

DANÇA SÊNIOR: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

SENIOR DANCE: an alternative to improve the quality of life for seniors.

DANZA SENCILLA: una alternativa para mejorar la calidad de vida de los ancianos

Rosangela Lima da Silva

hmrose@gmail.com

Universidade do Estado do Pará

Camila Carvalho Santos

milinhakarvalho@hotmail.com

Universidade do Estado do Pará

Leidiany Rodrigues dos Prazeres

Leidy_dinon@hotmail.com

Universidade do Estado do Pará

RESUMO

A presente pesquisa analisou a influência da dança sênior na qualidade de vida dos idosos. A amostra foi composta de 25 idosos, frequentadores do Centro de Convivência da Melhor Idade (CCMI). Para realização da coleta de dados foi utilizado o questionário World Health Organization Quality Of Life - Bref (WHOQOL BREF), aplicado antes e após a intervenção. A metodologia utilizada na pesquisa foi de caráter quanti-qualitativo, com objetivo exploratório e interface na pesquisa ação. Os resultados obtidos foram melhorias na qualidade de vida dos idosos, o que fundamentou a influência positiva da dança sênior durante o período de intervenção.

Palavras-Chave: Idoso; Dança Sênior; Qualidade Vida

ABSTRACT

The present study analyzed the influence of senior dance on the quality of life of the elderly. The sample consisted of 25 elderly people, attending the Center for the Coexistence of the Best Age (CCMI). To perform the data collection, the World Health Organization Quality of Life - Bref questionnaire (WHOQOL BREF), applied before and after the intervention, was used. The methodology used in the research was quantitative-qualitative, with an exploratory objective and interface in the action research. The results obtained were improvements in the quality of life of the elderly, which supported the positive influence of the senior dance during the intervention period.

Keywords: Older people; Senior dance; Quality of life

RESUMEN

La presente investigación analizó la influencia de la danza senior en la calidad de vida de los ancianos. La muestra fue compuesta de 25 ancianos, frequentadores del Centro de Convivencia de la Mejor Edad (CCMI). Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario World Health Organization Quality of Life - Bref (WHOQOL BREF), aplicado antes y después de la intervención. La metodología utilizada en la investigación fue de carácter cuantitativo, con objetivo exploratorio e interfaz en la investigación acción. Los resultados obtenidos fueron mejoras en la calidad de vida de los ancianos, lo que fundamentó la influencia positiva de la danza senior durante el período de intervención.

Palabras Clave: Ancianos; Danza Senior; Calidad de Vida

1 Introdução

A dança sênior é uma atividade alegre e que motiva seus praticantes, voltada especialmente para os idosos, alia ritmos folclóricos do mundo todo. É uma atividade que pode ser realizada tanto em pé quanto sentada, sem contraindicação em relação aos praticantes. Além disso, tem capacidade de socializar, emocionar e cativar aqueles que a praticam, de maneira a proporcioná-los diversas melhorias na qualidade de vida (COSTA; MIGUEL; PIMENTA, 2007). De forma geral, a dança contribui para um envelhecimento mais ativo e saudável. Pelo fato de estar associada ao prazer, quem a pratica tem maior interação com os outros praticantes, visto que o ambiente torna-se mais dinâmico e divertido.

O processo de envelhecimento faz parte da vida e é algo natural do ser humano, traz consigo problemas que afetam a saúde, o físico, a vida social e conseqüentemente a qualidade de vida. Salienta-se ainda, que muitos idosos por não fazerem mais parte do mercado de trabalho e em virtude de algumas limitações sentem-se isolados, esquecidos por familiares e sociedade.

Com base em algumas visitas realizadas ao Centro de Convivência da Melhor Idade, no decorrer dos quatro anos de curso, notou-se por meio de observações e conversas que as atividades lá realizadas estavam voltadas para artes e artesanato. Porém, percebeu-se que além dessas atividades os idosos tinham interesse e sentiam falta de praticar atividades físicas que exercitassem o corpo. Assim, motivadas pela necessidade de atividades físicas voltadas para este público, com intuito de contribuir para a melhora da qualidade de vida dos idosos, assim como por poucos estudos envolvendo a dança sênior, buscou-se reunir informações com propósito de responder ao seguinte problema da pesquisa: Qual a influência da dança sênior na qualidade de vida dos idosos?

