

## QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS QUE PRATICAM DANÇA EM UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA

Janine Barbosa da Silva <sup>1</sup>  
Melissa Medeiros Braz <sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

O Envelhecimento da população se caracteriza como um acontecimento mundial resultante do decréscimo dos índices de mortalidade e natalidade. Segundo o Censo Brasileiro de 2010, o número de idosos está além de 20 milhões de pessoas, consistindo em um grupo populacional que mais cresce atualmente (MIRANDA, 2016).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), pessoas acima de 60 anos de idade são consideradas idosas. Com o aumento desta população, há uma preocupação mundial com a saúde desses indivíduos, pois com a descoberta de vacinas e a evolução da medicina a taxa de mortalidade passou a diminuir e a expectativa de vida aumentou (OMS, 2002).

A saúde se destaca como um aspecto crucial para continuidade e cooperação da terceira idade perante a sociedade, além de assegurar maior independência e autonomia desta população. Com o passar dos anos as complicações relacionadas à saúde se apresentam de forma mais evidente tornando uma percepção negativa de saúde, ocasionando danos no bem-estar dos idosos (ROIG, 2016).

Assim, existe por parte dos profissionais de saúde uma preocupação com as políticas públicas de saúde em elaborar estratégias para a saúde do idoso, pois mesmo com vários meios de precaução ao surgimento de afecções, existem doenças que se tornaram crônicas no organismo humano, pois em tempos anteriores não havia recursos dentro da medicina como atualmente, o que caracterizou estas enfermidades como crônicas. Em alguns casos, a má alimentação, o fumo, o sedentarismo, e até mesmo a falta de recursos socioeconômicos, são fatores que podem levar ao aumento das complicações fisiológicas na terceira idade (CAVALCANTI, 2009).

Posto que o avanço da idade gere modificações naturais fisiológicas, cognitivas, emocionais e socioculturais, impactando em diferentes posições de auxílio integral à saúde do

---

<sup>1</sup> Mestranda em Gerontologia, Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, [ninefisioterapia@gmail.com](mailto:ninefisioterapia@gmail.com);

<sup>2</sup> Professor orientador: Doutora em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, [melissabraz@hotmail.com](mailto:melissabraz@hotmail.com)

idoso, a assistência legislativa possui como marco o Estatuto do Idoso, no qual fornece os direitos atribuídos aos idosos (COMIOTTO, 2016).

Por outro lado, na atualidade não existem pessoas essencialmente velhas, pois as maiores populações são distinguidas por uma maior diversidade. Este evento se exemplifica pelo fato de pessoas com mais de 80 anos de idade apresentar habilidades físicas e mentais semelhantes a indivíduos de 20 anos, uma vez que um dos maiores desafios é ampliar o conceito do envelhecimento diante de tantas percepções fundamentadas em concepções ultrapassadas. A Organização Mundial da Saúde evidencia que as ações das políticas devem permitir maiores possibilidades a esta população e auxiliar a vencer barreiras que limitam sua participação social em busca de oportunidades inovadoras (BRASIL, 2015).

Perante as especificidades de cada indivíduo se torna cada vez mais complexo encontrar um conceito exato para caracterizar as pessoas que passam pelo fenômeno do envelhecimento. Devido essa realidade populacional imposta, é necessário direcionar total atenção a inovações à saúde do idoso, planejando e promovendo ações que contribuam de forma significativa em todos os aspectos de vida deste grupo demográfico (AMTHAUER, 2017).

Para maior estabilidade desta população, há algumas estratégias que asseguram um envelhecimento adequado, como ações desenvolvidas através de programas da terceira idade e grupos sociais para idosos. Esses grupos intervêm no fenômeno do envelhecimento, possibilitando uma maior socialização, aprimorando a imagem própria diante da sociedade, melhorando a saúde e sua qualidade de vida (OLIVEIRA, 2016).

A Dança é uma opção de atividade socializante para idosos que frequentam grupos sociais, pois se trata de uma alternativa para melhorar a qualidade de vida desses indivíduos desenvolvendo uma maior comunhão entre os demais idosos. A Dança Sênior é um tipo de dança, na qual surgiu em 1974 na Alemanha, utilizada como um recurso terapêutico na estratégia de prevenção de saúde em idosos promovendo uma melhora do estado biopsicossocial e na qualidade de vida desses indivíduos (PAULA, 2016).

