



## **ENVELHECIMENTO ATIVO EM TEMPOS DE PANDEMIA: AULA DE RITMOS COMO FATOR PROTETOR A SAÚDE MENTAL DO IDOSO**

Eliel de Jesus Melo <sup>1</sup>  
Vanei Pimentel Santos <sup>2</sup>

### **INTRODUÇÃO**

Na atualidade, observa-se que em decorrência da transição epidemiológica, houve o aumento da incidência das doenças crônicas degenerativas, que juntamente com o sedentarismo, a alimentação inadequada, a obesidade e outras doenças relacionadas a inatividade física requerem atenção por parte dos profissionais de saúde, especialmente no que tange aos cuidados ao público idoso, haja vista possíveis limitações ocasionadas pela senescência que podem tender a inatividade física nessa faixa etária. Nesse sentido, espaços que visem a promoção da saúde física e mental da pessoa idosa têm ganhado relevância, especialmente na época da pandemia, haja vista a necessidade de atenção integral a em todos os espaços, inclusive nas academias de ginástica, locais propícios para a manutenção da saúde mental da pessoa idosa.

Durante a pandemia a pessoa idosa, por normas de biossegurança, foi orientada a praticar o isolamento social, por meio de medidas de distanciamento que dificultasse a exposição a infecção ao vírus da COVID-19. Entretanto, juntamente com a pandemia do novo coronavírus, evidenciou-se uma pandemia oculta, a do sofrimento mental, que se potencializou com a inatividade física e isolamento, aumentando a probabilidade de desenvolvimento de transtorno mental, particularmente entre as pessoas idosas.

Quando foi possível o funcionamento das academias de ginástica, respeitando as normas de biossegurança, percebeu-se a importância do espaço, como ambiente terapêutico, já que dotados de equipamentos de biossegurança e seguindo as normas sanitárias serviram como meio de socialização e cuidado da saúde física e mental da pessoa idosa. Haja vista que, nesse contexto, as pessoas após ficarem isoladas, limitadas aos espaços de suas casas, voltaram a frequentar as aulas práticas e interagir. Tal perspectiva, no que tange ao envelhecimento é

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de educação física bacharelado da Universidade Paulista - UNIP, [elielmelo22@gmail.com](mailto:elielmelo22@gmail.com);

<sup>2</sup> Enfemeiro do Hospital Universitário de Sergipe-HU-UFS-EBSERH. Pós graduado em Saúde do Adulto e do Idoso pela Residência Multiprofissional da Universidade Federal de Sergipe-UFS, mestrando em Desenvolvimento e Meio Ambiente-UFS, [vaneipimentel@hotmail.com](mailto:vaneipimentel@hotmail.com);



relevante, ao passo em que o manter-se ativo, com relacionamento social e praticando atividade física, a pessoa idosa protege sua saúde mental.

Logo, as academias de ginástica são grandes aliadas para a população idosa quando se trata do cuidado em saúde, pois proporcionam auxílio para o alcance dos objetivos desejados, que não se restringe apenas a estética corporal, mas a busca de variados benefícios, como a qualidade de vida e saúde.

Através da inserção das pessoas idosas nas aulas de ritmos, foi possível no período pandêmico fomentar a socialização, a escuta por seus pares e demais profissionais envolvidos no contexto da academia, que serviram para amenizar o estresse e potencializar o sentimento coletivo de cuidado, demandados perante os eventos trágicos que ocorreram no contexto pandêmico.

## **METODOLOGIA**

O presente arcabouço, trata-se de relato de experiência sobre a importância do atendimento personalizado em academias de ginástica com foco na pessoa idosa, já que estas constroem vínculos, estabelecem comunicação entre seus pares e profissionais, e executam exercícios que preservam sua saúde física e mental. Foi criado grupos de idosas, composto por 15 mulheres, sendo intitulado pelas mesmas como “ritmos das poderosas”. As aulas aconteciam diariamente, durante 60 minutos, com músicas diversas, para trabalhar grupos musculares, melhorar a respiração e expansibilidade pulmonar, melhorar a imunidade, através da atividade física, além de resgatar lembranças socioafetivas e culturais que estimulasse a socialização e o prazer.

As atividades foram desenvolvidas em uma academia de ginástica localizada na cidade de Aracaju-Sergipe. O período de funcionamento da academia, correspondeu ao horário das 05:30 às 22:00 horas. Entretanto, a intervenção com o grupo, ocorreu das 5:30 às 9:30, no ano de 2021.

O objetivo principal das atividades, foram desenvolver as competências no campo do bacharelado em educação física, que contribuíssem no estímulo a um envelhecimento ativo e saudável, especificamente com foco nas atividades aeróbicas, por meio de aulas de dança/ritmos, nas quais, os exercícios físicos se constituíram como medidas protetoras, que a pessoa idosa utilizou na preservação de sua saúde mental.

