

BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.27



27

RESUMO

Objetivos: Neste trabalho, buscou-se esclarecer os benefícios que a dança proporciona na vida de pessoas na terceira idade.

Metodologia: O presente trabalho foi do tipo quantitativo realizado mediante uma pesquisa bibliográfica para coleta de informações, utilizando periódicos, revistas e sites de busca entre o período de 2011 a 2021 para compor a pesquisa. As principais base de dados utilizadas foram Google acadêmico, Scielo e revista.

Resultados: constatou-se que, a dança é uma das atividades físicas que os idosos mais buscaram nos últimos anos, pois ela contribui no fortalecimento da musculatura, flexibilidade, melhora a atividade cardiorrespiratória, a coordenação motora, além de estimular a memória e a socialização dos idosos, reduzindo o uso de medicamentos ocasionados pela depressão desde que sejam acompanhados por um profissional habilitado.

Considerações finais: considera-se que, a prática regular da dança proporciona inúmeros benefícios para que os idosos mantenham uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVES: Benefícios da dança; Idosos; Qualidade de vida.

Antonia Lorena Alves da Silva

Graduanda em Educação Física pela UNIP

Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-4609-495X>

Francisca Beatriz Alves Feitosa

Graduanda em Educação Física pela UNIP

Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-3653-2063>

Iarla Meirilene Costa

Graduanda em Educação Física pela UNIP

Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-2194-2780>

Maria do Carmo da Cunha Silva

Graduanda em Educação Física pela UNIP

Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-6073-2770>

Samya Kallyne da Cunha Silva

Graduanda em Educação Física pela UNIP

Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-4272-2098>

Ana Marina Pacheco Probo

Profissional de Educação física, Mestre e professora da UNIP

Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0001-9184-146X>

Eduardo Henrique Barros Ferreira

Profissional de Educação física, Mestre e professor da UNIP

Teresina- Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-0072-3378>

BENEFITS OF DANCE AT OLD AGE

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.001.27

27

ABSTRACT

Objectives: In this work, we sought to clarify the benefits that dance provides in the lives of elderly people.

Methodology: The present work was of the quantitative type, carried out through a bibliographical research to collect information, using periodicals, magazines and search engines between 2011 and 2021 to compose the research. The main databases used were academic Google, Scielo and magazine.

Results: it was found that dance is one of the physical activities that the elderly have sought most in recent years, as it contributes to the strengthening of muscles, flexibility, improves cardiorespiratory activity, motor coordination, in addition to stimulating memory and socialization of the elderly, reducing the use of medication caused by depression as long as they are monitored by a qualified professional.

Final considerations: it is considered that the regular practice of dance provides numerous benefits for the elderly to maintain a better quality of life.

Recebido em: 24/01/2022
Aprovado em: 15/09/2022
Conflito de Interesse: não houve
Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: Benefits of dance; Seniors; Quality of life.



INTRODUÇÃO

Envelhecimento é inevitável, está ligado a um processo natural desde o nascimento. Perante essa realidade, no último século houve o aumento da população, observa-se que essa população está cada vez mais envelhecida. (JORGE AFONSO, v6, 2018, p1).

Exercício físico é qualquer atividade que mantém ou aumenta a aptidão física em geral, e tem o objetivo de alcançar a saúde. A prática de exercício físico por idosos é algo que tem sido observado diariamente em nosso país e tem apresentado resultados satisfatórios aos seus praticantes. Isso é importante de ser observado, pois a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que, em 2050, a população idosa chegará a 2 bilhões com idade superior a 60 anos, sendo que no Brasil superará o número de crianças e adolescentes acima de 14 anos, antes do período previsto (SOUZA, METZNER, 2013).

Como já mencionado o envelhecimento é uma fase natural na vida de todos os seres vivos que traz consigo uma série de problemas de saúde, devido à desaceleração do metabolismo, tais como a perda de massa óssea, flexibilidade, agilidade, problemas emocionais, baixa autoestima dentre outros (GASPAR et al., 2017). A qualidade de vida na velhice está associada à vida ativa, buscando hábitos saudáveis como exercício físico, alimentação saudável e relações sociais.

Preceitua os autores Irigaray, Schneider e Gomes (2011):

A funcionalidade cognitiva de idosos está relacionada à sua saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar psicológico, sendo considerado um indicador importante de envelhecimento ativo e longevidade.

Dentre as consequências da terceira idade tem-se a ausência por parte de familiares e amigos, o que reduz a autoestima dos mesmos, por se sentirem sozinhos ou até mesmo abandonados. Nesse sentido, a prática de atividade física é de grande importância para boa qualidade de vida na terceira idade (OLIVEIRA, SILVA, OLIVEIRA, 2015).

