

**7º Simpósio de Ensino de Graduação****DANÇA DE SALÃO E IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS: UMA PROPOSTA DE ENSINO,  
PESQUISA E EXTENSÃO****Autor(es)**

---

LIGIA MARCIA LAZARETTI ZANUZZO

**Orientador(es)**

---

RUTE ESTANISLAVA TOLOCKA

**1. Introdução**

---

O curso de Educação Física da UNIMEP oferece aos discentes possibilidades de participarem de atividades dentro da tríade ensino, pesquisa e extensão, colaborando para a formação profissional adequada às demandas do mercado de trabalho.

Os dados do IBGE (2009) mostram que a população de idosos no Brasil aumentou em 1,3% nesta última década saindo de uma população de 60 anos ou mais de 10.722.705 em 1991 para 14.536.029 de pessoas em 2000, sendo o peso relativo da população idosa no início da década de 7,3%, e em 2000, de 8,6%. Em função desse crescente número de população idosa no Brasil, aumenta cada vez mais a preocupação com a saúde dessa faixa etária.

Ao mesmo tempo, professores de Educação Física estão cada vez mais sendo chamados para trabalhar com esta população, porque já se dispõe de considerável literatura que aponta para os benefícios da prática de atividade física para a manutenção de saúde e qualidade de vida do idoso (VEIGA 2001; SANTIN; BOROWSKI, 2008).

Entre as atividades praticadas pelos idosos está a dança. Há indícios que a dança é uma das atividades que os idosos mais gostam, pois é praticada em grupo, ajuda a expressar as emoções, estimula a memorização e a coordenação, além de ser um bom exercício físico. (GOBBO; CARVALHO, 2005). A dança pode contribuir para a socialização, aquisição de novas habilidades e novas amizades através de dois ambientes: a sala de aula, na qual os idosos aprendem a dançar e há a aproximação de outras pessoas, e nos bailes, em que os idosos saem e aproveitam uma atividade de lazer para praticar atividade física de forma lúdica, se encontrando com os novos colegas. (FARO 1986 apud MORAES et al 2003).

A dança tem grande importância como atividade física porque traz para o idoso uma melhora da saúde física e mental, minimizando estereótipos em relação à terceira idade, e de barreiras na área de Educação Física e criando possibilidades não só de estudos como também oportunidades no mercado de trabalho. (MEIRELLES, 1999).

Embora o idoso goste de dançar, esta atividade pode estar sendo dificultada por problemas de marcha e equilíbrio, que dificultam a realização de passos da dança e muitas vezes levam o idoso apenas a observar outros idosos dançando (OLIVEIRA, TOLOCKA, 2009).

Pode-se afirmar que o equilíbrio é mantido pela constante adaptação da atividade muscular devido à mudança do centro de gravidade em relação à base de sustentação, requerendo mecanismos múltiplos semelhante à coordenação. (ROSA et al, 2009).

Na marcha deve-se haver uma constância entre suas fases que são: apoio e balanço. A primeira ocorre quando a perna suporta todo o peso e se mantém em contato com a superfície, ou seja, na fase de apoio uma das pernas segura todo o peso do corpo enquanto esse avança. A fase seguinte, o balanço, é representada pela perna que não está apoiando no chão, e sim avançando para o próximo passo. (PAIXÃO; HECKMANN, 2002).

De acordo com Lojudice et al (2008); Abreu e Caldas (2008), alterações no equilíbrio e na marcha são comuns em idosos e podem ocorrer em decorrência de disfunções do aparelho locomotor e do sistema sensorial, o que contribui para o surgimento da instabilidade. Essas alterações estão associadas a uma diminuição da capacidade de controlar o equilíbrio corporal; e às mudanças estruturais do aparelho locomotor, como: a redução da flexibilidade, da força e resistência muscular, da elasticidade dos músculos e da redução da mobilidade articular, que são consideradas modificações específicas do envelhecimento.

A atividade física pode contribuir muito para evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento e é muito importante para a melhora da saúde e das capacidades funcionais.

"Cada vez mais estudos vêm evidenciando a atividade física como recurso importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento [...] é também essencial na manutenção das funções do aparelho locomotor, principal responsável pelo desempenho das atividades da vida diária do idoso." (OKUMA, 1998, p. 51).

O propósito deste estudo é oferecer possibilidades ao discente de educação física em participar de atividades junto a idosos, exercitando a prática docente, ao mesmo tempo em que produz conhecimento sobre dança, idosos e padrão de marcha e equilíbrio.

## **2. Objetivos**

---

Este estudo visa levantar subsídios para o trabalho de dança com idosos, propondo aulas de dança de salão e observação do padrão de marcha e equilíbrio destas pessoas.

