CAPÍTULO 55

IDOSAS PRATICANTES DE DANÇA: UM EXERCÍCIO DE SAÚDE E CIDADANIA

[DOI 10.4322/978-65-995353-2-1.c55](https://doi.org/10.4322/978-65-995353-2-1.c55)

Kássia Ravana Alves Carvalho¹, Maria Bianca de Sousa Oliveira², Letícia Almeida Reis³, Maria Gabriela Lira da Costa⁴, Layanne Lima de Araújo⁵, Sara Beatriz Santos Rodrigues⁶, Francisca Carolyn dos Santos Luz⁷, Mônica Oliveira Mazuad Cronemberger⁸, Narhara Nágylla Souza da Silva⁹, Vinicius Guimarães Pereira¹⁰

¹ Universidade Estadual do Piauí, (kassiaravanna@hotmail.com)

² Universidade Estadual do Piauí, (mbianca007@gmail.com)

³ Universidade Estadual do Piauí, (leticiareis018@hotmail.com)

⁴ Universidade Estadual do Piauí, (mgabi2020@gmail.com)

⁵ Universidade Estadual do Piauí, (layannelima27@gmail.com)

⁶ Universidade Estadual do Piauí, (sarabsrodrigues@gmail.com)

⁷ Universidade Estadual do Piauí, (caroliny63@hotmail.com)

⁸ Universidade Estadual do Piauí, (monicamazuad@gmail.com)

⁹ Universidade Estadual do Piauí, (abf.spatos.narhara@gmail.com)

¹⁰ Universidade Estadual do Piauí, (vini.tdr33@gmail.com)

Resumo

A dança é considerada como uma atividade física prazerosa, alegre e estimula motivação, autoestima aos praticantes. Pode-se afirmar que ela está nos pequenos gestos como uma forma de caminhar, nos movimentos do cotidiano e na realização das atividades diárias. **Objetivo:** investigar a percepção das idosas praticantes de aula de dança da associação de moradores do bairro manguinha da cidade de Floriano – PI sobre a influência da dança e seus possíveis benefícios na promoção de saúde. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa de campo, realizado nas associação de moradores do Bairro Manguinha, na cidade de Floriano – PI. **Resultados e discussão:** A partir dos resultados obtidos, pôde-se perceber que a dança está relacionada à melhoria na qualidade de vida, bem-estar social e físico dos idosos auxiliando nas atividades do cotidiano, causando motivação e autoestima consequentemente gerando uma maior participação desse grupo na sociedade. **Considerações finais:** Os estudos demonstram que as idosas estão conscientes dos benefícios adquiridos através da dança, demonstrando anseios pela melhoria da qualidade de vida e autonomia em optarem por essa modalidade.

Palavras-chave: Dança; Terceira idade; Promoção de saúde.

Área Temática: Ciências da Saúde.

E-mail do autor principal: kassiaravanna@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A dança existe desde os primórdios, representada de forma simples através de uma caminhada, movimentos do cotidiano e atividades diárias. Dessa maneira, o movimento e o gesto são considerados formas essenciais e primitivas da dança e representam a primeira forma de manifestação de emoções do homem e, conseqüentemente, da sua exteriorização (TADRA, 2009).

Com a chegada da melhor idade, o corpo e a mente passam por várias modificações, dando origem a algumas limitações físicas. Esse processo de adaptação não é fácil, por isso algumas práticas podem auxiliar nesse processo, tornando a vida do idoso mais independente.

A dança tem assumido um papel importante na vida dos idosos, ganhando muitos adeptos e melhorando sensivelmente a sua qualidade de vida, pois a mesma é uma atividade prazerosa e capaz de proporcionar condicionamento físico, aumentar a circulação periférica, auxiliar na perda de peso, diminuir e/ou manter a pressão arterial, ou seja, promover a melhora na qualidade de vida (SILVA *et al.*, 2011). Desse modo, pode-se afirmar que a dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004).

Com a relevância da dança como meio de promoção de saúde e sendo muito praticada por grupos de idade avançada, esta é considerada uma das mais completas formas de atividade, pois a mesma apresenta satisfação significativa no que diz respeito ao bem-estar físico, mental e social e a partir desse questionamento surgiu a questão norteadora: Qual a relevância da dança em relação à percepção dos idosos, e como essa modalidade vem possibilitando a promoção de saúde cada vez mais dessa população e os seus reais benefícios para os seus praticantes?

