

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA MELHOR IDADE MARIA SALVADOR FAIS - CCMÍ NO MUNICÍPIO DE ALTAMIRA-PA

MARINALVA RAFAEL BARBOSA
EDLANE BARRADAS MARTINS
LAYANA GISELLA ALVES RODRIGUES
LAÍNE ROCHA MOREIRA
Universidade do Estado do Pará-UEPA
ALTAMIRA-PARÁ-BRASIL
marynalvabarbosa@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a sociedade brasileira apresentava uma imagem de um país com população tipicamente formada por jovens, porém, percebemos que este indicativo vem passando por transformações, deixando prevalecer à imagem de um país caracteristicamente de pessoas idosas, como evidencia as pesquisas do IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística realizadas no ano de 2008, onde foram apurados índices que apontam para mudanças na expectativa de vida da população brasileira. Em 2008, para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos existiam 24,7% de idosos de 65 anos ou mais. Em 2050, estima-se que o quadro sofrerá transformações, onde a cada 100 crianças de 0 a 14 anos existirão 172,7% de idosos. Nesta perspectiva, os números evidenciados através de estudos e pesquisas sobre o envelhecimento da população do Brasil, possivelmente ocuparemos o sexto lugar da população de idosos do planeta com aproximadamente 31,8 milhões de indivíduos com 65 anos ou mais.

Face ao exposto, com o visível envelhecimento da população brasileira, torna-se necessária à implementação e/ou ampliação das políticas públicas voltadas para a assistência dos idosos, tanto no que se refere ao planejamento, como nas formas de programação e aprimoramento dessas ações em busca de uma melhor qualidade de vida desta população.

Uma das grandes preocupações da sociedade contemporânea gira em torno de como será o processo de envelhecimento populacional, uma vez que esse processo deve vir acompanhado de qualidade de vida. Nesse prisma, muitos são os estudos relativos à importância da atividade física contínua e acompanhada por profissionais habilitados, em busca de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa. Assim, percebe-se que muitos indivíduos recusam-se a participar tais atividades, devido a falta de orientações ou pela dificuldade de realizar esta prática de forma sistematizada por motivo de limitações físicas, problemas de saúde ou dificuldade em realizar atividades rotineiras que necessitam de resistência musculoesquelética como andar, subir escadas, tomar banho, deitar, levantar, entre outras, mesmo que lhe tragam benefícios.

Neste contexto, Pereira et al (2005) relata que o envelhecimento populacional brasileiro caracteriza-se pelo acúmulo de incapacidades progressivas nas suas atividades funcionais e da vida diária, associada a condições socioeconômicas adversas. Os problemas relacionados aos idosos não se resumem na elaboração de leis específicas, onde sua proteção está incluída numa política social mais ampla. Tais políticas são marcadas por ações, programas, projetos, regulamentos, leis e normas que o Estado desenvolve para administrar de forma mais equitativa os diferentes interesses sociais, abrangendo e organizando as ações voltadas para este grupo social.

O principal fator que norteou a efetivação deste trabalho gira em torno da necessidade de apontar os fatores relevantes como à prática da atividade física como item predominante para a manutenção da qualidade de vida dos idosos, bem como relatar os benefícios que a dança proporciona, uma vez que a prática desta, torna a vida diária mais saudável. Uma vez que na dança o homem une coração, corpo e espírito, posto que a dança não age apenas

como forma de expressão, mas também como modo de viver, tornando-se com isso uma das principais atividades indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do idoso.

O fato de idosos apresentarem melhorias após iniciar um programa de atividade física nem sempre podem ser medidas através de exames laboratoriais ou físicos, assim, percebemos que a subjetividade é um dado importante que deve ser considerado e analisado neste contexto. Desta forma, esse estudo tem como objetivo apontar a contribuição da dança na promoção da qualidade de vida dos idosos e analisar qual é o significado desta atividade na vida destes indivíduos.

Elencaremos itens a seguir de importante relevância para entendermos o processo de envelhecimento com qualidade, uma vez que o sedentarismo é um dos principais complicadores na vida do idoso, mostraremos também o que leva a um envelhecimento de qualidade, bem como os benefícios que a dança exerce na vida dos idosos.

SEDENTARISMO

Com o passar dos anos há uma mudança nos hábitos diários de vida aumentando o sedentarismo em decorrência de um declínio na capacidade funcional e este pode provocar uma série de ameaças ao corpo que podem ser alteradas com uma alteração no estilo de vida, através de hábitos mais saudáveis.

Levando em consideração tais fatores, é possível elencar vários malefícios atribuídos a falta de atividade física na terceira idade como fraquezas musculares, a dificuldade de equilíbrio, altas taxas de colesterol, problemas cardíacos, entre outros. Sendo que os dois primeiros são os maiores responsáveis pela queda dos idosos, considerada no Brasil uma epidemia pelo Ministério da Saúde.

