

EFEITOS BENÉFICOS DA DANÇA NA SAÚDE DO IDOSO

REGULAR PRACTICE DANCE UNDER THE LOOK OF DISABLED ELDERLY

LA PRÁCTICA REGULAR DE LA DANZA BAJO LA MIRADA DE LOS ANCIANOS DISCAPACITADOS

Renata Ferreira dos Santos Ramos¹

Marta Maria Delfino²

Danillo Barbosa³

Cibelle Vanessa de Araújo⁴

RESUMO

O envelhecimento pode gerar várias alterações fisiológicas e funcionais, como o imobilismo, doenças crônicas, dores, desequilíbrio e desvio de marcha. A manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo pode amenizar os sintomas, promovendo a qualidade de vida e diminuindo os riscos do sedentarismo. O presente trabalho avaliou, sob a perspectiva dos idosos deficientes, o impacto da dança como prática terapêutica em programas de reabilitação e lazer através de uma revisão bibliográfica de artigos entre os anos de 1999 e 2012. Foram encontrados 75 artigos, dos quais 52 atendiam aos critérios de refinamento. Desses foram excluídos os textos duplicados, totalizando 28 artigos. Após sua análise, foi possível observar que o ser humano sempre dançou por diversas razões e de muitas maneiras diferentes, dependendo do local e do período histórico analisado. A dança entra na vida dos idosos, principalmente os deficientes, com força total, trazendo a alegria e o bem-estar. Doenças como a depressão, artrose, osteoporose e distúrbios cardiovasculares podem ser significativamente tratadas com a prática da dança, já que esta estimula a circulação sanguínea, ajuda no fortalecimento dos músculos e ossos e estimula a positividade. A saudabilidade dos idosos está diretamente relacionada à prática de atividades diversas, incluindo a dança, já que esta aprimora as características físicas, mentais, sociais e de saúde. Pode-se afirmar que o idoso, principalmente o deficiente, que tem o hábito de dançar é mais feliz, saudável e tem sua expectativa de vida aumentada.

Palavras-chave: Idoso; Pessoas com deficiência; Qualidade de vida; Terapia através da dança.

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Itajubá (FEPI)

E-mail: renatinha-fsr@hotmail.com

² Professora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Itajubá (FEPI). Especialista em Fisioterapia em Saúde da Mulher e Mestre em Ciências Biológicas. E-mail: marta_delfino@hotmail.com

³ Orientador. Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Itajubá (FEPI). Especialista em Fisiologia do Exercício. Doutor em Engenharia Biomédica. E-mail: danillo.barbosa@hotmail.com

⁴ Professora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Itajubá (FEPI). Especialista em Envelhecimento e Saúde do Idoso e Mestre em Saúde Coletiva. E-mail: araujocv@gmail.com

ABSTRACT

The aging process may generate several physiological and functional changes, as immobility, chronic diseases, pain, imbalance and gait deviation. Maintaining a physically active lifestyle can alleviate the symptoms, promoting and reducing risks of inactivity. Evaluate, under the eyes of the disabled elderly, the impact of dance as therapy practice in rehabilitation programs and leisure. This is a literature review of articles taken from data sources in the health area, between the years 1999 to 2012. Were found 75 articles, of which 52 met the criteria for refinement. These were excluded duplicate texts, totaling 28 articles. After their analysis, it was observed that human beings have always danced for many reasons and in many different ways, depending on location and historical period analyzed. The dance enters the lives of older people, especially the disabled, with full force, bringing joy and well-being. Illnesses like depression, osteoarthritis, osteoporosis and cardiovascular disorders may be treated with significantly dance practice since this stimulates blood circulation, helps in strengthening the bones and muscles and stimulates positiveness. The healthiness of the elderly is directly related to the practice of different activities that include dance, as this improves the physical, mental and social health. It can be affirmed that the elderly (especially the disabled) who has a habit of dancing is happier, healthier and have increased their life expectancy.

Keywords: Aged; Dance therapy; Disabled persons; Quality of life.

