

ESTUDO LITERÁRIO SOBRE A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE DIFERENTES ESTILOS DE DANÇA

Merillane Dias de Oliveira ¹
José Márcio da Silva Araújo ²
Bruno Matias de Almeida ³
Maria do Socorro Alves Melo ⁴

INTRODUÇÃO

Em todo o mundo, geram-se anualmente milhares de estudos, pesquisas e teorias para criação e implementação de programas que prolonguem a vida humana e que colaborem com a qualidade de vida da população senil de cada país. São criados programas de incentivo a prevenção de doenças com práticas de atividades físicas, instrução e mudanças nos hábitos alimentares, dicas para noites tranquilas e mais rentáveis de sono sem necessidade do uso de fármacos, indicações de medicações fitoterápicas, investimentos altos na construção de locais que proporcionem ergonomicamente a prática de atividades físicas de conhecimento comum bem como das práticas que possuam necessidade de uma intensa supervisão de um profissional de Educação Física, entre outros.

Em nosso país já existem instituições preocupadas com a população de terceira idade, que procuram ajudá-la a envelhecer com qualidade de vida. Na verdade, são muitos os programas existentes, entretanto a não-adequação das atividades propostas pode prejudicar bastante e não atender às necessidades dessa população (LEAL; HAAS, 2006, p. 65).

No Brasil, uma das atividades físicas menos utilizada como estratégia de combate a doenças principalmente em idosos era a dança, desde 2015 essa implementação das danças nos diversos ambientes foi mudando. Define-se dança popularmente como, a arte que liberta o ser e os movimentos mais profundos, sendo esta modalidade tão importante durante toda a vida do ser humano, quando criança aprendemos a dançar com pequenos gestos e movimentos das cantigas de rodas nas escolas ou até mesmo com nossos pais e avós e com o passar dos anos o nível da dança eleva ou diminui, podendo chegar na fase senil com quase nenhuma prática de dança. Além de elevar a autoestima a dança quando bem trabalhada pode contribuir em diversos fatores corporais.

Partindo disto, este estudo literário objetiva-se em analisar se a prática de diferentes modalidades de danças no país contribuem para a melhoria realista da qualidade de vida dos

¹ Graduanda do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, meryllanedias02@gmail.com;

² Graduando do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, j.marcio2210@hotmail.com;

³ Graduando do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, brunynho.9295@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Lic. Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, socorromelo.cg@hotmail.com;

idosos que a praticam e para isso foi realizado uma pesquisa com base em dados eletrônicos entre os anos de 2014 a 2018 selecionando criteriosamente publicações que indicassem em seu contexto a prática da dança com idosos e que mostrassem resultados e discussões coerentes e que estivessem regularizadas perante a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A escolha desta temática iniciou a partir da necessidade de averiguar quão boa pode ser a prática das mais diversas verticalizações das danças na melhor idade trazendo para eles uma qualidade de vida acima da esperada. No entanto, pesquisas como essa são relevantes perante a sociedade geral e perante o meio acadêmico da Educação Física, podendo ser um campo de desenvolvimento de outras pesquisas futuramente.

METODOLOGIA

Categoriza-se em um estudo bibliográfico descritivo onde foi realizada pesquisa integrativa que fundamenta na construção da melhoria da qualidade de vida dos idosos partindo da prática das mais diversas modalidades existentes da dança. Optou-se pesquisar as literaturas na plataforma online do *Google Acadêmico*, versão Português (BR), limitando artigos entre os anos de 2014 a 2018, no decorrer de oito abas de pesquisa foram encontrados 24 artigos sendo sete compatíveis com a análise. Após uma breve leitura e seleção criteriosa dos achados, as bibliografias passaram por um tratamento literário baseado na metodologia, descrição e discussão dos resultados, trazendo um apanhado geral sobre cada afirmativa encontrada.

CONCEITOS ACERCA DA QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida pode ser compreendido de diversas maneiras por diversas teorias e variáveis, por exemplo, para a Psicologia no Brasil, qualidade de vida na linguagem do dia a dia, pela população de maneira geral, jornalistas, políticos, profissionais de diversas áreas gestoras de políticas públicas pode ser entendida como vantagem para ganho de público; já para pesquisadores das mais diferentes áreas do conhecimento, o entendimento é totalmente diferente, voltado para o sentido da sociedade e como ela se relaciona com ela mesma; já na saúde, o conceito é recente e permeado de novos paradigmas se correlacionando com o processo saúde-doença e muitos outros fatores deixando este sentido ainda mais amplo (SEIDL; ZANNON, 2004). Estes conceitos foram modificados com o passar dos anos e foi visto pela primeira vez em uma literatura médica na década de 30.

