

## DANÇATERAPIA NO ENVELHECIMENTO: UMA INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA

ROSANA FERREIRA PESSOA, BEATRIZ PARDAL DE MATOS, CLARA MOCKDECE NEVES, MARIA ELISA  
CAPUTO FERREIRA

Universidade Federal de Juiz de Fora - Faculdade de Educação Física e Desportos. Rua José  
Lourenço Kelmer, s/nº. Campus Universitário, São Pedro, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil.  
claramockdece.neves@ufjf.edu.br

**RESUMO:** O objetivo foi investigar a motivação para a adesão e permanência na prática de dança e analisar as narrativas de mulheres idosas. Participaram 29 mulheres, entre 70 e 85 anos, praticantes de dança em quatro academias na cidade de Juiz de Fora/MG. As entrevistas estruturadas mostraram que as idosas perceberam melhoras no aspecto físico, psicoemocional e social. Concluiu-se que as entrevistadas tiveram a percepção dos benefícios da dança no processo de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Atividade Física, Dança.

**ABSTRACT:** The aim was to investigate a motivation for adherence and permanence in dance practice and to analyze the narratives from the points of view: physical, psycho-emotional and social. 29 women took part, between 70 and 85 years old, dance practitioners in four gyms in the city of Juiz de Fora / MG. The structured interviews showed that the elderly women noticed improvements in the physical, psycho-emotional and social aspects. It is concluded that the interviewees perceived the benefits of dance in the aging process.

**Keywords:** Aging, Physical Activity, Dance.

### Introdução

O tema envelhecimento, de forma multidimensional, vem ocupando grande espaço em distintas áreas do conhecimento. Este processo, que é natural, progressivo e irreversível, mostra o nível de adaptabilidade e funcionalidade do indivíduo diante do ritmo biológico, das doenças e das influências socioambientais (Spirduso, 2005).

O envelhecimento ativo e com qualidade de vida exige a manutenção das funções fisiológicas e o aprimoramento da aptidão física, visto que, com a idade avançada, há uma redução na função cardiovascular, força muscular e amplitude de movimentos, o que pode causar distúrbios do sono e alterações emocionais, afetando as limitações funcionais (Mcardle et al., 2016). Spirduso (2005) afirma que as pesquisas e ações sobre esse tema devem focar não apenas o prolongamento da expectativa de vida, mas na melhoria da saúde e das condições de vida.

A prática de exercícios físicos regulares pode contribuir para o envelhecimento ativo e com qualidade de vida e a intervenção de exercícios físicos baseados na dança, influencia na força muscular dos membros inferiores, autonomia funcional, no bem-estar psicológico dos idosos, no aprimoramento da autoeficácia, autoestima e possível redução dos sintomas da depressão e da ansiedade, provindos da entrada na velhice (Shephard, 2003; Silva et al. 2011).

Esta pesquisa explora a intervenção de exercícios físicos baseados na dança, que, além de influenciar na autonomia funcional, pode interferir no bem-estar psicológico dos idosos, promovendo sensações de autoeficácia, bem-estar, autoestima e possível redução de depressão e ansiedade, provenientes da entrada na velhice (Shephard, 2003). O objetivo do presente estudo foi investigar as percepções de idosas praticantes de dança sobre os efeitos do exercício físico.

## **Método**

A presente investigação caracteriza-se como qualitativa, transversal e descritiva. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), com o número de inscrição CAAE: 82857417.6.0000.5147 e parecer de aprovação número 2.540.942.

As idosas foram convidadas a participar do estudo de forma voluntária, sem nenhum custo ou vantagem financeira e efetivaram a concordância da participação através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O grupo de sujeitos participantes foi composto por 29 mulheres com idades entre 70 e 85 anos, selecionadas aleatoriamente, praticantes de dança, residentes na cidade de Juiz de Fora, MG.

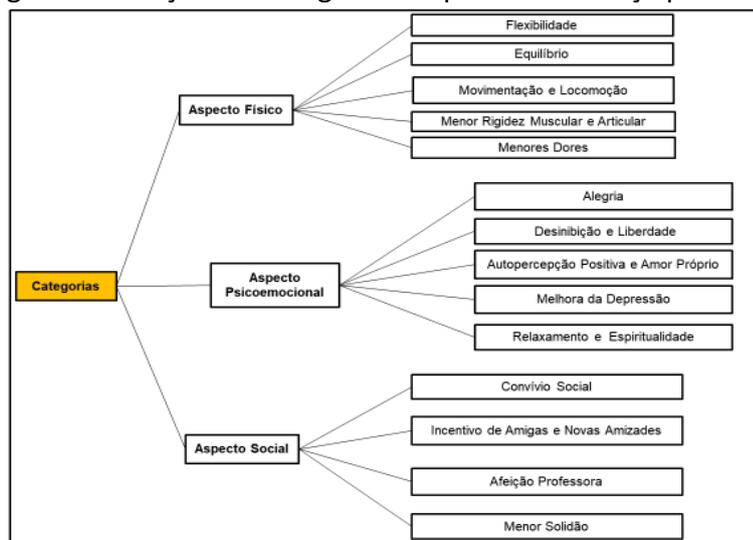
Foi utilizado como instrumento de coleta de dados a entrevista estruturada, buscando o protagonismo das idosas, com livre expressão de sua percepção e de seu entendimento a respeito da prática de dança. As perguntas tiveram a intenção de investigar o tempo de prática, a motivação para aderir e permanecer no grupo, as respostas físicas, sociais e psicoemocionais experimentadas com a prática da dança. Todas as entrevistas foram transcritas na íntegra para posterior análise.

