

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA AERÓBICA PARA MULHERES IDOSAS

MATIAS, Sandy Natalie da Rosa¹

TAIOQUI, Carla de Oliveira²

RESUMO

O crescimento demográfico da população idosa tem sido motivo de grande interesse por parte dos estudiosos da terceira idade e muitos desses estudos têm se voltado à saúde do idoso e, na maioria deles, a atividade física está inserida como ponto importante na manutenção e promoção da saúde e qualidade de vida desses indivíduos. A atividade física, em especial a dança é um dos caminhos para amenizar diversos impactos gerados nesta fase. Dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização. Este estudo teve como objetivo identificar e analisar quais os benefícios da dança aeróbica para as mulheres idosas. Foi realizada uma revisão de literatura, através de buscas de artigos científicos nas bases de dados *Pubmed*, *SciELO* e *LILACS*, abordando o processo de envelhecimento das mulheres e além disso, mencionando os benefícios da dança para o corpo e mente.

PALAVRAS-CHAVE: Dança Aeróbica; Mulheres Idosas; Terceira Idade.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. Sendo mais conhecido como “Terceira idade” que é a fase da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 anos nos países desenvolvidos.

O crescimento demográfico da população idosa tem sido motivo de grande interesse por parte dos estudiosos da terceira idade, em vários países do mundo. Muitos desses estudos têm se voltado à saúde do idoso e, na maioria deles, a atividade física está inserida como ponto importante na manutenção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dessa parcela da população (MAZO; SILVA, 2009).

O número de pessoas que não realizam atividades físicas vem aumentando consideravelmente e conseqüentemente, reflete diretamente em uma sociedade cada vez mais propensa a desenvolver doenças crônicas degenerativas (CORDEIRO, 2018). Sendo assim, a fragilidade física pode ser considerada um dos fatores que predisõem o indivíduo a ter problemas de funcionalidades e participação na vida diária (OLIVEIRA, *et al*, 2020).

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré/SP. E-mail: sandy-mathias@hotmail.com

² Orientadora Professora Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciada e Bacharelada em Educação Física pela FIRA. E-mail: carla-taioqui@outlook.com

A prática de atividade física é um dos caminhos para amenizar os diversos impactos gerados nesta fase, proporcionando e melhorando a qualidade de vida desse público, com propostas diversas que visem o objetivo de cada idoso, além de vencer desafios motivados por si próprios. Dessa maneira, a dança uma das atividades mais procuradas por idosos, sendo essencial para todas as fases da vida, em especial para terceira idade, pois desperta emoções positivas, prazer e socialização.

O ato de dançar pode ser considerado como uma atividade física e social agradável e motivadora. Acredita-se que o hábito de dançar possa prevenir alguns dos efeitos prejudiciais que levam à fragilidade no idoso, sendo capaz de estimular o sistema cognitivo e neuro musculoesquelético. Assim, a dança pode atuar de forma protetora na prevenção de quedas e na manutenção do equilíbrio corporal, contribuindo também, para uma melhor qualidade de vida, funcionalidade e um envelhecimento mais saudável. Estudos sugerem que esta prática também há a possibilidade de ser benéfica para melhorar a autoexpressão, comunicação, motivação, possibilita o convívio social entre muitos outros (OLIVEIRA, *et al*, 2020).

A dança aeróbica é uma mistura de movimentos rítmicos juntamente com movimentos aeróbicos tradicionais, que tem inúmeros benefícios para o praticante. Segundo Araújo (2017), a origem da dança deve ser atribuída a dançarina Jacki Sorensen em 1969, ao criar para as mulheres uma rotina de exercícios físico junto dança aeróbica com música em Porto Rico.

Assim, este estudo teve como objetivo identificar e analisar quais os benefícios da dança aeróbica para as mulheres idosas.

Foi realizada uma revisão de literatura, através de buscas de artigos científicos, nas bases de dados *Pubmed*, *SciELO* e *LILACS*. Indagando sobre os benefícios da dança aeróbica para as mulheres idosas, de como essa atividade física faz bem para o corpo e mente, e de como ocorre o processo de envelhecimento desse público (RICHARDSON, 2007).

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 DANÇA AERÓBICA

A dança aeróbica é uma mistura de movimentos rítmicos juntamente com movimentos aeróbicos tradicionais, que tem inúmeros benefícios para o corpo e a mente de seus praticantes, sendo eles: Cognição e coordenação motora, condicionamento físico, queima de gorduras, flexibilidade, agilidade entre outras.

Araújo (2017), afirma que, a origem da dança aeróbica deve ser atribuída a dançarina Jacki Sorensen em 1969, ao criar para as mulheres uma rotina de dança aeróbica com música em Porto Rico, porém, esta modalidade teve expansão pelo mundo por meio da influência de

personalidades famosas, como as atrizes Sydne Rome e Jane Fonda, que produziram vídeos dos programas de dança e exercícios que passaram a fazer parte da mídia.

