

CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE: UMA EXPERIÊNCIA NO Y GOLD

NEFERTIT RIBEIRO PEREIRA

RESUMO

A dança é uma forma de expressão que, fundada na repetição de movimentos do corpo, promove a atividade física de forma prazerosa e descontraída, bem como a integração social dos participantes. Esta pesquisa de campo teve como objetivo principal identificar as contribuições da dança no segmento da terceira idade, tendo como parâmetros os aspectos físicos, psíquicos e sociais. A proposta A pesquisa foi realizada em um grupo de 12 idosos da classe YGold na unidade Jardim São Paulo da ACM Sorocaba. Dentro dos parâmetros acima delineados, o foco da pesquisa buscou avaliar a capacidade funcional e psicossocial de idosos ao praticarem dança como atividade física. A amostra da pesquisa foi composta por oito questões direcionadas mediante o qual os participantes avaliaram a atividade da dança e o bem-estar físico e psicossocial de acordo com as suas percepções pessoais. Para o levantamento de dados foi realizada uma aula de dança no horário regular das atividades do grupo. A avaliação trouxe, em especial, resultados positivos no campo psicossocial, evidenciando, também, que os participantes da atividade se mostraram receptivos à prática de dança, reconhecendo seu benefício e importância para a saúde física e mental.

Palavras-chave: Avaliação. Idoso. Dança.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste estudo é compreender os benefícios da dança na capacidade funcional e psicossocial de pessoas idosas. Tendo em vista a experiência ao apresentar propostas coreográficas e a receptividade da mesma no grupo YGold da ACM Jardim São Paulo, surgiu a proposta de se verificar de maneira efetiva o impacto que a dança proporcionava neste grupo em especial.

Nesse sentido, é importante destacar as considerações a seguir:

Acredita-se que a avaliação da reserva funcional seja o melhor método para realmente estabelecer as limitações determinadas pelo processo de envelhecimento. Como regra geral, nos países desenvolvidos, são considerados idosos todos os indivíduos com mais de 70 anos. Nas nações em desenvolvimento, considera-se 65 anos como o limite. (PARREIRA et al., 2010, p.542)

A definição de idoso não é uma tarefa simples visto que está condicionada aos diferentes países e legislações, levando-se em conta o momento histórico e cultural de cada sociedade. Segundo Almeida (2019):

Vivenciar e discutir o envelhecimento humano é essencial para conhecer todas as fases de vida e suas especificidades, respeitando a individualidade de cada um, pois as idades se apresentam em aspectos cronológicos, fisiológicos, psicológicos e sociais, mas o que vale é o indivíduo, e suas relações únicas e enriquecedoras. (ALMEIDA, 2019, p.24).

No Brasil, é definido pela Lei Federal nº 10741 de outubro de 2003 que idoso é toda pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, sendo que por esta lei são asseguradas todas as oportunidades e facilidades para preservação de sua saúde física e mental, e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (BRASIL, 2003).

De acordo com Rosa et al. (2003), a incapacidade funcional é representada pelo mal desempenho de certos gestos ou atividades diárias. Sendo que a intervenção nestas incapacidades é menos benéfica que as ações de prevenção das doenças especificamente incapacitantes. Isto prevê uma melhor compreensão dos fatores que desencadeiam a situação de incapacidade. A incapacidade funcional está relacionada a doenças e deficiências, além de ser influenciada por fatores demográficos, socioeconômicos, culturais e psicossociais. E, ainda, por comportamentos associados ao estilo de vida como beber, fumar, alimentação compulsiva, estresse e outros.

Sendo assim, a dança entra como coadjuvante na ação principal que é a melhora nessas condições tão necessárias nas atividades da vida diária (AVD's) de um idoso.

O notório aumento da expectativa de vida gera a seguinte indagação: qual seria a importância da dança no envelhecimento humano?

De acordo com Turner (2014 apud ARAUJO et al., 2015), a dança é uma linguagem inerente ao homem que permite disseminar significados de formas organizada, podendo, ou não, ser acompanhada de música. Ela ainda permite uma infinidade de contornos de múltiplas finalidades.

Levando-se em consideração esses fatores é importante que o idoso tenha consciência de seu corpo, reconhecendo suas possibilidades e seus limites. Utilizando-se da dança como formas de expressão e comunicação no combate dos estados depressivos, e, resgatando a saúde do corpo, da mente e as relações afetivas.

2 BASES TEÓRICAS

2.1. ENVELHECIMENTO

O processo de envelhecimento está conectado intimamente aos processos que ocorrem nos últimos anos de vida e está ligado às profundas alterações que ocorrem na

composição corporal de um indivíduo. Havendo um aumento da gordura corporal na região abdominal e uma diminuição da massa magra proveniente da sarcopenia. A sarcopenia (diminuição de massa e força muscular), por exemplo, agride todos os idosos, mas principalmente os inativos (PICOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011).

De acordo com Spirduso (2005), a expressão envelhecimento refere-se ao processo pelo qual os seres vivos atravessam levando a uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional e, finalmente, à morte, ou seja, o envelhecimento é um prolongamento dos processos fisiológicos do crescimento e desenvolvimento, que tem início no nascimento e seu fim com a morte. Desta forma podemos considerar que o envelhecimento é implacável, porém poucas pessoas morrem por causa da idade. A maioria morre por perda da capacidade funcional, não suportando o estresse físico ou ambiental. Na juventude, os organismos possuem capacidades fisiológicas que permitem adaptar-se rapidamente a desafios físicos ou agressões ambientais. Com o envelhecimento há uma perda nesta adaptação e na rapidez de resposta do organismo.

