

BENEFÍCIOS DA DANÇA SÊNIOR EM UM GRUPO DE IDOSOS NA ÁREA RURAL

ALANA DUARTE FLORES¹; HELLEN DOS SANTOS SAMPAIO²; DENISE PRZYLYNSKI CASTRO ³; CARLA WEBER PETERS⁴; ANDRESSA HOFFMANN PINTO⁵; CELMIRA LANGE⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – *alana_duarte2009@hotmail.com*

²Universidade Federal de Pelotas – *lellysam@gmail.com*

³Universidade Federal de Pelotas – *deprizi@gmail.com*

⁴Universidade Federal de Pelotas – *carlapeters@hotmail.com*

⁵Universidade Federal de Pelotas – *dessa_h_p@hotmail.com*

⁶Universidade Federal de Pelotas- *celmira_lange@terra.com.br*

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno mundial que, nos anos mais recentes, ganha maior importância nos países em desenvolvimento, sendo caracterizado como um processo natural e complexo onde ocorrem transformações biológicas, psicológicas, sociais e econômicas (BIDEL et al., 2016). Envelhecer não significa adoecer, no entanto, é necessário que sejam realizadas ações que visem a prevenção e a promoção da saúde e que garantam aos idosos condições para ser ter uma vida saudável, além de adquirirem autonomia e independência (VERAS; CALDAS; CORDEIRO, 2013).

Entende-se por autonomia a capacidade do sujeito decidir e agir por si mesmo, desta forma, pessoas idosas autônomas apresentam bom convívio familiar e social, ampliam sua capacidade para recuperar-se dos agravos de saúde e aperfeiçoar sua longevidade, em contrapartida, a falta de autonomia compromete diretamente sua qualidade de vida e todo contexto familiar (REICHERT; WAGNER, 2007).

As projeções apontam que em 2050 a população brasileira será de 253 milhões de habitantes, a quinta maior população do planeta, inferior apenas da Índia, China, EUA e Indonésia”, diante disso é necessário entender o processo de envelhecimento populacional, procurando alternativas para manter as pessoas idosas ativas e independentes, por meio de ações que promovam uma melhor qualidade de vida, melhora da disposição, da capacidade física e do estado psíquico (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016) Assim, a dança Sênior mostra-se essencial ao proporcionar uma melhora da capacidade funcional, além do convívio e interação com outras pessoas (BIDEL et al., 2016).

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo descrever os benefícios da dança Sênior em um grupo de idosos da área rural e faz parte da pesquisa “Ações intersetoriais realizadas na visão da equipe de saúde e dos idosos na promoção da saúde e envelhecimento do idoso rural”.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa concretizada por meio do Itinerário de Pesquisa de Paulo Freire, que consiste de três etapas: Investigação Temática; Codificação e Descodificação; Desvelamento Crítico. Participaram 17 idosos



sendo que destes, 13 eram do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com faixa etária de idade entre 60 e 81 anos, todos aposentados e residentes em casa de alvenaria na zona rural de um município do sul do Brasil. Foram realizados seis Círculos de Cultura de julho a dezembro de 2016. O Itinerário de Pesquisa foi realizado no grupo de idosos, que realizavam “Dança Sênior” de quinze em quinze dias. Este grupo de idosos tinha como enfoque a saúde e não a doença, assim, após a dança com duração de uma hora, abordava-se os benefícios trazidos para a vida de cada idoso. A investigação nos Círculos de Cultura aconteceu a partir da questão guia: quais são os cuidados de saúde para promover um envelhecimento ativo? Foram levantados vários temas que foram codificados e decodificados no Círculo de Cultura e sendo selecionado o tema Dança Sênior como provedor da autonomia na velhice, bem como reflexões sobre a promoção da saúde. O projeto de pesquisa foi avaliado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, sob Protocolo de número 1.552.551, CAAE: 56037416.9.0000.5317.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Dança Sênior é um programa para idosos que teve início em 1974, na Alemanha. A dança utiliza músicas folclóricas, geralmente realizada em roda, lembrando canções da infância. Trata-se de uma atividade motivante, utilizada como estratégia de melhora da capacidade funcional e qualidade de vida entre os idosos. A dança tem a finalidade de possibilitar a capacidade cognitiva e intelectual, desenvolvendo o equilíbrio, a agilidade e a concentração (SILVA; BERBEL, 2015).