Segundo Silva, Rombaldi, Azevedo e Hallal (2008), foi só na década de 80 que aconteceu no Brasil uma verdadeira proliferação dos ambientes denominados de academias de ginástica, que se apoiavam nas informações e nos objetivos dos livros de Cooper e nos “*health clubs*” americanos. Assim, tal modalidade foi ocupando o seu espaço social.

Desde então, a busca por danças aeróbicas como uma atividade física em academias, vem se expandindo. Com as aulas dinâmicas e com inovações que chamam a atenção do público para a prática desta modalidade (COSTA, MOURA E LOPES, 2018).

Enquanto que, exercícios anaeróbicos, são caracterizados por serem de alta intensidade, curta duração, proporcionando ganho de resistência localizada, não dependendo de oxigênio para produção de energia. Os exercícios aeróbicos são mais prolongados, tem intensidade baixa ou moderada, de longa duração e que contém repetição de movimento, e exigem oxigênio para produzir energia. (COSTA, MOURA E LOPES, 2018).

A prática dos exercícios aeróbicos, sendo alguns deles, caminhada, corrida, pularcorda, subir e descer escadas e dançar, aumenta a capacidade cardiorrespiratória e melhora a tolerância nos esforços, sendo assim, excelente para quem procura aumentar a capacidade cardíaca, respiratória e até perder peso, principalmente para mulheres na terceira idade, mas controlando essa sequência de forma de adaptação a esse público.

Em relação aos diferentes tipos de danças aeróbicas, é possível citar: *Ballet Fitness*, *Street Dance*, Zumba, Dança de Salão, Dança do Ventre, entre outras.

O *ballet fitness* mistura movimentos do *ballet* clássico com treinamento funcional, ou seja, é um exercício que fortalece muito a musculatura, disfarçado de dança. Para quem não é fã da musculação pode ser uma alternativa bastante interessante. A principal vantagem sobre a versão clássica da dança é que não há restrição de idade para começar.

A *street dance* ou dança de rua surgiu nos Estados Unidos, nos anos 30, e se espalhou pelo mundo, principalmente, a partir dos anos 80. Com movimentos enérgicos de pernas e braços, além de acrobacias, executados ao som de batidas fortes, esse estilo de dança é bastante associado à cultura negra.

Ao som de estilos latinos, como salsa, merengue e cumbia, as aulas de zumba são bastante animadas. Os movimentos são simples e quase qualquer pessoa consegue acompanhar, mesmo que com um pouquinho de dificuldade no começo. Essa dança é um ótimo exercício aeróbico e está disponível em muitas academias e em vídeos on-line.

2.2 MULHERES E O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento humano pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo de forma gradativa para uns e mais rápido para outros devido a vários fatores, como condição socioeconômica, doenças crônicas, estilo de vida, má alimentação entre outros. É considerado um processo natural de cada pessoa, contínuo e irreversível. Sendo as alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares. (BASILIO; NICOLINO, 2012; BRITO; LITVOC, 2004).

Para Oliveira, Pivoto e Vianna, (2009). O envelhecimento humano é um processo natural, contínuo, no qual ocorrem alterações morfológicas, funcionais, químicas, neuroquímicas e psicológicas, que resultam na perda gradativa da vitalidade e da capacidade de adaptação da vivência do indivíduo.

Silva, Martins e Mendes (2012) mencionam que, o envelhecimento é um processo normal, individual e gradativo, que caracteriza uma etapa da vida na qual ocorrem modificações bioquímicas, psicológicas e fisiológicas em consequência da ação do tempo.

Ferreira e Simões (2011), afirmam que desde o momento em que ocorre o nascimento do ser humano, já se inicia o processo de envelhecimento, ou seja, já começam as transformações como redução da massa magra, cabelos brancos, pele enrugada, entre outras funcionalidades que vem aparecendo ao longo dos anos.

Segundo Brandli (2015), no envelhecimento fisiológico, acontecem alterações por todos os sistemas do organismo, de maneiras diferentes, cada qual no seu ritmo, sendo que as mudanças são nítidas e fazem parte do desenvolvimento normal da espécie humana.

O mesmo autor cita que o envelhecimento cognitivo, com o passar dos anos, é possível compreender o declínio das funções cognitivas, sendo elas, a perda de memória, principalmente relacionada a: números, nomes de pessoas, localização de lugares e objetos guardados e, até mesmo, a velocidade de processar certas informações (BRANDLI, 2015).

Já no envelhecimento psicológico, o idoso já passou por várias fases da vida e ele começa a se adaptar com as novas mudanças por dentro e por fora de seu corpo. Alguns vivem a vida tranquilamente, conseguindo se virar sozinhos e, entretanto, outros já começam a cair num isolamento crescente. O idoso começa a perceber que ele não é mais visto pelos outros como antigamente e começa a se sentir estranho no próprio meio onde vive (BRANDLI, 2015).