O processo de envelhecimento pode trazer ao organismo diversas transformações morfológicas e funcionais que nem sempre serão de ordem patológica. O desequilíbrio decorre de uma produção mais lenta de proteínas, favorecendo ao indivíduo a consecução de algumas patologias. Também há uma diminuição de anticorpos e, conseqüentemente, uma queda imunológica. Alterações hormonais desestabilizam a função de vários órgãos, deixando o idoso suscetível à hipertensão, diabetes, alterações do sono e outras (VERDERI, 2004).

Segundo os autores Picoli, Figueiredo e Patrizzi (2011), o sistema de envelhecimento está conectado intimamente aos processos que ocorrem nos últimos anos de vida e está ligado às profundas alterações que ocorrem na composição corporal de um indivíduo, havendo um aumento da gordura corporal na região abdominal e uma diminuição da massa magra proveniente da sarcopenia. A sarcopenia (diminuição de massa e força muscular), por exemplo, agride todos os idosos, mas principalmente os inativos.

Os efeitos fisiológicos do envelhecimento dificilmente serão perceptíveis entre um jovem e um idoso, quando ambos estiverem sentados e quietos em uma cadeira. Todavia, tais diferenças poderão ser observadas ao se levantarem e caminharem por uma sala, por exemplo. Podendo a diferença ser mais acentuada se o idoso já tiver passado por situações de doenças crônicas ou danos crônicos cultivados por maus hábitos (SPIRDUSSO, 2005).

Segundo Spirduso (2005), os processos de envelhecimento são mudanças próprias de acordo com a idade e que não dependem de doenças ou influências ambientais. Já o processo de envelhecer está relacionado a processos clínicos e inclui os efeitos do

ambiente e das doenças. Caracterizando assim, envelhecimento como sendo o envelhecimento primário e o processo de envelhecer como envelhecimento secundário. Embora ambos os processos sejam diferentes, eles não atuam de forma independente. Doenças e estresse ambiental podem abreviar as causas básicas do envelhecimento, podendo ampliar a fragilidade de um indivíduo exposto a tais condições.

Com o envelhecimento é natural que a pessoa se sinta só. Sendo assim, o apoio familiar, a convivência com amigos e uma vida social ativa podem contribuir para que sentimentos de solidão e inutilidade não se apropriem do idoso. Quando aposentado o idoso se vê afastado do mundo produtivo, condição que pode levar ao desequilíbrio psicossocial, pode tornar-se carente de amizades e ausente da participação de uma vida social. Dentro deste contexto, destaca-se o importante papel da família ao incentivá-lo a participar de atividades - entidades, voluntariado, grupos de terceira idade - que possam devolver sua autoestima e autonomia (SPIRDUSO, 2005).

Segundo Verderi (2004, p.55), “o bem-estar de todo indivíduo refere-se a uma autopercepção da realidade de vida, vinculada a uma postura filosófica existencial de autoestima”, sendo assim, podemos destacar dentro desta realidade a necessidade de adaptação para superar os desafios da vida. Para maior conforto e satisfação psíquica do idoso, é interessante que se mantenha o máximo de autonomia e independência para as AVD's.

Ainda de acordo com Verderi (2004), o processo de envelhecimento da psique é natural, portanto, é de extrema importância favorecer ao máximo os estímulos cerebrais estimulando os processos cognitivos. Lembrando que isto não impede o possível surgimento de distúrbios de memória – capacidade de evocar os estados de consciência do passado - tais como a depressão e a doença de Alzheimer. No idoso, a depressão pode causar sintomas graves de tristeza e pessimismo, fatores que podem levar ao suicídio se não forem devidamente tratados. Já o Alzheimer é uma doença degenerativa neural, não é curável, mas deve ser tratada.

2.2. DANÇA

Garcia e Haas (2003) afirmam que, os movimentos corporais, desde a antiguidade, serviam para que o homem expressasse seus sentimentos, ou seja, a dança era algo visto com naturalidade. Usando-se de sons, ritmos e movimento, nasceu-se a dança. Antropólogos e arqueólogos indicam que a dança primitiva era vista como um ato de exuberância física, assim, numa rústica maneira de comunicação. Sendo a dança presente

mesmo nas mais remotas civilizações, a fim de celebrar as forças da natureza, as guerras, ou mudanças de estações (PORTINARI, 1989).

Segundo Gandara (1988), a dança pode ser caracterizada por repetição de movimentos rítmicos do corpo. Entretanto, é imprescindível não esquecer que a dança de música tem como ponto de partida a dança corpórea, sendo assim, primeiro surgiu-se a necessidade de dançar e depois a música – ritmos com instrumentos de percussão.

Cada dança possui seu ritmo próprio, assim como tantos outros tipos de movimentos. Pode-se ainda compreender como ritmo diário os movimentos cotidianos, tais como: caminhar, dançar, conversar, ler, pilotar, construir, entre tantos outros. Estes ritmos podem se contextualizar e complementar, dependendo da cultura e estilo de vida de cada ser humano (GARCIA e HASS, 2003). Desta forma: “a dança é a arte de expressar emoções com a ajuda dos movimentos rítmicos do corpo” (DALCROZE, sem data apud GARCIA e HASS, 2003, p.140).

Ainda de acordo com Garcia e Haas (2003, p. 142), a dança relaciona-se com “cultura, diversão, lazer, prazer, religião e trabalho [...]” com funções específicas “enquanto fenômeno social em constante processo de renovação, transformação e significação”.

