DANÇA SÊNIOR E DANÇA DE SALÃO: QUALIDADE DE VIDA NA UNATI- UNISUAM

FLAVIA FERNANDES DE OLIVEIRA
UNISUAM- RIO DE JANEIRO/RJ-BRASIL
tabininha@terra.com.br

1- Introdução:

A qualidade de vida está associada a fatores como condições de saúde, longevidade, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, as relações familiares e até mesmo a espiritualidade. (NAHAS, 2006) A qualidade de vida dos Idosos está associada à saúde e ao estilo de vida.

> No Brasil a população Idosa é definida como aquela a partir dos 60 anos de idade segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse limite é válido para os países em desenvolvimento, mas admite-se um ponto de corte de 65 anos de idade para os países desenvolvidos, pela tradição destes em utilizarem esse índice há várias décadas. (PEREIRA;CURIONI; VERAS, 2003, p.43)

A UNATI- UNISUAM hoje tem cerca de 150 idosos do sexo masculino e feminino participantes das atividades oferecidas pelos cursos de Educação Física, Fisioterapia, Estética e Cosmetologia, Comunicação Social e Informática. Do curso de Educação Física são oferecidas as atividades de Dança Sênior e de Dança de salão que proporciona para os Idosos melhoria da qualidade de vida.

O objetivo dos Projetos de Extensão Dança Sênior e Dança de Salão da UNATI-UNISUAM é de incentivar e divulgar o conhecimento da dança a partir de atividades e apresentações coreográficas, criando um espaço lúdico, reflexivo e crítico que favoreça a difusão cultural e amplie as possibilidades de melhora da qualidade de vida do público da terceira idade.

A partir da experiência de quatro anos como professora responsável dos Projetos, percebeu-se a necessidade do mesmo em se tornar um campo de investigação, tendo em vista que os projetos já são campo de estágio obrigatório do curso de Bacharelado em Educação Física da UNISUAM.

Os projetos Dança Sênior e Dança de Salão da UNATI-UNISUAM se caracteriza por ser um local que há a reflexão a cerca da tríade Ensino / Pesquisa / Extensão. Com isso o objetivo deste estudo identificar como está a qualidade de vida dos idosos participantes dos projetos, através do questionário de qualidade de vida SF-36.

2- Dança Sênior e Dança de Salão e a Qualidade de vida dos idosos:

A dança ajuda aos idosos em vários aspectos: a perder a inibição, a timidez, a sentir-se mais confiante, faz com que sua expressão corporal melhore, também ajuda sua parte motora e na manutenção e na melhora da qualidade de vida.

> [...] propor a iniciar, a continuar ou a potencializar uma atividade física, o idoso poderá experimentar uma mudança substancial em sua vida interior, a qual lhe ajudará a aumentar o seu equilíbrio pessoal, a melhorar seu estado de ânimo e sua saúde, a estimular seus reflexos, estimulando-lhe uma agilidade que poderia estar estagnada ou diminuída e melhorando sua qualidade de vida." (PONT GEIS, 2003, p. 7).

A contribuição da dança na vida dos idosos faz com que eles percebam o seu corpo, fazendo com que haja uma melhora na sua autoimagem e autoestima.

> A dança é uma atividade prazerosa que resulta no bem estar do corpo; é um auxiliar valioso na sustentação e/ou resgate da autonomia nas atividades diárias. Dançar pode ser uma ferramenta de socialização do idoso, podendo assim tirá-lo do isolamento e da rotina (OLIVEIRA e TEXEIRA, 2010, p.91)

O interesse dos idosos em buscarem atividades prazerosas como a dança, proporcionam um bem estar físico e mental.Segundo Corazza (2001, p.19) O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos.

A dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial. (SEVERO & DIAS 2000 apud LEAL e HAAS, 2006) A dança, quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais. Também tem influência na prevenção de doenças degenerativas. (MARQUES et al, 1999 apud LEAL & HAAS, 2006)

3- Metodologia

Foi utilizada a pesquisa do tipo descritiva, visando analisar os principais resultados e desdobramentos dos Projetos Dança Sênior e Dança de Salão da UNATI - UNISUAM, abordando as principais variáveis que favoreçam melhorar a qualidade de vida dos idosos participantes dos projetos. A descrição das características de uma determinada população ou as relações entre as variáveis é o objeto de pesquisa. (GIL, 2004)

O instrumento usado no estudo foi um questionário de Qualidade vida SF-36 versão brasileira.