Dessa maneira, o presente artigo objetiva analisar a influência da dança sênior na qualidade de vida dos idosos, por meio da aplicação da dança, como ferramenta para o estímulo do convívio social, a fim de discutir e avaliar os benefícios da dança após todo o período de intervenção. O uso da dança sênior como alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos demonstra que este público precisa e sente falta de atividade que contribua para a promoção do envelhecimento mais saudável, bem-estar e deixe-os mais ativos.

2 Referencial Teórico

2.1 ENVELHECIMENTO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005, p. 8) relata que “em todo o mundo a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente que a de qualquer outra faixa etária”. Isso está relacionado à diminuição nas taxas de fertilidade e um aumento da longevidade, ou seja, conforme a proporção de crianças e jovens diminui a população idosa aumenta. A OMS ainda ressalta que até 2025 as pessoas com mais de 60 anos chegarão a aproximadamente 1,2 bilhões.

Do mesmo modo, o Fundo de Populações das Nações Unidas (UNFPA, 2012) informa que o envelhecimento é mais nova tendência do século XXI. Destaca-se que a cada 9 pessoas no mundo uma tem 60 anos de idade ou até mais, com a estimativa de crescimento para 1 em cada 5 por volta de 2050. Em 2012, a população idosa aumentou para quase 810 milhões, sendo que pode alcançar a 1 bilhão em menos de 10 anos. Conforme Mendes et al. (2005), envelhecer faz parte do processo natural do ser humano. Porém, à medida que esses indivíduos vão chegando à terceira idade algumas coisas vão mudando, principalmente no que diz respeito ao convívio social e capacidades físicas. Ao se falar dos idosos é quase impossível não mencionar dos riscos que estão sujeitos, mais precisamente das cargas de doenças e incapacidades encontradas nessa faixa etária (WITTER, et al., 2013).

2.2 DANÇA SÊNIOR

A dança sênior surgiu na Alemanha em 1974, teve como precursora Ilce Gass Tutt, sua Federação Nacional foi fundada em 1977 e trazida ao Brasil em 1978, hoje tem grupos em diversas cidades do país. A Associação da Dança Sênior (ADS) tem sua sede em Pirabeiraba – SC (BENETTI, 2015). De acordo com Benetti (2015, p. 4), “a dança sênior é uma atividade lúdica e motivante”. Por não ser de longa duração e não precisar de muito esforço não apresenta restrição de quem pode ou não praticar, pode ser realizada sentada, propicia aos seus praticantes uma maior integração com o grupo e ainda ajuda na flexibilidade, mobilidade e agilidade.

Desse modo, não existe uma restrição quanto a quem pode participar, mas a um enfoque maior voltado para os idosos, por ser uma dança de fácil execução uma vez que apresenta movimentos simples e favorece a realização das coreografias. De acordo com Oliveira e Teixeira (2010) essa dança tem passos curtos, leves e mais lentos, sendo de fácil aprendizagem, inclusive para aqueles que nunca dançaram. Com suas músicas alegres, busca a autoestima e integração dos participantes, melhorando a saúde física e mental dos mesmos.

Através da dança sênior pode-se proporcionar ao idoso, alegria, prazer, socialização, além de trazer lembranças passadas da infância, trabalhando também seu processo de crescimento, desenvolvimento corporal e aceitação das transformações em decorrência do envelhecimento. Acredita-se que a dança sênior pode também “ajudar os idosos a se identificarem no meio social, tanto familiar como no cotidiano, podendo criar novos vínculos de amizades e meios de socializar no dia-a-dia” (ANDRADE; FURTADO, 2012, p.12).

2.3 DANÇA E QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS

Todo ser humano anseia ter uma boa velhice e para isso, ter um bom convívio em sociedade é fundamental. Para Neri e Vieira (2013, p. 420) “o envolvimento social é considerado elemento central do envelhecimento ativo e saudável”. Mantendo-se participativos em termos físicos, sociais, econômicos, culturais, espirituais e cívicos ajuda os idosos a terem uma velhice bem-sucedida facilitando sua relação para com os outros e melhorando seu funcionamento cognitivo.