Segundo Marbá, Silva e Guimarães (2016), a dança vem sendo utilizada como um meio prazeroso de se realizar atividade física. Ainda de acordo com os autores, a crescente conscientização do ser humano sobre a importância da prática de uma atividade física para a melhora da qualidade de vida vem modificando seus hábitos, sendo que aqui a dança pode entrar como coadjuvante proporcionando benefícios positivos para a saúde. A dança é uma atividade física que traz motivação e alegria, melhorando a autoestima.

De acordo com Szuster (2011, p.29), “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora a elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor” entre outros, ou seja, proporciona muitos benefícios para a saúde.

Ainda de acordo com Szuster (2011), a qualidade de vida é um propósito a ser atingido no momento em que a humanidade se encontra, sendo essa condição cada vez mais valorizada de acordo com o prejuízo do envelhecimento mundial. A qualidade de vida, segundo Minayo, Hartz e Buss (2000 apud SZUSTER, 2011), tem sido associada à satisfação encontrada na vida familiar, amorosa, social e ambiental, além da própria estética existencial.

Qualidade de vida é ter boa alimentação, convívio social, fazer alguma atividade física e ter uma rotina saudável, entretanto, que isto não seja por obrigação e sim algo prazeroso. Neste contexto afirma-se que “dançar é colocar todo o sentimento prazeroso

para fora, é viver socialmente com pessoas que gostamos e que nos fazem bem” (ROCHA e ALMEIDA, 2007, p.06).

2.3. TERCEIRA IDADE E DANÇA

Pickering (1980) apud Todaro (2001) propõe-se observar que registros sobre atividade física para idosos e sua comprovada eficácia aparecem, segundo bases literárias, nos antigos povos chineses e gregos. Dentro deste contexto, afirma-se ainda que diversas personalidades da antiguidade (Hipócrates, Mendez, Hoffman, Floyer e Tissot) constataram os benefícios das atividades físicas através das cavalgadas, caminhadas, jogos de bola e danças favorecendo a longevidade (TODARO, 2001). Tendo em vista que intervenções para minimizar a incapacidade funcional em idosos estão sendo exploradas para o desenvolvimento de estratégias preventivas em doenças crônicas (COELHO; QUADROS JR e GOBBI, 2008).

Constata-se que o sedentarismo é um importante fator para a propensão de doenças (TODARO, 2001). Assim, esta condição torna-se um ciclo vicioso uma vez que as próprias doenças fortalecem o sedentarismo (PACHECO, 1997 apud TODARO, 2001). Desta maneira percebe-se que a atividade física proporciona ao idoso uma vida saudável sob a ótica física, social e cultural, permitindo uma redescoberta de valores e sentimentos como a autoestima (TODARO, 2001). Sendo que os adeptos destas práticas apresentam maior controle de humor, menos ansiedade e depressão, sentem-se mais jovens e dispostos, influenciando diretamente na qualidade de vida (CATIB et al., 2008).

Nanni (2009 apud PAIVA, 2010) vem considerar que a prática de dança pode ser iniciada em qualquer faixa etária, desde a infância até a velhice. Ainda de acordo com Paiva (2009), a maioria dos idosos não tem a preocupação com a performance artística, e sim com o prazer e os benefícios que a dança pode proporcionar. Além disso, “a dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos devido ao favorecimento de relacionamento e recordações pessoais, apresentando uma riqueza de gestos e movimentos” (SILVA e MAZO, 2007 apud SOUZA e METZNER, 2013, p.12).

A dança é uma prática que traz diversos benefícios ao ser humano, como exercício físico a dança é considerada uma atividade bastante completa visto que propõe vários benefícios, tais como: força muscular, sustentabilidade, equilíbrio, capacidade aeróbica e flexibilidade entre outros. Sendo que, na terceira idade, também auxilia na prevenção do cansaço físico e de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, osteoporose, Alzheimer, etc.). O autor ainda define que a dança tem por finalidade entender o corpo através da expressão

de sentimentos que relembram a juventude, assim, podendo levar a ter uma vida mais estável e feliz (RODRIGUES, 2017).

De acordo com Souza e Metzner (2013), as atividades coletivas que geram convivência em grupo estimulam a solidariedade e evitam a solidão. E dentre estas atividades a dança entra como coadjuvante na manutenção do equilíbrio psicossocial. “A ocupação do tempo livre e dos períodos de solidão por parte dos idosos com atividades que propiciem prazer mostra-se uma estratégia favorável para minimizar os efeitos do envelhecimento” (JANNUZZI e CINTRA, 2006 apud SOUZA e METZNER, 2013, p. 11).

Ainda de acordo com os autores Souza e Metzner (2013), o fato de envelhecer não é um problema, e que as adversidades encontradas pelo caminho não são obstáculos para uma vida com qualidade e dignidade, sendo a sociedade também responsável por exercer influência de como o idoso se comportará na velhice. Assim sendo, dentro deste contexto, tem sido cada vez maior a busca pela melhora e manutenção das condições físicas e sociais, o que vem aumentando ainda mais a busca pelas práticas de atividades físicas.

Apresentaremos, a seguir, o resultado de duas pesquisas de campo relacionadas à prática da dança por idosos. A primeira é de Catib et al. (2008), que aborda as danças circulares e a segunda é o estudo de Monteiro et al. (2007) refere-se à dança de salão.

