

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**MAYARA CONCEIÇÃO DA SILVA
THIAGO SALLES GOMES**

**A DANÇA E SUAS CONTRIBUIÇÕES BIOPSISSOCIAIS NA
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES IDOSAS**

**VOLTA REDONDA
2018**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A DANÇA E SUAS CONTRIBUIÇÕES BIOPSSICOSSOCIAIS NA
QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES IDOSAS**

Apresenta ao curso de Educação Física do UniFoa como requisito a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Alunos: Mayara Conceição da Silva
Thiago Salles Gomes

Orientador: Prof^a. Me. Rosane Marques de Carvalho

**VOLTA REDONDA
2018**

FOLHA DE APROVAÇÃO

Alunos:

Mayara Conceição da Silva
Thiago Salles Gomes

**A Dança e suas contribuições biopsicossociais na qualidade de vida em
mulheres idosas**

Orientadora:

Prof. Me. Rosane Marques de Carvalho

Banca Examinadora

Profª. Me. Rosane Marques de Carvalho

Profº. Me. José Cristiano Paes Leme da Silva

Profº. Me. Daniel Alves Ferreira Junior

RESUMO

A população idosa no Brasil é estimada atualmente em 30,2 milhões de pessoas. As mulheres são maioria com 16,9 milhões (56% das idosas) enquanto os homens idosos são 13.3 milhões (44% dos idosos). Para promoção da qualidade de vida é de grande importância ter hábitos saudáveis, praticar a atividade física regular e manter alimentação equilibrada. O objetivo do presente estudo foi verificar as contribuições biopsicossociais da dança, promovendo a qualidade de vida em mulheres idosas. Durante o estudo pude observar que a dança é uma sugestão de atividade física para se trabalhar com as mulheres idosas, talvez seja uma das mais completas, por dar manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais de total amplitude e mudança de vida.

Palavras-chave: Mulheres idosas; Prática de atividade física; Dança.

INTRODUÇÃO

Devido ao crescente aumento da população idosa, há uma tendência do envelhecimento, as idosas procuram uma atividade física que possam ajudar além dos aspectos da saúde, melhorando os benefícios psicológicos, auto-estima e aspectos sociais, o que é importante as inúmeras mudanças nessa fase da vida (FARIA PAIVA, 2012).

A população idosa no Brasil é estimada atualmente em 30,2 milhões de pessoas. As mulheres são maiorias com 16,9 milhões (56% das idosas) enquanto os homens idosos são 13.3 milhões (44% dos idosos). Isso faz com que haja um aumento da preocupação com a qualidade de vida dos idosos. (IBGE, 2017).

Para garantir uma qualidade de vida é de total importância ter hábitos saudáveis, praticar a atividade física regular e manter alimentação equilibrada, são hábitos importantes para não sofrer alterações fisiológicas, psicológicas e cognitivas que são próprias no processo de envelhecimento. Um dos caminhos para amenizar os impactos gerados nessa fase, é a prática de atividade física que proporciona a melhora da qualidade de vida nesse público (SOUZA, NEY, 2013).

Através da prática da dança no estágio obrigatório, podemos observar que com as crianças essa atividade física auxilia na melhoria de vida dessas crianças que participam. Com isso tivemos a curiosidade de saber se com as idosas poderia trazer os mesmos benefícios, pois vimos que a atividade física como esse público aumenta cada vez mais.

A melhoria de vida necessita de uma estratégia que encontre uma melhor forma de relacionar o idoso com o ambiente de maneira saudável e harmoniosa, assim a dança se tornou uma sugestão para o resgate prazeroso que auxilia no relacionamento social e interpessoal. A dança é uma atividade prazerosa e motivante que possibilita as mulheres idosas uma melhor

qualidade de vida e desempenho nas atividades de vida diária, contribuindo para uma melhor autonomia e conseqüentemente melhora na auto-estima. São fatores que contribuíram para preservação de suas capacidades funcionais e uma precaução de doenças provocadas pela inatividade (FARIA PAIVA, 2012).

Nesse sentido o objetivo do presente estudo, foi verificar as contribuições biopsicossociais da dança como atividade física, promovendo a qualidade de vida em mulheres idosas. Encontrar nos artigos científicos o assunto relacionado ao envelhecimento de mulheres idosas, e quais os benefícios a dança proporciona para ela através de sua prática.

Trata-se de um estudo em revisão bibliográfica, buscando familiarizar o pesquisador com fenômeno investigado da pesquisa, tendo como alvo mulheres idosas. Pois é através dela que as mulheres idosas mudarão seu estilo de vida. Os materiais analisados foram retirados, sendo ele Google acadêmico, Instituto Brasileiro Geográfico de Estatística IBGE, estatuto do idoso. O livro que utilizamos como base dessa pesquisa foi “atividade física e o idoso, concepção gerontológica 2ª edição”.

