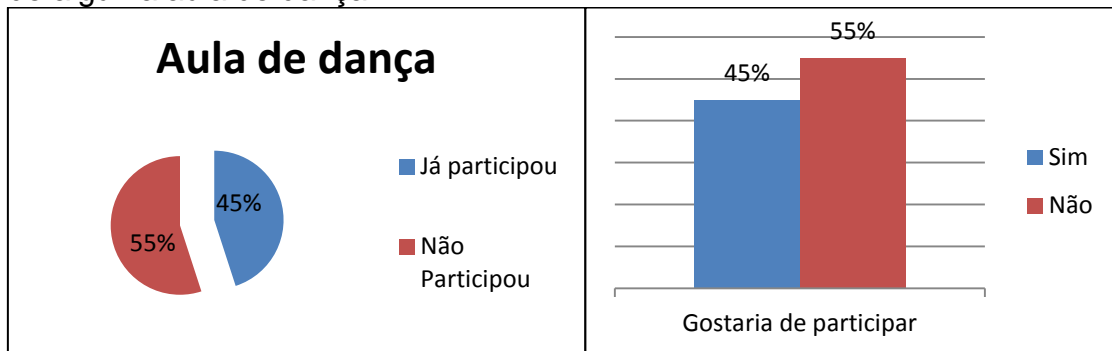


Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

O gráfico acima questiona com relação à prática de atividades físicas, pode-se dizer que 70% dos entrevistados praticam de alguma forma, atividades físicas.

Com relação ao fato de já ter participado de alguma aula de dança, destaca que 55% dos entrevistados não participaram de nenhum tipo de aula de dança, e o restante afirma já ter participado ou que ainda participa, como pode ser observado no gráfico 10.

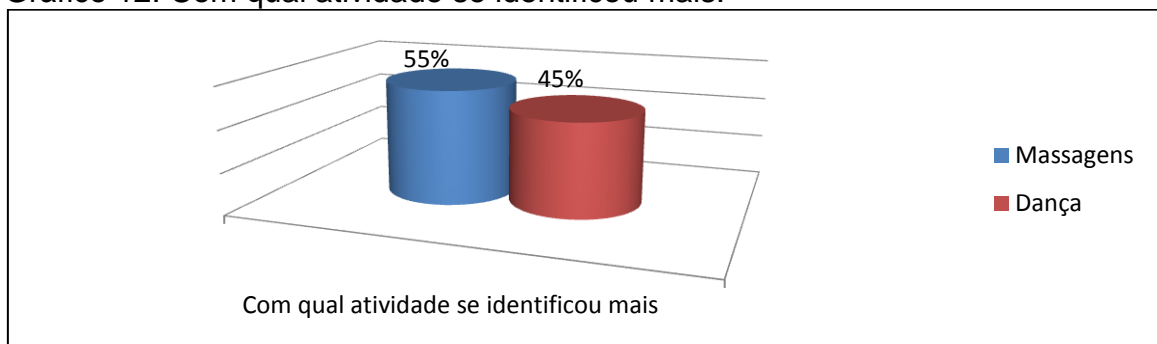
Gráfico 10: Já participou de alguma aula de dança. Gráfico 11: Gostaria de participar de alguma aula de dança.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

O gráfico 11 se pode ver que dentre as pessoas que ainda não participaram de aulas de dança, 45% gostaria de participar, e o restante do público, quando questionado a respeito, afirmou não ter interesse em participar.

Gráfico 12: Com qual atividade se identificou mais.