RESUMEN

El envejecimiento puede generar diversos cambios fisiológicos y funcionales, como la inmovilidad, enfermedades crónicas, dolor, desequilibrio y desviación de la marcha. Mantener un estilo de vida físicamente activo puede ayudar a aliviar los síntomas, la promoción y la reducción de los riesgos de inactividad. Evaluar, bajo los ojos de las personas con discapacidad de edad avanzada, el impacto de la danza como práctica de la terapia en los programas de rehabilitación y de ocio. Se trata de una revisión bibliográfica de los artículos extraídos de fuentes de datos en el área de la salud, entre los años 1999 y 2012. Fueron encontrados 75 artículos, de los cuales 52 cumplieron con los criterios de refinamiento. Fueron excluidos textos duplicados, por un total de 28 artículos. Después de su análisis, se observó que los seres humanos siempre han bailado por muchas razones y de muchas maneras diferentes, dependiendo de la ubicación y periodo histórico analizado. La danza entra en la vida de las personas mayores, especialmente las personas con discapacidad, con toda su fuerza, llevando alegría y bienestar. Las enfermedades como la depresión, la osteoartritis, la osteoporosis y cardiovasculares pueden ser tratados con la práctica de la danza de manera significativa, ya que esto estimula la circulación sanguínea, ayuda a fortalecer los huesos y los músculos y estimula la positividad. La salubridad de las personas mayores está directamente relacionada con la práctica de diversas actividades que incluyen danza, ya que esta mejora la salud física, mental y social. Se puede decir que los ancianos (especialmente los discapacitados) que tiene la costumbre de bailar es más feliz, más saludable y han aumentado su esperanza de vida.

Palabras-clave: Anciano; Calidad de vida; Personas con discapacidad; Terapia a través de la danza.

INTRODUÇÃO

A população idosa é determinada a partir dos 60 anos de idade, com expectativa de vida que pode chegar aos 74 anos até 2025, com base na Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000). Esses dados são gerais, para a população mundial, ou são para o Brasil?

O crescimento demográfico da população idosa é de grande interesse por parte dos estudiosos. Os estudos tem se voltado à saúde do idoso e, na maioria deles, a prática regular de atividade física está inserida como prioridade na saúde e melhoria da qualidade de vida desta população (SILVA e MAZO, 2007).

O envelhecimento pode gerar várias alterações fisiológicas e funcionais, como a paralisia, doenças crônicas (citar algumas delas), dores, desequilíbrio e desvio de marcha (inserir alguma boa revisão como referência). Estudos destacam essas alterações como fator impactante na vida social (BENEDETTI, GONÇALVES, MOTA, 2007).

A manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo pode amenizar os sintomas, promovendo e diminuindo riscos do sedentarismo (BENEDETTI, GONÇALVES, MOTA, 2007).

Os benefícios da prática regular de atividade física tem implicações positivas sobre a qualidade e a expectativa de vida dos idosos. Na velhice de forma geral, os exercícios físicos, realizados regularmente, facilitam a velocidade psicomotora, a coordenação, o desempenho neuropsicológico e o controle postural, além de proporcionar a socialização entre pares e a sensação de bem estar geral do organismo (SHEPHARD, 2003; FARINATTI, 2008).

Dentre os programas que podem auxiliar no combate ao sedentarismo nesta população destacam-se os exercícios para fortalecimento muscular (citar exemplos como foi feito nos seguintes), os aeróbicos (caminhar, nadar, pedalar, fazer hidroginástica, dançar) e também atividades do cotidiano e de lazer, como cuidar de afazeres domésticos, cuidar do jardim e subir escadas, todos com intensidades de leve a moderada e sempre visando às preferências pessoais e possibilidades do idoso (NÓBREGA *et al.*, 1999)

Em pesquisa realizada na Universidade Federal Fluminense, no Rio de Janeiro, um programa de Educação Física Gerontológica voltada para atividades corporais, composto por dança, alongamento, caminhadas, passeios e jogos tem demonstrado resultados bem satisfatórios, já que os idosos, após dois anos de participação, melhoraram a flexibilidade e o equilíbrio, diminuíram as dosagens de medicamentos para hipertensão arterial e relataram maior facilidade para realização das atividades de vida diária (DIAS, 2001).

