

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA COMO RECURSO AUXILIAR NA ASSISTÊNCIA AOS IDOSOS DO PROJETO ENVELHECENDO COM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marina Gonçalves Assis¹; Diogo da Silva Jacinto Cirne²; Kleyton Wesllen de Lima Ferreira³; Rayssa Samilly Santos de Oliveira⁴; Luiz Arthur Cavalcanti Cabral⁵;

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – marinagassis@gmail.com

Resumo: Com o aumento do número de idosos no Brasil, adveio uma crescente quantidade de trabalhos publicados acerca desse público em seus mais distintos aspectos. Dentre estes, os fatores psicossociais têm apresentado associações evidentes com a qualidade de vida dessa população. É inserida neste contexto que a dança tem demonstrado ser grandes aliados nos cuidados do idoso. Desse modo, o objetivo desse estudo é relatar a experiência e os benefícios encontrados por meio da utilização da dança enquanto recurso auxiliar na assistência aos idosos participantes do projeto 'Envelhecendo com Saúde'. A pesquisa desenvolvida foi de cunho qualitativo, caracterizando-se como relato de experiência. A amostra analisada foi composta por um grupo de 37 idosos, sendo 35 do sexo feminino com idade de 66,40 ($\pm 4,75$) anos e 2 homens com idade de 65,00 ($\pm 7,07$) anos. Os dados desse estudo foram coletados a partir do dia 27 de março de 2017, em encontros semanais realizados nas terças ou quintas-feiras, no horário das 9h às 10h, na sala de dança da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM). Para avaliar o grau de satisfação dos idosos com relação às aulas de dança foi elaborado e aplicado um questionário específico, em que os idosos deveriam responder o quão importante eram as aulas de dança nas suas vidas cotidianas por meio de alternativas objetivas. A experiência relatada nesse estudo vem a concordar com outros trabalhos publicados na área em relação aos benefícios da dança para a população idosa. Assim, espera-se que essa pesquisa contribua no incentivo a iniciativas para a utilização da dança como recurso integrante em programas para idosos, tendo em vista a relevância demonstrada por essa atividade não apenas no desenvolvimento de aptidões físicas, como também na melhora de aspectos psicossociais.

Palavras-chave: Dança; Envelhecimento; Exercício Físico; Idoso.

¹ Autora - Discente em Educação Física pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

² Coautor - Discente em Enfermagem pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

³ Coautor - Discente em Enfermagem pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

⁴ Coautora - Discente em Enfermagem pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

⁵ Orientador - Doutor em Metodologia Científica em Atividade Física e Desporte pela Universidade de Granada - Espanha

THE IMPORTANCE OF DANCE AS AN AUXILIARY RESOURCE IN THE ASSISTANCE TO THE ELDERLY OF THE HEALTH AGING PROJECT: EXPERIENCE REPORT

Marina Gonçalves Assis¹; Diogo da Silva Jacinto Cirne²; Kleyton Wesllen de Lima Ferreira³; Rayssa Samily Santos de Oliveira⁴; Luiz Arthur Cavalcanti Cabral⁵;

Faculty of Medical Sciences of Campina Grande – marinagassis@gmail.com

Abstract: With the growing number of elderly people in Brasil, there has been an increasing amount of published Works about the aging process in its most diferente aspects. Among there, the psychosocial factors have showed evidente associations with the quality of this population's life. It is inserted in this context that dance has shown to be a great ally in the care of the elderly. Thus, the objective of this study is to report the experience and benefits found through the use of dance as an auxiliary resource in the care of the elderly who participate in the Project 'Aging with Health'. This research has a qualitative character, characterizing itself as an experience report. The sample consisted of a group of 37 elderly individuals, of whom 35 were female aged 66,40 ($\pm 4,75$) years and 2 males aged 65,00 ($\pm 7,07$) years. The data of this study was collected from March 27, 2017 til October 4, 2017, in weekly meetings held on Tuesdays or Thursdays, from 9:00 am to 10:00 am, in the dance hall of the Faculty os Medical Sciences of Campina Grande (FCM). In order to measure how satisfied the elderly were about the dance classes, a specific questionnaire was developed and applied, in which the elderly should answer how important the dance classes were for their daily lives by choosing the alternative that better suits it's opinion. The experience in this study agrees with other studeis published in the area regarding the benefits of dance for the elderly population. Thus, it is hoped that this research will contribute to encourage initiatives for the use of dance as an integral resource in programs for the elderly, given the relevance shown by this activity not only in the development of physical abilities, but also in the improvement of phychosocial aspects.

Keywords: Aging; Dance; Elderly; Physical exercise.