Desta forma, a qualidade de vida na senilidade é um conceito atual e importante, pois há uma sensibilidade tanto na visão da saúde como na atuação social. Diante disso, justifica-se este trabalho pelo desejo de ampliar o conhecimento da Dança Sênior como uma modalidade terapêutica nas modificações causadas pelo processo de envelhecimento, demonstrando os benefícios na percepção da qualidade de vida. Assim, o presente estudo teve como objetivo descrever a qualidade de vida de idosos que praticam dança em um grupo de convivência.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

Estudo de caráter transversal e com abordagem quantitativa, realizado com mulheres idosas participantes de um grupo de convivência de um município do interior do Rio Grande do Sul, Brasil. Esta pesquisa foi registrada e aprovada no Comitê de Ética da instituição sob parecer nº 43194615.2.0000.5354, seguindo as normas do Conselho Nacional de Saúde 466/12. As participantes foram esclarecidas sobre o estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram incluídos idosos acima dos 60 anos de idade, que tinham participação ativa no grupo de convivência onde foi realizada a coleta de dados. Foram excluídas as idosas que não responderam por completo ao instrumento de pesquisa. Os dados foram coletados entre os anos de 2015-2018. Para a coleta de dados, foi utilizada uma ficha de caracterização das participantes, elaborada pelos pesquisadores, composta por dados sobre idade, cor da pele, estado civil, escolaridade e tempo de participação no grupo de convivência. Para avaliar a qualidade de vida foi o questionário de qualidade de vida WHOQOL-ABREVIADO, composto por 26 perguntas, em quatro domínios, sendo eles: físico, psicológico, social, meio ambiente, referindo-se sobre o quão satisfeita uma determinada população é em relação a sua qualidade de vida. A análise dos dados envolveu procedimentos de estatística descritiva.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Para compreender o estado de envelhecimento da população primeiramente é necessário designar o que se entende como População idosa. Atualmente, não existem conceitos claros relacionados a esta trajetória de vida, porém se pode buscar um conhecimento mais amplo sobre os fenômenos biológicos que ocorrem nesta faixa etária, como a perda de capacidade física e mental, surgimento de doenças crônicas e perda de papéis sociais, pois este processo baseia-se nas condições de vida em que cada pessoa se encontra (FECHINE, 2012).

O Envelhecimento se constitui como uma experiência individual, pois situações diferentes são vivenciadas por cada pessoa idosa. As modificações físicas, mentais, cognitivas, bem como a sua vida social, são aspectos ocasionados de maneiras distintas, mas que de alguma forma irá implicar na autonomia e na independência de vida destes indivíduos (GONÇALVES, 2013).

Segundo a legislação do idoso, a lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003 refere-se ao modo como a família, a sociedade, o poder público contribui para proporcionar de maneira

significativa seus direitos humanos, salientando o convívio do idoso com a comunidade e sua qualidade de vida. Com isso, o estatuto do idoso é estabelecido para determinar de forma segura os direitos de pessoas que possuem 60 anos de idade ou mais (BRASIL, 2003).

Diante do acréscimo na população é necessário o uso de métodos que possam auxiliar na possibilidade de novas ideias peculiares ao avanço sustentável desses indivíduos, com a iniciativa da criação de grupos sociais. Com seus direitos ainda pouco reconhecidos junto ao afastamento social uma porção da vida dos idosos é ameaçada em relação ao meio em que vive e dessa forma um aspecto relevante para o cidadão idoso foi o seu envolvimento no contexto político do Brasil, através da Política Nacional do Idoso-PNI que visou a sua integração social e ajuda na identificação de seus deveres humanos (FERNANDES, 2012).

A qualidade de vida é conhecida como um conceito amplo que envolve a saúde física e o nível de autonomia, estado psicológico, meio ambiente e também relações sociais. A Organização Mundial da Saúde (OMS), define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto de sua cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação a suas expectativas, seus padrões e suas preocupações” (LIMA, 2016).

Assim, os grupos sociais são considerados uma opção que vem sendo estimulada em todo o país, geralmente a população idosa busca nesses grupos de convivência a melhoria de sua capacidade física e mental, através das atividades de lazer proporcionadas, como lúdicas e ocupacionais. Uma boa qualidade de vida está relacionada com a autoestima e ao bem-estar desses indivíduos, e esses fatores interligados a uma boa saúde física e mental, a bons hábitos e principalmente às habilidades funcionais dessas pessoas (WICHMANN, 2013).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do estudo 10 idosos com média de idade de  $73,3 \pm 7,81$  anos. Nos escores do questionário de qualidade de vida Whoqol, as médias e desvio padrão dos domínios físico, psicológico, social e meio ambiente foram respectivamente,  $84,52 \pm 10,24$ ;  $76,16 \pm 11,11$ ;  $83,00 \pm 10,39$  e  $79,06 \pm 5,90$ . Contudo, grande parte dos domínios obteve uma média satisfatória, ( $81,16 \pm 7,37$ , Média  $\pm$  Desvio padrão) em relação à qualidade de vida dos idosos, pois a maioria dos participantes afirmou apresentar muita satisfação desde o estado físico ao ambiente.