A coleta de dados foi realizada nas dependências da UNISUAM - Bonsucesso, nos dias e horários de aulas de Dança Sênior e Dança de Salão durante os meses de Março e Abril. No dia da aplicação os informantes receberam um termo de compromisso livre e esclarecido, contendo todas as informações sobre o estudo, os pesquisadores e procedimentos a serem realizados. O informante foi alertado que a sua identidade seria resguardada e que poderia se retirar do estudo se assim o desejasse.

Para a análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva dentro dos temas propostos no questionário.

4- Análise dos Dados:

4.1 - Características da Amostra

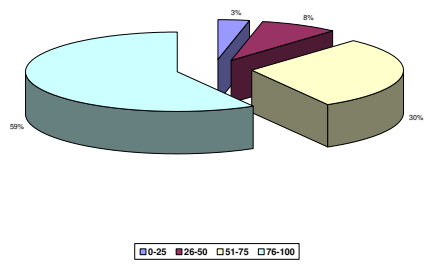
Os idosos participantes desta pesquisa tem idade média de 68 anos, onde a menor idade é de 53 anos e a maior 86 anos, onde 55 são mulheres e 05 são homens, totalizando 60 idosos. Percebe-se que a adesão é alta, pois aproximadamente 50% dos idosos freqüentam o projeto cerca de 2 anos.

Os dados são apresentados de acordo com os scores propostos pelo Questionário SF-36 versão brasileira, onde 0-25 muito ruim, 26-50 ruim, 51-75 bom e 76-100 muito bom.

4.2- Capacidade Funcional

Conforme o gráfico abaixo, podemos perceber que 59% dos idosos que participaram da pesquisa, apresentam a capacidade funcional muito boa, 30% boa, 8% ruim e 3% muito ruim.

Figura 1 - Capacidade Funcional

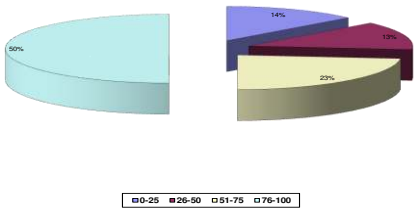


A dança é um fator importante na aquisição de uma ótima capacidade funcional desses idosos.

4.3- Limitações dos Aspectos Físicos

Percebe-se no gráfico acima que 50% dos idosos que participam das atividades oferecidas e não apresentam limitações quanto aos aspectos físicos, para outros 23% essa limitação ficou classificada em boa, 13% apresentam ruim e 14% muito ruim.

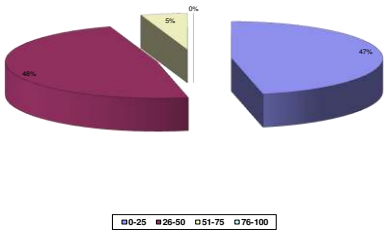
Figura 2- Limitações dos Aspectos Físicos



4.4 - Dor

O estado de dor dos idosos no presente estudo, conforme o gráfico a seguir, aponta que todos apresentam algum tipo de dor, 5% sentem dores, 48% sentem dores moderadas e 47% muita dor.

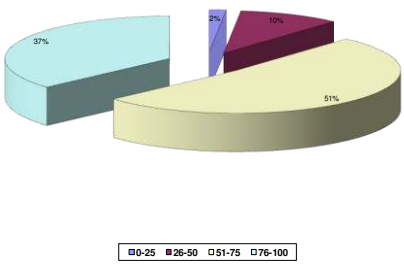
Figura 3- Dor



4.5 - Estado Geral de Saúde

O gráfico aponta que 37% dos idosos participantes do projeto apresentam o estado geral de saúde muito bom, 51% bom, 10% ruim e 2% muito ruim.

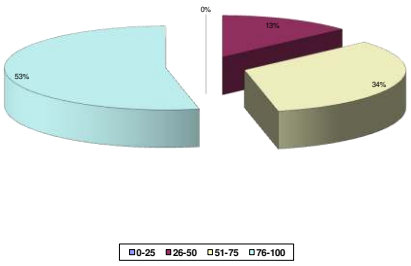
Figura 4- Estado Geral de Saúde



4.6– Vitalidade

Para que estes idosos tenham energia para realizar suas atividades, a dança contribui para que se tornem independentes por um bom período de tempo. O gráfico acima aponta a vitalidade dos participantes do projeto, onde para 53% dos idosos essa vitalidade é muito boa, 34% boa, 13% apresentam vitalidade ruim.