A partir do início da década de 90, parece consolidar-se um consenso entre os estudiosos da área quanto a dois aspectos relevantes do conceito de qualidade de vida: a subjetividade e multidimensionalidade. No qual à subjetividade, trata-se de considerar a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não-médicos do seu contexto de vida. [...] O consenso quanto à multidimensionalidade refere-se ao conhecimento de que o construto é composto por diferentes dimensões (SEIDL; ZANNON, 2004, p. 582-583).

De acordo com Vecchia, Ruiz, Bocchi e Corrente (2005, p. 247)

O conceito de qualidade de vida está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os

valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

A qualidade de vida pode ser associada a um conjunto de valores advindos da subjetividade ou de diversas dimensões, bem como de um bem estar pessoal, deixando a entender que o conceito pode ser delimitado por qualquer pessoa pautada em seus preceitos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Amaral; Bizerra; Gama; Miranda (2014), aponta que a partir das pesquisas foram selecionados oito artigos e foi verificado se a prática de dança estava presente nos estudos com a Doença de Parkinson, foram utilizado como método avaliativo duas escalas, a Escala Unificada de Avaliação da Doença de Parkinson e a Escala de Equilíbrio de Berg e notou-se melhoras significativas no equilíbrio dos participantes dos programas de dança, sendo o ritmo mais praticado o tango.

Varregoso (2015), afirmou neste estudo que a dança é benéfica para pessoas muito idosas, não apenas para o físico, mas também para as variáveis psico-sociais que foram analisadas na pesquisa com amostra de 64 idosos de ambos sexos com idades entre 82 e 92 anos separados em dois grupos (Grupo Experimental com 32 idosos e o Grupo de Controle com 31), aplicando o Questionário de Saúde/Atividade Física (QSAF) modificado pela autora visando verificar o nível de autonomia na realização das atividades diárias. Também foi aplicado o Questionário de Avaliação de Aulas (QAA) construído e validado pela autora com intuito de avaliar o nível de satisfação dos idosos com as aulas de dança, os resultados deste questionário revelaram que os idosos do Grupo Experimental gostaram da Alegria/Divertimento (78%), de Conviver (64%), de Dançar (68%), da Distração/Ocupação do tempo livre (45%) e da sensação de bem-estar (41%), como dado curioso as mulheres valorizaram por vez a Energia Desprendida (22%) em relação aos homens (11%), no geral consideraram que a dança foi o que levou uma mudança na vida devido a Criar mais amizades (51%), Sentir-se mais alegre (43%) e Conviver mais (41%). Com todos esses dados concluiu-se que de fato a qualidade de vida desses idosos foi realçada de maneira positiva.

Gil et al. (2015), utilizaram de uma entrevista semiestruturada e diário de campo durante as práticas de um programa de atividade física de danças para idosos com a amostra de 12 idosos, sendo 9 mulheres e 3 homens com idades entre 60 e 70 anos, aplicando aulas com sessões de 50 minutos duas vezes por semana visando melhorar ou manter a aptidão funcional e bem-estar dos participantes que relataram alegria, desenvolvimento de novas amizades, disposição e benefícios à saúde enquanto praticavam o projeto de dança.

Checom; Gomes (2015), partindo de uma revisão bibliográfica com bibliografias entre os anos 2000 até 2015 de fontes variadas de periódicos especializados na área de gerontologia, saúde e educação física, consultas em monografias, dissertações e livros, apontou que a dança de salão provoca benefícios ao idoso, sendo eles: contato social, comunicação, expressão corporal, diversão, prazer, suavizar efeitos do envelhecimento, possibilitar novas habilidades motoras e melhora da coordenação motora, contribui para o envelhecimento saudável e ativo atuando no biopsicossocial e melhora na conquista da qualidade de vida.

Varregoso; Machado; Barroso (2016), concluíram que os 54 idosos de ambos os sexos, entre 65 e 92 anos de idade, institucionalizados e não institucionalizados com a dança afirmaram ter melhorado a saúde em geral assim como melhorado na execução das tarefas diárias com menos esforço, sentiram-se mais ativos e aptos em condição física. As aulas de dança ajudaram na liberdade de emoções e ansiedade, trazendo mais diversão, tranquilidade, satisfação consigo mesmos, positividade com a vida, bem-estar renovado e desenvolvimento de uma melhor socialização.

Marbá; Silva; Guimarães (2016), em sua pesquisa de campo com 50 alunas de um Centro de Atividade do Trabalhador (CAT) de uma instituição particular, com idades entre 20 e 50 anos, coletou os dados por meio de um questionário com duas questões fechadas e três questões abertas sobre o gosto pela prática de dança, onde 100% das alunas responderam que gostam de praticar a dança; motivos pela qual levaram a praticar essa atividade física: os motivos mais relatados foram, Perda de peso (42%), Melhoria da autoestima (32%), Perda de peso e melhoria na autoestima (16%), Melhoria da autoestima e fazer amizades (2%), Perda de peso, melhoria na autoestima e fazer amizades (8%); o que a dança representa para elas e os benefícios que a dança tem proporcionado tanto à saúde quanto à qualidade de vida, destacaram nas respostas que representava a própria qualidade de vida, autoestima, saúde, bem-estar, alegria, terapia motivacional, exercício físico, descontração e diversão. Evidenciando que a dança possui uma grande influência na vida das praticantes.

