

## **EFEITOS DA DANÇATERAPIA NO ESTRESSE DE IDOSOS DURANTE O PERÍODO DA INTERVENÇÃO.**

Enifer Rayane Gonçalves Ramos<sup>1,2</sup>, Priscila Silva Rocha<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>*Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Escola de Ciências da Vida, Escola de Ciências da vida, Curso de Educação Física, Curitiba-PR, Brasil*

<sup>2</sup>*Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Qualidade de Vida (GPAQ), Curitiba-PR, Brasil*

<sup>3</sup>*Grupo de estudos de formação em educação física (GEFEF), Curitiba-PR, Brasil.*

[enif\\_ray@hotmail.com](mailto:enif_ray@hotmail.com)

### **INTRODUÇÃO**

A prática de atividade física (AF) pode proporcionar a melhoria da saúde, qualidade de vida e bem-estar biológico, psicológico e social (CARDOSO *et al*, 2012). Apesar das evidências grande parte da população não cumpre as recomendações de 150 minutos/semana de atividade física leve/moderada. (OMS, 2011). Os aspectos que estão relacionados ao estresse têm algumas variáveis que podem influenciar em alterações psicofisiológicas que são determinantes em como o organismo pode responder a situação, pode-se resolver ou simplesmente não dar ênfase (LIPP, 2001). O estresse pode ser uma reação do corpo frente a uma ação externa inesperada. Podendo ser estresse por alguma experiência positiva ou negativa as quais devemos ter uma adaptação fisiológica do mesmo para as consequências serem amenizadas. (GREENBERG, 2002).

O envelhecimento é um processo natural, decorrente de uma série de mudanças físicas, psicológica, e fisiológicas (LIMA *et al*, 2012). No idoso, o estresse pode causar um desgaste psicológico maior, sendo pelo fator individual ou social (TALARICO *et al*, 2009). O idoso tem maior pré-disposição a doenças físicas e doenças psicológicas. Os principais transtornos mentais percebidos são ansiedade, depressão e distúrbios psiquiátricos (MAIA *et al*, 2004).

Evidências que apontam que a dança terapia proporciona benefícios para os indivíduos com autismo (MACHADO, 2013), e para idosas com histórico de quedas (TONON *et al*, 2012), no entanto faltam estudos que avaliem a eficácia da prática de dança terapia com idosos e os níveis de estresse. Desta forma, o objetivo deste estudo foi descrever a mudança dos níveis de estresse durante as sessões de dançaterapia em idosos.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é caracterizado como analítico de delineamento longitudinal experimental verdadeiro (HOCHMAN *et al.*, 2005).

A população do estudo abrange pessoas acima de 60 anos ou mais classificadas como idosos (OMS, 2002). A amostra foi composta por um grupo de pessoas que frequentam o Núcleo de Aprendizagem e Aprimoramento para a Amadurecência (NAPI), localizado na Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR). Previamente apresentado e aprovado ao comitê de ética (5CAAE: 61830716.7.0000.0020. Submetido em: 03/05/2017).

O NAPI tem 510 idosos que participam das atividades oferecidas. Para os alunos que aceitaram foi feito uma foi feito um sorteio aleatório simples para a separação do grupo controle e grupo intervenção. Os grupos foram compostos por seis participantes em cada.

### Procedimentos da intervenção

As intervenções ocorreram uma vez por semana, durante oito semanas. Na primeira intervenção as idosas foram direcionadas para uma sala, apresentando o estudo e explicado o que é a dança terapia e quais os objetivos do estudo. Ao decorrer das aulas o procedimento se deu conforme tabela 1.

Tabela 1: descrição das atividades desenvolvidas no período de intervenção

		Parte inicial	Parte principal	Parte final
1ª Semana	Responder o questionário completo sobre estresse.	Alongamento e aquecimento inicial.	Apresentação do projeto inicial, significado da dançaterapia, objetivos, e assinatura do TCLE.	Volta a calma com exercícios voltado a respiração.
2ª Semana	Responder um questionário reduzido sobre estresse.	Alongamento com ênfase em membros superiores.	Desenvolvimento da dançaterapia e início de relação e reconhecimento com sigo mesmo.	Alongamento e relato de experiências anteriores sobre o autoconhecimento.
3ª Semana	Responder um questionário reduzido sobre estresse.	Alongamento com ênfase em membros inferiores.	Exercícios de entendimento a forma de como seu corpo é importante	Relatos de experiências durante a aula.
4ª Semana	Responder um questionário reduzido sobre estresse.	Alongamento e exercícios de respiração	Exercícios de descoberta de si mesma, se chegou ate onde desejava e se alcançou seus limites.	FeedBack de todo o processo
5ª Semana	Responder um questionário reduzido sobre estresse.	Alongamento com ênfase ao tronco	Reconhecer as características da vida e a percepção do relacionamento próprio.	Alongamentos decúbito ventral.