Partindo dos benefícios obtidos pelos idosos através da dança, podendo ser um fator positivo na melhoria da qualidade de vida e promoção de saúde dessa população a dança pode proporcionar um bem-estar físico, mental e social a seus praticantes. Diante do exposto este trabalho tem como objetivo investigar a percepção dos idosos sobre a influência da dança e os seus possíveis benefícios na promoção de saúde.

2 MÉTODO

Essa pesquisa trata-se de um estudo de campo, de caráter explicativo e pesquisa

quantitativa. Quanto ao tempo de duração, a pesquisa caracteriza-se como tipo transversal, pois o pesquisador coleta os dados num único período de tempo (GIL, 2002). A amostra constituiu-se com um total de ($n = 7$) definida após os critérios de inclusão e exclusão realizada com universo populacional de idosas que frequentam ativamente as aulas de dança da associação de moradores do Bairro Manguinha, na cidade de Floriano – PI. O total dos participantes que compôs a amostra representou a margem de erro de 5% e um nível de confiança de 95%.

Os critérios de inclusão foram as idosas que praticavam dança na Associação de Moradores do Bairro Manguinha há pelo menos 6 meses e que se propuseram a responder o instrumento de pesquisa e assinar o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Já os critérios de exclusão foram as idosas que não estavam presentes na data marcada para coleta de dados e as que estavam ausentes da associação por duas semanas consecutivas.

A presente pesquisa foi submetida à plataforma Brasil para apreciação Ética, tendo como comprovante de envio do projeto registrado sob o CAAE (certificado de apresentação para apreciação ética) número: 10832019.7.0000.5209, como forma de garantir e respeitar todos os preceitos estabelecidos nas resoluções 466/12 e 510/16 dos Conselhos Nacionais de Saúde e Educação respectivamente. As informações coletadas através do instrumento de pesquisa foram analisadas por meio do programa Microsoft Excel (2010) com o intuito de submeter os dados coletados a uma análise simples de dados e também gerar representações gráficas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados da investigação estão apresentados em gráficos com uma análise estatística descritiva simples, para a interpretação das informações obtidas. A pesquisa buscou investigar a prática da dança de mulheres idosas e os motivos que levam a essa modalidade, dentre os resultados encontrados podemos destacar que as idosas revelaram como prioridade a manutenção da saúde. Houve destaque também para a categoria de vontade própria, que pode ser destacada como automotivação das próprias idosas, com 71% de indicação. Por outro lado, mesmo revelando aspectos positivos, outros critérios não apareceram como prioridade na intenção de respostas, como a indicação de amigos (29%) e um valor menor ainda para a indicação pela família (14%). Outro aspecto que teve destaque, com 57% foi a indicação médica, revelando que outros profissionais de saúde também tem se preocupado com a importância da atividade física.

Gráfico 1- Motivos que levaram a prática da dança

Fonte: Elaborado pela autora (2019)

Em relação às respostas obtidas na pesquisa sobre os motivos que levaram as idosas à prática da dança, pôde-se observar que o motivo mais relevante para essa procura, é a melhoria da saúde. Um estudo realizado com 199 idosos na cidade de Florianópolis apontou de forma clara que a busca por saúde é o principal motivo pela adesão a um programa de atividade física, seja por interesse próprio ou por indicação médica (RIBEIRO *et al.*, 2012). Esses resultados mostram a importância dos exercícios físicos para melhorar os níveis de saúde dos idosos, reafirmando mais ainda os resultados obtidos na presente pesquisa.

Em um estudo de Silva *et al.*, (2011) a dança aparece como uma forma de auxiliar na promoção de saúde, podendo assim diminuir ou manter os níveis de pressão arterial, proteger as articulações, a autoestima e a convivência em sociedade, melhorar a capacidade de respiração, aumentar a circulação periférica, ajudar na perda de peso, melhorar a musculatura, melhorar o humor, e uma consequente melhoria da qualidade de vida, demonstrando assim forte relação com as respostas obtidas na primeira questão desta pesquisa.