Em relação ao público-alvo, observa-se que a procura por aulas aeróbicas (principalmente de dança), na maioria, surgir de demandas das alunas (sexo feminino), com



uma faixa etária entre os 18 aos 68 anos de idade, que em sua maioria comparecem com o objetivo de cuidar da saúde, melhoria do condicionamento físico, estética corporal e socialização/convivência. Notavelmente, no grupo exposto a convivência, diálogo e sensação de cuidado grupal, era o que motivava a frequência da pessoa idosa.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

No Brasil o personal trainer é o profissional que tem a formação em educação física e que através do conhecimento desenvolvido nos espaços de cuidado em saúde põe em prática um saber que envolver a área da educação e saúde, já que por meio do contato com disciplinas diversas na graduação, como a fisiologia, anatomia e cinesiologia, os profissionais se qualificam para a elaboração de treinamentos físicos personalizados (SALCEDO, 2010).

Através da música, a dança se conforma enquanto atividade física que possibilita a socialização, de maneira agradável e prazerosa, motivando o grupo durante a participação, ao passo em que os desafia a desenvolver o desenvolvimento motor, através das coreografias em sincronia com o ritmo das músicas. Assim, no que tange ao envelhecimento, por contribuir no estímulo e preservação das funções cognitivas, a dança ameniza os efeitos relacionados a fragilidade no idoso, ao passo em que fortalece suas funções neuromuscoloesquelético, atuando de forma protetora no equilíbrio corporal e diminuição do risco de queda, auxiliando na funcionalidade e garantia de um envelhecimento ativo e saudável. (NOBREGA., et al, 1999).

Para que o envelhecimento seja ativo, os exercícios físicos regulares se constituem como ferramenta relevante, já que contribuem na manutenção da autonomia e independência da pessoa idosa, bem como na qualidade de vida. Entretanto, é necessário que sejam criadas estratégias, como programas de assistência orientada, que foque nas particularidades dos idosos e estimulem o desenvolvimento de uma vida ativa. (FRAGALA., et al, 2019).

Para garantir um acolhimento singular a pessoa idosa, o atendimento personalizado nas academias, mostra-se eficaz e desperta a procura não só do público que visa bem-estar, saúde e estética corporal, mas também daqueles que além da saúde física e mental, prezam pela sociabilidade e controle do estresse, trazendo benefícios que motivam os profissionais de educação física a se especializarem como personal trainer, visando a fidelização, através do alcance dos objetivos de seus clientes (OLIVEIRA; GODOY; CLARO, 2020). Tal perspectiva é relevante ao acolher a pessoa idosa, haja vista que se trata de faixa etária, que por sua experiência de vida, demanda atenção e respeito, e precisam ser inseridos nos espaços intergeracionais, que fomentem o seu bem-estar físico e mental, de maneira personalizada.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pensando na possibilidade de garantir liberdade na prática de movimentos corporais. Nas aulas foram utilizados diversos ritmos, como: forró, samba, funk, além de sincronia com ginástica aeróbica, com aplicação de exercícios no step, saltos e corridas estáticas. A aula era dinâmica e participativa e as alunas eram estimuladas a se sentirem à vontade para realização de movimentos corporais, livre de julgamentos e questionamentos sobre seus corpos.

Cotidianamente, a pessoa idosa tem seu estilo de vida questionado, no qual os estereótipos, especialmente no ambiente das academias de ginásticas, alimentam no imaginário social a ideia de que quem deve frequentar esses espaços são as pessoas jovens, que buscam hipertrofia ou alteração da imagem corporal. Tal preconceito, pode ser uma das justificativas de verificação de que quando comparado ao público adulto, a porcentagem de idosos em tais espaços é menor.

Deve haver um maior estímulo da inserção da pessoa idosa nas academias de ginástica, já que a atividade física (que perpassa pelas aulas de dança), pode modificar o estilo de vida dos idosos, por meio do estímulo a adoção de um estilo de vida saudável, ativo e eficaz para a manutenção de sua qualidade de vida e saúde, onde as práticas de exercícios façam parte de suas vidas. (BATISTA et al., 2015).

Nas aulas de ritmos as idosas eram motivadas diariamente, de forma que durante as intervenções eram feitas escutas, com estreitamento de vínculos, momento em que observava que a fama da interação e tratamento entre os membros do grupo se perpetuava positivamente no ambiente da academia, fazendo com que ocorresse a adesão de outras pessoas idosas e o interesse de pessoas jovens, o que fomentava a intergeracionalidade e valorização dos corpos diversos na academia.

Conforme Souza e Vespasiano (2015), os programas de atividade física direcionados para a pessoa idosa traz inúmeros benefícios, como a diminuição da massa adiposa corporal, proteção das articulações, melhoria da resistência cardiovascular e melhores índices referentes a depressão, com diminuição da ocorrência, haja vista que durante as atividades ocorre o processo de interação e aumento da autoestima dos participantes. O que foi observado na intervenção descrita, já que as idosas relataram durante e após os encontros, que se sentiam felizes e livres no momento da aula, reforçando que percebiam o espaço como potente para viver de verdade, já que podiam esquecer de seus problemas cotidianos, além de desconectarem da realidade de vulnerabilidade e tensão imposta pela pandemia.