O envelhecimento em mulheres

De acordo com Mazo (2004) o envelhecimento mostra alterações de forma natural em nosso organismo, fazendo com que o seu processo biológico passe por um declínio harmônico de todo o seu conjunto orgânico, fazendo assim ele ficar mais acelerado a partir dos seus 70 anos de idade.

No século XX o fenômeno do envelhecimento populacional se destacou na população brasileira, que aumentou a expectativa de vida da população, fazendo então um maior número de idosos no Brasil. A partir do ponto fisiológico do envelhecimento vai de acordo com a vida que a idosa possui desde sua infância e adolescência. Assim temos a diferença entre homens e mulheres por diversas questões hormonais, condições físicas, tecidos, células

e órgãos, com isso tendo o seu envelhecimento diferenciado, fazendo com que as mulheres sejam mais vulneráveis nesse estágio da vida. (CANCELA, 2007)

Conforme (Souza;Ney,2013)

Debert (1999)

(...) a terceira idade é um termo inventado para reincorporar os mais velhos na sociedade, criando um mercado e padrões de consumo específicos aos idosos, além de programas que visam transformar o envelhecimento em um momento propício para o prazer e a realização pessoal.

As novas definições do envelhecimento ganharam novas expressões como terceira idade, nova juventude, idade do lazer. Significando assim o envelhecimento e suas novas nomenclaturas. Conforme (Souza;Ney,2013) cita em (Debert, 2003) ... a aposentadoria deixou de ser descanso e recolhimento e passou a ser atividade, lazer, realização pessoal... Fazendo então não ser importante somente resolver aqueles velhos problemas econômicos dos idosos, tornando visar cuidados culturais e psicológicos.

Hoje encontramos idosas que praticam atividades físicas regularmente e outras que tem as características da “melhor idade” que se consideram velhas demais para realizarem essas atividades (SOUZA, 2010).

A dança como fonte de melhoria de vida

As atividades físicas podem ser um meio para as mulheres idosas conseguirem manter o seu organismo ativo. A prática da dança pode trazer relaxamentos, diminuindo a ansiedade, podendo melhorar o humor, assim podendo melhorar também o estresse. Trazendo benefícios nas seguintes áreas dos indivíduos: social, psicológico e físico. A dança pode trazer vários benefícios como, bem estar físico, social e mental. A participação em grupos de dança pode trazer dificuldade a idosa no início, mas com uma participação regular ela pode se sentir adaptada mostrando melhorias em si e em aspectos da vida diária (SOUZA;NEY, 2013)

- **Aspecto social**

As atividades e relações sociais são um fato bastante importante em questão da aposentadoria fazendo o indivíduo se afastar de sua vida profissional. Conforme a necessidade podemos dizer que é de extrema importância que as mulheres na terceira idade tenham um convívio com grupos com os mesmos interesses de melhoria de vida, grupos como auto-ajuda, estudos, convivências e atividades físicas, que auxiliam a diminuir o isolamento, estimulam a relação interpessoal, alegria, vontade de viver, motivação, descontração e bem estar. A dança tem características que podem auxiliar uma vida mais saudável e mais feliz (MAZO, 2004).

Sendo assim o idoso é amparado pela lei – 10741/03 para ser inserido na sociedade, assim todas as condições cabíveis para uma qualidade de vida na terceira idade, é possível dizer que nessa fase o desenvolvimento é pleno em todos os sentidos, mas sabemos que hoje a realidade não é a mesma que está no papel, pois faltam locais e infra-estruturas do poder público para incentivar essas práticas. Conforme o art.3 do estatuto do idoso (SOUZA, 2010).

O estatuto do idoso Art.3 – Lei 10741/03

Art. 3º É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

- **Aspecto psicológico**

O bem estar psíquico do idoso está diretamente relacionado à possibilidade de sua autonomia e independência. Nesse estágio da vida ocorrem alterações psicológicas pelas diversas circunstâncias criadas pelo dia a dia, onde surgem novos problemas a serem enfrentados. Essa prática pode melhorar sinais de depressão, redefinição da vida, melhorando a tolerância da

rotina, mesmo com o decréscimo físico, fazendo assim as mulheres na terceira idade terem mais vontade de viver em um ambiente mais estável. As idosas dão preferências para as atividades de menos esforços, tendo interesse nas atividades que são desenvolvidas em grupo e de contato com outras pessoas, podendo assimilar essas novas experiências de uma forma flexível.

Portanto as essas alterações psicológicas devem ser enfrentadas de uma forma mais saudável através da orientação e preparação neste ciclo da vida (MAZO, 2004).

