

Bezerra, M. S. et al.



PESQUISA

Efeito da biodança sobre idosas da comunidade: um estudo comparativo
Effect of biodance on community elderly: a comparative study
Efecto de la biodanza en las mujeres de edad avanzada: un estudio comparativo

Mayara Sousa Bezerra¹, Karen Bruna Sousa da Costa², Juliana Evaristo Sousa³, Michelle Vicente Torres⁴

RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar o efeito da Biodança sobre idosas da comunidade. Estudo transversal, analítico, quantitativo e observacional, baseado na comparação entre dois grupos de 20 idosas cada. Grupo 1: idosas praticantes da Biodança de um Centro de Convivência, e o Grupo 2: idosas sedentárias de uma comunidade, ambos em Teresina-PI. Os dados foram coletados por meio dos questionários de qualidade de vida (WHOQOL-Bref), percepção corporal (Body-Image Questionnaire de HUDDY) e Autoestima de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale). Nos escores do WHOQOL-bref, o grupo 1 teve melhores resultados comparado ao grupo 2, sendo estes estatisticamente significativos em todos os domínios ($p < 0,05$). Na percepção da imagem corporal, o grupo 1 apresentou maior escore em relação aos sentimentos positivos, enquanto o grupo 2 obteve predominância nos sentimentos negativos, com diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$). Verificou-se que idosas praticantes de Biodança apresentaram melhores níveis de qualidade de vida e percepção corporal. **Descritores:** Biodança. Idoso. Terapias Complementares. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of Biodance on community elders. Cross-sectional, analytical, quantitative and observational study, based on a comparison between two groups of 20 each elderly. Group 1: Elderly Biodance practitioners of a Community Center, and Group 2: Sedentary elderly women in a community, both in Teresina-PI. Data were collected through the quality of life questionnaire (WHOQOL-Bref), body perception (Body-Image Questionnaire of HUDDY) and Rosenberg Self-esteem (Rosenberg Self-Esteem Scale). In the WHOQOL-bref scores, the group 1 had better results compared to group 2, which are statistically significant in all domains ($p < 0.05$). In the perception of body image, group 1 had higher scores compared to positive feelings, while group 2 got predominance in negative feelings, with statistically significant difference ($p < 0.05$). It was found that older practitioners Biodance showed better levels of quality of life and body perception. **Descriptors:** Biodance. Aged. Complementary Therapies. Quality of Life.

RESUMEN

Se analizó el efecto de la Biodanza en ancianos de la comunidad. Estudio transversal, analítico, cuantitativo y observacional, basado en una comparación entre dos grupos con 20 ancianas cada. Grupo 1: mujeres ancianas practicantes de Biodanza de un centro comunitario, y Grupo 2: mujeres ancianas sedentarias de la comunidad, en Teresina-PI. Se utilizaron los cuestionarios de calidad de vida (WHOQOL-Bref), percepción corporal (Body-Image Questionnaire de HUDDY) y Autoestima de Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale). En el WHOQOL-BREF, el grupo 1 tuvieron mejores resultados en comparación con el grupo 2, que son estadísticamente significativa en todos los dominios ($p < 0,05$). En la percepción de la imagen corporal, el grupo 1 tuvo una puntuación mejor en comparación con sentimientos positivos, mientras que el grupo 2 recibió predominio de sentimientos negativos, con una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$). Las practicantes de la Biodanza mostraron mejores niveles de calidad de vida y cuerpo percepción. **Descriptor:** Biodanza. Anciano. Terapias Complementarias. Calidad de Vida.

¹ Fisioterapeuta graduada pela Faculdade Santo Agostinho. E-mail: mayara.sousa22@live.com. ² Fisioterapeuta graduada pela Faculdade Santo Agostinho. E-mail: karen.bruna@live.com. ³ Fisioterapeuta graduada pela Universidade Estadual do Piauí. E-mail: ju_evaristo@hotmail.com. ⁴ Fisioterapeuta docente titular da disciplina de Fisioterapia Comunitária da UESPI, Especialista em Fisioterapia Cardiovascular pelo Instituto Dante Pasanze de Cardiologia, Especialista em Docência na Saúde pela UFRGS e Mestre em Saúde Pública pela USP. E-mail: michellevicento@yahoo.com.br.

Bezerra, M. S. et al.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pressupõe um conjunto de mudanças físicas, psicológicas, afetivas e sociais sujeitas ao tempo vivido e singular para cada pessoa. Essas modificações podem acarretar crises e necessidades de adaptação às situações novas, muitas vezes traduzidas em limitações físicas, cognitivas, financeiras e sociais. O envelhecimento da população mundial, motivado pelo aumento da expectativa de vida, revela por um lado, uma grande conquista da humanidade em toda a sua história e por outro lado representa um de seus grandes desafios, haja vista a necessidade de se envidarem esforços sociais e econômicos no sentido de possibilitar a essa população uma longevidade saudável (CARVALHO; CÁRDENAS, 2006).