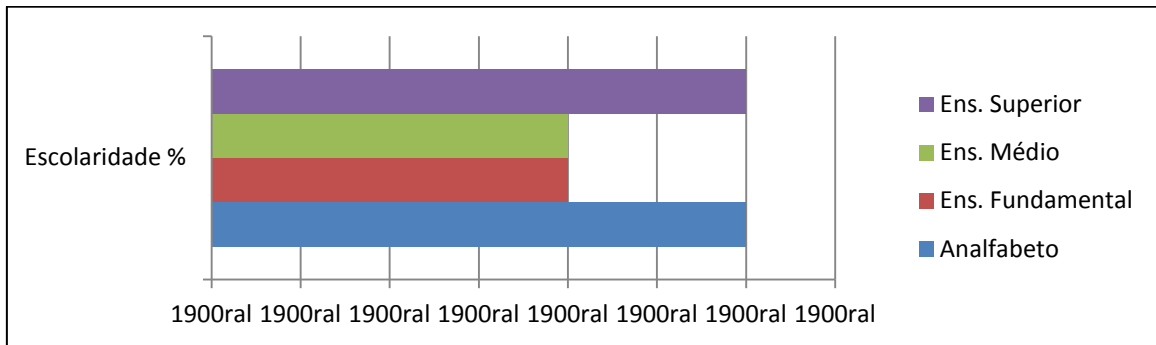


Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

Dentre as pessoas que já praticaram aulas de dança e fizeram o uso de massagens relaxantes, a maioria de 55% se identificou mais com as massagens relaxantes.

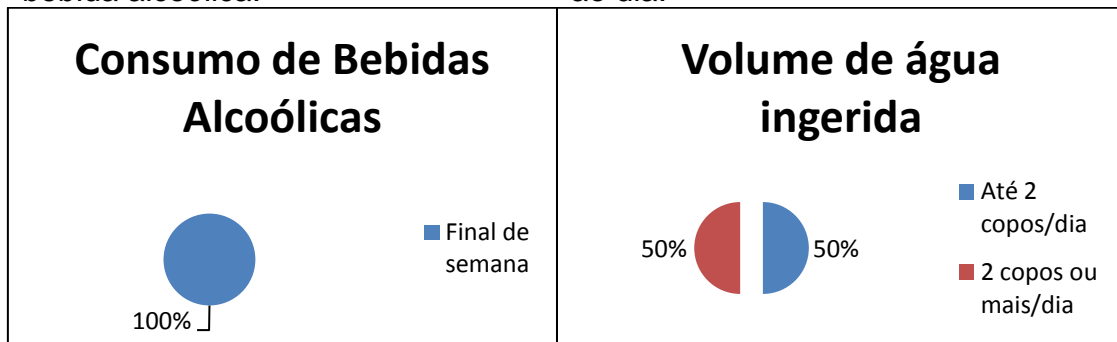
O gráfico abaixo aborda o nível de escolaridade dos entrevistados, sendo que 30% dos mesmos são analfabetos, outros 30% cursaram o ensino superior, e dentre o restante, 20% têm o ensino médio completo e outros 20% cursaram o ensino fundamental.

Gráfico 13: Escolaridade.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

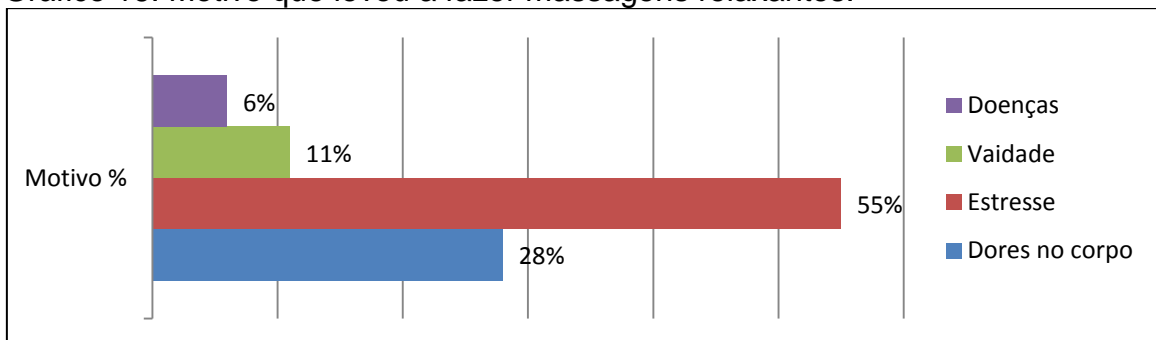
Gráfico 14: Quando consome bebida alcoólica. Gráfico 15: Volume de água ingerida ao dia.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

Com relação ao consumo de bebidas alcoólicas, todos os entrevistados que afirmaram consumir, também afirmam que o fazem no final de semana. Já a quantidade de água ingerida ao dia, pode-se afirmar que a metade dos entrevistados consome pouca água, sendo menos de dois copos ao dia, e a outra metade consome pelo menos dois copos ou mais de água por dia, conforme pode-se observar no gráfico número 15.

