

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: UMA ANÁLISE DA DANÇA ENQUANTO ATIVIDADE FÍSICA

Salvador, Marlene (Autora)
Kalinine, Iouri (Orientador)
Universidade do Contestado – UnC/ Concórdia
Fone: (49) 442- 2580
Rua Marcelino Ramos, 464
89700-000 – Concórdia
marlenesal@bol.com.br

RESUMO

Face aos constantes apelos veiculados pela mídia no sentido de estimular a prática regular de atividades físicas, verifica-se um despertar de interesse na busca de se alcançar forma física para a obtenção de silhueta bem delineada e corpo atrativo. No entanto, este estímulo ao cultivo da estética perfeita, acaba renegando a segundo plano os reais benefícios que estas atividades trazem a saúde. E ainda mais neste contexto, acaba ficando aquém, um grupo de indivíduos que está se tornando cada vez mais numeroso, diante do aumento significativo da expectativa de vida do povo brasileiro: “o grupo da terceira idade”. O objetivo deste trabalho baseou-se na tentativa de resgatar o direito do idoso ao bem estar bio-psico-social, utilizando a dança como atividade estimuladora promotora de integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos. O projeto foi desenvolvido junto ao grupo, Veteranos da Alegria do Bairro Industriário de Concórdia - SC. O Grupo de Estudo foi composto de 22 sujeitos do sexo feminino de idade 55 a 76 anos. No período de 5 meses foram organizadas sessões de dança uma vez por semana de 30 minutos. Através de observação pedagógica verificou-se que a dança nos seus ritmos variados, trouxe a elas a percepção que ainda podem usufruir seus corpos, levou-as ao desenvolvimento da capacidade de perceber e executar os passos com maior precisão e graça. Além de estar muito satisfeita pela participação em atividades realizadas e perceberam que melhoram sua qualidade de vida. Com o apoio de depoimentos dos sujeitos da amostra podemos fazer a seguinte conclusão, “a dança como atividade física na terceira idade, parece que traz maior benefício do que caminhada, corrida ou musculação”.¹

Palavras-chave: terceira idade, dança, atividade física

¹ Fonte de Financiamento: Bolsa Artigo 170

1 INTRODUÇÃO

Segundo Lorda (1995), hoje 70% das pessoas acima de 60 anos no Brasil são sedentárias. Esta estatística é assustadora se considerar as conseqüências deste sedentarismo, que variam desde o risco de infarto do miocárdio até acidentes vasculares e o câncer. Esta problema se agrava nas pessoas de terceira idade. Pois nesta fase de o organismo já não é mais como antes. Seus corpos não são mais tão flexíveis e seus movimentos não são mais ágeis. As articulações perdem mobilidade e elasticidade, as lesões degenerativas como a osteoporose transforma o osso de um estado consistente para esponjoso deformado-o às vezes. No aparelho bronco-pulmonar a deterioração é progressiva e irreversível, todo sistema respiratório sofre alteração, inclusive os pulmões que tem seu peso reduzido. No aparelho cardiovascular a capacidade do coração diminui, a pressão se eleva, diminuindo a circulação sanguínea, a pele se enrugam, perde a maciez e se resseca.

A velhice traz consigo a redução das aptidões físicas, declínio das capacidades funcionais, diminuição da massa óssea e muscular, elasticidade, circulação e movimentos das articulações; aumento de peso, maior lentidão e doenças crônicas.

Enfim a expectativa da aposentadoria à sensação de inutilidade, saúde frágil, diminuição da flexibilidade, massa muscular, força, estatura e lesões degenerativas variadas, dentre outros agravantes, fazem com que as pessoas da terceira idade tenham que buscar um novo sentido para suas vidas.

Existe um consenso entre os estudos realizados (MATSUDO & MATSUDO, 1992; SHARKEY; 1998; NIEMAN, 1999; Otto (1987); JÄDER E COLS apud WEINECK, 2000 e etc.) de que a atividade física constante traz benefícios incontestáveis para a prolongação dos anos de vida com uma melhor qualidade.

Segundo Otto (1987), o idoso tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos e pode recuperar 10% através de atividades físicas adequadas. Estas atividades também atuam como antidepressivos, sendo benéficos para todas as idades e sexos.

