

## **EFEITOS DA BIODANÇA EM PRATICANTES DA TERCEIRA IDADE**

Maxuela Pires de Oliveira<sup>1</sup>; Caroline Lima Nunes<sup>2</sup>; Sunamita Domingos Neves  
Precioso<sup>3</sup>; Luiz Henrique Peruchi<sup>4</sup>

1. Graduado em Educação Física; e-mail: maxuela\_16@hotmail.com
2. Graduado em Educação Física; e-mail: caroline.limanunes@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes;
4. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: peruchi@umc.br

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

Palavras-chaves: 1. Dança    2. Idoso    3. Percepção    4. Envelhecimento

### **INTRODUÇÃO**

Na velhice as quedas são muito comuns, e a dança melhora o equilíbrio do idoso, ela também ajuda os idosos na movimentação em diferentes direções, melhora a resistência e a velocidade da marcha, uma vez que melhorando a resistência diminui os fatores que consequentemente levam as quedas. A dança é uma atividade aeróbia que além de ajudar no emagrecimento, ajuda na diminuição da pressão arterial, doenças cardíacas e diabetes, fortalece o coração e melhora o humor (GARCIA, 2014). Mundim (2014) cita como benefícios trazidos pela biodança a integração motora englobando ritmo, coordenação motora, flexibilidade, fluidez, elasticidade e harmonia nos movimentos, equilíbrio, regulação neurovegetativo, eliminação de sintomas psicossomáticos, aumento na energia vital, integração entre o pensamento, sentimento e ação, expressão da criatividade e emoções e tendo como objetivo final produzir modificações estáveis do estilo de vida e elevar a qualidade de vida.

**OBJETIVOS:** Analisar o efeito da biodança em praticantes da terceira idade.

### **METODOLOGIA**

Participaram 23 idosos com idade de 60 a 75 anos, do Cantinho do Idoso, de ambos os gêneros, formando um só grupo sem qualquer tipo de exclusão.

**Critério de Inclusão** –O idoso tinha que já estar praticando atividade física no Instituto escolhido e ter a idade entre 60 a 75anos.

**Critério de Exclusão**– Foi excluído da pesquisa os idosos que não praticavam atividade física no Instituto, pessoas com menos de 60 anos ou mais de 75 anos e idosos com caso grave de osteoporose. Procedimento: Logo após ser autorizada a aplicação das aulas pela Instituição, foi agendado dia e horário para aplicação do questionário adaptado de CARVALHO (2006); IPARDES (2014) e RIBEIRO (2008) e a primeira aula, no primeiro dia foi explicado o procedimento para a participação da pesquisa e como seria aplicado o questionário, a aula foi adicionada como forma de aquecimento para iniciar o treino diário dos idosos. Foram usadas 3 músicas de ritmos variados e uma para alongamento e reconhecimento corporal. A prática começou com todos em um círculo para a dança como reconhecimento corporal, primeiro começando com os membros superior até os membros inferiores, um membro de cada vez, no final fazendo a junção de todos os movimentos de uma só vez, logo após o reconhecimento corporal, desfizeram a roda indo todos ao mesmo tempo para o centro, sem movimentos específicos, pode usar também os movimentos

anteriores, foram usadas duas músicas com o ritmo mais acelerados para a ativação e preparação do corpo para a seguinte atividade, no total foram aplicadas 3 aulas com a mesma turma.

### ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram tabulados e organizados em tabela e figura sob forma de frequência, percentuais e médias.

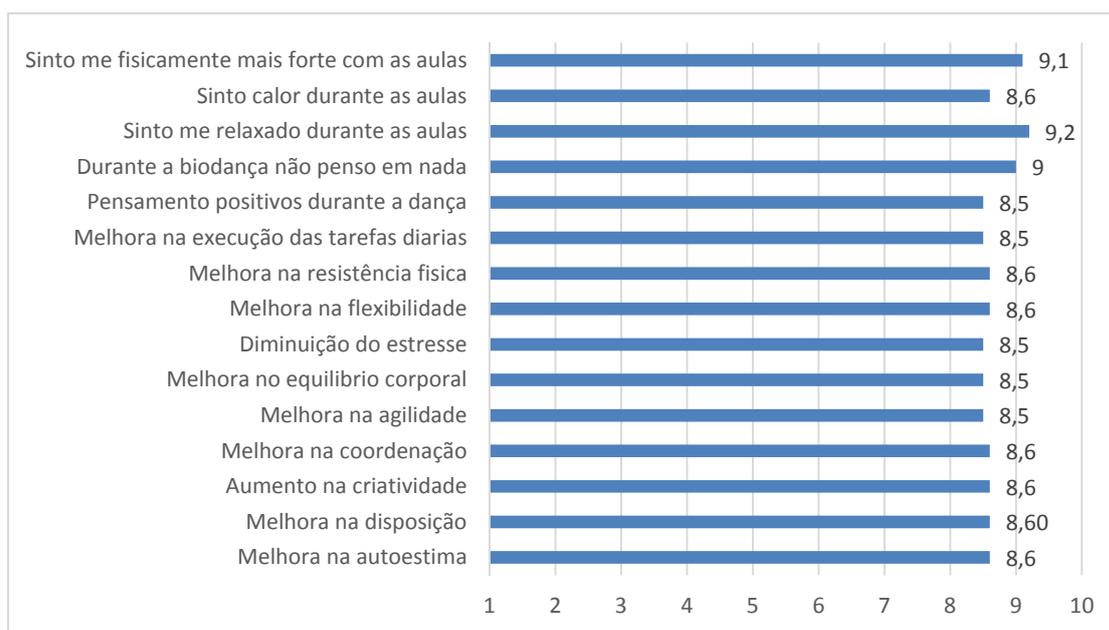
### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram os seguintes, 4,3% se sentiram pior após a dança, 17,4% não sentiram alteração nenhuma, 52,2 se sentiram melhores com a dança e 26,1 sentiram uma grande melhora após a dança.

