

**CINESIOTERAPIA E DANÇA SÊNIOR:
CONTRIBUINDO PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**Daniele Gouvêa von Haehling Lima¹, Alfredo Faria Junior¹
Adriana Martins Correia¹, Carlos Alberto Figueiredo da Silva^{1,2}**RESUMO**

Objetivo: Analisar a utilização da Dança Sênior (DS) como recurso cinesioterápico de modo a favorecer a qualidade de vida do idoso. **Método:** Efetivou-se uma análise documental, observação sistemática e aplicação de um questionário. Na aplicação do questionário, empregou-se uma amostra de conveniência, que selecionou 18 idosas do grupo de DS, do curso de fisioterapia, das Faculdades São José. **Resultados:** A DS mostrou-se um recurso valioso para a atuação do fisioterapeuta no campo da cinesioterapia. Foi observada grande deficiência de profissionais da área de saúde com formação em DS, sobretudo o fisioterapeuta. Logo, considera-se a necessidade de cursos voltados a esses profissionais que desejem trabalhar com a DS como ferramenta da cinesioterapia. **Conclusão:** Sugere-se que cursos voltados a esses profissionais sejam oferecidos já na graduação, compondo o conteúdo da disciplina gerontologia, tendo em vista que essa disciplina é comum na grade do curso de fisioterapia.

Palavras-chave: Terapia pela dança. Qualidade de vida. Fisioterapia. Idoso.

ABSTRACT

Kinesiotherapy and senior dance: contribution to healthy aging

Objective: To analyze the use of senior dance (SD) as a kinesiotherapy resource in order to favor the quality of life of the elderly. **Method:** It conducted a documentary analysis, systematic observation, and application of a questionnaire. In the application of the questionnaire, a convenience sample was used, which included 18 senior women from the SD group, a physiotherapy course from Faculdades São José. **Results:** SD revealed a valuable resource for physical therapy in the field of kinesiotherapy. It was detected a great inability of health professionals with training in DS, especially the physiotherapist. Therefore, consider the courses geared to working with SD as a kinesiotherapy. **Conclusion:** It suggest that courses aimed at higher education are currently offered, with the aim of giving gerontological guidance, considering that the rare high school of physiotherapy.

Key words: Dance therapy. Quality of life. Physiotherapy. Elderly.

1-Universidade Salgado de Oliveira, Rio de Janeiro-RJ, Brasil.

2-Universidade do Porto, Porto, Portugal.

E-mails dos autores:
danielegouvea83@gmail.com
fariajor37@gmail.com
adricorreia@uol.com.br
ca.figueiredo@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento não pode ser impedido; alterações físicas funcionais são comuns dessa condição.

Porém, algumas alterações podem ser minimizadas por meio de tratamento adequado e adoção de hábitos de prevenção ao longo da vida. Atividades físicas e fisioterapia podem intervir positivamente sobre as alterações relacionadas ao equilíbrio, força muscular e coordenação motora, entre outras, promovendo independência, autonomia e qualidade de vida aos idosos (Chiarrello e Driusso, 2007).

A velhice não implica adoecer ou afastar-se das atividades da rotina diária. Por esse motivo, o envelhecimento saudável passa a ter ainda maior importância, e faz-se necessário trabalhar e estimular o potencial dos idosos para serem atuantes. Isso lhes propicia condições psicológicas para viverem esse período etário com satisfação e equilíbrio (Faria Junior, 2015).

A prática de exercícios físicos para idosos pode interferir positivamente atenuando patologias e prevenindo o declínio cognitivo, melhorando a autoestima e a potência aeróbia (Neves, 2014; Silva e Farinatti, 2007). Uma das atividades físicas mais utilizadas com idosos é a dança, a qual se evidencia pelo uso do corpo seguindo movimentos previamente estabelecidos ou improvisados.

O conceito de dança vai além de uma expressão artística, pode ser vista como um meio de adquirir autoconhecimento, uma opção de lazer e desenvolvimento da criatividade (Neves, 2014).

A dança, quando direcionada ao idoso, permite respostas cinético-funcionais que auxiliam na manutenção do envelhecimento saudável (Calil, 2007; Gazzolla e colaboradores, 2006).

As melhores opções de prática de exercícios para idosos são as atividades em grupo como a dança, que é considerada uma das atividades físico-recreativas mais significativas da vida das pessoas de idade avançada (Bocalini, Santos e Miranda, 2007; Corradini e Carneiro, 2009; D'Alencar e colaboradores, 2008; Patrocínio, 2010; Santana, Souza e colaboradores, 2010).

Ao abordarmos a temática dança, cabe analisar sua presença na história da humanidade, sendo marcante inclusive em diversas culturas, crenças e povos (Pinto e colaboradores, 2008). É possível

compreendermos que por meio dela representam-se as emoções humanas, as expressões corporais e o estado de espírito, bem como o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao movimento e ao autoconhecimento.

A dança pode ser dividida em diversas linhas: balé clássico, dança de salão, dança do ventre, Dança Sênior (DS), danças nacionais e ou folclóricas, dentre outras (Pinto e colaboradores, 2008).

Dentro de inúmeras modalidades de dança, temos a DS: uma linha estética que atua com idosos. Essa modalidade constitui-se em uma atividade lúdica que facilita a manifestação de emoções, estimulando a memorização e a coordenação (Athayde, 1998).

