

## DANÇA PARA IDOSOS: uma alternativa para o exercício físico

Aline Huber da Silva<sup>1</sup>, Giovana Zarpellon Mazo<sup>2</sup>

### RESUMO

Diante do crescimento demográfico da população idosa, muitos estudos têm se voltado à saúde do idoso e, nesse contexto, a atividade física está inserida como ponto importante. O Grupo de Estudos da Terceira Idade da Universidade do Estado de Santa Catarina vem ao encontro desse aspecto para tentar transformar a vida do idoso, através de inúmeros projetos, dentre os quais o Projeto Dança para Terceira Idade que trabalha o bem-estar físico e mental além das relações sociais, através da dança. As aulas visam trabalhar atividades aeróbicas e ritmadas, com encontros divertidos e dinâmicos, a fim de promover satisfação e bem-estar dos alunos. Através de um questionário para avaliação das aulas aplicado no final do primeiro semestre de 2007, vimos que a maioria das idosas procura a atividade por indicação médica e que permanece pelos benefícios para a saúde. Além disso, o convívio com a turma foi a alternativa menos citada quando questionadas sobre o que elas mais gostam nas aulas, e a maioria diz-se muito satisfeita. Os resultados reforçam a importância da interação entre médicos, profissionais de educação física, fisioterapeutas, e sugerem uma atenção maior ao trabalho de interação entre a turma, para além do benefício físico, com vistas a aumentar as relações pessoais.

**Palavras-chave:** Idosos, projeto de extensão, dança, saúde.

### ABSTRACT

Many studies have been returned to the elderly health faced on population growth. The physical activity is inserted as an important point concerning elderly health. The Third Age Studies Group of the Santa Catarina State University try to transform the elderly live, through numerous projects, including the Elderly Project, which promotes, through dance, physical, mental and social well being. The class has been work aerobic activities and rhythms, with fun and dynamic meetings, in order to develop satisfaction and well-being for the students. Through a questionnaire for assessing the lessons at the end of the first half of 2007, we demonstrated that most of the elderly demand activity by medical advice and remains for the health benefits. Moreover, the class was the lesser alternative choose when questioned about what they most like in class, and a majority had said that they were very satisfied. The results have been showed the importance of the interaction between physician, physical education professionals, and physiotherapists and suggested more attention of interaction between the classroom to increase the personal relationships, and physical benefits.

**Keywords:** Elderly, project extension, dance, health.

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, mestranda em Ciências do Movimento Humano na Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC / SC. Universidade do Estado de Santa Catarina – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – Laboratório de Gerontologia. E-mail: [huberfisio@yahoo.com.br](mailto:huberfisio@yahoo.com.br).

<sup>2</sup> Doutora em Educação Física pela Universidade do Porto – Portugal. Universidade do Estado de Santa Catarina – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – Laboratório de Gerontologia. Professora adjunta da Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: [d2gzm@udesc.br](mailto:d2gzm@udesc.br).

## 1 INTRODUÇÃO

O crescimento demográfico da população idosa tem sido motivo de grande interesse por parte dos estudiosos da terceira idade, em vários países do mundo. Muitos desses estudos têm se voltado à saúde do idoso e, na maioria deles, a atividade física está inserida como ponto importante na manutenção da saúde e na melhoria da qualidade de vida dessa parcela da população.

O Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) vem ao encontro desse aspecto para tentar transformar a vida do idoso, através de inúmeros projetos que envolvem a extensão, o ensino e a pesquisa na comunidade universitária. Dentre eles, há o Projeto de Dança para a Terceira Idade que trabalha o bem-estar físico e mental do idoso, além da melhoria das relações sociais, através da dança.

A dança é uma arte que se desenvolve no espaço e no tempo, expressando sensibilidade através do movimento corporal, de modo harmonioso ou não, conforme a interpretação e a estética de expressão<sup>1</sup>. É a mais antiga das artes criadas pelo homem<sup>2</sup>, e é por meio dos movimentos que o povo se expressa e se comunica até hoje.

No decorrer da história, a dança sofreu várias modificações até ser o que ela é: uma forma de atividade física de que o homem se utiliza por prazer ou por performance. Catarino<sup>3</sup> define como dança uma seqüência de gestos, passos e movimentos corporais com ritmo musical.

Ela pode exercer vários papéis na sociedade: válvula de escape social segura, agente de controle social, iluminadora espiritual, transmissora de valores e heranças, educadora, definidora de divisas territoriais e sociais e guardiã de rituais, e é na idéia dos benefícios da dança que o Grupo de Dança do GETI trabalha, sem objetivar performance artística.