Ao longo do tempo, o homem vai aos poucos desvinculando-se de suas origens e de sua essência porém, os valores considerados vitais continuam latentes e presentes, dando-lhe consistência para a sobrevivência e a busca da realização plena. A descoberta dos valores pró-vida no idoso vai conscientizá-lo dos co e ecofatores que permeiam sua identidade. A cultura, os fatores hereditários, biológicos, psicológicos e sociais interagem formando o indivíduo com sua forma de ser e experiências. Alguns valores são passageiros, efêmeros e outros universais e eternos (CAMPOS, 2012).

Pelas qualidades promovedoras de bem-estar, através de sua proposta de vivência plena, a Biodança, sem pretender representar uma terapia e, sim, utilizando-se de recursos pedagógicos, vem conseguindo produzir resultados satisfatórios com grupos de faixas etárias distintas, com várias formas de integração que sugere. Com idosos, os resultados não se mostram diferentes,

independentemente dos níveis que se consegue alcançar, pois uma maior ou menor eficácia vai depender das condições fisiológicas e psicológicas individuais (CARVALHO, 2006).

A prática da Biodança tem sido o método mais indicado em geriatria, visto que a reabilitação do idoso deverá ser pensada como princípio unitário no qual se incluem níveis orgânicos, motores, afetivos, intelectuais e sociais. A percepção de tantos problemas vivenciados pelos idosos na sociedade moderna requer a adoção do Princípio Biocêntrico, base da Biodança, com a proposta de “criar mais vida dentro da vida”, para construir a grande roda da solidariedade. Os exercícios de Biodança com idosos são orientados no sentido de equilibrar funções psicológicas. Apresenta, ainda, como vantagens o desenvolvimento dos potenciais dos idosos por meio do método, o que permitiria uma qualidade de vida bem mais satisfatória, pois, com certeza, a pessoa estaria mais integrada consigo mesma, mais harmonizada com as outras pessoas e com a natureza e, conseqüentemente, com um menor número de conflitos (D’ALENCAR et al., 2006).

Estes exercícios pretendem induzir vivências harmonizadoras, baseadas no desenvolvimento do potencial de saúde existente em todos os seres vivos. Assim como não enfatiza emoções negativas, o método terapêutico não envolve nem resgate de memórias traumáticas e nem mudanças baseadas em sintomas. Inversamente, as vivências objetivam trazer mais luz e mais beleza para as qualidades da pessoa, enfatizando os potenciais de saúde supracitados. Toda sessão de Biodança é realizada em um grupo que tem o importante papel de constituir um continente afetivo. O resultado é um ambiente de segurança e confiança, onde cada participante

Bezerra, M. S. et al.

sabe que será carinhosamente encorajado e reconfortado com respeito e afeto (VIOTTI, 2011).

O presente estudo visa avaliar o efeito da prática da Biodança no estilo de vida e percepções de idosas, pelas qualidades promovedoras através de sua proposta de vivência e otimizando o círculo de informações a respeito dos seus efeitos, buscando permitir uma qualidade de vida bem mais satisfatória para os mesmos.

METODOLOGIA

Para atender aos objetivos do presente trabalho, realizou-se um estudo transversal, analítico, com abordagem quantitativa e observacional, baseado na comparação entre dois grupos de população alvo compostos por 20 idosas cada, com idade superior a 60 anos, sendo adotado como critério de inclusão o consentimento em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que não apresentassem nenhum tipo de doença osteoarticular, e como critério de exclusão: sinais de demência ou qualquer transtorno mental que impedisse o idoso de responder as questões. O grupo 1 foi composto por idosas praticantes da Biodança em um Centro de Convivência da Terceira Idade (CCTI), situado em Teresina- PI. O grupo 2 foi composto por idosas não praticantes de atividades físicas, de uma comunidade, em Teresina- PI.

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de dois questionários: de qualidade de vida (WHOQOL-Bref) e percepção corporal (Body-Image Questionnaire de HUDDY). O questionário de qualidade de vida, WHOQOL-bref, trata-se de uma versão abreviada do questionário de qualidade de vida - o WHOQOL-100 (World Health Organization Quality of Life), que foi projetado para avaliar a qualidade de vida independente de R. Interd. v. 9, n. 2, p. 107-116, abr. mai. jun. 2016

questões culturais. A versão WHOQOL-bref continha 26 questões, as quais eram compostas por quatro domínios que são: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente.

O Questionário de Percepção Corporal utilizado foi o Body-Image Questionnaire, que foi elaborado por Huddy et al. (1993). Este questionário tem como objetivo medir o grau de satisfação ou insatisfação com as várias partes ou processos do corpo, contendo 20 questões.

