

## AS PRÁTICAS CORPORAIS E OS BENEFÍCIOS SOCIAIS PARA A TERCEIRA IDADE

Isis Lorena Fraga de Almeida\*  
Elipaula Marques da C. Carvalho\*\*

Envelhecer é o processo que acontece desde que se nasce. O processo de envelhecimento envolve diversas situações que vão desde a alimentação, horas de sono, moradia, estilo de vida, salário adequado entre tantos outros. A chegada da terceira idade, nome dado quando se chega aos sessenta anos, é considerada uma etapa da vida que é determinada por um novo ciclo de vida, pois este período apresenta características específicas e novas para cada indivíduo. Alguns indivíduos, ao entrar na terceira idade, buscam modificar a sua rotina. Alguns podem optar por não se isolar, de modo diferenciado buscam meios diversos para que possam se socializar, como por exemplo: uma viagem, estudos, dominar as redes sociais e também participar de grupo de convivência. As práticas corporais têm uma característica diferenciada para este público, pois estas atividades vão além das qualidades físicas e estéticas, além disso, buscam melhorar as condições corporais como um todo, bem como, conhecer pessoas, interagir em outro ambiente e aprender coisas novas. Neste contexto, este estudo tem como objetivo central verificar como as práticas corporais podem contribuir para a socialização do idoso institucionalizado e especificamente pretende discutir a importância do processo de socialização nos grupos de convivência; apontar os benefícios das práticas corporais, expressas na dança, para o idoso; identificar as contribuições das práticas corporais dos idosos de um grupo de convivência da cidade de Cruz das Almas - BA. Tomando por base os caminhos metodológicos da pesquisa qualitativa, fazendo o uso dos instrumentos: entrevista e observação, este estudo tem como público-alvo 30 idosos participantes efetivos de um grupo de convivência na cidade de Cruz das Almas - BA. Espera-se que este estudo possa ampliar as discussões em torno da importância das práticas corporais, em específico a dança, para o público da terceira idade, bem como abrir novos debates sobre a importância dos grupos de convivência para socialização dos idosos.

**Palavras-chave:** Idoso. Grupo de Convivência. Práticas corporais.

---

\*Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza; e-mail: lorealmeida@live.com

\*\*Especialista em docente do curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza; e-mail: elpx@hotmail.com