As idosas participantes das aulas de ritmos criaram laços que demandaram a escuta atenta do profissional que conduzia o grupo, de modo que durante as músicas, observava-se a alegria no olhar de cada participante. A liberações de endorfinas eram evidentes, já que no término de cada aula, as idosas demonstravam carinho, umas com a outras, com brincadeiras, interações constantes e gargalhadas, tornando um momento prazeroso e potente para o manifesto de emoções. O que corrobora com Cassiano et al (2009), que relata que a dança é uma atividade que contribui com a socialização e interação entre as pessoas, com benefício para saúde, autoestima e qualidade de vida de seus participantes. Já conforme Witter et al. (2013), a dança além de ser uma oportunidade de expressão corporal, também é emocional, o que foi comprovado na realização das aulas de ritmos na academia de ginástica, voltada para a pessoa idosa.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nota-se que as aulas de ritmos estimulavam a sensação de prazer/alegria na pessoa idosa, proporcionando inúmeros benefícios, já que houve relatos de melhoria do sono; boa disposição ao acordar e vontade de participar, superando o isolamento e distanciamento social (risco para a saúde mental), através do convívio com as outras alunas, mas respeitando o “distanciamento físico” tão demandado durante o período da pandemia.

As pessoas idosas criaram laços afetivos com as participantes do grupo e com o instrutor, de forma que em cada aula o espaço da academia, deixou de ser visto como local para a produção de hipertrofia, dando espaço para o ambiente terapêutico que fomentou a produção de saúde, respeito as subjetividades e estímulo a proteção da saúde mental da pessoa idosa.

Através da intervenção foi possível constatar que o ambiente da academia é potente para o cuidado a saúde mental da pessoa idosa, quando ocorre a implementação de intervenções que fomentem o sentimento de pertencimento e interação entre os grupos que a frequenta, produzindo saúde, sensação de prazer e superação de estigmas referente ao corpo ideal e de quem deve ou não ocupar esses espaços.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo; Pandemia; Ritmos, Saúde Mental.



## REFERÊNCIAS

- BATISTA, N. N. L. A. L. et al. Trabalhando a educação popular em saúde com a dança. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde** Vol. 6 (Supl. 1). Março, 2015 p.817-23. Disponível em: <<http://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/22646/16196>>. Acesso em 22/10/21.
- CASSIANO, J., SERELLI, L., TORQUETTI, A., FONSECA, K., & CÂNDIDO, S. (2009). Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, 6(2), 204-2012.
- Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, Izquierdo M, Kraemer WJ, Peterson MD, et al. Resistance training for older adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *J Strength Cond Res.* 2019;33(8):2019-52.
- NÓBREGA ACL, FREITAS EV, OLIVEIRA MAB, LEITÃO MB, LAZZOLI JK, NAHAS RM, BAPTISTA CAS, DRUMMOND FA, REZENDE L, PEREIRA J, PINTO M, RADOMINSKI RB, LEITE N, THIELE ES, HERNANDES AJ, ARAÚJO CGS, TEIXEIRA JAC, CARVALHO T, BORGES SF, DE ROSE EH. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Rev Bras Med Esporte** 1999; 5(6):207-211.
- OLIVEIRA, J.A.F; GODOY, P.L; CLARO, R.F.T. Benefícios do atendimento personalizado e fatores relacionados a busca, contratação e fidelização. **Revista MotriSaúde**, [S.l.], v. 2, n. 1, dec. 2020. ISSN 2674-7782. Disponível em: <[http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista\\_motrisaude/article/view/220](http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_motrisaude/article/view/220)>. Acesso em: 02 jul 2021.
- SALCEDO, Jonatas Furtado. **Os motivos à prática regular do treinamento personalizado: um estudo com alunos de personal trainer**. 2010. 44 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2010. Disponível: em:<<http://hdl.handle.net/10183/27743>>. Acesso em: 1 de julho 2021.
- SOUZA, T. F. A.; VESPASIANO, B. S. Atividade física e dança na melhor idade. Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva. **Revista IFN**, São Paulo, 2015. Disponível em: <[http://fait.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/TVrqTmS3zw2KS1b\\_2017-1-20-19-27-44.pdf](http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/TVrqTmS3zw2KS1b_2017-1-20-19-27-44.pdf)>. Acesso em 18/10/2021
- WITTER, C., BURITI, M. A., SILVA, G. B., NOGUEIRA, R. S., & GAMA, E. F. (2013). Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 16(1), 91-199. Recuperado em 30 de junho de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n1/a19v16n1.pdf>