

Benefícios da dança para o idoso

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em: 06/05/2014

Matéria publicada pelo site Diário de Guarapuava. A atividade física para idosos com orientação de um profissional deve ser feita com regularidade, fazendo parte das suas atividades do dia a dia. Isso porque, segundo a professora de Educação Física de Guarapuava, Patrícia Capote Schimanski, para a população idosa, a dança trabalha o lado cognitivo de coordenação motora que auxilia muito na parte articular, fortalecendo as articulações. Além disso, segundo ela, com a prática constante, muitos idosos conseguem diminuir consideravelmente a quantidade de remédios. “Muitos sofrem de pressão alta, colesterol alto e, com a melhora na qualidade de vida através dessa atividade, cada retorno ao médico acontece de uma forma diferente. Eles vão melhorando e ficando menos dependentes dos medicamentos”, afirmou. O representante de um dos grupos da terceira idade que participam do Ativa Idade, um programa realizado pela Assistência Social de Guarapuava, Jorge de Paula Filho, 71, faz aulas de dança há oito anos e indica para quem tem problemas de saúde. “A gente se sente bem quando sai daqui, quem tem problema de diabetes e entra em uma brincadeira dessa, logo sente que faz bem. Fazia 40 anos que não dançava em bailes, mas hoje, se for preciso dançar, a gente treina”, contou. Uma dificuldade é o equilíbrio, muitos sofrem quedas justamente por não conseguirem estabilidade, mesmo dentro de casa. Mas, segundo a educadora física, dançar melhora muito a mobilidade, já que trabalha o corpo todo. “Eles sentem diferença ao realizar movimentos básicos que são rotineiros, como agachar, levantar e afastar”, disse. Porém, como em todas as faixas etárias, iniciar um exercício físico sem alguns cuidados básicos pode ocasionar danos ao corpo. Especialmente no caso dos idosos, a recuperação é um grande complicador, já que ocorre de forma mais lenta. Por isso, os cuidados devem ser redobrados. Segundo Patrícia, o exercício deve iniciar com um aquecimento. “É necessário primeiro lubrificar as articulações para evitar lesões e, ao final, é importante fazer o alongamento, quando os músculos vão relaxar”, disse. Com o tempo, a prática da dança vai trazendo os primeiros benefícios, a atividade vai ficando cada vez mais prazerosa e o cansaço vai sendo deixado para trás. Isso porque a dança também pode ajudar a parte cardiorrespiratória, já que exige certo fôlego. “Eles geralmente gostam de músicas mais animadas, como as gauchescas e as marchinhas, e com a animação acabam trabalhando também o coração e toda a parte respiratória”, contou a educadora física. “Eu estou me tratando do coração, mas tomando o remédio certinho e vindo aqui dançar, participando dos encontros de caminhada, ajuda muito. O médico disse que é para eu fazer tudo isso, porque ficar aborrecida é pior”, contou Maria Conceição Rodrigues, 67, que também participa das aulas de dança. Esses são apenas alguns dos benefícios, já que a dança pode ser também uma porta de entrada para que os idosos se sintam instigados a praticarem outros exercícios. “O idoso vai se movimentando, utilizando o corpo todo e, logo, se quiser praticar outra atividade já está mais apto do que um idoso que não faz atividade nenhuma, ele tem mais facilidade”, finalizou Patrícia. Dança para a mente Outro ponto interessante da dança é que exige que eles façam movimentos coordenados e repetidos, o que faz com que eles precisem se concentrar para prestar atenção no passo. Segundo Patrícia, isso ajuda também a trabalhar não só o corpo, como a mente. “Além disso, a socialização que acontece quando eles praticam essa atividade faz muito bem a eles.

O contato com pessoas novas lhes dá mais energia, ficam confiantes. Assim como em muitos casos, onde eles vão às aulas sozinhos, se sentem um pouco independentes, melhorando sua autoestima". É o caso de Jorge, segundo ele, as aulas de dança fazem a sua alegria. "Estou nessa luta com a terceira idade e a minha felicidade é essa brincadeira que nós temos com a nossa turminha que vem trazer alegria para a gente. Enquanto for vivo, quero participar", finalizou. Este conteúdo foi acessado em 06/05/2014 - educacaofisica.com.br. Todas as informações nela contidas são de responsabilidade do autor.