

ARTIGO ORIGINAL

A DANÇA DE SALÃO COMO FORMA DE MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DE UM GRUPO DE IDOSOS DA CIDADE DE URUCUIA - MG

BALLROOM DANCE AS A WAY TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE OF A GROUP OF ELDERLY IN THE CITY OF URUCUIA - MG

LA DANZA DE SALÓN COMO FORMA DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE UN GRUPO DE ANCIANOS EN LA CIUDAD DE URUCUIA - MG

Edmar Alves Barbosa  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
E-mail: edmaralvesbarbosa6@gmail.com

Juliana Alves Miranda Andrade  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
E-mail: julianaamiranda@gmail.com

Data de Submissão: 31/05/2022 Data de Publicação: 30/07/2022

Como citar: BARBOSA, E. A.; ANDRADE, J. A. M. A dança de salão como forma de melhoria na qualidade de vida de um grupo de idosos da cidade de Urucuaia - MG. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

RESUMO

Este estudo objetivou verificar de que forma a prática da dança de salão auxilia como meio de benefício para saúde, na população da terceira idade no município de Urucuaia - MG, bem como identificar e apontar os benefícios da dança de salão como prática de atividade física em população idosa, para então poder avaliar os benefícios da dança de salão praticada por idosos da cidade de Urucuaia - MG. Para tanto foi utilizado como método de coleta de dados a pesquisa de campo local, em que se pretende comprovar por meio de relatos a relevância da dança no bem-estar físico e emocional dos idosos. A partir da análise de dados, pode se perceber que a importância da dança não é apenas como uma opção de lazer e entretenimento, mas também como uma alternativa para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças. Enfim, por meio do estudo realizado e do questionário aplicado, foi possível confirmar, que a dança de salão como atividade física, proporcionou diversão e saúde para os participantes, promovendo a interação de todos em um só contexto, buscando ótimas experiências e socialização.

Palavras-chave: Atividade física. Dança de salão. Qualidade de vida. Terceira idade.

ABSTRACT

This study aimed to verify how the practice of ballroom dancing helps as a means of benefits to health in the third age population in the city of Urucuaia - MG, as well as to identify and point out the benefits of ballroom dancing as a physical activity practice in elderly population, in order to evaluate the benefits of ballroom dancing practiced by elderly people in the city of Urucuaia - MG. For this purpose, was used as a method of data collection the local field research, in which it is intended to prove through reports the relevance of dance in the physical and emotional well-being of the elderly. From the data analysis, it can be seen that the importance of dance is not only as a leisure and

entertainment option, but also as an alternative for improving the quality of life and preventing diseases. Finally, through the study carried out and the questionnaire applied, it was possible to confirm that ballroom dancing as a physical activity provided fun and health for the participants, promoting the interaction of all in a single context, seeking great experiences and socialization.

Keywords: Physical activity. Ballroom dance. Quality of life. Third Age.

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo verificar de qué forma la práctica de la danza de salón ayuda como medio de beneficiar la salud, en la población anciana en el municipio de Urucuia – MG, así también como identificar y señalar los beneficios de la danza de salón como práctica de actividad física en la población anciana, para conseguir evaluar los beneficios de la danza de salón practicado por ancianos de la ciudad de Urucuia – MG. Para tanto fue utilizado como método de recolección de datos la investigación de campo local, donde se pretende comprobar a partir de informes la relevancia de la danza del bien estar físico y emocional de los ancianos. A partir del análisis de los datos, se puede percibir que la importancia de la danza no es solo como opción de ocio y entretenimiento, sino también como alternativa para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades. Finalmente, a través del estudio realizado y el cuestionario aplicado, se pudo constatar que la danza de salón como actividad física brinda diversión y salud a los participantes, fomentando la interacción de todos en un solo contexto, buscando grandes experiencias y socialización.

Palabras-claves: Actividad física. Danza de salón. Calidad de vida. Tercera edad.

