

# A DANÇA: UMA PRÁTICA PARA A PESSOA IDOSA

## AUTORES

ANA CRUZ-FERREIRA

Universidade de Lisboa/Faculdade de Motricidade Humana, Instituto de Etnomusicologia - Centro de Estudos em Música e Dança (INET-md)

MARIA JOÃO ALVES

Universidade de Lisboa/Faculdade de Motricidade Humana/INET-MD, Instituto de Etnomusicologia/Centro de Estudos em Música e Dança

CATARINA PEREIRA

Departamento de Desporto e Saúde/Escola de Ciências e Tecnologia/Universidade de Évora, Comprehensive Health Research Center (CHRC)/UNL/UÉ



## RESUMO

**N**o envelhecimento surgem alterações acompanhadas por um decréscimo das funções físico-motora e cognitiva, com impacto nos foros psicológico, emocional, comportamental e social da pessoa idosa. Estudos científicos comprovam que o exercício físico tem um papel importante no retardamento do processo de envelhecimento. Reconhecemos na Dança um conjunto de atributos que a elegem como uma prática pertinente para combater o declínio das habilidades motoras e mentais intrínsecas ao envelhecimento. São eles: a existência de uma multivariada de formas que se adaptam às especificidades e limitações da pessoa idosa; a diversidade de tarefas que a Dança proporciona; a possibilidade de simplificar as tarefas propostas na Dança; o facto de poder ser praticada em inúmeros espaços, não exigindo recursos físicos dispendiosos; o constituir-se como um treino multimodal, promovendo uma estimulação simultaneamente físico-motora e cognitiva; e o potenciar as interações sociais e emocionais.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é uma realidade que as sociedades ocidentais atuais têm que enfrentar (Eurostat, 2019). Associados ao envelhecimento, surgem alterações acompanhadas por um decréscimo, progressivo ou mais ou menos brusco, das funções físico-motora e cognitiva, com impacto no foro psicológico, emocional, comportamental e social da pessoa idosa e com repercussões a todos os que pertencem à sua esfera familiar e social, destacando-se o que mais próximo lida com ele, o cuidador.

Um desafio da sociedade é diminuir o número de quedas na pessoa idosa, a maior causa das lesões musculoesqueléticas, que em última instância pode conduzir à morte (Pereira & Cruz-Ferreira, 2015). Neste âmbito, a comunidade científica tem vindo a debruçar-se não só sobre o papel do exercício físico na diminuição das quedas nesta população (Pereira & Cruz-Ferreira, 2015), mas também na promoção da neuroplasticidade cerebral, que embora presente ao longo da vida, é mais evidente na infância (Green & Bavelier, 2008). O processo de envelhecimento afeta o hipocampo e, conseqüentemente, a memória, a aprendizagem e a orientação no espaço (Burzynska *et al.*, 2017; Rehfeld *et al.*, 2017). O hipocampo é uma das poucas regiões do cérebro que permite a formação de novos neurónios durante a vida (Spalding *et al.*, 2013). Um dos principais objetivos da saúde pública é a manutenção da plasticidade neural e o exercício físico também tem um papel fundamental neste fenómeno (Cotman & Berchtold, 2002), bem como a Dança, em particular (Dhami, Moreno, & DeSouza, 2015). Consideramos

que a Dança poderá ser, a par de outros tipos de exercício físico ou de outros tipos de estimulação, uma possibilidade prática a considerar pela pessoa idosa.

Deste modo, neste capítulo propomos a Dança como potencial mediador para enfrentar os desafios do envelhecimento com sucesso. Assim, temos como principal objetivo refletir sobre os principais atributos da Dança, que a elegem como uma opção de prática para combater o declínio físico e mental intrínseco ao envelhecimento.

Iremos, assim, primeiramente apresentar uma definição de Dança, seguida da análise dos seus principais atributos, discutindo a sua relação com o envelhecimento. Apresentaremos, também uma síntese das evidências científicas dos benefícios da Dança na população idosa e, por último, apresentaremos uma sistematização das razões pelas quais a pessoa idosa deve praticar Dança.

