

Idosos frequentadores de clubes de dança possuem maior propósito na vida do que os não frequentadores

*Daniel Vicentini Oliveira**

*Edimar Gomes Barbosa***

*Maura Fernandes Franco****

*Cristina Cristóvão Ribeiro*****

*Sonia Maria Marques Gomes Bertolini******

*Rogéria Vicentini Oliveira******

*José Roberto Andrade Nascimento Júnior******

Resumo

Este estudo transversal teve o objetivo comparar o propósito de vida entre idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança. Foram avaliados 100 idosos, sendo 50 frequentadores de clubes de dança e 50 não frequentadores. Foi utilizado um questionário sociodemográfico e a Escala de Propósito de vida. Os dados foram analisados por meio dos testes *Kolmogorov-Smirnov*, Qui-quadrado de *Pearson*, “U” de Mann-Whitney e correlação de Spearman ($p < 0,05$). Os idosos frequentadores de clubes de dança apresentaram maior escore de propósito de vida do que os idosos não frequentadores ($p = 0,010$). Não foi encontrada correlação significativa ($p > 0,05$) entre a idade e o propósito de vida dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança. Pode-se concluir que a frequência em clubes de dança de salão parece ser um fator interveniente no propósito de vida dos idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Psicologia; Comportamento; Atividade motora; Socialização.

Older adults' dance club members have a higher purpose in life than non-members

Abstract

This cross-sectional study aimed to compare the purpose of life between older-adult members and non-members of a dancing club. A total of 100 older adults were evaluated, which included 50 dance club members and 50 non-members. An instrument with sociodemographic questions and the Life Purpose Scale was used. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov, Pearson Chi-square, Mann-Whitney “U” and Spearman correlation tests ($p < 0.05$). Older adults who attended dance clubs had a higher life purpose score than those who did not attend ($p = 0.010$). No significant correlation ($p > 0.05$) was found between age and life purpose of older adults who did not attend the dance club. It can be concluded that attendance at ballroom dance clubs seems to be an intervening factor in the life purpose of older adults.

Keywords: Aging; Psychology; Behavior; Motor activity; Socialization.

* Fisioterapeuta e Educador Físico, Doutor em Gerontologia pela UNICAMP, docente do Centro Universitário Metropolitano de Maringá e pós-doutorando em Promoção da Saúde pelo UNICESUMAR.

** Educador Físico pelo Centro Universitário Metropolitano de Maringá.

***Fisioterapeuta, Doutoranda em Gerontologia pela UNICAMP e docente da Faculdade Municipal Professor Franco Montoro.

****Fisioterapeuta, Doutora em Gerontologia pela UNICAMP e docente do CESUFOZ.

*****Fisioterapeuta, Doutora em Ciências Morfológicas, coordenadora e docente do programa de pós-graduação Stricto Sensu em Promoção da Saúde do UNICESUMAR.

*****Dentista, mestranda em Promoção da saúde pelo UNICESUMAR.

*****Profissional de educação física, docente no mestrado em educação física da UNIVASEF.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural, fisiológico e biológico marcado pelas modificações cognitivas, fisiológicas, patológicas, biológicas e socioeconômicas (Ferreira, Maciel, Costa, Silva, & Moreira, 2012). Estas alterações podem impossibilitar uma vida independente e saudável (Hermann, & Lana, 2016), e afetar a qualidade de vida e o bem-estar do idoso (Santos, Cachioni, Yassuda, Melo, Falcão, Neri & Batistoni, 2019).

Dentre as variáveis determinantes do bem-estar, destacam-se o bem-estar subjetivo (BES) e psicológico (BEP). O BES é representado pela avaliação que a própria pessoa faz da sua qualidade de vida em relação à satisfação com a vida, afetos positivos e negativos (Sposito, Diogo, Cintra, Neri, Guariento, & Sousa, 2010).

O BEP reúne conceitos de diversas áreas da psicologia e é determinado através da auto avaliação dos domínios: autonomia, domínio ambiental, crescimento pessoal, relações positivas, auto aceitação e propósito de vida (Silva, 2018).

