



ATIVIDADE FÍSICA E DANÇA NA MELHOR IDADE

SOUZA, Talita Fogaça de Almeida¹

VESPASIANO, Bruno de Souza²

¹Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

²Professor Titular dos Cursos de Graduação da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT) - Itapeva; Mestre em Educação Física da Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP) - Faculdade de Ciências da Saúde (FACIS) - Piracicaba; Especialista em Educação Física.

RESUMO

Atividade física esta relacionada ao movimento corporal e gasto energético, onde necessariamente não obtêm auxílio de um profissional. Idosos realizam mais atividades físicas com o avanço de sua idade, assim a dança além de ser considerada atividade física é uma manifestação artística, e um método que idosos buscam para ter uma boa qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo: identificar os benefícios que a atividade física e a dança trazem para os idosos. Para o esclarecimento dos objetivos foram utilizados artigos científicos disponíveis em bases de dados indexadas.

Palavras-chaves: Atividade Física. Dança. Idoso.

ABSTRACT

Physical activity is related to body movement and energy expenditure, which does not necessarily get assistance from a professional. Elderly perform more physical activities with the advancement of age, so the dance besides being considered physical activity is an artistic manifestation, and a method that elderly seek to have a good quality of life. This study aims to: identify the benefits that physical activity and dance bring to the elderly. To clarify the objectives were used scientific papers available in indexed databases.

Keywords: Physical Activity. Dancing. Elderly.



1. INTRODUÇÃO

Com o aumento do envelhecimento da população brasileira, o processo natural que ocorre ao longo de sua vida, vem sofrendo alterações em seu organismo. Sendo que na maioria das vezes os problemas de saúde dos idosos estão relacionados a doenças crônicas podendo requerer intervenções onerosas (LIMA et al., 2012).

A dança pode ser definida como atividade física pelo simples fato de dar ao indivíduo um gasto energético, um movimento corporal sendo produzido pelos músculos esqueléticos (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

Por meio da prática da dança é possível proporcionar diversão e prazer, seja sozinho ou em par, idoso ou criança, homem ou mulher. Além de desenvolver capacidades como a autoexpressão jamais imagináveis e despertar sentimentos e o rompimento do senso comum (SOUZA; METZNER, 2013).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica. Foram utilizados artigos científicos disponíveis em bases de dados como: Scielo e Google Acadêmico. Os termos chaves utilizados no idioma português foram: atividade física, dança e idoso. O mesmo tema traduzido para o inglês. O trabalho desenvolvido iniciou devido ao interesse dos autores na construção do trabalho de conclusão de curso.

3. ATIVIDADE FÍSICA NA MELHOR IDADE

“A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso” (CASPERSEN et al., 1885, p. 20 apud GUEDES; GUEDES, 1995).



A atividade física na contemporaneidade, esta sendo colocada como um meio confiável que melhora à saúde. Deste modo, esse termo acaba sendo utilizado e direcionado para uma prática anti-sedentária, para fins estéticos ou de melhora no desempenho atlético (LOVISOLO, 2002).

Marques (2008) fala que é preciso estar atento às condições biológicas de cada individuo, havendo uma melhora no quadro de saúde de cada um. A atividade física além de apresentar inúmeras formas, apresenta também consequências, respeitando as condições e expectativas do individuo através da prática. Assim, como passo inicial, orientar o individuo a movimentar-se independente da forma de atividade.

Com o avanço da idade, idosos vem realizando atividades físicas semelhantes às de jovens, porém, um cuidado deve ser tomado e uma atenção especial deve ser dada a estes idosos, pois podem apresentar restrições relacionadas às modificações justamente pelo avanço da idade. Para melhor atendê-los e não os colocarem em risco ao realizar uma atividade, estes idosos são abordados com um questionário, onde o objetivo é saber se apresenta algum sintoma clinico ou patológico (KOPILER, 1997).

Atualmente órgãos oficiais estão incentivando programas de atividade física para os idosos, a fim de promover saúde, com a importância de que estas condições físicas sejam adequadas e tenha um bom profissional qualificado para administrar (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2007).

Ao decorrer do processo de envelhecimento, a pratica de atividade física pode ser um fator importantíssimo na questão aptidão funcional do idoso. Fomentar e conscientizar idosos na participação de programas de atividades física permite ter um resultado satisfatório (CIPRIANI et al., 2010).

4. DANÇA NA MELHOR IDADE

A dança praticada em grupos ajuda a expressar emoções, estimula na coordenação e na memorização, além de ser uma manifestação artística e de



comunicação que se faz através do corpo, é boa como atividade lúdica e física (GOBBO, 2005).

Idosos vêm buscando academias ou programas especiais, pelo grande motivo da troca de informações que a dança trás, através de um método de trabalho de um professor de dança ou um profissional de educação física (GOBBO, 2005).

Para evitar a acomodação ou até mesmo a desistência dos alunos, as aulas de dança podem ser dinâmicas, variando os seus ritmos desde o xote até o hip-hop, a fim de utilizar movimentos que possam contemplar todos os níveis de habilidades, assim, motivando todos os participantes positivamente. Os idosos não estão em busca de desempenho artístico ou em profissionalismo, mais sim em uma atividade que irá lhe trazer prazer com movimentos desafiadores, porém ao mesmo tempo fáceis (PAIVA et al., 2010).

A dança estimulará o idoso a reconhecer o percurso natural da vida, através de estudos que possibilita o lazer, a educação, a socialização, a arte e o exercício (BELO; GAIO, 2007).