INTRODUÇÃO

Ter saúde física e mental é fundamental para uma boa qualidade de vida. O hábito em idosos de praticar atividades físicas é essencial (VICENTINI *et al.*, 2019). Desde criança ao ingressar na escola o ser humano é influenciado a praticar exercícios físicos e desenvolver suas habilidades corporais (PEREIRA *et al.*, 2020).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais ressaltam a importância da Educação física da seguinte forma:

A Educação física permite que se vivenciem diferentes práticas corporais advindas das mais diversas manifestações culturais e se enxergue como essa variada combinação de influências está presente na vida cotidiana. As danças, esportes, lutas, jogos e ginásticas compõem um vasto patrimônio cultural que deve ser valorizado, conhecido e desfrutado (BRASIL, p. 28-29, 1997).

Na terceira idade a valorização da atividade física não deve ser diferente, cada vez mais as pessoas estão se conscientizando da importância da atividade física e procuram praticar algum tipo de atividade, evitando até o aparecimento ou

agravamento de algumas doenças, como é o caso, por exemplo, da osteoporose (SUMIRE, 2016).

De acordo com Simone *et al.* (2015) os fatores de risco mais relevantes na osteoporose em idosos, são fraturas de fêmur, ou seja, estão relacionados à falta de atividade física e inadequada ingestão de cálcio e, portanto, passíveis de serem modificados, através da prática de atividade física e alimentação adequada.

O risco de ser acometido por osteoporose aumenta com o decorrer da idade; as mulheres sofrem mais do que os homens com esta doença que é considerada uma doença pública por prejudicar grande parte da população e o custo do tratamento ser alto (CASTRO; COSTA, 2017).

De acordo com Silva (2019), muitos são os estudos realizados nas últimas décadas que comprovaram a influência positiva da atividade física na preservação e manutenção da saúde, o tecido ósseo é fortalecido ao longo do tempo, garantindo assim uma terceira idade mais saudável, principalmente para as mulheres que são prejudicadas na menopausa.

A atividade física sempre existiu na história (ANTUNES *et al.*, 2006, p.108). e dentro da atividade física como elemento crucial para a saúde a dança é uma das mais comuns formas de expressão corporal presente na sociedade desde os tempos mais remotos. Os Parâmetros Curriculares Nacionais em seu volume 06 enfatiza: "A arte da dança faz parte das culturas humanas e sempre integrou o trabalho, as religiões e as atividades de lazer. Os povos sempre privilegiaram a dança, sendo esta um bem cultural e uma atividade inerente à natureza do homem" (BRASIL, 1997, p. 67).

A dança entre outras atividades físicas é uma importante colaboradora na manutenção da saúde e na prevenção de doenças, uma vez que também se comprovou que o sedentarismo pode levar a risco de acidentes na terceira idade (ROCHA *et al.*, 2020; MARTINS; EDUARDO, 2009).

De acordo com Gonçalves *et al.* (2010) os muitos benefícios da dança também se pode incluir o alívio para o estresse e uma motivação para viver principalmente para pessoas idosas. Nesse sentido as danças de salão, têm se mostrado muito eficientes na vida de muitos idosos que procuram nessa expressão cultural um recurso para preservar a saúde.

De acordo com Cardoso *et al.* (2021) a dança de salão é uma modalidade sensório motora, uma atividade física que é desenvolvida através de diferentes movimentos, transmitindo ao praticante, energias positivas através de habilidades de expressão.

Segundo Zellmer *et al.* (2016), uma dança de salão movimentada protege fortalece o esqueleto e músculos, diminuindo a osteoporose, fortificando os músculos e os deixando em condições para um dia a dia sem cansaço físico, sendo favorável também para o psicológico.

A dança de salão capacita o idoso a uma qualidade de vida mais saudável, entardecendo o envelhecer, melhorando o bem estar através da diversão e ativando o físico a imunidade de doenças (SILVA *et al.*, 2018).

