

A DANÇA E SUA CONTRIBUIÇÃO NO COMBATE AO SEDENTARISMO DOS IDOSOS

Celine Silva Bispo¹; Diego Dias Lodi¹; Reynaldo Neves¹; Luís Francisco Bueno Sferra^{2,4}; Carlos Alberto Lopes Filho^{3,4*}

¹ Graduando Bacharel em Educação Física, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Profissional de Educação Física – FEA, esp. em Educação – UFMS e PUC-RJ; ³ Mestre em Educação – UEMS; ⁴ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

* autor correspondente: profcarloslopesef@gmail.com

RESUMO

A dança foi uma das primeiras manifestações culturais usada para expressar os sentimentos, e com o decorrer do tempo ela se tornou mais espaço e um momento de lazer, cultura e atividade física, e sobretudo, no século XXI, começa ganhar espaço como uma excelente ferramenta para a melhora da saúde, conceito da OMS que inclui a saúde mental, social, fisiológica. Deste modo a dança pode tornar-se ferramenta benéfica para qualquer fase da vida humana, da mesma maneira que toda criança se tornara um adulto e todo adulto se tornará idoso, a atividade física nesses ciclos é essencial para manter o bem-estar, principalmente quando chega à terceira idade. A partir dos 60 anos o idoso precisa ter maiores cuidados maiores com a saúde, pois, haverá mudanças com a idade, não são apenas as visíveis, mas também as internas do corpo. Objetivo deste trabalho concentra-se em fazer uma discussão de como a dança contribui para o combate ao sedentarismo na terceira idade, para a realização da tarefa proposta, construiu-se uma pesquisa bibliográfica, método que visa buscar autores para essa fundamentação, assim como a comprovação da melhora no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos por meio da prática da dança.

PALAVRAS-CHAVE: dança; sedentarismo; terceira idade.

1 INTRODUÇÃO

A dança é a arte de expressão, uma das primeiras manifestações de comunicação do ser humano, conforme Marbá, Silva e Guimarães (p. 02, 2016) “a dança era considerada como uma manifestação na vida dos povos mais antigos: o homem dançava para pedir chuva, solicitar cura de algumas doenças, agradecerem vitórias e até mesmo em momentos de mortes”. No entanto, atualmente, além da dança ser

manifestações corporais, a mesma se tornou uma das classificações de atividade física propicia para a melhora na qualidade de vida, de acordo com Marbá, Silva e Guimarães (2016) a dança ajuda os indivíduos na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida pelos seus gestos e movimentações corporais.

Dessa forma a dança pode contribuir para a remoção do sedentarismo, Silva (p.12, 2012) afirma que “[...] não basta falar da importância da atividade

física para a manutenção da saúde, é preciso estimular de alguma forma as pessoas a procurarem meios de sair do sedentarismo.”, sendo assim a atividade física é o melhor meio para sair deste comportamento.

Desse modo, ao se tratar de atividade física para a promoção a saúde, deve-se salientar que não está interligada a ausência de dores, principalmente quando chega à terceira idade, no qual nessa faixa etária o cuidado com a saúde precisa ser aumentado. “Em idosos, grandes quantidades de comportamento sedentário estão associadas aos seguintes desfechos negativos à saúde: mortalidade por todas as causas, doença cardiovascular e câncer, incidência de doença cardiovascular, câncer e diabetes tipo 2” (CAMARGO; AÑEZ, 2020, p. 7).

A atividade física é essencial para todos, e a dança a qual é uma vertente da mesma é benéfica para qualquer ciclo, inclusive para idosos. A partir do exposto, como a dança contribui no combate ao sedentarismo na terceira idade?

1.1 Contexto atual da dança

A dança é uma das formas de comunicações mais antigas, onde a mesma é utilizada para indivíduos expressar-se através de gestos seus sentimentos, de acordo com Cavasin (2003, p. 1) “desde a antiguidade, a humanidade já tinha no seu cotidiano a expressão corporal através da dança, utilizando-a em suas manifestações sociais”.

Atualmente, a dança não se tornou somente a forma de expressão, mas também a forma de ter uma melhora na saúde do sujeito. De acordo com Marbá, Silva e Guimarães (2016, p. 4), “[...] pode-se dizer que a dança é capaz de se tornar uma atividade física que pode contribuir muito para a melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios”.