Minayo, Hartz e Buss (2000) consideram que a qualidade de vida se reveste de muitos sentidos, incluindo a busca da satisfação nos âmbitos familiares, amorosos, social, ambiental e na própria estética existencial, pressupondo ser um determinante social dos padrões de conforto e bem-estar.

No tocante a idosos com deficiências e dificuldades de locomoção, o que mais afeta sua qualidade de vida é a dependência, causando por consequência doenças neurológicas, cardiovasculares, lesões articulares, entre outras. (MATSUDO, 2002). Nestes casos, a dança auxilia na melhora da condição física e promove maior integração social e elevação do nível de auto-estima (GIRALDI e SOUZA, 2011). Para idosos com dificuldades de locomoção, a hora da dança é uma terapia e deve ser incentivada (MORAES *et al.*, 2007).

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão de literatura a fim de se avaliar, sob o próprio olhar dos idosos deficientes, o impacto da dança como prática terapêutica em programas de reabilitação e lazer.

Tentar criar uma sequência lógica:

- população idosa
- dificuldades da população idosa
 - físicas
 - psicológicas
- consequências dessas dificuldades
- a dança como alternativa de tratamento
 - efeitos benéficos da dança
- a dança como terapia
- objetivos do trabalho

MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica sobre a prática regular de dança por idosos deficientes foi dividida em duas etapas: a primeira consistiu na procura das palavras-chave no site Descritores em Ciências da Saúde (<http://decs.bvs.br>), da Biblioteca Virtual em Saúde. Depois foram estabelecidos dois critérios para refinar os resultados: a abrangência temporal dos estudos, definida entre os anos de 1999 e 2012 e o idioma, sendo incluídos textos em português, inglês e espanhol. Foram pesquisadas as bases de dados Bireme, SciELO, PubMed, Lilacs e MEDLINE.

Os descritores utilizados foram: Idoso AND Pessoas com deficiência; Pessoas com deficiência AND Terapia através da dança; Idosos AND Terapia através da dança; Idosos

AND Pessoas com deficiência AND Terapia através da dança; Idosos AND Qualidade de vida; Idosos AND Pessoas com deficiência AND Qualidade de vida; Idosos AND Pessoas com deficiência AND Qualidade de vida AND Terapia através da dança.

A busca foi feita por meio das palavras encontradas nos títulos e nos resumos dos artigos, no período de agosto a outubro de 2012. A seleção de artigos foi feita em conformidade com o assunto proposto, sendo descartados os estudos que, apesar de constarem no resultado da busca, não apresentaram metodologia para avaliação da percepção subjetiva dos idosos deficientes a respeito dos benefícios da prática regular de dança.

RESULTADOS

Foram encontrados 75 estudos, dos quais 52 atendiam aos critérios de refinamento. Desses foram excluídos os textos duplicados, totalizando 28 artigos.

Analisando-se os estudos incluídos, verificou-se que a dança é responsável por uma série de benefícios no cotidiano dos idosos, principalmente daqueles deficientes ou com problemas de locomoção. Devido a todo um histórico de saúde frágil, o idoso procura praticar a dança não só por motivos físicos, mas também pelo fato de que ela pode suprir algumas necessidades como conhecer e se relacionar com outras pessoas, fugir da solidão de casa, superar dificuldades, melhorar a auto-estima e, assim, acabar com muitos bloqueios psicológicos.

A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador. É uma prática pra vida inteira que desperta novos sentimentos e algumas capacidades que nunca se imaginou que poderia ter. Quando praticada regularmente, pode prevenir até doenças degenerativas (exemplos) (LEAL e HAAS, 2006).

Ao serem indagados quanto à importância que a dança tem em suas vidas, pôde-se observar que a maioria dos idosos deficientes citou o quanto a dança faz bem aos aspectos físicos, psicológicos, sociais e de saúde:

“Eu era uma pessoa mais fechada, até carrancuda. E agora me soltei mais, estou mais alegre, me sinto bem”.

“A dança é boa pro corpo e pro espírito”.

“Pra mim agora a dança é bem importante, porque inclusive eu conheci outras pessoas e estou me relacionando bem”.

“Ai, a dança é tudo pra mim. Ela é muito importante pra mim porque eu me sinto viva”.

