

Danças Circulares como meio de Qualidade de Vida na Terceira Idade

Andreza Gonçalves (Bacharel em Educação Física) - UNICSUL
Greice Ap. B. Fernandes (Bacharel em Educação Física) - UNICSUL

RESUMO

Esse trabalho teve como objetivo analisar a importância da inclusão das Danças Circulares em um grupo da terceira idade, visando a melhoria na qualidade de vida.

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico inerente a todos os indivíduos e se refere às mudanças de comportamento social e tempo cronológico.

Segundo FRANCHI e MONTENEGRO (2005), o envelhecimento é um processo biossocial de regressão, ou seja, a perda de capacidade ao longo da vida. Isso deve-se à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados e estilo de vida, além de alterações psico-emocionais.

Segundo NUNES (2008), não existe uma definição padrão para idoso, essa definição pode variar entre os países e as sociedades. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como idosa as pessoas com 60 anos ou mais (para os países em desenvolvimento) e 65 anos ou mais (para os países desenvolvidos). A Política Nacional do Idoso do Brasil define como idosa a pessoa com 60 anos ou mais.

Nos dias atuais, existe um consenso de que as pessoas que possuem uma vida ativa conseqüentemente envelhecem melhor, com menos incapacidades físicas e melhor qualidade de vida. Segundo ANDEOTTI apud FRANCHI e MONTENEGRO (2005), dentre os vários benefícios que a prática de exercícios físicos proporciona, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos.

OKUMA apud FRANCHI e MONTENEGRO (2005) discute que o potencial do ser humano é revitalizado quando ele se ocupa com novas aprendizagens, o que significa uma atualização de seus conhecimentos e sua inserção em um mundo que demanda novos aprenderes em um fluxo rápido e contínuo. Uma das condições para essa revitalização é a prática regular de exercícios físicos. Portanto, se o ambiente oferecer condições para que o ser humano ou o idoso neste caso mantenha-se ativo e descubra novas possibilidades de integração social, as mudanças no seu bem-estar e na

disposição geral para o desempenho das atividades da vida diária serão amplamente visíveis.

Esta análise remete a um fator muito importante para os profissionais de Educação Física: o trabalho com a população idosa brasileira ainda está muito distante de acompanhar a crescente demanda dessa faixa etária. Uma pesquisa realizada pelo IBGE mostra que em 34 anos, a população brasileira praticamente dobrou em relação aos 90 milhões de habitantes da década de 1970 e, somente entre 2000 e 2004, aumentou em 10 milhões de pessoas. Em 2050, seremos 259,8 milhões de brasileiros e nossa expectativa de vida, ao nascer, será de 81,3 anos, a mesma dos japoneses hoje. Mas o envelhecimento da população está se acentuando: em 2000, o grupo de 0 a 14 anos representava 30% da população brasileira, enquanto os maiores de 65 anos eram apenas 5%. Em 2050, os dois grupos se igualarão em 18%.

Essa pesquisa nos revela a grande área de atuação que temos para investir. Essa crescente demanda da população idosa precisa de idéias criativas para exercitar-se.

É a partir da compreensão dessa necessidade que justificamos a importância de se trabalhar com esse tema, pois as Danças Circulares podem proporcionar a melhora dos níveis de socialização dessa faixa etária, o que auxiliará para uma melhora da qualidade de vida.

Segundo MIRANDA & GODELI (2002), diferentes autores descrevem que a dança quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais. Também tem influência na prevenção de doenças degenerativas, o que é um fato geralmente comum na terceira idade, além de ser uma atividade muito apreciada pela terceira idade.

O objetivo da pesquisa foi analisar a possibilidade de melhora da Qualidade de Vida em indivíduos da Terceira Idade através da prática das Danças Circulares.

Como metodologia participaram do presente trabalho: 28 mulheres (19 da Terceira Idade com média de idade de 64,3 anos e 09 com média de idade de 50,5 anos), todas participantes do Grupo de Ginástica da Paróquia Nossa Senhora das Graças de Vila Antonieta na Zona Leste de São Paulo- SP.