A relação ao envelhecimento social, este abrange vários aspectos, tanto no espaço privado que mostra a família e a sexualidade e no aspecto público o seu trabalho e

aposentadoria, isso tudo está interligado a características ligadas pela sociedade (BRANDLI, 2015).

No que diz respeito ao envelhecimento feminino, diferente do que ocorre com os homens, na vida das mulheres, existem objetivos que sinalizam diferentes fases de suas vidas, sendo elas a menarca, ruptura do hímen, última menstruação, menopausa, afirmam Trench e Santos (2005).

As deficiências funcionais surgem de maneira discreta no decorrer da vida da mulher idosa em relação ao sistema nervoso, tanto em relação as sensações, movimentos e funções psíquicas, quanto relacionado às funções biológicas internas, havendo alterações significativas em nível morfofuncional, químico e fisiológico (BRANDLI, 2015). Dessa maneira, a visão, audição, sistemas circulatório e vascular também são alterados, assim como a função do coração, pulmões e do sangue.

Uma consequência de todo esse processo é a perda de massa muscular por conta da diminuição do metabolismo, favorecendo assim, para o ganho de peso para quem não diminui a ingestão de calorias. A musculatura fica fraca significando um maior risco de aumento da pressão arterial durante um esforço, tendo dificuldade em realizar tarefas do dia a dia (BRANDLI, 2015).

A menopausa ocorre com as mulheres na faixa etária de aproximadamente 40 e 60 anos, com ela, acontece a suspensão da capacidade reprodutiva e diminuição da produção hormonal e por fim, conseqüentemente, ocorrem as mudanças fisiológicas. E através de comportamentos preventivos e hábitos saudáveis a mulher habitua-se melhor com seu corpo durante suas múltiplas fases de desenvolvimento. A atividade física bem exercitada estabiliza e aprimora o corpo da mulher, favorecendo seu bem-estar e sua beleza.

2.3 DANÇA AEROBICA PARA AS MULHERES IDOSAS

A prática de atividade física na terceira idade é um dos caminhos para amenizar os diversos impactos gerados nesta fase, proporcionando e melhorando a qualidade de vida desse público, com propostas diversas que visem o objetivo de cada idoso, além de vencer desafios motivados por si próprios.

O ato de ensinar a dança trata de dar ao idoso a imagem de como sua vida poderia ser um movimento harmonioso, livre e alegre. A dança utiliza o que se pode chamar de linguagens sonora, visual e tátil (SILVA; MAZO, 2007).

Como atividade física, a dança, em especial, dança aeróbica talvez seja a mais completa

e indicada para idosas, pois auxilia na força muscular, sustentação, respiração, flexibilidade, equilíbrio e principalmente na questão da socialização.

Em relação às diferentes modalidades de danças, duas das mais indicadas para as idosas são: Dança de Salão (forró, samba, samba de gafieira, salsa, entre outras), uma excelente aliada para os praticantes regulares, um exercício aeróbico considerado como de baixo impacto, muito bom para manutenção do peso, desenvolvimento psicomotor, além de promover momentos de descontração com amigos.

Ballet Fitness, tal modalidade, onde tem movimentos do ballet clássico porém com treinamento funcional, não tem restrição de idade para começar, auxilia no alongamento, flexibilidade e fortalecimento muscular, além de ser uma dança expressiva.

2.4 BENEFÍCIOS DA DANÇA AERÓBICAS PARA AS MULHERES IDOSAS

A dança aeróbica, quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais, tendo influência na prevenção de doenças degenerativas. (BRANDLI, 2015).

Assim, Oliveira, *et al* (2020) afirmam que,

É possível destacar que dançar proporciona sim benefícios para o corpo, porque estimula as adaptações funcionais e aprimora a circulação sanguínea e o suprimento de oxigênio para células. Tendo assim, uma melhora no condicionamento cardiorrespiratório contribuindo para o bom funcionamento do corpo e melhorando o rendimento nas tarefas diárias como: caminhada ao trabalho, serviços domésticos e mudanças no bem-estar subjetivo do indivíduo[...].

Os inúmeros benefícios vão além de questões físicas como, o equilíbrio postural e condicionamento físico, sendo focados nas questões psicológicas como a elevação da autoestima e um desenvolvimento das interações sociais (COSTA; MOURA; LOPES; 2018).

O ato de dançar, realizar os movimentos corporais, libera endorfina, hormônio responsável por promover a sensação de bem-estar, gerando alívio e relaxamento, além disso, tem também, a liberação de dopamina e serotonina, substância que traz a sensação de descanso, melhorando o humor e o sono, sendo este de extrema importância a população idosa.