A análise dos dados seguiu as etapas da pesquisa qualitativa descritas por (Bardin, 2011): pré-análise; exploração e tratamento do material coletado; inferência e interpretação. A fim de preservar a identidade das idosas participantes, seus nomes foram ocultados, recebendo cada uma delas um código de identificação pela letra P (participante), seguida pelo número de identificação (ex: P1, P2, P3 à P29) e de sua idade.

## **Resultados e Discussão**

Os relatos extraídos das entrevistas realizadas orientaram a criação de categorias e subcategorias, de forma a responder aos objetivos desse estudo. A Figura 1 apresenta as categorias e subcategorias criadas em cada um dos aspectos, com base nas falas das entrevistadas. Cada categoria será discutida separadamente.

Figura 1 - Criação de Categorias da prática da dança por idosas



### Aspecto Físico

Foi possível observar que as idosas apresentaram uma percepção de melhora da flexibilidade e do equilíbrio; maior movimentação e locomoção; diminuição da rigidez muscular e da dor. De acordo com McArdle (2016), entende-se por flexibilidade estática a amplitude de movimento plena de uma articulação específica e flexibilidade dinâmica o torque ou resistência encontrado quando a articulação se movimenta através de sua total amplitude. Confirmando essa ideia, Spirduso (2005) afirma que a flexibilidade é mantida por meio das distensões e alongamentos dos músculos sobre as articulações. O exemplo a seguir explicita a percepção das idosas a respeito da melhora dessa valência física:

*[...] “A dança aqui é ... tipo um alongamento através da dança. [...] Continuo porque eu melhorei demais. [...] Sou mais flexível hoje do que quando eu era moça.” (P18–72 anos)*

O equilíbrio foi o segundo atributo observado no relato de algumas das participantes. Spirduso (2005) conceitua o equilíbrio como a capacidade de manter a posição do corpo sobre sua base de apoio, seja essa base estacionária ou móvel. O controle da oscilação postural durante uma posição imóvel é chamado de equilíbrio estático e o uso de informações internas e externas para reagir às alterações de estabilidade e a ativação dos músculos para trabalhar em coordenação é chamado de equilíbrio dinâmico. A percepção das idosas a respeito do equilíbrio pode ser exemplificada com o relato a seguir:

*[...] “Você acredita que a dança acabou com a minha labirintite? Não tem mais, acabou. Não tomo mais remédio, não fico mais tonta (risos), meu equilíbrio melhorou demais.” (P5–80 anos).*

O estudo de Salles et al. (2017) avaliou o equilíbrio dinâmico em 30 idosos de 60 a 82 anos através de um teste. Os autores relataram melhora significativa no equilíbrio entre praticantes e não praticantes de dança. Figliolino et al. (2009) avaliaram 40 idosos e encontraram que exercícios físicos moderados aprimoram o equilíbrio e a estabilidade. Kattenstroth et al. (2013) com 35 idosos confirmaram que a dança aumentou flexibilidade e equilíbrio dinâmico, reduzindo o risco de quedas. Assim, a dança é vista como uma estratégia eficaz para melhorar flexibilidade e equilíbrio em idosos.

O terceiro atributo físico ressaltado pelas participantes se refere à percepção de melhora na movimentação e locomoção com a prática da dança. Segundo Spirduso (2005), a locomoção e a movimentação, embora aparentem ser processos relativamente simples que requerem pouca atenção consciente, exigem na realidade um complexo controle. Esse aspecto foi mencionado por algumas idosas com percepções de melhora, como exemplificado na fala a seguir:

*[...] “Ah, com a prática da dança eu melhorei demais meus movimentos, a gente vai pra lá, vai pra cá... é assim espetacular. [...] A diferença que eu vejo em mim é que eu tenho pique [...] Eu tô muito mais esperta... (risos), a dança me dá muito mais liberdade de movimento, sabe?” (P4–77 anos)*

Berbel e Silva (2015) encontraram que a dança melhorou a mobilidade e a destreza em um estudo quantitativo longitudinal com 25 idosos. Mierzwa et al. (2016) mostraram que a dança ajudou a melhorar a rotação da coluna e a transferência de peso em 24 idosas. Oliveira et al. (2009), em um estudo com 102 idosos, confirmaram que aqueles que dançavam apresentaram melhor lateralidade e orientação espacial.