A DS inclui um vasto repertório de coreografias que são baseadas nas danças folclóricas alemães; contudo, percebe-se uma mistura de passos de valsa, polca e rancho. Nessa atividade, ocorrem adaptações às especificidades da atividade física ao público senescente, sendo praticada por pessoas a partir de sessenta anos (Martins, 2010).

O repertório é diversificado, do ponto de vista de ritmos, coreografias e complexidade de movimentos. Exige-se dos participantes movimentos amplos, rápidos e lentos, coordenados, simultâneos e ritmados, acompanhando a marcação do dirigente e do grupo.

A atividade em grupo pode promover socialização, criação de vínculos, ampliando o universo cultural do idoso, desenvolvendo novas habilidades, o autoconhecimento e a reflexão sobre o envelhecimento. Em virtude disso, a DS é uma atividade coletiva que cria um ambiente de experiências enriquecedoras, na qual habilidades pessoais e interpessoais podem ser exploradas, reforçando-se a autoestima (Cassiano e colaboradores, 2009).

No Brasil, a população idosa tem aumentado substancialmente e por isso se faz necessário realizar pesquisas acerca dessa importante fatia da sociedade.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística no Brasil (IBGE), o ritmo de crescimento da população idosa tem sido sistemático e consistente, uma vez que houve o aumento da qualidade de vida da população, devido a inúmeros fatores, sendo o principal: o avanço da Ciência (IBGE, 2010).

Nessa conjuntura, há de se pensar em atividades motivadoras, como a DS, para esse

público senescente com o intuito de contribuir com o envelhecimento saudável.

Cabe ressaltar que em qualquer faixa etária, inclusive nas mais avançadas, manter uma rotina de exercícios físicos pode trazer benefícios biológicos e psicossociais (Silva e colaboradores, 2014). De fato, isso vem a se encaixar nas orientações previstas pela OMS.

Na fisioterapia, comumente utiliza-se o recurso da cinesioterapia, pelo qual se pode realizar adequações, isto é, associar o tratamento através dos movimentos, utilizando as técnicas da dança direcionada aos idosos independentes, pois se trata de uma atividade mais lúdica que visa a um trabalho global e em grupo, favorecendo assim a interação interpessoal (Gazzolla e colaboradores, 2006).

Segundo Rivoredo e Mejia (2013), a cinesioterapia significa basicamente a terapia pelo movimento e seu procedimento se dá pelo uso de diferentes modalidades de atividade motora como meio de tratamento de enfermidades. Sua principal finalidade é a manutenção ou desenvolvimento do movimento livre para a sua função. Seus efeitos baseiam-se no desenvolvimento, evolução, restauração e manutenção da força, da resistência à fadiga, da mobilidade e flexibilidade, do relaxamento e da coordenação motora.

A dança é uma manifestação cultural, que resgata os valores socioculturais, músicas folclóricas e populares, que levam a harmonia de movimentos com coreografias advindas de experiências de vida (Gaiarsa, 1995; Garaudy, 1980).

Há inúmeras modalidades de dança existentes em diversas culturas, contudo temos a DS, que é uma linha que atua com idosos. Essa modalidade de dança constitui uma atividade primordial que é sua característica lúdica que facilita a manifestação das emoções, contudo sem deixar de estimular a memorização e a coordenação motora (Athayde, 1998).

O objetivo deste estudo é analisar a utilização da Dança Sênior como recurso cinesioterápico de modo a favorecer a qualidade de vida do idoso.

Cinesioterapia e Dança sênior

Costa, Miguel e Pimenta (2007) relatam que a velhice traz algumas limitações, levando o idoso a um declínio em suas atividades de vida diária. Estas, que comprometem a qualidade de vida no sentido

de independência física, presença de dores crônicas, baixa de vigor físico, além de fatores emocionais e de relacionamentos familiares.

Fortes (2008) afirma que várias são as queixas dos idosos em relação ao declínio corporal e cognitivo, entre os mais citados estão a rigidez muscular e a dificuldade em memorizar dados e fatos, além da dificuldade de aprenderem novas tarefas no seu dia-a-dia. A dança terapia, que é um dos caminhos de reapropriação da linguagem corporal através de estímulos criativos, dentro de seus inúmeros objetivos pode promover esta harmonia entre o físico e o emocional do indivíduo idoso. Por este motivo, tem sido apresentada como uma proposta sobre a prática da atividade física (Hashizumi e colaboradores, 2004).

Para Matsudo (2009), a atividade física tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas, além de promover melhora na mobilidade, na capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. Neste contexto, é possível perceber que o indivíduo idoso praticante de atividade física apresentará melhoria físico-funcional em relação a idosos não praticantes (Pimenta e colaboradores, 2008).

Considerando que a dança promove um exercício de memorização, devido às repetições de coreografias, as consequências são o fortalecimento muscular, maior mobilidade articular, melhora na capacidade cardiorrespiratória, entre outros benefícios; pode-se pensar nesta prática como meio de promover melhor qualidade psicofisicofuncional do idoso (Silva, 2010).

Amaral e colaboradores (2014) afirmam que como meio de atividade física a dança para os idosos é uma ferramenta importante para as condições de saúde, pois favorece os benefícios psicológicos como, diminuição do estresse e da ansiedade, melhora o humor, isto em um curto espaço de tempo, como também um papel mais ativo na sociedade.