Já o questionário de Autoestima de Rosenberg - RSES (Rosenberg Self- Esteem Scale) foi desenvolvido por Morris Rosenberg (1965). Trata-se de uma escala para a avaliação da autoestima na população geral contendo 10 questões. É definida pelo autor como um instrumento unidimensional capaz de classificar o nível de autoestima em baixo, médio e alto.

Os questionários do grupo de praticantes de Biodança foram aplicados no próprio CCTI, em uma sala com ambiente propício e os do grupo de não praticantes foram aplicados no domicílio, com data previamente agendada. Em ambos os grupos optou-se pela realização da pesquisa em ambiente calmo e com o mínimo de influência externa possível.

Para a pesquisa, os sujeitos foram esclarecidos sobre os objetivos e procedimentos realizados, em linguagem acessível. Após este procedimento, ao concordarem em participar da pesquisa, os mesmos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi previamente lido e explicado para cada participante. A presente pesquisa não acarretou nenhum custo aos participantes por constituir uma avaliação voluntária.

O presente estudo seguiu os preceitos da resolução nº466/2012, do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Santo Agostinho com parecer de número 380.189.

Bezerra, M. S. et al.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a caracterização dos idosos estudados segundo as variáveis sociodemográficas sexo, faixa etária, estado civil e arranjo de moradia em idosas praticantes de Biodança e sedentárias. Foram entrevistadas 40 idosas do sexo feminino (100,00%). Observa-se que a maior proporção de idosas 28(70,00%) pertencem a maior faixa etária que corresponde à idade ≥ 70 anos, seguido pela faixa etária de 60 - 70 anos com 12 (30,00%) idosas. Sobre o estado civil, 16 (40,00%) casadas, 7 (17,50%) solteiras, 14 (35,00%)viúvas e 3 (7,50%) divorciadas. Já no que se refere ao arranjo de moradia, 1 (2,50%) vivem sozinhas, 6 (15,00%) vivem com 1 geração, 15 (37,50%) vivem com 2 gerações e 18 (45,00%) vivem com 3 gerações.

Tabela 1. Caracterização da amostra estudada, idosas praticantes de Biodança e idosas sedentárias segundo variáveis sociodemográficas (n= 40).

CARACTERÍSTICAS	N	%
FAIXA ETÁRIA
60- 70 ANOS	12	30,00
MAIS DE 70 ANOS	28	70,00
ESTADO CIVIL
CASADA	16	40,00
SOLTEIRA	7	17,50
VIÚVA	14	35,00
DIVORCIADA	3	7,50
ARRANJO DE MORADA
SOZINHO	1	2,50
1 GERAÇÃO	6	15,00
2 GERAÇÕES	15	37,50
3 GERAÇÕES	18	45,00

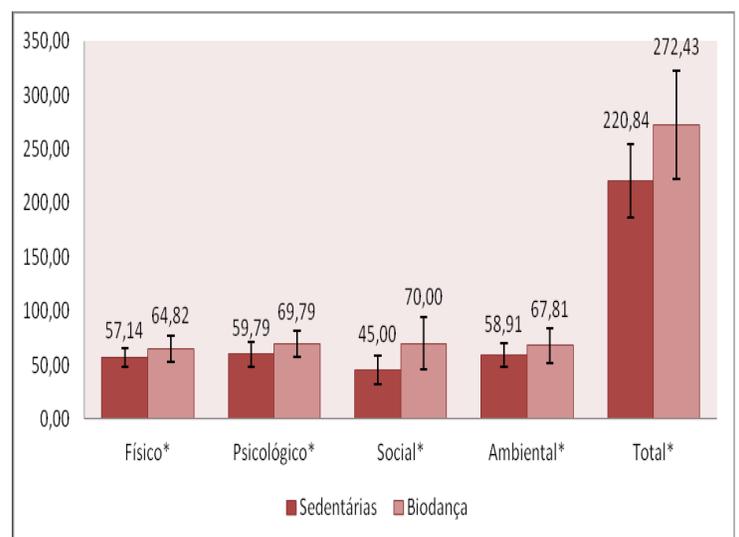
Fonte: Centro Integrado de Convivência Lineu Araújo e Comunidade São Pedro. Teresina-PI, 2013.

O gráfico 1 apresenta a análise comparativa da qualidade de vida entre idosas sedentárias e idosas praticantes de Biodança de acordo com o questionário WHOQOL-Bref. Verificou-se que o grupo de praticantes de

Efeito da biodança sobre idosas da comunidade...

Biodança apresentou melhores níveis de qualidade de vida em relação ao grupo de não praticantes e essa diferença foi estatisticamente significativa (p< 0,05) entre os escores de todos os domínios do questionário (físico, social, psicológico, ambiental) e também entre os escores globais.

