



A DANÇA COMO FERRAMENTA PARA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E MANUTENÇÃO DE TRAÇOS PSICOMOTORES EM IDOSOS

Cássio Lucas Silva de Lima¹⁸²

cassiolumas.limaa@gmail.com

Inês Amanda Streit¹⁸³

inesamanda@gmail.com

Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde¹⁸⁴

caboverde@ufam.edu.br

A dança é a arte de movimentar o corpo, mantendo uma regularidade de ritmos e movimentos harmônicos, se desenvolvendo através da presença de uma música ou na sua ausência. Segundo Hass e Garcia (2006), o homem já se utilizava da dança antes mesmo da criação de sua linguagem oral, se comunicando através de gestos e expressões onde assim se relacionava com o ambiente em que vivia do nascimento ao envelhecimento. Ao envelhecer entre as alterações temos: um corpo menos flexível, movimentos mais lentos, articulações vão perdendo mobilidade e elasticidade, ossos mais fracos, sobrevém uma degradação do aparelho bronco pulmonar e uma redução na capacidade do aparelho cardiovascular, somado a isso um prejuízo na motricidade do indivíduo (SALVADOR, 2004). O termo psicomotricidade é dividido em dois fragmentos: o motriz e o psiquismo, que visam o autoconhecimento do corpo em função do espaço temporal do “eu” (ROSSI, 2012). Com base na literatura e procurando dar luz aos indivíduos que têm em sua realidade a prática de atividades como a dança, esta pesquisa tem como objetivo relatar a experiência de acadêmico em Educação Física atuante em projeto de extensão com o uso da dança como ferramenta para promoção da qualidade de vida e manutenção de traços psicomotores em idosos. Os integrantes do estudo foram 20 idosos, alunos de um projeto de uma Universidade Federal. Para a coleta de dados foi utilizado a observação sistemática e diário de campo. A dança é uma modalidade dentro do Projeto Idoso Feliz Participa Sempre (Pifps). Dentre as modalidades dispostas ao público participante do projeto, a Dança tem seu destaque por ser uma das modalidades mais procuradas até mesmo por pessoas que possuem certo nível de vergonha ou desconforto em tentar algo novo como observado durante as aulas. A execução da prática segue um planejamento, que visa ao longo do semestre desenvolver as capacidades dos alunos como força, resistência, percepção, entre outras quais a modalidade pode oferecer. Os alunos ao iniciarem a prática, repassam aos professores suas limitações e problemas relacionados ao físico e/ou a saúde para que seja possível adequar a aula a todos. A mesma é dividida da seguinte forma: alongamento, aquecimento, aula principal e relaxamento. Durante o início do semestre é perceptível observar que os alunos, mesmo que com o auxílio e o incentivo dos professores voluntários, tendem a temer realizar algumas atividades por medo de se machucar ou agravar a sua situação física/saúde. Porém no desenvolver do semestre dentre as funções do professor não se trata apenas de somente corrigir e ou auxiliar, mas também incentivar o aluno para que ele supere barreiras e através da prática seja possível trazer os benefícios. Observando e fazendo um comparativo do início ao final do período é nítida a melhoria que os praticantes de dança adquirem enquanto qualidade de vida, fisicamente e até mesmo socialmente. Ao início do programa observamos muitas reclamarem de dores em articulações e doenças mais comuns como bursite

¹⁸² Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

¹⁸³ Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

¹⁸⁴ Universidade Federal do Amazonas (UFAM) - Orientador.



ou dores articulares, mas durante o processo de ensino é satisfatório observar os mesmos comentarem e agradecerem os professores, confirmando que as aulas tem os ajudado a se sentirem mais dispostos, a reduzirem suas dores, a melhorar sua disposição e ânimo. Desenvolver esse trabalho com os idosos é de extrema importância, pois nessa fase da vida muitos deles não têm mais a crença em poder viver com vitalidade, ou realizar atividades até então acreditadas impossíveis como dançar. De acordo com Suzster (2011) a dança é uma atividade física que proporciona aos seus praticantes sentimentos de auto realização e bem-estar, tal prática leva ao desenvolvimento da motivação, de autoestima e estímulos que os façam sentir mais seguros e felizes com as conquistas dentro da mesma. Qualidade de vida é estar bem em todas as esferas, é viver bem com todos ao seu redor, é ter uma rotina saudável, praticar alguma atividade física, não somente como obrigação, mas também como algo que caminha junto ao prazer (ROCHA; ALMEIDA, 2007). A psicomotricidade destaca a relação existente entre a mente, a motricidade e a afetividade e destaca a abordagem global. Assim, seus elementos podem ser definidos como: coordenação motora ampla, coordenação motora fina, lateralidade, equilíbrio, estruturação espacial, orientação temporal, ritmo e esquema corporal (AQUINO et al., 2012). Na vida do idoso, a dança pode acarretar inúmeros benefícios para seu cotidiano, especialmente no convívio social. Ao adentrar o mundo da dança o idoso vem perdendo suas incertezas, dúvidas e medos, transformando-se em um indivíduo mais receptivos a relacionamentos interpessoais e a constituição de grupos, entendendo o verdadeiro caráter das danças (GOBBO, 2005). Todaro (2001 apud SILVA; MAZO, 2007) assegura que durante quatro meses um programa de idosos conseguiu possibilitar mudanças quantitativas como modificações na agilidade, aumento no equilíbrio e desenvolvimento na flexibilidade dos indivíduos. Enquanto exercício físico, a prática da dança pode assistir o idoso a romper o isolamento provocado pela aposentadoria contribuindo para a autoestima e a independência social, precavendo prováveis doenças. (GARCIA et. al, 2009). Consequentemente, a experiência nos mostrou a importância do uso da dança enquanto ferramenta para promoção da qualidade de vida e manutenção de traços psicomotores em idosos, uma prática que traz benefícios físicos, psicológicos e sociais aos mesmos. A prática da dança sendo bem estruturada e trabalhada de uma maneira que atenda a todos os alunos dentro de suas peculiaridades pode oferecer aos mesmos um envelhecimento mais confortável e proveitoso.

Palavras-chave: *Dança; Qualidade de Vida; Psicomotricidade; Independência. Idoso.*

Referências:

- AQUINO, M. F. S. et al. Psicomotricidade como ferramenta da educação física na educação infantil. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4 n. 14 , p. 245-257, São Paulo, 2012. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/viewFile/145/150>. Acesso em: 3 jul. 2019.
- 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-naqualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em 28 de julho de 2019.
- GOBBO, D.E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física**, v.2, n.1, p. 56-66, 2005.
- HASS, A. N.; GARCIA, A. **Ritmo e dança**. Canoas: ULBRA, 2006.
- ROSSI, F. S. **Considerações sobre a psicomotricidade na educação infantil**. Revista Vozes dos Vales da UFVJM, 1, n. 1, p. 1-18, 2012.
- ROCHA, M.; ALMEIDA, C. Dança de salão, instrumento para qualidade de vida. **Movimento & Percepção**, v. 7, n. 10, p. 76-89, 2007. Disponível em:



<http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/include/getdoc.php?id=329&article=102&mode=pdf>.

Acesso em: 2 jun. 2019.

SALVADOR, M. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros Passos**, v. 1, n. 1, 2004. Disponível em <http://www.nead.untnet.br/2009/revista/ppassos/1/15.pdf> acessado em 02 jun. 2019.

SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**. v.8, n.1, p.25-32, 2007.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 2011. 69 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br/distraem/handle> Acesso em: 03 jun. 2019.