A DS pode ser orientada por diferentes profissionais e, na fisioterapia, associada à prática da cinesioterapia ativa livre, é recurso próprio da profissão. Tendo sua principal finalidade a manutenção ou desenvolvimento do movimento livre para a sua função. Seus efeitos baseiam-se no desenvolvimento da restauração e manutenção da força, da resistência à fadiga, da mobilidade e

flexibilidade, do relaxamento muscular e da coordenação motora.

A cinesioterapia é um recurso que pode ser aplicado de forma individual ou em grupo, onde os exercícios têm como propósito recuperar ou prevenir os movimentos funcionais do indivíduo (Porter, 2005).

Contudo, cabe ressaltar que são amplas as possibilidades de participação para o fisioterapeuta na saúde do idoso, seja na prevenção de doenças, na promoção de saúde ou na clássica reabilitação (Pratt, 2004).

Desse modo, Guimarães e colaboradores (2004) destacam a atuação do fisioterapeuta na prevenção e promoção à saúde, visando à preservação das funções, adiamento da instalação de incapacidades e, de um modo geral, promover uma vida mais saudável e com melhor qualidade.

Ferreira (2010) observou a qualidade de vida de idosas antes e após uma intervenção fisioterapêutica, percebendo melhora em todos os quesitos analisados e destacando a importância da presença do fisioterapeuta no atendimento a grupos de idosos com foco em prevenir o aparecimento de doenças, retardar a senescência e melhorar a qualidade de vida dessa população.

Montenegro e colaboradores (2007) garantem que a fisioterapia visa recuperar as potencialidades do idoso, aumentando sua participação em uma série de atividades de lazer ou profissionais, além de orientá-lo a desenvolver sua capacidade de adaptação, em resposta às limitações físicas oferecendo maior segurança na realização de suas atividades de vida diária.

Brody e Hall (2001) defendem que a cinesioterapia, é o uso do movimento ou de exercícios como forma de tratamento, a fim de reabilitar ou de equilibrar as forças mecânicas que atuam no organismo como um todo, proporcionando melhora na qualidade do movimento e na qualidade de vida.

Ferreira (2010), por exemplo, observou a qualidade de vida de idosas antes e após uma intervenção fisioterapêutica, percebendo melhora em todos os quesitos analisados e destacando a importância da presença do fisioterapeuta no atendimento a grupos de idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Inicialmente, realizou-se uma análise documental (Rummel, 1977). Em seguida,

uma observação sistemática (Faria Junior, Correa e Bressane, 1987) e, por fim, a aplicação de um questionário (Boni e Quaresma, 2005).

Na análise documental, definiu-se o período de janeiro a dezembro de 2016 para a coleta dos dados nas bases: Scielo, Lilacs, Bireme e Pubmed. A busca ocorreu nos periódicos publicados entre 1977 e 2016, em qualquer língua, com as seguintes palavras-chave: Dança Sênior, qualidade de vida, cinesioterapia, envelhecimento e idoso.

Na observação sistemática, buscou-se coletar e registrar os fatos do cotidiano das atividades desenvolvidas. Geralmente este tipo de observação é empregada em estudos exploratórios sobre o campo a ser pesquisado (Boni e Quaresma, 2005).

Na aplicação do questionário, foi empregada uma amostra de conveniência (Levin, 1987), inicialmente, com 20 idosas do grupo de DS que tivessem participado das atividades pelo período de, pelo menos, três meses. Os critérios de inclusão foram: idade igual ou acima de 60 anos, saudáveis, não institucionalizadas e independentes. Como critérios de exclusão: indivíduos que realizavam outras atividades físicas (sejam em grupos, individuais), doenças de cardiopatias graves e doenças neurológicas. Dessa forma, do total de 20 de idosas foram excluídas sete, das quais cinco estavam participando de outra atividade física e outras duas que possuíam comprometimento neurológico.

As participantes foram recrutadas por meio de avisos e panfletos informativos distribuídos e divulgados nos outros projetos que já ocorrem na instituição na área da fisioterapia.

O questionário foi aplicado a dois grupos. O primeiro grupo era composto por 13 idosas que realizavam a atividade de DS pela primeira vez. O segundo grupo, era composto por cinco idosas que praticam a atividade há 15 ou mais anos.

Para realização desta pesquisa, todos os indivíduos foram informados previamente de todos os procedimentos que seriam realizados, foi exposto aos participantes o objetivo da pesquisa e as possíveis intercorrências, bem como os riscos e benefícios. Cabe ressaltar que todos estão assegurados do sigilo de suas informações coletadas, isto é, não haverá exposição de suas identidades, pois suas informações estão protegidas.

Foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) aos participantes do projeto, de acordo com as normas do Conselho Nacional de Saúde (466/2012). O projeto foi submetido ao comitê de ética em Pesquisa da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), obtendo a

aprovação com o número de processos na Plataforma Brasil: 026742/2018.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Análise documental

Quadro 1 - Levantamento das principais ideias das consultas realizadas nas bases de dados relacionando dança sênior, qualidade de vida, cinesioterapia, envelhecimento e idoso.