O propósito de vida é considerado um dos principais domínios, pois se refere à sensação de que a vida tem sentido, além de apresentar relação com uma visão mais positiva sobre a vida, percepção de crescimento pessoal, felicidade, satisfação, autoestima e motivação para viver (Ribeiro, Neri, & Yassuda, 2018). A manutenção de um senso de propósito de vida na velhice tem se destacado como uma variável interveniente entre o envelhecimento e desfechos positivos em saúde, bem-estar e qualidade de vida (Santos et al., 2019). O propósito de vida elevado pode agir como fator de proteção contra o desenvolvimento de psicopatologias, estresse e depressão (Kim, Strecher e Ryff, 2014).

Deste modo, a manutenção de um senso de propósito de vida ao longo da vida tem se destacado como uma variável interveniente entre o envelhecimento e bem-estar, qualidade de vida e desfechos positivos em saúde (Santos, 2019). Logo, há uma necessidade de busca por estratégias de favorecimento do propósito de vida e, conseqüentemente, do envelhecimento saudável (Melo, Costa, Boletini, Freitas, Costa, Arreguy & Noce 2018).

Neste sentido, a prática de atividade física traz benefícios psicológicos que podem potencializar os estados de ânimo integrantes da saúde mental, influenciar a prevalência de afetos positivos e estimular melhoras cognitivas e comportamentais. Ao mesmo tempo em que a música também é um fator de grande interferência na melhora da saúde global e na relação interpessoal (Oliveira, Pivoto, & Vianna, 2009). Assim, dentre os diversos

tipos de exercício físico que contribuem para o envelhecimento saudável, a dança tem se mostrado como uma boa opção para os idosos (Melo et al., 2018).

A dança é citada na literatura como um método eficaz na melhora da qualidade de vida de pessoas que apresentam algum comprometimento motor ou mesmo para idosos saudáveis (Carvalho, Santos, Silva, Cavalli, Corrêa, & Corrêa, 2012). Como toda arte é expressiva e comunicativa pode ser uma atividade prazerosa e de grande interesse por parte dos idosos (Aliatti & Rossato, 2017). Reúne atividade corporal e artística, sendo um forte atrativo para aqueles que não gostam de fazer exercícios, e pode resultar numa vivência de grande bem-estar (Varregoso, Machado, & Barroso, 2016), visto que, além dos benefícios fisiológicos ela é capaz de influenciar positivamente o BEP dos praticantes (Guimarães, & Caldas, 2006).

Sua prática permite aos idosos traduzirem sentimentos, ansiedades e necessidades, e, assim, mostra-se como uma estratégia positiva e preventiva, a nível físico, psicológico, social, expressivo e comunicativo (Varregoso, Machado, & Barroso, 2016). Associa o processo de envelhecimento a uma experiência enriquecedora e social (Varregoso, Machado, & Barroso 2016; Melo et al., 2018) e melhorando a qualidade de vida dessa população (Guimarães, Pedrini, Matte, Monte & Parcias, 2017). Por meio da expressão corporal com movimentos de dança é possível transformar sensações e pensamentos em movimentos que se comunicam (Aliatti, & Rossato, 2017).

Com base no exposto, é possível inferir que a prática da dança também pode ser um recurso psicoterápico, aumentando o sentimento de vitalidade e promovendo saúde psicológica (Santos, 2019). Considerando a importância dos fatos, este estudo teve por objetivo analisar as diferenças no propósito de vida entre idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança. Devido à escassez de pesquisas gerontológicas com tal temática, parece ser este o primeiro estudo a investigar a relação do propósito de vida com a participação de idosos em clubes de dança.

Material e Método

Participantes

A amostra foi escolhida de forma intencional e por conveniência, e composta de 100 idosos, sendo, 50 frequentadores dos clubes de dança de salão, e 50 não frequentadores destes locais. Foram incluídos idosos (60 anos ou mais), de ambos os sexos, ativos fisicamente

(avaliados pelo Questionário Internacional de Atividade física – IPAQ versão curta), que frequentam os clubes de dança de salão avaliados, assim como os que não os frequentam. Foram excluídos os idosos com possíveis déficits cognitivos, segundo a escolaridade, avaliados pelo Mini Exame do Estado Mental (Folstein, Folstein, & McHugh, 1975; Brucki, Nitrini, Caramello, & Bor-tolluci, 2003).