Um quarto aspecto apontado pelas participantes se refere à redução da rigidez articular e está também fortemente relacionado à movimentação e a locomoção. No envelhecimento, o processo degenerativo gera densificação do tecido conjuntivo e os sinais são inflamações, rigidez intensa e dores, fatores que comprometem fortemente a funcionalidade de idosos provocando a diminuição da energia e da vitalidade. Quando as articulações são exercitadas por meio dos movimentos, os músculos, tendões e ligamentos se tornam mais macios e flexíveis permitindo uma amplitude de movimento completa. No presente estudo, a rigidez muscular e articular foram mencionadas, como exemplificado:

*[...] “Eu tinha muita rigidez, mas graças a Deus depois que eu tô fazendo a dança minha filha... Melhorei bem...” [...] É sério, uai! Aprendi até a rebolar (risos)... Eu tava com o corpo durinho, parecia que “as junta” tava tudo enferrujada, sabe? [...] Depois que eu comecei essa dança, melhorei muito, muito mesmo...” (P12–77 anos)*

Estudos de Nieman (1999) e Spirduso (2005), afirmam que comorbidades osteomioarticulares são aquelas que afetam as estruturas ósseas e as articulações, os músculos e o tecido conjuntivo que compõem e suportam várias estruturas do corpo. A intervenção de exercícios físicos com dança pode proporcionar aos indivíduos a preservação ou certa restauração de cada articulação afetada por processos degenerativos, um aumento da resistência muscular favorecendo melhor estabilidade articular e, conseqüentemente, trazendo maior eficácia às atividades cotidianas de deslocamento.

O último do aspecto físico ressaltado pelas idosas do presente estudo se relaciona às dores ou algias, episódicas ou crônicas. A presença de dor nos idosos os torna mais fragilizados e inseguros, ameaça sua independência e autonomia, limita sua capacidade de interação e de convívio social, trazendo em decorrência a diminuição de sua qualidade de vida. A percepção da redução de dores com a prática da dança esteve presente nas entrevistas como exemplificado a seguir:

*[...] “A gente depois que chega numa certa idade sempre tem muitas dores. Dores que eu sentia que me deixavam maluquinha... Tanta dor no braço, nas pernas, joelho... Doía tudo, costas... Era aquela dor! [...] Ó, acabou tudo. Não tem mais dor! [...] Eu acho assim... A dança é saúde. É muito bom!” (P5–80 anos).*

D’Alencar et al. (2008), em um estudo qualitativo com a participação de 8 idosas, revelaram que a prática de dança reduziu dores e melhorou as habilidades funcionais. Oliveira et al. (2009) observaram que 102 idosos praticantes de dança relataram menos dores e maior satisfação com as atividades diárias. Filho et al. (2018) confirmaram em uma revisão sistemática que terapias baseadas na dança reduzem significativamente a dor e melhoram a qualidade de vida, além de diminuir ansiedade e depressão. Esses achados são corroborados pelos relatos dos participantes deste estudo no que diz respeito ao alívio de dores musculares e articulares com a prática de dança. É importante que os profissionais que trabalham com idosos avaliem e utilizem estratégias eficazes para aliviar essas dores, considerando aspectos biológicos e psicoemocionais.

Portanto, a respeito da categoria “aspectos físicos”, foi observado que as idosas perceberam melhora de atributos como flexibilidade e equilíbrio, movimentação e locomoção, como também a percepção de diminuição da rigidez e dos episódios álgicos. Isso mostra com clareza o quanto é importante encontrar formas de retardar e minimizar os processos de declínio físico na velhice, por meio da prática de exercícios físicos como a dança.

### **Aspecto Psicoemocional**

No aspecto psicoemocional, as falas das participantes foram pautadas em alguns pontos positivos, tais como: alegria; desinibição e liberdade; autopercepção positiva e amor próprio; percepção de melhora da depressão. Também se fez presente nos relatos das participantes, a percepção da espiritualidade no relaxamento.

