

A DANÇA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO¹ *DANCING FOR THE PROMOTION OF THE ELDERLY'S HEALTH*

**Ana Claudia Pinto da Silva², Bibiana Massem Homercher², Carolina Cáceres²,
Vanessa Trindade Nogueira² e Felipe Schroeder de Oliveira³**

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compreender a importância da dança para a saúde do idoso. Desenvolver programas destinados à promoção da saúde do idoso é uma necessidade premente, tendo em vista o envelhecimento populacional. Incentivar, criar e avaliar metodologias de trabalho em promoção de saúde torna-se um desafio para educadores e profissionais da saúde. Este trabalho propõe investigar o que já foi publicado na literatura brasileira em relação à dança e à saúde do idoso. Para tanto, desenvolveu-se uma pesquisa bibliográfica incluindo artigos publicados nas bases de dados disponíveis no portal Capes. Os descritores utilizados na busca foram: dança, idosos e saúde. Os estudos encontrados apontam que a dança estimula a formação e manutenção de relações sociais. Constata-se também que, com a realização da dança como atividade física ocorre a melhora do equilíbrio e o aumento da flexibilidade do corpo. Nesse sentido, a dança pode ser vista não apenas como uma atividade de socialização e lazer, mas também como benéfica na promoção e prevenção em saúde.

Palavras-chave: envelhecimento, corpo, relações sociais.

ABSTRACT

This study aims to understand the importance of dancing to the health of the elderly. To achieve this objective, we used the qualitative approach, through a Brazilian bibliographic research, from 1994 to 2016. The following keywords searched were: "dance", "elderly", and "health". Through this literature review, it was possible to find out that dancing contributes in several ways, such as social interaction between the elderly, improvement of physical activity and improvement in body balance and flexibility. In this sense, it was seen how much dancing can do, not just as a way of leisure, but also in terms of benefits to the one practicing it, as well as to the improvement and health prevention.

Keywords: aging, body, social relationships.

¹ Trabalho oriundo do Projeto de Extensão AMICA.

² Acadêmicas do curso de Psicologia - Centro Universitário Franciscano. E-mails: anaclaudiaps14@hotmail.com; bibianamh@hotmail.com; carolcaceres.s@gmail.com; vanessanogueira4050@gmail.com

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

INTRODUÇÃO

A dança é um processo representado por manifestações artísticas que consiste no movimento rítmico e de coordenação corporal. Registros de sua prática foram encontrados nos mais remotos agrupamentos humanos, além de ter sido, na pré-história, um dispositivo especializado de atração e conquista entre os sujeitos (FREIRE, 2001). Desde a antiguidade, a dança já era utilizada em rituais religiosos, nos quais as pessoas faziam agradecimentos ou pediam aos deuses o sol e a chuva. Pela dança, eles adoravam a providência divina ou clamavam por fertilidade. Na ausência de instrumentos musicais realizavam a dança com sons emitidos pela boca, palma da mão e os pés (CASSIANO et al., 2009).

A dança evoluiu desde os primórdios até os dias atuais e continua a criar novos movimentos, cada vez mais sofisticados e inovadores. Ela está presente em todo o seguimento das civilizações, acompanhando a construção histórica da cultura e da sociedade pela expressão dos indivíduos. A dança aparece como um método terapêutico que proporciona o bem-estar dos sujeitos (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

Fomentar a dança na conjuntura da saúde é utilizar-se de técnicas que estimulam atividades físicas, propiciando momentos renovadores e construtivos. A dança oportuniza a expressão das sensações, das emoções e dos sentimentos que afloraram na constituição física do corpo de quem se movimenta (CASSIANO et al., 2009). Muitos indivíduos beneficiam-se da dança para diminuir seu peso e para o alívio das tensões do dia a dia, investindo no desenvolvimento de uma estrutura física e psíquica menos vulnerável ao estresse e outras doenças (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

Encontrar e aplicar metodologias que sirvam para potencializar o envelhecimento saudável é um desafio para os profissionais da saúde. A dança aparece como uma metodologia de trabalho em saúde que integra a socialização e o trabalho com o corpo, atuando na prevenção em saúde. Este trabalho tem como objetivo apresentar estudos publicados que compreendem a dança como uma metodologia eficaz no trabalho em prevenção de saúde física e mental, de uma maneira lúdica e integradora.

MATERIAL E MÉTODOS

Este trabalho consiste numa pesquisa bibliográfica. É importante que a pesquisa científica esteja embasada em um método, o que significa elucidar a capacidade de observar, selecionar e organizar cientificamente os meios que serão percorridos para que se efetive a investigação (GAIO et al., 2008).

A pesquisa bibliográfica é efetuada com base em conteúdos já estudados anteriormente e publicados em livros e artigos científicos (GIL, 2009). Neste sentido, foram dispostos conteúdos de forma a analisá-los na busca de contemplar os objetivos propostos pelo estudo. Os artigos utilizados nesta revisão bibliográfica foram publicados em bases de dados do Portal Capes. Os descritores utilizados na busca foram: “dança”, “idoso” e “saúde”.