¹ Autora - Discente em Educação Física pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

² Coautor - Discente em Enfermagem pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

³ Coautor - Discente em Enfermagem pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

⁴ Coautora - Discente em Enfermagem pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

⁵ Orientador - Doutor em Metodologia Científica em Atividade Física e Desporte pela Universidade de Granada - Espanha

INTRODUÇÃO

Com o aumento da população de idosos do Brasil, é notória também a crescente quantidade de trabalhos publicados acerca do envelhecimento em seus mais distintos aspectos. Dentre as várias dimensões estudadas no ramo da gerontologia, os fatores psicossociais têm apresentado associações evidentes com a qualidade de vida do idoso.

Perracini e Fló (2009) enunciam que para a análise da funcionalidade humana, é possível destacar dois modelos, sendo estes o médico e o social. No modelo médico, a incapacidade está diretamente relacionada a enfermidades ou a outras condições de saúde. Enquanto o modelo social, por sua vez, estabelece a incapacidade como fruto de problemas socialmente estabelecidos.

É inserida neste contexto social que a dança e o lazer tem demonstrado ser grandes aliados nos cuidados do idoso. De acordo Gobbo (2005), a prática da dança para o idoso acarreta diversos benefícios para sua vida cotidiana, especialmente nas relações interpessoais, ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência.

Em concordância, Robatto (1994) declara que a dança está intimamente atrelada a processos de sociabilização e motivação. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve não apenas os aspectos sociais nos idosos, mas também os processos de afetividade, possibilitando, desta forma, melhores condições para um envelhecimento saudável.

Nanni (1998) acrescenta que o ser humano tem utilizado a dança como linguagem corporal para simbolizar alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz, ou seja, para representar diversos aspectos da vida humana. Além disso, dançar é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, inclusive na terceira idade.

Além disso, as atividades físicas recreativas são recorrentemente constatadas como uma das formas de intervenção na atenção primária da saúde mais eficaz para a melhoria da qualidade de vida de idosos. A dança, por apresentar um marcante caráter de lazer, pode ser, portanto, inserida nesse rol de atividades de recreação ativa.

Neste contexto, a Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande desenvolveu o projeto de extensão Envelhecendo com Saúde, que visa propiciar uma assistência multidisciplinar para idosos residentes da comunidade do Itararé. Sendo assim, estudantes de educação física,

enfermagem, nutrição, fisioterapia e medicina atuam em conjunto promovendo atividades diversas com o grupo de idosos integrantes.

Levando em consideração a relevância da dança enquanto ferramenta para a promoção de saúde no envelhecimento, os alunos de enfermagem junto a uma professora de Educação Física elaboraram um programa de aulas de dança semanais, atrelado às demais atividades desenvolvidas pelos estudantes de outros cursos nesse projeto.

Desse modo, o objetivo desse estudo é relatar a experiência e os benefícios encontrados por meio da utilização da dança enquanto recurso auxiliar na assistência aos idosos participantes do projeto Envelhecendo com Saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida foi de cunho qualitativo, caracterizando-se como relato de experiência. A amostra analisada foi composta por um grupo de 37 idosos, sendo 35 do sexo feminino com idade de 66,40 ($\pm 4,75$) anos e 2 homens com idade de 65,00 ($\pm 7,07$) anos.. Todos os cálculos estatísticos de média e desvio padrão foram feitos por meio do programa Microsoft Office Excel 2007.

Os dados desse estudo foram coletados a partir do dia 27 de março de 2017, em encontros semanais realizados nas terças ou quintas-feiras, no horário das 9h às 10h, na sala de dança da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM).

Em todos os encontros, antes de iniciar a aula de dança, os alunos do curso de enfermagem da FCM aferiam a pressão arterial (PA) de todos os idosos, no intuito de estabelecer uma noção mínima da capacidade que cada indivíduo apresentava para se submeter à prática de exercício físico naquele momento. Após a verificação da PA, os idosos eram então liberados para participar da aula, que, por sua vez, consistia em alongamentos estáticos e dinâmicos atrelados a passos de dança, sempre com acompanhamento musical.

Para avaliar o grau de satisfação dos idosos com relação às aulas de dança foi elaborado e aplicado um questionário específico, em que os idosos deveriam responder o quão importante eram as aulas de dança nas suas vidas cotidianas por meio de alternativas objetivas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pensando no envelhecimento, segundo NELSON et al (2007) é recomendado que se inicie um programa de atividades físicas com um trabalho de fácil realização, baixo impacto e intensidade, tendo em vista que a pessoa idosa, em geral, não apresenta condicionamento físico desenvolvido e pode ter limitações musculoesqueléticas. Neste sentido, as atividades mais indicadas para essa população são os exercícios aeróbicos, de força e resistência muscular, de flexibilidade e equilíbrio.