Dawalibi, Goulart e Prearo (2014) afirmam que o conceito de qualidade de vida é em síntese subjetivo, pois abrange uma grande gama de aspectos dentre os quais se podem destacar: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, suporte familiar, estado de saúde, estilo de vida, atividades da vida diária e o ambiente em que se vive.

Neste contexto, a qualidade de vida pode ser conceituada de acordo com o conforto de cada indivíduo, seu bem-estar e sua felicidade, estando ligada ao desempenho de suas funções físicas, intelectuais e psíquicas de acordo com a realidade de cada um e seu estilo de vida.

Vale lembrar, que o envelhecimento traz consigo problemas no controle emocional e social dos idosos, por estarem aposentados, devido à diminuição das capacidades físicas, idade avançada, problemas de saúde, entre outros (PINTO et al., 2008). Considerar que as pessoas não envelhecem da mesma maneira, exige maior atenção nessa faixa etária a fim de valorizar e auxiliar a reintegração do idoso.

Face ao exposto a prática diária de atividade física ajuda a fortalecer a musculatura, contribui para prevenção de doenças, na questão postural, ajuda no caminhar e até mesmo na realização de movimentos do dia a dia com maior facilidade. Nessa perspectiva, uma das atividades físicas que promovem mudanças no estilo de vida, alterando a percepção, a função e a sensação de bem-estar ao seu praticante é a dança, pois na visão de vários autores a dança é uma das atividades mais completas, trabalhando o físico, o psicológico e também o social que são afetados pelo tempo.

3 Metodologia

O estudo aqui apresentado caracteriza uma pesquisa de campo que para Gil (2002) busca maior aprofundamento das questões propostas, apresenta maior flexibilidade, utiliza muito mais técnica de observação do que interrogação e estuda um único grupo ou comunidade, assim o estudo foi realizado com um grupo de idosos frequentadores do CCMI. Apresenta interface na pesquisa ação que “requer a ação tanto nas áreas da prática quanto da pesquisa, de modo que, em maior ou menor medida, terá características tanto da prática rotineira quanto da pesquisa científica” (TRIPP, 2005, p. 447). De tal modo, algumas características dessa pesquisa são: inovação, participação, intervenção, compreensão, etc. A pesquisa assumiu abordagem quanti-qualitativa, porquanto a quantitativa utiliza o método estatístico é mais objetiva, fiel e exata, sendo a observação mais bem controlada e a análise qualitativa corresponde a um procedimento mais intuitivo, maleável e mais adaptável a índices não previstos, ou à evolução das hipóteses. Esta análise contribui na comunicação entre o pesquisador e os entrevistados (BARDIN, 2008). Foi utilizado dados comparativos por meio do programa excel, os resultados foram apresentados em números por meio de tabelas, como também pôde-se manter uma melhor comunicação com os pesquisados.

A pesquisa teve objetivo exploratório proporcionando aos pesquisadores maior familiaridade com o problema, com vista a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses além de ter como principal objetivo o aprimoramento de ideias (GIL, 2002). Através deste, pode-se compreender melhor o objeto de estudo, buscando informações sobre o mesmo.

A amostra foi composta de forma não probabilística por conveniência, pois esse tipo de amostragem “não apresentam fundamentação matemática ou estatística, dependendo unicamente de critérios do pesquisador” (GIL, 2002, p. 91). Os critérios de exclusão foram: idosos sem mobilidade, deficiência e doença mental que os impossibilitasse de praticar tal atividade.

Participaram vinte cinco idosos, 6 homens e 19 mulheres, de um grupo de 50, por faltarem muito e por estarem viajando no momento da pesquisa os outros 25 idosos não fizeram parte. Estes se reúnem no Centro de Convivência da Melhor Idade (CCMI) situado na cidade de Altamira-PA, rua Deoclides de Almeida, nº 369, bairro Brasília.

A pesquisa desenvolveu-se em cinco etapas.

1º etapa: Foi feita uma visita para reconhecimento do local, público alvo e solicitada a permissão para realização da pesquisa nas dependências e o agendamento para coleta de dados.

2º etapa: apresentação do projeto aos idosos juntamente com o convite para participarem da dança sênior.