Ano	Autor	Síntese
1980	Garaudy	A dança é considerada para todos os povos um meio de exprimir sentimentos e significados sendo um meio de comunicação materializado através dos movimentos corporais.
1994	Gill	A avaliação do estado de saúde está diretamente relacionada à qualidade de vida influenciada pela: idade, sexo, escolaridade, condição socioeconômica e ausência de incapacidades funcionais. A expressão qualidade de vida pode ter alguns aspectos, podendo ser desde um conceito popular, utilizado amplamente na atualidade, que sugere sentimentos e emoções, relações pessoais, eventos profissionais ou laborais, política, saúde, entre outros e até mesmo vários significados na literatura médica.
1995	Gaiarsa	A dança dá sustentação, força e sentido aos pronunciamentos verbais; dessa forma percebe-se que o seu surgimento nasce da necessidade humana da comunicação com o transcendental, corpo-espírito e coração.
1995	The Whoqol Group	A qualidade de vida (QV) vem sendo entendida como, a percepção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, nesse contexto está inserido a cultura e os sistemas de valores nos quais ele vive e essa relação com os seus objetivos.
1998	Neri	Cabe ressaltar que os efeitos positivos da prática de atividade física sobre a saúde física, mental e social, não será capaz de evitar os efeitos do processo de envelhecimento. Porém admite-se que esta evolução será mais lenta e menos prejudicial no processo de perda inerentes da idade.
1998	Nanni	Observando-se que a dança nasceu do ritmo e que este é elemento motivador e impulsor para os movimentos, que se organizam de forma harmônica, pois a música ordena o movimento sonoro e a dança dá a ordem do movimento do corpo.
1999	Athayde	Há inúmeras modalidades de dança, dentre as quais existe a Dança Sênior que é uma categoria que trabalha com idosos. Essa modalidade tem como finalidade promover uma atividade lúdica que permita ajudar o indivíduo a expressar suas emoções, estimulando a memorização e a coordenação motora.
1999	Neri	Faz-se necessário identificar as virtudes inerentes à idade madura, é um desafio intelectual que vem sendo investigado ao longo dos anos por diversos pensadores. É uma questão fundamental para a sua existência vivê-la de maneira positiva, tendo em vista o grande crescimento populacional em todo o mundo. Por esse motivo é imprescindível identificar as condições que permitam envelhecer bem, com boa qualidade de vida e senso pessoal de bem-estar.
1999	Faria Junior e colaboradores	A dança é uma atividade física que ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo, que se dá através da manutenção da força muscular, observada principalmente nos componentes de sustentação, gerando melhora no equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais, mudança do estilo de vida e socialização.
2003	Dantas	A atividade física para os idosos é de extrema importância na profilaxia das doenças e na melhora da qualidade de vida. Quanto ao ponto de vista orgânico, a qualidade de vida boa é aquela que consegue realizar as atividades de vida diária sem demandar grandes esforços durante as suas atividades. Contudo os idosos que foram sedentários por um longo período acabam apresentando uma redução gradativa de todas as qualidades de aptidão física ocasionando um comprometimento da sua qualidade de vida.
2005	Fux	Desde os primórdios a dança sempre se fez presente na história da humanidade, com variações em todas as épocas, tinha a função de revelar modelos de rituais e determinadas atividades humanas significativas, tais como arte e costume. A dança terapêutica busca resgatar o significado do corpo, antes limitado, transformando-o num instrumento de auto aceitação e de inclusão social, pois parece acordar áreas antes adormecidas com o principal objetivo de promover o bem-estar.
2005	Vecchia	No último século é possível observar uma população cada vez mais envelhecida, evidenciando a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevida maior, mas também uma boa qualidade de vida que está associado a esses idosos a prática de qualquer atividade física.
2006	Ferrigno e colaboradores	As atividades desenvolvidas em grupo exercem no idoso um poder restaurador da afetividade, da autoestima, da autoconfiança e até um sentimento de capacidade de retorno à atividade laborativa.
2006	Vilela, Carvalho e Araújo	Para que possamos considerar um envelhecimento saudável e bem-sucedido, vale lembrar que o lazer com qualidade de vida deve fazer parte do cotidiano, como forma eficaz para reduzir o estresse e promover o bem-estar.
2006	Parente	A prática da atividade física deve ser estimulada em toda a fase da vida, sendo de grande