A primeira sensação positiva relatada pelas entrevistadas foi a alegria com a prática de dança. Carvalho e Cárdenas (2007) explicam que essa emoção envolve tanto aspectos emocionais quanto cognitivos, conectando sentimentos ao ambiente social do idoso. Entusiasmo e alegria são estados afetivos complexos, não apenas biológicos ou psicológicos (Gaspari; Schwartz, 2005; Carvalho; Cárdenas, 2007). Veja um exemplo das falas das participantes:

*[...] “É a coisa que mais me preenche... É uma alegria! É o dia que eu mais gosto na semana, é o dia que tem dança. [...] Então, é a paixão que eu tenho... A dança me trouxe alegria de viver e muito prazer!” (P25-81 anos)*

Nanni (2008) afirma que a dança promove a saúde e o envelhecimento mais alegre, além de gerar emoções positivas como prazer e entusiasmo e maior autoconhecimento. A dança é uma

atividade física adaptável à idade, limitações e cultura (Kshtrya et al., 2015), proporcionando alegria, bem-estar e satisfação com a vida. Esses sentimentos positivos, frequentemente inesperados pelos idosos, foram relatados como experiências alegres e entusiásticas (Ribeiro, 2003; Leal; Haas, 2006).

A segunda sensação positiva observada nas falas das participantes foi a desinibição e a liberdade. Gaspari e Schwartz (2005) indicam que experiências de integração, como música e dança, podem ajudar a resgatar sentimentos e expressões corporais reprimidos. Algumas participantes relataram sentir-se mais desinibidas e ter uma nova visão de si mesmas. Veja um exemplo:

*[...] “O que mudou na minha vida foi que eu fiquei outra, sabe? Eu fiquei mais desinibida, eu era muito fechada, muito tímida. [...] Minha vida ficou muito melhor! Eu me integro sem nenhuma vergonha. Eu me encontro (risos)” (P5–80 anos)*

Miranda e Godeli (2003) concluíram que exercícios físicos estruturados, como a dança, criam um ambiente agradável e incentivam a continuidade da atividade física em idosos, promovendo desinibição e aceitação. Leal e Haas (2006) confirmaram que atividades que conectam mente e corpo, como a dança, favorecem a desinibição e a qualidade de vida. As idosas entrevistadas nesta pesquisa confirmaram sentir-se mais desinibidas com a prática da dança.

A sensação de maior liberdade está ligada à desinibição mencionada anteriormente. Toro (2007) destaca que a corporeidade e o resgate de movimentos significativos permitem ao idoso reconfigurar sua autopercepção e expressar-se com mais consciência e liberdade. Essa sensação de liberdade foi frequentemente relatada pelas participantes, conforme exemplificado a seguir.

*[...] “Quando eu percebi, minha filha, eu estava no meio delas dançando... Livre mesmo (risos) Pensei: gente, eu nunca consegui isso! Foi ótimo! [...] Eu fui criada assim: moça direita tem que ser mais quietinha, mais caladinha. A gente não tinha liberdade... [...] Agora eu me soltei... [...] Parece até que eu me libertei das coisas da infância, daquelas coisas ruins que eu tinha na minha mente. Aqui a gente se sente livre pra se expressar sem se preocupar que o outro esteja ou não observando, sabe?” (P29- 78 anos)*

A atividade física, como a dança, estimula habilidades psicomotoras e cognitivas, promovendo bem-estar e satisfação (Mortari, 2015). Na velhice, a dança resgata a expressão corporal e melhora a interação social, mesmo com limitações físicas (Nunes et al., 2015). Movimentos rítmicos aumentam a expressividade e a comunicação não-verbal (Silva et al., 2012; Varregoso & Batalha, 2000). As idosas do estudo confirmam uma maior soltura e liberdade.

A terceira sensação destacada foi a autopercepção positiva. O autoconceito, que se desenvolve ao longo da vida, envolve a percepção da própria aparência e habilidades físicas, especialmente na velhice. A autopercepção positiva está ligada à consciência da competência física, consciência corporal e autoaceitação (Carvalho; Cárdenas, 2007; Spirduso, 2005). Algumas entrevistadas relataram sentimentos positivos sobre a idade e o amor próprio, como pode ser visto na fala que se segue.

*[...]“É porque quando a gente dança, a música penetra e traz esse sentimento de amor pela gente mesmo. (risos) [...] Mesmo com a minha idade, faltando 3 meses pra fazer 81 anos, eu não posso deixar a idade me*

*levar. Eu tenho que fazer algo por mim, pra que eu não fique igual uma senhorinha. (risos) Se me chamar de senhorinha, vai ter um problema muito sério. (risos) [...] Quando estou dançando me sinto a estrela máxima! Que experiência incrível, não é?” (P22–80 anos)*

Segundo Lorda e Sanches (2001), atividades lúdicas e recreativas beneficiam o autoconceito, a autoestima, a autoeficácia e a satisfação na vida dos idosos. Na velhice, a dança estimula a sensibilidade e a redescoberta do próprio corpo, oferecendo novas vivências e interpretações. Por ser uma atividade em grupo, a dança motiva e expressa a beleza das relações pessoais e com a natureza (Cascardo, 2012). Esses benefícios foram percebidos pelas entrevistadas nesta pesquisa.