Gráfico 1. Análise comparativa da qualidade de vida de idosas sedentárias e idosas praticantes de Biodança de acordo com o questionário WHOQOL-Bref (n=40).

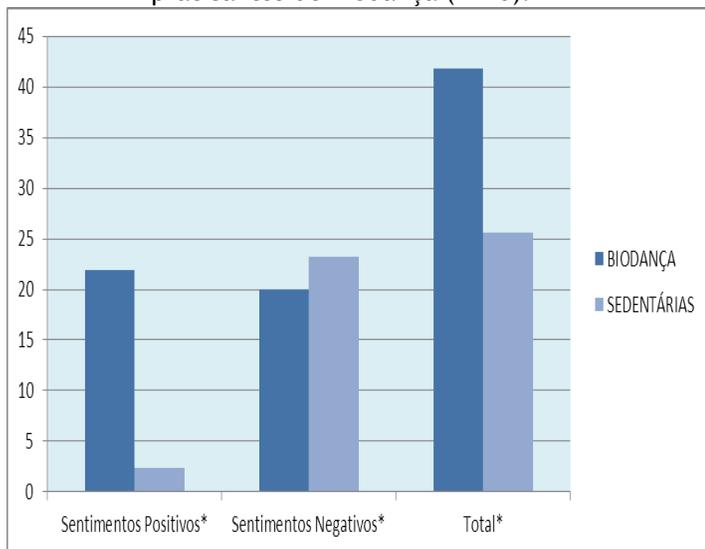


Fonte: Centro Integrado de Convivência Lineu Araújo e Comunidade São Pedro. Teresina-PI, 2013. *Teste T de Student: diferença estatisticamente significativa entre os grupos comparados; p<0,05 (Domínios Físico p=0,032, Psicológico p=0,010; Social p=0,001, Ambiental p=0,044 e Total p=0,001).

O gráfico 2 apresenta a análise comparativa da Percepção da Imagem Corporal entre idosas Sedentárias e idosas praticantes de Biodança de acordo com o questionário de percepção corporal de Huddy, D. (1993). Verificou-se que as idosas praticantes apresentaram maior escore em relação aos sentimentos positivos. Quanto aos sentimentos negativos houve predominância nos resultados das idosas sedentárias. Pode-se afirmar com 95% de confiança que houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos comparados em todas as categorias com p<0,05.

Bezerra, M. S. et al.

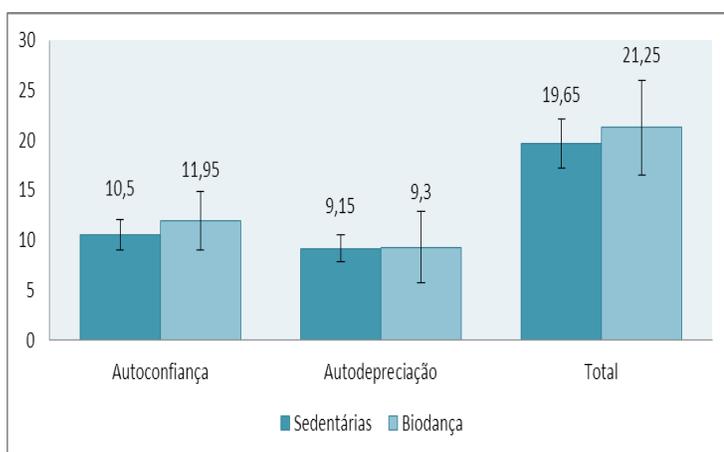
Gráfico 2. Análise comparativa da Percepção da Imagem Corporal entre idosas Sedentárias e idosas praticantes de Biodança (n=40).



Fonte: Centro Integrado de Convivência Lineu Araújo e Comunidade São Pedro. Teresina-PI, 2013. *Teste T de Student: diferença estatisticamente significativa entre os grupos comparados; $p < 0,05$ (Sentimentos Positivos $p = 0,001$, Sentimentos Negativos $p = 0,003$, Total $p = 0,001$).

O gráfico 3 apresenta a análise comparativa da autoestima entre as idosas sedentárias e as praticantes da biodança, de acordo com a Escala de Rosenberg. Verificou-se que as idosas praticantes da Biodança apresentaram melhores resultados em relação ao grupo das sedentárias, contudo, não havendo diferença estatisticamente significativa entre os grupos estudados em nenhum dos domínios do questionário ($p > 0,05$).

Gráfico 3. Avaliação da autoestima entre idosas Sedentárias e idosas praticantes de Biodança de acordo com a Escala de Rosenberg (n=40).



Fonte: Centro Integrado de Convivência Lineu Araújo e Comunidade São Pedro. Teresina-PI, 2013. *Teste T de student: Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos estudados em nenhum dos domínios do questionário ($p > 0,05$).