A dança como modalidade de exercício físico é considerada importante por acarretar uma série de benefícios psicossociais, lógicos, motores e afetivos (PIZANO; NEVES; SARTORI, 2010). Dessa forma, a atividade física se torna bem oportuna na manutenção da saúde, desde que a mesma seja praticada de forma regular promove ao organismo uma desaceleração do ritmo no processo de envelhecimento, facilitando assim a melhoria das condições físicas e limitações do idoso (LOPES, 2012).

Ainda relacionado com o aspecto saúde, a pesquisa em questão revelou que a população idosa que respondeu ao questionário proposto apresentou outro motivo bem relevante para prática

da dança, sendo ele, a vontade própria. Essa vontade própria pode estar revelando certa motivação e autonomia dessas idosas. Para Samulski (2002), a motivação pode ser definida como um processo intencional e direcionado a um objetivo. Já a autonomia é a capacidade que o indivíduo tem de tomar decisões e fazer suas próprias escolhas (QUEIRÓS, 2001).

No entanto, os resultados obtidos na pesquisa mostram que a instituição familiar está um pouco ausente nesse incentivo. Tendo em vista que as idosas ao serem questionadas sobre a indicação da família para a prática da dança demonstraram com respostas um número bastante inferior em relação a outras categorias, apresentando apenas 14%. Um estudo realizado por Assis e Amaral (2010) aponta que os indivíduos que não possuem um suporte social familiar ou de amizade, apresentam maior dificuldade para lidar com o estresse e outras dificuldades encontradas, quando comparados àqueles que têm o suporte social.

Sabe-se que muito idosos passam por situação de abandono e/ou negligência familiar, que nem sempre é caracterizado pela ausência de membros da família, mas muitas vezes pela falta de participação direta na vida desses idosos. Isso se torna contraditório levando em consideração o estudo de Freitas (2002 p.8) que afirma que a família seria um ambiente para cuidado, proteção e socialização, onde os membros se unem por laços afetivos e/ou de sangue.

Níveis de contribuição da dança na promoção de saúde

A pesquisa buscou investigar os níveis de contribuição da dança na promoção de saúde, revelando que todas as categorias apresentaram estatísticas positivas no que diz respeito aos níveis de contribuição da dança na promoção de saúde. Em relação aos resultados percebeu-se que os níveis mais altos de satisfação se deram para os itens relacionados à melhoria da autoestima, melhoria da disposição e fazer novas amizades, sendo assim considerados como satisfação total pelas idosas. No entanto, apenas dois itens foram caracterizados como bom, sendo eles: diminuição do estresse e a melhoria das relações familiares.

Por outro lado, alguns itens também foram considerados como níveis regulares, seguindo empatados com o mesmo número de intenção de resposta, sendo eles: melhoria da memória e melhoria nas relações familiares, totalizando 29% e auxílio na execução de atividades diárias e diminuição do estresse obtendo 14% das respostas. De acordo com os dados obtidos, nenhum item citado acima obteve grau de insatisfação.

Gráfico 2- Níveis de contribuição da dança na promoção de saúde

Fonte: Elaborado pela autora (2019)

Em relação aos achados da pesquisa no que diz respeito aos níveis de contribuição da dança na promoção de saúde, observou-se que alguns itens citados obtiveram um nível de satisfação total, como: melhoria da autoestima, melhoria da disposição e o auxílio a atividades diárias. De acordo com os estudiosos Vitorelli, Pessini e Silva (2005) a autoestima positiva na velhice é muito importante, pois propicia que o indivíduo se sinta seguro, independente, respeitado, reconhecido e feliz. De acordo com o estudo de Neri Al(2001) a autoestima na terceira idade está associada com diversos fatores, tais como: a família, a competência física, o trabalho entre outros. É uma autovalorização feita com base no que é avaliado como positivo ou negativo, podendo ser elevada ou diminuída através da comparação social.

Levando em consideração que autoestima pode apresentar efeitos positivos ou negativos na vida dos idosos, supõe-se que se essa autoestima estiver em um nível alto os idosos tendem a ter mais vontade de viver, comemorar e se sentirem bem, caso contrário pode acontecer o isolamento, facilitando assim a solidão que é bastante comum na velhice. A solidão acaba interferindo na qualidade de vida das pessoas, fazendo com que se privem do convívio social, empobrecendo o conhecimento obtido e afetando as atividades da vida diária (LITVOC; BRITO, 2004; PAPALÉO NETTO, 2002).