3º etapa: primeira aplicação do questionário WHOQOL BREF, que é constituído de 26 perguntas e aborda 4 domínios que são: 1- Domínio Físico: dor/desconforto, energia/fadiga, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho; 2- Domínio Psicológico: sentimentos positivos, pensar/ aprender/ memória/concentração, autoestima, imagem corporal/aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais; 3- Domínio Relações Sociais: relações pessoais, suporte (apoio) social e atividade sexual; 4- Domínio Meio Ambiente: segurança física/ proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais/ disponibilidade / qualidade, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidade de recreação/ lazer, ambiente físico (poluição/ ruído/ trânsito/ clima) e transporte (FLECK, 2000 p.1). O mesmo foi aplicado antes e depois do período de dois meses. Durante a aplicação do questionário houve assistência direta aos idosos.

4º etapa: período de intervenção da pesquisa com aplicação da dança sênior, realizada em pé e sentada, utilizando-se bancos. As aulas ocorreram duas vezes por semana, com duração de uma hora,

totalizando 16 encontros. A dança sênior foi desenvolvida seguindo uma dinâmica de alongamento e aquecimento. Alguns ritmos executados foram: Samba, Lambada, Country, Carimbó, Dança francesa e dança portuguesa, alternando entre músicas lentas e rápidas. Nesta etapa ainda, foi realizada uma roda de conversa (AFONSO; ABADE, 2008), onde obtivemos informações sobre cada indivíduo e por meio de seus comentários analisamos as melhoras ocorridas em sua qualidade de vida mediante a aplicação da dança sênior.

5º etapa: reaplicação do questionário WHOQOL-BREF para comparação com as respostas da primeira aplicação.

Por fim, para análise de dados foi utilizado o método comparativo analisando as respostas da primeira e segunda aplicação do questionário (mínima, média e máxima). As respostas obtidas no questionário seguiram uma escala de Likert (de 1 a 5, quanto maior a pontuação melhor a qualidade de vida), seguindo a forma de avaliação do WHOQOL. Neste instrumento é necessário recodificar o valor das questões 3, 4 e 26 onde (1 é igual à 5) (2 é igual à 4) (3 é igual à 3) (4 é igual à 2) (5 é igual à 1), pois nessas questões se marcado 1 será a melhor resposta, porém a melhor resposta equivale a 5 por isso os valores das questões são mudados. As perguntas 1 e 2 devem aparecer da seguinte forma: 1- percepção da qualidade de vida (resultado em média 1 a 5); 2- Satisfação com a saúde (resultado em média de 1 a 5). Para calcular o domínio físico é só somar os valores das facetas e dividir por 7 (Q3, Q4, Q10, Q15, Q16, Q17, Q18)/7; Para calcular o domínio psicológico é só somar os valores das facetas e dividir por 6 (Q5, Q6, Q7, Q11, Q19, Q26)/6; Para calcular o domínio relações sociais basta somar os valores das facetas e dividir por 3 (Q20, Q21, Q22)/3; Para calcular o domínio meio ambiente são somados os valores das facetas e dividir por 8 (Q8, Q9, Q12, Q13, Q14, Q23, Q24, Q25)/8.

A apresentação dos dados foi por meio de tabelas fazendo um comparativo dos valores nelas expostos.

3.1 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

A pesquisa foi cadastrada e aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade do Estado Pará – Campus XII – Tapajós UEPA, Bairro: aparecida, Av. Plácido de Castro, 1399 Santarém/PA, sob o parecer 1.781.195. Aos participantes foram garantidos todos os direitos bem como a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) que lhes garante que eles podem deixar de participar a qualquer momento da pesquisa.

4 Resultados e Discussões

Antes do período de intervenção foi realizada a primeira aplicação do questionário em 4 de Julho de 2016, como instrumento de coleta de dados para avaliação da qualidade de vida dos idosos do CCMI. Durante o período de intervenção com a dança sênior foram utilizados vários ritmos, desde os mais agitados a outros lentos, houve alternância entre coreografias sentadas e em pé para não causar cansaço aos idosos além de adaptações para que todos conseguissem realizar os movimentos de braços, pernas, tronco e cabeça com facilidade. Além disso, para permitir uma melhor interação e a visualização dos participantes quanto a execução das coreografias os bancos foram distribuídos em círculo.