Este artigo buscou verificar de que forma a prática da dança de salão pode contribuir na qualidade da saúde, na população da terceira idade no município de Urucuia - MG.

METODOLOGIA

A pesquisa de campo foi realizada com um grupo composto por 20 idosos que participam de um projeto de dança de salão em uma academia popular na cidade de Urucuia - MG, onde buscamos avaliar por meio de relatos desta população a relevância da dança no bem-estar físico e emocional dos idosos.

Para realização desta pesquisa foi aplicado um questionário com 12 questões fechadas e de fácil entendimento, á vinte pessoas idosas do município de Urucuia - MG, que se dispuseram a responder, sendo 15 mulheres e 05 homens, todos com idade acima de 55 anos.

RESULTADOS

Após a aplicação dos questionários podemos observar o quanto a prática da dança pode influenciar de forma positiva no grupo pesquisado. O primeiro e segundo questionamentos da pesquisa estão relacionados aos dados sobre gênero e idade.

A partir do terceiro questionamento as perguntas estão diretamente relacionadas á atividade física e à saúde. A pergunta de número 03 questiona qual é o tipo de dança preferida dos entrevistados, todos os 20 responderam que gostam



de forró e entre estes, três pessoas acrescentaram que também apreciam a prática da ginástica com música. Dando continuidade, a próxima pergunta foi: “Com qual frequência você pratica a dança”? Para a demonstração das respostas desse questionamento foi viável organizar os resultados em um quadro, exposto a seguir:

Quadro 01 - Frequência você pratica a dança

Com que frequência você pratica a dança?	Respostas dos entrevistados
A- Semanalmente	13 pessoas
B- Quinzenalmente	01 pessoa
C- Mensalmente	00 pessoa
D- Ocasionalmente	06 pessoas

Fonte: Próprio Autor

Em seguida o próximo questionamento (questão 05) feito foi “Porque você dança”? Com relação a essa pergunta todos os entrevistados fizeram questão de ressaltar que dançam principalmente porque gostam e marcaram outras opções relatadas a seguir: 50% disseram que dançam também para praticar atividade física, 30% por recomendação médica e os outros 20% como alternativa para prevenir doenças.

A pergunta de número 06 questiona os entrevistados se eles acreditam que a dança tem influenciado na qualidade de vida. 100% responderam que sim. O seguinte questionamento (questão 07) está diretamente relacionado ao anterior e a pergunta foi: “Você se sente melhor mentalmente quando pratica a dança”? Todos os 20 entrevistados responderam que sim.

Na próxima pergunta (questão 08) os entrevistados foram questionados sobre a dança em relação à pandemia, sendo a seguinte: Durante a pandemia você tem praticado a dança com frequência? Só 20% dos idosos entrevistados falaram que praticaram a dança, e 30% apenas algumas vezes. Pode – se observar que a pandemia trouxe mudanças na rotina dos idosos impedindo-os de praticar a dança com a mesma frequência de antes.

O questionamento de número 09 inquirir das pessoas o seguinte: “Você acredita que a dança ajuda na prevenção de doenças”? 100% das pessoas entrevistadas disseram que sim. A pergunta de número 10 “Você recomendaria a dança para outras pessoas”? E mais uma vez as respostas de todos foram positivas,

confirmando assim que acreditam na dança como uma boa atividade física e mental e como meio de melhorar a saúde e prevenir doenças.

“Você tem alguma doença pré-existente”? Esse foi o questionamento de número 11 e apenas 06 entrevistados responderam que não são portadores de nenhum tipo de doença. Os restantes declararam as seguintes doenças: 01 pessoa relatou ter colesterol alto e tireoide; 03 pessoas tem diabetes; 03 têm osteoporose e 07 relataram que são hipertensos.