Os trabalhos pesquisados para este estudo foram agrupados da seguinte maneira: trabalhos sobre a importância da dança sob o enfoque cultural e histórico; dança e sua contribuição para a saúde integral da pessoa; contribuição efetiva da dança para a saúde da população idosa.

SAÚDE, DANÇA E IDOSOS

Quando o envelhecimento é visto como um período desfavorável, muitos idosos acabam por terminar isolados, deprimidos e propensos a doenças crônicas e degenerativas. Em virtude desses problemas, é importante que os idosos mantenham alguma atividade física e procurem o convívio social, fatores protetivos para os problemas em saúde mental (SILVA et al., 2016).

A atividade da dança pode contribuir na proteção contra estes problemas de saúde. Ela aparece como um instrumento essencial para o desenvolvimento social, emocional e cultural em todas as idades. Ela estimula a consciência corporal, a consciência das sensações e emoções (MOREIRA; OLIVEIRA, 2009).

O conhecimento e a percepção do corpo estruturam-se em um processo ativo e dinâmico. A vida psíquica é repleta de transformações contínuas da percepção do corpo. A percepção é a forma que o ser humano constrói a imagem do corpo, associando a experiência à personalidade do ser. É esta imagem carregada de ações emocionais que se manifesta pelos canais de abertura e movimento do nosso corpo (NANNI, 2005).

A dança é uma das práticas que busca ampliar a consciência corporal e o autoconhecimento através do movimento. A consciência corporal na dança está ligada à prática e à exploração do corpo e seu movimento. No momento da dança ocorre uma representação do ser numa linguagem específica. Com a dinâmica do corpo, é possível a desconstrução para que o indivíduo possa reconhecer suas partes e reconstituí-las de uma maneira equilibrada (THON, 2011).

Os movimentos da dança manifestam histórias, emoções e vivências, seus gestos vão desde movimentos livres, simples e espontâneos, até coreografias mais complexas que são passadas de geração em geração, contando a história de uma civilização ou o próprio movimento que simboliza o conteúdo da música (SILVA et al., 2016).

A dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos devido ao favorecimento de relacionamentos e recordações pessoais, apresentando uma grande riqueza de gestos e movimentos (SILVA; MAZO, 2007). O perfil do idoso, hoje, vem se diferenciando do idoso de alguns anos atrás. É uma geração que se caracteriza por indivíduos que buscam um estilo de vida sadio, apresentam o convívio social e a manutenção de boas condições físicas (MIRANDA et al., 2007).

Corrêa et al., (2011) afirmam que, evidências epidemiológicas apontam para a atividade física como capaz de proporcionar uma série de benefícios à saúde física e mental, assim como, de exercer efeito protetor sobre inúmeras doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo II,

osteoporose, câncer, ansiedade, depressão, diminuindo assim, o risco de mortalidade precoce em pessoas com boa aptidão física.

Segundo Rauchbach (2001) o envelhecimento biológico caracteriza-se pelas perdas orgânicas e funcionais que tendem a resultar na atrofia muscular e na diminuição da eficiência funcional. De acordo com Matsudo (1999), há cada vez mais evidências científicas que apontam para o efeito positivo de um estilo de vida ativo na manutenção da autonomia e das capacidades funcionais e físicas durante o processo de envelhecimento. Neste contexto, dança auxilia o idoso a sair do isolamento, bem como contribui para a manutenção de sua independência e autoestima. A prática regular de atividades físicas é considerada uma estratégia auxiliar para redução do impacto do envelhecimento sobre a autonomia funcional e a qualidade de vida (PEREZ et al., 2010).

Paschoal et al. (2007) enfatiza que é necessário rever a ideia de velhice, eliminando posturas preconceituosas de que o velho é improdutivo. Segundo o autor, é preciso criar oportunidades para que os idosos continuem ativos e participantes do convívio social, de acordo com suas condições físicas, psíquicas, seus desejos e expectativas. De acordo com Belo e Gaio (2007), os seres humanos têm se conscientizado de que envelhecer não é um problema crônico e que dificuldades relacionadas à saúde, ao trabalho e à previdência social não são empecilhos para se desfrutar de uma vida digna.

A dança é responsável por uma série de benefícios no cotidiano dos idosos, principalmente, daqueles que têm alguma deficiência ou dificuldade de locomoção. O idoso que procura a dança, não a busca apenas por motivos biológicos, mas também para interagir com outras pessoas, fugir do isolamento de casa, superar adversidades e melhorar sua autoestima (RAMOS et al., 2014).

A dança pode ser uma alternativa válida para que o idoso passe a participar de recreações que estimulem a solidariedade. A dança promove atividades de convivência em grupo que ajudam na manutenção de equilíbrio social, afastando o idoso do isolamento. A prática da dança estimula o despertar de sentimentos de revitalização e a ruptura do senso comum, ajuda a desenvolver o potencial de autoexpressão, além de promover diversão e prazer, seja em par ou sozinho (SOUZA; METZNER, 2013).

