

## **BENEFÍCIOS DA DANÇA CIRCULAR NA TERCEIRA IDADE**

**Kamila Raelle da Silva Romão**

*Acadêmica do 10º período do curso de bacharelado em enfermagem. Escola da Saúde, Universidade Potiguar (UnP).*

*E-mail: [kamilaraelle@hotmail.com](mailto:kamilaraelle@hotmail.com)*

**Kivia Rafaela de Oliveira Marinho**

*Acadêmica do 10º período do curso de bacharelado em enfermagem. Escola da Saúde, UnP.*

*E-mail: [kivirn@hotmail.com](mailto:kivirn@hotmail.com)*

**Nathália Priscylla de Souza Jatobá**

*Acadêmica do 10º período do curso de bacharelado em enfermagem. Escola da Saúde, UnP.*

*E-mail: [nathaliapri@hotmail.com](mailto:nathaliapri@hotmail.com)*

**Sheyla Kelly Félix de Lima**

*Acadêmica do 10º período do curso de bacharelado em enfermagem. Escola de Saúde, Unp*

*E-mail: [sheylalimasilva@hotmail.com](mailto:sheylalimasilva@hotmail.com)*

**Alcides Viana de Lima Neto.**

*Enfermeiro. Especialista em Gestão em Enfermagem. Professor de Nível Superior II da Escola da Saúde da UnP.*

*E-mail: [alcides.lima@unp.br](mailto:alcides.lima@unp.br)*

### **Introdução**

De acordo com Both *et al.* (2011), o progresso da expectativa de vida da população idosa constitui-se um triunfo para a sociedade. Diante dessa situação, torna-se imprescindível um maior esclarecimento acerca de ações específicas para esta população, com o objetivo de executar medidas que visem cooperar para a promoção e o resguardo da capacidade funcional desse grupo populacional. Um dos meios para manter o idoso incluso na sociedade, de forma livre e independente são os grupos da terceira idade. As tarefas em grupos proporcionam a diminuição das diferenças sociais da população desta faixa etária. Trata-se também de uma forma de mantê-los ativos e evitar, por conseguinte, a solidão.

No Brasil, a política nacional de saúde da pessoa idosa (PNSPI) apresenta como finalidade crucial a promoção a independência e manutenção da autonomia da população idosa, oportunizando

atividades coletivas e individuais de saúde para este fim, em conformidade com as diretrizes que propõe que o envelhecimento deve ser de forma ativa e saudável, livre de qualquer submissão funcional (BRASIL, 2006).

Nesse sentido, compreende-se que as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) apresentam novas condutas de aprender e praticar ações relacionadas à saúde, tendo em vista que essas práticas se destacam por sua linguagem singular e própria que no total confrontam a visão extremamente biológica da saúde (TELESI JÚNIOR, 2016).

Dentre as PICS, a dança circular vem sendo um mecanismo de sensibilização, socialização e resgate de princípios humanos. A comunicação entre os grupos é instigada através da prática da dança, que favorece a conversação entre pessoas e melhora o entendimento de organização coletiva através da roda e o senso rítmico pela música e pela mobilidade corporal que o idoso adquire (SILVA, 2015).

O presente estudo é relevante, uma vez que foi observado através de vivências acadêmicas e a disciplina de terapias complementares, ofertada ao curso de graduação em enfermagem de uma universidade privada, que a dança circular propicia um amplo benefício a pessoa da terceira idade, não só para o corpo, como também para a mente.

Sendo assim, o estudo em questão tem como objetivo destacar a importância do movimento do corpo integrado ao sentimento coletivo na terceira idade, através da dança circular, como benefícios para a tríade corpo e mente.

## **Metodologia**

Este estudo apresenta uma pesquisa bibliográfica descritiva, com abordagem qualitativa. De acordo com Marconi e Lakatos (2007), esse tipo de pesquisa tem por objetivo descrever criteriosamente os fatos e fenômenos de determinada realidade, de forma a obter informações a respeito daquilo que já se definiu como problema a ser investigado e preocupa-se com o aprofundamento dessas informações para compreensão do objetivo do trabalho, sem representatividade numérica.

A pesquisa foi desenvolvida no período de agosto a setembro de 2016, por meio de coleta de material nas bases de dados da *biblioteca virtual em saúde (BVS)* e *scientific library online (Scielo)*. Os textos encontrados foram selecionados pela leitura do título e resumo a partir da relação

com a temática do estudo. Excluíram-se os artigos que fugiam do tema abordado e os que não possuíam acesso ao texto completo. Selecionaram-se 7 artigos científicos, 1 dissertação de mestrado e 1 monografia. As publicações foram disponibilizadas a partir do ano de 2011.

Foi realizada uma leitura sistemática de todos os textos e a análise dos dados obtidos para identificar, avaliar e interpretar as informações disponíveis, a fim de amadurecer o conhecimento sobre o tema, definir e confrontar evidências sobre o assunto, para alcançar o objetivo da pesquisa.

## **Resultados e Discussão**

A partir das revisões bibliográficas, verificou-se que a dança circular trás inúmeros benefícios tanto para o corpo, como para a mente da pessoa idosa. Souza e Metzner (2013) apontam a dança como atividade recreativa que aparece como uma alternativa de trabalho coletivo, estimula a solidariedade e faz com que haja uma redução das tensões e das angústias, e conseqüentemente um encorajamento para que ocorra a socialização e o prazer de estar com pessoas da mesma faixa etária.