DISCUSSÃO DOS DADOS

Envelhecer é um processo fisiológico e natural pelo qual todos os seres vivos passam e é, sem dúvida, a maior fase do desenvolvimento humano. Atualmente, os indivíduos chegam aos 60 anos de idade em condições bastante distintas daquelas de algumas décadas atrás, no que se refere à qualidade de vida. O processo do envelhecimento tornou-se, nos últimos anos, objeto de várias pesquisas, tendo como objetivos o bem-estar, a independência e a autonomia, além da longevidade. O rápido crescimento da população idosa no Brasil tem exigido atenção em várias áreas científicas as quais levam em conta o meio em que vive essa população (FLORES, 2010).

Em um estudo de base domiciliar realizado na cidade de Fortaleza-CE com amostra de 483 idosos, 327 (68%) pertenciam ao sexo feminino. A predominância de mulheres na população brasileira e entre os idosos com 80 anos ou mais, pode ser atribuída ao fato de estas idosas, em geral, terem sido menos expostas a determinados fatores de risco, principalmente no trabalho; fumavam e consumiam bebidas alcoólicas em menor quantidade; diferiam dos homens em seu comportamento diante de doenças e incapacidades (MENEZES; LOPES; MARUCCI, 2007).

Pilger, Menon e Mathias (2011) realizaram um estudo sociodemográfico com 359 idosos com idade superior a 60 anos. Eles observaram que, dentre os idosos, 231 (64,4%) pertencia ao sexo feminino. Além disso, notaram que, dos idosos estudados, 207 (57,7%) eram casados e 124 (34,5%) eram viúvos e que 310 (86,4%) destes idosos moravam com alguém da família. Tais dados se assemelham aos encontrados no presente estudo, onde 16 (40,00%) das idosas encontram-se casadas e 14 (35,00%) divorciadas. Ainda observa-se que maior parte da população estudada relata morar

Bezerra, M. S. et al.

com alguém e apenas uma (2,50%) das entrevistadas relata morar sozinha (Tabela 1).

Sabe-se que, quando a pessoa está inserida na família, muitas e enriquecedoras são as relações e trocas que ocorrem nesse ambiente e em ações na comunidade, principalmente para os idosos. No mundo atual, no entanto, a maior facilidade de mobilidade das pequenas famílias, bem como o aumento do número de separações ou divórcios, acabam por diminuir esse suporte ao idoso. Idosos que ainda vivem em suas casas, quer seja com a família ou sozinhos, aparentemente realizam mais atividades, enquanto que os idosos institucionalizados já se encontram rodeados de enfermeiros, cozinheiros e cuidadores responsáveis pela instituição, o que supostamente os pouparia de algumas atividades (DIAS; CARVALHO; ARAÚJO, 2013).

De acordo com Figueiredo et al. (2006), as questões relativas à Terceira Idade têm crescido em importância ultimamente, uma vez que o envelhecimento da população é um fenômeno global que traz importantes repercussões nos campos social e econômico, especialmente em países em desenvolvimento. É um processo natural de qualquer sociedade; mas as pessoas aspiram que isto ocorra de modo que tenham uma vida feliz e saudável. É importante almejar uma melhoria da qualidade de vida para aqueles que já envelheceram ou que estão no processo de envelhecimento.

Em um estudo feito por Vecchia et al. (2005) com 365 idosos acerca da sua compreensão sobre qualidade de vida, foram identificados três perfis de idosos no município de Botucatu - SP, segundo a definição que eles deram sobre o que era qualidade de vida: o primeiro mencionou situações referentes a relacionamentos interpessoais, equilíbrio emocional e boa saúde, ou seja, é o idoso que prioriza a questão afetiva e a família; o segundo grupo mencionou hábitos R. Interd. v. 9, n. 2, p. 107-116, abr. mai. jun. 2016

saudáveis, lazer e bens materiais, ou seja, é o idoso que prioriza o prazer e o conforto; e o terceiro grupo, que mencionou espiritualidade, trabalho, retidão e caridade, conhecimento e ambientes favoráveis, poderia ser sintetizado como o idoso que identifica como qualidade de vida conseguir colocar em prática sua ideia de vida.

Outro estudo realizado por Toscano e Oliveira (2009) teve como objetivo comparar a qualidade de vida em 238 idosas de 23 grupos de convivência no município de Aracaju, com distintos níveis de atividade física. Os maiores níveis de qualidade de vida foram observados entre aqueles que eram fisicamente mais ativos e, embora o questionário aplicado tenha sido o SF-36, este estudo concorda com a presente pesquisa no sentido de que os resultados mais estatisticamente significativos foram aqueles que comparavam os domínios de saúde mental, capacidade funcional, dor e estado geral de saúde, que avaliam aspectos semelhantes aos do WHOQOL-bref (Gráfico 1).