Algumas participantes notaram melhora nos sinais de depressão. A depressão, um distúrbio grave de humor associado a tristeza e falta de interesse, pode ser aliviada pela prática de exercícios físicos, que promove alterações benéficas no cérebro e nas funções executivas, melhorando os sintomas depressivos (Edwards et al., 2014). A seguir, um exemplo dessa percepção.

*[...]“Antes de entrar pra dança, eu tinha umas “coisa boba” na cabeça, sabe? era muito depressiva, tudo eu chorava... [...] Eu vivia assim... arrasada. Hoje, eu já recebo os problemas de outra maneira. Eu vejo que todo mundo pode estar com problema... e o problema é deles.” (P5–80 anos)*

Na velhice, a dança pode melhorar habilidades cognitivas e é uma estratégia útil para tratar a depressão em idosos (Behrman et al., 2014; Noguera, 2020). Oliveira et al. (2009) encontraram que idosos que dançavam mostraram melhora significativa na depressão, estado de ânimo e bem-estar psicológico. Kattenstroth et al. (2013) também confirmaram efeitos positivos da dança no bem-estar subjetivo. A dança, portanto, é uma intervenção não farmacológica relevante, acessível e benéfica para enfrentar a perda de habilidades cognitivas e sensório-motoras associadas ao envelhecimento.

Algumas participantes mencionaram a espiritualidade como parte do relaxamento. Giovanetti (2005) define espiritualidade como a experiência do indivíduo com o sagrado, além de si mesmo, não relacionada a dogmas ou ritos. Na velhice, a espiritualidade contribui para o amadurecimento e promove sentimentos positivos, aumentando a satisfação com a vida. A importância da espiritualidade para as idosas da pesquisa é destacada a seguir:

*[...] “Ah, o que eu tenho que falar da dança é que pra mim é uma benção de Deus. Eu tô amando... principalmente a hora do relaxamento... Eu nunca tinha sentido o sangue correndo, meu coração bater... Nossa! Eu fiquei emocionada com aquilo. Nunca tinha percebido... Nem sei expressar de tão bom que é! É aquela paz espiritual... É uma emoção muito forte nessa hora... A gente fecha o olho, parece que não tá nesse mundo... Nossa, que benção! A gente sai com a cabeça boa, tranquila, em paz mesmo” (P12–77 anos)*

A espiritualidade pode trazer calma e equilíbrio ao envelhecimento, ajudando os indivíduos a se adaptarem às novas condições de saúde e a ressignificar a vida (Goldstein & Sommerhalder, 2002). D’Alencar et al. (2008, 2006) observaram em um grupo de dança um aumento no ímpeto

vital, paz, tranquilidade e conexão com a divindade. Lucchetti et al. (2011) destacaram a espiritualidade como um recurso para superar desafios e reorganizar a psicoemocionalidade no envelhecimento. Essas sensações de relaxamento e paz foram evidentes em algumas participantes da pesquisa.

A dança trouxe benefícios psicológicos e emocionais para as idosas do estudo, promovendo alegria e desinibição. As participantes relataram maior liberdade de expressão, autopercepção positiva, jovialidade, amor próprio, e redução da tristeza e depressão, além de sensação de relaxamento e conexão com a espiritualidade.

### **Aspecto Social**

Nos relatos das participantes, no que diz respeito ao aspecto social, foi possível observar que a adesão e a permanência na prática de dança foram pautadas pelos seguintes motivos: convívio social; incentivo de amigas já praticantes e fazer novas amizades; amizade com a professora; percepção de menos solidão. Embora estejam fortemente relacionadas, esses motivos serão discutidos em separado.

A principal motivação para aderir e manter a prática de dança, conforme as entrevistas, foi o convívio social. Alguns idosos enfrentam o envelhecimento com autonomia e satisfação devido ao contato social, enquanto outros experimentam introspecção devido ao afastamento de familiares, problemas financeiros, viuvez ou mudanças de residência. O convívio social é crucial para uma melhor qualidade de vida na velhice (Santos; Vaz, 2008). A importância do convívio social foi destacada por algumas participantes da pesquisa.