A pesquisa utilizou o questionário de qualidade de vida WHOQOL 1998 da Organização Mundial da Saúde abreviado versão em português no qual contava com 26 questões de múltipla escolha aplicadas antes do início do projeto e após o projeto.

Nas aulas de Danças Circulares foram utilizadas danças consideradas tradicionais por diversos povos do mundo, através de diferentes intensidades (meditativas e agitadas) e desenvolvidas em diferentes formações (círculos, linhas, duplas, trios, dentre outras)

Após o término da pesquisa consideramos que as Danças Circulares, além de ser uma atividade diferenciada para a Terceira Idade, possibilitou um trabalho biopsicosocial. Foi possível (com relação aos aspectos físicos), o trabalho com a coordenação motora, senso de lateralidade, cardiorespiratório, equilíbrio, força e consciência corporal. Foram trabalhados também os aspectos psicossociais diretamente relacionados ao questionário aplicado na pesquisa, os quais observamos: grande melhora com relação a aceitação de sua própria imagem e corpo, concentração, melhoria no sono, integração social, relação com familiares e amigos, diminuição dos sentimentos negativos (mau humor, desespero, ansiedade e depressão). É importante ressaltar que a melhora nesses aspectos contribui para uma melhor qualidade de vida.

Apesar de outras atividades possibilitarem tais melhoras, o diferencial das Danças Circulares foi que devido seu trabalho com diversos ritmos, culturas e tradições, seu ambiente possibilitou que os idosos mantivessem uma vida ativa, descobrindo novas possibilidades de aprendizagem, integração social, comunicação consigo mesmo e com os outros (muitas vezes sem a utilização de palavras) e libertação durante a atividade. Isso nos mostra o que realmente os idosos sentem ou pensam, pois dentro das Danças Circulares cada um era um ser único e todos juntos transformaram-se em apenas um.

Enfim, todos estes aspectos fizeram das Danças Circulares uma atividade atrativa, a qual possibilitou a melhoria em diversos aspectos para a Qualidade de Vida da Terceira Idade.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALMEIDA, L. H. H. **Danças circulares sagradas: imagem corporal, finalidade de vida e religiosidade segundo uma abordagem junguiana.** Campinas, SP: [s.n.], 2005. 346 p. il. Tese(doutorado)-Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas. <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000374930>. Acesso em: 10/3/2008.

FRANCHI, K. M. B & MONTENEGRO, R. M. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** RBPS 2005; 18 (3): p. 152-156.

HASHIZUMI, M. M. SALVADOR, D. C et al. **Dança para Terceira Idade.** Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba ano 2004, Disponível em www.cdof.com.br/idosos10.htm . Acesso em: 07/04/2008

Instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE). **Estimativas Populacionais.** <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2006/estimativa.shtm> Acessado em - 26/04/2008

MIRANDA, M.L.J, GODELI, M.R.C.S. **Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física,** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, 16(1): 86-89, Jan. 2002

NUNES, L. **Gênero e o Envelhecimento.** Prefeitura do Estado de São Paulo: Coordenadoria do Idoso. http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/participacao_parceria/coordenadorias/idosos/artigo/0011 - 26/04/2008

PANTOJA, A. **Danças Circulares: Uma Proposta Cultural de Educação e Saúde Integral.** http://acaocultural.blig.ig.com.br/2008_08.html#post_19070949 - 01/04/2008

RAMOS, R.C L.et al. DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS: **Uma proposta de Educação e Cura,** Ed. Triom – São Paulo - 2002

TCLE – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – www.uri.br/cep/tcleidentificado.doc - Acesso em: 26/05/2008

WHO DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL WHOQOL. Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida(WHOQOL), disponível em <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol.html> - Acesso em: 28 de março de 2008.

WHO DIVISÃO DE SAÚDE MENTAL WHOQOL, Conceito de qualidade de Vida , Disponível em <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol1.html#top> - Acesso em: 28 de março de 2008.

Histórico Danças Circulares <http://www.triom.com.br/paginas/p04-4fr.html> (consulta 25/09/2007)