## A DANÇA E SEUS ATRIBUTOS

A Dança é uma atividade humana e universal cuja delimitação se apresenta complexa. Podemos, no entanto, afirmar que se institui como uma atividade psicossomática com predomínio da componente motora, exigindo um compromisso complexo e simultâneo de faculdades físicas e cognitivas. A Dança assume ainda uma especificidade relativamente aos outros tipos de exercício físico, que a distingue por utilizar o corpo como instrumento de comunicação e expressão e se centrar, essencialmente, na qualidade do movimento. Na sua diversidade de

formas e estilos, a Dança pode constituir-se como um recurso lúdico, terapêutico, educativo ou artístico (Serre & Rousier, 1983). Apesar desta diversidade, existem elementos/invariantes que são comuns a todas elas. Referimo-nos ao corpo, espaço, tempo, energia e inter-relações, que consistem na própria matéria que a Dança explora. Paradoxalmente, a sua complexidade comporta uma simplicidade, pelo facto de não implicar necessariamente equipamentos nem espaço específico para a sua prática (pode ser praticada em qualquer sítio: casa, jardim, escola, clínica, teatro, museu, etc.) e por permitir atividades simples, como alongar, relaxar, brincar e cantar através da Dança.

É importante clarificar o nosso entendimento sobre os profissionais de Dança. Englobamos aqui, não só os bailarinos, os professores/mestres de Dança e os coreógrafos, mas todos os que recorrem à Dança nas suas diversas atividades profissionais, designadamente psicomotricistas, terapeutas, animadores, professores de Educação Física e restantes profissionais de Ciências de Desporto, entre outros.

## ABORDAGENS FORMAIS E/OU EXPRESSIVAS

A abordagem que o profissional da Dança oferece aos participantes idosos, normalmente baseia-se numa transmissão de movimento dançado em que a técnica dá estrutura à interpretação. É o caso das atividades com tarefas fechadas, em que as formas de Dança são codificadas como a Dança de Salão, o Hip-Hop, a Dança Clássica, a Dança Moderna, a Tradicional

Nacional (folclore) e a Internacional (Dança Oriental, Dança Espanhola, etc.), entre outras. Esta abordagem ao movimento pré-determinado pode ser contrastante com uma abordagem centrada nos estados do corpo, em que a pesquisa pessoal para a produção de movimento após uma intenção/consciência é determinante. Assim, segundo esta última perspectiva, a Dança na comunidade também pode, e deve em nosso entender, ser encarada como uma abordagem orientada para o processo, devendo ter um caráter fortemente experiencial, e ser desenvolvida com atividades de Dança baseadas em tarefas abertas. Os processos que desenvolvem este tipo de atividades estão associados à Dança Criativa, à Dança Contemporânea, aos métodos de improvisação e composição, num sentido mais lato aos processos de criação coreográfica. Por isso, defendemos que a Dança na comunidade deve mesmo incluir ou conectar explorações coreográficas do profissional de Dança, num processo coreográfico colaborativo ou mesmo cooperativo, tendo em conta os participantes idosos.

Cadopi (2001), autora referência na área da Dança, distingue, ao nível dos processos organizacionais, as tarefas de recordação motora, como sejam a reprodução e a modelação de um modelo gestual de ações, das tarefas de produção (improvisação e composição). Assim, a tarefa de reprodução parte da apresentação e demonstração de um modelo gestual de ações ou encadeamento de ações pelo profissional de Dança, que solicita aos participantes a sua reprodução o mais fiel possível. A tarefa de modelação parte de um modelo gestual de ação ou de encadeamento de ações, mas dá liberdade ao participante de adaptar, segundo os elementos corpo, espaço, tempo, energia e

inter-relações. Por exemplo, quando propomos que o praticante execute uma frase de movimento e a partir desta crie uma outra, mas acrescentando outras partes do corpo (elemento corpo), sempre sentado (elemento espaço), mais devagar (elemento tempo), com a dinâmica sempre contínua ou súbita (elemento energia) e a pares (elemento inter-relações), etc., podemos dizer, então, que estas duas tarefas obedecem a um padrão motor pré-estabelecido.

Já as tarefas de improvisação e de composição, visam a produção de movimento sem qualquer modelo referencial, sem obedecer a um padrão motor pré-estabelecido. A tarefa de improvisação define-se pelo apelo a uma produção imediata de ações, ou seja, uma produção *espontânea* de ações. No entanto, a tarefa pode apresentar variantes: quando dançado por um só participante (a solo) pode acontecer sem suporte sonoro e neste caso não há incerteza, ou acontecer com um suporte sonoro desconhecido do participante, existindo assim incerteza temporal; quando a tarefa envolve vários executantes, improvisação em grupo, pode implicar a *escuta* temporal e/ou espacial e a percepção formal dos parceiros (existe incerteza temporal, espacial e do envolvimento). Finalmente, temos a tarefa de composição, em que é feito o apelo a uma produção lógica de ações, sem pressão temporal, para criar os seus próprios encaidamentos, as suas próprias combinações, a solo ou com vários elementos.

Para Cadopi (2001), em tarefas de improvisação, o modo como o participante organiza a sua resposta parece ser distinto relativamente aos procedimentos organizacionais subjacentes daqueles que elabora perante tarefas de recordação motora.