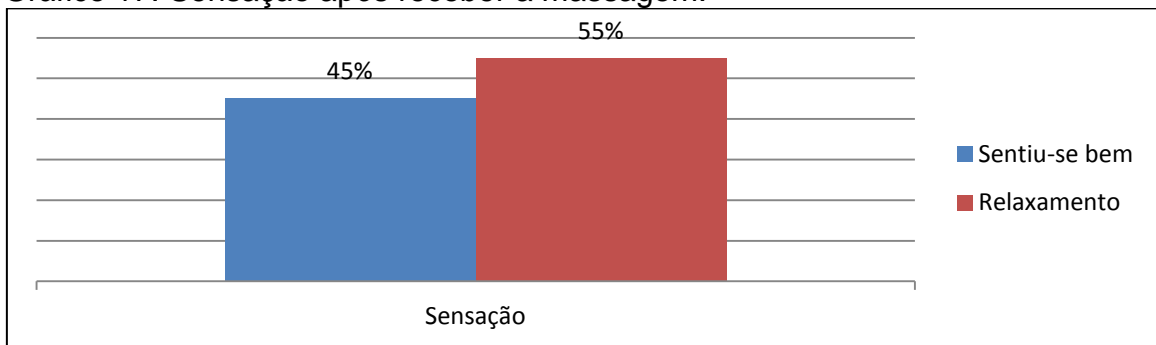
Gráfico 16: Motivo que levou a fazer massagens relaxantes.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

O gráfico 16, trata a respeito do motivo que levou as pessoas a fazer massagens, como pode-se analisar, a maioria a fez por motivo de estresse, outros 28% fizeram massagens para aliviar as dores no corpo e uma pequena minoria fez por motivos de vaidade ou até mesmo por algum tipo de doença.

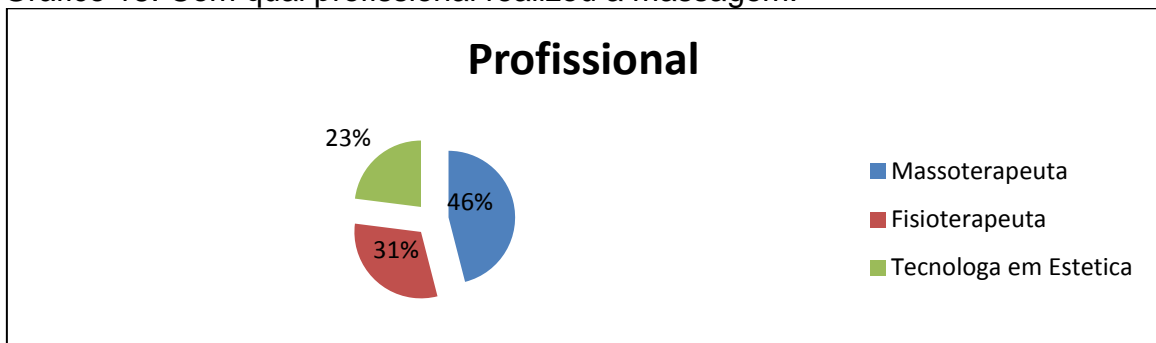
Gráfico 17: Sensação após receber a massagem.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

No gráfico acima se observa a sensação sentida pelos entrevistados que já fizeram algum tipo de massagem, após recebê-la sendo que 45% das pessoas sentiu-se bem psicologicamente e outros 55% sentiu relaxamento físico, como principal resultado proporcionado pela massagem.

Gráfico 18: Com qual profissional realizou a massagem.