*[...] “Eu convivo muito bem com elas. O entrosamento com as amigas na dança é muito bom. Pra mim, é o mais importante: conviver, agregar. E não é para sair dançarina...é mais pelo convívio com as outras pessoas, principalmente quando se tem uma certa idade. [...] Nossa, não tem nada que pague! Nossa convivência é tudo. É muito forte a relação aqui das pessoas.” (P5–80 anos)*

Interações sociais e convívio são essenciais para a satisfação e qualidade de vida na velhice, ajudando a minimizar a solidão e promovendo o bem-estar (Wichmann et al., 2013). Grupos de convivência que valorizam o contato social fortalecem a alegria e descobrem novas aptidões. Okuma (2002) destaca que a velhice pode ser uma fase de reencontro com interesses antigos e novas motivações. A dança mantém os idosos ativos, fortalecendo laços afetivos, aceitação das mudanças, confiança e apoio mútuo (Veras, 1995; Gobbo, 2005). Esses benefícios foram evidentes nas falas das participantes da pesquisa.

A segunda motivação de cunho social para a adesão à prática de dança foi o incentivo recebido de amigas já praticantes da dança. Essa relação com amigas se destacou nas entrevistas de algumas das participantes:

*[...] “Como eu fiquei viúva tem pouco tempo, as minhas vizinhas que já faziam me incentivaram, porque eu ficava desanimada querendo escapular, sabe? Mas, depois, eu fui “panhando” gostinho... acho uma dança diferente que trabalha outras coisas. [...] Nossa, eu tô no lugar que eu precisava! Tá sendo ótimo pra mim.” (P8–80 anos)*

O apoio mútuo estabelecido no grupo foi destacado por Oliveira et al. (2009), em uma pesquisa com 103 idosos praticantes de dança. A música e o movimento, partes integrantes da dança, podem estimular a relação interpessoal, promovendo o acolhimento e a expressão da afetividade entre os participantes (Oliveira et al., 2009). Assim, fica evidente a relevância da prática da dança, por possibilitar a abertura de múltiplas oportunidades de interação social, incentivo e apoio mútuo e por refletir diretamente na qualidade de vida da população idosa.

O terceiro aspecto social observado nas entrevistas de algumas idosas foi a possibilidade de fazer novas amizades. Grupos de convivência que promovem atividades relacionadas à recreação, à arte e à cultura encorajam o idoso a ter a oportunidade de fazer novas amizades (Aragoni, 2013). A motivação para fazer novas amizades está exemplificada na fala a seguir.

*[...] “É bom demais! Nesse negócio de dança apareceu uma porção de amigas novas e muitas outras coisas para eu fazer, porque eu vim sem conhecer ninguém, sabe? Eu adoro e elas me apoiam muito, viu? [...] E já estou sentindo mudança, pra melhor.” (P3–81 anos)*

A participação em grupos de convivência e lazer melhora a comunicação e a formação de vínculos, impactando positivamente a saúde dos idosos. Esses laços permitem a troca de afeto e conhecimentos, promovendo um envelhecimento ativo, preservando a autonomia e criando uma rede de apoio social (Manso; Comosako; Gelehrter, 2018).

O quarto aspecto social destacado na pesquisa foi a amizade com a professora. Ketry (2011) aponta que a troca de experiências e a prática de atividades físicas são importantes para o equilíbrio psicoemocional. Muitas participantes relataram esse vínculo de amizade, como evidenciado a seguir.

*[...] “E o que me motiva a continuar na prática da dança é a nossa professora, [...] vim pra cá, fiz amizade com ela... ela é muito dedicada e me dá muita força. A gente acompanha numa boa. Tá me fazendo muito bem! Ela eleva o astral da turma”. (P13–78 anos)*

No estudo de Pereira e Okuma (2009), a adesão e permanência dos idosos em atividades físicas dependem do tipo, frequência e intensidade do exercício, mas também da qualidade técnica, simpatia e experiência do professor. Na velhice, eventos como viuvez e perda de amigos tornam os idosos mais propensos a se apegar a figuras que oferecem atenção, como os professores de Educação Física.

Segundo Freitas et al. (2007), os idosos permanecem em programas de atividade física não só pela promoção da saúde, mas também pelo apoio e estímulo do professor. A atenção do professor é crucial para evitar o isolamento psicoemocional durante o envelhecimento e pode impactar positivamente a adesão ao programa. O vínculo com a professora e sua influência positiva foram evidentes nas falas das participantes da pesquisa.

O último aspecto social da dança foi a percepção de menor solidão. A solidão é um fenômeno subjetivo influenciado por fatores sociais e pessoais, e compreendê-la ajuda profissionais a combater suas causas e manifestações, que afetam a identidade dos idosos (Zimmerman, 2000). A percepção reduzida de solidão foi evidenciada nas falas a seguir.