A dança tem sido uma alternativa de atividade física que contribui para a promoção da saúde e melhoria do bem-estar na vida dos seus praticantes, uma vez que ela ajuda a fortalecer a musculatura, reduzir os níveis de colesterol, controlar o diabetes etc. (GASPAR et al., 2017). Além de compreender uma série de expressões corporais, faciais, emocionais que para os idosos isso é fundamental como forma de socialização e autoestima (SILVA et al., 2018; GOUVÊA et al., 2017).

A introdução de atividades físicas como a dança é uma ótima opção, pois ela ajuda com o convívio diário, aumentado assim, o círculo de amizades e a integração social, elevando sua autoestima (OLIVEIRA, SILVA, OLIVEIRA, 2015). Essa será uma tendência mundial, pois a população está envelhecendo e será necessária a adoção de políticas públicas que contribuam para um envelhecimento saudável, mais ativo com mais qualidade de vida, que se trata de um melhor desempenho motor, aumento da aptidão física direcionada, independentemente da idade (CAPORICCE & NETO, 2011; VAGETTI ET al., 2014). Tendo em vista a importância do tema, o presente trabalho tem como objetivo mostrar os principais benefícios da dança na vida de pessoas da terceira idade.

METODOLOGIA | TIPO DE PESQUISA

O presente trabalho é uma pesquisa bibliográfica realizada por meio de artigos científicos e revistas datadas entre os anos 2011 e 2021, foram efetivamente utilizados artigos recorrendo aos meios eletrônicos cuja base de dados Google acadêmico, SCIELO e revista para contribuição ao estudo sobre o tema, foram utilizadas palavras-chaves: Dança, Qualidade de vida, exercício físico, etc.

COLETA DE DADOS

A pesquisa aconteceu no período de Agosto a Novembro 2021 a partir dos seguintes descritores: Os Benefícios da dança na terceira idade. As bases de dados eletrônicas

RESULTADOS

Os resultados são concentrados os principais achados. Foram utilizados para resultados e discussão 08 artigos. Onde 3 artigos foi localizado no LILACS, 1 no BDEF, 1 no MEDLINE e 3 no SCIELO.

Os resultados encontrados foram divididos em categorias que descrevem os trabalhos selecionados em autor, ano, título, metodologia, resultados e conclusão.

TABELA 01. Quadro de Artigos

Nº	AUTORES/ ANO	BASE DE DADOS	OBJETIVO	AMOSTRAS	RESULTADOS
1	COROZZA, M. A. Phorte, 2005.	Google Acadêmico.	Buscar a temática da dança e suas influências na qualidade de vida dos idosos que praticam.	10	Foi observado melhora em todos os aspectos avaliados na dança, sendo assim uma atividade física prazerosa.
2	DIAS, RODRIGUES, SILVA, 2017.	Google Acadêmico.	Sistematizar informações sobre a atuação do Personal Trainer junto a população da terceira idade, descrevendo os achados das publicações sobre a referida temática	42	O idoso tem maior autonomia para a realização de suas atividades da vida diária

3	NOGUEIRA, 2018.	Google Acadêmico.	Analisar os benéficos da atividade física na qualidade de vida dos idosos.	25	Assim considera a redução do comportamento sedentário, por meio de atividades físicas na população idosa, É considerada fundamental das capacidades funcionais
4	LEÃO, OTÁVIO, KNUTH, ALAN, MEUCCI, RODRIGO, 2020.	Google Acadêmico.	Analisar o comportamento sedentário em idosos no extremo sul do Brasil.	19	O comportamento contribui para o declínio cognitivo, pois afeta funções relacionadas à memória, atenção e armazenamento de informação, e a idade. É considerada um dos principais determinantes do caso em idosos.
5	MARBÁ, Romolo; Silva; et até, 2016.	Google Acadêmico.	Analisar a dança para promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.	12	A dança é uma atividade física que proporciona benefícios para a saúde. A mesma pode ser utilizada para melhorar a qualidade de vida.

DISCUSSÃO

BREVE HISTÓRIA DA DANÇA

A dança surgiu através dos rituais religiosos. Onde as pessoas agradeciam e pediam sol ou chuva. A mesma é uma das artes mais antigas e tendo início desde a pré-história, o homem dançava por subsistência. A dança foi tomando espaço e evoluiu muito e até hoje tem modificações. Como aponta Rodrigues e Correia (2013, p.02): “Dança uma manifestação construída histórica, social e culturalmente e caracterizá-la como um fenômeno de linguagem corporal artística.”