Levando em consideração as questões 1 e 2 do questionário WHOQOL-BREF, em relação a qualidade de vida e saúde dos pesquisados, destaca-se: Quando perguntados sobre sua qualidade de vida (Q1), obteve-se uma média de 3,48 e quando perguntados sobre a satisfação com sua saúde (Q2) a média foi 3,56, isso para a primeira aplicação do questionário. Já na segunda aplicação do questionário, a média foi de 4,28 tanto para a qualidade de vida quanto para sua saúde.

TABELA 1: apresentação dos resultados das questões 1 e 2 do questionário WHOQOL-BREF/ Resultados na escala de likert de 1 a 5

1º Aplicação do questionário	Mínima	Média	Máxima
Q1- Como você avaliaria sua qualidade de vida?	2,00	3,48	4,00
Q2- Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?	2,00	3,56	5,00
2º Aplicação do questionário	Mínima	Média	Máxima
Q1- Como você avaliaria sua qualidade de vida?	3,00	4,28	5,00
Q2- Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?	3,00	4,28	5,00

Fonte: Pesquisa de Campo, 2016.

Ao comparar as duas aplicações do questionário, foi possível perceber que a qualidade de vida dos idosos melhorou, pois houve um acréscimo de 0,80 pontos entre as médias da (Q1). Pôde-se analisar também que, nas respostas da primeira aplicação os idosos não avaliaram sua qualidade de vida como muito boa, já na segunda obteve-se pontuação nesta opção. Já em relação a sua saúde (Q2), a diferença entre as médias foi de 0,72 pontos na sua satisfação. Notou-se ainda que a opção insatisfeita marcada na primeira aplicação do questionário não foi marcada na segunda aplicação, o que demonstra uma influência positiva da dança sênior nestes resultados.

No estudo de Mendes et al. (2005), há o relato de que a iniciativa de querer participar de um grupo tem que partir do idoso, para que assim ele possa usufruir de seus benefícios, os quais contribuem para melhorar e tornar a vida mais satisfatória. Em conformidade com as autoras percebeu-se que os idosos do CCMI demonstraram interesse e vontade de participar da atividade que lhes estava sendo proposta a fim de poder usufruir das melhorias que poderiam lhes ser proporcionadas.

Observou-se assim que houve uma melhora na qualidade de vida e saúde após a aplicação da dança sênior, pois no geral os níveis aumentaram. Como a qualidade de vida envolve vários fatores será abordado na tabela 2 os resultados dos quatro domínios a que se refere o questionário WHOQOL-BREF.

TABELA 2 – PRIMEIRA APLICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO: apresentação dos resultados de qualidade de vida do WHOQOL-BREF por meio dos 4 domínios - Resultados na escala de likert de 1 a 5

	DOM. FÍSICO	DOM. PSICO	DOM. R. SOCIAIS	DOM. M. AMBIENTE
MÍNIMA	2,29	2,33	3,00	2,38
MÉDIA	3,44	3,72	4,19	3,19
MÁXIMA	4,29	4,50	5,00	4,88

Fonte: Pesquisa de Campo, 2016.

O termo qualidade de vida está relacionado autoestima, bem-estar, saúde estilo de vida e abrange diversos outros aspectos, os quais já foram destacados pelos autores Dawalibi, Goulart e Prearo (2014). Na tabela acima, são apresentados os resultados obtidos na primeira aplicação do questionário. Estes são dispostos em quatro domínios, levando em consideração a média obtida na pesquisa, os menores níveis de qualidade de vida estão nos domínios meio ambiente (3,19) e físico (3,34), já os resultados mais elevados encontram-se nos domínios social (4,19) e psicológico (3,72). Em relação aos menores resultados, pode-se dizer que isto se aplica pelo fato de não haver a prática de atividade física no local e ativida-

des diferenciadas relacionadas ao lazer neste ambiente. Quanto aos valores mais elevados contribuiu-se ao fato da convivência em grupo e boas relações pessoais.

Na tabela 3, estão expostos os resultados da segunda aplicação do questionário, aplicado logo após o período de dois meses de intervenção utilizando a dança sênior com os idosos. Os resultados apresentados na tabela mostram que no geral a qualidade de vida para os quatro domínios aumentou.