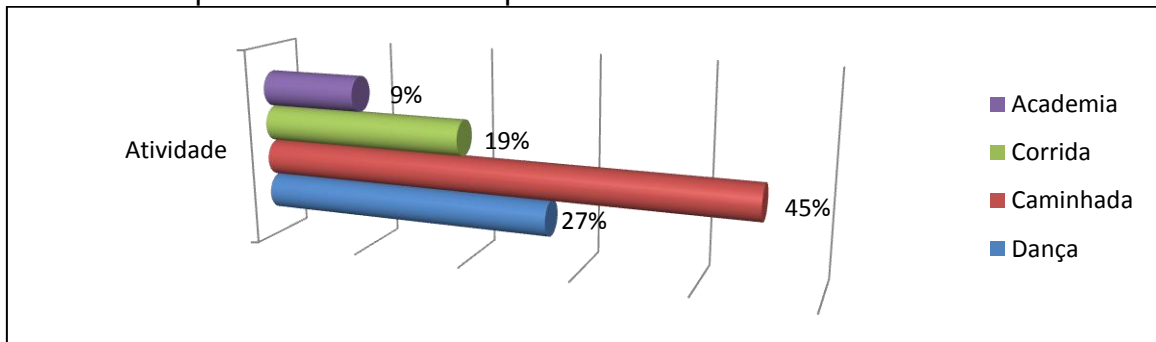
Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

Dentre as pessoas que já realizaram massagem, todos fizeram com profissionais do ramo, tais como Massoterapeuta, Fisioterapeuta e Tecnólogo(a) em Estética.

No que refere-se ao tipo de atividade física praticada pelos envolvidos na pesquisa, pode-se dizer que 45% destes praticam caminhadas, outros 27% realizam a prática de danças, e o restante pratica corrida ou frequentam academia, conforme

pode-se verificar no gráfico 19.

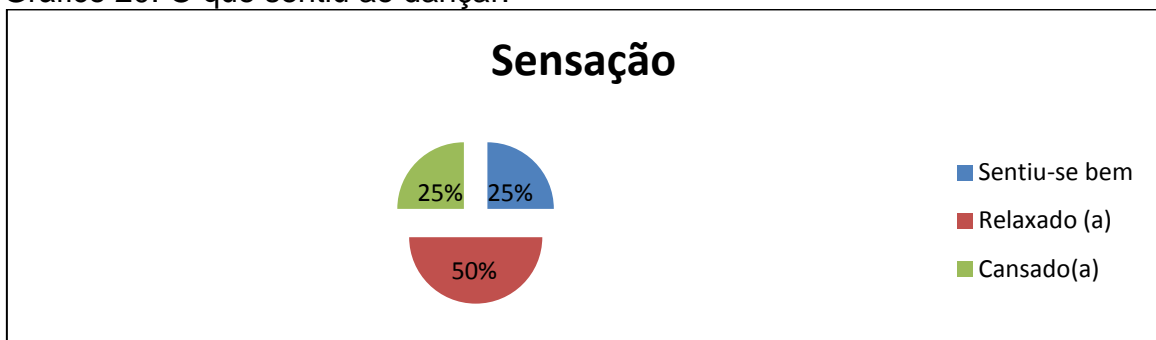
Gráfico 19: Tipo de atividade física praticada.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

O gráfico 20, aborda a sensação sentida pelos entrevistados após a prática de danças, sendo que a metade destes sente-se relaxado fisicamente, já a outra metade afirma sentir-se bem psicologicamente ou cansado.

Gráfico 20: O que sentiu ao dançar.



Fonte: Pesquisa de campo. Questionário. Março de 2017.

CONCLUSÃO

Ao término desta pesquisa, pode-se dizer que com o aumento gradativo da população idosa, também aumentam as preocupações com o bem estar dos mesmos, buscando-se maneiras que façam com que todos possam ter uma vida ativa em sociedade. A massagem pode ser usada a fim de promover uma melhor qualidade de vida, através do relaxamento muscular, proporcionando a diminuição das dores no corpo, aumento da respiração, além de melhorias nos movimentos das articulações do corpo, e muitos outros benefícios. Por sua vez, a dança de salão controla e melhora o equilíbrio, a força, a resistência muscular e a flexibilidade do corpo, contribuindo também para o bem estar mental.

