

DANÇA NA TERCEIRA IDADE: BENEFÍCIOS BIOPSIKOSSOCIAIS NA VIDA DO IDOSO¹

DANCING ON THE THIRD AGE: BIOPSYCHOSOCIAL BENEFITS IN THE LIFE OF THE ELDERLY

**Luiza Cristina Fontoura², Renata Souto Bolzan², Andressa Soares Azambuja²,
Josiane Lieberknecht Wathier Abaid³ e Luciane Najar Smeha⁴**

RESUMO

O envelhecimento é um período de grandes mudanças no organismo e algumas são prejudiciais aos indivíduos, tornando-os descontentes com sua imagem e gerando limitações. Formas de minimizar os efeitos do envelhecimento podem ser adquiridas através da dança, conforme afirmam vários autores. O objetivo neste estudo foi conhecer os benefícios biopsicossociais gerados pela dança na vida dos idosos. Assim, foi realizada uma pesquisa qualitativa, na disciplina de Pesquisa em Psicologia, aplicando-se uma entrevista semiestruturada. Participaram da pesquisa sete idosas pertencentes a um grupo de dança da terceira idade, entre 60 e 91 anos. As informações coletadas passaram pela análise de conteúdo. De acordo com as entrevistadas, a dança é de extrema importância, pois lhes proporciona bem estar físico, psíquico e social. Na parte física, relataram diminuição do nível de colesterol, melhoria na coordenação motora e na memória; no psíquico, mencionaram alegria, prazer, satisfação, bom humor; e, no aspecto social, expressaram o fortalecimento de vínculos afetivos e melhora no convívio.

Palavras-chave: envelhecimento, mudanças, atividade física, bem estar.

ABSTRACT

The aging process is a period of big changes in the organism, and some of these changes are harmful for individuals, making them unhappy with their own image, bringing some limitations to them. Manners of minimizing the aging effects can be acquired by dancing, according to many authors. The goal of this study was to understand the benefits given by the dance to the elderly life. In this sense, a qualitative research was developed in the Research in Psychology subject, through a semi-structured interview. Took part in the research, seven elderly women between 60 to 91 years old. The collected information passed through a content analysis. According to these elderly women, dancing is extremely important, because it provides physical, psychic and social well-being. In the physical context, they reported decreasing in the cholesterol levels, and increasing of the motor coordination and memory. In the psychic context, they reported improvement on happiness, pleasure, satisfaction and good mood. In the social context, they reported the strengthening of the emotional bonds and improvement in the social life.

Keywords: aging, changes, physical activity, well-being.

¹ Trabalho realizado na disciplina de Pesquisa em Psicologia.

² Acadêmicas do curso de Psicologia - Centro Universitário Franciscano. E-mail: luizacfontoura@gmail.com; re.s.bolzan@gmail.com; andressa.azambuja530@gmail.com

³ Colaboradora. Docente do curso de Psicologia - Centro Universitário Franciscano. E-mail: josianelieb@unifra.br

⁴ Orientadora - Centro Universitário Franciscano. E-mail: lucianenajar@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Atualmente, percebe-se que este grupo social da terceira idade tem aumentado. Pessoas com mais de 60 anos somam 23,5 milhões dos brasileiros, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões de pessoas. Na comparação entre 2009 e 2011, o grupo aumentou 7,6%, ou seja, mais de 1,8 milhões. Há dois anos, eram 21,7 milhões de pessoas. Assim, surge a necessidade de se melhorar o processo de envelhecimento, tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012). Desse modo, é de extrema importância que se estimule o idoso para que este tenha certa aceitação da sua velhice e uma integração tanto na família quanto na sociedade, o que gera melhor qualidade de vida. Esta estimulação possui diversos pontos positivos, devendo minimizar os efeitos negativos do envelhecimento, fazendo com que ele se sinta peça importante para o meio que o cerca (ZIMERMAN, 2000).

De acordo com Silva (2008), podem ser percebidas diversas transformações culturais em relação aos que envelhecem na contemporaneidade, onde notam-se mudanças significativas de hábitos, imagens, crenças, termos nos quais descreve esta fase da vida. Também surgem práticas que associam o processo de envelhecimento à atividade, aprendizagem, flexibilidade, satisfação pessoal e vínculos amorosos e afetivos inéditos. Ampliou-se a forma de descrever o envelhecimento, no qual o conceito de velhice agregou-se à terceira idade. Segundo Hamilton (2002), o início da velhice se dá dos 60 aos 65 anos. Conforme Mucida (2009), cada um envelhece do seu próprio jeito. Semelhante a um quadro, a velhice depende das mãos de seu pintor, da escolha das tintas e do desenho a ser traçado por um olhar que escapa.