Desse modo, pode-se afirmar que dança se encaixa neste perfil de atividade física e, por este motivo, foi escolhida e introduzida de maneira progressiva. Pensando na melhor maneira de iniciar as aulas, tanto a intensidade, quando o nível de dificuldade dos passos foi aumentando com o passar do tempo, de acordo com as melhoras no condicionamento físico dos idosos participantes.

A partir da observação das aulas, foi evidente que o envolvimento dos idosos aumentou progressivamente. A princípio muitos participantes não se conheciam, então as primeiras dinâmicas de socialização por meio da dança mostraram-se bastante eficientes na introdução de um convívio social mais harmônico entre os integrantes do grupo.

A cada encontro, era perceptível a melhora no entrosamento dos participantes entre si, de modo que ao final do primeiro mês já era possível afirmar que o grupo estava sólido e que já havia uma comunicação mais eficaz nas relações idoso-idoso.

Outro fator interessante observado foi que o vínculo entre os integrantes também ficava mais intenso devido às semelhanças, por exemplo, na facilidade ou não para a aprendizagem de novos passos. Cada acerto era comemorado com bastante veemência, enquanto cada erro era motivo de riso e diversão.

Por apresentarem dificuldades similares, não houve exclusão durante as aulas. Ao invés disso, assim que aprendiam um novo passo, todos se mostravam extremamente prestativos a auxiliar aquele colega que ainda não havia conseguido.

A persistência do grupo para conseguir realizar todos os passos que lhe eram propostos foi notória e, por este motivo, visando recompensá-lo pelo comprometimento com as aulas, foi oferecida a oportunidade de participar de uma apresentação de dança em comemoração ao São João, visto este ser um evento festivo bastante valorizado na região de Campina Grande, na Paraíba. Como esperado, os idosos aceitaram a proposta e demonstraram bastante entusiasmo pela ideia.

Desse modo, a montagem coreográfica se iniciou a partir de passos que já vinham sendo trabalhados nas aulas e os ensaios se estenderam até o dia 31 de maio de 2017. Com a concordância de todos os idosos integrantes, foram agendados também ensaios extras.

Após semanas de dedicação, no dia 01 de junho de 2017, o grupo do Envelhecendo com Saúde apresentou duas coreografias de danças regionais: a quadrilha e a dança do boi. A apresentação ocorreu no estacionamento da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande durante o evento conhecido como Feira Gastronômica, promovido por alunos e professores da instituição.

Nesta oportunidade, os idosos tiveram a chance de se apresentar com figurinos e maquiagem típica. Para tal, neste dia, integrantes do projeto dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia ajudaram com a organização dos idosos antes, durante e depois da apresentação, finalizando o evento com um lanche disponibilizado pelos alunos de nutrição.

Vale ressaltar ainda que o auxílio dos discentes do curso de enfermagem com relação ao acompanhamento, orientação e monitoramento dos idosos antes, durante e após as atividades realizadas se mostrou de extrema importância na prevenção de possíveis complicações locomotoras e emergências cardiovasculares.

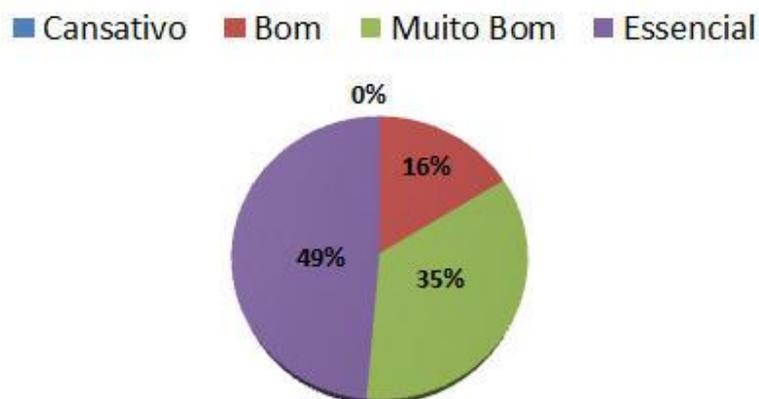
Ademais, atreladas às aulas de dança, os alunos de enfermagem propuseram também ações educativas, tais como palestras para abordar temas como a Sexualidade na terceira idade, em que os alunos falaram sobre a diferença entre AIDS e HIV, a importância da autoimagem, além de terem ilustrado questões referentes à sexualidade na terceira idade por meio de uma peça teatral.

Essas intervenções se mostraram extremamente positivas, visto que os idosos envolveram-se em todas as atividades propostas e demonstraram gostar da maneira como as informações lhe foram colocadas. No entanto, foi evidente que a fluidez dessas ações se deu devido ao entrosamento previamente existente entre os idosos devido à prática regular da dança.

Quanto à aplicação do questionário para avaliação do grau de satisfação dos idosos com relação às aulas de dança, 100% dos participantes responderam que sentiram melhoras na saúde após o início das aulas do projeto, que não pensam em deixar de participar do projeto e que recomendariam a prática de dança para outros idosos.