	DOM. FÍSICO	DOM. PSICO	DOM. R. SOCIAIS	DOM. M. AMBIENTE
MÍNIMA	2,71	2,50	3,33	2,63
MÉDIA	3,64	3,88	4,40	3,45
MÁXIMA	4,43	4,67	5,00	4,88

Fonte: Pesquisa de Campo, 2016.

A tabela analisada explicita resultados satisfatórios para todos os domínios, mesmo que não haja acréscimos muito elevados em virtude de terem sido apenas dois meses de intervenção, entretanto foi notada a melhora gradativa nos resultados. Dessa maneira, é indubitável afirmar: quanto maior o tempo de intervenção, mais elevados seriam os resultados. Um estudo realizado por Cassiano et al. (2009) marcado pela utilização da dança sênior durante um ano com vinte idosos revela que a mesma trouxe benefícios nas esferas sociais, ajudou na comunicação, trouxe melhorias para a saúde, facilidade no movimentar-se, proporcionaram-lhes alegria, ajudou na memória, criação de vínculos de amizade, assim como puderam ser trabalhados temas como a cidadania e recuperação dos valores de cada um. Similarmente Andrade e Furtado (2012) em seu estudo também relatam que os idosos sentiram uma grande mudança no seu modo de vida após a prática da dança, o que está relacionado a convivência em grupo, saúde, exercícios, alegria, memória, tranquilidade, amenização de dores etc.

Se tratando dos 4 domínios abordados no questionário, nota-se que no domínio físico houve um acréscimo de 3,34 na escala para 3,64 havendo uma diferença de 0,30 pontos entre os valores. Isso significa que houve uma interferência satisfatória com relação a participação dos idosos durante os dois meses de intervenção. Nesse contexto, quanto mais ativo ou envolvido em algum tipo de atividade o idoso esteja, maior é a sua satisfação com a vida, além de contribuir na realização de movimentos diários. Dessa forma, “a prática de atividade física regular auxilia na manutenção e no aumento da aptidão física da população idosa, assim como interfere de forma positiva no processo de envelhecimento” (AVERSAN, 2012 p. 4). Analogamente, Silva et al. (2011) corroboram que a dança como atividade física proporciona manutenção da força muscular, equilíbrio, amplitudes de movimentos, sustentação e potência aeróbica, o que influencia na melhoria da qualidade de vida.

Similarmente, o domínio psicológico apresentou aumento positivo de 3,72 para 3,88 com a diferença de 0,16 pontos da primeira para a segunda aplicação do questionário. Esses resultados estão relacionados aos sentimentos positivos, autoestima e sentimentos negativos dos indivíduos. Baseado nisso, Oliveira e Teixeira (2010) afirmam que a dança sênior pode se tornar uma terapia, por causa da sua grande influência no aspecto psicológico, porque melhora a autoestima, a determinação, causa sensação de liberdade, diminui a depressão e o estresse, melhorando o humor e conseqüentemente a qualidade de vida. Na mesma perspectiva Andrade e Furtado (2012) ainda alegam que a dança sênior é uma atividade específica para se trabalhar o psicológico dos idosos, conseqüentemente traz melhorias para memória e o desenvolvimento intelectual o que influencia positivamente na vida do idoso, pois o fator psicológico é algo que os fazem se sentirem otimistas e tranquilos.

O domínio social apresentou uma diferença de 0,21 pontos com a média da primeira aplicação de 4,19 para 4,40 na segunda. Pelo fato da dança estimular a socialização entre os idosos os resultados fundamentam que a mesma teve contribuição para os acréscimos nesse domínio. Em virtude disso, Oliveira

e Teixeira (2010) ressaltam que a dança sênior proporciona interação com outros, leva a experiências únicas a cada encontro, promove um ambiente saudável, com diversão, socialização, assim como ajuda na diminuição das tensões e esquecendo os problemas do dia-a-dia.

Em relação ao domínio meio ambiente, os valores dos resultados apresentaram uma diferença de 0,26 entre a primeira e a segunda aplicação do questionário, que saltou de 3,19 para 3,45. Neste domínio está relacionado segurança física, ambiente no lar, participação em atividades de lazer, aquisição de informações e outros. A satisfação com a moradia e ambiente físico adequado tem uma boa influência na qualidade de vida do idoso. O ambiente físico em que o idoso convive e está inserido influencia diretamente na sua qualidade de vida. Tanto que a OMS (2005, p. 27) menciona que “pessoas idosas que moram em ambientes ou áreas de risco com múltiplas barreiras físicas saem, provavelmente, com menos frequência, e, por isto, estão mais propensas ao isolamento [...]”.