O envelhecimento tende a causar um declínio biopsicossocial no indivíduo, pois diversas modificações no corpo do idoso acabam influenciando a sua vida. Assim, os sistemas do organismo têm suas funções diminuídas e dentre eles destacam-se o sistema ósseo, muscular, nervoso, circulatório, pulmonar, endócrino e imunológico. Porém, este é um processo natural e pode ser encarado de forma saudável, sendo importante programas que incentivem atividades físicas aos idosos, com o objetivo de lhes proporcionar bem estar (SILVA et al., 2011).

De acordo com Zimerman (2000), a forma mais eficiente para garantir que o idoso tenha qualidade de vida, aceitação e inserção, tanto na família quanto na sociedade, é através da estimulação. Estimular significa instigar, ativar, animar, encorajar, criar novas maneiras para manter a mente, as emoções, as comunicações e os relacionamentos em atividade. Ela pode minimizar os efeitos negativos do envelhecimento, pois há uma busca constante de realizar atividades, sentir-se alguém, ampliar o mundo interno e externo, tornar-se satisfeito, ajustado, valorizado e integrado e não um peso para si, a família e a sociedade. Neste contexto, a dança surge como uma atividade física para propiciar ao idoso um cuidado com o corpo e a mente e também com suas relações sociais, contribuindo para o processo de autoestima, devido esta atividade ser realizada em grupo. Portanto, a dança é considerada

uma das atividades mais ricas e completas a se realizar, pois trabalha com o físico, o psicológico e o social, que nesta fase da vida geralmente encontram-se afetados por diversos fatores relacionados ao envelhecimento (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Vive-se em um país onde há diversas manifestações rítmicas e expressivas, existentes em diversas regiões. Assim, a dança acaba sendo uma excelente atividade física para desenvolver uma melhoria das capacidades físicas (DARIDO; RANGEL, 2005). Segundo Fux (1988), a dança é descrita como inexistente quando não há movimentação do corpo. O corpo aprende a assimilar movimentos e, no caso dos grupos, é levado pelo contexto a agir como seus integrantes. Há uma relação de dependência entre corpo e música, pois ambos necessitam um do outro para coexistirem, abrangendo todas as faixas etárias. Para se absorver toda a energia da música, não se pode dividi-la, e sim sorvê-la de maneira geral a englobar ritmo e melodia. Assim, há troca necessária entre som e corpo.

De acordo com Nanni (1995), o homem utilizou a dança como uma linguagem corporal, representando diversos aspectos da vida e não há uma idade para começar a desenvolver esta atividade. Para Fux (1988), faz-se necessária, também, a utilização de técnicas como inserir músicas calmas em grupos mais agitados, para fazê-lo tranquilo e, nos grupos mais quietos, introduzir canções mais animadas, para transformar o ambiente em mais alegre. Enfim, aplicá-las conforme o contexto apresentado. Além disso, o movimento corporal, não verbal, através do agir sem limitações, acaba por demonstrar verdades, ou seja, características da personalidade da pessoa. Dessa forma, a dança proporciona uma melhor qualidade de vida aos idosos, pois promove um cuidado a mais com o corpo e a mente, auxiliando também nas relações sociais e propiciando uma melhora à autoestima, já que geralmente essas atividades são realizadas em grupo (VERAS; CAMARGO, 1995).

Os benefícios da dança na terceira idade são evidentes, visto que, por ser realizada em grupo, ajuda na integração e no fortalecimento de amizades, havendo uma superação dos limites físicos e decaindo as angústias e incertezas durante esta fase da vida. Pode-se afirmar que a dança é uma das melhores maneiras de o corpo expressar prazer, surgindo de forma natural, através de um simples e repetido movimento à motivação, aproximando pessoas, promovendo integração física, mental, emocional, espiritual e, principalmente, social (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

O objetivo, neste estudo, foi conhecer os benefícios biopsicossociais gerados pela dança na vida dos idosos.