Além da dança expressar uma linguagem oral e gestual, tem-se observado que a dança era importante na vida do povo que eles dançavam em todas as ocasiões. Mas, a dança naquela época tinha importância e significância grandiosa, influenciando muitos povos.

O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A DANÇA

Nos últimos anos, a busca por uma melhor qualidade de vida tem despertado interesse pela prática da dança, principalmente em idosos que querem atingir a terceira idade de forma saudável, livrando-se do sedentarismo, má alimentação e estresse que são os principais fatores causadores de doenças em idosos.

Segundo (NOGUEIRA 2018) O sedentarismo pode ser definido como a ausência, diminuição ou falta de atividades que não exigem um gasto energético. Dessa maneira passa-se a dominá-lo como um indivíduo sedentário

Para Leão, os idosos são um grupo populacional que apresenta maiores valores de comportamento sedentário, quando medidas de forma objetiva, ficando sentado em torno de 65 a 80% do tempo. Verifica-se que em média por volta de cinco horas por dia o idoso fica em comportamento sedentário e cerca de 3 horas por dia é assistindo TV. Diante disso, a prática da dança é importante por regular os índices glicêmicos, o controle do diabetes, coordenação motora, fortalecimento dos músculos e equilíbrio.

Para isso acontecer, é de extrema importância o acompanhamento por um profissional de Educação Física, uma vez que exercícios mal executados trazem sérios problemas, tais como fraturas, lesões, dentre outros. Embora a dança não seja tão difícil como musculação, pode realmente fortalecer os músculos e tem amplos benefícios. Infelizmente, o trabalho de educação física não é amplamente reconhecido e a dança acaba sendo vista apenas como uma figura estética. A mesma não é só uma figura estética e sim uma atividade física com vários benefícios para a saúde.

Com o aumento da população idosa no Brasil, o trabalho dos profissionais de educação física cresceu nos últimos tempos, principalmente para reabilitação após quedas que exigem o acompanhamento tanto de fisioterapeutas quanto do próprio educador físico, porque o mesmo irá prescrever exercícios para fortalecer a musculatura superior, inferior que ajudam na postura adequada, reduzindo assim, as dores e reduzir o risco de quedas (DIAS, SILVA, MARRA, 2017).

Estudiosos ressaltam que, as prescrições de exercícios para idosos devem seguir rigorosamente os limites suportados por cada pessoa, por exemplo, é indicado que os aquecimentos, alongamentos, fortalecimento devem durar 45 minutos, sendo que a dança pode ser realizada de forma leve e moderada com duração de 15 minutos para acelerar o fluxo sanguíneo nos músculos de forma orientada (CORRÊA, 2019; IDE et al., 2017). Vale ressaltar que, o idoso nunca deve ser forçado a realizar o exercício físico e cabe ao profissional respeitar e não ultrapassar esse limite.

O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO E EXCLUSÃO SOCIAL NA VIDA DOS IDOSOS

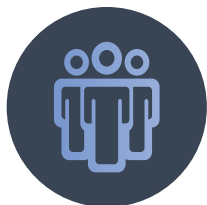
Quando se fala em processo de envelhecimento logo se entende por naturalidade. Então é um processo natural da transformação na vida de nós humanos, onde essa transformação acontece no corpo e na mente ao longo de nossa vida. O início dessa transformação não tem previsão cronológica exata. E essa cronologia só depende de cada indivíduo que sofre com as grandes influências sociais, ambientais e culturais na sociedade.

O número de idosos tem crescido anualmente em todo o mundo, segundo Oliveira e Souza (2014), fazendo-se necessário que todos os idosos possam viver com autonomia, harmonia, feliz e aceitando essa etapa natural da vida saudável e bem consigo mesmo. A dança é uma das grandes ferramentas como ótimos benefícios na vida dos idosos, onde passam a ter grandes oportunidades que irão beneficiar a sua saúde.

O idoso também sofre com a exclusão, principalmente ligado à dança. Onde muitos acham que eles não servem mais para isso. E assim eles se sentem inúteis. Pois o idoso já tem em vista as diversas dificuldades que enfrentam diariamente. Então o incentivo ao conhecimento na área da dança, bem como trabalhar atividades físicas e orientações sobre a saúde dos idosos é uma meta bastante importante de forma geral. E quantas mais pessoas descobrirem os benefícios que a dança pode trazer, teremos cidadãos mais dispostos, tranquilos e com vontade de viver. (MAZO, GZ.; LOPES, MA. A.; BENEDETTI, T. B. Atividade física e o idoso: concepção, 2010).

