



A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS IDOSOS

Diego Albuquerque da Silva¹
Larisa Mayara Pereira da Silva²
Maryana Priscilla Silva de Morais³

RESUMO

Este artigo tem a intenção de ressaltar a importância da dança na qualidade de vida de indivíduos idosos. A dança para Terceira Idade trabalha o bem-estar físico e mental além das relações sociais, através da dança. As aulas de dança visam trabalhar atividades aeróbicas e ritmadas, com encontros divertidos e dinâmicos, a fim de promover satisfação e bem-estar dos alunos. Os resultados de artigos científicos reforçam a importância da interação entre médicos, profissionais de educação física, fisioterapeutas, sugerem uma atenção maior ao trabalho de interação entre a turma, para além do benefício físico, com vistas a aumentar as relações pessoais.

Palavras-chave: Dança, Idosos, Bem-Estar, Saúde.

¹ Especialista pelo Curso de especialização em prescrição de exercícios físicos aplicados para grupos especiais da Faculdade Kurius - FAK, diego_gmr2007@hotmail.com ;

² Especialista pelo Curso de especialização gestão do esporte da Fundação Getulio Vargas, larisamayara@hotmail.com ;

³ Mestre pelo programa de pós-graduação em educação física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, maryana.morais@hotmail.com ;



INTRODUÇÃO

O crescimento demográfico da população idosa tem sido motivo de grande interesse por parte dos estudiosos da terceira idade, em vários países do mundo. Muitos desses estudos têm se voltado à saúde do idoso e, na maioria deles, a atividade física está inserida como ponto importante na manutenção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dessa parcela da população.

A terceira idade é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência das mudanças drásticas que ocorrem em nosso organismo e para muitas pessoas essas mudanças são de difícil aceitação. Dentre essas mudanças podemos citar: o corpo torna-se menos flexível, os movimentos ficam mais lentos, as articulações com o passar do tempo vão perdendo mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos. (SALVADOR, 2004).

Por isso, é importante nessa fase da terceira idade, passar por essa etapa da vida com autonomia, sabendo lidar com essas mudanças no corpo e aproveitando essa fase da melhor maneira possível e com saúde. Uma alternativa válida para se adaptar ao envelhecimento é a recreação, a participação coletiva, que estimula a solidariedade. As atividades de convivência em grupo como a recreação, a dança e outras atividades de socialização são necessárias para a manutenção do equilíbrio social do idoso, afastando-o do isolamento. No caso da dança, a prática regular dessa atividade física possibilita alguns benefícios como à melhora da capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, permitindo um conjunto de movimentos mais amplo, maior colaboração e cooperação, aumento na capacidade de comunicação e melhora na autoestima. (NANNI, 2001).

METODOLOGIA

A metodologia utilizada para elaboração deste artigo foi a partir de levantamento bibliográfico ou revisão bibliográfica.

A pesquisa bibliográfica, ou fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc. [...] Dessa forma, a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia o

exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras (LAKATOS, MARCONI, 2010, p.166).

Para uma escolha da literatura que viesse de encontro aos objetivos da referida pesquisa, buscou-se em artigos científicos em diversos bancos de dados, entre os quais poderemos citar: Google acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

Foram pré-selecionadas 18 artigos e destes apenas 09 foram cotados para fazer a análise e estudo. Primeiramente analisaram-se os artigos com base nos títulos, quando relacionados aos objetivos da pesquisa, e assim, analisou o texto por completo. Os artigos científicos foram publicados no período de 2005 a 2015, obtidos por meio de palavras-chaves, tais como: dança, idoso, qualidade de vida, atividade física relacionada ao idoso e outros, sendo selecionados estudos que tratavam diretamente a qualidade de vida, a dança e ao idoso.

A coleta dos dados foi no período de outubro a dezembro. Para o desenvolvimento o trabalho foi necessário percorrer as seguintes etapas: selecionar o tema para a pesquisa, após levantamento de critérios para inclusão e exclusão de artigos que viesse de encontro com o objetivo da pesquisa, sendo artigos publicados no período de 2005 a 2015, outra etapa foi à busca por artigos na internet na base de dados Scielo e outros, abrindo-se ao entendimento das palavras-chaves já mencionadas, e por fim a fase analítica, realizada a partir do material selecionado e construção do artigo.