A motricidade do participante nestes dois tipos de tarefas, de recordação e de improvisação, tem algumas características comuns, principalmente abstratas, mas difere ao nível da produção de movimento pelo sujeito. De facto, o participante no momento de improviso toma um conjunto de decisões perceptivo-cognitivas (Vallet, Menaut, & Goodall, 2001), na medida em que procede a uma codificação sensorial e perceptiva em tempo real, que reflete a sua perspectiva pessoal na organização da Dança.

De acordo com a teoria do ensino das habilidades motoras de Famose (1990), e segundo Cadopi (2001), as tarefas de reprodução solicitam processos de tratamento da informação, estados de execução e de controlo do movimento, enquanto que as tarefas de modelação parecem solicitar, para além dos estados de execução e de controlo, os estados de decisão. As tarefas de improvisação, em função dos seus diferentes constrangimentos, podem solicitar, em graus diferentes, um conjunto de estados (percepção, decisão, execução e controlo), enquanto que as tarefas de composição parecem incitar amplamente os estados de decisão, de execução e de controlo, mas pouco o estado de percepção. Os estados que cada tarefa solicita são relevantes para quando equacionamos populações idosas, na medida em que exigem do profissional de dança uma ampla consciência, obrigando-o a um alto nível de responsabilidade e adaptabilidade.

## OS MODELOS DE INTERVENÇÃO NA COMUNIDADE

Na Dança podemos considerar dois modelos que encerram uma multivariada de formas e estilos, um mais convencional e um combinado. No modelo convencional iremos abordar as Danças Tradicionais, as Danças de Salão, a Dança Criativa, Dança Contemporânea, improvisação e composição por considerarmos que são as formas que melhor se adequam à população idosa. Propomos também um modelo combinado, em que se preconiza um equilíbrio entre a solicitação de tarefas de reprodução e de produção de Dança, razão pela qual optaremos por caracterizar a Dança intergeracional e a Dança com projetos de performance.

### MODELOS CONVENCIONAIS

---

As atividades de reprodução, com um carácter mais formal, como as que as Danças Tradicionais Nacionais ou Internacionais, envolvem elementos simples designadamente frases de movimento acessíveis com recurso à repetição e estruturas de composição coreográfica básicas, como a alternância de 2 ou 3 figuras. Entendemos por figuras, um conjunto de frases de movimento, que nas Danças Tradicionais se repetem de acordo com uma ordem. Assim temos danças com duas frases de movimento/figuras, a A e a B, que ao longo da música se repetem até ao final desta, segundo uma ordem (AB AB AB, e assim sucessivamente). Também existem danças com 3 frases de movimento/ figuras, a A, a B e a C, que se repetem sucessivamente segundo a ordem ABC ABC, até ao final da música. Esta

sucessão recorrente das figuras molda-se perfeitamente às populações idosas, dado o seu caráter repetitivo e simples. Os diferentes passos padronizados que, uma vez mais, se repetem diversas vezes dentro de uma mesma coreografia, por vezes até durante toda a frase musical, podem ser simplificados ou mesmo substituídos por outros mais simples como os diferentes andares. O passo cruzado, identificado nas Danças Tradicionais Internacionais como Grapevine, por exemplo, pode ser adaptado para o passo lateral (identificado como *Step-Close*), para evitar desconforto em pessoas idosas com problemas de mobilidade da bacia. Este tipo de características perfeitamente passíveis de adaptação, contribuem para compreender as práticas como seguras (Amans, 2013).

As Danças de Salão constituem-se como uma forma de Dança Social com diferenciados estilos, mas onde a Dança a pares predomina. A própria relação entre os pares estabelece-se a partir de uma divisão de funções, em que existe o desempenho da função de condutor e de conduzido. Como atividade sensório-motora integra habilidades com grande variedade de ritmo, com padrões espaciais, com necessidade de sincronia, coordenação da totalidade do corpo e exploração de diversas qualidades de movimento, enfatizando a alternância entre acentuações fortes e fracas e entre amplitudes curtas e longas. Para além da *amplificação* da percepção que exige para o controlo dos seus movimentos (organização dos movimentos corporais num padrão espacial), também implica a percepção do espaço disponível, dos planos do movimento e da interação com o par e com os restantes pares que se deslocam na linha de Dança (cinestesia e noção de espaço externo). Por estas características

detêm uma riqueza de movimento perfeitamente possível de ser simplificada para se adequar a populações com necessidades de atividades de baixo impacto, como são as populações de pessoas idosas, sejam ativos, com mobilidade condicionada, institucionalizados ou não.