Instrumentos

Foi aplicado um questionário sociodemográfico, de saúde e de frequência (ou não) nos clubes de dança de salão. As questões eram referentes a idade, faixa etária (60 a 70 anos; 71 a 80 anos; 81 a 90 anos; mais de 90 anos), sexo (masculino; feminino), estado conjugal (com companheiro; sem companheiro), cor (branca; preta; amarela), escolaridade (não estudou; fundamental incompleto; fundamental completo; médio completo; superior), renda mensal em salário mínimo (SM) (1 a 2 SM; 2,1 a 3 SM; mais de 3 SM), aposentadoria (sim; não), percepção de saúde atual (boa; regular; ruim), uso de medicamentos (nenhum; 1 a 2; 3 a 4; 5 ou mais), histórico de quedas nos últimos seis meses (sim; não), histórico de quase queda nos últimos seis meses (sim; não), quantidade de doenças crônicas (nenhuma; 1 a 2; 3 a 4; 5 ou mais).

Especificamente para os idosos frequentadores dos clubes de dança, também foi questionado por meio deste instrumento: frequência semanal de ida ao clube de dança (1; 2; 3 dias ou mais), tempo que frequenta clubes de dança (até 6 meses; 6 meses a 1 ano; mais de 1 ano).

O nível de atividade física dos idosos foi avaliado utilizando-se a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física– (IPAQ). Ele é composto por sete questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física (caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa) e de inatividade física (posição sentada). O nível de atividade física foi classificado em sedentário, irregularmente ativo, ativo ou muito ativo (Matsudo, Araújo, Matsudo, Andrade, Andrade, Oliveira, & Braggion. 2002).

O propósito de vida dos idosos foi avaliado através de um instrumento com 10 perguntas, de acordo com a versão adaptada pelo grupo de pesquisadores da Rush University Medical Center, em Chicago. O instrumento de propósito de vida é uma medida de autorrelato, que contém 10 perguntas, com respostas indicadas em escala Likert de 6 pontos, de acordo com o nível de concordância (concordo totalmente, concordo, concordo

parcialmente, discordo parcialmente, discordo e discordo totalmente) (Ribeiro, Neri, & Yassuda, 2018).

Procedimento

Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário de Maringá, por meio do parecer número 2.091.893/2017.

Primeiramente, foi feito contato com os responsáveis pelos clubes da dança de salão para idosos, do município de Maringá, Paraná, para que pudesse autorizar a coleta dos dados. Foram coletados dados em três clubes de dança de salão.

Após a autorização, os pesquisadores iniciaram a coleta dos dados, que ocorreu nos horários informados pelos responsáveis dos locais, os quais tinham uma maior frequência do público idoso (manhã e tarde, de segunda a sexta feira).

Os pesquisadores abordaram os idosos e explicaram os objetivos e princípios da pesquisa. Idosos que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Cada coleta (individual) durou, em média, sete minutos.

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada por meio do *Software* SPSS 23.0, mediante uma abordagem de estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. O teste de Qui-quadrado de *Pearson* (X^2) foi utilizado para se observar às possíveis diferenças nas proporções das variáveis sociodemográficas e das condições de saúde idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança. A comparação do propósito de vida entre idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança foi efetuada por meio do teste “U” de Mann-Whitney. A correlação entre a idade e o propósito de vida dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança foi efetuada por meio do coeficiente de correlação de Spearman. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

Resultados

Dos 100 idosos avaliados, nota-se a prevalência de idosos do sexo feminino (61,0%), com companheiro

(52,0%), com idade entre 60 e 70 anos (64,0%), da cor branca (52,0%), com renda mensal de um a dois salários mínimos (75,8%), e que são aposentados (91,9%). Observou-se também que a maioria dos idosos possui no mínimo ensino fundamental completo (80,0%).

