

## **A DANÇA COMO FERRAMENTA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO – RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Thiozano Afonso de Carvalho <sup>1</sup>

Magna Jaíne Alves de Brito <sup>2</sup>

Beatriz Lívia Cavalcante Duarte <sup>3</sup>

Thalita Regina Moraes dos Santos <sup>4</sup>

Rogéria Mônica Seixas Xavier de Abreu <sup>5</sup>

### **RESUMO**

A dança é uma arte corporal que se utiliza do som para sua prática, mas que independe de uma coreografia, tornando-se um exercício de movimentos que ajudam na melhoria da qualidade de vida de quem a usufrui. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo relatar a vivência de práticas de atividade física, como a dança, em um grupo de idosos ativos, de um projeto de extensão universitária. Trata-se de um relato de experiência vivenciado por estudantes do técnico em enfermagem, durante as atividades do projeto de extensão de uma universidade pública. A vivência aconteceu no ano de 2018, durante o período de vigência do projeto com os idosos da cidade de Cajazeiras-PB, os participantes eram assíduos do Centro Social Urbano - CSU da presente cidade, onde participavam de alguma atividade física. A dança tem poder de sociabilizar e motivar seus praticantes; seja sozinho ou com parceiro, criança ou idoso, homem ou mulher, dançando todos se sentem bem. O intuito de levar a dança para esse público é mostrar para os mesmos como é importante os movimentos praticados, levando assim ao bem-estar, a sensação de prazer, alegria, diminuindo o estresse e colaborando para a saúde. Se faz necessário que essas práticas sejam inseridas no contexto da população em geral, uma vez que a dança é fonte de benefícios para a saúde humana.

---

<sup>1</sup> Graduando pelo Curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [theo.tec.enf.carvalho@gmail.com](mailto:theo.tec.enf.carvalho@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda pelo Curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [magnabrito10@gmail.com](mailto:magnabrito10@gmail.com);

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [beatrizcavalcante10830@gmail.com](mailto:beatrizcavalcante10830@gmail.com);

<sup>4</sup> Graduanda pelo Curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [thalitareginamoraes@gmail.com](mailto:thalitareginamoraes@gmail.com);

<sup>5</sup> Professor orientador: Mestre em Sistemas Agroindustriais – Universidade Regional do Cariri - URCA, [seixasxavier@hotmail.com](mailto:seixasxavier@hotmail.com).

**Palavras-chave:** Idosos. Envelhecimento. Exercício físico. Dança.

## INTRODUÇÃO

Atualmente a expectativa de vida da população vem aumentando de forma gradativamente a nível mundial, com isso o processo de envelhecimento tem se tornado algo que preocupa a sociedade, pois uma de suas características é a dificuldade de adaptação ou de readaptação do público com as novas tecnologias (SANTOS et al., 2019).

Nessa perspectiva, a população mundial está sempre preocupada com o processo de envelhecimento, buscando defrontar esse momento de diversas formas, com o intuito de envelhecer com saúde e qualidade de vida (MARI, *et al.* 2016). Considerando que o envelhecimento é um processo heterogêneo e particular, cada indivíduo envelhece diferente com suas singularidades, nos aspectos que podem influenciar nesse contexto, que se dividem em positivos e/ou negativos (VERAS, *et al.* 2015).

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (2005), até 2025, o Brasil será o sexto país do planeta em número de idosos. De acordo com dados do Ministério da Saúde (2017), 30% da população no Brasil possui alguma dificuldade em realizar atividades básicas domésticas, além do mais estão com algum problema de saúde como diabetes mellitus, hipertensão arterial e obesidade.

Para Camargo, Telles e Souza (2018), envelhecer saudável e com qualidade de vida está envolto no fato de ter autonomia, como também uma forma de ter seus direitos garantidos e participação ativa na sociedade. Para tanto, uma prática frequente de alguma atividade física pode proporcionar um importante papel nesse sentido (RIBEIRO; FERRETTI; SÁ, 2017).

