



Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos

(Benefits of dance social and physical appearance in the elderly)

Jaqueline Cristina Luciano de Souza¹; Andreia Cristina Metzner²

¹G – Centro Universitário UNIFAFIBE - Bebedouro – SP
jaque.clsouza@hotmail.com

²Centro Universitário UNIFAFIBE - Bebedouro – SP
acmetzner@ hotmail.com

Abstract. *The aging is a phase that generates a lot of trouble as a result of the drastic changes that occur in the organism. For many old-aged these changes are hard to accept. Thus, it is important that old-aged go through this stage of life with autonomy, knowing how to cope with these changes in the body and enjoying this phase in the best form possible. The present study aimed to determine the benefits that the dance can offer to the old-aged, in the aspects of socialization and physical abilities. The methodology used was the Bibliographic Search. There is increasing scientific evidence pointing to a positive effect of an active lifestyle in maintaining autonomy, and physical functional capacity during the aging process. It can be concluded from this study that the dance, as a systematic and regular physical exercise improves the physical condition, the capacity for daily activities and the psychological aspects of the individual, making the old-aged more autonomous and self-reliant.*

Keywords. *Physical Education, Dance, Old-aged.*

Resumo. *O envelhecimento é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência das mudanças que ocorrem no organismo. Para muitos idosos essas mudanças são de difícil aceitação. Assim, é importante que os idosos passem por essa etapa da vida com autonomia, sabendo lidar com essas mudanças no corpo e aproveitando essa fase da melhor maneira possível. O presente estudo teve como objetivo verificar os benefícios que a dança pode oferecer aos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas. A metodologia utilizada foi a Pesquisa Bibliográfica. Há cada vez mais evidências científicas apontando um efeito positivo de um estilo de vida ativo na manutenção da autonomia, das capacidades funcional*

e física durante o processo de envelhecimento. Pode-se concluir a partir desse estudo que a dança, enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, as capacidades para realização das atividades diárias e os aspectos psicológicos do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante.

Palavras-chave. Educação Física; Dança; Idoso.

1. Introdução

Atualmente vivemos em um período de transição a respeito do conceito e conscientização da saúde e da qualidade de vida, estimulando o conhecimento e a prevenção de possíveis doenças em decorrência do envelhecimento, gerando mais longevidade (BELO & GAIO, 2007).

O envelhecimento 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, ocorre uma deterioração do aparelho bronco pulmonar e uma diminuição na capacidade do aparelho cardiovascular, o que pode levar a várias patologias. (SALVADOR, 2004).

Por isso, é importante para os idosos 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 a 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).

Nesse contexto, o objetivo desse estudo foi verificar os benefícios que a dança pode oferecer aos idosos, nos aspectos de socialização e das capacidades físicas.

A metodologia utilizada foi a Pesquisa Bibliográfica. O levantamento da produção acadêmica foi realizado em livros e periódicos em português específicos da área de Educação Física e Saúde, tais como: Revista Eletrônica de Educação Física, Cinergis e Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. As palavras-chave utilizadas na busca foram: dança; educação física; idoso.

2. 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.

Silva & Mazo (2007) afirmam que a dança é uma arte que se desenvolve no espaço e no tempo, expressa sensibilidade por meio do movimento corporal e se utiliza de linguagens sonora, visual e tátil. Portanto, esse tipo de atividade física também é uma atividade de expressão, em que se movimenta o corpo e se expressa a alma.

Gobbo (2005) corrobora com tal afirmação, apontando que a dança é uma manifestação artística e lúdica, podendo ser considerada uma forma de comunicação que se faz através do próprio corpo humano, expressando emoções e estimulando a coordenação motora.

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 autoexpressão 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 pode-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.

3. Dança e Qualidade de Vida em Idosos

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 ativo e bem sucedido, com aumento das atividades físicas habituais ou até mesmo a inclusão de exercícios físicos na rotina dos idosos contribuem para um envelhecimento saudável, minimizando as incapacidades associadas ao envelhecimento:

Qualidade de vida aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira. (SILVA, 1999, p. 261 apud MOREIRA, 2001, p.35).

A autoestima, decorrente das atitudes positivas ou negativas do indivíduo perante a si próprio, pode estar associada à qualidade de vida dos idosos. A autoestima está relacionada a autoimagem, sendo uma dependente da outra e com o envelhecimento, há a tendência de redução da autoestima do idoso. (MERQUIADES *et. al.*, 2009).

Para Gobbo (2005), devido a todo um histórico biológico, muitos idosos não procuram a dança por exibicionismo ou profissionalismo, mas pelo simples fato de que a dança pode suprimir desejos reprimidos, além de fugir da solidão em casa, buscando uma gama de opções para superarem suas dificuldades.

O bem-estar no envelhecimento está associado e pode ser adquirido com a prática regular de atividades físicas, alimentação adequada e equilíbrio afetivo-social (MATSUDO, 1993).