		importância para um envelhecimento saudável.
2007	Costa, Miguel e Pimenta	A dança permite que o idoso descubra a capacidade de suas articulações, o limite de sua força, o prazer de poder extravasar suas emoções e seus sentimentos através de seu corpo.
2007	Gobbi e colaboradores	As coreografias visam estimular o idoso de forma lúdica na relação interpessoal, promovendo o acolhimento e a afetividade.
2008	D'Alencar e colaboradores	Uma das atividades que vem ganhando cada vez mais destaque e mais espaço no Brasil é a dança, muito utilizada como uma estratégia preventiva da inatividade, sendo um recurso que tem por objetivo retardar a senilidade promovendo a qualidade de vida entre os idosos, pois dessa forma desenvolve as potencialidades, reestruturando os possíveis conflitos existentes, adquirindo harmonia no seu estilo de vida.
2008	Bastos	Em 1978 a Dança Sênior foi apresentada pela primeira vez aos brasileiros por Christel Weber. Formada dirigente pela <i>Bundesverband Senior entaz</i> (Associação de Dança Sênior da Alemanha), Christel veio ao Brasil, algum tempo antes acompanhando o marido, que aqui viera trabalhar.
2008	Fortes	O curso de Dança Sênior livre para dirigentes foi reconhecido pela Portaria n. 008 no dia 02 de junho de 2002 e mantido pelo Instituto Diaconal Bethesda na qualidade de Estabelecimento Especial de Ensino, conforme Portaria n. 467 de 26, de agosto de 1997, Secretaria de Educação do Estado de Santa Catarina, válido em todo território nacional. A Dança Sênior surgiu em 1974, na Alemanha, sob o comando de IlseTutt, pedagoga social e professora de dança que faleceu aos 86 anos, em 11 de julho de 1997. Contudo só em 1977 foi fundada a Federação Nacional de Dança Sênior na Alemanha.
2009	Lopes	A Dança Sênior é uma atividade socializante para idosos que utiliza movimentos simples e coordenados, a partir dos quais leva à manutenção da capacidade cognitiva e emocional, reunindo pessoas na maioria das vezes, da mesma idade, independente de raça, etnia, classe social.
2009	Toscano e Oliveira	Os hábitos de vida saudável associados ao incremento da prática de atividades físicas, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, para locomoção, do lazer, esportes, atividades da vida diária, trazem a melhora da autoestima, melhora dos padrões de saúde, da qualidade de vida, e consequentemente melhor independência desse idoso, adquirindo um estilo de vida ativo.
2009	Cassiano e colaboradores	A Dança Sênior visa desenvolver o amor próprio e a interação interpessoal com os participantes do grupo, dessa forma promove o bem-estar dos mesmos. O corpo é trabalhado através da dança, dos quais são criadas as coreografias a partir de músicas instrumentais associadas a movimentos ritmados. A mesma é caracterizada por ser realizada em grupo, sendo que as coreografias são ensinadas de forma padronizada pelos dirigentes dos grupos.
2012	Santos	Quando pensamos no envelhecimento, devemos levar em consideração que esse processo é algo natural e inevitável, sendo a dança uma alternativa para retardar esse processo. Dançar é uma atividade coletiva, com uma abordagem lúdica e prazerosa que ajuda a aliviar as tensões.
2013	Moreira e colaboradores	O envelhecimento se apresenta como um fenômeno natural do ser humano e a expectativa de vida vem aumentando devido aos diversos avanços tecnológicos principalmente no âmbito da saúde, sendo hoje um fator mundial, buscando uma atenção maior por parte do governo, dentre outros fatores, pela melhoria das condições de vida, avanços na medicina e dos recursos tecnológicos, a prática de atividades físicas, a alimentação equilibrada, a não utilização de drogas, acarretando consequentemente a um aumento no índice da expectativa de vida e qualidade de vida, assim, tendo idoso mais saudável e com menos gastos.
2015	Klebis e colaboradores	O processo de senescência gera uma perda natural e progressiva da independência do idoso, além de consequentemente diminuir as suas capacidades e funções motoras. Nesse contexto, o exercício físico, como a dança, é observado como um importante fator de proteção e manutenção das funções, evitando dessa forma, o surgimento de doenças crônico-degenerativas causadas pelo sedentarismo.

Observação sistemática

Primeira observação. As idosas ficaram curiosas com a presença dos pesquisadores. Contudo, foi possível analisar a interação do grupo. Elas riam durante a dança e principalmente quando erravam. Ressaltamos as competências desenvolvidas durante a dança, tais como: equilíbrio e memorização dos passos.

Segunda observação. O grupo estava mais à vontade com nossa presença. Percebemos que elas ficaram mais descontraídas e foi possível observar a brincadeira entre elas. Com relação à dança e às competências observamos: dissociação das

cinturas, equilíbrio, trabalho de tronco (flexão e extensão), mobilidade dos membros inferiores e superiores.

Terceira observação. Nossa presença já havia sido absorvida, foi possível ver dessa vez uma nova coreografia sendo desenvolvida e com isso toda a dificuldade, e ao mesmo tempo a forma lúdica que encaravam esse novo desafio. Com relação às competências observamos: trabalho de fortalecimento muscular tendo em vista a coreografia utilizada que exigia mais dos membros inferiores e grande trabalho de tronco.

Quarta observação. A coreografia iniciada na aula anterior estava sendo mais bem desenvolvida pelos participantes, com

maior desenvoltura e habilidade. Quanto às competências foi possível observar a melhora cognitiva de alguns integrantes, pois três integrantes tinham grandes dificuldades de reproduzir aquilo que era solicitado. Contudo, dessa vez houve maior interesse dessas três idosas, com maior participação.

Questionário

Primeira pergunta: por que você procurou a Dança Sênior?

O grupo 1 apresentou cinco idosas que procuraram a DS em busca de adquirir conhecimento de forma geral. Quatro buscaram a DS pela melhora da qualidade de vida, duas por gostarem de dançar e duas almejavam realizar atividade física.

Ao analisarmos o grupo 2 foi possível observar que duas idosas procuraram a DS com o objetivo de se socializarem, ocupando o tempo livre. Entretanto, três entrevistadas entraram na DS por intermédio de um convite.

Segunda pergunta: antes de iniciar essa atividade você tinha alguma queixa de saúde?

O grupo 1 apresentou seis participantes que apresentavam dor na coluna, dois apresentavam dor nos membros inferiores, uma delas dor e dormência, quatro apresentavam dor geral. Desse total de 13 idosas, três apresentavam H.A.S (Hipertensão Arterial Sistêmica).