A Dança Criativa assume-se como um modelo de prática de Dança que evoluiu a partir da introdução da Dança no sistema educativo nos Estados Unidos e no Reino Unido designado como Educational Dance. Esta forma de dança recorre fundamentalmente ao uso de tarefas de modelação, improvisação e de composição a partir de uma atividade que solicita a resolução de problemas de movimento por parte dos alunos, normalmente crianças. As atividades que se propõem surgem como estímulos para o aluno poder desenvolver e/ou explorar o movimento, modelá-lo recorrendo às invariantes da dança (corpo, tempo, espaço, dinâmica e inter-relações) ou compor tomando decisões baseadas no movimento explorado e ordenando-o, organizando-o ou estruturando-o segundo uma lógica interna individual ou mesmo coletiva. Estas atividades fundamentalmente criativas apelam recorrentemente à resolução de problemas para criar um conjunto de regras que transportam o participante para uma atividade lúdica, normalmente prazerosa. Basicamente, recorre-se à capacidade de produzir movimento, de improvisar, com maior ou menor grau de estruturação (Diehl & Lampert, 2014). De acordo com Alves (2012), a improvisação está totalmente adotada e reconhecida no ensino da Dança, na medida em que é prática corrente a exploração de movimento, através de indicações orais, dentro de conceitos estritos e pré-definidos. Oferecer as tarefas de

improvisação e de composição de Dança aos participantes mais idosos, pode trazer-lhes alguns receios iniciais (algum grau de intimidação), mas constitui uma mais-valia pela liberdade de expressão que permitem, a nível individual ou coletivo. Muitos destes processos de maior liberalização da ação do participante estão também presentes na forma de Dança Contemporânea, que descrevemos a seguir. Cruz-Ferreira *et al.* (2015) enumeram duas razões pela qual a Dança Criativa é indicada para as pessoas idosas. Primeiro, a Dança Criativa não exige um padrão de movimento pré-determinado e segundo enfatiza o processo de ser ativo, promove uma relação positiva entre os participantes, estimulando sentimentos positivos, alegria, prazer e espontaneidade, para além de aumentar a qualidade de vida.

A Dança Contemporânea enquanto forma de Dança parece não deter os mesmos limites das formas de Dança descritas anteriormente. Caracterizada por compreender uma perspetiva mais individualizada do movimento proposto pelo artista de Dança, rege-se mais por princípios de movimento do que por um conjunto de códigos e habilidades padronizadas. Assume-se como uma evolução natural da Dança pós-moderna de Merce Cunningham e da dança-teatro de Pina Bausch ao nível da matriz técnica e conceptual. Frequentemente parte de um conceito abrangente subjacente aos processos coreográficos identitários, cuja partilha comum reside na produção artística, baseia-se em múltiplos estímulos e assenta na diversidade. Nesta forma de Dança é comum oferecer-se atividades de apreciação de pequenas composições coreográficas realizadas ou não pelos participantes em que as inter-relações temporais, espaciais e dinâmicas são amplamente exploradas, e em que

alternadamente (a par, pequeno grupo ou grande grupo) se assume as funções de observador e observado.

## MODELOS COMBINADOS

---

No que diz respeito aos modelos combinados, propomos que as sessões oferecidas prevejam um equilíbrio mais acentuado entre tarefas de reprodução e de produção de movimento. Sustentamos a inclusão de tarefas de modelação, de improvisação e de composição, para além das tarefas de reprodução que constituem normalmente a grande maioria das tarefas oferecidas aos participantes em sessões para populações idosas. Também defendemos a inclusão de uma vertente mais artística, permitindo a apropriação da linguagem da Dança, o desenvolvimento da expressão e comunicação (pessoal ou grupal), o desenvolvimento da criatividade e a compreensão da Dança, enquanto expressão artística em contexto. Abordamos dois exemplos: a Dança Intergeracional e a Dança com Projetos de Performance.

A Dança Intergeracional implica o trabalho entre diferentes gerações podendo centrar-se na família, ao conjugar pais, filhos e avós, ou simplesmente implicar pessoas de faixas etárias diferenciadas. Pethybridge (2013) propõe a designação de Dança Transgeracional por oposição a Dança Intergeracional para enfatizar o desenvolvimento de um trabalho com idades diferentes por oposição a um trabalho com o outro como semelhante. Esta autora defende um pensamento mais pluralista no trabalho com gerações diferenciadas, através do uso de abordagens de encorajamento para as pessoas se moverem de modo

singular, ao invés de simplisticamente tentar aproximar as pessoas para se integrarem num conceito único. A oportunidade que os participantes têm de experienciar, numa perspectiva sensorial, diferentes idades, quando as pessoas têm tamanhos, pesos e alturas distintos, permite-lhes construir uma base experiencial que proporciona um conhecimento do que poderá ser incorporar outra idade.