Para idosos, a atividade física com música pode criar um contexto positivo e agradável e, dessa maneira, tornar-se uma intervenção adequada para que permaneçam em atividade<sup>4</sup>.

Em estudo, Miranda e Godeli<sup>5</sup> concluíram que a música constitui-se em elemento valioso no contexto da atividade física aeróbia, principalmente para os indivíduos idosos. A música pode levá-los a afastarem as sensações desagradáveis produzidas pelo exercício prolongado, repetitivo, mas necessário para manter os níveis funcionais em patamares adequados a uma vida ativa e de qualidade.

O Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI, da Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, vem se tornando um programa de extensão universitário permanente, em andamento há 18 anos, com intuito de melhorar a qualidade de vida do idoso cidadão, através da articulação e da integração da extensão, do ensino e da pesquisa na comunidade universitária. Oferece os projetos de hidroginástica, natação, musculação, yoga, dança, cantoterapia e informática, visando proporcionar ao idoso participante um envelhecimento ativo e saudável.

Nesse contexto, as aulas de dança do projeto de extensão GETI – Grupo de Estudos da Terceira Idade visam trabalhar atividades aeróbicas e ritmadas, com encontros divertidos e dinâmicos, a fim de promover a satisfação e o bem-estar dos alunos.

Este trabalho visa descrever o projeto de extensão do GETI – Dança para Terceira Idade, desenvolvido durante o primeiro semestre de 2007.

### 1.1 Dança e envelhecimento

O ato de ensinar a dança trata de dar ao idoso a imagem de como sua vida poderia ser um movimento harmonioso, livre e alegre.

A dança utiliza o que se pode chamar de linguagens sonora, visual e tátil. E como, ao dançar, entra-se em contato com essas matérias, pode-se dizer que esse tipo de atividade física é também uma atividade de expressão. Sendo assim, pode-se dizer que movimenta-se o corpo e expressa-se a alma<sup>6</sup>.

Portinari<sup>7</sup> afirma que a dança já serviu para reverenciar deuses, encorajar guerreiros e festejar colheitas. Seu caráter sagrado ainda se mantém em diferentes culturas. Nas manifestações populares, servia também para celebrar as forças da natureza, exorcizando o medo e aguçando os instintos. Traçando um panorama histórico, essa autora demonstra que a dança era matéria obrigatória na educação dos gregos. Foi importada pelos romanos entre conquistas militares e desprezada pelo cristianismo. Na corte, revestiu-se e virou *ballet*. Assim conclui a autora: a dança seguiu dois caminhos distintos: um vinculado à própria origem do homem, como manifestação espontânea; outro, codificado segundo a aristocracia.

Numa revisão bibliográfica, encontram-se algumas poucas pesquisas científicas que tratam a dança e seu valor como atividade física para idosos.

Puggard<sup>8</sup> verificou o condicionamento físico em pessoas mais velhas, comparando os efeitos de atividades como a dança, a natação e a ginástica desenvolvidas durante cinco meses. Os resultados mostraram que os três tipos de programa propiciaram ganhos, não havendo diferenças significativas entre os tipos de atividades praticadas.

Angel<sup>9</sup> enfatiza a importância de se participar de aulas e clubes de dança como uma das atividades potencialmente capazes de expandir os contatos sociais e as relações interpessoais em pessoas da meia-idade até aposentados.

Na Universidade Federal Fluminense, em Niterói-RJ, Dias<sup>10</sup> descreve um programa de Educação Física Gerontológica com aulas baseadas em atividades corporais como: dança, alongamento, caminhadas, passeios e jogos. Os resultados obtidos depois de dois anos demonstraram que, dos 60 sujeitos que freqüentaram o programa, 100% melhoraram sua socialização; 100% melhoraram sua flexibilidade; 90% melhoraram o equilíbrio; 90% diminuíram as dosagens de medicamentos para hipertensão arterial e 100% melhoraram suas Atividades de Vida Diária (AVDs). Concluiu-se que houve uma sensível melhora na qualidade de vida desses idosos.

Em pesquisa de Todaro<sup>6</sup>, o Programa de Dança para Idosos, ao longo de quatro meses, foi capaz de promover mudanças quantitativas como: alterações na agilidade dos sujeitos, comprovadas pelos resultados do teste “sentar e levantar da cadeira”; melhora no equilíbrio, considerando que os idosos conseguiram ficar mais tempo na posição exigida no teste; aumento da flexibilidade, visto que os sujeitos diminuíram a distância (em centímetros) da ponta dos dedos até o chão, quando se colocavam de pé com a coluna flexionada.