Quadro 1. Artigos selecionados para análise.

Nº	Artigos Selecionados	Síntese
01	LIBERALI, R.; GALLI, S. R. L. Dança: movimento e identidade.	O artigo verificou a influência da dança no bem estar físico e motivacional, na qualidade de vida do idoso.
02	SILVA, MV da, Lima DA, Silva TMC da et al. Dança: um recurso terapêutico na terceira idade.	O trabalho discorre avaliar a dança como recurso terapêutico para um grupo de idosos.
03	PINTO, Nádía Maria da Silva. Fundação KarningBazarian-FKB 2008.	Esse trabalho abordou a dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade. Amenizando assim os problemas decorrentes

		do processo de envelhecimento nos aspectos psicossociais e biológicos.
04	R. F. MARBÁ , et. al. Dança na promoção da saúde e melhora da qualidade de vida.	O artigo vem ressaltar a dança como atividade física que melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia e proporciona ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados por tal atividade.
05	RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 64-71 - jan./jun. 2006. O estudo sobre a dança na terceira idade.	Este artigo buscou um aprofundamento teórico-prático das questões relativas ao perfil das pessoas que buscam a dança na terceira idade. O objetivo geral foi analisar o significado da dança na terceira idade.
06	GARCIA , Marina Camargo, GARROS , Danielle dos Santos Cutrim Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Campus de Marília-SP.	Este trabalho foi feito com idosos onde o objetivo foi prevenir e estimular os componentes psicossociais relacionados à emoção, ao mental e à percepção de si e do outro, e prevenir o isolamento e a inabilidade social, através da dança, preservando assim a sua qualidade de vida.
		O artigo aborda que o

07	<p>REAS, Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2014. Vol. Sup. 1, 77-85. Efeitos benéficos da dança na saúde do idoso.</p>	<p>envelhecimento pode gerar várias alterações fisiológicas e funcionais, como o imobilismo, doenças crônicas, dores, desequilíbrio e desvio de marcha. A manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo pode amenizar os sintomas, promovendo a qualidade de vida e diminuindo os riscos do sedentarismo.</p>
08	<p>ROSA, Guilherme José Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel-MG, 2012 p.42.</p>	<p>Esse estudo baseou na importância da dança de salão para a saúde física e mental dos idosos, teve como temática a dança e seus benefícios para cada indivíduo. O objetivo deste estudo foi verificar como a dança influencia no corpo e mente dos idosos, trazendo a eles um bem estar conquistado com muita alegria e dedicação.</p>
09	<p>DisciplinarumScientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 19, n. 1, p. 79-85, 2018. A dança na promoção da saúde do idoso.</p>	<p>O artigo teve como objetivo compreender a importância da dança para a saúde do idoso. Incentivar, criar e avaliar metodologias de trabalho em promoção de saúde torna-se um desafio para educadores e profissionais da saúde.</p>

Através da análise de conteúdo dos artigos citados, podemos verificar que há uma grande ligação entre eles, assim verificamos os seguintes aspectos que se entrelaçam: 1.

Idoso, que esta cada vez mais ativo, em busca de uma qualidade de vida cada vez melhor; 2. A dança sendo uma das alternativas para melhorar seu bem estar e aumentar a longevidade com o acompanhamento de profissionais capacitados; 3. A busca por estratégias que melhorem a interação e comunicação social do idoso através da dança; 4. O lúdico como estratégias de ensino e aprendizagem nas aulas de dança para idosos que buscam uma qualidade de vida através de exercícios físicos.

REFERENCIAL TEÓRICO

A DANÇA

A dança pode ser caracterizada como uma expressão corporal em que vivenciamos emoções, alegria e liberdade. Ela é uma das artes mais antigas que se conhece. Segundo Guimarães (2003 apud GARCIA *et. al*, 2009), a dança está presente desde os primórdios como forma de manifestação natural e ritual, promovendo o desenvolvimento integral do ser humano.

A dança é uma arte que se desenvolve no espaço e no tempo, expressando sensibilidade através do movimento corporal, de modo harmonioso ou não, conforme a interpretação e a estética de expressão. É a mais antiga das artes criadas pelo homem, e é por meio dos movimentos que o povo se expressa e se comunica até hoje.