Com o surgimento de atividades, seja ela social, educativa, lúdica, psicológica ou física, desempenha função significativa na vida dos idosos, estimulando a prevenção e ou retardo dos sintomas depressivos e, assim, promovendo saúde (CHECOM; GOMES, 2015). Entende-se que, com o passar da idade o homem começa a perder sua funcionalidade, e isso pode ser minimizado com a prática de exercícios físicos (MARTINS *et al.*, 2016).

Para tanto, das atividades que promovem qualidade na vida nos idosos, a dança ganha seu destaque, pois ela se caracteriza como uma manifestação expressiva, pelas relações de

sociabilidade proporcionadas através de movimentos de comunicação, ritualização, terapia, espetáculo, estilo de vida, além de ser um exercício físico (SILVA, *et al.* 2018). Tal ação vem gerando uma estratégia positiva de prevenção para esta faixa etária, a nível físico, psicológico, social, expressivo e comunicativo, associado o processo de envelhecimento com uma experiência enriquecedora e social (VARREGOSO; MACHADO; BARROSO, 2016)

Nesse sentido, a dança tem se tornado um grande adjuvante para a promoção na qualidade de vida, bem-estar e lazer para os idosos. Os movimentos corporais ajudam nos processos fisioterapêuticos, colaboram na deambulação desses indivíduos, promovendo, dessa forma, um envelhecimento saudável e com qualidade.

A ideia de trazer o relato da dança em um grupo de idosos partiu de que essa prática está se tornando algo recorrente entre o público, e isso tem mostrado resultados satisfatórios no que se refere ao bem-estar e a qualidade de vida que essas pessoas estão tendo. Atividades que envolvem movimentos têm ajudado de forma positiva em indivíduos com problemas físicos e mentais, algo que chama a atenção.

## **OBJETIVO**

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo relatar a vivência de práticas de atividade física, como a dança, em um grupo de idosos ativos, de um projeto de extensão universitária.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência vivenciado por estudantes do técnico em enfermagem, durante as atividades do projeto de extensão de uma universidade pública. A vivência aconteceu no ano de 2018, com idosos frequentadores assíduos do Centro Social Urbano (CSU), da cidade de Cajazeiras – PB. O CSU, é um espaço utilizado para promoção de atividades socioeducativas e outras atividades para o público em geral da presente cidade, seu objetivo é contribuir para a melhoria das condições de vida da população em estado de vulnerabilidade social. Nesse estabelecimento o projeto de extensão desenvolvia atividades como: a dança, exercícios físicos, pinturas artísticas, educação em saúde, peças teatrais, entre outras, e aconteciam 1 vez por semana.

Os integrantes do projeto de extensão eram: 1 educador físico, 2 professoras que eram responsáveis pelo projeto, 1 aluna da graduação de enfermagem e 8 alunos do técnico em

enfermagem e 5 voluntários que contribuíram na execução das atividades, ajudando na execução dos exercícios físicos pelos idosos.

A atividade da dança acontecia uma vez por semana no CSU de Cajazeiras, os idosos, alunos e professores se vestiam a caráter para a prática. O estilo de dança era livre, mas com alguns passos que ajudavam na melhora da coordenação motora, o educador físico propunha o ritmo e a música que se adequasse ao grupo e ensinava os movimentos. Tanto o educador físico, como os estudantes e voluntários colaboravam na execução dos passos da dança proposta, ofereciam suporte necessário aos idosos participantes.

## RESULTADOS

A dança tem poder de sociabilizar e motivar seus praticantes, seja sozinho ou com parceiro, criança ou idoso, homem ou mulher, dançando todos se sente bem. É uma prática revigorante, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades antes esquecidas (LEAL; HAAS, 2006). Com isso, esse costume se torna uma alternativa válida para se ajustar ao processo de envelhecimento, uma vez que a recreação e a participação coletiva estimulam a solidariedade, colaboram para a manutenção do equilíbrio social do idoso, tirando-o do isolamento, promovendo, assim, qualidade de vida (SOUZA; METZNER, 2013; FRITZEN; OLIVEIRA; ARAÚJO, 2015)

O intuito dessas atividades relacionado com a prática dançante propostas pelo projeto, é motivar os indivíduos a adotarem um estilo de vida saudável, propiciando vantagens físicas, psicológicas e sociais, melhorando a interação social, as relações interpessoais, favorecendo o autocuidado, a autoestima, a autonomia. Os idosos participantes do projeto são residentes dos bairros da cidade.