MÉTODO

Este estudo teve uma abordagem qualitativa, com delineamento exploratório e descritivo, e foi realizado em 2014, na modalidade de um trabalho prático da disciplina de Pesquisa em Psicologia, no terceiro semestre do curso de Psicologia do Centro Universitário Franciscano, cuja proposta era fazer com que os alunos aplicassem os conhecimentos adquiridos na disciplina. Assim, os participantes

deste estudo foram sete idosas pertencentes a um grupo de dança da terceira idade de Santa Maria-RS, entre 60 e 91 anos. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada individual, com duração média de uma hora, realizada no local onde praticavam as atividades de dança. As entrevistas foram gravadas em áudio e depois transcritas na íntegra.

As informações foram analisadas por meio do conjunto de técnicas da análise de conteúdo temático, conforme o modelo de Bardin (2006), que é dividido em três etapas básicas: a primeira é a pré-análise; a segunda, a exploração do material; e a terceira, o tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Assim, as respostas das participantes foram analisadas e emergiram as seguintes categorias: motivos que as levaram a buscar o grupo e a dança; as mudanças físicas, psíquicas e sociais geradas pela dança; e os sentimentos e emoções que emergem ao dançar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversas melhorias são proporcionadas a partir da realização de atividades físicas, tanto nos aspectos psicológicos dos indivíduos quanto na sua autoimagem e autoestima, pois os idosos mais ativos costumam ser mais satisfeitos e consideram que a vida tem mais sentido (MAZO; MOTA; GONÇALVES, 2005). No momento em que o idoso se torna membro de um grupo, há um grande auxílio para a redução do estresse e tende a ter um autoconceito positivo no que diz respeito às dificuldades encontradas por eles, decorrentes do processo de envelhecimento (AFONSO et al., 2010).

Assim, a partir das respostas das participantes, percebeu-se que muitas buscaram o grupo de dança da terceira idade devido a estarem passando por momentos difíceis, de perda de pessoas queridas, para se distraírem, divertirem, procurarem uma atividade alternativa e, principalmente, para garantirem uma vida mais saudável, como ilustra a resposta da participante 4:

Procurei o grupo e a dança para me distrair, ocupar o tempo, me divertir, encontrar minhas amigas.

Para garantir uma vida saudável, é preciso que alguma atividade seja realizada, não importa a área que for. Segundo Rezende e Caldas (2003), a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida. Há, também, de forma significativa, uma melhoria em relação aos sentimentos de confiança, igualdade, e apoio mútuo, melhorando a disposição física e mental, a flexibilidade, a postura, a força e a resistência muscular, havendo uma diminuição de tensões e dores, promovendo, assim, um bem estar (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012). Esta atividade também favorece a frequência cardíaca, estimula a circulação sanguínea, ajuda na capacidade respiratória, na queima de calorias, no combate ao estresse, no estímulo e na oxigenação do cérebro, no reforço dos músculos e na

proteção das articulações, equilíbrio e postura, possibilitando, também, o convívio social (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

As participantes também relataram diversas melhorias que ocorreram em sua saúde física, psíquica e social após a participação na dança, havendo um destaque para a obtenção de novas amizades, alegria, auto realização, melhoria do humor, da convivência, da mente, da coordenação motora, da autoestima e da memória. Além disso, expressaram diminuição da hipertensão e da taxa de colesterol, como mostram as respostas das participantes 5 e 7, respectivamente:

Hoje, realizando esta atividade, quando faço exame, sempre dá tudo bem, proporciona uma melhora de vida, uma alegria quando danço, me sinto muito feliz, aumenta minha autoestima, me ajuda na memória, pois tenho que aprender os passos.

O convívio com as outras pessoas, novas amizades, uma auto realização, a diminuição da taxa de colesterol e, como tive isquemia cerebral, a dança é uma excelente atividade para realizar.

As participantes apresentaram, em suas respostas, alguns sentimentos que emergem durante a dança, como bem estar, prazer, relaxamento, diversão, acolhimento e algumas não conseguem expressar em palavras o que sentem ao dançar, como pode ser observado nas respostas das participantes 5 e 6:

Felicidade, emoção ao dançar; bem estar; não tenho palavras para expressar o que sinto, é muita felicidade.

Adoro todas as emoções que sinto ao dançar; sentimento de leveza.