A última pergunta (questão 12) e não menos importante foi a seguinte: Depois que começou a participar do grupo de dança você percebeu melhora na sua saúde? Sim foi a resposta de todos os 20 idosos entrevistados. Percebe-se que as pessoas entrevistadas realmente apreciam a dança, compreendendo-a não apenas como uma opção de lazer e entretenimento, mas também como uma alternativa para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do trabalho proporcionou uma análise através de pesquisas, de como a dança de salão está contribuindo para a saúde humana, acerca de uma reflexão através dos resultados obtidos, onde o público-alvo é a terceira idade de uma academia popular da cidade de Urucuia - MG; mostrando os benefícios propostos de cada participante, através de coletas de dados obtidos.

De um modo geral, os idosos entrevistados sentiram melhoras físicas e psicológicas com a dança, mostrando sempre auto estima alta ao praticar a mesma; porém nos tempos de pandemias a terceira idade ficaram mais quietas dentro de suas casas, sem poder sair para a academia popular para se divertir com os seus colegas, onde retornaram suas práticas físicas em outubro do ano de 2021.

A dança de salão capacitou diversão, saúde e atividade física para os participantes, fazendo com que todos se interagissem em um só contexto, buscando ótimas experiências e o melhor para cada membros do grupo.

No questionário foi possível identificar, que os idosos conseguiram ótimos resultados benéficos através da dança; um dos resultados por exemplo foi a prevenção de doenças, usou esta modalidade como uma forma de exercitar o corpo

físico para satisfazer prazeres ao dançar e estabelecer um bom quadro de vida imune a doenças como por exemplo a osteoporose.

Dada a importância da dança de salão como forma de exercício físico na qualidade de vida dos idosos, torna se necessário o desenvolvimento desta modalidade em outros locais, não só em academia popular, mais sim também em reuniões como clubes de festas, para que possam desencadear habilidades motoras e movimentos que atendam a necessidade da prática.

Neste sentido, fica concluído que a prática da dança de salão auxilia em várias formas para a saúde, transmitindo energias positivas aos idosos, entardecendo o envelhecer, melhorando o bem estar, diminuindo o estresse e bem estar, melhorando o aspecto físico e deixando a vida social mais ativa.

REFERÊNCIAS

BRASIL, **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Educação Física. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF,1997.

_____. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Arte. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF,1997.

CARDOSO, A. A. *et al.* Fadiga e qualidade de vida em bailarinos profissionais de dança de salão no Brasil. **Ciênc. Saúde Colet.** V26 n02. Rio de Janeiro, Fev 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ckrzRwtFRkSN7KDRB7nR3Hs/?lang=pt#>. Acesso em:10 maio 2021.

CASTRO, M.; COSTA, W. Osteoporose e expectativa de vida saudável: estimativas para o Brasil 2008. **Cadernos Saúde Coletiva**, Volume: 25, Número: 1, Rio de Janeiro. Publicado: 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/nbXkq7KbbyHYKXz4QRPL3XD/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2021.

CUNHA, M. C. B. *et al.* Efeitos do relaxamento aquático no desempenho funcional e qualidade de vida em idosos. **Fisioterapia em movimento**. V.23, nº3. Paraná. Set. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/km4jLLcXvYRd49xdv9rYCFc/?lang=pt>. Acesso em: 15 mai. 2021.

DALLA VECCHIA, R. *et al.* Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev. bras. epidemiol.** 8 (3) • Set 2005 • <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2005000300006>.

DICIONÁRIO ESCOLAR DA ACADEMIA BRASILEIRA DE LETRAS. **Língua Portuguesa**. Evanildo Bechara (organizador) São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2001.

DOMÊNICO, C. **Te cuida**: guia para uma vida saudável. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Te_Cuida/p1cs7



p89sL0C?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=te+cuida&pg=PT5&printsec=frontcover. Acesso em: 10 out. 2021.