A recreação é uma alternativa para adaptar-se melhor a esta fase, a participação é coletiva, estimula a solidariedade, é através do jogo e da dança que o idoso diminui as tensões, angústias, faz amigos e se diverte. É uma atividade alegre que o faz esquecer do dia a dia, buscar a socialização e gostar de estar com pessoas da mesma idade.

Segundo Otto (1987), a dança entre as atividades aeróbicas é a mais alegre, onde todos podem participar, desde o mais lento até o mais agitado. Quanto mais ativa for a pessoa mais capacidade cardiorespiratório ela terá, mas só se tem um vigor físico se intercalar os afazeres domésticos com a atividade física. As pessoas sedentárias também podem iniciar sua atividade física, desde que seja ela gradativa e adequada. Os exercícios trazem benefícios a saúde enquanto se pratica, não é acumulativo e deve sim ser contínuo. Fazer exercícios de respiração profunda fortifica a respiração pulmonar e oxigena o sangue.

Conforme Okuma (1998. p. 73), "A atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento". Problemas nas articulações, rigidez e perda da elasticidade podem gerar dor, problemas esses ocasionados pela falta de atividade física. A atividade física melhora a elasticidade dos músculos, melhora a circulação sanguínea e o movimento das articulações.

Em suma, os autores convergem com relação aos incontestáveis benefícios que a atividade física coordenada pode trazer para um envelhecimento com qualidade de vida, na minimização e prevenção dos efeitos da idade.

Faz-se necessário diante dos comprovados benefícios trazidos pela atividade física à implantação de estratégias de prevenção, como a prática de exercícios regularmente e de programas de incentivo à prática de atividades de reabilitação junto a terceira idade, pois este direito é garantido ao idoso pela legislação (decreto Nº 1.948, de 03 de Julho de 1996) que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso.

Mas que tipo de atividade física é mais apropriada para pessoas de terceira idade? Vários autores afirmam que melhor atividade para pessoas idosas é caminhada com duração de 30 minutos por dia,

três a cinco vezes por semana MATSUDO & MATSUDO, 1992; SHARKEY; 1998; NIEMAN, 1999). Entretanto nas ruas e parques das cidades nos vimos muito pouco dos idosos caminhando. Nos achamos que uma das causas deste acontecimento é não gosto desta atividade por pessoas de terceira idade.

Okuma (1998) acha que melhor opção para pessoas de terceira idade são as atividades em grupo como a dança, facilitam a integração e o fortalecimento de amizades, superação de limites físicos, ocupação do tempo em prol de si mesmos, livrando-se das angústias, incertezas, inseguranças e medos.

Segundo Lorda (1995. p 49), a dança em particular, é uma "Atividade físico-recreativa identificada constantemente como uma das intervenções de saúde mais significativas da vida das pessoas de idade avançada".

É de fundamental importância adaptar as brincadeiras de acordo com a idade, sem perder o brilho, o encanto. O idoso é alegre, gosta de brincadeiras, precisa de afeto e atenção não se deve jamais tratá-lo como criança. O jogo e a dança lhes proporcionam auto-estima, diversão, novas amizades, vivendo momentos diferentes, alegres e prazerosas, preenchendo as horas de folga.

O povo latino, em especial o brasileiro, vê na dança com seus mais variados ritmos, uma forma de demonstrar sua sensualidade e de extravasar suas emoções e sentimentos, sejam eles positivos e/ou negativos.

Todavia, acabaram se esquecendo de focar a dança enquanto atividade física que equaciona os limites que podiam se apresentar quanto à execução de outras atividades, como caminhadas, ginástica, natação, musculação, dentre outras.

Era justamente este o enfoque que este trabalho quis dar. O da necessidade de uma atividade física para a terceira idade, buscou-se fazer transcender os limites que a idade lhes impõe. Propus uma atividade física que o leva-se externar alegria, demonstrar afinidades, fortalecer a vida associativa, esquecer o dia-a-dia e superar problemas, fortalecer os músculos, diminuir os riscos de problemas cardiorrespiratórios, estimular percepção, coordenação de movimentos, dentre tantos outros, através da prática desta atividade física, a dança, constantemente.