É correto afirmar que o objetivo desta pesquisa foi alcançado, sendo que ao associar a dança de salão com o uso de massagens relaxantes, é possível atingir uma harmonia entre o corpo e a mente, pois ambas se complementam, a dança, além de ser uma excelente atividade física, traz a alegria e o bem estar mental, e a massagem atua em pontos localizados, proporcionando o conforto e relaxamentos necessários para aliviar possíveis dores e incômodos que afetam a terceira idade.

REFERÊNCIAS

- CALVINHO, Hermínio Júnior do Vale; LIRA, Josileia do Socorro Neves. Os benefícios da atividade física para o envelhecimento saudável: análise da revista brasileira de geriatria e gerontologia. p.4, 2008 – 2012.
- CARNEIRO, Rachel Shimba *et.al.* Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. Psicologia: reflexão e crítica. Rio de Janeiro, v.20, n. 2, p. 229-237, 2006.
- CESANA, Juliana *et.al.* Massagem e Educação Física: Perspectivas curriculares. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Rio Claro – São Paulo, v.3, n.3, p. 89 – 97. 2004.
- CUNHA, Marcel Lima *et. al.* Dança de salão: repercussões nas atividades de vida diária. Rio de Janeiro. v.16, n.3, p.559-568, 2008.
- DELABARY, Marcela dos Santos *et.al.* Dança e Flexibilidade: Interferências na qualidade de vida de adultos. Revista Brasileira de Qualidade de vida. Ponta Grossa, v.8, n. 1, p. 16 n- 27. jan – mar. 2016.
- FARENCENA, Eliana Zellmer Poerschke *et.al.* Dança de salão e sua contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida. Revista Amazônia Science & Health. Amazonia. v. 4, n.1, p.10-16, Jan/Mar. 2016.
- FARIA, Luisa; MARINHO, Claudia. Actividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. Revista Portuguesa de Psicossomática. Porto – Portugal, v.6, n.1, p.93 – 104, jan – jun.2004.
- MARBA, Rômulo Falcão *et.al.* Revista Científica do ITPAC, Araguaina, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.
- MENDES, Evanda Oliveira *et.al.* Processo do envelhecimento na visão da enfermagem: uma revisão bibliográfica. Curitiba. v. 1, n. 01. 2012.
- OLIVEIRA, Flavia Fernandes; TEIXEIRA, O. Caroline. DANÇA SÊNIOR: ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA UNISUAM. Rio de janeiro. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.9, n.3, 2010.
- OROSKI, Joselia. Percepção da imagem corporal e o seu reflexo na qualidade de vida das mulheres. Curitiba. p.01 – 17.
- PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S. & SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012.
- PINOTTI, Rafaela Bavaresco; CASAGRANDE, Raquel Aparecida; ANTONIO, Fabiane Dell. Importância da massagem relaxante para o bem estar da mulher idosa. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Rafaela%20Pinoti,%20Raquel%20Casagrande.pdf>

Acesso em: 09 de novembro de 2016.

RIBEIRO, Liliane da Consolação Campos; ALVES, Pâmela Braga; MEIRA, Elda Patrícia. Percepção dos idosos sobre as alterações fisiológicas do envelhecimento. *Ciência Cuida Saúde, Minas Gerais*, v.8, n.2, p.220 – 227, abr – jun. 2009.

SOUZA, Daniela Pinto. Os benefícios da dança de salão para idosos: um estudo bibliográfico. *Bragança Paulista*. p. 01-21.

TAVARES, Juliana Petri *et.al.* Trabalhadores de enfermagem e os idosos hospitalizados: uma proposta de investigação.

TOLDRA, Rosé *et.al.* Produção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio da praticas corporais. São Paulo. *O mundo da saúde*, 2014.

UENO, Linda Massako. A influência da atividade física na capacidade funcional: Envelhecimento. v.4, n.1, p. 1 – 12, 1999.

VECCHIA, Roberta Dalla *et.al.* Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira Epidemiologia*. São Paulo, v.8, n.3, p.246 – 252. 2005.