Os exercícios com a dança têm como fundamento o desempenho da funcionalidade nos movimentos corporais, garantindo a esses indivíduos melhoria da saúde, ocorrendo de forma a impulsionar essas pessoas a participação ativa em grupos de convivência, onde o hábito dessas atividades físicas demonstra que isso se torna um fator de proteção e, dessa maneira, garantir maior e melhor sobrevida (Souza *et al.* 2010).

Para Amaral *et al.* (2014), a dança é caracterizada como uma das principais convenções executadas por idosos, que tem por finalidade auxiliar na flexibilização, força e coordenação motora. Oferecendo benesses físicas e mentais, bem como a diminuição nos

níveis de estresse, ansiedade e auxiliando na estabilidade do humor além de ser considerada como uma importante ferramenta no processo de inserção desse idoso no meio social, favorecendo o aumento do vínculo de amizade e contribuindo para que o mesmo se sinta independente através da sua participação nas atividades.

A vivência no projeto mostrou a importância da habitualidade de praticar exercícios aeróbicos, como a dança, para o público da terceira idade, pois é sabido que tal ação promove maior socialização entre as pessoas, ajuda no processo de envelhecer promovendo autonomia e melhora nos aspectos físicos e mentais, reduzindo os riscos de declínios no estado cognitivo deste público, como também atua no processo de estabilidade na saúde-doença e auxiliam no tratamento de determinadas enfermidades, como por exemplo, a hipertensão arterial e diabetes mellitus.

Um dos principais desafios para a incorporação da dança nesse público foi o medo da não aceitação dos mesmos, vendo que isso ainda é um tabu enfrentado pela sociedade. Com a implementação dessas ações foi observando que essas pessoas precisavam de momentos como esses, algo que os tirassem do seu ambiente habitual e os levassem para uma viagem no tempo, com os passos dançantes.

Os idosos eram participativos, dispostos, o que instigava os integrantes do projeto, e isso é algo muito positivo, pois demonstra o interesse por tal prática, e a dança trazia lembranças do passado, da mocidade, as músicas que eram tocadas sempre tinham esse remetente, de que eles se lembrassem de quando outrora eram jovens.

Perceberam-se durante a vigência do projeto que alguns idosos faltavam às atividades, por causa da distância a ser percorrida, horário de funcionamento do estabelecimento. Outro ponto que merece destaque é o de que as atividades eram realizadas apenas em um dia por semana, isso fazia com que os idosos quisessem mais dias de atividades do projeto.

Vários idosos relatavam que sua vida mudou, pois se sentiam bem consigo mesmo, tornaram-se mais autônomos, tinha a sensação de liberdade e prazer, isto fazia com que houvesse melhora satisfatória de problemas como depressão, ansiedade, níveis pressóricos.

A experiência da dança com os idosos no projeto, para todos os participantes, foi algo muito importante para a vida acadêmica e pessoal de cada pessoa envolvida. Vê como aquelas pessoas não tinham o menor medo de se expressarem, de espalhar alegria a cada passo dado, a satisfação de estar ali, quebrando paradigmas, só mostrou o poder da arte, o amor que esse público tem por cada pequena ação, foi algo inesquecível, e que levará lembranças.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com tudo isso, os resultados apresentados durante a vivência demonstraram que a realização de atividades relacionadas à dança se mostraram favoráveis no que diz respeito a qualidade de vida da pessoa idosa, diante disso é evidente a importância de exercícios como esses para os idosos, uma vez que é possível amenizar o impacto do envelhecer, como a forma de enxergar a doença. Faz-se necessário que essas práticas sejam inseridas no contexto da população em geral, uma vez que a dança só trás benefícios para a saúde humana.

Durante o desenvolvimento das ações ficou evidente a identificação da relevância de atividades como a dança para os idosos, visto que a mesma é considerada uma aliada no processo de recuperação da saúde. É perceptível que essas atividades possibilitam momentos de interação e felicidade entre as pessoas da terceira idade. Além disso, essa prática se torna fonte de benefícios como o emponderamento desses indivíduos, visto que eles podem levar isso para o seu dia-a-dia, incorporando hábitos saudáveis no seu estilo de vida.