6ª Semana	Responder um questionário reduzido sobre estresse.	Alongamento com ênfase região posterior do tronco	Reconhecer espaço em contato com o chão utilizando materiais para percepção do equilíbrio.	Exercícios de respiração
7ª Semana	Responder um questionário reduzido sobre estresse.	Alongamento com exercícios de equilíbrio	Relembrar o passado, mentalmente ir a um lugar que encontre paz, imaginar momentos bons.	Exercícios de recordação a momentos bons.
8ª Semana	Responder um questionário reduzido sobre estresse.	Alongamento de todos os seguimentos em duplas.	Foi feito um relato de todo o processo de intervenções e passar sobre todas as temáticas abordadas	Descrever a experiência de participar das intervenções com relato individual.

## RESULTADOS

Apenas mulheres compuseram a amostra do estudo, com faixa etária acima de 60 anos, (50,0%) eram casadas ou viviam com outro, (66,7,0%) escolaridade até o ensino médio, (50,0%) com renda bruta familiar até R\$ 3.445,20 e (8,3%) não quis responder. Conforme a tabela 2;

**Tabela 2:** Descrição das características dos indivíduos participantes do estudo. Curitiba-PR. 2017 (n=6).

	n	%
Casado ou vivendo com outro	3	50,0
Solteiro/separado/viúvo	3	50,0
<b>Escolaridade</b>		
Até ensino médio	4	66,7
Superior completo	2	33,3
<b>Renda (Salários mínimos – SM)</b>		
2-3 SM (até R\$ 3.445,20)	3	50,0
4-5 SM (até 5.742,00)	2	33,3
Recusou-se a responder	1	8,3

n= Número de participantes.

As variáveis relacionadas ao estresse estão descritas na tabela 3. As variáveis tiveram uma discrepância entre as intervenções. As resposta dos idosos variaram entre as intervenções demonstrando a diferença do estresse no dia que estavam presentes para a intervenção.

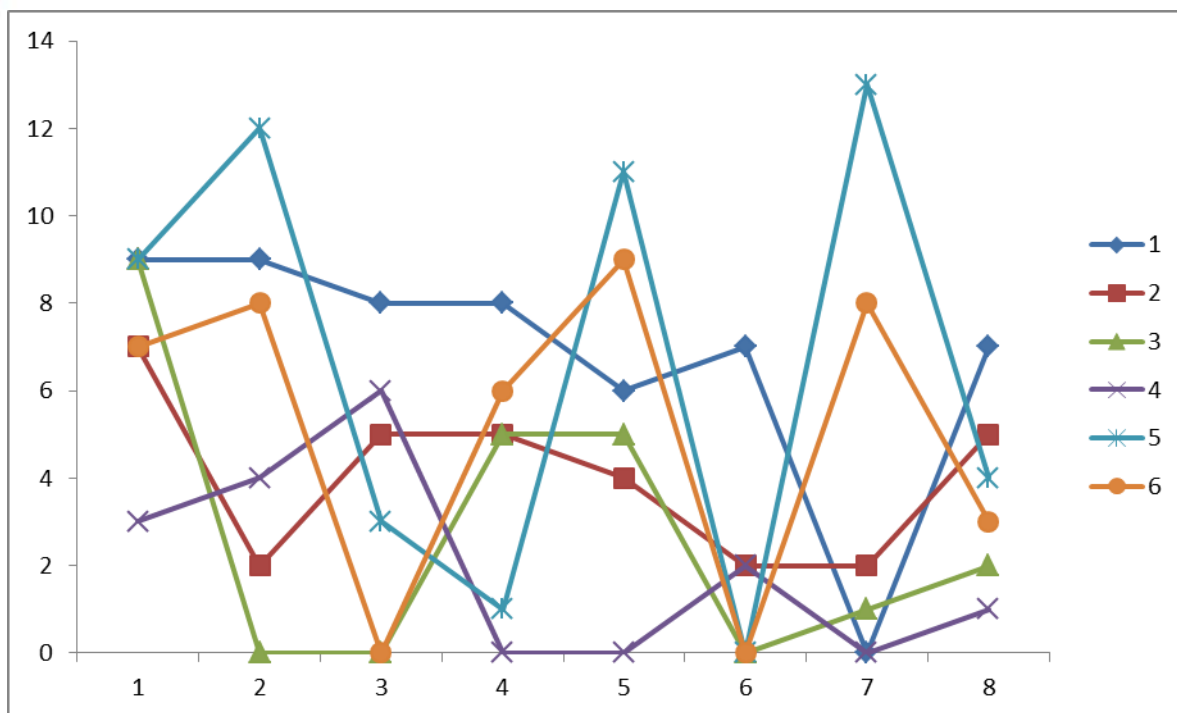
**Tabela 3.** Descrição das características de estresse (n=12)

