

## **QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO PRATICANTE DE DANÇA**

Gislene Severiano Alves<sup>1</sup>, Sheila de Souza dos Santos<sup>2</sup>, João Pedro Arantes<sup>3</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: kippgislene@hotmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: sheilasouzasto@hotmail.com
3. Professor orientador; e-mail: jp.arantes@uol.com.br

Área do Conhecimento: **Educação Física**

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Atividade física, Expressão corporal

### **INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural e complexo que se inicia desde a concepção, sendo então a velhice definida como um processo dinâmico e progressivo no qual ocorrem modificações, tanto morfológicas, funcionais, bioquímica e psicológicas, que determinam a progressiva perda das capacidades de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos (VIEIRA, 1996; LOPES, 2000, apud MARCHI NETTO, 2004). O envelhecimento é definido por Nahas (2006) como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional e progressiva no organismo. Esse processo natural e orgânico na vida do ser humano provoca declínios nas capacidades físicas, influenciando no lado social e psicológico dos idosos. De acordo com Wagorn; Théberg; Orban, 1993 a hereditariedade, o tempo e o meio ambiente são os principais fatores que influenciam o envelhecimento, porém existem outros aspectos como, dietas, estilo de vida e o nível de exercício físico, que contribuem de forma positiva para o envelhecimento, aumentando o bem-estar e a qualidades de vida desses indivíduos.

“O processo de envelhecimento é irreversível, porém pode ser acelerado ou desacelerado, por fatores ambientais e comportamentais, exercendo grande influência sobre ele as doenças e inatividade” (NAHAS, 2003, p.162).

Grandes modificações biológicas ocorrem no processo de envelhecimento, onde estão associadas diversas alterações que causam danos aos diferentes sistemas do organismo, tais como perda da massa muscular e óssea, declínios nos sistemas circulatório, pulmonar, endócrino e imunológico, levando as perdas nas reservas funcionais, interferindo assim diretamente na capacidade de realizar tarefas cotidianas, o que reflete negativamente na qualidade de vida do idoso. Um dos fatores para avaliar a saúde do idoso é a capacidade funcional, que é um resultante entre saúde física, mental, independência na vida diária, integração social, suporte familiar, independência econômica e utilização de serviços. Normalmente, essa avaliação se dá pela capacidade de realizar as atividades da vida diária (AIRES; PASKULIN; MORAIS, 2010).

A dança pode ser considerada uma estratégia eficaz dentro desse contexto, pois envolve o bem-estar físico, psicológico, emocional e social, relacionados à manutenção da autonomia e dignidade, fatores positivos na redução dos riscos de morbimortalidade em várias doenças crônicas, o que resulta em uma ampliação da qualidade de vida (MONTEIRO et al, 2007). Isso se justifica pelas características variadas, que proporcionam ao idoso um cuidado com o corpo, a mente e também com as relações sociais, favorecendo o processo da autoestima, uma vez que, na maioria dos casos, essa atividade é realizada em grupo. Sendo assim, é considerada como atividade física significativa para mediar de forma satisfatória na

qualidade de vida e, sobretudo, na saúde das pessoas na fase do envelhecimento (VERAS, 1995, apud BURITI, 2012; SILVA, 2012).

Existem várias explicações que definem a dança, embora todos estejam ligadas à movimento, expressão, criatividade, atividade social, entre outros (SILVA; SCHWARTZ, 1995).

Este estudo teve como objetivo identificar a contribuição da dança na promoção de qualidade de vida, verificando se existem benefícios biológicos, psicológicos e sociais, justificando-se por buscar compreender a influência da prática da dança no dia a dia das pessoas e a relação dessa com a qualidade de vida.