*[...] "A minha vida ficou vazia mesmo... me sentia muito só. Eu tinha que arrumar alguma coisa e a dança me preencheu muito. Eu tava para dentro, sabe? Eu pensava: meu Deus, o quê que eu vou fazer da minha vida? [...] Aí, eu comecei a ligar que a minha vida é preenchida com coisas lá fora... [...] Hoje, eu me sinto menos solitária, me sinto muito melhor!" (P3–81 anos)*

A dança combate o isolamento social e a solidão ao promover convívio e solidariedade. O estudo de D'Alencar et al. (2006) mostrou que a dança cria integração e pertencimento entre idosos, reduzindo queixas de solidão, especialmente em grupos com interesses e condições similares. Atividades prazerosas, como a dança, ajudam a diminuir o isolamento e a manter a funcionalidade, oferecendo oportunidades de interação social (Jannuzi; Cintra, 2006). Essas vantagens foram confirmadas pelos relatos das participantes, que destacaram a importância da dança para fazer novas amizades e reduzir a solidão.

### **Considerações Finais**

O objetivo do presente estudo foi investigar as percepções de idosas praticantes de dança sobre os efeitos do exercício físico. Durante todo o percurso dessa pesquisa, levou-se em consideração as peculiaridades deste público longo vivo. Por meio dos dados coletados nas entrevistas, foi possível observar a relevância e a representatividade da prática da dança, não só pelos seus benefícios anatômico-fisiológicos e psicológicos, mas também por suas características de criatividade e expressividade; recreação e afetividade, com forte potencial de comunicação e socialização, que são aspectos essenciais para o equilíbrio psicoemocional e bem-estar na velhice.

Entre as limitações do estudo, encontram-se amostra uniforme quanto aos aspectos de saúde e financeiro, pois as participantes se configuram como saudáveis e com boa situação econômico-financeira; amostra limitada a um único município brasileiro, não abrangendo outras realidades socioculturais existentes no país. Por isso, não se pode generalizar os resultados obtidos para outras realidades, tais como: idosas com comprometimentos fisiológicos mais avançados; baixo *status* socioeconômico; contextos culturais e sociais diferentes.

Conclui-se que a experiência da dança é única, capaz de produzir satisfação quanto à sensação de bem-estar e de alegria, possibilitando descobertas transformadoras na vida das idosas. As falas das entrevistadas foram sensíveis à característica terapêutica da dança, que quanto ao aspecto físico registrou tanto a percepção de melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da locomoção, quanto a diminuição da rigidez articular e das dores crônicas. A interferência positiva da dança na vida dessas mulheres ultrapassou o aspecto físico e ecoou no aspecto psicoemocional, havendo autopercepção positiva e aumento do amor próprio; maior percepção de alegria, desinibição e liberdade; diminuição dos sentimentos relacionados à depressão. No aspecto social, apresentando também relevante influência as falas descreveram a alegria do convívio com amigas, com a professora e a percepção de menor solidão.

Novos estudos sobre a dança como intervenção terapêutica e os fatores que levam à sua adesão e permanência podem contribuir para a expansão do conhecimento dos profissionais que

lidam com idosos, reafirmando seu papel como estratégia de diminuição dos impactos fisiológicos, psicoemocionais e sociais negativos decorrentes do processo de envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

- Aragoni, J., Hernandez, S. S. S., Marchesini, B. L., Simas, J., & Mazo, G. Z. (2013). Independência funcional e estágios de mudança de comportamento para atividade física de idosos participantes em grupos de convivência. *Rev Bras Qualid Vida*, 5(2), 31-40.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BEHRMAN, S.; EBMEIER, K. P. Can exercise prevent cognitive decline? *Practitioner* 258: p. 17-21, jan., 2014. **PubMed.gov**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24617099>. Acesso em: 25 fev. 2020.
- D'ALENCAR, B.; MENDES, M.; JORGE, M.; RODRIGUES, M. Significado da biodança como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 15, p. 48-54, 2006, n. especial.
- D'ALENCAR, B. P.; MENDES, M. M. R.; JORGE, M.S.B.; GUIMARÃES, J. M.X. Biodança como processo de renovação existencial do idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 61, n. 5, p. 608-614, 2008.
- FILHO, José Elias, et al. Prevalência de quedas e fatores associados em uma amostra comunitária de idosos brasileiros: uma revisão sistemática e meta-análise. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 8, e00115718, Jun. 2018.
- FIGLIOLINO, J. A., Morais, T. B., Berbel, A. M., Corso, S.D., Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária, (2009), *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 12(2), 227-238.
- FREITAS, C. M. *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- GASPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a resignificação emocional do lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005.
- GIOVANETTI, J. P. Psicologia Existencial e Espiritualidade. *In*: AMATUZZI, M. M. (Org.). **Psicologia e Espiritualidade**. São Paulo, Editora Paulus, p. 129-145, 2005.
- GOLDSTEIN, L. L. SOMMERHALDER, C. Religiosidade, espiritualidade e significado existencial da vida adulta e velhice. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- GOBBO, D. E. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. **Revista Eletrônica de Educação Física**, UniAndrade, Curitiba, v. 2, n.1, 2005.
- JANNUZZI, F. F.; CINTRA, F. A. Atividades de lazer em idosos durante a hospitalização. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, Campinas, p. 179-187, 2006.
- KATTENSTROTH, J.; KOLANKOWSKA, I.; KALISCH, T.; DINSE, H. R. Superior sensory, motor, and cognitive performance in elderly individuals with multi-year dancing activities. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 2, n. 31, 2010.
- KETRY, G. O vínculo afetivo entre o idoso e a equipe interdisciplinar de uma hotelaria especializada no atendimento a idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 8, n. 2. p. 244-254, 2011.
- KSHTRYA, S.; BARNSTAPLE, R.; RABINOVICH, D.; SOUZA, J. Dance and Aging: A Critical Review of Findings in Neuroscience. **Neuroscience American Journal of Dance Therapy**, v. 37, n. 2, p. 81-112, 2015.
- LEAL, I. J.; HAAS, A. N. O Significado da Dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3, n. 1, 2006.

