



ANÁLISE SOCIOLÓGICA DOS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE DANÇA CRIATIVA EM IDOSAS

M^a Alexandra Leiria Formigo¹

¹Doutoranda em Sociologia, Assistente de Investigação do Centro de Investigação e Estudos de Sociologia (CIES-IUL) do Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL).
Universidade de Évora (alexandraformigo@hotmail.com)

INTRODUÇÃO

Processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crónicas) o envelhecimento populacional é uma preocupação pelo envolvimento sociológico e de saúde. O aumento de esperança de vida deveria ser acompanhado por qualidade e satisfação. O conceito "dar mais anos à vida/dar mais vida aos anos" deve presidir ao envelhecimento como processo natural de evolução enriquecido pelo conhecimento adquirido e não, como negativamente é por vezes encarado, uma fase de declínio, problema social a que na maioria das vezes, são associados estereótipos negativos. A actividade física regular propicia respostas sociais favoráveis contribuindo para o envelhecimento saudável, contrariando o isolamento e marginalização social. No estudo feito através da Dança Criativa foi possível estimular a auto-estima, romper a barreira de isolamento e contrariar os estereótipos negativos. A vivência colectiva de experiências motoras autónomas, criativas e originais ampliou a noção do real, que, favoreceu a identidade própria e uma ideia alargada do mundo, permitindo experiências diversificadas e positivas a vários níveis, nomeadamente na socialização e bem estar.

HIPÓTESES

- ➔ A prática de DC tem influência na satisfação com a vida das mulheres idosas.
- ➔ A prática de DC tem influência nos níveis de ansiedade das mulheres idosas.
- ➔ A prática de DC altera a composição corporal das mulheres idosas.

OBJECTIVOS

- ➔ Estudar os efeitos da prática de Dança Criativa:
 - Satisfação com a vida.
 - Níveis de ansiedade
 - Composição corporal (peso, altura, índice de massa corporal e perímetro abdominal)

RESUMO

Portugal tem hoje um elevado número de idosos. A importância da acção pública na relação com os estilos de vida e o envelhecimento, associado frequentemente a um problema social e a uma condição negativa e marginalizante é aqui a nossa proposta de reflexão com enfoque na exploração das potencialidades associadas à prática regular de exercício físico, e da Dança Criativa em particular, para um envelhecimento activo.

Apoiamo-nos metodologicamente em resultados obtidos no âmbito da tese de mestrado da autora.

PERTINÊNCIA DO ESTUDO

- ➔ Envelhecimento populacional.
- ➔ Benefícios sociológicos e psicomotores da prática de exercício.
- ➔ Particularidades da Dança Criativa.
- ➔ Existência de poucos estudos nesta área.

AMOSTRA

57 participantes - GE=32 e GC=25.

Crítérios de inclusão:

- ➔ Indivíduos do sexo feminino entre os 65 e os 80 anos.
- ➔ Não praticantes de exercício físico supervisionado e orientado há pelo menos um ano.
- ➔ Independentes na marcha e que não necessitavam de auxiliares de marcha.
- ➔ Independentes ou parcialmente dependentes nas AVD.
- ➔ Sem alterações cognitivas graves.
- ➔ Sem patologias cardíacas, respiratórias ou outras impeditivas da prática de Dança Criativa.

INTERVENÇÃO

- ➔ Seis meses, de 2 de Julho de 2008 a 2 de Janeiro de 2009.
- ➔ Frequência, três sessões semanais.
- ➔ Duração de cada aula de 50 minutos.

APRESENTAÇÃO RESULTADOS

- ➔ **Satisfação com a vida** - melhoria logo aos 3 meses
- ➔ **Níveis de ansiedade** - melhoria também aos 3 meses
- ➔ **Composição corporal:**
 - **Peso** - diminuição a partir dos 3 meses
 - **Altura** - aumento logo aos 3 meses
 - **IMC** - diminuição a partir dos 3 meses
 - **Perímetro abdominal** - diminuição a partir dos 3 meses

CONCLUSÃO

- ➔ A prática de DC demonstrou benefícios para as idosas ao fim de três meses, na maioria das variáveis, que se mantiveram e/ou aumentaram ao longo dos seis meses:
 - Satisfação com a Vida,
 - Níveis de Ansiedade,
 - Composição Corporal.

COMENTÁRIOS

A participação proporcionou:

- Prazer e satisfação nas "alunas"
- Melhoria na sua vida social
- Consciencialização de que faziam parte de um grupo que as aceitava, valorizava e incentivava independentemente da sua situação.

Em cada aula era notório o seu contentamento.

Facto de se poderem movimentar consoante as suas possibilidades/limitações, assim como o contacto com o grupo proporcionou:

- Vivência de experiências novas;
- Libertação de sentimentos reprimidos;
- Libertação de tensões;
- Diminuição de medos;
- Crescente preocupação com a sua aparência física, que dava origem a elogios das colegas, provocando sentimentos de felicidade e orgulho consigo próprias.

Referências bibliográficas

- *Albuquerque, F., Noriega, J., Coelho, J., & Neves, M. C. (2006). Valores humanos básicos como preditores do bem-estar subjetivo. *Psico*, 37(2), 131-137
- *Berger, L., & Mailloux-Poirier, D. (1995). Pessoas Idosas. Uma abordagem global. Lusodidata
- *Campeluz, E., & Volp, C. (2004, set/dez). Dança criativa: a qualidade da experiência subjectiva. *Motriz*, Rio Claro, 10(3), 167-172
- *Fernandes, A. A., & Botelho, M. A. (2007). Envelhecer activo, envelhecer saudável: o grande desafio. *Forum Sociológico*, n. 17 (II série), 11-16
- *Fonseca, A. (2007). Envelhecimento e qualidade de vida em Portugal: algumas evidências e outras tantas inquietações. Comunicação apresentada no I Congresso Internacional Envelhecimento e Qualidade de Vida
- *Koltyn, K. (2001). The Association Between Physical Activity and Quality of Life in Older Women. Official Publication of the Jacobs Institute of Women's Health 11(6), 471-480
- *Laban, R. (1978). *Domínio do Movimento* (M. S. M. N. Anna M. B. De Vecchi, Trans. 5ª ed.). São Paulo - Brasil: Summus Editorial
- *Torres, M. (2008). Envelhecimento activo: um olhar multidimensional sobre a promoção da saúde. Estudo de caso em Viana do Castelo. Comunicação apresentada no VI Congresso Português de Sociologia - Mundos sociais: saberes e práticas.

