



## PROMOÇÃO DA AUTONOMIA DE IDOSOS RURAIS ATRAVÉS DA DANÇA SÊNIOR

LÍLIAN MUNHOZ FIGUEIREDO<sup>1</sup>; MARCOS AURÉLIO MATOS LEMÕES<sup>2</sup>; JULIA PERES ÁVILA<sup>3</sup>; JÉSSICA NOEMA DA ROSA BRAGA<sup>4</sup>; CARLA WEBER PETERS<sup>5</sup>; CELMIRA LANGE<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [lilian.figueiredo@outlook.com](mailto:lilian.figueiredo@outlook.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – [enf.lemoes@gmail.com](mailto:enf.lemoes@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – [juu.peres11@gmail.com](mailto:juu.peres11@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – [darosabraga@gmail.com](mailto:darosabraga@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas – [carlappeters@hotmail.com](mailto:carlappeters@hotmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas – [celmira\\_lange@terra.com.br](mailto:celmira_lange@terra.com.br)

### 1. INTRODUÇÃO

Autonomia pode ser definida como liberdade, autodeterminação, independência, ou seja, a capacidade de tomar decisões e agir de forma independente sem interferências externas. A autonomia está intimamente relacionada à capacidade do indivíduo de realizar suas atividades e compreender de que forma estas são elaboradas. Além disso, a autonomia relaciona-se com direito à diversidade e liberdade de expressão, desde que haja o respeito aos limites e direitos de terceiros. Nesse sentido, a autonomia pode ser relativa em diferentes relações (HAESER; BUCHELE; BRZOZOWSKI, 2012; WELFORD et al., 2012).

Segundo a Estratégia Global e Plano de Ação sobre Envelhecimento e Saúde, a autonomia dos idosos está diretamente ligada ao ambiente em que vivem suas relações interpessoais, acessibilidade e independência financeira. Sendo elemento fundamental para a promoção do bem estar dos idosos, ela garante que eles mantenham sua dignidade, independência e integridade (WHO, 2017).

O envelhecimento ativo está associado à promoção da autonomia entre idosos, pois se relaciona ao equilíbrio biopsicossocial e à aptidão que o idoso tem de desenvolver suas potencialidades, mostrando-se como um novo paradigma em relação ao envelhecimento (BIDEL; TOMICKI; PICHLER, 2016). Um fator importante para isso é a prática de atividades/exercícios físicos, a qual auxilia na manutenção e aumento da saúde, sendo uma opção para a diminuição de tratamentos medicamentosos (COLBERG et al., 2016).

Nesse contexto, a dança sênior é considerada um importante exercício físico para a preservação da saúde dos idosos, pois esta demanda a atenção e tomada de decisões para a execução dos seus movimentos. A dança sênior foi criada em 1974, na Alemanha, e trazida para o Brasil em 1978. As coreografias são inclusivas, pois podem ser realizadas na posição sentada ou em pé, sendo guiadas por canções folclóricas e movimentos de flexão e extensão. Sua realização é feita, geralmente, em roda e pode ser facilmente adaptada para os idosos que possuem alguma limitação ou diferentes quadros funcionais (CASSIANO, 2018).

Assim, considerando a autonomia como fator importante para o envelhecimento ativo e o impacto da atividade/exercício físico para a manutenção da saúde dos idosos, o presente estudo teve como objetivo conhecer os benefícios da dança sênior para a promoção da autonomia de idosos rurais.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de estudo descritivo de abordagem qualitativa. Como referencial metodológico utilizou-se o itinerário de pesquisa de Paulo Freire, que consiste em três momentos dialéticos e interligados: investigação temática; codificação e decodificação; e desvelamento crítico por meio de círculo de cultura. (HEIDMANN et al., 2017). A investigação ocorreu em três momentos dialéticos, distribuídos em nove encontros, sendo sete círculos de cultura, atendendo os passos do método. A Dança Sênior foi um dos temas geradores e posteriormente houve o desvelamento crítico.

O estudo foi realizado com idosos cadastrados na Estratégia Saúde da Família (ESF) e residentes da área rural do município, localizado no sul do Brasil. A unidade de saúde onde aconteceu a pesquisa possui 426 idosos cadastrados, o itinerário de pesquisa de Paulo Freire foi realizado com dezessete idosos, que participam de forma voluntária do grupo de convivência “Bem Viver” quinzenalmente. O período de realização do estudo foi de julho a dezembro de 2016.

A pesquisa foi aprovada 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. O TCLE foi assinado pelos dezessete idosos que participaram da pesquisa.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os idosos participantes dos círculos de cultura tinham idade entre 60 e 81 anos, desses dezessete, treze eram do sexo feminino. Em relação à escolaridade todos eram alfabetizados, sendo seis anos a maior escolaridade. A maioria dos idosos eram aposentados, além disso, desempenhavam atividades na agricultura familiar, para consumo próprio. Entre as doenças relatadas, a hipertensão foi a mais relatada, com quatorze idosos diagnosticados.

A partir da codificação e decodificação dos temas geradores, identificou-se a dança sênior, que contribui para a autonomia na velhice. Houve o desvelamento crítico do tema, onde, através de conversa, os idosos relataram a importância de tal grupo de convivência para a promoção da autonomia no seu dia a dia. Além disso, foi apresentado material didático para a compreensão do assunto.

Na concepção dos participantes a dança sênior auxilia para a autonomia, pois ajuda na memória, atenção, concentração, orientação espacial, no relacionamento interpessoal, prática de exercícios, relaxamento, integração com o grupo e motivação para sair de casa. Além disso, a prevenção de quedas foi um dos benefícios identificados, com base nos movimentos realizados durante a dança.