Para Belo & Gaio (2007, p.130), “as mudanças expressivas na dança, seus diversos estilos, formas e possibilidades, estimulam um grande número de pessoas a praticá-la, possibilitando que qualquer ser humano usufrua tudo que ela pode oferecer”.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. (FLORES, 2002, p.8 apud GOBBO, 2005, p.1).

Por meio da prática da dança, conseguimos despertar sentimentos de revitalização e ruptura do senso comum, desenvolver capacidades como a auto expressão anteriormente jamais imagináveis, além de proporcionar diversão e prazer, seja em par ou sozinho, idoso ou criança, homem ou mulher.



Segundo Okuma (1998), a dança é a melhor opção para grupos de terceira idade, pois facilita o convívio em grupo, a integração e o fortalecimento de amizades, além da ocupação do tempo livre, evitando angústias e incertezas. Por meio da dança podem-se resgatar lembranças, sensações e sentimentos que acompanham os idosos desde sua infância, proporcionando felicidade, diversão e sensações prazerosas. (LEAL & HAAS, 2006). Para Garcia et. al (2009), a dança vista como atividade física auxilia o idoso a sair do isolamento provocado pela aposentadoria, contribui para a independência social, melhora a condição geral do indivíduo, ocorrendo também uma diminuição do preconceito cultural imposto pela sociedade.

Belo & Gaio (2007) propõem em seu estudo a dança como uma possibilidade de lazer, socialização, educação, arte e exercício, de modo a estimular o idoso a reconhecer o percurso natural da vida.

A sociedade como um todo vem gerando necessidade e condições para a manutenção da saúde e do bem estar, buscando mais tempo com qualidade para aproveitar de forma satisfatória os momentos de trabalho e lazer, entre outros afazeres (BELO & GAIO, 2007). Para Barros Neto (2007 apud MERQUIADES et. al., 2009), a adoção de um estilo de vida mais saudável.

No decorrer da história, a dança sofreu várias modificações até ser o que ela é: uma forma de atividade física de que o homem se utiliza por prazer ou por performance.

RESULTADOS

Através da análise dos artigos verificou-se o trabalho sobre dança na terceira idade, que vem se expandindo nos últimos anos em programas vinculados a entidades/instituições governamentais e não governamentais. Em nenhum momento enfatizou o corpo jovem e belo, mas, sim, a beleza e sutileza dos movimentos, não tratando de rejuvenescer ou remodelar o corpo, mas utilizá-lo da maneira como ele é, proporcionando gestos agradáveis ao idoso, que está executando, e seu bem estar melhorando a sua qualidade de vida.

As maiorias dos idosos não estão interessados em desempenho artísticos, mas sim em uma atividade prazerosa, com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores. É importante que a atividade oferecida esteja de acordo com a expectativa dos participantes. Nesse sentido, encontra-se a importância do profissional bem capacitado que irá trabalhar com a terceira idade.

DISCUSSÃO

De acordo com os resultados encontrados a atividade física através da dança auxilia na melhora da qualidade de vida do idoso.

Souza et al. (2010) afirmam que a dança como atividade recreativa aparece como uma alternativa de trabalho coletivo, que estimula a solidariedade, fazendo com que haja uma diminuição das tensões e das angústias, e conseqüentemente incentiva o idoso a buscar a socialização e o prazer de estar com pessoas da mesma faixa etária.

Uma alternativa válida para se adaptar ao envelhecimento é a recreação, a participação coletiva, que estimula a solidariedade. (Souza e Metzner, 2009).

Para Garcia et al (2009), a dança vista como atividade física auxilia o idoso a sair do isolamento provocado pela aposentadoria, contribui para a independência social, melhora a condição geral do indivíduo, ocorrendo também uma diminuição do preconceito cultural imposto pela sociedade.

Conforme Merquiades et al (2009), os dados de estudos que enfatizaram a relação entre atividade física e qualidade de vida demonstraram que idosos mais ativos vivem com mais satisfação, pois encontram na prática da atividade física um modo de terem suas vidas com a quantidade de doenças minimizadas, um bem estar físico e mental, melhor convívio social e maior disposição na realização de tarefas diárias.