De acordo com Gobbo (2005), o idoso saberá o seu verdadeiro caráter e o valor de um abraço, tornando-se uma pessoa mais receptiva a grupos e se abrindo a relacionamentos, assim poderá perder suas dúvidas, incertezas e medos através da dança. Pois os idosos, mesmo em pequenas apresentações ou por estarem apenas se expondo se sentem confiantes e motivados, trazendo para eles, mesmo que indiretamente, uma melhora na capacidade funcional, fazendo com que realizem tarefas do dia-a-dia que não realizavam mais (PAIVA, 2010).

5. RESULTADO E DISCUSSÃO

A atividade física além de evitar efeitos colaterais de medicamentos, favorece aos idosos benefícios físicos como: o aumento da energia, a melhora da resistência cardiovascular, a redução do peso corporal, como também reduz a tensão muscular, a depressão e a ansiedade (MIRANDA; GODELI, 2003).

De acordo com Maciel (2010) a prática de atividade física é um importante caminho para se alcançar um objetivo, na qual esse objetivo é a manutenção da



capacidade funcional do idoso, podendo ser trabalhada ao longo da vida. Priorizando e desenvolvendo as capacidades nos idosos irá proporcionar a essa população uma série de benefícios específicos à saúde.

Para Gobbo (2005) a Dança tem como objetivo de respeitar as emoções, os estados fisiológicos, desenvolver habilidades de movimentos, trabalhar com um mecanismo harmonizador, exercendo possibilidades de autoconhecimento e possibilita grandes benefícios.

Tais benefícios são: prevenção e combate de situações estressantes, estimulação da oxigenação do cérebro, reforço dos músculos e proteção das articulações, conhecimento do seu corpo, a melhora da memória, da capacidade motora, do desempenho cognitivo, da autoestima e autoimagem e estimula o resgate cultural, permitindo também um conjunto de movimentos mais amplo, maior colaboração e cooperação e aumento na capacidade de comunicação (NANNI, 20001; GOBBO, 2005).

Segundo Okuma (1998) e Garcia et al. (2009) a dança é a melhor opção para grupos de terceira idade, pois evita angústias e incertezas criando uma integração e fortalecimento de amizades, deixando de lado o preconceito imposto á eles, além da ocupação do tempo livre.

6. CONCLUSÃO

Conclui-se em que a atividade física relacionada à dança, na vida de idosos, proporciona grandes benefícios em relação à saúde e o social. Na saúde, tais benefícios são: a melhora na resistência cardiovascular, a redução do peso corporal, a depressão, combate de situações estressantes, reforço dos músculos e proteção das articulações, entre outros. Já no social, os idosos acabam se abrindo a um relacionamento, criando um laço de amizade mais forte.

Assim idosos, acabam buscando esse tipo de atividade física, para cuidar de sua saúde, se sentir bem com sigo mesmo e estar perto de pessoas que gostam.

7. REFERÊNCIAS



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.

BENEDETTI, T. R. B.; GONÇALVES, L. H. T.; MOTA, J. A. P. S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto & Contexto**, Florianópolis, v. 16, n. 3, jul./set. 2007.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, [S.l.], v. 100, n. 2, p. 126-131, 1985.

CIPRIANI, N. C. S. et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, [S.l.], v. 12, p. 106-111, 2010.

GARCIA, J. L. et al. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Revista EFDeportes.com**, [S.l.], 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd139/danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>>. Acesso em: 23 ago. 2015.

GOBBO, D. E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física**, [S.l.], 2005.

GUEDES, D. P.; GUEDES J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S.l.], v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

KOPIER, D. A. Atividade física na terceira idade. **Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 40-51, 1997.

LIMA, O. B. A. et al. O idoso frente ao processo de envelhecimento: produção científica em periódicos online no âmbito da Saúde. In: CONGRESSO BRASILEIRO DOS CONSELHOS DE ENFERMAGEM, 15., 2012, Fortaleza, CE. **Anais...** Fortaleza, CE: Congresso Brasileiro dos Conselhos de Enfermagem, 2012.

LOVISOLO, Hugo. Atividade física e saúde: uma agenda sociológica de pesquisa. In: MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (Orgs.). **Esporte como fator de Qualidade de Vida**. Piracicaba: Editora Unimep, 2002. p. 277-296.

MACIEL, M. G. Atividade Física e Funcionalidade do Idoso. **Motriz**, Rio Claro, v. 16 n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010.

MARQUES, R. F. R. Qualidade física, atividade física e saúde: relações na busca de uma vida melhor. In: VILARTA, Roberto; GUTIERREZ, Gustavo Luis. (Org.).



Qualidade de Vida no ambiente corporativo. 1. ed. Campinas: IPES editorial, 2008. v. 1, p. 111-120.

MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **R. bras. Ci. E Mov.**, [S.l.], 2003.

NANNI, D. **Dança Educação:** princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

OKUMA, S. S. **O idoso e a Atividade Física:** Fundamentos e pesquisa. Campinas, SP: Papirus, 1998.

PAIVA, A. C. S. et al. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento!. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [S.l.], v. 15, p. 70-72, 2010.

SOUZA, J. C. L.; MATZNER, A. C., Benefícios da Dança do Aspecto Social e Físico dos Idosos. **Revista Fafibe On-Line**, [S.l.], ano VI, n. 6, p. 8-13, nov. 2013.