A inclusão de projetos com performance (expressão que usamos como sinónimo de Dança que assume um carácter representativo dirigida a uma audiência) e que pode ocorrer em posições sentadas ou mesmo em cadeira de rodas, também oferece possibilidades coreográficas muito interessantes. Nesta Dança com Projetos de Performance existe esta valorização dos processos em detrimento do produto, mas assumindo o produto apresentado publicamente como estando em progresso. Pode convergir para um conceito comum ou divergir para uma expressão individualizada diversificada a partir de um conceito desenvolvido pelo grupo. Observam-se neste âmbito processos coreográficos coletivos, colaborativos e cooperativos, que se assumem como práticas artísticas relacionais.

## O TREINO MULTIMODAL

---

Vários estudos sustentam que o exercício físico tem um impacto efetivo na saúde, em geral, das pessoas idosas e, mais especificamente, na sua função física (Cadore *et al.*, 2013) e cognitiva (Kelly *et al.*, 2014). Igualmente, estimulações cognitivas aportam inúmeros benefícios para esta população (Reijnders, van Heugten, & van Boxtel, 2013). Paralelamente, a investi-

gação científica em animais demonstra que o exercício físico realizado num contexto de estimulação cognitiva é mais efetivo em termos neurais e cognitivos, quando comparado com o seu treino em separado (Fabel *et al.*, 2009). A estes estudos, seguiram-se outros focados em pessoas idosas, com o objetivo de investigar os efeitos de programas combinados, ou seja, treino físico e cognitivo, sendo que os seus resultados apontam benefícios bastantes promissores para esta população. Assim em 2014, Law, Barnet e Yau conduziram uma revisão sistemática e concluíram que o treino combinado, exercício físico e treino cognitivo, pode ser eficaz para melhorar as funções cognitivas e o estado funcional de pessoas idosas, com e sem comprometimento cognitivo. Neste estudo, o treino cognitivo foi definido como uma prática repetitiva e estruturada de tarefas com um problema inerente, visando domínios cognitivos específicos e/ou estratégias de ensino e habilidades a fim de otimizar a cognição e o funcionamento.

Analisaremos, de seguida, o exemplo da Dança. Rehfeld e colaboradores (2017) recentemente conduziram um estudo que comparam os efeitos de 18 meses de um programa de Dança e com um programa tradicional de fitness no volume do hipocampo em cinco regiões e no equilíbrio da pessoa idosa saudável. Os participantes de ambos os grupos aumentaram regiões do hipocampo. Todavia, os do grupo de Dança obtiveram melhorias mais significativas em duas regiões, comparativamente com o outro grupo. Adicionalmente, observou-se que somente o grupo de Dança melhorou o equilíbrio. Cruz-Ferreira e colegas (2015) avaliaram os efeitos da Dança Criativa em mulheres idosas. No final de 24 semanas os participantes de programa de

Dança Criativa, melhoraram 34% a satisfação com a vida, 21% a força dos membros inferiores, 13% a flexibilidade dos membros inferiores e a agilidade/equilíbrio dinâmico, 10% a resistência aeróbia, 8% o perímetro da cintura, 5% o índice de massa corporal e 4% o peso. Outro interessante estudo é o de Marmeleira e colaboradores (2009), que concluiu que 12 semanas de um programa de Dança Criativa melhora a proprioceptividade da pessoa idosa. Mais exemplos podiam ser apresentados, como iremos constatar de seguida, no ponto sobre os benefícios da Dança.

Olsson (2012) apresenta três fatores que ajudam na redução do declínio da função cognitiva associada ao envelhecimento. São eles a memória ativa, ser fisicamente ativo e a socialização. O autor defende, a este propósito, que a Dança encerra a essência do envelhecimento bem-sucedido, na medida em que promove as funções do cérebro, a atividade física cardiovascular, o treino cognitivo, bem como interações sociais e emocionais. Dhami, Moreno e DeSouza (2015) corroboram desta ideia, ao afirmar que a Dança, para além de incorporar skills físicos e motores, também envolve várias funções cognitivas, designadamente a percepção, a emoção e a memória, enquanto é praticada num ambiente enriquecedor.

Dhami, Moreno e DeSouza (2015) defendem que a utilização da música pode ser uma fonte poderosa de estímulo cognitivo. Segundo estes autores, a Dança exige a escuta e o processamento da música, bem como a sincronização do movimento de acordo com a música. Deste modo, a Dança pode ser encarada como uma atividade de dupla tarefa devido à exigência de uma coordenação dos movimentos com a música.