Ao comparar as proporções das variáveis sócio demográficas de acordo com a participação em clubes de

dança, foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) nas proporções entre os grupos somente com estado civil ($p = 0,001$) e aposentadoria ($p = 0,025$), indicando maior proporção de idosos sem companheiro (68,8%) e aposentados (53,8%) que frequentam os clubes de dança. Não foi encontrada diferença significativa ($p > 0,05$) na proporção entre os grupos nas demais variáveis sociodemográficas

Tabela 1 – Comparação das proporções das variáveis sócio demográficas dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança do município de Maringá, PR.

VARIÁVEIS	Frequentadores de clubes de dança		X ²	P
	Sim (n=50)	Não n=50)		
	f (%)	f (%)		
Sexo				
Masculino	21 (53,8)	18 (46,2)	0,378	0,539
Feminino	29 (47,5)	32 (52,5)		
Faixa etária				
60 a 70 anos	32 (50,0)	32 (50,0)	0,000	1,000
Mais de 70 anos	18 (50,0)	18 (50,0)		
Estado civil				
Com companheiro	17 (32,7)	35 (67,3)	12,981	0,001*
Sem companheiro	33 (68,8)	15 (31,3)		
Cor				
Branca	26 (50,0)	26 (50,0)	0,137	0,934
Preta	19 (48,7)	20 (51,3)		
Amarela	5 (55,6)	4 (44,4)		
Escolaridade				
Analf./Fund. Incompleto	8 (40,0)	12 (60,0)	0,017	0,898
Fund. Completo	20 (60,6)	13 (39,4)		
Médio completo	22 (46,8)	25 (53,2)		
Aposentadoria^a				
Sim	49 (53,8)	42 (46,2)	5,029	0,025*
Não	1 (12,5)	7 (87,5)		
Renda mensal^a				
1 a 2 SM	29 (61,7)	18 (38,3)	3,695	0,055
Mais de 2 SM	5 (33,3)	10 (66,7)		

*Associação significativa – $p < 0,05$: Teste de Qui-quadrado para proporções. SM: salário mínimo.

^aVariáveis com casos ausentes.

Não houve diferença significativa ($p > 0,05$) entre os idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança em razão das condições de saúde, indicando a homogeneidade entre os idosos frequentadores e não fre-

quentadores de clubes de dança em relação às condições de saúde. No entanto, verificou-se maior proporção ($p = 0,001$) de idosos muito ativos e que são frequentadores de clubes de dança.

Tabela 2 – Comparação da proporção das condições de saúde e nível de atividade física dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança do município de Maringá, PR.

VARIÁVEIS	Frequentadores de clubes de dança		X ²	P
	Sim (n=50)	Não (n=50)		
	f (%)	f (%)		
Percepção de saúde				
Boa	41 (47,1)	46 (52,9)	2,210	0,137
Regular	9 (69,2)	4 (30,8)		
Medicamentos				
Nenhum	18 (52,9)	16 (47,1)	0,339	0,561
1 a 2	25 (50,0)	25 (50,0)		
Mais de 2	7 (43,8)	9 (56,3)		
Quedas^a				
Sim	4 (50,0)	4 (50,0)	0,001	0,976
Não	45 (49,5)	46 (50,5)		
Quase quedas^a				
Sim	25 (55,6)	20 (44,4)	0,878	0,349
Não	22 (45,8)	26 (54,2)		
Doenças Crônicas				
Nenhuma	22 (51,2)	21 (48,8)	0,041	0,840
1 ou mais	28 (49,1)	29 (50,9)		
Nível de atividade física				
Irregularmente ativo	9 (25,7)	26 (74,3)	26,056	0,001*
Ativo	18 (43,9)	23 (56,1)		
Muito ativo	23 (95,8)	1 (4,2)		

*Associação significativa – $p < 0,05$: Teste de Qui-quadrado para proporções.

^aVariáveis com casos ausentes.