Gouvêa et al. (2017), relatou que a população de amostra composta por 20 idosos de ambos os sexos que participaram de aulas de dança Sênior como atividade física, mostraram no teste avaliativo que a intervenção apresentou melhoras nos scores das variáveis de agilidade motora, equilíbrio e inventários de depressão, sendo que a maior significância de melhora concentrou-se no estado emocional, ou seja, no controle da ansiedade que se enquadra como um estado emocional temporário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se que com as literaturas expostas a melhora da qualidade de vida está presente sim quando o idoso pratica a dança, independente de qual seja a patologia pré existente ou se pratique a dança como método preventivo. Nos oito artigos analisados para este trabalho científico notou-se resultados positivos tratando-se da qualidade de vida tanto na maneira subjetiva quanto na multidimensionada. O desenvolvimento deste trabalho possibilitou um maior reconhecimento no meio acadêmico de Educação Física sobre a importância que as diferentes modalidades de danças aplicadas como atividade física pode exercer na vida do idoso, primordialmente quando se fala em autoestima, que foi uma das palavras mais citadas nas respostas tanto dos artigos que apareceram com amostras como os de caráter bibliográfico como este.

Sugere-se novos estudos, novas implementações e/ou criação de novos programas que oportunizem um maior número de idosos a viverem ou reviverem a experiência tão riquíssima da dança, não apenas com o intuito de obter publicações e sim de levar qualidade de vida a quem tanto se reprime por vezes por simplesmente achar que não consegue dançar, que não consegue sorrir, que não tem idade para fazer novas amizades, que não tem idade para aprender algo novo, pessoas que se reprime por comentários maldosos, que se omitem do que sempre gostaram de fazer e que por certas condições durante a jovialidade teve que deixar de lado.

Palavras-chave: Qualidade; Melhor idade, Expressão, Autoestima, Dançar.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Paulo Costa; BIZERRA, André; GAMA, Elaine Florêncio; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus. Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 43-49, jan./fev. 2014. Disponível em: <http://www.blogpauloamaral.com.br/wp-content/uploads/2014/07/artigo-6-fisiologia-do-exercicio-v13n1-paulo-costa-amaral.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2019.

CHECOM, Daiane de Carvalho; GOMES, Geni Col. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. **REVISTA UNINGÁ REVIEW**, [S.I.], v. 24, n. 2, p. 72-77, out./dez. 2015. Disponível em: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1703/1314>. Acesso em: 01 jun. 2019.

GIL, Priscila Rodrigues; STREIT, Inês Amanda; CONTREIRA, Andressa Ribeiro; NAMAN, Maira; MAZO, Giovana Zarpellon. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 227-245, abr./jun. 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26997/19140>. Acesso em: 29 mai. 2019.

GOUVÊA, José Alípio Garcia; ANTUNES, Mateus Dias; BORTOLOZZI, Flavio; MARQUES, Andrea Grano; BERTOLINI, Sônia Maria Marques Gomes. Impacto da dança sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. **Revista Rene**, v. 18, n. 1, p. 51-58, jan./fev. 2017. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/18868/29601>. Acesso em: 01 jun. 2019.

LEAL, Indara Fubin; HAAS, Aline Nogueira. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 3, n. 1, p. 64-71, jan./jun. 2006. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/56/49>. Acesso em 01 jun. 2019.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, fev. 2016. Disponível em: https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf. Acesso em: 01 jun. 2019.

SEIDL, Elaine Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, p.

580-588, mar./abr. 2004. Disponível em:
https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf. Acesso em: 01 jun. 2019.

VARREGOSO, Isabel. Os muito velhos também dançam. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11, n. 2, p. 151-152, 2015. Disponível em:
<https://www.redalyc.org/pdf/865/86538705020.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2019.

VARREGOSO, Isabel; MACHADO, Rita; BARROSO, Marisa. A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista UIIPS**, p. 254-272, 2016. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/9936>. Acesso em: 01 jun. 2019.

VECCHIA, Roberta Dalla; RUIZ, Tania; BOCCHI, Silvia Cristina Mangini; CORRENTE, José Eduardo. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Botucatu, p. 246-252, 2005. Disponível em:
<https://www.scielo.org/pdf/rbepid/2005.v8n3/246-252/pt>. Acesso em: 01 jun. 2019.