Sob o mesmo ponto de vista Spirduso (1995), relata que o sedentarismo no idoso advém muitas vezes de imposições socioculturais, mais do que de uma incapacidade funcional, uma vez que boa parte da população brasileira atribui aos idosos comportamentos passivos e imobilizados e com reduzido nível de atividade física, atitude que dificulta ainda mais a sua busca espontânea pela atividade física, pois sabemos que muito das alterações fisiológicas e funcionais observadas nos idosos são resultado da inexistência de estímulos do que alterações atribuídas ao envelhecimento (BARRY e EATHORNE, 1994).

Desta forma o indivíduo que não pratica qualquer esporte ou atividade física pelo menos uma vez na semana é considerado como um indivíduo sedentário, sendo muito frequente em pessoas idosas, pois estes acham que não tem mais idade ou disposição para a prática de atividades físicas como a caminhada, a hidroginástica e principalmente a dança.

Segundo Otto (1987), o idoso tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos e pode recuperar 10% através de atividades físicas adequadas. Estas atividades também atuam como antidepressivos, sendo benéficos para todas as idades e sexos.

Por conseguinte é indispensável à implementação de ações conjuntas com diversas áreas da saúde, objetivando a ampliação dos conhecimentos voltados para o fenômeno inevitável do envelhecimento, principalmente no que concerne a importância da manutenção da independência e autonomia do indivíduo idoso.

Entretanto, o idoso, tanto quanto o jovem, precisa ser desafiado, pois são estes que contribuem para o desenvolvimento das capacidades físicas do indivíduo. Assim, percebe-se que a dança é uma atividade desafiante para o idoso, ao passo que permite respostas imediatas a partir do momento em que o indivíduo começa a praticá-la, o mesmo se identifica, tornando a atividade mais prazerosa, na medida em que contribui para e melhoria de sua qualidade de vida.

QUALIDADE DE VIDA E O BENEFÍCIO DA DANÇA PARA O IDOSO

A dança existe desde a pré-história, pois como os homens desta época não tinham uma linguagem verbal definida usavam a dança e artefatos para se relacionarem e conviverem em sociedade, sendo considerada por vários povos um meio de comunicação e expressão.

Tornando-se uma atividade física diretamente relacionada a vivencia humana, trazendo para estes melhoras significativas em relação direta com a saúde e bem estar. Segundo Hass; Leal (2006) a dança é importante, pois lhes proporciona bem estar físico, social e psicológico, sendo benéfica para a saúde, além de ser uma atividade que traz satisfação pessoal.

Neste contexto, a dança aparece como um dos maiores prazeres que o ser humano pode desfrutar, consistir em uma ação que traz a sensação de alegria, de poder, bem-estar social, físico e mental e, principalmente, da superação dos limites dos seus movimentos, indispensáveis para a execução das atividades da vida rotineiras. Algumas pessoas não se importam com o passo correto ou errado e fazem do ato de dançar uma explosão de emoção. Não é possível ouvir uma música sem que seu corpo a traduza em movimentos.

Segundo Otto (1987), a dança entre as atividades aeróbicas é a mais alegre, onde todos podem participar, desde o mais lento até o mais agitado. Quanto mais ativa for à pessoa maior será sua capacidade cardiorrespiratória. Assim, percebemos que o idoso só terá, um vigor físico se intercalar os afazeres domésticos com atividades físicas. Desta forma, as pessoas sedentárias também podem iniciar sua atividade física, contudo, que seja acompanhada por um educador físico habilitado, partindo sempre de atividades mais simples para as mais complexas. Os exercícios trazem benefícios à saúde enquanto se pratica, não é acumulativo, mais sim contínuo.

Nesta conjuntura, a dança é vista como um modo de viver, pois torna a vida diária mais saudável, desenvolve os domínios sócio afetivos, psicomotor e perceptivo-cognitivo, o que a torna uma atividade física prazerosa para o indivíduo. Neste ponto de vista Salvador (2005) reforça que a dança tem poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

A expressão “mexer o esqueleto”, não podemos dizer que é tarefa apenas dos jovens, mais diferentemente do que muitos pensam a dança é uma ótima opção para população da terceira idade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Os estudos para o desenvolvimento deste trabalho foram realizados através de análise bibliográfica e de pesquisa de campo com 65 idosos frequentadores do CCMI – Centro de Convivência da Melhor Idade Maria Salvador Fais na cidade de Altamira-PA. Primeiramente foram aplicadas atividades de dança no Centro de Convivência, ao passo em que, através de observações foi analisado o comportamento destes. Em busca de, através de uma pesquisa descritiva, pudéssemos observar, registrar, analisar, interpretar os fatos, utilizando técnicas padronizadas de coleta de dados como questionário.