É possível identificar, por meio dos relatos, a influência dos grupos de convivência para a manutenção da autonomia no envelhecimento. Essa importância é evidenciada por estudos os quais comprovam que a socialização, o entretenimento e as ações realizadas através de grupos de convivência, voltadas para a promoção da saúde, geram benefícios de estímulo à autonomia e auxiliam na sensação de bem estar na velhice (BRAZ; ZAIA; BITTAR, 2015; BRAGA et al., 2015).

Sendo assim, o envelhecimento ativo promove autonomia para os idosos e a prática de atividade física nesta fase associa-se a dimensões biopsicossociais, pois ela está diretamente relacionada à felicidade, bem estar e melhora das



dimensões sociais e de saúde. Esses fatores associam-se, principalmente, a dança, que se mostra como uma das atividades mais prazerosas e presentes entre os idosos (SANTANA; MAIA, 2009).

Em corroboração com a concepção dos participantes sobre a dança sênior, em revisão sistemática, VENANCIO et al (2018) mostra os amplos benefícios encontrados pela prática de dança sênior entre os idosos, estes compreendem atividades que agem em diferentes perspectivas, físicos, emocionais e sociais. Ainda, os relatos dos idosos convergem com estudo realizado no Paraná, onde os participantes das oficinas de dança sênior relatam melhora nas habilidades motoras, funções corpóreas, equilíbrio e coordenação. Além disso, benefícios na autoestima e na melhora de estímulos processuais também são citados entre os participantes. (NADOLNY et al., 2020).

O grupo de dança sênior auxilia na promoção da autonomia estimulando a socialização e a tomada de decisões, participando ativamente da comunidade onde reside. Estudo realizado em São Paulo, por SILVA e BERBEL (2015), com 25 participantes de um grupo de dança sênior, concluiu que esta traz benefícios em relação ao equilíbrio, diminuição do risco de quedas e auxilia nas atividades de vida diárias dos idosos, assim como estimula a autonomia.

#### 4. CONCLUSÕES

Envelhecer ativamente é fundamental para a promoção da autonomia entre os idosos. Dessa forma, os resultados encontrados nesse estudo apontam que, a dança sênior propicia a socialização e a melhora para o desenvolvimento das atividades de vida diárias. Ela atua na dimensão biopsicossocial, auxiliando na prática da autonomia, levando ao desenvolvimento de suas potencialidades e bem estar para um envelhecimento ativo. Nesse sentido, percebe-se a importância da manutenção dos grupos de convivência voltados para a prática da dança nas áreas rurais, para que o estilo de vida ativo seja mantido entre os idosos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIDEL, R.; TOMICKI, C.; PILCHLER, N.; PORTELLA, M. Envelhecimento ativo na concepção de um grupo de enfermeiros. **Revista Kairós**, São Paulo, v. 19, n. 22, p. 207-225, 2016.

BRAGA, I.; BRAGA, B.; OLIVEIRA, M.; GUEDES, J. A percepção do idoso sobre a saúde e qualidade de vida na terceira idade. **ID On Line**, v. 26, n. 9, p. 211-222, 2015.

BRAZ, I.; ZAIA, J.; BITTAR, C. Percepção da qualidade de vida de idosas participantes e não participantes de um grupo de convivência da terceira idade de Catanduva (SP). **Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 583-596, 2015.

CASSIANO, J. G. Estilo de vida e longevidade: um relato de experiência. In: BERNARDO, L. D.; RAYMUNDO, T. M. **Terapia Ocupacional e Gerontologia: interlocuções e práticas**. Curitiba: Appris, 2018.

COLBERG, S.; SIGAL, R.; YARDLEY, J.; RIDDEL, M.; DUNSTAN, D.; DEMPSEY, P.; HORTON, E.; CASTORINO, K.; TATE, D. Physical Activity/Exercise and



Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. **Diabetes Care**, Arlington, v. 39, n. 11, p. 2065-2079, 2016. p. 165-173.

HAESER, L. D. M.; BUCHELE, F.; BRZOZOWSKI, F. S. Considerações sobre a autonomia e a promoção da saúde. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, p. 605–620, 2012.

HEIDEMANN, I.; DALMOLIN, I.; RUMOR, P.; CYPRIANO, C.; COSTA, M.; DURAND, M. Reflexiones sobre el itinerario de investigación de Paulo Freire: contribuciones para la salud. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 26, n. 4, p. 1-8, 2017.

NADOLNY, A.; TRILO, M.; FERNANDES, J.; PINHEIRO, C.; KUSMA, S.; RAYMUNDO, T. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiro de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 28, n. 2, p. 554-574, 2020.

SANTANA, M.; MAIA, E. Atividade física e bem-estar na velhice. **Revista de Salud Pública**, Bogotá, v. 11, n. 2, p. 225-236, 2009.

SILVA, A.; BERBEL, A. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS HEALTH SCIENCES**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 16-21, 2015.

VENANCIO, R.; CARMO, E.; PAULA, L.; SCHWARTZ, G.; COSTA, J. Efeitos da prática de dança sênior nos aspectos funcionais de adultos e idosos. **Cadernos Brasileiro de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 3, p. 668-679, 2018.

WELFORD, C.; MURPHY, K.; RODGERS, V.; FRAUENLOB, T. Autonomy for older people in residential care: A selective literature review. **International Journal of Older People Nursing**, Pensilvania, v. 7, n. 1, p. 65–69, 2012.

WHO. **Global strategy and action plan on ageing and health**. Geneva: World Health Organization, 2017.