Se faz necessária a implementação não só de dança, mas também atividades que incluam as pessoas mais experientes, tendo em vista que a sociedade está envelhecendo mais rápido, e esse processo precisa ser vivido de forma mais leve e sem preocupações. Ações como a dança, os jogos de interação e com gasto de energia, atividades recreativas como o teatro, entre outras, podem ser inseridas nesse momento.

## REFERÊNCIAS

1 - AMARAL, P. C. *et al.* Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 1, p. 43-49, 2014.

2 – BRASIL. OMS. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / **World Health Organization**; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

3 - BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde: 30% dos idosos têm dificuldade para realizar atividades diárias. 2017. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/saude-30-dos-idosos-tem-dificuldade-para-realizar-atividades-diarias>>. Acesso em: 05 de nov. 2020.

4 - CAMARGO, T. C. A.; TELLES, S. C. C.; SOUZA, C. T. V. A (re) invenção do cotidiano no envelhecimento pelas práticas corporais e integrativas: escolhas possíveis,



- responsabilização e autocuidado. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, São Carlos, v. 26, n. 2, p. 367-380, 2018. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2526-89102018000200367&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2526-89102018000200367&lng=en&nrm=iso)>. access on 24 Oct. 2020. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1238>.
- 5 - CHECOM, D. C.; GOMES, G. C. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. **REVISTA UNINGÁ REVIEW**, v. 24, n. 2, 2015. ISSN 2178-2571. Disponível em: <<http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1703>>. Acesso em: 02 nov. 2020.
- 6 - FRITZEN, Á.; OLIVEIRA, D. V.; ARAÚJO, A. P. S. Benefícios da dança para idosos. **Rev. Dig. EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 1, n. 207, p. 1, 2015. Acesso em: 07 de nov. 2020.
- 7 - LEAL, I.; HAAS, A. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3, n. 1, 6 jun. 2006. Acessado em 02 de nov. 2020.
- 8 - MARI, F. R. *et al.* O envelhecimento e a saúde: o que as pessoas de meia-idade pensam sobre o tema. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232016000100035&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000100035&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 04 de novembro de 2020. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2016.14122>.
- 9 - MARTINS, M. M. M. *et al.* Atividade física nos mais de 65 anos e a Promoção de Saúde. **Actas de Gerontologia: Congresso Português de Avaliação e Intervenção em Gerontologia Social**. V. 2, n. 1, p. 2182-9314, 2016.
- 10 - RIBEIRO, C. G.; FERRETTI, F.; SÁ, C. A. Qualidade de vida em função do nível de atividade física em idosos urbanos e rurais. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 330-339, 2017. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232017000300330&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232017000300330&lng=en&nrm=iso)>. access on 04 Nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160110>.
- 11 - SANTOS, P. A. *et al.* A percepção do idoso sobre a comunicação no processo de envelhecimento. **Audiol., Commun. Res.**, São Paulo, v. 24, e. 2058, 2019. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2317-64312019000100312&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2317-64312019000100312&lng=en&nrm=iso)>. access on 05 Nov. 2020.
- 12 - SILVA, J. A. *et al.* Envelhecimento E Qualidade De Vida: Os Idosos Nos Passos Da Dança De Salão. **Revista Saúde Física & Mental**. v.6, n.2, 2018.
- 13 - SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Rev. Fafibe**, v. 6, n. 6, p. 8-13, 2013. Acesso em: 07 de nov. 2020.
- 14 - SOUZA, M. F. *et al.* Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. **Rev. Dig. Efdeportes.com.**, Buenos Aires, v. 15, n. 148, 2010.



15 - VARREGOSO, I.; MACHADO, R.; BARROSO, M. A Dança Como Contributo Para A Qualidade De Vida De Idosos Institucionalizados E Não Institucionalizados. **Revista Uilps**, v. 4, n. 2, p. 254-272, 2016.

16 - VERAS, M. L. M. *et al.* Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. **R. Interd.** v. 8, n. 2, p. 113-122, 2015. Acessado em 31 de out. 2020.