Dos 50 idosos frequentadores de clubes de dança, nota-se que a maioria dos idosos frequenta os clubes de dança há mais de três anos (50,0%) e com frequência de pelo menos duas vezes por semana (84,0%).

Tabela 3 – Perfil de frequência dos clubes de dança dos idosos do município de Maringá, PR (n=50).

VARIÁVEIS	f	%
Tempo de prática		
3 meses a 1 ano	3	6,0
1,1 a 3 anos	22	44,0
Mais de 3 anos	25	50,0
Frequência semanal de prática		
1 vez	8	16,0
2 ou mais vezes	42	84,0

Verificou-se diferença significativa no escore de propósito de vida ($p = 0,010$) frequentadores e não frequentadores de clubes de dança (Tabela 4), indicando que

os idosos frequentadores de clubes de dança ($Md = 44,0$) apresentaram maior escore de propósito de vida do que os idosos não frequentadores de clubes de dança ($Md = 41,5$)

Tabela 4 – Comparação do propósito de vida entre os idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança do município de Maringá, PR.

VARIÁVEIS	Frequentadores de clubes de dança		P
	Sim (n=50)	Não (n=50)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Propósito de vida	44,0 (39,5-48,0)	41,5 (33,8-46,3)	0,010*

*Diferença significativa - $p < 0,05$ (Teste “U” de *Mann-Whitney*).

Não foi encontrada correlação significativa ($p > 0,05$) entre a idade e o propósito de vida dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança

(Tabela 5), indicando que não existe associação linear entre a idade e o propósito de vida dos idosos em ambos os grupos.

Tabela 5 – Correlação entre a idade e o propósito de vida dos idosos frequentadores e não frequentadores de clubes de dança.

Idade	Propósito de vida	
	Frequentadores	Não frequentadores
	0,07	0,04

*Correlação significativa ($p < 0,05$) – Coeficiente de correlação de *Spearman*.

Discussão

Os principais achados deste estudo apontaram que idosos frequentadores de clubes de dança apresentaram maior propósito de vida do que os idosos não frequentadores de clubes de dança, e que parece não existir associação linear entre a idade e o propósito de vida dos idosos.

A tabela 4 mostrou que os idosos que frequentam os clubes de dança possuem maior propósito na vida do que os não frequentadores, porém, vale lembrar que os idosos frequentadores são mais ativos fisicamente do que os não frequentadores, como visto na tabela 2, além de serem um grupo com maior proporção de aposentados e sem companheiros (as) (tabela 1).

O fato dos idosos frequentadores serem mais ativos e aposentados podem justificar, em parte, o maior propósito na vida. Confirmando essa justificativa, Hookers e Masters (2016), ao avaliarem idosos por meio de acelerômetro, identificaram que o propósito de vida estava associado com o aumento da atividade física.

Em contrapartida, outro estudo mostrou que não há diferença no propósito de vida de idosos em relação ao nível de atividade física (Oliveira, Nascimento, Ribeiro,

Nascimento Júnior, 2019a). Estes autores encontraram apenas uma correlação fraca entre propósito de vida e minutos de caminhada por dia. Ainda, em outro estudo Oliveira, Ribeiro, Pico, Murari, Freire, & Contreira (2019b), verificaram que idosos que praticam hidroginástica a mais tempo (um a cinco anos), possuem maior propósito na vida do que aqueles que fazem a modalidade a menos de um ano.

Cabe lembrar que a hidroginástica é uma modalidade realizada em grupo, muito procurada para a socialização, assim como a dança de salão avaliada no presente estudo, e que não a prática do exercício em si impacta no propósito de vida do idoso, mas sim a convivência em grupo. Diante disto, podemos inferir que a frequência em clubes de dança pode ser sim um fator que impacta no propósito de vida dos idosos, visto que ainda não há um consenso pontual em relação ao propósito de vida, nível de atividade física, e participação social. Destaca-se que o envelhecimento ou o aumento da idade em si não respondem sozinhos pelas alterações em participação social (Santos et al. 2019).