A este respeito, Rolim (2005) cita de forma mais sintética que, independentemente do instrumento de avaliação utilizado, a Qualidade de Vida apresenta-se sob dois grandes domínios: o domínio funcional e o domínio do bem-estar. No domínio funcional são observadas as variáveis das capacidades físicas (desempenho aeróbio, resistência, força, equilíbrio, flexibilidade e tarefas básicas - andar, sentar, correr, carregar objetos etc), das capacidades cognitivas (memória, atenção, concentração, compreensão e resolução de problemas), das atividades de vida diária (independência, obrigações, relacionamentos, ações na comunidade, recreação, hobbies) e da autoavaliação do estado de saúde (percepção de sintomas).

Estes fatores podem ser influenciados pela prática corporal que seja aplicada de forma a

Bezerra, M. S. et al.

atingir não apenas o corpo, como também a mente, como a Biodança, que usa seus eixos de vivências e suas combinações de músicas para transcender os benefícios de sua prática para além do corpo físico.

Ainda segundo este autor, no domínio do bem-estar são encontradas as variáveis de bem-estar corporal (sentimentos de sintomas e estado corporal, presença de dor, doença, energia/fadiga e distúrbios do sono), de bem-estar emocional (estados positivos ou negativos de depressão, ansiedade, raiva/irritabilidade e afeição), de autoconceito (percepção sobre si mesmo, de autoestima e autocontrole) e de percepção global de bem-estar (capacidade de análise, de relato e evolução da saúde e satisfação com a vida).

Este aspecto da avaliação da qualidade de vida oferece subsídios para a construção de medidas que beneficiem a saúde do idoso. As atividades corporais a serem aplicadas em idosos devem incluir componentes que também priorizem a saúde mental, pois a integridade deste domínio poderá garantir uma melhor interação com o ambiente em que eles vivem e também uma melhor percepção das situações que o cercam, inclusive auxiliando a maneira de enfrentar as diversas situações a que são expostos.

Matsuo et al. (2007) realizaram uma pesquisa envolvendo 32 idosas com idade média de 70 ±6,6 anos, funcionalmente independentes, inscritas no Projeto Sênior para a Vida Ativa, em São Paulo. As idosas foram divididas em dois grupos: Grupo 1 (n=15) participantes do programa de educação física; Grupo 2 (n=17) não participantes, ingressantes. O instrumento utilizado foi o SMT (Silhouette Matching Task). Foi possível perceber no grupo não praticante de atividades físicas, Grupo 2, uma insatisfação considerada significativa com a sua silhueta atual. Estes resultados apontaram que as idosas não praticantes de atividades físicas podem estar mais

R. Interd. v. 9, n. 2, p. 107-116, abr. mai. jun. 2016

sujeitas à influência de estereótipos sociais, além de talvez sofrerem mais severamente os declínios biológicos comuns do envelhecimento. Portanto, esse estudo concorda com os resultados encontrados na presente pesquisa, visto que podemos observar um valor maior de satisfação corporal nas idosas praticantes da Biodança, quando comparados às idosas não praticantes (Gráfico 2).

Outra pesquisa realizada em por Fonseca et al. (2012) teve como objetivo avaliar os efeitos de atividades de estimulação corporal perceptual sobre o esquema corporal de 21 idosos participantes de um projeto de intervenção em educação e saúde de idosos, com idade superior a 60 anos. Observou-se por meio da pesquisa que atividades propostas promoveram maior simetria e centralização do contorno corporal e, nesse contexto, evidencia-se que a estimulação perceptual trouxe benefícios para a percepção corporal dos idosos participantes do estudo, proporcionando-lhes modificações positivas no esquema corporal e promover maior autoaceitação.

Coradini et al. (2012) desenvolveram um estudo com 24 idosas praticantes de exercício físico, com limite mínimo de idade de 60 anos, da cidade de Cascavel (PR). Todas responderam à uma escala de percepção da imagem corporal original de nove silhuetas e a uma entrevista semiestruturada. Observou-se por meio desse estudo, que cerca de 87,50% das idosas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, diferindo dos dados encontrados no presente estudo (Gráfico 2). Tal resultado pode estar ligado ao fato das idosas estarem insatisfeitas com seu peso atual e por muitas vezes não associarem a prática de exercícios a hábitos alimentares saudáveis. Ainda assim, quando entrevistadas, reconheciam os benefícios físicos, psicológicos e sociais adquiridos pela prática de exercícios.

Bezerra, M. S. et al.

O esquema corporal é positivamente influenciado pela por práticas de dança, pois é possível estimular as aferências exteroceptivas com relação ao próprio contorno corporal. Além disso, tais práticas podem influenciar na propriocepção que também alimenta com informações a região cortical relacionada ao esquema corporal (NOGUEIRA; FONSECA; GAMA, 2010).