Idosos que não praticam nenhuma atividade física têm um risco maior de quedas e um aumento de adquirir várias doenças, devido ao sedentarismo. O sedentarismo, associado ao processo de envelhecimento, pode agravar ainda mais os problemas de saúde do idoso como doenças cardiorrespiratórias, diabetes, doenças neurodegenerativas, o enfraquecimento dos ossos e dos músculos, entre outras (ARROYO, Claudia Teixeira et al, p 02 apud SEBASTIÃO et al., 2008).

Mesmo com todos os benefícios que a atividade física proporciona aos idosos, muitos ainda resistem a essa prática, devido ao comodismo, ou seja, o sedentarismo. O sedentarismo associado ao processo de envelhecimento agrava ainda mais os problemas de saúde do idoso facilitando o aparecimento de diversas doenças tais como: hipertensão, diabetes, obesidade entre outras.



O envolvimento com as atividades físicas na terceira idade inicia-se geralmente por indicação médica, porém, por inúmeros motivos uma grande maioria não segue a prescrição médica e preferem priorizarem as dificuldades para se justificarem.

Mesmo que os estudos comprovem os benefícios da prática de atividades físicas ainda são poucos os idosos que realizam essa prática com regularidade, pois são muitas as barreiras que os levam a desistir mesmo sabendo que ela pode ser uma peça chave no seu tratamento.

Entre as inúmeras barreiras existentes as principais são: (1) o mal estar no início da prática; (2) a falta de tempo; (3) a falta de companhia para gerar uma motivação; (4) a falta de um espaço público adequado; (5) a baixa autoestima; (6) o medo de agravar ou obter lesões; (7) as dificuldades de mobilidade; e (8) outros problemas de saúde em geral. Porém, essas barreiras poderão ser superadas quando a pessoa passar a ter o conhecimento sobre os benefícios que a prática regular das atividades físicas lhe proporcionará, para enfrentar com menos sofrimento os impactos das alterações normais e próprias do processo de envelhecimento é essencial ter uma prática regular de exercícios físicos.

Segundo OKUMA (1998), os idosos praticantes de atividades físicas, além de se sentirem bem, têm mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e conhecem novamente seu corpo, ultrapassando limites e barreiras muitas vezes impostas.

Diante de toda essa problemática este estudo pretende buscar mais informações sobre estas e outras barreiras que dificultam a prática de atividades físicas por parte dos idosos de modo a contribuir para que um maior número de idosos possa aderir a um programa de atividades físicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a dança, como forma de atividade física, trabalha a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas do idoso, além de melhorar a coordenação motora e o condicionamento físico associado à sensação de satisfação física e emocional do idoso e também propicia benefícios para o corpo e a mente.



A prática da dança ainda promove benefícios em relação ao combate ao stress, o estímulo e a oxigenação do cérebro, o reforço dos músculos e a proteção das articulações, além da melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, possibilitando também o convívio social. A dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida, favorecendo a saúde em todos os aspectos, tais como a frequência cardíaca, estimula à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima de calorias.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Prefeitura Municipal de Guamaré por propiciar a execução do presente trabalho e de poder expandir os trabalhos executados e desenvolvidos pela secretaria municipal de esportes, lazer e juventude de Guamaré/RN.

REFERÊNCIAS

ARROYO, C. T.; BARROSO, C. N. Barreiras encontradas por idosos da cidade de Pitangueiras/SP para a prática de exercícios físicos. *Revista Fafibe On-Line* ano V, n.5, nov. 2012.

BELO, A.Z.; GAIO, R. Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: VILARTA, R. (org). *Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações* dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas, SP: Ipes Editorial, p.125-132, 2007.

GARCIA, J. L. *et. al.* A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Revista EFDeportes.com*, 2009. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em 28 de julho de 2012.

GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física, UniAndrade, Curitiba*, v.2, n.1, 2005.

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.

NANNI, D. *Dança Educação: princípios, métodos e técnicas*. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.



OKUMA, S. S. O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico. São Paulo, 1997. Tese (Doutorado em Psicologia – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo). 1997. São Paulo.

OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física. Campinas: Papirus, 1998.

SALVADOR, M. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. *Revista Primeiros Passos*, 2004. Disponível em <http://www.nead.untnet.br/2009/revista/ppassos/1/15.pdf> acessado em 14 de julho de 2012.

SOUSA, Fabiany Calixto. Prática de Atividade Física em Idosos: Autoeficácia, Benefícios e Barreiras percebidas. 2014. 113 f. Dissertação (Mestrado) Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.