No grupo 2, três idosas não apresentavam queixas álgicas antes de iniciar a DS, porém, apesar de não sentirem dor, sentiam-se sós e por isso destacaram a necessidade e a importância da socialização. Cabe destacar que uma entrevistada, apesar de não apresentar um comprometimento físico, tinha uma alteração na sua saúde em virtude de um quadro depressivo desencadeado pela perda de seu cônjuge.

Terceira pergunta: quais são as suas expectativas com a Dança Sênior?

O grupo 1 possui seis idosas que tinham expectativa da melhora da qualidade de vida no geral, quatro não souberam responder, uma delas espera redução da dor. Observa-se que duas idosas apresentavam expectativa da melhora nas questões

psicológicas relacionadas à socialização e na busca pela relação interpessoal.

No grupo 2, três enfatizaram a expectativa no quesito socialização, contudo duas não apresentavam expectativas.

Quarta pergunta: você percebeu alguma mudança nas suas atividades de vida diária com a realização da aula de Dança Sênior?

O grupo 1 possui duas idosas que apresentaram grande melhora, três relataram que obtiveram melhora, uma relatou que aprendeu a dançar, uma pontuou a socialização, cinco relataram melhora na qualidade de vida, uma não soube responder.

No grupo 2, quatro destacaram a melhora da memorização e a socialização enquanto para uma houve a melhora do físico.

A Dança Sênior

A dançaterapia é uma abordagem terapêutica que objetiva alcançar o equilíbrio funcional, psicológico, motor, intelectual e social do idoso. Seus exercícios orientados e marcados com ritmos favorecem as potencialidades dos indivíduos e por estabelecer uma relação de grupo; favorece também a reestruturação de possíveis conflitos emocionais comuns com o avançar da idade a respeito da solidão e do medo (D'Alencar e colaboradores, 2008; Rezende e Caldas, 2003; Salvador, 2004).

Os resultados desta pesquisa mostram grande melhoria nas atividades de vida diária. As idosas que participaram do estudo também apontam a socialização, principalmente o grupo 2, que já pratica a atividade há 15 anos ou mais.

Araújo e colaboradores (2015) descrevem a importância da dança ao afirmarem que promove mudanças no estilo de vida, estimula a atividade física de forma diferenciada e conseqüentemente modifica a rotina, resultando indivíduos mais ativos e com mais gastos energéticos.

No grupo 1, tivemos cinco idosas que procuraram a DS como forma de adquirir conhecimento de forma geral, quatro buscaram-na pela melhora da qualidade de vida, duas por gostarem de dançar, duas almejavam realizar atividade física.

Entretanto, ao analisarmos o grupo 2, foi possível observar que duas procuraram a DS com o objetivo de se socializarem, de

forma a melhorarem as relações interpessoais e a ocuparem o tempo livre.

Considerando o processo de envelhecimento, Correia e colaboradores (2006) descrevem as alterações no sistema neuromuscular, as quais se traduzem na manifestação da redução da força máxima, redução da potência, diminuição da velocidade e da flexibilidade e/ou da precisão dos movimentos.

Em relação ao declínio dos aspectos físicos, que possivelmente desencadeia em perdas cineticofuncionais, cabe destacar que no grupo 1 seis participantes apresentavam dor na coluna, dois apresentavam dor nos membros inferiores, uma delas dor e dormência, quatro apresentavam dor. Desse total de 13 indivíduos, três apresentavam HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica).

No grupo 2, destacam-se questões psicossociais. Três indivíduos não apresentavam queixas algicas antes de iniciar a DS, as mesmas destacaram a solidão e dessa forma a necessidade e a importância da socialização. Uma das participantes apresentava um quadro depressivo desencadeado pela perda de seu cônjuge. Apenas uma apresentava uma queixa dentro do âmbito físico e queixava-se de dor. As queixas físicas e psicossociais apresentadas podem ser destacadas nas melhoras obtidas mediante a DS.

No grupo 1, duas idosas apresentaram grande melhoria no quadro geral, três relataram que obtiveram melhora, e uma delas relatou que aprendeu a dançar, outra pontuou a socialização, cinco relatam melhoria na qualidade de vida, uma não soube responder. Destaca-se a melhoria cognitiva e relação interpessoal, sendo que quatro ressaltaram a melhor memorização e a socialização enquanto para uma houve a melhoria do físico.

CONCLUSÃO

No Brasil, o número de idosos vem crescendo, o que caracteriza a inversão da pirâmide etária. Neste contexto, cabe considerar a possibilidade da inserção da DS nos programas de prevenção dos governos, no que se refere à promoção da saúde do idoso.

Foi observada grande deficiência de profissionais da área de saúde com formação em DS, sobretudo o fisioterapeuta. Logo, considera-se a necessidade de cursos voltados a esses profissionais que desejem

trabalhar com a DS como ferramenta da cinesioterapia.

Sugere-se que a DS possa ser contemplada como ferramenta de trabalho para o fisioterapeuta, e inserida na disciplina de gerontologia, tendo em vista que essa é comum na grade do curso de fisioterapia.

Em face ao exposto, observou-se que a dança pode ser desenvolvida como meio de prática de atividade física e que dá às idosas condições de prevenção e manutenção das qualidades físicas.

Foi possível observar que a fisioterapia pode usar a dança como ferramenta para a prática de exercícios com os idosos.

O grupo que teve o contato pela primeira vez com a DS apresentou suas expectativas voltadas para o físico, sendo que, em uma das análises realizadas, as participantes apresentavam dor, seja de um modo geral, dores na coluna e ou nos membros inferiores.