Os idosos ao realizarem a dança mencionavam sobre o quanto essa prática era benéfica, pois possibilitava o encontro entre amigos, motivando-os para que não ficassem em casa. Tal fato pode ser constatado no relato: “*É se encontrar com os amigos, poder conversar, é um benefício também para não ficar em casa parado* “. Maria. Com estes relatos, é possível identificar a questão da autonomia, pois o fato de o idoso entender de que nada adiantará para sua saúde ficar em casa, lhe permite a tomada de decisão de querer ser independente e participar de tal atividade.

Neste contexto a inserção de idosos em grupos de apoio social favorece uma mudança no paradigma de envelhecimento enquanto limitação e incapacidade, visto que, nesses grupos é possível encontrar idosos ativos, autônomos, satisfeitos com sua condição geral e que se relacionam com outras pessoas de mesma faixa etária ou não. Os idosos convivem com as limitações de sua saúde, entretanto, elas não os impossibilitam de exercer seu papel na sociedade (MIRANDA; BANHATO, 2008).

O diferencial da dança é que pode ser sentada e em círculos e executar coreografias leves, isso permite que o idoso movimente tanto os membros superiores quando inferiores, tornando-se uma forma alternativa de atividade física. De acordo com OLIVEIRA et al. (2010), a realização de exercícios físicos, combate o sedentarismo e contribui para a manutenção da aptidão física do idoso, tanto na sua saúde, quanto nas suas capacidades funcionais. Além disso, há uma melhora significativa das funções orgânicas e cognitivas, promovendo maior independência. É capaz de proporcionar ao indivíduo a agilidade, o equilíbrio; a coordenação, a concentração, velocidades de deslocamento e de reação muscular, além de influenciar positivamente na autoimagem e autoestima, bem como na redução de doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II, atua na prevenção e redução da hipertensão

arterial, previne o ganho de peso ponderal (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promovendo bem-estar, reduzindo assim, o estresse, a ansiedade e a depressão (MACIEL, 2010).

Os benefícios proporcionados pela dança são apontados pelos idosos nos seguintes relatos: “Aquele dia que nós fizemos aqui, eu cheguei toda errada em casa, mas, quando foi no outro dia não tinha mais nada, a dança ajuda um monte mesmo”. Lúcia; “A dança é a melhor, a gente faz mais movimentos exercícios para caminhar e mexer os músculos” Mário. Frente ao exposto, percebe-se o quanto a realização de exercícios físicos é capaz de influenciar positivamente no processo do envelhecimento ativo,

4. CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu identificar os benefícios da dança Sênior em um grupo de idosos da área rural. Diante disso, constatou-se o quanto a dança influencia na autonomia e liberdade da pessoa idosa, pois é capaz de promover a realização de atividades físicas evitando o sedentarismo, influencia positivamente na melhora da concentração, da agilidade e do equilíbrio, permitindo a independência da tomada de decisão. Assim, faz-se necessário a realização de ações que visem a saúde e não a doença, a fim de promover melhor qualidade de vida ao idoso, pois envelhecer não significa adoecer.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIDEL, R.M.R.; TOMICKI, C.; PICHLER, N.A.; PORTELLA, M.R. Envelhecimento ativo na concepção de grupos de enfermeiros. **Revista Kairós Gerontologia**, v.19, n.22, p.207-225, 2016.

FINGER, D.; GOMES, A.M.; SCHRODER, J.D.; GERMANI, A.R.M. Promoção da saúde e prevenção de doenças: idosos como protagonistas desta ação. **Revista de Enfermagem**, v.11, n.11, p.80-87, 2015.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.4, p.1024-1032, 2010

MIRANDA, G.M.D.; MENDES, A.C.G.; SILVA, A.L.A.S. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.3, n.19, p.507-519, 2016.

MIRANDA, L.C; BANHATO, E.F.C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. **Revista Psicologia e Pesquisa**, Juiz de Fora v. 2, n. 1, p. 69-80, 2008.



OLIVEIRA, A.C.; OLIVEIRA, N.M.D; ARANTES, P.M.M. ALENCAR, M.A. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 2, n.13, p.301-312, 2010.

REICHERT, C.B. WAGNER, A. Considerações sobre a autonomia na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em. Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 3, 2007

SILVA, A.F.G.; BERBEL, A.M. O benefício da dança Sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS Health Sci**, v.1, n.40, p.16-21, 2015.