Em relação à melhoria da disposição e auxílio nas atividades diárias, a dança se mostrou bem eficaz de acordo os dados obtidos na pesquisa. Esses dois aspectos se interligam, sendo que um depende do outro. Portanto, os impactos relacionados com o envelhecimento pode ser retardados através de um estilo de vida ativo, mantendo assim os idosos independentes para a realização das atividades da vida diárias por mais tempo (BORGES; MOREIRA, 2009).

Motivações para continuar praticando aulas de dança

Os dados coletados na investigação apresentaram estatísticas positivas no que diz

respeito a motivação na continuidade da prática de dança. De acordo com os dados, notou-se que a maior motivação apresentada são que o local das aulas é um lugar para fazer novas amizades, totalizando assim 100% das respostas. Outros dois fatores dessa motivação se mostraram relevantes, como: a professora ser atenciosa e os ritmos serem empolgantes, tendo então 71%. O local das aulas ser considerado um ambiente acolhedor também é um motivo relevante para que essas idosas continuem frequentando.

Gráfico 3- Motivações para continuar praticando aulas de dança

Fonte:Elaborado pela autora (2019)

Vale ressaltar que as principais motivações apontadas pelas participantes para continuarem nas aulas de dança foram fazer novas amizades e os resultados obtidos através dessa modalidade. Sendo assim muito idosos procuram a dança com o intuito de suprir a carência vivenciada nos meios familiares ou em círculos de amizade. Reafirmando essa ideia Leal e Haas (2006) mostram que a dança apresenta características importantes de sociabilização e motivação, sendo considerada uma atividade para a vida inteira, que proporciona sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

Alguns idosos sentem-se sozinhos mesmo convivendo com familiares, então acabam procurando a dança como forma de conhecer novas pessoas e fazer amizade. Portanto, quando a pessoa idosa entra em contato com o ambiente da dança sente-se mais livre de medos e incertezas que adquirem nessa fase da vida, então o mundo da dança favorece relacionamentos interpessoais e formação de grupos, nesse caso os idosos conseguem ver a importância da dança no aspecto social e o valor de um simples abraço (GOBBO, 2005).

A prática da dança ou qualquer outro programa de atividade física muitas vezes é procurado pelo público idoso como uma alternativa recreativa para se adaptar ao envelhecimento, pois a participação coletiva acaba estimulando a solidariedade. Dessa maneira,

as atividades que são realizadas em grupo favorecem socialização e manutenção do aspecto social do idoso, afastando-o do isolamento. Os autores Jannuzzi & Cintra (2006) afirmam em um dos seus estudos que a ocupação do tempo livre e dos períodos de solidão por parte dos idosos com atividades que propiciem prazer mostra-se uma estratégia favorável para minimizar os efeitos do envelhecimento.

Em relação aos resultados obtidos devido à prática da dança, as participantes da pesquisa relataram uma série de benefícios alcançados desde que começaram realizar essa modalidade. No que diz respeito aos aspectos físicos, Silva (2011) demonstra que a dança propicia melhora da coordenação motora, fatores necessários para atividades do dia a dia como subir escada ou se levantar de um assento, auxilia na ativação mais rápida dos sistemas motores perante as situações de desequilíbrio, prevenindo um dos acidentes mais comuns nessa faixa etária que são as quedas associadas à fraqueza das pernas. Vários estudiosos afirmam que a dança praticada com regularidade proporciona uma série de resultados, auxiliando assim na melhoria dos aspectos físicos, psíquicos e sociais (NANNI, 1995; MARQUES, 1999; CARLI, 2000).