## **OBJETIVO**

Verificar a qualidade de vida do idoso praticante de dança.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi realizada com 350 idosos praticantes de dança, sendo divididos em dois grupos: Grupo A 150 gênero masculino e Grupo B 200 gênero feminino onde foram analisados, pessoas com idade acima de 60 anos praticantes de dança regularmente e que frequentam o Baile da Terceira Idade realizado pelo Fundo Social em parceria com o Espaço Candelabro Festas, localizado na Zona Leste do estado de São Paulo.

A amostra da pesquisa não atingiu o número de 350 participantes como planejado inicialmente, pois alguns idosos se negaram a participar da pesquisa, outros não atingiram a idade que era a condição do nosso projeto. Por esses motivos não atingimos a quantidade desejada da amostra, conseguimos a autorização de 31 idosos com idade superior a 60 anos, dentre eles foram GRUPO A 12 gênero masculino e GRUPO B 19 gênero feminino, um número bem menor do que o esperado, mas que não prejudicou o desenvolvimento do trabalho.

Foram excluídos do estudo pessoas com menos de 60 anos de idade, que possuíam algum tipo de restrição médica e não serem ativamente frequentes nos Bailes da Terceira Idade oferecidos pelo Fundo Social.

Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário WHOQOL-OLD (FLECK, 2003), para analisar a qualidade de vida dos idosos. O WHOQOL-OLD consiste em 24 questões e suas respostas seguem a escala de Likert (de 1 a 5) atribuídas a seis facetas: Funcionamento do Sensório, Autonomia, Atividades Passadas, Presentes e Futuras, Participação Social, Morte e Morrer e Intimidade. Cada uma das facetas possui 4 itens, portanto para todas as facetas o escore dos valores possíveis pode oscilar de 4 a 20, desde que todos os itens de uma faceta tenham sido preenchidos. Os escores destas seis facetas ou os valores dos 24 itens do módulo WHOQOL-OLD foram combinados para produzir um escore geral para avaliar a qualidade de vida dos idosos, denotado como o “escore total” do módulo WHOQOL-OLD.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os resultados obtidos no presente estudo têm como justificativa a maior participação das mulheres na pesquisa (Mulheres N= 19 / Homens N=12), elas estão em maior número, e normalmente envolvidas em grupos de danças, ações sociais, e se permitem mais ter um tempo de lazer quando chegam a terceira idade.

Para Nanni (1998); Laban (1990); Brikman (1989), (apud GARCIA et al, 2009), dentre os principais benefícios trazidos pela dança estão: benefícios cardiovasculares; melhora da expressão corporal; desinibição; autoconhecimento; melhoria na autoestima; estimulação da

circulação sanguínea; melhoria da comunicação; melhoria da capacidade respiratória; proporciona noção espacial, consciência corporal, alegria; melhoria das relações interpessoais; desenvolve o raciocínio abstrato; auxilia na compreensão de culturas; reduz a ansiedade e o estresse, liberando tensões; reduz o sedentarismo; engloba conceitos e procedimentos como área de conhecimento e pesquisa; auxilia na saúde mental; aumenta o ciclo de relacionamento; melhoria nos campos social, emocional e cognitivo; estimula a espontaneidade e criatividade. Tendo assim um componente social que as outras atividades não têm.

Dias (2001), descreve um programa de Educação Física Gerontológica na Universidade Federal Fluminense, em Niterói (RJ), com aulas baseadas em atividades corporais como: dança, alongamento, caminhadas, passeios e jogos. Os resultados obtidos depois de dois anos demonstraram que, dos sessenta sujeitos que frequentaram o programa, 100% deles melhoraram sua socialização; 100% melhoraram sua flexibilidade; 90% melhoraram o equilíbrio; 90% diminuíram as dosagens de medicamentos para hipertensão arterial; e 100% melhoraram suas atividades de vida diária (AVDs).

Na faceta Morte e Morrer, trata das preocupações, inquietações e temores sobre a morte e o morrer, comparando estatisticamente homens e mulheres na faceta Morte e Morrer ilustrado na figura (1) abaixo, o nível de significância alcançado foi de  $p < 0,05$ , os resultados mostra que neste caso os homens possuem mais receios com as questões relacionadas a morte.