Através de estudos encontrados, percebe-se que a dança proporciona benefícios físicos e/ou psicológicos e sociais para seus praticantes, sendo bastante indicada para a população idosa.

## 1.2 Músicas e idosos

A música, como vem sendo confirmado neste trabalho, é um instrumento poderoso para trabalhar com os idosos. De acordo com Clair, *apud* Miranda e Godeli<sup>4</sup>, a música é estímulo que promove: a) respostas físicas, através das qualidades sedativas ou estimulantes, que afetam respostas fisiológicas como pressão arterial, freqüência cardíaca, respiração, dilatação pupilar, tolerância à dor, dentre outras; b) respostas emocionais que estão associadas às respostas fisiológicas, como alterações nos estados de ânimo, nos afetos; c) integração social, ao promover oportunidades para experiências comuns, que são a base para os relacionamentos; d) comunicação, principalmente para idosos que têm problemas de comunicação verbal e pela música conseguem interagir significativamente com os outros; e) expressão emocional, pois utiliza a comunicação não-verbal, facilitando a expressão de emoções também por idosos que possuam falta de habilidades verbais; f) afastamento da inatividade, do desconforto e da rotina cotidiana, mediante o uso do tempo com atividades envolvendo música, melhorando a qualidade de vida dos idosos; e g) associações extramusicais, com outras épocas, pessoas, lugares, evocando emoções ou outras informações sensoriais que estão guardadas na memória.

Miranda e Godeli<sup>4</sup> salientam que é necessário que o profissional que irá empregar a música em uma intervenção considere com profundidade as características e potencialidades, tanto da música quanto dos idosos, para facilitar o aparecimento de respostas prazerosas e produtivas. Afinal, estados emocionais podem ser disparados por certas músicas em determinados indivíduos e como essas respostas são relativamente constantes deveriam ser provocadas (se prazerosas) ou evitadas (se desagradáveis).

Miranda, Godeli e Okuma<sup>11</sup> propuseram um estudo para investigar as alterações dos estados de ânimo em idosos, em função de atividade física aeróbia com música. Os resultados indicaram que a atividade física influenciou os níveis de raiva, depressão, vigor e tensão. Com relação à tensão, contrariando os estudos que indicam a atividade física como favorecendo a diminuição do seu nível, somente os sujeitos do grupo controle relataram níveis menores dessa variável após o exercício. Isso faz supor ter sido esse um resultado decorrente da seleção musical escolhida, cujas características (músicas percussivas e de ritmo forte) compensaram uma possível perda de tônus muscular esperada ao término do exercício.

As pesquisas existentes apontam para a idéia de que a música pode beneficiar a atividade física. De acordo com Gfeller<sup>12</sup>, o benefício pode ocorrer ao favorecer o desenvolvimento de capacidades físicas como força e resistência, ou contribuindo para uma atitude mental positiva, pela motivação para a atividade e da distração do desconforto que acompanha, freqüentemente, o esforço físico.

## 2 PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da UDESC em 29/03/2005, processo nº 163/2005. Trata-se de um estudo descritivo. A população foi composta por 25 idosas participantes das aulas de dança do Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI. A amostra foi obtida de forma intencional, tendo como critério de inclusão freqüência de 100% nas aulas do primeiro semestre de 2007, totalizando 10 (dez) idosas.

### 2.1 Estratégias didáticas

As aulas de dança do GETI são ministradas uma vez na semana, com duração de 50 minutos cada aula. Os alunos são orientados a comparecer com roupas confortáveis para a prática de atividade física, sem usar jeans, brincos grandes nem relógios, para evitar arranhões e machucados, bem como usar de preferência tênis, não sendo vedada a utilização de sapatos de saltos baixos, desde que bem presos no pé. Existem idosos que perdem seu equilíbrio sem salto, visto que o utilizaram à vida inteira: a musculatura posterior está encurtada e seu centro de gravidade deslocado para diante.

As aulas iniciam com aquecimento articular e muscular, evoluindo para exercícios aeróbicos que trabalham força e coordenação, finalizando a aula com o retorno à calma, através do controle da respiração, de alongamentos e relaxamento.

Durante as aulas, são trabalhadas coreografias, visando, além das apresentações para divulgar o trabalho do projeto, ao exercício da memória do idoso e um estímulo à freqüência nas aulas, visto que uma aula torna-se complemento da outra, construindo-se um trabalho coreográfico.