Entretanto, o grupo que realizava a atividade por um tempo mínimo de 15 anos, pontuou questões como a socialização, a melhoria cognitiva (memória) e o equilíbrio respectivamente.

É possível compreendermos essa diferenciação, pois tal atividade além de desenvolver as valências físicas, que são importantes para a qualidade de vida, aprimora, também, em longo prazo, o convívio, as interações interpessoais, que têm um papel fundamental para a socialização. Há efeitos no campo emocional, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão, uma vez que os laços afetivos e os vínculos ficam mais estreitos entre os integrantes.

REFERÊNCIAS

1-Amaral, P.C.; e colaboradores. Efeitos funcionais da prática de dança em idosos. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, São Paulo. Vol. 13. Num. 1. p. 43-49. 2014.

2-Araujo, N.N.L.; e colaboradores. *Trabalhando a educação popular em saúde com a dança*. Gestão e Saúde, Brasília. Vol. 6. Num. 1. p. 817-823. 2015.

3-Athayde, E. *Dança Sênior surgiu na Alemanha*. 1998. Disponível em: <http://www2.uol.com.br/JC/_1998/0509/fa3008e.htm>.

- 4-Bastos, E.L. O que é Dança Sênior? Revista Dança Sênior, Rio de Janeiro. Vol.3. p. 12. 2007.
- 5-Bocalini, D.; Santos, R.; Miranda, M.L. Efeitos da prática de dança de salão na aptidão funcional de mulheres idosas. Revista Brasileira Ciência e Movimento. Vol. 15. Num. 3. p. 23-29. 2007.
- 6-Boni, V.; Quaresma, S.J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em ciências sociais. Em Tese, Florianópolis. Vol. 2. Num. 1. p. 68-80.2005. Disponível em<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtes/article/view/18027/16976>>.
- 7-Brody, L.T.; Hall, C.M. Exercícios terapêuticos em busca da função. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan. 2001.
- 8-Calil, S.R.; e colaboradores. Reabilitação por meio da dança: uma proposta fisioterapêutica em pacientes com sequela de AVC. Revista Neurociências, São Paulo. Vol. 15. Num. 3. p.195-202. 2007.
- 9-Cassiano, J.G.; e colaboradores. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. RBCEH. Passo Fundo. Vol. 6. Num. 2. p. 204-212. 2009. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5335/rbceh.2009.019>>
- 10-Chiarelo, B.; Driusso, P. Fisioterapia Gerontológica. São Paulo. Manole. 2007.
- 11-Correia, P. P.; e colaboradores. Função neuromuscular no idoso: a importância do treino de força. In: Barreiro, J.; Espanha, M.; Correia, P. Actividade Física e Envelhecimento. p. 135-153). Lisboa. Faculdade Motricidade Humana. 2010.
- 12-Costa, B.; Miguel, C.; Pimenta, L. D. A dança na terceira idade. Revista Viva Idade: Belo Horizonte. Vol. 1. p. 5. 2007.
- 13-D'Alencar, B.; e colaboradores. Biodança como processo de renovação existencial do idoso. Revista Brasileira de Enfermagem. Vol. 61. Num. 5. p.608-614. 2008.
- 14-Dantas, E. Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro. Shape. 2003.
- 15-Faria Junior, A. (Org.). Atividade física e envelhecimento humano. Rio de Janeiro: HP Comunicação. 2015.
- 16-Faria Junior, A.; Corrêa, E.S.; Bressane, R.S. Prática de Ensino em Educação Física- Estágio Supervisionado. Rio de Janeiro: Guanabara. 1987.
- 17-Faria, A.; e colaboradores. (Orgs.). Uma Introdução à Educação Física. Niterói. Corpus. 1999.
- 18-Ferreira, L.L. Análise da Qualidade de vida de idosos antes e após intervenção Fisioterapêutica. Revista Inspirar. Vol. 2. Num. 5. p. 18-21. 2010.
- 19-Ferrigno, J.C.; e colaboradores. Centros e grupos de convivência de idosos: da conquista do direito ao lazer ao exercício da cidadania. In: Freitas, E.V.; e colaboradores. (Org.). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 1436-1443.
- 20-Fortes, F.M. A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas. Anuário da produção acadêmica docente. Vol. 3. Num. 2. p. 419-433. 2008.
- 21-Fux, M. Depois da Queda... dançaterapia. São Paulo. Summus. 2005.
- 22-Gaiarsa, J.A. O que é corpo. São Paulo. Brasiliense. 1995.
- 23-Garudy, R. Dançar a vida. Rio de Janeiro. Nova Fronteira. 1980.
- 24-Gazzola, J.M.; e colaboradores. Fatores associados ao equilíbrio funcional em idosos com disfunção vestibular crônica. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia. Vol. 72. Num. 5. p. 683-690. 2006.
- 25-Gill, F. A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. JAMA. Vol. 272. Num. 8. p. 619-626. 1994.
- 26-Gobbi, S.; e colaboradores. Efeitos da dança e o treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. Revista da Educação Física/UEM. Vol. 2. Num. 18. p.161-168. 2007.
- 27-Guimarães, L.H.C.T.; e colaboradores. Avaliação da Capacidade Funcional de Idosos