- **Aspecto Físico**

A dança pode se considerar uma atividade física que pode contribuir no auxílio do funcionamento normal do organismo em termos biológicos, sociais e psicológicos, pois ele induz habilidades e capacidades motoras, sendo condicionamento e coordenação, assim acrescentando a mobilidade. Segundo (Souza;Ney, 2013) observou no autor (Lorda, 1995) ...a dança em particular é uma atividade físico-recreativa identificada constantemente como uma das intervenções de saúde mais significativas da vida das pessoas de idade avançada...

Conforme (SOUZA, 2010)

SALVADOR (2004)

(...) a pessoa consegue extravasar toda a sua sensualidade, demonstrar todas as suas emoções, seus sentimentos e desejos, sejam eles positivos ou não através da dança. A prática da dança como atividade física diminui os fatores negativos gerando, em curto prazo, uma melhora na qualidade de vida do idoso, sendo contra-indicado apenas para as pessoas que sofrem de osteoporose avançada e alguns casos de angina no peito.

Essas práticas são importantes para as idosas, pois tem como função estimular o organismo, prevenindo de diabetes, hipertensão, osteoporose, diminuindo a gordura corporal, aumentando a força da massa muscular, auxilia

na flexibilidade, diminuindo a pressão arterial e insônia, auxiliando o aparelho locomotor melhorando seu desempenho nas atividades diárias (SOUZA, 2010).

A prática regular, sendo três vezes na semana dessa atividade contribui em um todo, alcançando os níveis de melhora significativa desse público, como tomar banho, se vestir, levantar, lavar roupa, entre outras situações, que com o passar do tempo não ficam tão fáceis de praticar. Contudo podemos notar que a dança auxilia na qualidade de vida, quebrando todo preconceito, pois o principal objetivo é alcançar a satisfação do bem estar e a felicidade de viver essa fase da vida (MAZO, 2004).

A dança como atividade física

A dança se torna uma atividade física quando praticada regularmente, é uma prática que pode ser desenvolvida para os idosos, pois pode ser de fácil aprendizagem, prazerosa e de grande interesse para os idosos.

Segundo Souza; Ney (2013 p.17)

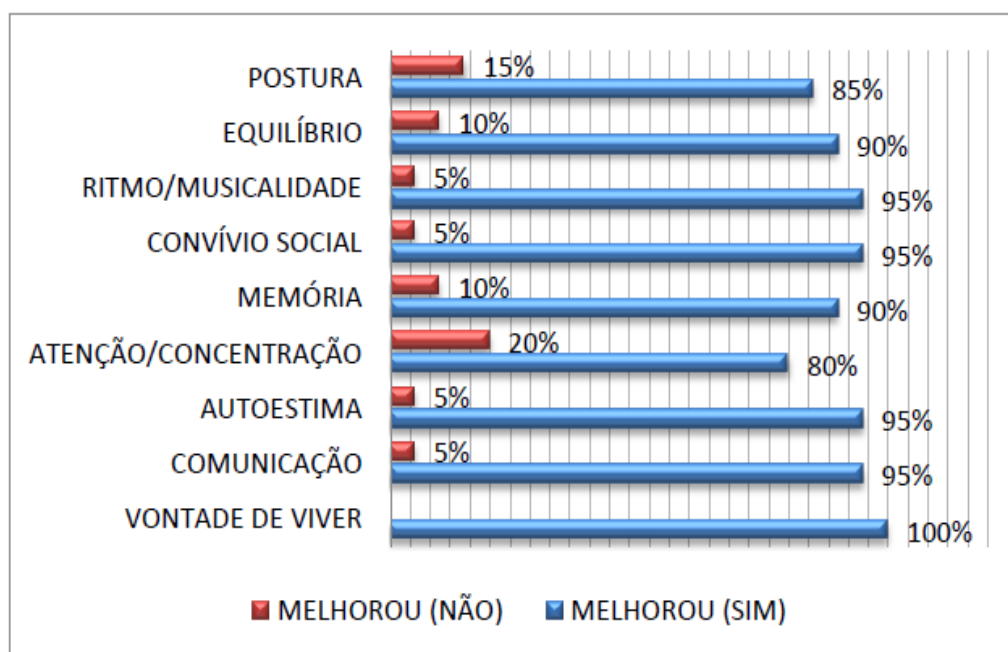
(...) Os movimentos que a dança pode proporcionar ao corpo idoso são de maneira suave, uma vez que o equilíbrio e sua percepção de movimento são reduzidos nessa faixa etária. Com a dança, isso passa a ser modificado claramente, pois a postura corporal aumenta, acabando assim com a rigidez muscular, no movimento em si.