Quando perguntados sobre o significado da dança para si, da seguinte maneira “para você, DANÇAR é?”, os resultados indicaram que 0% classificaram o ato de dançar como cansativo, 16% como bom, 35% como muito bom e 49% como essencial, conforme ilustra o gráfico abaixo.

Gráfico 1 – Relevância da dança para os idosos do projeto Envelhecendo com Saúde.



Fonte: da autora.

CONCLUSÕES

A dança enquanto recurso para a assistência multidisciplinar proporcionada aos idosos do projeto Envelhecendo com Saúde mostrou-se como uma ferramenta de suma importância, visto que as aulas de dança apresentaram papel fundamental nos processos de socialização e integração dos idosos neste projeto.

Portanto, pode-se dizer que a experiência com a utilização da dança foi mais que satisfatória, tendo esta possibilitada a obtenção de uma ótica geral acerca das limitações físicas e psíquicas dos idosos integrantes, além de promover um apoio em detrimento à ausência desse no âmbito familiar e social.

Assim, dentro dos notórios resultados da prática desta atividade com os idosos ressalta-se benefícios como o aumento significativo da auto-estima e bem-estar dos participantes, o incremento da interação com os demais integrantes e até mesmo o desenvolvimento da capacidade cognitiva. Com relação a esta última, destaca-se que o formato das aulas de maneira coreografada serviu como um estímulo válido à memorização dos passos ensinados.

Além disso, é possível afirmar que a dança também representou essencial instrumento no aumento de adesão dos idosos participantes do projeto, visto que esta foi apontada por eles como uma das atividades mais atrativas.

Ademais, pode-se ainda enunciar que a dança mostrou-se como um recurso benéfico que pode ser utilizado por diversas áreas da saúde no intuito de garantir uma manutenção da autonomia e independência do idoso por meio de uma atividade lúdica e prazerosa.

Sendo assim, a experiência relatada nesse estudo vem a concordar com outros trabalhos publicados na área em relação aos benefícios da dança para a população idosa. Desse modo, espera-se que essa pesquisa contribua no incentivo a iniciativas para a utilização da dança como recurso integrante em programas para idosos, tendo em vista a relevância demonstrada por essa atividade não apenas no desenvolvimento de aptidões físicas, como também na melhora de aspectos psicossociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Michely dos Santos. **Dança de salão e relações intergeracionais**. Revista Corpus et Scientia . Rio de Janeiro, vol. 3, n 1. Agosto, 2007.

CARLI, S. C. **O idoso e a dança**: aptidão física, auto-imagem e auto-estima. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis, 2000.

FREITAS, M. A.; CALOU, J. L. S.; SANTOS, F. A. R. **Os Benefícios da Dançaterapia em idosos com depressão**. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande/PB. Junho, 2013.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. **O Significado da dança na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Jan/Jun. Passo Fundo, RS, p.64-71, 2006.

GIRALDI A; SOUZA, M. A. C. **Dança para cadeirantes**: um exemplo de superação. Revista da Unifebe. 9:188-97, 2011.

GOBBO, D. E. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.** Revista de Educação Física, Uniandrade, Curitiba, PR, Ano 1, v2, 2005.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

MEIRELLES, M.A.E. **Atividade Física na Terceira Idade.** 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MERQUIADES, J. H. et. al. **A Importância do Exercício Físico para a Qualidade de Vida dos Idosos.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. v.3, n.18, Nov/Dez. São Paulo, p. 597-614, 2009.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo.** 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação: Princípios, Métodos e Técnicas.** 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

NELSON, M.E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. **Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.** Medicine Science Sports Exercice. Aug; 39(8):1435-45, 2007.

PERRACINI, Monica Rodrigues; FLÓ, Cláudia Marina. **Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica: Funcionalidade e Envelhecimento.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

ROBATTO, L. **Dança em processo: a linguagem do indizível.** Salvador: UFBA, 1994.

SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. **Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico.** Cinergis. v.8, n.1, Jan/Jun. Florianópolis, SC, p.25-32, 2007.

SOUZA, J. C. L. de; METZNER, A. C. **Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos.** Revista Fafibe On-Line, ano VI, n.6, p. 8-13, novembro, 2013. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acesso em: 19 de Outubro de 2017.

SOUZA, Caroline Protásio; FIGUEIREDO, Valéria Maria Chaves. **Uma proposta de dança na melhor idade.** Pensar A Prática, <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v4i0.80>, [s.l.], v. 4, 15 nov., 2006.

WITTER, C.; BURITI, M. de A.; SILVA, G. B.; NOGUEIRA, R. S.; GAMA, E. F. **Envelhecimento e dança:** análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 16(1):191-199. Rio de Janeiro, 2013.