



GT 02 – EDUCAÇÃO FÍSICA, CORPO E CULTURA

A DANÇA COMO UM FATOR NA MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA DE IDOSAS

Lorraine Tôrres da Silva¹
Diellen Maryane de Moura²
Tálita Luane Rezende Mendanha³
Rosirene Campêlo Santos⁴

Palavras-chave: Dança. Estilo de Vida. Idosas

Introdução

O trabalho tem como objetivo, discutir e apresentar a importância das práticas corporais, em especial a dança de salão como um fator na mudança de estilo de vida das idosas participantes do projeto de extensão intitulado – Dança, Corpo e Cultura, desenvolvido no campus Goiânia-ESEFFEGO/UEG¹.

O referido projeto de extensão tem como finalidade possibilitar experiências corporais em Dança, a partir de linguagens e estéticas diversificadas, ampliando a formação humana e a qualidade de vida dos seus participantes.

Alguns chamam de terceira idade, já outros, de melhor idade. Fica a critério da pessoa que está nesse processo como ela prefere ser chamada. É um caminho que muitos têm medo de percorrê-lo, pois este faz parte do processo de desenvolvimento de todo ser humano sendo assim, é algo que não pode ser evitado, o máximo que se pode fazer é amenizá-lo. Estamos falando do envelhecimento.

O envelhecimento é um processo dinâmico, no qual ocorrem modificações morfológicas e fisiológicas em todos os níveis do organismo. [...] Tal processo leva a um progressivo decréscimo na capacidade fisiológica e redução da capacidade de respostas ao estresse ambiental, levando a um aumento da suscetibilidade e vulnerabilidade a doenças (LEITE et al., 2012, p. 366).

Sabe-se que neste processo tem-se um reflexo de como foi e continua a ser, a vida do

¹ Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO – E-mail: lorrainetorress21@gmail.com.

² Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO

³ Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO

⁴ Universidade Estadual de Goiás – ESEFFEGO

indivíduo, pois está relacionado ao seu estilo e qualidade de vida. Então, se o indivíduo praticou exercícios físicos, fez uma boa alimentação, não sofreu muito estresse, teve laços de relacionamentos durante a sua vida adulta, ele não irá sofrer tanto durante o envelhecimento. Uma vez que esses comportamentos adotados, auxiliarão, por exemplo, no não aparecimento de algumas doenças, na realização de atividades diárias com uma maior independência, o que para alguns idosos, uma simples tarefa de como lavar uma vasilha, ou tomar banho se torna difícil de realizá-la sozinha. E a adoção de um estilo de vida não-saudável, pode acarretar no aparecimento de algumas doenças, como a diabetes e a hipertensão.

Estas doenças se originam do acúmulo de danos, ao longo da vida, oriundos sobretudo da interação entre fatores genéticos e hábitos não saudáveis, como dieta desbalanceada, tabagismo, etilismo e sedentarismo. Um estilo de vida inapropriado acaba aumentando a ineficiência metabólica, que contribui substancialmente para a quebra da homeostasia corporal. Tal fato, lentamente, torna o indivíduo mais suscetível a lesões orgânicas, culminando no desencadeamento de doenças associadas ao processo de envelhecimento. Essas doenças são chamadas de crônicas não transmissíveis (DCNT) e podem desencadear processos incapacitantes, afetando a funcionalidade dos indivíduos idosos, dificultando ou impedindo o desempenho de suas atividades cotidianas de forma independente, o que pode comprometer de maneira significativa a qualidade de vida dos idosos [...] (LEITE et al., 2012, p. 366).

Estes fatores fazem parte do estilo de vida que o indivíduo pode adotar para si. Sendo este ligado a qualidade de vida, que segundo Minayo, Hartz e Buss (2000): “*Qualidade de vida* é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial” (p. 8).

Então seria a dança um fator que contribui para a melhoria, seja ela do estilo de vida e/ou qualidade de vida do idoso. Sendo está uma das práticas corporais muito procuradas por esse público, por buscarem uma melhor condição de envelhecimento, procurando por meio da dança os benefícios que ela traz.

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).

Neste sentido, por meio do corpo em movimento foi possível constar as melhorias de comunicação, percepção, ritmo e no desenvolvimento global das participantes, pois a partir da tomada de consciência corporal e de movimento elas conseguiram perceber suas limitações e possibilidades.