A participação social impacta no propósito de vida, além de compor os principais paradigmas de envelheci-

mento bem-sucedido, ativo, saudável e produtivo (Santos, et al., 2019). As manifestações de mudança ou estabilização nos indicadores de participação social trazem efeitos sobre diversos domínios da vida e, também, sobre a qualidade de vida em geral do idoso (Aw, Koh, Oh, Wong, Vrijhoef, Harding, Geronimo & Lai, 2017). O propósito de vida positivo mais alto e estável é considerado um benefício a longo prazo, e tem relação com um estilo de vida responsável e saudável e a participar de atividades sociais (McAdams, 2012).

Muitas vezes, a participação em atividades em grupo, como a dança de salão, é um hobby para o idoso. Estudos de idosos residentes na comunidade relataram que o alto envolvimento em hobbies estava associado a diminuição significativa da mortalidade (Konlaan, Bygren, & Johansson, 2000; Hyyppä, Mäki, Impivaara, & Aromaa 2006; Fushiki Ohnishi, Sakauchi, Oura, & Mori, 2012), e que a falta de propósito na vida foi significativamente associada a um risco aumentado de mortalidade (Koizumi, Ito, Kaneko, & Motohashi, 2008; Sone, Nakaya, Ohmori, Shimazu, Higashiguchi, Kakizaki & Kikuchi, 2008).

O propósito de vida é um potencial explicativo para os níveis de participação social de idosos, uma vez que, por prover intencionalidade a ações e direção a metas que guiam o comportamento, podem influenciar decisões diárias sobre o uso dos recursos pessoais (Ibrahim e Dahlan, 2015). Na velhice, a disponibilidade de recursos internos representados por condições fisiológicas, saúde, funcionalidade, cognição e reservas emocionais são mais escassos, necessitando gerenciá-los de forma adaptativa para manutenção dos níveis de bem-estar.

Conforme a tabela 5, parece não existir associação linear entre a idade e o propósito de vida dos idosos, ou seja, o aumento da idade não está relacionado ao aumento no propósito de vida. Estes resultados vão ao encontro de Oliveira et al. (2019b), que ao avaliarem idosos praticantes de hidroginástica, perceberam que não há diferença no propósito de vida em relação a faixa etária. Mas vai contra o encontrado por Oliveira et al. ((2019a), visto que os autores chegaram à conclusão que idosos longevos (80 anos ou mais), apresentaram menores escores de propósito de vida do que os idosos mais jovens (menos de 80 anos). Estas diferenças levantam a hipótese de que o propósito na vida varia de indivíduo para indivíduo, e que pode sofrer influência da cultura, do ambiente, do momento em que o idoso está, e não apenas o passar da idade. Conforme Ribeiro, Neri e Yassuda (2018), o propósito de vida tende a ser menor, principalmente na transição da meia-idade para a velhice. Porém, essa va-

riabilidade existente entre os idosos permite identificar benefícios do propósito de vida, pois, em estudo prospectivo de Cohen, Bavishi e Rozanski (2016), os com maior propósito demonstraram, em estudos prospectivos, serem mais longevos, por exemplo.

Experiências que ocorreram e ocorrem na vida do idoso e que proporcionam sentimentos de felicidade, prazer e afeto positivo, como a dança, além da ausência de afeto negativo, são essenciais para a satisfação com a vida e propósito de vida (Oliveira, Favero, Codonhato, Moreira, Antunes, & et al. 2017). Conforme apresentado (tabela 3) a maioria dos idosos frequentam os clubes de dança à mais de um ano, com maior frequência daqueles que frequentam há mais de três anos. Além disso, frequentam estes clubes, no mínimo, duas vezes na semana. proporcionar um ambiente de descontração e divertimento, no qual os idosos acabam se identificando com indivíduos de características culturais semelhantes, interação socialmente com os demais praticantes, além de expressarem suas emoções e reviverem sentimentos do passado. Deste modo, a prática da dança e a alta frequência neste grupo pode estar beneficiando a qualidade de vida desses indivíduos, que acabam deixando de lado problemas, como a timidez, a ansiedade e a depressão, colaborando conseqüentemente para um maior bem-estar subjetivo e, conseqüentemente, propósito na vida. Isto se fortalece com as palavras de Cavalcante, Oliveira, Antunes e Prati (2018), que reforça que a atividade física, como a prática de dança, está diretamente ligada às facetas do bem-estar subjetivo, sugerindo a necessidade da inclusão de programas de atividade física regular para a promoção de um estilo de vida no envelhecimento saudável.