**Tabela 1 - Qualidade da saúde em geral após a biodança**

Variável	F	%
Piorou	1	4,3
Não alterou nada	4	17,4
Melhorou	12	52,2
Melhorou muito	6	26,1
<b>Totais</b>	<b>23</b>	<b>100</b>

Na Tabela 2 – Qualidade da saúde em geral após a Biodança, os resultados foram os seguintes, 4,3% se sentiram pior após a dança, 17,4% não sentiram alteração nenhuma, 52,2 se sentiram melhores com a dança e 26,1 sentiram uma grande melhora após a dança. Esse resultado concentrando 78,3% das respostas na melhoria da saúde em geral é reforçado e suportado pelo exposto por Abrantes et al (2014) que relataram ser a Biodança um instrumento de harmonização do organismo e, com isso, uma forma de melhora em todos os sistemas do corpo.



**Figura 2 – Benefícios da biodança**

Observa-se na Figura 1 – Percepção dos benefícios da Biodança que os resultados apontaram que 9 foi o escore indicando pensamento positivo durante a dança; 9,2 não tiveram pensamento ruins durante a dança; e 9,1 sentiu-se mais forte com a aula. 8,6 foi a média que se notou na mudança na autoestima; melhora na disposição; aumento na criatividade; melhora na flexibilidade; relaxamento durante as aulas; e melhora na coordenação. Em seguida, a pontuação de 8,5 indicou melhora na agilidade; melhora no equilíbrio; diminuição no estresse; aumentaram a resistência durante a dança; sentiu melhora a realizar tarefas diárias. Esses escores apresentados em pontuação alta em todos os benefícios coincidem com o exposto por Flores (2002) que indica a dança como facilitador de um processo de melhoria dos aspectos biopsicossociais dos participantes.

## **CONCLUSÕES**

Pode-se concluir que com a prática de biodança e que exercícios com música, influência para a melhora das condições de saúde dos idosos, por aumentar a vontade de viver, ajudando a se sentirem inseridos no mundo, vivendo com autonomia e estimulando a busca de projetos existenciais, além do sistema psicológico, a uma melhora também nas condições motoras dos indivíduos.

A dança aplicada por bastante tempo tem melhorias a longo prazo, sendo colocada também como dança terapêutica e casos de tratamentos.

Com a pesquisa podemos observar duas mudanças instantâneas nos idosos, a melhora do humor e interação social.

## **REFERÊNCIAS**

ABRANTES, S. W; REGINA, P. F. O; REGINA, S. M. C; SÉRGIO, A. S. Efeito de uma sessão de biodança na glicemia de indivíduos diabéticos de um programa de saúde da família (PSF). São Paulo: **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 2010.

CARVALHO, C. A. **Autoconceito do idoso e Biodança: Uma relação possível**. Brasília: Universidade Católica de Brasília. 2006.

FLORES, M. L. **A dança e seus benefícios**. Disponível no site [www.dancadesalao.com](http://www.dancadesalao.com) Acessado em 10 de maio de 2015.

IPARDES. **Instituto Paranaense de Desenvolvimento Econômico e Social**. Disponível em [www.ipardes.gov.br](http://www.ipardes.gov.br), 2014. Acessado em 15 de maio de 2015.

GARCIA, H. **Dança para idosos melhora equilíbrio, coordenação e permite interação**. 2014. Disponível em [www.doutissima.com.br](http://www.doutissima.com.br). Acessado em 05 de maio de 2015.

MUNDIM, M. **A biodança de rolando toro e suas aplicações**. Disponível em [www.aumagic.blogspot.com.br](http://www.aumagic.blogspot.com.br), 2014. Acessado em 10 de agosto de 2015.

RIBEIRO, K. G. **Biodança e saúde percebida: Um olhar biocêntrico sobre a saúde**. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará. 2008.