LUCCHETTI G.; LUCCHETTI A.; BASSI R.; NASRI, F.; NACIF, S. O idoso e sua espiritualidade: impacto sobre diferentes aspectos do envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 159-167, 2011

MANSO, M. E. G.; COMOSAKO V. T.; GELEHRTER R. Idosos e isolamento social: algumas considerações. **Revista Portal de Divulgação**, São Paulo, v. 9, n.58, 2018.

MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desenvolvimento humano. 8. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2016.

MIERZWA, K.; DŁUGOSZ, M.; MARCHEWKA, A.; DAJBROWSKI, Z.; POZNAŃSKA, A. The effect of dance therapy on the balance of women over 60 years of age: The influence of dance therapy for the elderly. **Journal of Women & Aging**, v. 29, n. 4, p. 348-355, 2016.

MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003.

MORTARI, K. A compreensão do corpo na Dança, um olhar para a contemporaneidade. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología Y Educación**, n.14, 2015.Vol. extra.

NANNI, D. **Dança Educação**: princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: Editora Sprint, p.163-164, 2008.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde.**, Manole: São Paulo, 1999.

NOGUERA, C.; CARMONA, D.; RUEDA, A.; FERNANDEZ, A.; FERNANDEZ, R.; CIMADEVILLA, J. M. Shall We Dance? Dancing Modulates Executive Functions and Spatial Memory. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 6, 2020.

NUNES, A.; BATISTA, P.; HENRIQUES, C.; CALADO, C.; SILVA, A.; SANTOS, H. M. Envelhecer a Dançar: Matinés Dançantes. **Revista de Estudios e Investigación en Psicología Y Educación**, n. 14, 2015, vol. extra.

OLIVEIRA, L. C.; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. **Acta Fisiátrica**, v. 16, n. 3, p.101-104, 2009.

PEREIRA, J. R. P.; OKUMA, S. S. O perfil dos ingressantes de um programa de Educação Física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 319-34, 2009.

RIBEIRO, L. G. **Os sentidos da dança**: construção de identidades de dança a partir da experiência com o “POR QUÁ?”, grupo experimental de dança. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campinas, São Paulo [s.n.], 2003. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/274951>. Acesso em: 25 fev. 2020.

SALLES, Paulo Gil *et al.* Influência da Dança de salão na Coordenação Motora de Idosos. **Revista Presença**, [S.l.], v. 2, n. 8, p. 55-66, jul. 2017.

SHEPHARD. R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, A. F. G.; BERBEL A. M. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS Health Science**, v. 40, n. 1, p. 16-21, 2015.

SILVA, F. J.; MARTINS, L.; MENDES, C. R. S. Benefícios da dança na terceira idade. In: IV SEMINÁRIO DE PESQUISAS – FUG – Rio Grande do Sul, 2012.

SILVA, J. R.; BISOGNIN, A. C.; OGLIARI, P.; COMPARIN, K. A.; LOTH, E. A. Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 163-179, mar. 2011.

SPIRDUSO, W. W.; BERNARDI, P.; PIRES, C. M. R. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005.

TORO, R. **Biodanza**. Santiago de Chile: Cuarto Propio Editora, 2007.

VARREGOSO, I.; BATALHA, A. P. Contributo das Danças para o Bem-estar de Pessoas Idosas. *In*: MOTA, J.; CARVALHO, J. (Ed.), SEMINÁRIO A QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO: O Papel da Actividade Física, 2000. **Actas do [...]**. Porto: Ed. FCDEF-UP. p. 187-191, 2000. ISBN 972-97358-5-9.

VERAS, R. P.; CAMARGO Jr., K. R. Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida. *In*: R. P., Veras (Org.). **Terceira idade**: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro. Rio de Janeiro: Relume Dumará, p. 11-27, 1995.