- em tratamento fisioterapêutico. *Revista Neurociências*. Vol. 12. Num. 3. p. 130-133. 2004.
- 28-Hashizumi, M.; e colaboradores. Dança pra terceira idade. Cooperativa do Fitness. 2004. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/idosos10.htm>.
- 29-Klebis, L.O.; e colaboradores. Avaliação da aptidão motora e qualidade de vida de indivíduos da terceira idade praticantes da dança sênior. In: Caderno de Resumos do 8º Congresso de Extensão Universitária da Universidade de São Paulo/UNESP, p. 1-6. 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/142299>.
- 30-Levin, J. Estatística aplicada a ciências humanas. São Paulo. Harbra. 1987.
- 31-Lopes, H. Facilitadora de Danças Circulares Sagradas, Unati/UERJ. Rio de Janeiro/RJ. 2004. Disponível em: <http://www.vidaleve.com.br/Conteudo.asp?id=623>.
- 32-Martins, A. Terceira Idade entrando no ritmo. *O Fluminense*. p. 84. 2010.
- 33-Matsudo, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Boletim do Instituto de Saúde*. Vol. 4. Num. 47. p.76-78. 2009.
- 34-Montenegro, S.M.; e colaboradores. Os efeitos de um programa de fisioterapia como promotor de saúde na capacidade funcional de mulheres idosas institucionalizadas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Vol. 10. Num. 2. p. 161-178. 2007.
- 35-Moreira, R.M. e colaboradores. Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica. *Revista Kairós Gerontologia*. Vol. 16. Num. 2. p.27-38. 2013.
- 36-Nanni, D. Dança educação: princípios métodos e técnicas. Rio de Janeiro. Sprint. 1998.
- 37-Neri, A. (Org.). Qualidade de Vida e idade madura. São Paulo. Papyrus. 1999.
- 38-Neri, A. Escala para Avaliação de satisfação na vida referenciada a domínios. Universidade Estadual de Campinas. 1998
- (texto de circulação interna - pós-graduação em Gerontologia).
- 39-Neves, A.M. Dança e psicomotricidade: propostas do ensino da dança na escola. *SCIAS-Arte/Educação*. Vol. 3. Num. 3. p. 67-85. 2014.
- 40-Parente, M.A.M.P. Cognição e envelhecimento. São Paulo. Artmed. 2006.
- 41-Patrocínio, W. Musicalidade e Movimento Corporal. In: A Terceira Idade: Estudos sobre Envelhecimento (SESC-SP). Vol. 21. Num. 47. p. 7-19. 2010.
- 42-Pimenta, F.A.P.; e colaboradores. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. *Revista Associação Médica Brasileira*. Vol. 54. Num. 1. p. 55-60. 2008.
- 43-Pinto, M.V.M.; e colaboradores. Análise dos benefícios da dança para a terceira idade. *EFDeportes Revista Digital*. Vol. 13. Num. 124. 2008.
- 44-Porter, S. Fisioterapia de Tydi. Rio de Janeiro. Elsevier. 2005.
- 45-Pratt, R. Art, dance, and music therapy. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. Vol. 12. Num. 4. p. 827-41. 2004.
- 46-Rezende, M.; Caldas, P. C. A dança de salão na Promoção da Saúde do Idoso. *Revista Terceira Idade*. Vol. 14. Num. 27. p.7-27. 2003.
- 47-Rivoredo, M.G.A.C.; Mejia, D. A Cinesioterapia Motora como prevenção da Síndrome da Imobilidade Prolongada em pacientes internados em Unidade de Terapia Intensiva. Disponível em: www.portalbiocursos.com.br/artigos/fisio_intensiva/03.
- 48-Rummel, J. F. Introdução aos procedimentos de pesquisa em educação. Porto Alegre: Globo, 1977.
- 49-Salvador, M. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. *Revista Primeira Passos*. Universidade do Contestado, 2004.

50-Santana, S.; Coradini, A.; Carneiro, R. A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente. Vol. 12. Num.15. p. 83-104. 2009.

51-Santos, S.R. Direções e estratégias do envelhecer. Revista Portal de Divulgação. Ano II. Num. 24. 2013. Disponível em: <<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista/index.php>>.

52-Silva, N.; e colaboradores. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. Revista HUPE. Vol. 13. Num. 2. p. 75-85. 2014.

53-Silva, N.; Farinatti, P.T.V. Influência de variáveis do treinamento contra-resistência sobre a força muscular de idosos: uma revisão sistemática com ênfase nas relações dose-resposta. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 13. Num. 1. 2007.

54-Silva, V.C. O aprendizado da dança em idosos do CDS/UFSC: barreira e conquistas. Universidade Federal de Santa Catarina. 2010.

55-Souza, M.; e colaboradores. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. EFDeportes Revista Digital. Vol.15. Num.148. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheres-idosas.htm>>.

56-The Whoqol Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social Science & Medicine. Vol. 41. Num. 10. 1995.

57-Toscano, J.; Oliveira, A. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 15. Num. 3. p.169-173. 2009.

58-Vecchia, R.D.; e colaboradores. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. Revista Brasileira de Epidemiologia Vol. 8. Num. 3. p. 246-252. 2005. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/11992>>.

59-Vilela, A.B.A.; Carvalho, P.A.L.; Araújo, R.T. Envelhecimento bem-sucedido: representação de idosos. Revista Saúde Coletiva. Vol. 2. Num. 2. p. 101-14. 2006.

Recebido para publicação 14/09/2018
Aceito em 28/01/2019