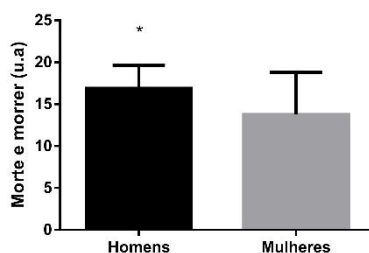


Figura 1. Comparação da percepção de morte e morrer qualidade de vida entre idosos homens e mulheres.  $*=p < 0,05$ .

E por fim a figura (2) abaixo traz a estatística da Qualidade de Vida de idosos homens e mulheres praticantes de dança em relação ao score geral, comparando estatisticamente não há correlação no nível de significância entre os grupos, esse resultado mostra a importância da atividade física em especial a dança na vida do idoso, a dança traz inúmeros benefícios que contribuem para qualidade de vida dos idosos.

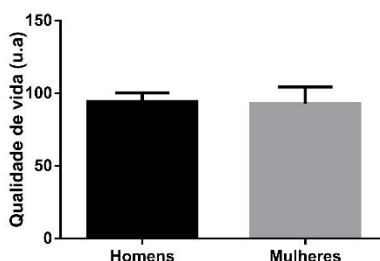


Figura 2. Comparação da qualidade de vida entre idosos homens e mulheres.

## CONCLUSÃO

Diante do exposto constatamos que indivíduos que possui 60 anos ou mais, alguns já aposentados, procuram atividades que promovam bem-estar e os façam se sentirem importantes e úteis. Garaudy (1980 apud GARCIA; CESTARO; DIAS, 2009) afirma que, a dança é uma atividade que une coração, corpo e espírito, portanto torna-se uma das opções mais indicadas para melhoria ou manutenção da qualidade de vida na atualidade, sendo esta uma escolha frequente entre a população da terceira idade.

## REFERÊNCIAS

AIRES, Marinês; PASKULIN, LisianeManganelliGirardi; MORAIS, Eliane Pinheiro de. Capacidade funcional de idosos mais velhos: estudo comparativo em três regiões do Rio Grande do Sul. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 18, n. 1, p. 11-17, fevereiro 2010.

BARRETO, Debora. **Dança: Ensino, sentidos e possibilidades na escola**. 3ª ed. Campinas (SP): Autores Associados, 2008.

BURITI, Marcelo de Almeida; MACEDO, M.M. (2011). Exercício e atividade física para o idoso. In: Witter, C. & Buriti, M.A. **Envelhecimento e Contingências Da Vida**. Campinas (SP): Alínea.

BURITI, Marcelo de Almeida; SILVA, Gleice Branco. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 15, nº1, p. 177-192, março 2012.

CAMPEIZ, Edvânia Conceição Fernandes Silva; VOLP, Cátia Mary. Dança criativa: a qualidade da expressão subjetiva. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.10, n.3, p.167-172, setembro/dezembro 2004.

DEBERT, Guita Grin. **A Reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. 1ª ed. São Paulo: Edusp. ISBN 85-314-0499-1

Dias, K. P. Educação Física Gerontológica. In: Anais 2º **Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia**. São Paulo, 2001.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida; CHACHAMOVICH, Eduardo; TRENTINI, Clarissa M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, Porto Alegre, v.37, nº6, p. 793-799, 2003.

FONSECA, Suzana Carilo da. **O Envelhecimento Ativo e Seus Fundamento**. 1ª ed. São Paulo: Portal Edições. ISBN 978-85-69350-07-1.

GARCIA, Janaina Leandra; CESTARO, Paula; DIAS, Tânia Sampaio. **A Influência da Dança na Qualidade de Vida dos Idosos**.

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acesso em: 08 Setembro de 2017.