Outros benefícios que a prática da dança proporciona aos idosos são: maior colaboração e cooperação; contato com pessoas de interesse semelhante; desenvolvimento e estímulos das capacidades criativas dos alunos; melhora da auto-estima e auto-imagem; diminuição do estresse do dia a dia; aumento da capacidade de expressão e comunicação; resgate cultural. A dança em forma de atividade física deve ter algumas restrições, como: escolher danças e músicas de interesse do grupo; intervir de forma cautelosa e paciente, usando bom senso e bom humor; não querer ser imediatista com o resultado; respeitar o processo de desenvolvimento do aluno, que se apresenta lento e gradativo, utilizando para tal, processos pedagógicos adequados; escutar a opinião dos idosos; desenvolver a responsabilidade e envolvimento

dos idosos no processo de ensino-aprendizagem; incentivar a dança que resgatem os aspectos socioculturais, preservando as tradições locais; adaptar os movimentos de acordo com as possibilidades do grupo, fazendo com que todos participem e atinjam os seus objetivos (MAZO, 2004).

Compreendendo então que a dança em qualquer faixa etária tem uma enorme sensação de bem estar, além de melhorar a percepção de si mesma, expressando seus sentimentos e ideias com movimentos ritmados, permitindo assim ter uma maior conscientização com o seu corpo.

Com base nos artigos estudados a seguir (Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas; A dança na terceira idade, fonte de qualidade de vida e longevidade; Processo do envelhecimento e Os benefícios da dança para terceira idade) mostra que a mulher idosa praticante de dança tem como resultados conforme no gráfico abaixo.



(FARIA PAIVA, 2012, p.10)

Podemos ver então, através do gráfico, que a dança tem uma grande participação na melhoria de vida das mulheres idosas. Melhorando os diversos aspectos como: memória, atenção e concentração, equilíbrio, comunicação, auto-estima, postura, convívio social, em uma porcentagem alta porem divida

em alguns casos, porém o mais importante que é a vontade de viver todas tiveram uma resposta muito positiva significativamente. A música neste caso não é apenas importante para o ritmo e musicalidade, pois ela se for de escolha certa tem a função de animar e dar a cada dia mais vontade de praticar essa atividade física (FARIA PAIVA, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o estudo observamos que a dança é uma sugestão de atividade física para se trabalhar com este público, talvez seja uma das mais completas, é uma forma divertida e estimulante que trás benefícios sociais, psicológicos e biológicos, ajuda a garantir a memória funcional, por permitir manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, potência aeróbica e movimentos corporais de total amplitude. A dança promove a socialização nos ambientes de atividade física sendo eles: academias, praças, clubes, salas de dança entre outros.

Com isso a dança ajuda a diminuir a sensação de inatividade física, por conta do sedentarismo, permite uma conscientização da amplitude na condição física do seu corpo devido à quantidade de benefícios que a prática da dança trás.

A dança é comunicativa e expressiva por isso é uma prática prazerosa para essa fase da vida, podemos notar então que o estudo faz com que as mulheres idosas ampliem sua visão do mundo devido aos conhecimentos que essa prática regular trás para que elas não fiquem vulneráveis a vida, tirando de si mesma uma cobrança comum na nossa sociedade, possibilitando ainda resgatar movimentos físicos do cotidiano que muitas idosas demonstravam dificuldade antes da prática da dança.

Considerando o crescimento dessa faixa etária é necessário que ampliem novos estudos e profissionais aptos para lidarem com idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CANCELA, Diana Manuela Gomes. O processo de envelhecimento. **Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto**, v. 3, 2007.

DEBERT, Guita Grin. A reinvenção da velhice. São Paulo: **Edusp**, p. 93-186, 1999.

ESTATUTO DO IDOSO, Disponível em: <https://www.jusbrasil.com.br/topicos/10994645/artigo-3-da-lei-n-10741-de-01-de-outubro-de-2003>. Acesso em: 07/09/2018 às 16h55min.

FARIA PAIVA, Luís Otávio Lima. **BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA TERCEIRA IDADE**, Universidade católica de Brasília, (2012).

INTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE, Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 14/07/2018 às 15h31min.

MAZO, Giovana Zarpellon; **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.**/ Giovana ZarpellonMazo, Marize Amorim Lopes, Tânia Bertoldo Benedetti. 2. Ed. – Porto Alegre :Sulina, 2004.

SALVADOR, Marlene; KALININE, I. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros**, 2004.

SOUZA, Mônica Ferreira et al. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. **RevDigit**, v. 15, n. 148, p. 1-10, 2010.

SOUZA, Ney Marcos Alves de. **A dança na terceira idade, fonte de qualidade de vida e longevidade.** UniversidadeFederal de Goiás, Faculdade de Educação Física, Formosa, 2013.