GONÇALVES R. *et al.* Características pessoais e participação em bailes numa instituição de longa permanência para idosos. **Rev. bras. Cineantropom. Desempenho hum.** vol.12 n°.4 Florianópolis Julho/Agosto 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372010000400011&lang=pt. Acesso em: 06 maio 2021.

GONÇALVES W. *et al.* **Efeitos da atividade física na melhora de sono em idosos.**

INEZ P. M., *et al.* **Textos Envelhecimento.** v.1, n.1, Rio de Janeiro, nov. 1998

International Journal of Movement Science and Rehabilitation. v.2 n°1. Anápolis. 2020. Disponível em:

<http://revistas.unievangelica.com.br/index.php/ijmsr/article/view/4450>. Acesso em: 07 maio 2021

ANTUNES H. K. M *et al.* Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte.** Vol.12 n°2,p108. São Paulo, Mar/Abr,2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/d6ZwqpnbcKwM7Z74s8HJH8h/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 21/abril/2021.

MARTINS, R.; MARCOS, E. Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg. **Fisioterapia e pesquisa.** São Paulo, v.16,n.1, p.6-10, jan./mar. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/B6P99RjpK7SKhNNf4BVRBxQ/?lang=pt>. Acesso em: 04 mai. /2021.

CERVATO, A. M., *et al.* Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Rev. Nutr.** 18 (1) • Fev 2005 • <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000100004>.

NASCIMENTO, T. JÚLIA, Y. A importância do exercício e atividade física na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. **Revista cathedral.** V.2, n.4. Boa Vista RR. 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/216>. Acesso em:12maio 2021.

NISTA-PICCOLO, V. L. **Esporte para a vida no Ensino médio.** São Paulo: Telos, 2012.

ROCHA C., *et al.* Dança como uma intervenção para melhorar a mobilidade e o equilíbrio em idosos: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, vol.25, n.5, Rio Grande do Sul, maio 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2020.v25n5/1913-1924/#>. Acesso em:10 mai. 2021.

SALAS *et al.*, Ignez. Artigos Originais , **Rev. Saúde Pública** 28 (5), Out, 1994

SILVA, D. **Exercício físico e seu papel na promoção da saúde.** Aptidão física e mental.**Pimenta cultural.** São Paulo, 2019. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Aptid%C3%A3o_f%C3%ADsica_e_sa%C3%BAde/XRjNDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=exerc%C3%ADcios+f%C3%ADsicos+como+benef

%C3%ADcios+da+pre ven%C3%A7%C3%A3o+de+osteoporose&pg=PA95&printsec=frontcover. Acesso em: 05 maio 2021.

SILVA J., *et al* Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista saúde física e mental**. Vol.6 n.2 .2018. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/3580>. Acesso em: 11 maio 2021.

PEREIRA S., *et al*. Why are children different in their moderate-to-vigorous physical activity levels? A multi level analysis. **J. Pediatr** (RioJ). 2020; 96:225-32. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/HQmfG9YvpYmFckTmbYzHzZr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 mai. 2021.

SIMONE D., *et al*. Análise dos fatores associados a quedas com fratura de fêmur em idosos: um estudo caso -controle. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.18 no.2 Rio de Janeiro abr./jun.2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000200239&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 01 mai. 2021.

SUMIRE. S. **O idoso e a atividade física**: Fundamentos e pesquisa. Campinas – São Paulo: Papirus Editora. 208p.

VASCONCELOS, A. **Manual Compacto de sociologia**. 2. ed. São Paulo: Rideel, 2010.

VICENTINI D., *et al*. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. **Ciênc. Saúde coletiva** vol.24 no.11 Rio de Janeiro Nov. 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019001104163&lang=pt. Acesso em: 04 maio. 2021.

ZELLMER E., *et al*. Dança de salão e sua contribuição para melhoria da cidade e qualidade de vida. **Revista Amazônia: Science e Health**, v. 4 n°. 1 n.12, maio 2016. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/961/408>. Acesso em: 02 maio 2021.