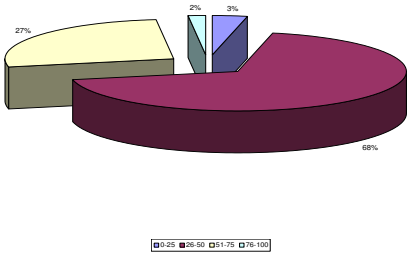
Figura 5- Vitalidade



4.7 - Aspectos sociais

No que diz respeito aos aspectos sociais dos idosos do presente estudo, conforme o gráfico a seguir foi que 2% dos idosos apresentam o aspecto social muito bom, 27% bom, 68% ruim e 3% muito ruim.

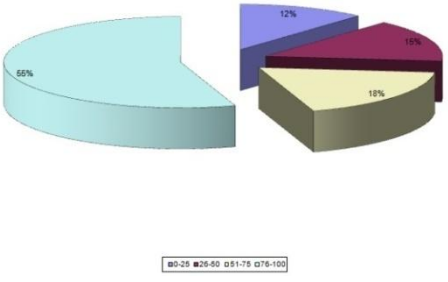
Figura 6- Aspectos sociais



4.8- Limitações por Aspectos Emocionais

O gráfico mostra as limitações dos aspectos emocionais, onde para os 55% dos idosos entrevistados na pesquisa essa questão foi muito boa, 18% boa, 15% ruim e 12% muito ruim.

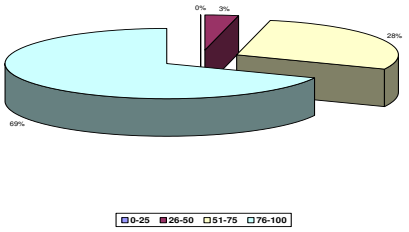
Figura 7- Limitações por Aspectos Emocionais



4.9 - Saúde mental

A saúde mental dos participantes do projeto conforme o próximo gráfico foi que 69% tem a saúde mental muito boa, 28% boa e 3% a saúde mental é ruim.

Figura 8- Saúde Mental



5- Considerações Finais:

A pesquisa teve como finalidade, identificar como está a qualidade de vida dos idosos participantes dos projetos Dança sênior e Dança de salão da UNATI – UNISUAM, através da pesquisa de campo.

Constatou-se a qualidade de vida dos idosos participantes dos projetos é muito boa, pois apesar os idosos e as idosas tiveram uma mudança de vida bem significativa, passando a se sentir mais disposto, com mais vigor, elevando sua auto-estima, melhorando sua capacidade funcional proporcionando a autonomia para suas atividades cotidianas. Apesar de no âmbito social, mesmo tendo oportunidade de conquistar novas amizades, não apresentaram uma boa socialização.

De uma maneira geral as atividades do projeto de Dança Sênior e Dança de Salão da UNATI- UNISUAM proporcionaram ganhos na qualidade de vida dos participantes.

Referências Bibliográficas

CORAZZA, M. **Terceira Idade e Atividade Física**. São Paulo: Phorte, 2001.

LEAL,F; HAAS, N. **O Significado da Dança na Terceira Idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, Jan/Jun, p. 64-71, 2006.

NAHAS, M. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa**. Londrina: Midiograf, 2006.

OLIVEIRA, F.;TEXEIRA,S. Dança Sênior: Atividade Física e Qualidade de Vida na UNISUAM. **Coleção Pesquisa em Educação Física,** Jundiaí, Vol.9, n.3, p.87-92, junho, 2010

PEREIRA, R.; CURIONI, C.; VERAS, R. Perfil demográfico da população idosa no Brasil e no Rio de Janeiro em 2002. **Textos Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, 2003 Disponível em:<http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15175928200300 0100004&lng=pt&nrm=iso>.acessos em 21 ago. 2011

PONT GEIS, PILAR. **Atividade física e saúde na terceira idade. Teoria e Prática.** Porto Alegre: Artmed, 2003.

Endereço: Rua Contenda, 34 Vila Valqueire – RJ
Rio de Janeiro – Brasil CEP. 21330040
Telefones: (21)24530800 - (21) 96858547
tabininha@hotmail.com