“Ah! Uma coisa que eu achava impossível. Pra mim era impossível eu dar um passo sequer de dança”.

“Esse negócio de depressão, quando a gente tá ali, naquela roda, aqueles movimentos, ninguém se lembra de problema”.

“A vitalidade melhorou 1000%, ave Maria! Dancei a noite toda, linda e maravilhosa”.

“... Porque todos aqueles movimentos servem... Aquelas danças... a gente deita e levanta, a pessoa não fica enrijecida. [...] então, se não vai ficar boa, pelo menos melhora... quem tem bursite, tem artrose, sentia a coluna... com vários meses de dança a pessoa nem falava mais do problema do joelho, da coluna, do ombro...E o principal é que serve pra cabeça das pessoas”.

“Eu me modifiquei muito... me desenvolvi... tanto fisicamente como mentalmente, porque minha mente tem se modificado muito... eu hoje sou outra pessoa”.

“Porque depois da dança a gente tem mais facilidade de se expressar”.

“Hoje já penso de outra maneira... a dança contribuiu para essa transformação... eu era muito travada. Na dança eu aprendi que eu tenho que procurar viver... aprender mais alguma coisa”.

“Depois da dança tudo parece melhor. Me sinto bem, me sinto leve, com mais disposição... Eu me sinto mais solta. Eu não sou tão tímida como eu era”.

“Melhorou muito. Bem, eu vou fazer 70 anos e não me sinto com essa idade. Eu me sinto bem mais nova, pelo jeito que eu me movimento, que eu tenho disposição”.

DISCUSSÃO

Atualmente muitos estudos tem se voltado para a terceira idade, mostrando que uma das modalidades mais procuradas pelos idosos para se exercitar regularmente é a dança. Alguns autores afirmam que, praticada de forma regular, a dança pode ajudar não só nos aspectos físicos, como também naqueles psicológicos e sociais, prevenindo assim algumas doenças degenerativas (RIBEIRO, 1995; NANNI, 1995; MARQUES, 1999; LEAL e HAAS, 2006).

Além disso, Miranda e Godeli (2002) afirmam que a música constitui-se um elemento valioso no contexto da atividade física aeróbica para a população idosa. A música pode levá-los a várias sensações produzidas pelo exercício prolongado e repetitivo, ajudando a manter a vida mais ativa e com melhor qualidade. Pesquisas de Furtado e Tavares (2005) e Mattos (2005), mostram também um benefício da atividade física de baixa intensidade, como a dança, no combate à fadiga, déficit de equilíbrio e melhora da coordenação motora e da força muscular além de ajudar na promoção da capacidade aeróbica.

A dança pode ainda oferecer possibilidades reais para vivenciar e ampliar as emoções e percepções proporcionadas por esse exercício. Ela também pode trazer benefícios para os seus praticantes em cadeira de rodas como melhora na saúde física, no que se refere à melhora das capacidades físicas e também nas condições organofuncional (aparelho circulatório, respiratório, digestivo, reprodutor e excretor). A dança também, pode ser decisiva na melhora da autoestima, proporcionando a independência e interação com outras pessoas. Além disso, proporciona a percepção das possíveis limitações, ou seja, a vivência de situações de sucesso e fracassos que são próprios do cotidiano (GIRALDI e SOUZA, 2011).

Além de ser uma atividade física bem aceita pelos idosos, a dança permite a aquisição de novas habilidades e melhora a capacidade motora, permitindo a realização de movimentos mais complexos, em particular referente à coordenação dos membros superiores quanto dos inferiores (SEBASTIÃO *et al.*, 2008). Ainda, a dança influencia positivamente o equilíbrio corporal e a força muscular (COELHO, QUADROS JUNIOR, GOBBI, 2008), além de prevenir o declínio cognitivo (BOCALINI, SANTOS, MIRANDA, 2007) e diminuir o risco de quedas (SHIGEMATSU *et al.*, 2002; SEBASTIÃO *et al.*, 2008).

Segundo Cress (1995), a prática de atividade física regular e sistemática, seja ela na modalidade dança ou em qualquer outra, em idosos deficientes ou com dificuldades de locomoção, aumenta ou mantém a aptidão física, melhorando assim o seu bem estar. Somado a isso se tem como consequência a diminuição da taxa de morbidade e de mortalidade, além da prevenção ou retardo de muitas doenças, fazendo com que haja um aumento de sua expectativa de vida.