Os resultados obtidos foram analisados de forma quantitativa, pois as opiniões e informações foram traduzidas em números, utilizando técnicas estatísticas, como a porcentagem e análise de gráfico.

RESULTADO E DISCUSSÕES

Motivados pela necessidade primordial de ampliarmos nossos conhecimentos sobre o assunto abordado, bem como, contribuirmos para a reflexão da importância da prática da dança para manutenção da qualidade de vida dos idosos do Centro de Convivência da Melhor Idade do Município de Altamira/Pará, observou-se nas visitas *in lócus*, que durante a aplicação das atividades ao grupo, muitas das nossas dúvidas foram dirimidas, uma vez que em diversos momentos foi necessário apenas ligar o som e tocar uma música para que os idosos automaticamente comesçassem a dançar sem nenhum comando.

Através das atividades propostas ao grupo de aproximadamente 65 idosos com 65 anos ou mais, observamos que as que envolveram a dança foram as mais atraentes. Por meio da aplicação do questionário constatamos que 85,70% dos entrevistados praticam atividade física regularmente, atividade esta proporcionada por um educador físico.

A respeito de qual atividade física os idosos mais gostam de praticar, 71,40% dos entrevistados elegeram a dança como a atividade mais prazerosa, indicando que a dança ajuda no processo de socialização. Os entrevistados reforçaram que a socialização é de suma importância nessa fase da vida, pois muitos moram sozinhos e o sentimento de solidão e de inutilidade os aflige constantemente.

Outro resultado relevante deste estudo gira no sentido de que 59,50% dos idosos frequentadores do CCMI buscam praticar a dança como atividade física pelo fato de estarem preocupados com o bem estar do seu corpo, uma vez que antes de começarem a frequentar o Centro viviam de forma sedentária, sem nenhuma perspectiva de vida e com inúmeras doenças, fato relatado por SPIRDUSO (1995), onde reforça que a sociedade brasileira estigmatizou que idoso é aquela pessoa que já viveu o suficiente e que a partir de então deve ficar em casa esperando a sua hora, algo que as pesquisas realizadas pelo IBGE (2008), fez cair por terra, posto que no Brasil atualmente a expectativa de vida vem crescendo de forma visível, e chegaremos a um ponto em que o Brasil deixará de ser considerado um país de jovens.

Observamos ainda que entre os idosos, cerca de 28,50% preferem outras atividades físicas, como a natação, a hidroginástica, a caminhada, pois sabem que a sua prática regular melhora o seu condicionamento físico, lhes proporcionando independência, para que realizem as suas tarefas do cotidiano, conforme o gráfico abaixo.

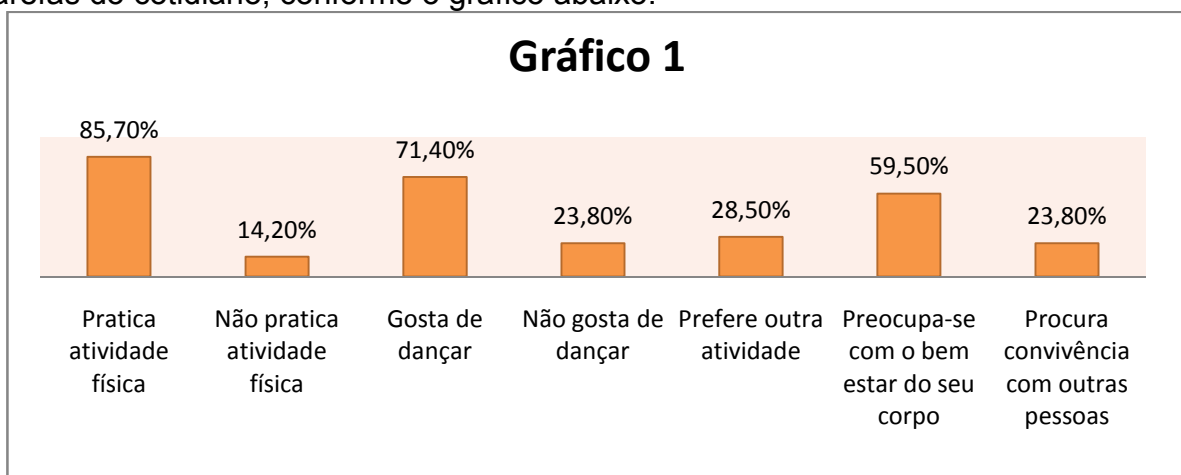


Gráfico1. Resultados obtidos do questionário aplicado no Centro de Convivência da Melhor Idade Maria Salvador Fais (CCMI)

Realizando um paralelo com os dados obtidos em pesquisa de campo, percebemos semelhanças com os estudos de OTTO (1987), onde o mesmo ressalta que a dança quando utilizada como atividade física para o idoso lhe traz alegria, e principalmente no momento da dança todos podem participar, até mesmo aquele que não possui coordenação motora, agilidade, vigor físico quanto os outros, ou seja, a dança é uma atividade democrática, pois todos podem vivenciá-la. O que observamos no comportamento dos idosos do CCMI, pois estes não se preocupam com suas performances, mas sim com a diversão e com o fato de estarem praticando uma atividade física.