Como o objetivo das aulas não é formar bailarinos, mas sim proporcionar bem-estar e vivências corporais para seus participantes, alguns idosos deixaram de freqüentar as aulas por sentirem falta de uma técnica específica de dança, visando à *performance* de alto rendimento. Em contrapartida, no decorrer do projeto há a adesão de muitos idosos, pois nas aulas é respeitada a individualidade e a capacidade de cada um.

Os exercícios são simples e os mesmos para todos os alunos. Os que podem exigir mais de seu corpo exigem, e os idosos mais debilitados realizam a mesma atividade até seu limite.

## 2.2 Avaliação do projeto

Para a avaliação das atividades do primeiro semestre de 2007, a professora elaborou um questionário (Anexo A) que foi dado para as alunas preencherem sobre a satisfação para com as aulas e sugestões para o próximo semestre.

De todas as alunas, 10 responderam o questionário. Essas foram selecionadas de forma intencional, por terem ingressado na turma no início do ano e terem comparecido a todas as aulas do semestre.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As alunas que responderam o questionário apresentaram idades entre 54 e 77 anos, com média igual a 61,9 anos. Vale ressaltar que todas as alunas da turma são do sexo feminino. Metade delas (50%) pratica outra(s) modalidade(s) no GETI (2 – natação, 2 – hidroginástica, 1 – musculação, 3 – informática, 1 – cantoterapia).

Quanto ao ano de ingresso no programa do GETI, a maioria delas ingressou este ano (Tabela 1). Supõe-se que as alunas novas estão mais abertas para vivenciar novas experiências, e as que estão há mais tempo preferem as atividades aquáticas como natação e hidroginástica, visto que são as atividades mais recomendadas pelos médicos, além de serem as atividades mais antigas do GETI.

Tabela 1 – Ano de ingresso no GETI

<b>Ano</b>	<b>2003</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>
<b>Freqüência</b>	1	1	1	2	5

Na Tabela 2 estão descritos os motivos pelos quais as idosas procuraram as aulas de dança do GETI.

Vê-se que a grande maioria busca as aulas por indicação médica, ou seja, pelo benefício para a saúde. Nesse ponto está a importância do trabalho multiprofissional entre médicos, fisioterapeutas, profissionais de educação física, psicólogos, nutricionistas, enfermeiros, entre outros. A indicação de amigos foi citada por 40% das alunas, reforçando a importância das relações sociais. Dentre os outros motivos relacionados, 3 (três) dizem gostar de dançar, 1 (uma) diz que é para entrar em contato com outras pessoas, e outra (1) porque queria participar de alguma atividade.

Tabela 2 – Motivos que levaram a procurar as aulas de dança

	<b>Freqüência</b>
<b>Indicação médica</b>	6
<b>Indicação de amigos</b>	4
<b>Curiosidades sobre a aula</b>	2
<b>Outros</b>	5

Quando questionadas sobre os motivos que levam a permanecer nas aulas, 80% colocaram o benefício para a saúde (Tabela 3), confirmando o motivo pelo qual ingressaram no projeto. Também observa-se que 70% delas colocam, como um motivo para permanecer, a interação entre a turma e a professora, salientando a importância social da atividade.

Tabela 3 – Motivos que levaram o indivíduo a permanecer nas aulas

	<b>Frequência</b>
<b>Benefício para a saúde</b>	8
<b>Interação entre turma e professora</b>	7
<b>Diversão pessoal</b>	6
<b>Outros</b>	4

Entre os outros motivos citados, encontra-se tirar do isolamento de casa e fazer amigos, satisfação pessoal, “inter-relacionamento e saúde em todos os sentidos”.

Ao analisar a questão que diz respeito ao que as alunas mais gostam nas aulas, percebe-se que a única alternativa que a minoria da turma colocou foi a própria turma (Tabela 4). Essa questão vai de encontro com a questão apresentada acima, onde teve grande peso a alternativa interação entre turma e professora. Supõe-se que a turma esteja valorizando mais a relação com a professora do que com os colegas.

Tabela 4 – O que mais gosta nas aulas

	<b>Frequência</b>
<b>Turma</b>	4
<b>Professora</b>	6
<b>Músicas</b>	5
<b>Aquecimento</b>	6
<b>Coreografias</b>	6
<b>Outros</b>	2

As outras respostas colocadas foram: “o encontro com pessoas e o carinho da professora” e “a participação, o prazer de dançar, o entrosamento e as trocas de aprendizado”.

Em relação à satisfação com as aulas (Tabela 5), nota-se que a grande maioria está muito satisfeita com as atividades propostas.

