A dança como promoção da saúde.

Jaqueline Maria da Silva*, Marta Fuentes Rojas.

Resumo

A promoção da saúde foi definida como processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da saúde, incluindo uma maior participação nesse processo. A dança é uma atividade física perfeita para se trabalhar com idosos, é uma forma de promoção da saúde, pois sua prática promove bem estar físico, mental e social, além de ser completamente benéfica à saúde. Este estudo é qualitativo do tipo descritivo e tem como objetivo identificar contribuições da dança na promoção da saúde e na vida dos idosos que frequentam um grupo de dança da terceira idade.

Palavras-chave: Promoção da saúde, terceira idade, dança.

Introdução

Entende-se que a promoção da saúde se dá a partir de boas condições de vida, de trabalho, educação, cultura, lazer e descanso. Ao mesmo tempo, se promove um esforço da comunidade para que se organize e busque alcançar melhorias nas políticas que contribuam para a saúde da população. Assim como, se criam um conjunto de atividades orientadas a propiciar melhores condições de bem-estar (BUSS, 2003).

Em relação à população que está envelhecendo o aparecimento de modificações físicas, sociais e psicológicas que afetam o cotidiano das pessoas idosas (GOBBO, 2005), trazem um maior desafio na atenção e cuidados que contribuam para que possam redescobrir possibilidades de viver uma vida com qualidade (BRASIL, 2006).

O aparecimento de grupos sociais e projetos que oferecem atividades para idosos têm facilitado a incorporação de atividade física na terceira idade. Dentro destas atividades a dança torna-se um instrumento que contribui com melhoras tanto físicas, psíquicas e sociais nesta população (GOBBO, 2005; GUIMARÃES, SIMAS; FARIAS, 2003; FILIPETTO e SEVERO, 1999; TODARO, 2002).

Este estudo teve como pergunta principal *quais são as contribuições da dança na promoção da saúde e na vida dos idosos que a praticam*. O objetivo foi identificar contribuições da dança na promoção da saúde e na vida dos idosos que frequentam um grupo de dança da terceira idade, com a finalidade de conhecer mudanças no cotidiano das pessoas que dela participam.

Resultados e Discussão

Estudo de caráter qualitativo. Utilizou como instrumento de coleta de dados a entrevista semiestruturada. Participaram 30 idosos, do grupo de dança "Alegria de viver". Foram identificadas quatro categorias de análise: Motivos que levam a praticar; representação da dança na vida, benefícios da dança para a saúde, percepção sobre o antes e o depois da sua participação no grupo de dança.

Os motivos que levam os idosos a a participarem a dança entre eles temos, gostar de dançar desde muito jovem, prescrição médica, estarem se sintendo sozinho e como um lugar para se distrair. Sendo o sentimento de solidão o maior motivo. Conforme a fala de um entrevistado: *"por não terem outras ocupações ou afazeres*

e para se retirar do isolamento de casa, fazer novas amizades, por satisfação pessoal e saúde em todos os sentidos".

Em relação ao que a dança representa os participantes apontam que é um momento que traz prazer, considerada como *"uma terapia que alivia a mente"*, um lugar onde podem se comunicar, se divertir, conhecer amigos.

Os benefícios apontados foram: maior disposição, melhora nas dores físicas, ajuda no emagrecimento e manutenção da forma. Segundo os depoimentos, melhora a autoestima, ficam menos ansiosos e melhora na depressão. Conforme o seguinte depoimento. Igualmente, os benefícios estão mais relacionados com questões emocionais e carências afetivas.

Em relação à percepção sobre antes e depois da sua participação no grupo de dança, os entrevistados afirmam ter tido muita dificuldade para exercer atividades da vida diária, após a dança tiveram melhoras significativas.

Conclusões

Os grupos de dança são espaços de promoção e prevenção em saúde para a população de idosos. Os benefícios estão relacionados com questões físicas, sociais e emocionais. Além de trazer prazer, encontro, música, transforma-se numa atividade física, que promove bem-estar e melhoras no dia-a-dia. Contribui para diminuir a depressão e a solidão. Promove espaço de partilha e descontração.

Agradecimentos

Ao SAE pelo fornecimento da bolsa.

Referências

- BUSS, P. M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. IN: CZERESNIA, D. (org). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro, editora Fiocruz, 2003.
- GOBBO, D. E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista eletrônica de educação física**. Uniandrade, 2005.
- GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N; FARIAS, S.F. Dança como uma contribuição para a qualidade de vida. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 4, N.1, p. 29-37, 2003.
- FILIPETTO, M.C; SEVERO, C. Novas perspectivas: dança e expressão corporal para idosos. **Caderno adultos**. Santa Maria, n.3, p. 137-138, 1999.
- TODARO, M. de Á. **Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos**. Dissertação de mestrado – Universidade Estadual de Campinas, faculdade de educação – FE. (2001).