Dhami, Moreno e DeSouza (2015) também conjecturam que, provavelmente, a música utilizada nas aulas de Dança ative os neurónios que servem ao controlo motor e promova o aumento do fluxo sanguíneo em regiões, como o hipocampo e os córtices frontal, temporal e parietal. O que poderá facilitar a neuroplasticidade e, por sua vez, melhorar o movimento, o equilíbrio e a cognição.

Partilhamos da opinião dos autores anteriormente mencionados e consideramos que a Dança é por excelência um treino multimodal, uma vez que consiste num treino simultaneamente físico e cognitivo. É indiscutível a coexistência destes dois tipos de treino, embora aparentemente o treino físico pareça predominar relativamente ao treino cognitivo. Existe um treino cognitivo inerente à Dança, através da concentração, da consciência e do planeamento do movimento e das experiências sensoriais e motoras. São muitas as estratégias cognitivas utilizadas na prática da Dança, como por exemplo, a utilização da música, o recurso a sensações táteis, a criação de imagens mentais, as descrições de situações quotidianas ou de situações imaginárias, a representação mental de determinado gesto e/ ou coreografia antes da execução do mesmo, entre muitas outras. Estas estratégias e solicitações têm inúmeros propósitos, nomeadamente o de potencializar a concentração, a consciência dos movimentos (posicionamento articular ou das partes do corpo), do alinhamento corporal, da respiração, das tensões musculares desnecessárias, de otimização do tónus muscular, de movimentos (in)corretamente executados, de memorização de sequências, na aprendizagem dos passos por observação, na orientação espacial, na

observação do movimento do par ou do grupo, na apreciação crítica das coreografias, entre outras.

## INTERAÇÕES SOCIAIS E EMOCIONAIS

Olsson (2012) destaca uma linha de investigação sobre a importância da rede social proporcionar estimulação emocional e intelectual para manter as funções cognitivas e cerebrais na terceira idade, onde a ausência de laços sociais próximos pode ser um fator de risco para a demência.

A Dança é fundamentalmente uma atividade social, que demonstrou promover a ligação social em pessoas mais velhas (Keyani *et al.*, 2005). Contudo, existem formas e estilos de Dança, em que o carácter social é eminentemente mais notório. A título de exemplo, temos as Danças Tradicionais Nacionais e Internacionais, e as Danças de Salão que exigem o contacto próximo entre os corpos, o contacto entre mãos e as posições frontais (frente a frente com o par) e impõe uma interação com o olhar e com os outros, que outras formas de Dança e de exercício físico não detêm. Na realidade, o contacto e o toque são partes integrantes do processo nas práticas de Danças Tradicionais e de Salão, mas também na Dança Criativa e na Improvisação. Igualmente, na Dança Contemporânea, esta conexão torna-se verdadeiramente útil na criação de material coreográfico. Pethybridge (2013) reconhece que o trabalho de contacto e do toque é altamente valorizado pelas pessoas idosas que praticam Danças de Salão e defende que é uma forma de conexão relevante.

A partir de uma pesquisa qualitativa sobre a improvisação, Lemons, em 2005, sintetizou uma série de categorias representativas da improvisação, das quais destacamos, pelo seu cariz socioemocional, o risco/desafio, a segurança, a expressão emocional honesta, a autorrealização e a alegria. Foi unânime por parte de todos os participantes, o desafio e a dificuldade de improvisar, uma vez que existe um risco emocional ao pensar e agir espontaneamente. A ideia de não saber o que esperar e não ter um guião conjunto pode ser assustador na improvisação, gerando situações desconfortáveis pelo desconhecido (e.g.: devido ao alto grau de risco e incerteza envolvidos torna-se imperativo criar um ambiente seguro). Na improvisação aceitam-se todas as contribuições de movimento dos participantes (nada é considerado um erro) construindo-se sobre as mesmas. Outra categoria é a expressão emocional honesta, isto é procurar estar no *momento certo*. Quando não há tempo para planear e editar o movimento que se vai criar, o que estamos a sentir manifesta-se diretamente no movimento e assume-se uma verdade emocional. Relativamente à autorrealização, este termo engloba o desejo de conhecer, aprender e criar, assim como as nossas tendências de crescimento e realização. A improvisação “*abre possibilidades*”, “*apoia o desenvolvimento dos participantes*”, e realça o “*nível de capacidade*” individual do participante. Para além da autorrealização, a necessidade de “*criar e fazer crescer*” gera alegria, a última categoria identificada neste estudo (Lemons, 2005). Todos os participantes afirmam que os desafios de improvisação proporcionam alegria, são emocionantes e estimulantes.