Uma pesquisa realizada com 28 idosos (3 homens e 25 mulheres) teve como objetivo de avaliar a ação de danças circulares nos mesmos. Para tanto, foi possível constatar os diferentes estados emocionais dos participantes. Considerando-se itens positivos como: feliz, leve, agradável, ativo, entre outros; e itens negativos como: cansaço, inútil, triste, tímido, entre outros. Portanto, de acordo com os dados observados no estudo, concluiu-se que as danças circulares contribuíram efetivamente para a melhora nos estados de ânimo positivos nos idosos observados (CATIB et al., 2008).

Já em outro estudo realizado com 45 mulheres divididas em 3 grupos (idosas não praticantes, de atividade física, idosas praticantes de atividade física – sendo esta a dança de salão – e jovens adultas sedentárias). Dentre os resultados obtidos foi possível observar que para o grupo praticante de dança de salão houve benefícios, tais como: manutenção do equilíbrio, coordenação motora, força muscular e uma melhor distribuição do peso corporal (MONTEIRO et al., 2007).

3 METODOLOGIA

A instituição ACM-Sorocaba, representada por 3 unidades sendo elas: ACM Centro; ACM Jardim São Paulo e ACM Votorantim, tem a preocupação de oferecer à sua comunidade idosa um programa especialmente voltado para este público. Com

profissionais especializados no atendimento eficaz tem o intuito de minimizar os efeitos causados pelo processo de envelhecimento. Atualmente a instituição atende, nas 3 unidades, idosos de ambos os sexos com idade superior aos 60 anos.

A presente pesquisa foi realizada durante uma aula regular no período da manhã que acontece às segundas, quartas e sextas-feiras na classe YGold da unidade Jardim São Paulo. Esta classe tem por objetivo atender associados e/ou comunidade (projeto social) na prática de atividades físicas voltadas à melhoria funcional e psicossocial para as AVD's. A coleta de dados foi realizada com 12 participantes desta classe.

O questionário (anexo) consta de 8 perguntas fechadas que foram respondidas após a participação dos mesmos em uma dança coreografada. A música escolhida foi *Dancing Days* das Frenéticas e tinha a intenção de rememorar lembranças da juventude. Mesmo a dança sendo apresentada em modelo coreográfico os participantes tinham total liberdade de movimentos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentamos a seguir os resultados do questionário aplicado aos participantes da pesquisa, iniciando com a caracterização dos participantes em relação ao tempo de prática, frequência da prática e tipos de atividades físicas realizadas.

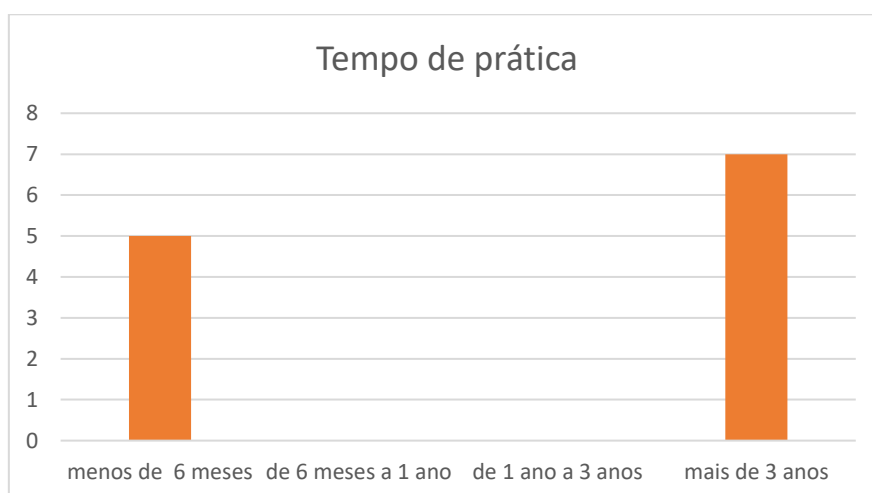


Gráfico 1. Tempo de prática dos participantes em atividades físicas

Neste gráfico podemos observar que dentre os entrevistados 5 são praticantes de atividades físicas há menos de 6 meses e 7 são praticantes de atividades físicas por mais de 3 anos. Sendo que nos intervalos de 6 meses a 1 ano e de 1 ano a 3 anos o número de entrevistado foi zero. Em relação à frequência semanal da prática:

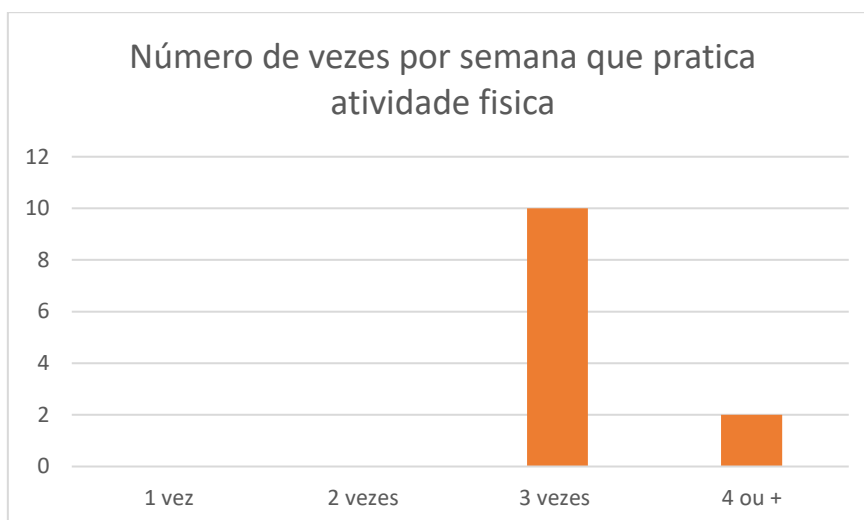


Gráfico 2. Número de vezes por semana que os participantes realizam atividade física.