2 MÉTODOS

O projeto foi desenvolvido junto ao grupo, Veteranos da Alegria do Bairro Industrial de Concórdia - SC.

O Grupo de Estudo foi composto de 22 sujeitos do sexo feminino de idade 55 a 76 anos.

No período de 5 meses foram organizadas sessões de dança uma vez por semana de 30 minutos.

Para verificação dos avanços obtidos através das atividades desenvolvidas, com cada integrante de Grupo de Estudo, foi realizada uma entrevista estruturada com seguintes perguntas norteadoras:

1. Gostou das atividades desenvolvidas?
2. Gostaria de continuar com essas atividades?
3. Que benefícios você adquiriu participando no Grupo de Estudo?

Além disso, fez-se avaliação contínua através da observação do sincronismo evolutivo do grupo e aptidões desenvolvidas.

Nas reuniões de grupo foram discutidos temas relacionados aos benefícios que a dança proporciona enquanto atividade física, e foram sugeridos ritmos, passos de dança os quais foram escolhidos e direcionados pela professora, em observância à aceitação do grupo.

3 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Respondendo na pergunta 1: “Gostou das atividades desenvolvidas?”, todos os 22 integrantes do Grupo de Estudos responderam “SIM”.

Respondendo na pergunta 2: “Gostaria de continuar com essas atividades?”, todos os 22 integrantes de Grupo de Estudos responderam “SIM”.

Respondendo na pergunta 3: “Que benefícios adquiriu você participando no Grupo de Estudo?” se distribuíram na seguinte forma:

- a) Achei ótimo a dança – (22 respostas);
- b) A gente aprende muita coisa melhor – (06 respostas);
- c) A gente fica mais livre – (04 respostas)
- d) Pra nós se continuava era melhor – (08 respostas)
- e) A dança é que nós mais gostamos – (04 respostas)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com apoio os depoimentos dos sujeitos de Grupo de Estudos e observação pedagógica podemos fazer a seguinte conclusão: “A dança como atividade física na 3ª idade, parece que traz maior benefício do que caminhada, corrida ou musculação”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GIL, Antonio Carlos. Técnica de Pesquisa em Economia (Amostragem)

LORDA, Raúl C. Recreação na terceira idade. Rio de Janeiro: Sprint, 1995,

MATSUDO, S. M. & MATSUDO, V. K. R. Exercício, Densidade óssea e Osteoporose. Revista Brasileira de Ortopedia, vol. 27, n. 10, p. 730-742, 1992.

NIEMAN, David. Exercício e saúde. Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

OKUMA, Silene Sumire. Idoso e a atividade física. Campinas-SP: Papyrus, 1998. (Coleção Vivacidade).

OTTO, Edna Ruth de Castro. Exercícios físicos para a terceira idade. São Paulo: Manole, 1987.

SHARKEY, B. J. Condicionamento Físico e Saúde. 4.ed. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

WEINECK. J. Biologia do Esporte. Editora Manole Ltda. São Paulo, 2000.

2 OBJETIVO

O objetivo deste trabalho baseou-se na tentativa de resgatar o direito do idoso ao bem estar bio-psico-social, utilizando a dança como atividade estimuladora promotora de integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos.

3 JUSTIFICATIVA

A realização deste trabalho justificou-se pela tentativa de resgatar o direito do idoso ao bem estar biológico, psicológico e social, sendo necessária à articulação de seguimentos diversos da sociedade para minimizar este déficit de investimentos junto aos idosos, pois além de significarem uma parcela considerável da população, são peças fundamentais para a manutenção de nossas raízes sociais, pois eles são as matrizes de nossos valores e representam o resgate e cultivo de nossa história social, coletivamente produzida.

Enfocou-se neste estudo, a atividade física na terceira idade, em especial a dança, propondo-se a através dele, tomar decisões teoricamente fundamentadas na busca de criar um espaço coletivo adequado que produza condições de saúde, através de normas de convivências, valores e interesses compartilhados, buscando conscientizá-los quanto às benesses que um viver saudável pudesse lhes proporcionar.

A idealização deste tema embasou-se na crença de que cada cidadão deve fazer a parte que lhe cabe, na busca de equacionalização das mazelas sociais.