Meurer, Beneditti e Mazo (2011) desenvolveram um estudo cujo objetivo foi explorar a associação dos fatores motivacionais para a prática de exercícios físicos com a autoestima de idosos. Participaram do estudo 111 idosos (21 homens e 90 mulheres, com idade média de 67,04+6,78 anos) praticantes de exercícios físicos no programa Floripa Ativa - Fase B, no município de Florianópolis. Ao aplicarem o mesmo instrumento utilizado no presente estudo, os autores identificaram que os idosos investigados possuíam autoestima elevada e sentiam-se motivados pela prática de exercícios físicos especialmente pela busca de bons níveis nas dimensões da saúde e sociabilidade. Idosos que não relataram doenças graves associadas e eram praticantes de exercícios físicos há mais de um ano, apresentaram escores de autoestima superiores.

Diante desses achados, visualiza-se o impacto dos programas de exercícios físicos destinados para idosos, preocupando-se em proporcionar um ambiente que desenvolva a autodeterminação, ou seja, onde os idosos possam sentir-se competentes, autônomos e socializados. A inserção na prática de exercícios físicos pode influenciar positivamente sobre a autoestima dos participantes, que parecem ser aspectos fundamentais para a permanência nos programas de exercícios físicos.

A biodança poderá promover estes benefícios sobre a auto-estima uma vez que as R. Interd. v. 9, n. 2, p. 107-116, abr. mai. jun. 2016

peçoas que a praticam possuirão motivação para a vida, resgatando a alegria de viver, uma expressão mais integrada dos sentimentos mais profundos, o desenvolvimento de vínculos afetivos consigo, com os outros e com a natureza.

Segundo Egito, Matsudo e Matsudo (2005), a autoestima é a variável psicológica com o maior potencial para refletir os efeitos benéficos da atividade física regular. Um fato de imensa relevância e preocupação é que existe diferença significativa nas crenças de controle relativas às capacidades físicas (autoeficácia) entre os gêneros em adultos idosos sedentários. Mulheres relatam uma baixa eficácia em relação aos homens, problema amenizado com a prática de atividade física.

Apesar de os resultados apresentados não serem estatisticamente significativos, os níveis de auto-estima das praticantes de biodanza foram discretamente maiores do que o das não praticantes. Este resultado não expressivo pode dever-se ao tamanho da amostra ou mesmo ao fato de que os idosos não-praticantes provavelmente exerçam algumas outras práticas que não sejam atividades físicas que também possam promover a manutenção de seus níveis de auto-estima.

De acordo com Viotti (2011), o sistema de Biodança baseia-se na noção de que nosso cérebro e corpo não funcionam de uma forma apenas, e que, portanto, o corpo influencia o cérebro e vice-versa. Na Biodança, propõe-se que movimentos e contato físico influenciem a saúde física e mental, permitindo a reformulação de experiências e expressão de potenciais, estando estas diretamente relacionadas com a modulação das emoções.

Para Góis e Ribeiro (2008), as experiências vividas pelos sujeitos deixam profundas marcas e permeiam as vivências posteriores. Quando o indivíduo está em interação com outras pessoas,

Bezerra, M. S. et al.

ele vai interiorizando os valores e as normas existentes no ambiente onde vive e passa a se tornar membro da sociedade devido ao processo de socialização. Sendo assim, a Biodança por meio da facilitação da vivência integra as pessoas no grupo. Estas vivências dividem-se em cinco linhas básicas: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência, consideradas como potencial genético de cada indivíduo e que podem levar à expressão e fortalecimento de um estilo de viver que obedeça mais ao ritmo de cada um, fazendo, desta forma, com que seja mantido ou recuperado o equilíbrio psíquico e fisiológico, propiciando aos indivíduos uma maior conexão consigo mesmos e, também, com a totalidade.

CONCLUSÃO

O estudo revelou através da observação dos dados, referentes ao efeito da Biodança sobre a população idosa, que a prática desta atividade apresenta resultados satisfatórios nos indivíduos da terceira idade, comparados aos resultados das idosas sedentárias, levando em consideração os fatores que influenciam na qualidade de vida e no bem estar corporal.

A partir desta constatação, faz-se necessário o incentivo de mais estudos sobre práticas alternativas em idosos, principalmente acerca dos efeitos da Biodança, objetivando, principalmente, a propagação do envelhecimento ativo e saudável. Estes estudos poderão fornecer subsídios para a elaboração de novas políticas públicas que beneficiem esta parcela da população.