Para o idoso, a prática regular de atividade física pode ser uma forma de manter o organismo em equilíbrio e ativo. A dança pode promover a qualidade de vida ao mesmo, beneficiando fisicamente e psicologicamente e pode ser um importante recurso terapêutico para a melhoria da aptidão física do idoso, contribuindo, assim, para um envelhecimento saudável, englobando aspectos físicos e emocionais. (DAIANE DE CARVALHO, 2015).

Pensando nisso, é mais do que necessário oferecer à população idosa possibilidades simples e práticas que possam ajudá-los a manter uma boa qualidade de vida e que atendam de forma adequada e eficaz suas necessidades. Sendo assim, a dança está entre as inúmeras atividades físicas que podem ofertar tais benefícios, pois é capaz de proporcionar mudanças positivas em idosos, uma vez que tem um forte caráter socializador e motivador, além de ser uma atividade cotidiana que melhora a autoestima, reduz o sedentarismo, a perda de peso e melhora o equilíbrio, previne outros fatores causadores de doenças como ansiedade, estresse e depressão (LIMA, VERDE, CÔRREA, 2020).



CONCLUSÃO

Em meio às muitas atividades que podem ser praticadas pelos idosos, nos deparamos com a dança, que é uma forma de lazer que proporciona um leque muito amplo. O mesmo tem um papel muito importante na vida dos idosos, ganhando muitos adeptos e melhorando sensivelmente a sua qualidade de vida.

O presente estudo mostra a importância da dança na terceira idade que a cada dia essa prática se torna ainda mais pertinente, conseqüentemente gerando um aumento na procura por uma vida mais saudável, desse modo proporcionando um bem-estar nessa faixa etária.

Entende-se que a dança enquanto exercício físico melhora os aspectos físicos, estimula a cognição, melhora capacidade cardiorrespiratória e a circulação sanguínea, reduz índice de depressão e estresse e melhora bem-estar e humor. Tendo em vista os aspectos observados, conclui-se que a dança beneficia de forma vultosa para a qualidade de vida, contribuindo para saúde em todas as vertentes.

REFERÊNCIAS

- IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.; GOMES, I. Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico de idosos. *Psicologia Reflexão Crítica*, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 810-818, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php>>. Acesso em: 01 set. 2016
- DA ROCHA, Jorge Afonso. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. *Revista Farol*, v. 6, n. 6, p. 78-89, 2018.
- GASPAR, G. A. A. et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. *Revista Diálogos Acadêmicos*, v. 6, n. 2, p. 145 – 153, 2017.
- SILVA, J. A. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: idosos nos passos da dança de salão. *Revista Saúde Física e Mental*, v. 6, n. 2, p. 41 – 57, 2018.
- FILHO, R. F. R. et al. A dança de salão como uma alternativa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida para as mulheres de 60 anos. *Práticas e cuidados. Revista de Saúde Coletiva*, v. 1, n. 10737, p. 1-14, 2020.
- GOUVÊA, J. A. G. et al. Impacto da dança sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida dos idosos. *Revista Rene*, v. 18, n. 1, p. 51-58, 2017.
- MONTEIRO, W. et al. Análise do equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de dança de salão. *Fisioterapia em Movimento*, v. 20, n. 4, p. 125-136, 2017.
- SANTOS, T. A. M. et al. A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosas. *Revista Saúde Integrada*, v. 12, n. 23, p. 31-43, 2019.
- SANTOS, C. S. A relação da dança com a condição de saúde de idosos de um centro de conveniência do município de Lagarto. *Dissertação (mestrado)*. UFPE, Lagarto, 25 páginas, 2018.
- MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. *Revista Científica do ITPAC, Araguaína*, v. 9, n. 1, 2016.
- ARGENTO, R. S. V. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. *Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física*. Campinas, 2010.
- COROZZA, M. A. *Terceira idade e atividade física*. ed. 2. São Paulo: Phorte, 2005.
- Instituto Brasileiro de Estatística – IBGE (2021), disponível em https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/index.html?utm_source=portal&utm_medium=popclock. Acesso
- Leão, Otávio Amaral de Andrade; KNUTH, Alan Goularte ; MEUCCI, Rodrigo Dalke. *Comportamento sedentário em idosos residentes de zona rural no extremo sul do Brasil*. *Revbras epidemiol*, 2020.
- NOGUEIRA, Maria Cleide da Silva. *Envelhecimento Saudável: Os benefícios da atividade física na promoção da qualidade de vida dos idosos de Buriti dos Mantes-PI*. Teresina, 2018.
- CHECOM, DAIANE DE CARVALHO; GOMES, GENI COL. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. *Revista Uningá Review*, v. 24, n. 2, 2015.
- ACMS – American College of Sports Medicine. *Diretrizes do ACMS para os testes esforços e sua prescrição*. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.