Podemos constatar com o gráfico acima que 10 praticantes realizam atividade física 3 vezes por semana, 2 praticantes realizam atividades físicas 4 vezes ou mais.



Gráfico 3. Atividades realizadas pelos participantes.

O gráfico acima faz referência às possíveis atividades físicas que os alunos poderiam, eventualmente, praticar. Desta maneira verificamos que das citadas atividades físicas a que apresentou maior frequência foi a classe de YGold com 12 praticantes, seguida de hidroginástica com 11 praticantes, ocupando o terceiro lugar com 4 praticantes a caminhada e em último aparece a natação com apenas 1 praticante. Constatamos também que as atividades de dança, pilates e musculação não apresentaram nenhum praticante.



Gráfico 4. Número de vezes por semana que os participantes realizam YGold.

Sendo possível observar com o gráfico acima que a frequência semanal dos alunos nas atividades de YGold se mantém igual ao número de aulas oferecidas pela instituição no período da presente pesquisa.

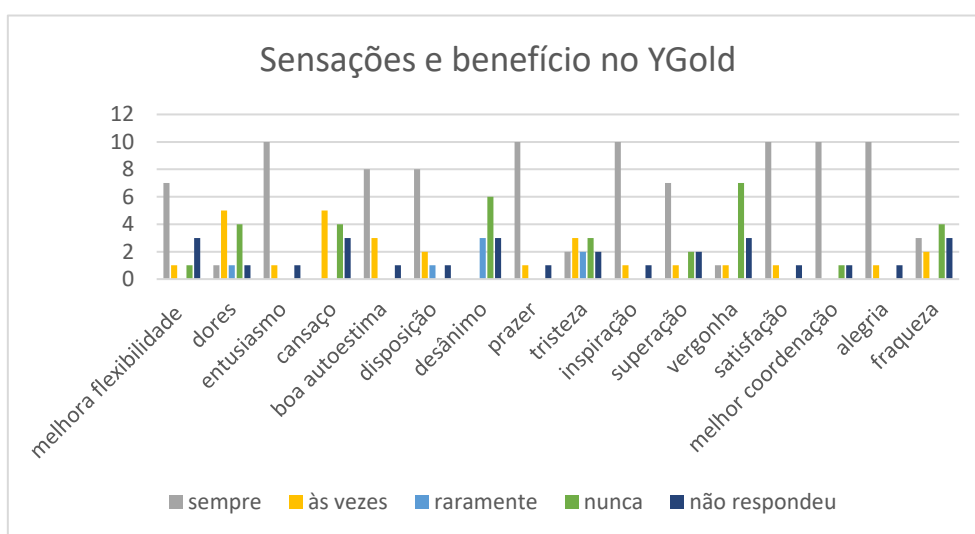


Gráfico 5. Sensações e benefícios percebidos pelos participantes.

De acordo com o gráfico, considerando as respostas mais expressivas para aspectos positivos temos:

- Melhora da flexibilidade: 7 participantes constataram que sempre houve melhora.
- Entusiasmo: 10 participantes declararam se sentirem sempre entusiasmados com as aulas.
- Disposição: 8 participantes declararam sempre ter disposição para as aulas.
- Prazer: 10 participantes declararam ter prazer sempre.

- Inspiração: 10 participantes declararam que sempre sentem inspiração.
- Superação: 7 participantes constataram que sempre se superam nas aulas.
- Satisfação: 10 participantes declararam que sempre sentem satisfação.
- Melhor coordenação: 10 participantes concluíram que sempre há melhora na coordenação.
- Alegria: 10 participantes dizem se sentirem sempre alegres durante as aulas.
- Vergonha: 7 participantes declararam que nunca sentem vergonha.
- Desânimo: 6 participantes afirmaram que nunca se sentem desanimados com as aulas.

Os pontos negativos a serem destacados são os seguintes itens:

- Dores: 5 participantes constataram sentirem dores no decorrer das aulas.
- Cansaço: 5 participantes declararam que se sentem cansados durante as aulas.

Demais pontos avaliados podemos observar que os dados foram inferiores a 4 participantes.

A OMS (2006 apud MACIEL, 2010) afirma que de acordo com as diretrizes da promoção de saúde, um dos componentes mais importantes para o resultado de um estilo de vida saudável e melhor qualidade de vida é a própria adesão da prática de atividades físicas.

Segundo Maciel (2010), refletir sobre a prática de atividades físicas seria ir além dos benefícios biopsicossociais, representaria a percepção das mudanças comportamentais individuais e/ou coletivas para a adesão e manutenção dessas atividades. Sendo também possível destacar que os idosos perceberam os benefícios das atividades físicas no processo de socialização (AZEVEDO FILHO et al., 2019).



Gráfico 6. Nível de satisfação dos participantes ao dançar.

De acordo com a representação gráfica podemos constatar que dentre os 12 participantes 9 acharam ótimo participar de um momento de dança, 1 participante achou bom e 2 acharam regular. Nenhum participante declarou que a atividade foi ruim ou péssima.