Enquanto como atividade física a dança, pode trazer o bem-estar.

Segundo Marbá, Silva e Guimarães (2016) além de trazer o bem-estar ao indivíduo, a dança pode ajudar no sedentarismo, tornando a vida mais saudável. Portanto, de acordo com Silva, Valente e Borragine (2012) a dança como prática de atividade física proporciona uma prevenção e ajuda a saída da condição do sedentarismo, de forma leve e divertida.

Navalho (p.17, 2016) defende que “o termo sedentarismo é caracterizado pela falta de atividade física que gera pouco gasto energético e que pode ter consequências negativas para a saúde física e psicológica do indivíduo”.

Para tanto, o sedentarismo trás desenvolvimentos de doenças e malefícios a mente e o corpo, conforme Barata e Do Carmo (2003) o comportamento sedentário não é um comportamento nato do ser humano, dessa forma esse tipo de comportamento trás inúmeras consequências psicológicas, cognitivas e emocionais.

De acordo com Navalho (2016, p. 18):

[...] pode-se afirmar que o comportamento sedentário apesar de não ser benéfico tem tido um crescimento acentuado ao longo dos anos e consequentemente tem trazido consigo consequências bastante degenerativas que mais dia menos dia trará ao ser humano inúmeras desvantagens quer a nível psicológico, físico, mas também a nível evolutivo.

Desta forma, o sedentarismo ao alcançar à terceira idade se torna preocupante, conforme o Estatuto do Idoso Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, Art. 1º o indivíduo que se classifica na faixa etária de idoso é o sujeito que possui a partir de 60 anos de idade. Nessa fase além das questões fisiológicas já estarem sendo agravada, a falta de exercício físico torna a situação mais grave em termos de qualidade de vida.

Conforme Carvalho (2012, p. 9):

o envelhecimento, além de apresentar características visíveis ao ser humano como atrofia muscular, perda da pigmentação dos cabelos e pele, dificuldades no ouvir e falar, e as não visíveis, como a diminuição da contratilidade do músculo cardíaco, dificuldades de memorização, que pode trazer consequências psicológicas e sociais ao idoso como depressão, crises, sentimento de abandono, isolamento socioafetivo, dentre outros.

Sendo assim, é importante a prática de exercícios físicos para estar constantemente em busca na melhoria do bem-estar e da longevidade, de acordo com Hermann e Lana (p. 23, 2016) “a atividade física consegue se tornar divertida para o idoso, minimizando o uso de remédio para dor, calmantes e antidepressivos, afastando o sedentarismo, tudo isso junto com uma alimentação saudável e motivação”. Dessa forma, segundo Silva, Martins e Mendes (2012, p. 40):

A prática da dança na terceira idade promove alguns benefícios os quais são: o combate ao stress, o estímulo e a oxigenação do cérebro, o reforço dos músculos e a proteção das articulações, além da melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, possibilitando também o convívio social. Por ser a dança uma atividade tão completa acredita-se que ela é importante na melhoria na qualidade de vida de todos idosos adeptos da dança em seus variados repertórios.”

Portanto, uma das atividades físicas mais propicia para essa faixa etária é a dança, pois a mesma permite uma mudança de estilo de vida, conforme Hermann e Lana (2016) a dança se destaca, pois, a mesma permite prazer, socialização e propicia na melhora da saúde. Com isso esse tipo de atividade física pode ser uma das principais cogitações para o bem-estar da terceira idade.

Consequentemente, essa prática

se torna ideal para idosos, pois como afirma Silva, Martins e Mendes (2012, p. 26) “A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer”.

2 OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é descrever a contribuição da dança no combate ao sedentarismo na terceira idade, com o enfoque de promover a qualidade de vida, o lazer e o bem-estar desses indivíduos.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho tem como método a realização de uma revisão de literatura, para elaboração da revisão, segundo Marconi e Lakatos (2010) o trabalho precisa de elaboração da pesquisa inicialmente, onde começam as construções das etapas do artigo.