Portanto, a dança apresenta seis funções principais: a autoexpressão, comunicabilidade, divertimento e prazer, caracterização cultural, revitalização social e espiritualidade. A dança é uma das melhores atividades terapêuticas para os idosos, serve para estruturar certa qualidade de vida, oferece ao idoso a manutenção da força muscular, sustentação, o equilíbrio, estimula os reflexos dos deslocamentos do corpo e da mente. A dança promove as capacidades articulatórias, bem como, exercita os membros de modo prazeroso. Ela proporciona o extravasar dos sentimentos e das emoções pelos movimentos do corpo (SILVA et al., 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento populacional requer dos agentes de saúde e educação iniciativas que promovam a saúde atrelada ao estilo de vida dos idosos. Prevenir o adoecimento mental e físico, vistos de uma forma integral, requer ações de ordem interdisciplinar e transdisciplinar que favoreçam o desenvolvimento do organismo visto como um todo, inserido em sua cultura e sociedade.

Criar atividades que impulsionem a saúde deve ser um compromisso das universidades, por meio de seus projetos de extensão e pesquisa, bem como cabe ao investimento dos governos em políticas públicas em saúde.

Constatou-se, com este trabalho, que os estudos encontrados comprovam que a dança é uma metodologia que favorece a saúde pelo contato social, atividade física e pela conscientização do corpo e dos sentimentos em todas as idades, em especial, para os idosos.

REFERÊNCIAS

BARANCELLI, L. L. R.; PAWLOWYTSCH, W. M. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsiossocial. **Repertório**, Salvador, n. 26, p. 273-282, 2016.

BELO, A. Z.; GAIO, R. Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: VILARTA, R. (Org.). **Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações** dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas, SP: Ipes Editorial, 2007. p. 125-132.

CASSIANO, J. G. et al. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 204-212, 2009.

CORREA, L. Q.; ROMBALDI, A. J.; SILVA, M. C. Atividade física e sintomas do envelhecimento masculino em uma população do sul do Brasil. **Rev. Bras. Med. Esporte [online]**, v. 17, n. 4, p. 228-231, 2011. Disponível em: <<https://goo.gl/dJPCvT>>. Acesso em: 13 jun. 2017.

FREIRE, I. M. Dança-Educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. **Cadernos Cedes**, ano XXI, n. 53, p. 31-55, 2001.

GAIO, R.; CARVALHO, R. B.; SIMÕES, R. Métodos e técnicas de pesquisa: a metodologia em questão. In: GAIO, R. (Org.). **Metodologia de pesquisa e produção de conhecimento**. Petrópolis: Vozes, 2008.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

MATSUDO, V. Vida ativa para o novo milênio. **Revista Oxidologia**, v. 8, p. 18-24, 1999.

MIRANDA, L. M.; GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. Estilo de vida e hábitos de lazer de freiras e padres idosos de Florianópolis - SC. **Rev. Bras. Ci e Mov.**, v. 15, n. 1, p. 15-22, 2007. Disponível em: <<https://goo.gl/8pWs2r>>. Acesso em: 13 jun. 2017.

MOREIRA, C. P.; OLIVEIRA, J. C. Dança como a Arte Milenar numa Abordagem Contemporânea. **Revista de Psicologia**, v. 3, n. 8, p. 57-70, 2009.

NANNI, D. O Ensino da Dança na Estruturação/Expansão da Consciência Corporal e da Auto-estima do Educando. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 45-57, 2005.

PASCHOAL, S. M. P.; FRANCO, R. P.; SALLES, R. F. N. Epidemiologia do Envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, M. **Tratado de Gerontologia**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007. p. 39-56.

PEREZ, A. J. et al. Estudo comparativo da autonomia de ação de idosas praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares. **Rev. Bras. Med. Esporte** [online], v. 16, n. 4 p. 254-258, 2010. Disponível em: <<https://goo.gl/6Wvhpf>>. Acesso em: 13 jun. 2017.

RAMOS, R. F. S. et al. Efeitos Benéficos Da Dança Na Saúde Do Idoso. **REAS, Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. Sup. 1, p. 77-85, 2014.

RAUCHBACH, R. **Atividade Física para Terceira Idade: envelhecimento ativo, uma proposta para vida**. 2. ed. revisada e ampliada. Londrina: Miodiograf, 2001.

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

SILVA, M. V. et al. Dança: Um Recurso Terapêutico Na Terceira Idade. **Revenferm UFPE online**, Recife, v. 10, (Supl. 1), p. 232-8, 2016.

SOUZA, J. C. L.; METZENER, A. C. Benefícios da Dança no Aspecto Social e Físico dos Idosos. **Revista Fafibe On-Line**, v. 6, n. 6, p. 8-13, 2013. Disponível em: <<https://goo.gl/WBT6bb>>. Acesso em: 14 jul. 2017.

THON, B. M. **Dança e Consciência corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. Disponível em: <<https://goo.gl/MKAwpt>>. Acesso em: 14 jul. 2017.