O Principal achado do estudo foi que a qualidade de vida na maioria dos idosos que praticam dança apresentou um bom perfil biopsicossocial. A qualidade de vida foi satisfatória em vários domínios, como mobilidade, energia e fadiga, capacidade funcional, relações

peçoais, sentimentos, autoestima, recreação e lazer. Uma possível explicação para isso seria a de que a participação em grupos sociais e a realização em atividades sociais como a dança, contribui para o bem-estar geral desses indivíduos promovendo uma melhora na qualidade de vida dos mesmos. Paula, et al. (2016) realizaram um estudo transversal, descritivo e analítico com 46 idosos que frequentavam dois grupos de promoção de saúde em uma determinada comunidade. Neste estudo, os autores observaram a partir da aplicação do questionário de qualidade de vida Whoqol-bref que embora os grupos tivessem apresentado mínima diferença nos questionamentos realizados, o trabalho em grupo é considerado um espaço essencial para compartilhar experiências, aprendizagem, além de melhorar suas habilidades físicas e sociais.

A socialização é considerada um fator essencial para determinar a qualidade de vida na terceira idade, pois idosos bem inseridos ao meio social possuem maiores expectativas de vida e menor dependência funcional. Em um estudo realizado por Oliveira, et al. (2016) foi analisado a diferença entre a qualidade de vida e a funcionalidade de 31 idosas que participavam de um grupo de atividades sociais e 31 idosas que não participavam de grupos com essas atividades e foi verificado que não há diferenças relacionadas à qualidade de vida destes indivíduos e sim na dependência funcional das pessoas que não participam de grupos sociais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos parâmetros avaliados, foi possível observar que os idosos que praticam dança em um grupo de convivência social apresentam níveis de qualidade de vida satisfatórios. Desse modo, pode-se concluir que a qualidade de vida é um indicador de saúde essencial e que pode sugerir intervenções futuras para melhorar a qualidade de vida da população idosa.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; idosos; grupos de convivência; Dança.

## REFERÊNCIAS

- AMTHAUER, C. Discursos dos profissionais de saúde da família na ótica da assistência à saúde do idoso. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*. RS, v.9, n.1, 2017.
- BRASIL. Estatuto do idoso. Lei nº 10.74, de 1º de outubro de 2003. Disponível em: <<http://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/70326/672768.pdf>>. Acesso em: 17 fev. 2014.
- BRASIL. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Organização Mundial de Saúde, 2015.
- CAVALCANTI, Christiane Leite. Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, v.11 (6), Dez. 2009.



- COMIOTTO, G.S. Conhecimento dos profissionais da área da saúde acerca da comunicação suplementar e alternativa em instituições de longa permanência para idosos. Revista CEFAC. RS, v. 18, n.5, 2016.
- FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Revista Científica Internacional. CE, v. 1, n. 20, 2012.
- FERNANDES, Maria Teresinha de Oliveira. SOARES, Sônia Maria. O desenvolvimento de políticas públicas de atenção ao idoso no Brasil. Rev Esc Enferm USP, SP, 2012; 46(6).
- GONÇALVES, L.T.H. Convívio e cuidado familiar na quarta idade: qualidade de vida de idosos e seus cuidadores. Revista Brasileira de geriatria e gerontologia. RJ, v. 16, n.2, 2013.
- LIMA, B.M. Qualidade de vida e independência funcional de idosos frequentadores do clube do idoso do município de Sorocaba. Revista ABCS Health Sciences. SP, v. 41, n.3, 2016.
- MIRANDA, L.C.V. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. Revista Ciência & Saúde Coletiva. MG, v.21, n. 11, 2016.
- PAULA, G.R. Qualidade de vida para avaliação de grupos de promoção da saúde. Revista Brasileira de Enfermagem. GO, v. 69, n.2, 2016.
- ROIG, J.J. Autopercepção da saúde em idosos institucionalizados. Revista Ciência & Saúde Coletiva. RN, v.21, n.11, 2016.
- WICHMANN, F.M. A. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. RJ, v. 16, n.4, 2013.