Variáveis	Intervenções							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Características								

de estresse	OP	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	-	-	-	-	-	-	3	50,0	2	33,3	4	66,7	4	66,7	1	16,7
	1	2	33,3	1	16,7	5	83,3	1	16,7	1	16,7	1	16,7	1	16,7	3	50,7
	2	3	50,0	3	50,0	1	16,7	2	3,3	-	-	1	16,7	1	16,7	1	16,7
	3	-	-	1	16,7	-	-	-	-	1	16,7	-	-	-	-	1	16,7
	4	1	16,7	1	16,7	-	-	-	-	2	33,3	-	-	-	-	-	-
Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	-	-	1	16,7	2	33,3	2	33,3	3	50,0	4	66,7	-	-	2	33,3
	1	1	16,7	2	33,3	4	66,7	4	66,7	2	33,3	1	16,7	5	83,3	3	50,0
	2	5	83,3	1	16,7	-	-	-	-	-	-	1	16,7	-	-	1	16,7
	3	-	-	1	16,7	-	-	-	-	1	16,7	-	-	-	-	-	-
	4	-	-	1	16,7	-	-	-	-	-	-	-	-	1	16,7	-	-
Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	16,7	1	16,7	2	33,3	2	33,3	2	33,3	4	66,7	3	50,0	3	50,0
	1	5	83,3	2	33,3	2	33,3	1	16,7	1	16,7	-	-	-	-	3	50,0
	2	-	-	1	16,7	-	-	-	-	1	16,7	-	-	-	-	-	-
	3	-	-	1	16,7	-	-	2	33,3	1	16,7	2	33,3	3	-	-	-
	4	-	-	1	16,7	2	33,3	1	16,7	1	16,7	-	-	-	-	-	-
Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	2	33,3	1	16,7	2	33,3	3	50,0	3	50,0	4	66,7	3	50,0	2	33,3
	1	-	-	2	33,3	2	33,3	1	16,7	-	-	2	33,3	1	16,7	2	33,3
	2	1	16,7	1	16,7	1	16,7	2	33,3	1	16,7	-	-	2	33,3	1	16,7
	3	2	33,3	1	16,7	1	16,7	-	-	2	33,3	-	-	-	-	1	16,7
	4	1	16,7	1	16,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

OP= Opções de respostas; n= numero de participantes.

Para os resultados que estão representado no gráfico, foi gerado um escore de cada sessão de intervenção para cada idoso e assim pode ser confirmada e observada a discrepância entre as respostas dos mesmo idosos



## DISCUSSÃO

O objetivo desse estudo foi descrever o nível de estresse entre as intervenções de dançaterapia. O uso do questionário nos permite verificar o estresse percebido e a mudança do fator no período das intervenções, com observação das mudanças. A mudança do nível de estresse pode ser percebido, devido a variáveis que podem influenciar nesse aspecto.

Estudos apresentam resultados que o estresse podem ser fomentado devido ao agentes estressores do cotidiano. (TALARICO *et al*, 2009) Tratando de idosos, como idade, social, psicológico, doenças crônicas não transmissíveis, podendo ser por alguma experiência positiva ou negativa (GREENBERG, 2002). Uns dos vieses são participantes terem saído de sua rotina tendo que comparecer um dia a mais na PUCPR para o procedimento de intervenção também pode ter afetado o resultado do estudo.

## CONCLUSÃO

O objetivo do estudo era descrever o comportamento dos idosos analisado por um questionário reduzido e assim foi descrito e observado a diferença. Embora Para futuros devem analisar uma amostra maior, bem como cada variável do estresse pode afetar o estresse geral e assim ter uma escala maior para analisar estatisticamente o nível do estresse e o que pode diminuir o mesmo.



## REFERÊNCIAS

BRASIL, Organização Mundial de Saúde. **Recomendações globais sobre atividade física para a saúde** (2011).

CARDOSO, M. S. *et al.* **A prática de exercícios físicos nas academias da terceira idade (ATI'S) na melhoria de qualidade de vida dos idosos da idade de Maringá-PR**– Outubro – 2012.

GREENBERG J. S. **Administração do estresse**. São Paulo: Monoele (2002) pag. 3-7

HOCHMAN. B. *et al.* **Desenhos de pesquisa**. Acta Cirúrgica Brasileira, 2005.

LIMA, O. B. A. *et al.* **O idoso frente ao processo de envelhecimento: pesquisa científica em periódicos online no âmbito de saúde**. 2012

LUFT, C. D. B. *et al.* **Versão brasileira da escala de estresse percebido: tradução e validação para idosos**. Rev Saúde Pública 2007;41(4):606-15

LIPP, M. E. N. (2001). **Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos**. Revista de Psiquiatria Clínica, 28(6), 347-349.

MACHADO L. T. **Danças e autismo**. Revista Fisioterapia e Pesquisa 2015;22(2):205-211

MAIA L. C. *et al.* **Prevalência de transtornos mentais em área urbana no norte de Minas Gerais, Brasil**. Saúde Publica, 2004.

TALARICO, J. N. S. *et al.* **Sintomas de estresse e estratégia de coping em idosos saudáveis**. Revista Escola de Enfermagem, São Paulo (2009).

TONON P. P. *et al.* **Efetividade da fisioterapia associada à dança na melhoria da capacidade aeróbica e flexibilidade de mulheres idosas com histórico de quedas**. *Revista Saúde e Pesquisa, Londrina (2012)*.