Tabela 5 – Satisfação para com as aulas

	<b>Frequência</b>
<b>Muito satisfeita</b>	8
<b>Mais ou menos satisfeita</b>	2
<b>Insatisfeita</b>	0

Na questão aberta, para as alunas colocarem sugestões para o próximo semestre, encontraram-se bastantes elogios; houve pedidos para as aulas serem mais vezes na semana. Houve dois pedidos para ensinarem dança de salão, tendo uma dela justificado que seria mais fácil, porque sente “dificuldade de gravar as seqüências e falta sincronicidade”. Sendo assim, para a dança de salão haveria a mesma dificuldade, visto que também é necessário gravar seqüências e sincronicidade para tal. Esses dois pedidos para a dança de salão foram das mesmas pessoas que marcaram a opção “mais ou menos satisfeita” na questão de satisfação com as aulas.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em se tratando de pessoas idosas, a vivência de dança pode ocorrer em diversos espaços como clubes, igrejas, domicílios, centro de eventos e outros, de forma espontânea e ou coreografada. A dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos, pois favorece os relacionamentos, as recordações pessoais, apresenta uma grande riqueza de gestos e movimentos, contribui para a expressividade e criatividade, além de trazer benefícios para a saúde.

O trabalho com dança para idosos vem se expandindo nos últimos anos em programas vinculados a entidades/instituições governamentais e não-governamentais. Em Florianópolis, além do programa de extensão GETI da Universidade do Estado de Santa Catarina, existem outros locais onde os idosos podem buscar atividades de dança, como no Serviço Social da Indústria – SESI, na Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, entre outros.

Nas nossas aulas, em nenhum momento enfatizamos o corpo jovem e belo, mas, sim, a beleza e sutileza dos movimentos, não tratando de rejuvenescer ou remodelar o corpo, mas utilizá-lo da maneira como ele é, proporcionando gestos agradáveis ao aluno que está executando e à platéia que poderá vir a assistir.

A maioria dos idosos não estão interessados em performance artística, mas sim em uma atividade prazerosa, com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores. É importante que a atividade oferecida esteja de acordo com a expectativa dos participantes. Nesse sentido, encontra-se a importância do profissional que irá trabalhar com a terceira idade, visto que as aulas devem ser dinâmicas e variadas, para não resultar na acomodação e desistência dos alunos, com atividades que contemplem todos os níveis da turma, sem causar exclusão dos idosos mais debilitados e sem desmotivar aqueles com mais facilidade.

Notamos que é necessário trabalhar mais, ou de outra forma, a interação entre a turma, pois, na questão que se refere ao que mais elas gostam nas aulas, a convivência com a turma foi a resposta menos indicada (40%). É imprescindível que a turma por si só faça existir o grupo e sinta prazer pela prática da dança em qualquer situação e/ou modalidade (sabendo agir de forma independente, para não acontecer de se desestruturar no caso de troca do professor/coordenador da turma.

#### REFERÊNCIAS

1. Dantas, EHM. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. 4ª ed, Rio de Janeiro: Shape, 1999.
2. Rabelo, C. A história da dança, 2004. Disponível em: <[www.corpoedanca.com.br](http://www.corpoedanca.com.br)>. Acesso em: 15 abr. 2007.
3. Catarino, M. História da dança, 2002. Disponível em: <<http://gape.ist.utl.pt>>. Acesso em: 15 abr. 2007.
4. Miranda, MLJ, Godeli, MRCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. Revista Brasileira de Ciência & Movimento. Brasília, 11(4), 87-94, 2003.
5. Miranda, MLJ, Godeli, MRCS. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, 16(1), 86 – 99, 2002.
6. Todaro, MA. Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. 2001. 104p. Dissertação de mestrado (Faculdade de Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
7. Portinari, M. Nos passos da dança. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.
8. Puggard, L. Physical conditioning in elderly people. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 04(1), 47–56, 1994.
9. Angel, S. Make a date for friendship. Journal of Dynamic Years. 19(2), 40–43, 1984.
10. Dias, KP, Educação Física Gerontológica. In: Anais 2º Congresso Paulista de Geriatria e Gerontologia. São Paulo, 2001.
11. Miranda, ML, Godeli, MR, Okuma, SS. Efeitos do exercício aeróbico com música sobre os estados de ânimo de pessoas idosas. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, 10(2), 172-178, 1996.

12. Gfeller, K. Musical Components and styles preferred by young adults, for aerobic fitness activities. *Journal of Music Therapy*. Austrália, 25(1), 28-43, 1988.