Como influência desses resultados foi observado que no CCMI algumas das atividades realizadas pelos idosos estão voltadas para artes, artesanato, crochê e raciocínio. Com tudo, é perceptível que estes sentem falta de atividades diferenciadas que trabalhem todo o corpo, com acompanhamento de um profissional de Educação Física. Por meio de conversas, os idosos relataram que praticar algum tipo de atividade física é muito bom, pois traz benefícios para a saúde, assim gostariam de contar com a presença de um profissional de educação física que execute atividades regularmente com eles tanto na área da dança como outros tipos de exercícios.

5 Considerações Finais

Mediante os resultados apresentados neste estudo é possível considerar que todos os idosos que participaram da dança apresentaram melhoras nos quatro domínios, de acordo com a média dos resultados que variaram com uma diferença entre 0,16 a 0,30 pontos em relação aos quatro domínios. Quanto as questões 1 e 2 os valores ficaram entre 0,72 e 0,80 o que conota a eficácia da dança sênior para melhoria da qualidade de vida de forma a proporcionar autoestima, melhor disposição, interação com outras pessoas, ganho de mais mobilidade, saúde e diminuição de dores físicas.

As aulas de dança sênior proporcionaram aos idosos benefícios físicos, psicológicos, sociais e meio ambiente que estão intimamente ligados com a qualidade de vida e saúde, uma vez que através da dança é possível despertar emoções, alegria e liberdade já que esta atividade não apresenta obstáculos pela idade, não somente foi bem aceita pelos idosos como os fez ganhar autoconfiança, ao passo que apresentaram benefícios na esfera física, social, mental e principalmente na qualidade de vida.

Novas pesquisas são necessárias com outros grupos de idosos por meio da utilização não somente a dança como também outras atividades físicas que possam contribuir para a qualidade de vida deste público, que tanto necessita de atenção especial, visto que os investimentos na área da atividade física para este público são restritos e como já apresentada, a atividade física é o melhor remédio para minimizar, prevenir ou mesmo curar os diversos problemas que estejam relacionados tanto a saúde como também ao bem estar de um indivíduo.

6 Referências

AFONSO, Maria Lúcia M; ABADE, Fátima Lemos. **Para reinventar as rodas: rodas** de conversa em direitos humanos. Belo Horizonte: Recimam, 2008. Disponível em: < http://www.ufsj.edu.br/portal-repositorio/File/lapip/PARA_REINVENTAR_AS_RODAS.pdf>: Acessado em Setembro de 2016.

ANDRADE, Julianna de Souza Carvalho; FURTADO, Raquel Silveira. **O benefício da dança sênior sobre o ponto de vista dos Idosos**. 2012. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: <[http://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/5093/1/ Julianna](http://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/5093/1/Julianna)

de Souza Carvalho Andrade e Raquel Silveira Furtado.pdf>. Acesso em: 20 out. 2015.

AVERSAN, Thaís. Influência da prática de atividade física na qualidade de vida do idoso: uma revisão bibliográfica. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 165, n. 16, fev. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd165/atividade-fisica-na-vida-do-idoso.htm>>. Acesso em: 20 out. 2016.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Edição 70. Rio de Janeiro – RJ, 2008.

BENETTI, Fernanda Antico. A dança sênior como recurso terapêutico para idosos. **Abcs Health Sciences**, São Paulo, v. 1, n. 40, p.04-05, 2015. Disponível em: <<https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/695/660>>. Acesso em: 25 nov. 2015.

CAMINADA, Eliana. **História da dança**: evolução cultural. Rio de Janeiro, SPRINT, 1999.

CARVALHO, Patrícia Cristina de et al. Avaliação da qualidade de vida antes e após terapia com dança sênior em pacientes hemiparéticos pós-AVE. **Conscientiae Saúde**, São Paulo, v. 04, n. 11, p.572-579, jan. 2012. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/929/92924959007.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2016.