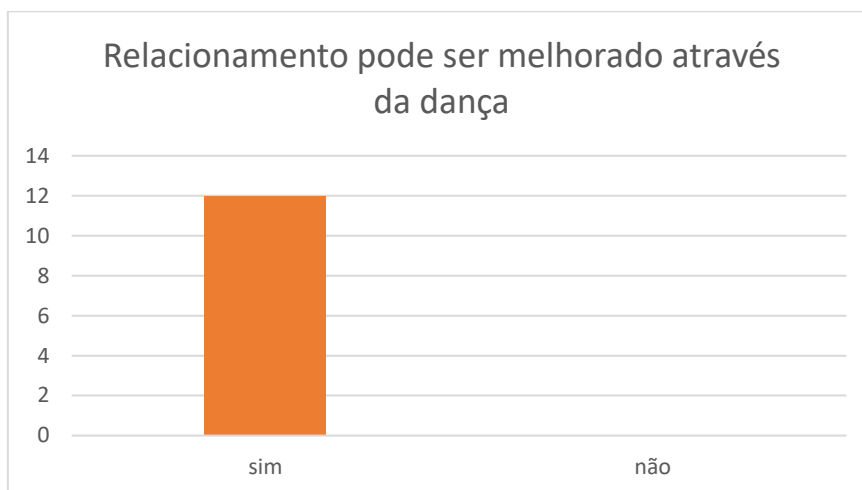


Gráfico 7. Percepção dos participantes se o relacionamento pode ser melhorado através da dança.

Neste gráfico podemos constatar que todos os entrevistados concordaram que a dança pode auxiliar na melhora dos relacionamentos interpessoais.

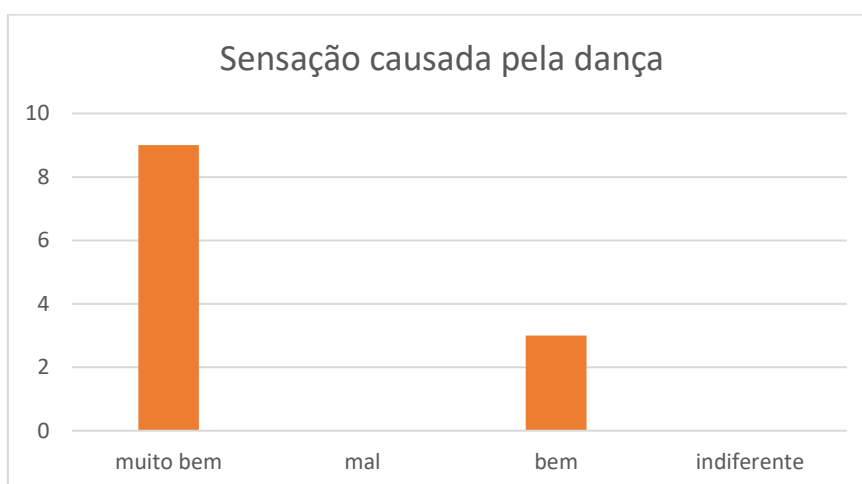


Gráfico 8. Percepção da sensação causada pela dança nos participantes.

Analisando este gráfico observamos que 3 participantes se sentiram bem e 9 constataram terem se sentido muito bem com a prática de dança desenvolvida.

Merquiades et al. (2011, apud SANTOS et al., 2013) observam que está havendo um aumento na expectativa de vida da população, fato que leva ao surgimento de doenças crônico-degenerativas reduzindo sua autonomia e independência funcional para as AVD's.

Entretanto, é importante destacar que mesmo sem a constatação clínica de tais doenças há uma perda funcional relacionada ao declínio das funções do organismo que são próprias do processo de envelhecimento (SILVA et al., 2015). O mesmo autor ainda sugere que qualquer problema que interfira na qualidade de vida pode gerar um desgaste emocional levando ao isolamento social. Para Kura et al. (2016, apud SANTOS et al., 2013) a prática regular de qualquer atividade física torna-se imprescindível tanto para a melhora, quanto para a manutenção da aptidão física, redução e prevenção das quedas funcionais causadas pela senilidade.

Estudos observam que a dança proporciona a construção de gestos motores e ritmos que são motivados pelo balanço da música (SILVA, 2018). Assim, o processo da dança favorece estímulos comportamentais que estão associados às emoções, que, por sua vez, correlacionam os estímulos positivos entre a atividade física dança aos estados emocionais, proporcionando prazer e promovendo as relações sociais (HERMAN e LANA, 2016 apud SILVA et al. 2018).

Conhecendo-se a importância da atividade física visando a promoção da saúde e qualidade de vida, aqui apresentamos a dança como mais um recurso a ser agregado nesse sentido. Sendo assim, um corpo ativo produz vários benefícios físicos (fortalecimento ósseo, equilíbrio, melhora cardiorrespiratória, entre outros), além da produção de endorfina que é a responsável pela sensação de bem-estar (SANTOS e OLIVEIRA, 2019).

Gross et al. (2020) reconhecem que a dança traz maior disposição, estímulos e motivação melhorando a autoestima e a sensação de bem-estar, reduzindo, ainda, o possível surgimento de problemas relacionados ao avanço da idade, melhorando coordenação motora, movimentos articulares, desenvolvendo, ainda, algumas capacidades físicas, como: agilidade, flexibilidade, resistência e força. Também se observa que para o idoso a dança é mais prazerosa que outras atividades físicas, visto que a dança proporciona satisfação imediata aumentando a motivação para a continuidade na prática, e, é esta perseverança ininterrupta do idoso que consolida os tantos benefícios já citados (SOLEIRO, 2015, apud SILVA et al., 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de envelhecimento é natural ao ser humano. Pesquisas mostram um crescente aumento da expectativa de vida em todo o mundo, desta forma, cada vez mais, se faz necessário estudos que visem trazer melhorias na qualidade de vida. Assim, este trabalho tem como objetivo verificar a ação da dança sob os aspectos funcionais e psicossociais do indivíduo idoso.