## **3. Desenvolvimento**

---

Este estudo terá duas etapas: a primeira refere-se a uma pesquisa bibliográfica. A busca será feita nos acervos do Scielo e Lilacs, através do cruzamento das seguintes palavras chaves: idoso, marcha, equilíbrio e dança. Os textos selecionados serão analisados conforme proposto por Lakatos (1991) e Severino (2005).

A segunda etapa constará de um estudo exploratório a ser realizado no Lar dos velhinhos de Piracicaba. Todos os moradores serão convidados a participar, desde que tenham condições clínicas compatíveis com a prática do exercício a ser realizado e assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido. Estima-se que o grupo será formado entre 10 a 15 idosos.

Os idosos preencherão uma ficha de saúde que identificará patologias existentes e predisponentes, principais queixas, antecedentes pessoais e familiares e o uso de medicamentos e estratificará o risco para a prática de atividade física (TOLOCKA, 2006).

O Programa de dança oferecerá atividades práticas duas vezes por semana, perfazendo um total aproximado de 30 sessões. As aulas serão baseadas em textos didáticos sobre dança de salão e em cursos de técnicas de dança de salão, dos quais serão retirados princípios básicos para o treinamento de figuras básicas e montagem de coreografias. Antes e após o programa de dança serão feitas duas avaliações do padrão da marcha e do equilíbrio, utilizando-se a escala de Tinetti. (TINETTI et al, 2002).

## **4. Resultado e Discussão**

---

Pretende-se com esse trabalho, levantar subsídios para o trabalho com idosos, contribuindo com a tríade ensino, pesquisa e extensão, propiciando o diálogo entre a academia e a comunidade local, construindo conhecimento através da pesquisa aplicada. O estudo permitirá que o aluno de educação física possa confrontar teorias e métodos de ensino visto em sala de aula com a literatura especializada, aplicando-a em situações de prática docente, e refletindo sobre a experiência vivida.

Os resultados do estudo serão publicados em relatórios, vídeos e artigos, e levados a eventos para serem discutidos com a comunidade científica.

## **5. Considerações Finais**

---

Embora a população idosa tenha crescido muito e os estudos sobre atividades físicas para esta parcela da população apontem para benefícios em diferentes aspectos, pouco se sabe sobre atividades de dança para idosos mais debilitados, como os que moram em instituições asilares. Como a dança está entre as atividades físicas mais solicitadas por eles, este estudo busca também atender a vontade de dançar que eles possuem, auxiliando-os a participarem efetivamente em atividades de dança.

## Referências Bibliográficas

---

- ABREU, S.S.E; CALDAS, C.P. Velocidade de marcha, equilíbrio e idade: um estudo correlacional entre idosas praticantes e idosas não praticantes de um programa de exercícios terapêuticos. *Revista Brasileira fisioterapia* [online]. v.12, n.4, p. 324-330, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v12n4/a12v12n4.pdf>. Acesso em: 30 de Maio de 2009.
- FARO A. J., Pequena historia da dança. In: MORAES. E.F. et al. *Dança De Salão na Terceira Idade*. Programa de Educação Postural, 2003.
- FERREIRA P.L; TOLOCKA, R.E. Moradores de instituição geriátricas e possibilidades de escolha para atividades físicas. *Revista Movimento* (no prelo), 2009.
- GOBBO. D; CARVALHO, D. A Dança de Salão como qualidade de vida para a Terceira Idade. *Revista Eletrônica De Educação Física*, 2005
- IBGE. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios. Dados referentes ao Censo de 2000. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 17 de agosto de 2009.
- JORDÃO NETTO. A. *Gerontologia Básica*. São Paulo: Lemos, 1997.
- LOJUDICE, D. C. Equilíbrio e marcha de idosos residentes em instituições asilares do município de Catanduva, SP. *Revista Brasileira Geriatria Gerontologia*. v.11 n.2, 2008. Disponível em: [http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232008000200005&lng=pt&nrm=iso](http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232008000200005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 22 de maio de 2009.
- MEIRELLES, M.A.E. *Atividade Física na terceira idade: uma abordagem sistêmica*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- OKUMA, S.S., *O idoso e a Atividade Física*. Campinas: Papyrus, 1998.
- PAIXÃO, C. M ; HECKMANN, M. Distúrbios da postura, marcha e quedas. In: FREITAS. E. V. et al. *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002 p.1187.
- ROSA NETO, F; et al. *Manual de avaliação motora para terceira idade*. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- SANTIN, J.R.; BOROWSKI M. Z. O idoso e o princípio constitucional da dignidade humana. *RBCEH*. Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 141-153, jan./jun. 2008.
- VEIGA, J.E. O Brasil ainda não encontrou seu eixo de desenvolvimento. *Estudos avançados* [online]. v.14, n.43, p. 1001-119, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ea/v15n43/v15n43a10.pdf>. Acesso em: 05 de Maio de 2009.
- TINETTI, M.E. et al (org). A fall risk index for elderly patients based on number of chronic disabilities. In: FREITAS, E. V. et al (org). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.