CASSIANO, Janine Gomes et al. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto a idosos hígidos. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, Passo Fundo, v. 02, n. 06, p.204-212, maio 2009. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/174/790>>. Acesso em: 20 out. 2016.

COSTA, Bárbara; MIGUEL, Carolina; PIMENTA, Leonardo Delarete. A dança na terceira idade. **Revista viva idade**, Belo Horizonte, p.01-05, maio 2007. Disponível em: <<https://vividade.files.wordpress.com/2007/06/danca1.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2015.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe; GOULART, Rita Maria Monteiro; PREARO, Leandro Campi. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. **Ciênc. saúde coletiva**, São Paulo, v. 19, n. 08, jan. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000803505>. Acesso em: 15 jun. 2016.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da organização mundial da saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 05, n. 01, jan. 2000. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/qualidep/downloads/downloads.php?id=2>>. Acesso em: 13 set. 2015.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª edição. SP; Atlas, 2002.

MENDES, Márcia R.s.s. Barbosa et al. A situação social do idoso no brasil: uma breve consideração. **Acta**, São Paulo, v. 04, n. 18, p.422-426, jul. 2005. Disponível em: <[file:///C:/Users/Client/Documents/DOMINIOS/A SITUAÇÃO SOCIAL DO IDOSO NO BRASIL.pdf](file:///C:/Users/Client/Documents/DOMINIOS/A%20SITUA%C3%87%C3%83O%20SOCIAL%20DO%20IDOSO%20NO%20BRASIL.pdf)>. Acesso em: 18 nov. 2015.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 01, n. 05, p.07-18, 18 nov. 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v5n1/7075.pdf>>. Acesso em: 05 jun. 2016.

NERI, Anita Liberalesso; VIEIRA, Ligiane Antonieta Martins. Envolvimento social e suporte social perce-

bido na velhice. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v. 03, n. 16, p.01-02, jan. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232013000300002>. Acesso em: 01 set. 2015.

OLIVEIRA, Flavia Fernandes de; TEIXEIRA, Sávvia Caroline de Oliveira. Dança sênior: atividade física e qualidade de vida na unisuam. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 09, n. 03, p.87-92, 09 abr. 2010. Disponível em: <<http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-9/Vol9n3-2010/Vol9n3-2010-pag-87a92/Vol9n3-2010-pag-87a92.pdf>>. Acesso em: 08 jul. 2015.

OMS, Organização mundial da saúde. **envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, 2005. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 16 out. 2015.

PINTO, Marcus Vinícius de Mello et al. Análise dos benefícios da dança para a terceira idade. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 13, n. 124, p.01-02, jul. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/analise-dos-beneficios-da-danca-para-a-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 09 jun. 2015.

PINTO, Nádia Maria da Silva. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade**. 2008. 42 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Fundação Karning Bazarian Faculdades Integradas de Itapetininga, Itapetininga, 2008. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/A_danca_Q_V.pdf>. Acesso em: 09 set. 2015.

SILVA, Aparecida da Glória Gonçalves da. **Qualidade de vida na perspectiva da pessoa idosa que pratica dança sênior: subsídios para a prática de enfermagem**. 2009. 197 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/cp131038.pdf>>. Acesso em: 03 maio 2015.

SILVA, Joseane Rodrigues da et al. Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos. **Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 01, p.163-179, mar. 2011. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6934/5026>>. Acesso em: 13 out. 2016.

SOUZA, Jaqueline Cristina Luciano de; METZNER, Andreia Cristina. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Fafibe**, São Paulo, v. 01, n. 06, p.08-13, nov. 2013. Disponível em: <<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>. Acesso em: 03 maio 2015.

TRIPP, David. Pesquisa-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 03, p.443-466, Não é um mês valido! 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ep/v31n3/a09v31n3>>. Acesso em: 03 maio 2015.

UNFPA, fundo de população das nações unidas. **Envelhecimento no Século XXI: celebração e desafio**. Nova York: Helpage International, 2012. Disponível em: <http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf>. Acesso em: 20 out. 2016.

WITTER, Carla et al. Envelhecimento e Dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Bras. Geriatr. Geronto**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 01, p.191-199, maio 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n1/a19v16n1.pdf>>. Acesso em: 01 maio 2015.