Para atender esse trabalho, decidiu-se desenvolver o levantamento de dados da pesquisa utilizando o portal de busca Google Acadêmico. O descritor de busca utilizado foi “dança e sedentarismo”, “dança e terceira idade” e “dança, sedentarismo e terceira idade”.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como pode ser visualizado no Quadro 1, quando foi utilizada a palavra-chave “dança e sedentarismo”, alcançou 40 artigos visualizados, onde selecionamos 12 trabalhos. Ao utilizar a palavra-chave “dança e terceira idade”, alcançou 40 artigos visualizados, onde selecionamos 13 trabalhos e ao dispor a palavra-chave “dança, sedentarismo e terceira idade”, sendo visualizados 80 artigos e

selecionados 24. Essa seleção foi de acordo com o conteúdo que estava relacionado ao propósito do artigo.

Quadro 1. Referências Google Acadêmico.

Portal	Descritores de busca	Trabalhos encontrados	Trabalhos selecionados	Trabalhos relacionados
Google Acadêmico	dança e sedentarismo	40	12	4
	dança e terceira idade	40	13	6
	dança, sedentarismo e terceira idade	80	24	5

Fonte: Elaborado pelos autores.

Com a análise do título e do resumo dos artigos, foram encontrados 15 trabalhos relacionados com artigo presente, com isso foram lidos e feitos os fichamentos tornando-se a base e a fundamentação para construção do trabalho.

5 CONCLUSÕES

A dança é uma manifestação de sentimentos e expressões, uma forma de comunicação e conexão consigo e com o mundo, além disso, uma forma de benefício a saúde em pró a melhora na qualidade de vida. Para tal fim, a dança se torna umas das primeiras praticas a serem cogitadas para a terceira idade.

Desse modo, são perceptíveis os benefícios que a dança pode trazer a essa faixa etária, assim como disponibilizar novas experiências e socialização, acarretando uma contribuição para um processo de envelhecimento de forma leve e prazerosa.

Em vista disso o objetivo da pesquisa foi trazer autores para a comprovação da dança e suas contribuições ao combate do comportamento sedentário, dessa forma através desses autores pode-se notar que são possíveis e viáveis as contribuições, e ao ser combatido esse tipo de comportamento pode ser gerado inúmeros benefícios, dentre eles o bem-estar e a qualidade de vida.

Por conseguinte, concluímos que a dança contribui para o combate do

sedentarismo e auxilia na qualidade de vida e no bem-estar, assim como pode acarretar a prevenção de doenças dos idosos, com isso sugerimos que indivíduos possam estar pesquisando e incentivando os idosos a cuidar da saúde e praticar atividade física, para que a longevidade seja propagada.

REFERÊNCIAS

BARATA, J. L. T.; DO CARMO, I. Mexa-se... pela sua saúde: guia prático de atividade física e de emagrecimento para todos. 2003.

CAVASIN, C. R.; FISCHER, J. A dança na aprendizagem. Revista Leonardo Pós, v. 3, p. 1-8, 2003.

CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

CARVALHO, Taís Calazans Correa de. Sedentarismo na terceira idade. 2017. FEDERAL, Senado. Estatuto do idoso. Brasília (DF): Senado Federal, 2003.

GUERRA, Paulo Henrique; MIELKE, Grégore Iven; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Comportamento sedentário. Corpoconsciência, p. 23-36, 2014.

HERMANN, G.; LANA, L. D. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. Biblioteca Lascasas, v. 12, n. 1, 2016.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S. da; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v. 9, n. 1, 2016.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. atlas, 2003.

NAVALHO, Ana Catarina Costa et al. Satisfação com a vida, qualidade de vida e imagem corporal em mulheres sedentárias, praticantes de dança e de outra atividade física. Dissertação de Mestrado. 2016.

SILVA, E. C. M. et al. O sedentarismo no idoso e suas consequências na qualidade de vida. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-

Alagoas, v. 7, n. 1, p. 13-13, 2021.

SILVA, F. J.; MARTINS, L.; MENDES, C. Benefícios da dança na terceira idade. IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, p. 24-42, 2012.

SILVA, M. F. da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, p. 634-642, 2012.

SILVA, M. G. B.; VALENTE, T. M.; BORRAGINE, S. de O. F. A dança como prática regular de atividade física e sua contribuição para melhor qualidade de vida. Rev Digital EFDesportes, v. 15, p. 166, 2012.

SILVA, W. A. Atividade Física e terceira idade: um estudo de caso sobre as atividades oferecidas pelo Grupo Viver Feliz, do Município de Águas Lindas de Goiás. 2012.