CONCLUSÃO

Diante da revisão bibliográfica realizada torna-se possível concluir que a prática de exercício físico regular é muito importante ao longo de toda uma vida.

Como proposta de atividade física, a dança pode ser mais atraente aos idosos por ser mais fácil de adaptar e permitir que qualquer um possa participar, independente do grau de limitação. Além disso, a prática estimula o desenvolvimento social por ser uma atividade prazerosa, com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores, realizados em participação com outros elementos.

Assim, a dança pode ser um importante fator para a manutenção da aptidão funcional no decorrer do processo de envelhecimento e atua como meio de controlar o surgimento de vários sintomas de doenças cardiovasculares, musculoesqueléticas e psicológicas.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI TRB, GONÇALVES LHT, MOTA JAPS. **Uma proposta de política pública de atividade física para idosos**. Texto e Contexto Enfermagem 2007;16(3):387-98.

BENEDETTI TB, PETROSKI ÉL. **Idosos asilados e a prática de atividade física**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde 1999;4(3):5-16.

BOCALINI DS, SANTOS RN, MIRANDA MLJ. **Efeitos da prática da dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas**. R Bras Ci e Mov 2007;15:23-9.

COELHO FGM, QUADROS JUNIOR AC, GOBBI S. **Efeitos do treinamento de dança no nível de aptidão funcional de mulheres de 50 a 80 anos**. R da Educação Física/UEM 2008;19:445-51.

CRESS ME, SCHECHTMAN KB, MULROW CD, FIATARONE MA, GERETY MB et al. Relationship between physical performance and self-perceived physical function. J Am Geriatric Soc 1995; 43(2):93-101.

DIAS KP. **Educação Física Gerontológica**. In: Anais do 2º Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia. São Paulo, 2001.

FARINATTI PTV. **Envelhecimento: promoção de saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Barueri: Manole, 2008. 499 p.

FURTADO OLPC, TAVARES, MCGCF. **Esclerose múltipla e exercício físico**. Acta Fisiátrica 2005; 12(3):100-106.

GIRALDI A, SOUZA MAC. **Dança para cadeirantes: um exemplo de superação**. Revista da Unifebe 2011;9:188-97.

LEAL IJ, HAAS AN. **O significado da dança na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano 2006;3:64-71.

MARQUES I. **Ensino da dança hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 1999.

MATSUDO SM. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Revista Mineira de Educação Física 2002;10(1):193-207.

MATTOS E. **Atividade física nos distúrbios neurológicos e musculares** In: GORGATTI, M. G.; COSTA, R. F. Atividade física adaptada: **qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais**. Barueri: Manole, 2005. 660 p.

MINAYO MCS, HARTZ ZMA, BUSS PM. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciência & Saúde Coletiva 2000;51:7-18.

MIRANDA MLJ, GODELI MRCS. **Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física**. Revista Paulista de Educação Física 2002;16(1):86-99.

MORAES H, DESLANDES A, FERREIRA C, POMPEU FMAS, RIBEIRO P et al. **O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul 2007; 29(1):70-79.

NANNI D. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NÓBREGA ACL, FREITAS EV, OLIVEIRA MAB, LEITÃO MB, LAZZOLI JK, NAHAS RM et al. **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):207-11.

RIBEIRO MGC. **O idoso, a atividade física e a dança**. 137 p. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação/UERJ, Rio de Janeiro, 1995.

SEBASTIÃO E, HAMANAKA AYY, GOBBI LTB, GOBBI S. **Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos**. R da Educação Física/UEM 2008;19:205-14.

SHEPHARD RJ. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Rio de Janeiro: Phorte Editora, 2003. 496 p.

SHIGEMATSU R, CHANG M, YABUSHITA N, SAKAI T, NAKAGAICHI M, NHO H, et al. **Danced-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women**. Age Ageing 2002;31:261-6.

SILVA AH, MAZO GZ. **Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico**. Cinergis 2007;8(1):25-32.

ZIMERMAN GI. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed; 2000. 232 p.