Como pudemos constatar por meio de diversos autores citados, a dança é um rico recurso para melhorar e resgatar as diversas capacidades funcionais perdidas no fluir do envelhecimento, sejam elas de ordem patológicas ou não. Há também uma vasta constatação benéfica no campo psicossocial do indivíduo senil relacionada intimamente à prática da dança. A dança proporciona um aumento da autoestima, segurança e bem-estar, que são capazes de manter o idoso num convívio social prazeroso e sadio.

A pesquisa realizada com participantes de uma aula de YGold na qual foi inserida a dança revelou que o nível de satisfação considerado ótimo atingiu 9 dos 12 participantes; todos se sentiram bem ou muito bem ao realizarem a dança proposta e, ainda, consideraram que a dança pode melhorar o convívio social.

Dentro desta premissa podemos destacar o quão satisfatório foi a realização da aula prática de dança e a nítida constatação benéfica no idoso, bem como em qualquer outro ser humano ao qual a dança é capaz de atingir seu mais alto grau de conexão entre corpo, mente e alma. Corpo esse que permite os mais variados e livres movimentos independente de suas capacidades, o movimento pelo movimento, por um momento em que está livre para expressar sentimentos de forma espontânea e criativa libertando-se de qualquer nível de estresse.

Portanto, pode-se concluir que o presente trabalho vem reafirmar os tantos benefícios, já destacados, que a dança pode proporcionar ao idoso. Com maior destaque para a parte psicossocial, assim, seria interessante que este trabalho continuasse com um maior número de participantes e fosse juntamente acompanhado de um profissional da área da psicologia para melhor avaliação. Outro aspecto interessante seria o acompanhamento por um maior período fazendo-se avaliação funcional e, desta maneira, constatar o progresso físico.

6 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F.L. de S.C.P. de. O envelhecimento e as relações políticas, sociais e familiares. **Rev. Longeviver**, Ano I, n. 1, jan/fev/mar, São Paulo, 2019. <<https://revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/757/818>>. Acesso em:23/05/2019.

ARAUJO, B.R. de; AZEVEDO, F.C. de; SILVA, H.W.R. da; ARAÚJO, M.G.; MEDEIROS, P.L.B. de; MORAIS, R.S. de; SILVA, J.I. da. **Giradança: liberdade em movimento?**, 2015. Disponível em: <www.portslintercom.org.br/anais/nordeste2015/expocom/ex47-2054-1.pdf>. Acesso em: 12/05/2019.

AZEVEDO FILHO, E.R. de; CHARIGLIONE, I.P.F.S.; SILVA, J.T.C.; VALE, A.M.S.; ARAÚJO, E.K.H.S. SANTOS, M de F.R. dos. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal.

Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Rev. Bras. Ciênc. Esporte vol.41 no.2 Porto Alegre Apr./June 2019 Epub July 04, 2019.

BRASIL. Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <<http://www.planalto.gov.br/ccivil03/leis/2003/l10.741.htm>>. Acesso Amazonica: Science

CATIB, N.O.M; SCHWARTZ, G.M.; CHRISTOFOLETTI, D.F.A.; SANTIAGO, D.R.P.; CAPARROZ, G.P. Estados emocionais de idosos nas danças circulares. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.1 p.41-52, jan./mar. 2008 <<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1266>>. Acesso em: 19/10/19.

COELHO, F. G. de M.; QUADROS JR, A.C.; GOBBI, S. Efeitos do treinamento de dança no nível de aptidão funcional de mulheres de 50 a 80 anos. **Revista da Educação Física/UEM**, Mariangá, v.19, n.3, p.445-451, 3.trim.2008.

GANDARA, M. **Consciência rítmica: ter ou não ter?** Campinas, SP: Palmeiras, 1988.

GARCIA, A. HAAS, A.N. **Ritmo e dança.** Canoas, RS: Ed. ULBRA, 2003.

GROSS, D.G.L.; GOMES, A.P.; OLIVEIRA, N.F.G. de; SARAIVA, W.S.; LISBOA JUNIOR, I.M. Nível de atividade física habitual e pressão arterial de pessoas idosas praticantes de dança: Uma revisão sistemática de literatura. **Revista Amazônia: Science & Health.** V. 8, n.1, 2020. Disponível em: < <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/3074>> Acesso em: 19/04/20.

MACIEL, M.G. Atividade Física e Funcionalidade do Idoso. **Motriz: Revista de Educação Física.** Motriz: rev. educ. fis. (Online) vol.16 no.4 Rio Claro Oct./Dec. 2010.

MARBÁ, R.F., SILVA, G.S., GUIMARÃES, T.B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

MONTEIRO, W.; MONTEIRO, F.F. da S.; OLIVEIRA, A.V. de; JESUS, A.P. de; BUENO, C.S.; OLIVEIRA, C.S. Análise do equilíbrio dinâmico em idosas praticantes de dança de salão. **Fisioterapia em movimento**, Curitiba, v.20, n. 4, p.125-136, out/dez. 2007.

PAIVA, A.C. de S. et al. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento!. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 15, n. 1, p. 70-72, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/133630>>. Acesso em: 24/09/19.

PARREIRA, J.P.; SOLDA, S.C.; PERLINGEIRO, J.A.G.; PADOVESE, C.C.; KARAKHANIAN, W.Z.; ASSEF, J.C. Análise comparativa das características do trauma entre pacientes idosos e não idosos. **Rev. Assoc. med. Bras.** 56 (5), p.541-6, 2010.