Desta maneira,

A prática da dança como exercício físico, pode contribuir tanto para melhorar a saúde física como também psicológica do indivíduo, pois além das mudanças fisiológicas, tal prática proporciona mudanças positivas nos aspectos emocionais e sociais somando para uma boa qualidade de vida, diminuindo os níveis de estresse, melhorando na concentração podendo ser também uma atividade de grande importância para a prevenção ou o controle de casos clínicos de depressão (OLIVEIRA, *et al*, 2020).

Através da dança, a idosa tem a possibilidade obter novos conhecimentos, aprendizagens, interação com outras pessoas, trocando experiências e revigorando sua autoestima.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do desenvolvimento desse estudo e, com base nos resultados obtidos por meio de análise da literatura, foi possível perceber que o envelhecimento humano é um processo natural e contínuo e que a mulher na terceira idade está em constante busca para melhorar sua qualidade de vida. Assim, para que tenham uma vida valorizada, leve e para que elas mesmas se sintam bem consigo mesmo e na companhia de outros, é essencial que as mesmas sejam inseridas na sociedade e envolvidas em atividades que a façam bem.

A dança, em especial, dança aeróbica na terceira idade pode auxiliar nesses aspectos, melhora a força muscular, sustentação, equilíbrio, respiração e socialização, promovendo, então, um envelhecimento saudável e tranquilo.

Portanto, a prática da dança aeróbica para mulheres idosas resulta em uma vida mais feliz, tranquila, ativa e saudável. O ato de dançar vai auxiliar a idosa em seu dia-a-dia, com a melhora do sistema respiratório, circulatório, cardíaco, fortalecimento muscular, aumento de flexibilidade por conta de alongamentos, socialização e qualidade de vida, e o principal, ajuda a mulher se sentir mais independente.

Por fim, quando praticada regularmente, a dança aeróbica, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais, promovendo uma maior autonomia e prevenindo doenças.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. S. S. **Percepção da imagem corporal em servidoras da Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte – UFRN praticantes de Zumba.** 2017. 29f. Monografia (obtenção do título de Bacharelado em Educação Física) Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Centro de Ciências da Saúde, Natal/RN, 2017.

BASÍLIO R, NICOLINO T. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com os passa dos anos. **Revista científica internacional.** ISSN: 1679 – 9844, edição 20, volume 1, artigo nº 7, janeiro/março 2012.

BRANDLI, K. R. **Os significados da dança no processo de envelhecimento do grupo de mulheres idosas do bairro morada do sol da cidade de Ijuí – RS.** 2015. 45f. Monografia (obtenção do título de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ), Ijuí/RS, 2015.

BRITO, F. C. de; LITVOC, J. **Envelhecimento: prevenção e promoção da saúde.** São Paulo: Atheneu, 2004.

CORDEIRO, F. D. **A influência da atividade aeróbica zumba na qualidade de vida de seus praticantes.** 2018. 41f. Monografia (obtenção do título de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), Curitiba/PR, 2018.

COSTA, V. F. da; MOURA, S. K. S. F.; LOPES, D. T. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. **Revista Campo do Saber.** Volume 4 - Número 1 - jan/jun de 2018.

EYIGOR, S.; *et al.* *A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women.* **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 48 n.1, p. 84–88, 2009

FERREIRA, L.; SIMÕES, R. **Idoso asilado: qual a sua imagem?** 1. ed. São Paulo: Fontoura, 2011.

MAZO, G. Z.; SILVA, A. H. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Rev. Cinergis** –V8, n.1, p. 25-32, 2007 jan-jun|2009.

OLIVEIRA, C. R.; *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(5):1913-1924, 2020.

OLIVEIRA, M. P. S.; *et al.* Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu** Mar/2020, v1., n.2.

OLIVEIRA L. C.; PIVOTO E. A.; NA P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Acta Fisiatr** 2009;16(3):101-04.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa Social: métodos e técnicas.** 3. Ed. São Paulo: Atlas, 2007.
SILVA, A. H.; MAZO, G. Z. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico.

Cinergis – Vol 8, n. 1, p. 25-32 Jan/Jun, 2007.

SILVA, F. J. S.; MARTINS, L.; MENDES, C. R. S. **Benefícios da dança na terceira idade.** Artigo apresentado no IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG no semestre 2012-2.

SILVA, M. C. da; ROMBALDI, A. J.; AZEVEDO, M. R; HALLAL, P. C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.** vol.13, n.1, 2008.

SOUZA, N. L. S. A. de; ARAÚJO, C. L. de O. Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. **Revista Kairós Gerontologia**, 18(2), pp.149-165. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. (2015, abril-junho).

TRENCH, B.; SANTOS, C. G. dos. Menopausa ou Menopausas? **Saúde e Sociedade** v.14, n.1, p.91-100, jan-abr 2005.