Mesmo diante dos resultados inéditos apresentados, nosso estudo possui limitações: a não heterogeneidade entre os grupos em relação a atividade física, aposentadoria e situação conjugal, já discutida anteriormente; o desenho transversal do estudo, o que impede inferir causalidade. Além disso, os resultados expostos são de idosos de uma região específica do país, não podendo generalizar os dados. Diante disso, sugere-se novos estudos na temática, principalmente longitudinais e experimentais, que possam reforçar os efeitos da frequência em clubes da dança, assim como da prática de dança nas variáveis do bem-estar subjetivo de idosos.

Conclusão

Pode-se concluir que a frequência em clubes de dança de salão parece ser um fator interveniente no propósito de vida dos idosos. Ressalta-se que idosos

frequentadores de clube de dança apresentaram maior propósito de vida do que idosos não frequentadores de dança. Do ponto de vista prático, aponta-se a necessidade da recomendação dos profissionais da saúde e das autoridades públicas para a frequência de idosos em grupos sociais, como os de dança, assim como a ampliação destes grupos, para promoção da saúde do idoso.

Referências

- Aliatti, S., & Rossato, V.M. (2017). Autoestima e autoimagem de idosos praticantes de dança no programa ative-se/Unati-Unicruz. *Cataventos - Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta*, 9(1), 30-40.
- Aw, S., Koh, G., Oh, Y.J., Wong, M.L., Vrijhoef, H.J.M., Harding, S.C., Geronomo, M.A.B., Lai, C.Y.F., & Hildon, Z. J. L. (2017). Explaining the continuum of social participation among older adults in Singapore: from 'closed doors' to active ageing in multi-ethnic community settings. *Journal of Aging Studies*, 42, 46-55.
- Brucki, S.M.D, Nitrini, R., Caramelli, P., & Bertolucci PHF, Okamoto IH. (2003). Sugestão para o uso do mini exame do estado mental no Brasil. *Arquivos de Neuropsiquiatria*, 3(6), 777-781.
- Carvalho, P.C., Santos, L.A.D., Silva, S.M., Cavalli, S.S., Corrêa, J.C.F., & Corrêa, F.I. (2012). Evaluation of quality of life of post-stroke hemiparetic patients before and after dance therapy for seniors. *ConScientiae Saúde*, 11(4), 573-579.
- Cavalcante, D., Oliveira, D.V., Antunes, M.D., & Prati, A.R.C. (2018). Análise da qualidade de vida em idosos praticantes de dança. *Cinergis*, 1(1), 23-31.
- Cohen, R., Bavishi, C.M.P.H., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all cause mortality and cardiovascular events: a meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, 78(2), 122- 133.
- Ferreira, O.G.L., Maciel, S.C., Costa, S.M.G., Silva, A.O., & Moreira, M.A.S.P. (2012). Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enfermagem*, 21(3), 513-518.
- Fushiki, Y., Ohnishi, H., Sakauchi, F., Oura, A., & Mori, M. (2012). Relationship of hobby activities with mortality and frailty among community-dwelling elderly adults: results of a follow up study in Japan. *Journal of Epidemiology*, 22(4), 340-347.
- Folstein, M.F., Folstein, S.E., & McHugh, P.R. (1975). Mini-mental state - A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatry*, 12, 189-198.
- Guimarães, J.M.N., & Caldas, C.P.A. (2006). Influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 9(4), 481-492.
- Guimarães, A.C., Pedrini, A., Matte, D.L., Monte, F.G., & Parcias, S.R. (2017). Ansiedade e parâmetros funcionais respiratórios de idosos praticantes de dança. *Fisioterapia em Movimento*, 24(4), 683-8.
- Hermann, G., & Lana, L.D. (2016). A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Biblioteca Lascasas*, 12(1).
- Hooker, S.A., & Masters, K.S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 962- 71.