4 CONCLUSÃO

Diante dos achados, observou-se que as idosas estão conscientes dos benefícios adquiridos através da dança, demonstrando anseios pela melhoria da qualidade de vida e autonomia em optarem por essa modalidade e isso ocorre mesmo com a ausência da família nesse incentivo. Sendo assim as idosas estão percebendo os benefícios e a contribuição que a dança tem apresentado na promoção da saúde, apontando satisfação total no que diz respeito à melhoria da autoestima, disposição e realização das atividades. A dança tem se mostrado necessária na vida dessas pessoas, contribuindo nos aspectos físicos, sociais, intelectuais entre outros. Deste modo, espera-se que as contribuições da dança para os idosos apontados neste estudo, seja um fator de reflexão e motivação para que os profissionais possam investir em práticas voltadas para esse público.

REFERÊNCIAS

ASSIS, L. P. P.; AMARAL, M. L. N. do. **Envelhecimento e suporte social**. In: COSTA, Geni de Araújo (Org.). Atividade física, envelhecimento e a manutenção da saúde. Uberlândia: DUFU, 2010, p. 207-217. Disponível em:<<https://psicologado.com.br/psicologiageral/desenvolvimento-humano/envelhecimento-e-apoio-familiar-importancia-no-bem-estarda-pessoa-idosa>>

BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz: **Revista de Educação Física**. Rio Claro, v. 15, n. 3, p. 562-573, jul./set. 2009. Disponível em:<http://cacphp.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf>

CARLI, S. C. **O idoso e a dança: aptidão física, auto-imagem e auto-estima**. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis. 2000. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/56/49>>

FREITAS, R. C. S. “Em nome dos filhos, a formação de redes de solidariedade – algumas reflexões a partir do caso de Acari”. In: **Revista Serviço Social e Sociedade**, nº 71; São Paulo: Cortez, 2002. Disponível em: <http://www.servicosocial.ufes.br/sites/servicosocial.ufes.br/files/field/anexo/sso__familia_grupo_e_redes_sociais_2008_01.pdf>

GIL, A. C. **Como elaborar projeto de pesquisa**. 4ª edição. Ed. Atlas. São Paulo, 2002.

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. Disponível em<<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>

JANNUZZI, F. F; CINTRA, F. A. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. Campinas, SP, p. 179-187, 2006. Disponível em:<<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>

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. Disponível em:<<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>

LITVOC, J; BRITO, F. C. **Envelhecimento: prevenção e promoção da saúde**. São Paulo: Atheneu, 2004. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006000900034>

LOPES, M. A. **Pessoas Longevas e atividade física: fatores que influenciam a pratica**. 2012. 253 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2012. Disponível Em:<<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/961.pdf?>>

MARQUES, I. **Ensino da dança hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 1999.

NANNI, D. **A dança educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NERI AL. **Maturidade e velhice. Trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papirus editora; 2001. Disponível em:<seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/45346/35454>

PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2002. Disponível em:< <https://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/11437/10919>>

PIZANO, R; NEVES, G. A; SARTORI, T. A. P. Qualidade de Vida na Terceira Idade: um olhar sobre a dança. EFSesportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, n. 151, Dezembro. 2010. Disponível em:< <https://www.efdeportes.com/efd151/qualidade-de-vida-naterceira-idade-danca.htm>>

QUEIRÓS, A. A. Ética e Enfermagem. Coimbra: **Quarteto Editora**, Novembro de 2001.

RIBEIRO, J. A. B. et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 4, p. 969-984, MESES 2012. Disponível em:< http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000400012>

SALVADOR, M. A. A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise da Dança Enquanto Atividade Física. **Revista Primeiros Passos**. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004. Disponível em:< http://www.gestaouniversitaria.com.br/system/scientific_articles/files/000/000/396/original/99999999tccc.pdf?1528390426>.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole. 2002.

SILVA, A. *et al.* **Benefícios da dança na terceira idade. 2011. Tese (Graduação em Educação Física) – Unidade Universitária de Caldas Novas**, Universidade Estadual do Goiás, Caldas Novas, 2011. Disponível em:< <http://revista.fametro.com.br/index.php/RDA/article/download/151/159>>.

TADRA, D. S. A. *et al.* **Metodologia do ensino de artes: linguagem da dança**. Curitiba: ibepex, 2009. Disponível em:< <https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/viewFile/17476/11416>>

VITORELI, E; PESSINI, S; SILVA, M. J. P. A autoestima de idosos e as doenças crônicas degenerativas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 2, n. 1, p. 102-114, 2005. Disponível em:< <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/20>>