O ensinamento da dança contempla a oportunidade de fazer o idoso perceber como os seus movimentos podem ser livres e harmoniosos e também proporciona alegria a eles. A dança representa uma forma de expressão e quase sempre sinaliza o que se está sentindo (PORTINARI, 1985). Segundo Silva et al. (2011), a dança como atividade física talvez seja a forma mais completa de se beneficiar os idosos, pois, através dela, é possível fortalecer a musculatura, o equilíbrio, a potência aeróbica, além de proporcionar mudanças no estilo de vida e de ter o poder de extravasar emoções e sentimentos através do corpo. Os benefícios da atividade física no processo de envelhecer estão relacionados ao bem estar físico e emocional, com melhora da autoestima, da autoimagem corporal, da socialização, com a diminuição da ansiedade e a minimização da insônia (GUIMARÃES et al., 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise das perguntas realizadas às participantes do grupo de dança da terceira idade, pode-se inferir que a dança é de suma importância durante o envelhecimento e percebe-se o seu significado através das melhorias relatadas por este grupo. Esta atividade é realizada de acordo

com as capacidades físicas que possuem, mantendo-os ativos e proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida nos aspectos físicos, psíquicos e sociais.

A dança, ao ser praticada, gera inúmeras sensações e sentimentos como prazer, relaxamento, alegria, bom humor, satisfação, realização pessoal. Além disso, produz vínculos afetivos, gera diversão, minimiza e previne alguns problemas como colesterol, isquemia cerebral, entre outros. Sendo assim, pode-se verificar que a dança gera uma melhoria na qualidade de vida dos idosos, pois, além de melhorar os aspectos biopsicossociais relatados pelas participantes, também serve como ferramenta para prevenção de uma vida mais saudável.

Desta forma, é evidente que a prática da dança deve receber mais incentivo, apoio e investimento por parte de órgãos de saúde pública, pois na região onde foi feito o estudo não existem muitos espaços disponíveis ao público dessa faixa etária. Especialmente, oportunidades gratuitas de se exercitar por meio da dança com vistas ao bem estar físico e psíquico. Além disso, existem poucos estudos na literatura brasileira discutindo os benefícios da dança do ponto de vista psicológico, pois as pesquisas sobre a dança na velhice geralmente estão relacionadas apenas às melhorias do aspecto físico. Sendo assim, propõe-se que sejam realizados mais estudos sobre os benefícios da dança para respaldar ações no âmbito das políticas públicas, visto que a dança é de extrema importância na vida dos idosos que a praticam.

REFERÊNCIAS

- AFONSO, M. R. et al. Do diagnóstico à ação: Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI). **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 15, n. 3, p. 180-182, 2010.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo** (L. de A. Rego & A. Pinheiro, Trad.). Lisboa: Edições 70, 2006.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- FUX, M. **A Música como elemento mobilizador para a Expressão do Corpo**. 2. ed. São Paulo: Summus Editorial Ltda, 1988.
- GUIMARÃES, A. C. A et al. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idosos praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 661-670. 2012.

HAMILTON, I. S. **A psicologia do envelhecimento: uma introdução**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

MAZO, G. Z.; MOTA, J. A. P. S.; GONÇALVES, L. H. T. Atividade Física e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 2, n. 1. p. 115-118, 2005.

MUCIDA, A. O processo de envelhecimento e o sentido da vida. In: SCHWARZ, L. R. **EnvelheSer: a busca do sentido da vida na terceira idade**. São Paulo: Vetor, 2009.

NANNI, D. **Dança educação: Pré-escola à Universidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

PORTINARI, M. **Nos passos da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

REZENDE, M.; CALDAS, C. P. A dança de salão na promoção da saúde do idoso. **A Terceira Idade**, São Paulo, v. 14, n. 27, p. 7-27, 2003.

SILVA, F. J. S., MARTINS L.; MENDES, C. R. S. Benefícios da dança na terceira idade. In: SEMINÁRIO DE PESQUISAS E TCC DA FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES, 2012. Goiás. **Anais...** Trindade: SEMESP, 2012, p. 24-42.

SILVA, J. R. et al. Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 163-179, 2011.

SILVA, L. R. F. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atrelado ao envelhecimento. **História, Ciências, Saúde Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 155-168, 2008.

VERAS, R. P.; CAMARGO, K. R. Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida. In: VERAS, R. P. (Org.). **Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.

ZIMERMAN, G. I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