A alegria não é exclusiva da improvisação. Na realidade,

sentimentos positivos de prazer, de agrado e bem-estar geral estão associados à Dança em geral. Nesta linha, defendemos que o bem-estar físico, psicológico e emocional das pessoas idosas deve ser uma preocupação para os profissionais de Dança e algumas estratégias podem e devem ser adotadas, como propõe Amans (2013): encorajar a pessoa idosa a trabalhar ao seu próprio ritmo e a fazer pausas de acordo com as suas necessidades; encontrar formas de introduzir a pausa ou modificação da velocidade; intervir e adaptar a tarefa, certificando-se que a pessoa idosa está a trabalhar dentro das suas capacidades; consciencializarmo-nos do número de repetições de qualquer atividade; e alternar frequentemente os lados corporais e as partes do corpo que se movem.

## OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA PESSOA IDOSA - QUAIS AS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

Embora se observe um aumento progressivo da investigação em Dança, não são muitas as revisões sistemáticas, com e sem meta-análises, sobre esta temática. É importante salientar, que não é nossa intenção fazer uma revisão exaustiva da literatura existente, pois não é esse o objetivo deste capítulo, mas sim apresentar uma síntese das evidências científicas sobre os efeitos da Dança.

Neste contexto, Hwang e Braun (2015) desenvolveram um estudo de revisão sistemática sobre os efeitos de programas de intervenção de Dança na pessoa idosa saudável, onde analisaram 18 estudos experimentais. Os autores concluíram

que, independente da sua forma, do tempo de intervenção, da frequência e da duração das sessões, a Dança melhora significativamente a força e a resistência muscular, o equilíbrio, a flexibilidade, a resistência cardiovascular e a função cognitiva, nomeadamente a memória e a habilidade organizacional. Fernández-Argüelles e colaboradores (2015) realizaram no mesmo ano um estudo semelhante ao de Hwang e Braun (2015) e concluíram que, apesar dos estudos elegíveis para a sua revisão sistemática terem todos obtido efeitos positivos nos fatores de risco das quedas (força, equilíbrio, flexibilidade, marcha e mobilidade dinâmica), na pessoa idosa saudável, ainda não há evidências científicas que a Dança contribui para evitar a ocorrência de quedas.

Na sua revisão, Hwang e Braun (2015) concluíram, ainda, que não é evidente que a Dança promova melhorias na composição corporal da pessoa idosa, pois de acordo com os autores, há muitas variáveis que não são controladas nos estudos e influenciam a composição corporal, designadamente a dieta. Estes resultados corroboram os de Rodrigues-Krause e colaboradores (2016) que, através de uma meta-análise, verificaram que o peso e o índice de massa corporal não são alterados com as intervenções de Dança. Por outro lado, estes autores afirmam que os programas de intervenção de Dança, quando comparados com grupos de controlo que não praticam qualquer tipo de exercício, promovem um aumento do consumo de oxigénio. Tal como os outros programas de exercício, a Dança melhora a capacidade aeróbia da pessoa idosa. Deste modo, segundo os investigadores, a Dança apresenta-se como um potencial programa de exercício para melhorar os parâmetros cardiorrespi-

ratórios e, conseqüentemente, os fatores de risco de condições de saúde associados à idade.

A Dança também é apontada como uma das formas de exercício para a pessoa idosa com condições de saúde crônicas. Dada a sua variedade, optamos por apresentar só uma condição e elegemos a doença de Parkinson, por ser considerada uma doença do movimento. Esta é um distúrbio neurodegenerativo crônico, progressivo e incapacitante, comprometendo as funções física, psicológica, emocional, social e financeira e, conseqüentemente, tem um amplo efeito na qualidade de vida dos indivíduos afetados (Sharp & Hewitt, 2014). Neste âmbito, Eahart (2009) realizou uma revisão sobre os efeitos da Dança, em alternativa ao exercício tradicional, concluindo que esta parece satisfazer muitos, senão todos, os requisitos recomendados para os programas de exercício destinados a indivíduos com doença de Parkinson. Os seus benefícios são a melhoria do equilíbrio, da marcha e da qualidade de vida dos pacientes.

Resultados idênticos foram encontrados na meta-análise conduzida por Sharp e Hewitt (2014), onde ficou evidente que a Dança melhorou os valores motores da *Escala Unificada de Avaliação para a Doença de Parkinson*, o equilíbrio e a marcha, quando comparada com um grupo sem intervenção. De igual modo, a Dança promoveu melhorias significativas no equilíbrio e na qualidade de vida, quando comparada com outro tipo de exercício. Outra meta-análise recente observou que a Dança promoveu um aumento dos valores motores, utilizando a mesma Escala, quando comparada a outros tipos de exercício e com a ausência de intervenção, e promoveu melhorias no tempo da marcha medida através do teste *Timed Up and Go*, quando com-

parada a outros tipos de exercício (Delabary *et al.*, 2018).