Deste modo pudemos constatar que a dança é uma atividade física que proporciona prazer e felicidade para seus praticantes, contribuindo como um instrumento para combater o sedentarismo e proporciona qualidade de vida, principalmente para o indivíduo idoso.

CONCLUSÃO

Com esse trabalho encontramos estreitas relações entre a dança, a atividade física, a qualidade de vida e o idoso. A dança vista como atividade física regular ajuda o idoso a sair do isolamento provocado pela aposentadoria, contribui para a sua independência social, melhora o estado físico e psicológico do indivíduo, prevenindo possíveis doenças. Além disso, ocorre uma diminuição do preconceito cultural imposto pela sociedade, pois não permitem que o idoso

viva tão intensamente quanto o indivíduo jovem. Percebemos que as maiorias dos idosos buscam constantemente a melhoria da sua qualidade de vida, compreendemos ainda com os estudos realizados que os idosos de hoje preocupam-se com seu corpo e com as suas relações interpessoais, nos permitiu averiguar o quanto realizar atividades diárias com independência é de suma importância para os idosos, a forma como o convívio social auxilia o idoso a envelhecer bem e perceber a disposição que os idosos têm para frequentar as atividades propostas pelo Centro.

O idoso é um indivíduo que está em constante busca da melhoria da sua qualidade de vida, pois o cotidiano se torna um grande desafio devido as suas restrições e aflições e a dança utilizada como atividade física contínua e sistematizada, contribui de forma significativa melhorando o seu desempenho e lhes proporcionando autonomia e autoconfiança.

Desta forma, os objetivos propostos neste trabalho foram alcançados, uma vez que elencamos acima temas que são relevantes para a vida do indivíduo idoso, como o sedentarismo, qualidade de vida e de que maneira a dança contribui para a qualidade de vida dos idosos frequentadores do Centro de Convivência da Melhor Idade Maria Salvador Fais de Altamira-PA. Ficaram claras as causas que levam ao sedentarismo como o isolamento, a falta de apoio familiar e a inatividade, bem como a clara percepção dos idosos em relação a importância da prática de atividade física contínua. Identificamos os itens de maior relevância e como contribuem para a qualidade de vida dos idosos e a atuação do profissional de educação física neste contexto, pois detectamos a necessidade de implementação de ações voltadas para as melhorias e maiores investimentos do poder público e sociedade em prover os programas voltados ao público idoso.

Portanto, podemos constatar que a dança é uma atividade física que proporciona prazer e felicidade para seus praticantes, contribuindo como um importante instrumento para combater o sedentarismo e promover a qualidade de vida para o indivíduo idoso.

REFERENCIAS

- BARRY H. C.; EATHORNE, S.W. **Exercise and aging. Issues for the practitioner.** Medical Clinics North America, 1994. Pag. 357-375.
- HASS. I. J.; LEAL. A. N. **O Significado da Dança na Terceira Idade.** *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, 6471. jan./jun.2006. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewPDFInterstitial/56/49> - Acessado em 01/09/2011.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA . **Projeção da População do Brasil por Sexo e Idade - 1980-2050 - Revisão 2008- v. 24.** Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao>. Acessado em 01/09/2011.
- MEIRELLES, Morgana A. E. **Atividade Física na Terceira Idade.** Rio de Janeiro: SPRINT – 3º ed., 2000.
- MOTA, J.; PAIVA, P.; SILVA, S. **Effects of a 6 month programme of non specific physical activity on physical capacity of aged sedentary women.** *Journal of Human Movements Studies*, 1995. Pag.243-254.
- OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios físicos para a terceira idade.** São Paulo: Manole, 1987.
- PERREIRA, Leani Souza Máximo. **Programa Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos Institucionalizados.** Belo Horizonte, 2005.
- SALVADOR, M. **A importância da atividade física na terceira idade.** Uma análise da dança enquanto atividade física. *Revista de divulgação científica da Universidade do Contestado (Revista Primeiros Passos).* Concórdia-SC, 2005.
- SPIRDUSO, W.W. **Physical Dimensions of Aging.** Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois. 1995.

Marinalva Rafael Barbosa
Passagem Quatro, nº. 475 – Bairro: Jardim Ibiza – Altamira-Pará-Brasil – CEP: 68.370-000
Telefone Contato: (0**93)-9138-1670 / (0**93)-3515-6893.
marynalvabarbosa@hotmail.com