PICOLI, T.da S.; FIGUEIREDO, L.L.de; PATRIZZI, L. J. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v.24, n.3, p.455-462, jul./set. 2011.

PORTINARI, M. **História da dança.** Rio de Janeiro, RJ: Palmeiras, 1989.

ROCHA, M. D., ALMEIDA, C.M. Dança de salão, instrumento para qualidade de vida. **Movimento e Percepção.** Espírito Santo do Pinhal, SP, v.07, n.10, jan/jun. 2007.

RODRIGUES, L. de S. A atividade física na terceira idade através da dança. **Repositório FAEMA**, Campinas, 2017. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/1287>>. Acesso em: 24/09/19.

ROSA, T. E. da C.; BENÍCIO, M. H. D'A.; LATORRE, M. do R. D. de O.; RAMOS, L. R. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. **Revista de saúde pública**. N.37, v.1, p.40-8, 2003.

SANTOS, L.B.; OLIVEIRA, E.S.A. de. Dança e atividade física: a importância de ambos visando a promoção da saúde. **IV Colóquio estadual de pesquisa multidisciplinar/ II Congresso nacional de pesquisa multidisciplinar**. 2019. Disponível em: <<http://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio>> Acesso em: 29/02/20.

SANTOS, T.A.M. dos; MENEZES, M.G.; GARCIA, E.L.; HOLLER, A.; COMEL, J.C. A influência da dança sênior na capacidade funcional em idosos. **Revista Saúde Integrada ISSN 2447 – 7079**. V.6, n. 11-12, 2013. Disponível em: <<http://local.cneccsan.edu.br/revistas/index.php/saude/article/view/445/553>> Acesso em: 19/04/20.

SILVA, J.; ARAÚJO, L.; XAVIER, M.; AMARAL, B. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física & Mental – ISSN 2317-1790**. V.6, n.2. 2018. Disponível em: <<https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3580>> Acesso em: 19/04/20.

SILVA, N. de A.; PEDRAZA, D.F.; MENEZES, T.N. Desempenho funcional e sua associação com variáveis antropométricas e de composição corporal em idosos. **Ciência e Saúde Coletiva**. V.20, n.12, Rio de Janeiro, dec. 2015.

SOUZA, J.C.L. e METZNER, A.C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe**, Bebedouro, SP, ano VI – n.6, p. 8–13, nov. 2013. <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122_013185614.pdf>. Acesso em: 24/09/19.

SPIRDUSO, W.W.; **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

SZUSTER, L.; Estudo qualitativo sobre a prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos. **LUME REPOSITÓRIO DIGITAL**. Porto Alegre, 2011. <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/39328>> acesso em: 29/09/2019.

TODARO, M. de A. Dança: uma interpretação entre corpo e alma do idoso. **Repositório UNICAMP**, Campinas, 2001. <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/253409/1/Todaro_MonicadeAvila_M.pdf>. Acesso em: 24/09/19.

VERDERI, E.; **O corpo não tem idade: educação física gerontológica**. Jundiaí, SP: Editora Fontoura Ltda, 2004.

APÊNDICES

TERMO DE CONSENTIMENTO
Dados de identificação

Projeto: Os benefícios da dança na Terceira Idade

Pesquisador Responsável: Nefertit Ribeiro Pereira

Nome do participante: _____

Data de nascimento: ____/____/____ R.G.: _____

1. O trabalho tem por finalidade avaliar quais os benefícios de atividades de dança nas aulas da Terceira idade, avaliando os impactos nos aspectos físico, psíquico e social, sendo que os dados serão coletados mediante avaliações individuais através de questionário;
2. A minha participação nesta pesquisa consistirá em participar das aulas e responder ao questionário ao final, podendo haver registro de áudio, de vídeo ou imagem.
3. Ao participar desse trabalho estarei contribuindo para avaliação das atividades e composição de projeto voltado a aprimoramento de atividades para a terceira idade;
4. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.
5. Fui informado que os dados coletados serão utilizados, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados.

Declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Sorocaba, ____ de _____ de 20____.

Assinatura do participante

PESQUISA

- 1- Quanto tempo pratica regularmente atividade física?
() menos de 6 meses () de 6 meses a 1 ano () de 1 ano a 3 anos () mais de 3 anos
- 2- Quantas vezes por semana pratica atividades físicas?
() 1 vez () 2 vezes () 3 vezes () 4 ou mais vezes

3- Quais atividades físicas realiza?

() hidroginástica

() caminhada

() YGold

() dança

() musculação/academia

() pilates

() natação

() outras. Quais?

4- Quantas vezes por semana realiza YGold?

() 1 vez () 2 a 3 vezes () 4 vezes ou mais

5- Com relação a aula de YGold, quais sensações/benefícios você percebe?

	Sempre	Às vezes	Raramente	Nunca
Melhora a flexibilidade				
Dores				
Entusiasmo				
Cansaço				
Boa Autoestima				
Disposição				
Desânimo				
Prazer				
Tristeza				
Inspiração				
Superação				
Vergonha				
Satisfação				
Melhor Coordenação				
Alegria				
Fraqueza				

6- Qual sensação a prática de dança causou em relação à parte física? Assinale apenas 1 alternativa.



() () () () ()

7- Você considera que praticar dança melhora seu relacionamento com outras pessoas?

() sim () não

8- De um modo geral, no dia da aula de dança, como você se sentiu durante e após a aula?

() muito bem () mal () bem () não senti diferença em relação às outras aulas.