Os idosos praticantes de exercícios físicos se mostram mais abertos e bem humorados, e emocionalmente equilibrados em relação aos fatos do cotidiano, contribuindo assim para o encontro de uma identidade e de uma melhor qualidade de vida (PELLEGRINOTTI, 2008 apud MERQUIADES, *et. al.*, 2009).

4. Os Aspectos Sociais e Físicos da Dança na Terceira Idade

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 (JANNUZZI & CINTRA, 2006).

A dança na vida do idoso é responsável por uma série de benefícios em sua vida cotidiana, sobretudo nas relações interpessoais; ou seja, é no fator social que a dança atua com maior eficiência. (GOBBO, 2005)

De acordo com Matsudo (1999), há cada vez mais evidências científicas apontando um efeito positivo de um estilo de vida ativo na manutenção da autonomia, e das capacidades funcionais e física durante o processo de envelhecimento.

Conforme preconiza Lima (2002 apud 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.

Ao entrar em contato com o mundo da dança, o idoso perde seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se uma pessoa mais receptiva a relacionamentos interpessoais e a formação de grupos, aprendendo o verdadeiro caráter das danças sociais, bem como o valor de um abraço (GOBBO, 2005).

A prática da dança proporciona a melhora no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular. Entretanto, os benefícios da dança vão muito mais além, visto que proporciona o fortalecimento do lado emocional, fazendo com que os praticantes dessa atividade melhorem suas relações pessoais.

Todaro (2001 apud SILVA & MAZO, 2007) afirma que um programa de dança para idosos ao longo de quatro meses foi capaz de promover mudanças quantitativas como alterações na agilidade dos sujeitos, melhora no equilíbrio e aumento da flexibilidade dos indivíduos.

Um estudo realizado por Prado et al. (2000 apud LEAL & HASS, 2006) na área da dança para a terceira idade mostra que a idade não se constitui em obstáculo para a prática da dança, e essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam.

Vista como exercício físico, a dança ajuda o idoso a sair do isolamento que a aposentadoria provoca no indivíduo, bem como contribui para a independência social e a autoestima, prevenindo possíveis doenças. Além disso, diminui-se o preconceito cultural imposto pela sociedade visto que não se permite que o idoso possa viver tão intensamente quanto jovem (GARCIA et. al, 2009).

A dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos devido ao favorecimento de relacionamentos e recordações pessoais, apresentando uma grande riqueza de gestos e movimentos (SILVA & MAZO, 2007).

Essa possibilidade emergente de exploração da criatividade enquanto ocupação do tempo livre remete à proposta de preenchimento destes períodos com atividades de dança; a falta de lazer pode favorecer a solidão e a dificuldade dos idosos em manter um relacionamento interpessoal (JANNUZZI & CINTRA, 2006).

De acordo com Belo & Gaio (2007), os seres humanos têm se conscientizado que envelhecer não é um problema crônico, e que dificuldades relacionadas à saúde, o trabalho e a previdência social não são empecilhos para ter uma vida qualitativa e de maneira digna.

Em suma, a sociedade influencia no modo como o idoso viverá sua velhice. Cada vez mais ocorre a busca pela prática de exercícios físicos, seja para a manutenção das condições físicas, seja para melhoras suas relações afetivas.

5. Considerações Finais

Estudos mostram que a expectativa de vida dos brasileiros aumenta cada dia e cresce também a procura por uma vida mais saudável e ativa. E o idoso é um indivíduo que cada vez mais está em constante busca da melhoria de sua qualidade de vida, buscando atividades para preencher o tempo livre.

Dentre as inúmeras atividades que podem ser praticadas pelos idosos, encontramos a dança, que é uma forma de lazer que proporciona um leque muito amplo, sendo uma prática corporal que proporciona prazer e também traz seus benefícios para a socialização e para as capacidades físicas dos idosos.

Acredita-se que a dança enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, das atividades diárias e psicológicas do indivíduo, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante.

Diante do exposto, acredita-se que as danças, sejam danças circulares, de salão ou bailes festivos, são benéficas aos idosos e proporciona prazer e bem estar, amenizando os problemas que são acometidos diante do envelhecimento.

6. Referências

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.

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.

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.

MATSUDO, V. Recreação, Lazer e Atividade Física para Terceira Idade. In: *EMAF – Encontro Mineiro de Atividade Física*. Poços de Caldas, MG, 1993.

MATSUDO, V. Vida ativa para o novo milênio. *Revista Oxidologia*. Set/out. São Caetano do Sul, SP: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, p.18-24, 1999.

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.

MOREIRA, W.W. (Org.) *Qualidade de vida: complexidade e educação*. Campinas, SP: Papirus, 2001.

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

OKUMA, S.S. *O idoso e a Atividade Física: Fundamentos e pesquisa*. Campinas, SP. 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.

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.