Metodologia

Para a realização deste texto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica por meio da análise de estudos já elaborados (GIL, 1999). Em que ressaltamos que os periódicos e as bases de dados em que foi realizada a pesquisa, possuem produções científicas de qualidade que auxiliam na construção do conhecimento científico, sendo eles: Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Revista Eletrônica da Educação Física e SCIELO. A busca ressaltou as palavras-chaves dança, pessoa idosa, envelhecimento e qualidade de vida.

A metodologia utilizada para o desenvolvimento das atividades ocorreu por meio de reuniões de planejamento das ações, estudos e orientações com os monitores envolvidos. As atividades são realizadas duas vezes por semana (segunda-feira e quarta-feira) no período vespertino, com duração 1 hora.

A proposta desenvolvida no projeto no período vespertino foi, direcionadas a partir da dança de salão, especificamente os fundamentos básicos do forró, também aplicamos questionários no final do primeiro semestre, em que foi possível, levantar a discussão aqui tratada.

Resultados

Apresentando a dança, em específico trazendo a dança de salão, ela é uma das danças mais procurada por idosos, que a escolhem por diferentes motivos e razões alguns dizem por que não tiveram a oportunidade de aprender quando jovens, outros por esta dança apresentar vários tipos como: bolero, tango, samba entre outros. E depois quando chegam à terceira idade voltam a procurar estas mesmas modalidades para poderem realizá-las. A dança de salão traz também muitos benefícios, assim como a dança de um modo geral.

Assim, a dança de salão proporciona uma melhoria na realização das atividades de vida diárias, influenciando na independência do idoso, sendo uma prática eficaz e enriquecedora, pois além dos benefícios funcionais, ela proporciona ao indivíduo a vitalidade, a elevação da autoestima e alegria de viver, fazendo com que o mesmo, seja inserido na sociedade como ser atuante, contribuindo para uma maior qualidade de vida (SILVA; GONÇALVES; POMPILO, 2012, p. 30).

Em acordo Ferreira (2006, p. 58) compreendemos que “a dança é um direito de qualquer ser humano. Por meio dela os seus participantes podem recuperar e reconquistar várias outras áreas que lhes foram negadas pela vida, podem adquirir outros atributos”.

Assim sendo, mediante as atividades desenvolvidas no decorrer do projeto verificamos que a dança possibilita aos seus praticantes maior interação, fortalecimento e construção de amizades,

convivência e troca de experiências, melhora a consciência corporal, percepção, ritmos aspectos que influenciam na qualidade de vida e na prática corporal da dança.

Considerações Finais

Dessa forma, percebemos que durante as ações realizadas com a terceira idade, a dança em específico a de salão, conseguiu influenciar no estilo de vida e na qualidade de vida dessas idosas, uma vez que a qualidade de vida não depende do indivíduo e sim do que é ofertado para que ele possa mudar a sua qualidade de vida e conseqüentemente o estilo de vida.

Percebemos que com a divulgação da dança de salão para idosas, muitas ficaram interessadas e se entusiasmaram com a ideia, uma vez que o ato de exercitar, dançar e participar de relacionamentos sociais com pessoas diferentes faz parte da saúde dos sujeitos e para as idosas isso é um fator fundamental, uma vez que muitas moram sozinhas.

Referências

FERREIRA, E.L. A diversidade corporal por meio da dança. In: TOLOCKA, R. E.; VERLENGIA, R. (Orgs.). **Dança e diversidade humana**. Campinas, SP: 2006.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas da pesquisa social**. 5ªed. São Paulo: Atlas, 1999.

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. LEITE, L. E. De A. Et al. Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 365-380, 2012.

MINAYO, Maria Cecília De Souza; HARTZ, Zulmira Maria De Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

WITTER, C. et al. Envelhecimento e dança: análise da produção científica na biblioteca virtual de saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 191-199, 2013.

SILVA, Eloise Rizzo da; GONÇALVES, Stella Alves de Lima; POMPILIO, Tatiane Gargaro. **A análise da qualidade de vida em idosos praticantes de dança de salão pelo questionário sf-36 - Araçatuba-SP**. 2012. 63 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Unisalesiano, Lins - SP, 2012.