- Hyppä, M.T., Mäki, J., Impivaara, O., & Aromaa, A. (2006). Leisure participation predicts survival: a population-based study in Finland. *Health Promotion International*, 21, 5-12.
- Kim, E.S., Strecher, V.J., & Ryff, C.D. (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 111 (46), 16331-16336.
- Koizumi, M., Ito, H., Kaneko, Y., & Motohashi Y. (2008). Effect of having a sense of purpose in life on the risk of death from cardiovascular diseases. *Journal of Epidemiology*, 18 (5), 191-6.
- Konlaan, B.B., Bygren, L.O., & Johansson, S.E. (2000). Visiting the cinema, concerts, museums or art exhibitions as determinant of survival: a Swedish fourteen-year cohort follow-up. *Scandinavian Journal of Public Health*, 28 (3), 174-178.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L.C., & Braggion, G. (2012). Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física Saúde*, 6(2), 5-18.
- McAdams, D. P. (2012). Meaning and personality. In: Wong, P. T. P. (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research and application* (2nd ed., p. 107-123). New York, NY: Routledge.
- Melo, C. C. D., Costa, V. T. D., Boletini, T. L., Freitas, V. G. D., Costa, I. T. D., Arreguy, A. V., & Noce, F. (2018). A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. *Revista de psicologia del deporte*, 27(4), 0067-73.
- Oliveira, D.V., Favero, P.F., Codonhato, R., Moreira, C.R., Antunes, M.T., & Nascimento Júnior, J.R.A. (2017). Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(6), 802-810.
- Oliveira, D.V., Nascimento, M.A., Caruzo, G.A., Ribeiro, C.R., Nascimento Júnior, J.R.A., & Bertolini, S.M.M. (2019a). Purpose in life and physical activities in community-dwelling older adults: a cross-sectional study. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, 13(3), 1-7.
- Oliveira, D.V., Ribeiro, C.C., Pico, R.E.R., Murari, M.O., Freire, GLM., Conreira, A.R., Nascimento Júnior, J.R.A. (2019b). Is life satisfaction associated with the purpose in life of elderly hydrogymnastics practitioners? *Motriz*, 3:1-7.
- Oliveira, L. C., Pivoto, E. A., & Vianna, P. C. P. (2009). Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Fisiatrica*, 16(3), 101-104.
- Ribeiro, C. C., Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2018). Semantic-cultural validation and internal consistency analysis of the Purpose in Life Scale for brazilian older adults. *Dementia & neuropsychology*, 12(3), 244-249.
- Santos, J. D. D., Cachioni, M., Yassuda, M., Melo, R. D., Falcão, D., Neri, A., & Batistoni, S. (2019). Participação social de idosos: associações com saúde, mobilidade e propósito de vida. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(2), 367-383.
- Santos, S.F. (2019). A dança enquanto recurso psicoterápico provedora de mudanças biopsicossociais. *Revista Psicologia & Saberes*, 8(11), 350-359.
- Silva, C. C. R. D. (2018). Propósito de vida e funcionalidade em idosos participantes do Estudo Fibras 80+: Purpose in life and functional status of elderly participants of the Fibras 80+ Study. Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP.
- Sone, T., Nakaya, N., Ohmori, K., Shimazu, T., Higashiguchi, M., Kakizaki, M., Kikuchi, N., Kuriyama, S., & Tsuji, I. (2008). Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic Medicine*, 70(6), 709-715.
- Sposito, G., Diogo, M.J.E., Cintra, F.A., Neri, A.L., Guariento, M. E., & Sousa, M. L. (2010). Relações entre o bem-estar subjetivo e a funcionalidade em idosos em seguimento ambulatorial. *Revista brasileira de fisioterapia*, 14(1), 81-89.
- Varregoso, I., Machado, R., & Barroso, M. (2016). A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados. *Revista da UIIPS*, 254-272.

Submetido em: 3-12-2019

Aceito em: 12-2-2020