Segundo Varregoso, Machado e Barroso (2016) os idosos declararam sentir menos limitações no dia-a-dia, mais vigor e disposição, melhor funcionamento físico e menos dores ao praticarem a dança. Por serem exercícios que envolvem ritmos, destreza e vigor muscular, influenciam os resultados finais percebidos em termos de condição física, sensação de maior eficácia e aptidão, maior resistência ao esforço e sensação de maior atividade.

As danças circulares são eventos de socialização e de expressão intersubjetiva, ou seja, implicam no relacionamento entre os indivíduos. Não se trata apenas um movimento físico, existe também um conteúdo afetivo implícito (CASTRO; COSTA, 2015; ANDRADA; SOUZA, 2015).

Andrada e Souza (2015) afirmam ainda que a vivência da dança é singular quando é utilizada. Devido às suas características de mobilizar corpo e afeto, ela promove uma consciência que integra o sujeito com o coletivo e com as parcerias. O sujeito em círculos, de mãos dadas, toca e é tocado, olha para o corpo do outro, e é olhado, é reconhecido e entra em conexão com o grupo.

Existe uma troca de energia constante com relação a dança circular, que permite relaxar, movimentar o corpo e ter contato direto com o outro. É uma junção de boas vibrações e de pessoas que procuram seu bem-estar psicológico, emocional, físico, social. O contato físico com o outro através das mãos, olhar, sorrisos, abraços, abertura para diálogos naturais e amizade se constrói em cada encontro dançado (RIBEIRO, 2013).

Ribeiro (2013) e Gil *et al.* (2015) compatibilizam da mesma opinião quando afirmam que a dança confere aspectos de vida saudável, melhora no bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Ribeiro (2013) cita que a dança, através de forma dinâmica e criativa, possibilita que se aprenda a conquistar novas possibilidades e habilidades, como o equilíbrio e a flexibilidade que são fatores relevantes na vida diária na terceira idade com qualidade.

Na pesquisa de Gil *et al.* (2015) os idosos ao serem questionados sobre os benefícios da dança, apontaram um significado positivo de alegria, amizade, disposição e saúde. Isso foi ressaltado também por Ribeiro (2013), quando cita em seu trabalho que a dança se torna divertida se relacionada em grupos, além de possibilitar a troca de experiência e estreitamento de laços de amizade. A comunidade pesquisada por ele, também enfatiza a alegria, a leveza, a sintonia com o universo e o grande bem-estar pessoal vivenciado.

## Conclusões

O objetivo desse trabalho foi destacar a importância do movimento do corpo integrado ao sentimento coletivo na terceira idade, através da dança circular, como benefícios para a díade corpo e mente, uma vez que a ela é uma prática integrativa de grande relevância que traz grandes benefícios, que puderam ser identificados nos resultados da pesquisa.

Os resultados comprovaram que a dança circular na terceira idade oferece vantagens tanto para o corpo quanto para a mente, ou seja, um bem-estar geral. Reduz tensões e angustias, melhora o funcionamento físico e disposição. Além disso, proporciona aos idosos a oportunidade de interação e comunicação interpessoal de maneira verbal e não verbal. Melhora a qualidade de vida desse público por meio de uma prática divertida, simples e de fácil inserção em suas rotinas.

Espera-se que esse estudo possa incentivar profissionais a realizarem futuros trabalhos sobre a temática e que contribuam para a qualidade da atenção a pessoa idosa considerando todas as dimensões que demandam ações para um cuidado efetivo.

## Referências Bibliográficas

ANDRADA, P. C. de; SOUZA, V. L. T. de. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo. v. 19, n. 2, p. 369-368, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572015000200359&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572015000200359&lang=pt)>. Acesso em: 10 de setembro de 2016.

BOTH, J. E. et al. Grupos de Convivência: Uma Estratégia de Inserção do Idoso na Sociedade. **Revista Contexto e Saúde**, Rio Grande do Sul, v. 10, n. 20, p. 995-998, 2011. Disponível em: <<https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1718/1421>>. Acesso em: 23 de setembro de 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. (Org.). **Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. 2006. Disponível em: <<http://www.saudeidoso.icict.fiocruz.br/pdf/PoliticaNacionaldeSaude-da-Pessoa-Idosa.pdf>>. Acesso em: 05 de outubro de 2016.

CASTRO, F. F. de; COSTA, L. B. Dança, identidade, universalidade: as danças circulares no grupo mana-maní, em Belém, Brasil. **Conexão – Comunicação e Cultura**, Caxias do Sul, v. 14, n. 27, p. 109-131, 2015. Disponível em: <<http://www.ufrpa.br/etc/revistas/index.php/conexao/article/view/3188/2152>>. Acesso em: 25 de setembro de 2016.

GIL, P. R. et al. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 2, n. 18, p. 227-245, 2015. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26997/19140>>. Acesso em: 23 de setembro de 2016.

MARCONI, M. de A; LAKATOS, E. M. **Metodologia do Trabalho Científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

RIBEIRO, M. da P. S. **A dança na terceira idade na perspectiva da saúde: um relato de experiência**, 2013, 29 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Goiás: Uruana, 2013.

SILVA, M. M. da. **Saúde e Lazer: a dança circular no processo terapêutico da saúde mental**, 2015. 117 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado Profissional em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis, 2015.

SOUZA, J. C. L. de; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-line**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 8-13, 2013. Disponível em: <<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2016.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 30, n. 86, p. 99-112, abril de 2016. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-40142016000100099&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142016000100099&lang=pt)>. Acesso em: 10 de Setembro de 2016.

VARREGOSO, I.; MACHADO, R.; BARROSO, M. A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista da UIIPS**, v. 4, n. 1, Fevereiro de 2016. Disponível em: <<http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS/article/view/183>>. Acesso em: 15 de Setembro de 2016.