REFERÊNCIA

- CAMPOS, W. M. P. A dança do valor e o idoso. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2012/CAMPOS,%20Wanda%20Maria%20Palmeira.%20A%20danca%20do%20valor%20e%20o%20idoso.pdf. Acesso em: 06 mar. 2013.
- CARVALHO, N. C. A; CÁRDENAS, J. C. Autoconceito do idoso e biodança: uma relação possível. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 12, n. 112, set. 2007. Disponível em: http://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/10869/335/1/Autoconceito_Idoso_Biodan%C3%A7a.pdf. Acesso em: 07 mar. 2013.
- CORADINI, J.G. et al. Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. **Revista Kairós Gerontologia**, v.15, n.5, p. 67-80, set. 2012. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/8741/11431>. Acesso em: 7 mar. 2013.
- D' ALENCAR, B.P. et al. Significado da Biodança como fonte de Liberdade e Autonomia na auto-reconquista no Viver Humano. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v.15, n. especial, p. 48-54, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15nspe/v15nspea05.pdf>. Acesso em: 07 mar. 2013.
- DIAS, D. S. G.; CARVALHO, C. S.; ARAÚJO, C. V. Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n,1, p. 127-138, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n1/a13v16n1.pdf>. Acesso em: 18 nov. 2013
- EGITO, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V. Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **R. bras. Ci e Mov.**, v.13, n. 2, p. 7-15, 2005. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/646/657>. Acesso em: 08 de Fev. de 2015.
- FIGUEIREDO, M. L. F. et al. Educação em saúde e mulheres idosas: promoção de conquistas políticas, sociais e em saúde. **Esc Anna Nery R Enferm**, v. 10, n.3, p. 458 -463, dez. 2006.

Bezerra, M. S. et al.

Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/ean/v10n3/v10n3a14.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2013

FLORES, A. R. B. **Interferência da afetividade no projeto de habitação da terceira idade**. 2009. 97 f. Dissertação (Mestrado em Arquitetura e Urbanismo), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010. Disponível em:<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/94660/281592.pdf?sequence=1>. Acesso em: 18 nov. 2013

FONSECA, C. C. et al. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, v.15, n.2, 2012.

GÓIS, C. W. L.; RIBEIRO, K. G. Biodança, saúde e qualidade de vida: uma perspectiva integral do organismo. *Revista Pensamento Biocêntrico*, Pelotas, n.10, p 45, jul-dez. 2008. Disponível em: <http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/revista-10-03.pdf>. Acesso em: 19 mar. 2015.

MATSUO, R. F. et al. Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v.6, n.1, p.37-43, 2007. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ref/article/view/1281/985>. Acesso em: 19 nov. 2014.

MENEZES, T. N.; LOPES, F. J. M.; MARUCCI, M. F. N. Estudo domiciliar da população idosa de Fortaleza/CE: aspectos metodológicos e características sócio-demográficas. *Rev Bras Epidemiol*, v. 10, n.2, p. 168-177, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.org/pdf/rbepid/v10n2/04.pdf>. Acesso em: 25 jan. 2015.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Ativ Fis Saúd*, v. 16, n.1, p. 18-24, fev. 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/551/549>. Acesso em: 31 jan. 2015.

NOGUEIRA, R.; FONSECA, C. C.; GAMA, E.F. A influência da dança de salão na percepção corporal de indivíduos envelhecidas. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE IMAGEM CORPORAL E CONGRESSO BRASILEIRO DE IMAGEM CORPORAL. 1., 2010, São Paulo. *Anais*. Campinas: UNICAMP/FEF. 2010.

R. Interd. v. 9, n. 2, p. 107-116, abr. mai. jun. 2016

PILGER, C.; MENON, M.H.; MATHIAS, T. A. F. Características sociodemográficas e de saúde de idosos: contribuições para os serviços de saúde. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, v. 19, n.5, set.-out. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n5/pt_22.pdf. Acesso em: 26 abr. 2015.

ROLIM, F. S. **Atividade física e os domínios da Qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento**. 2005. 84 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 2005.

SASSI, T. O. Biodanza: dançando a vida com simplicidade e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, 13., 8., 2., 2008. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 23 mar. 2013.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v.15, n.3, mai - jun. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&t&pid=S1517-86922009000300001. Acesso em: 08 de Nov. de 2013.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev Bras Epidemiol*, v. 8, n.3, p. 246-52, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>. Acesso em: 10 de Fev. de 2014.

VIOTTI, S. J. **O que o Cérebro tem a dizer sobre a Biodanza: Um paralelo entre estudos de Neurociência e o Sistema Biodanza**. 2011. 53 f. Dissertação (Formação em Facilitador de Biodança) - Escola De Biodanza Sistema Rolando Toro de Belo Horizonte, Belo Horizonte, 2011. Disponível em: <http://www.biodanzabh.com.br/monografia%20-%20Julio%20Viotti.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2013.

Submissão: 09/15/2014

Aprovação: 11/01/2016