Shanahan e colaboradores (2015) analisaram 30 estudos e concluíram que uma hora por semana, pelo menos durante dez semanas de sessões de Dança promove efeitos positivos para os pacientes com Doença de Parkinson. Os benefícios são maiores quanto maior for o tempo de intervenção. Embora não tenham sido estudadas todas as formas de Dança, o tango, o contacto improvisação e o *waltz / foxtrot* parecem ser indicados para esta população. De igual modo, Aguiar, Rocha e Morris (2016) apresentam evidências científicas que demonstram que a Dança terapêutica pode ser benéfica para melhorar o desempenho motor, a mobilidade, o equilíbrio, a marcha, a qualidade de vida e a adesão à atividade física a longo prazo.

A Dança, comparativamente com o treino tradicional da caminhada ou outra intervenção de reabilitação, é segura, divertida apresentando-se como uma alternativa para melhorar a mobilidade, a marcha, o equilíbrio e a qualidade de vida da pessoa idosa com Parkinson. Estas conclusões foram obtidas através da revisão sistemática desenvolvida por Mandelbaum e Lo (2014).

Lotzke, Ostermann e Bussing (2015) investigaram os benefícios de uma forma de Dança específica na doença de Parkinson, o tango argentino. Os resultados da revisão revelaram efeitos positivos a favor desta forma de Dança para a severidade motora, avaliada através da *Escala Unificada de Avaliação para Doença de Parkinson*, o equilíbrio, a fadiga, a participação na atividade e a qualidade de vida associada à doença. Curiosos são os resultados da marcha, que quando são avaliados através do teste *Timed Up and Go* os efeitos do tango são benéficos, mas

quando medidos através do *Six-Minute Walk Test* não foram encontrados benefícios. Os efeitos do tango argentino nas relações pessoais e na qualidade de vida psicoemocional não foram suficientemente investigados.

Os resultados das diferentes revisões sistemáticas parecem indicar que a Dança, nas suas diferentes formas, tem potencial para dar resposta às manifestações gerais do envelhecimento e às manifestações específicas da doença de Parkinson.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da identificação dos atributos da Dança e como resultado da revisão da literatura que efetuamos em relação ao impacto deste exercício físico na pessoa idosa, identificamos as seguintes vantagens e razões para a sua prática consciente e salutar:

1. A existência de uma multivariabilidade de formas, como a Dança Tradicional, Nacional e Internacional, a Dança de Salão, a Dança Criativa, a Dança Contemporânea, que permitem um trabalho intergeracional e projetos com performance e que se adaptam e respondem às necessidades da pessoa idosa.
2. A diversidade de tarefas que a Dança proporciona, desde tarefas de reprodução, de modelação, de improvisação e de composição, não se tornando fastidiosas e permitindo flexibilidade e autonomia ao participante.

3. A possibilidade das tarefas propostas na Dança podem ser simplificadas, de acordo com as especificidades/limitações da pessoa idosa e tendo em consideração uma visão holística da mesma.
4. A Dança ser uma prática segura para além de poder ser praticada em inúmeros espaços, não exigindo recursos físicos dispendiosos.
5. A Dança ser, por excelência, um treino multimodal, promovendo uma estimulação simultaneamente físico-motora e cognitiva, com inúmeros benefícios físicos, psicológicos e cognitivos para a pessoa idosa.
6. As interações sociais e emocionais que a Dança promove, num ambiente enriquecedor que despoletam sentimentos positivos, alegria, prazer, entre outros.

Em suma, defendemos que, dado o leque de potencialidade da Dança, esta constitui-se como opção de prática pertinente, acessível e ajustada, disponível para a pessoa idosa, particularmente por responder às alterações intrínsecas ao envelhecimento normal ou associado a patologias.

## AGRADECIMENTOS

Projeto ESACA - Envelhecer com Segurança no Alentejo (Prevenir as Quedas e a Violência sobre Idosos) – Compreender

para Agir, financiado por Horizonte 2020, Portugal 2020 (ALT-20-03-0145-FEDER-000007).

## REFERÊNCIAS

Aguiar, L. P. C., Rocha, P. A., & Morris, M. (2016)

Therapeutic dancing for Parkinson's disease. *International Journal of Gerontology*, 10(2), 64-70. doi:10.1016/j.ijge.2016.02.002

Alves, M. J. (2012)

A improvisação no ensino da dança. In E. Monteiro & M. J. Alves (Eds.), *Livro de Atas do SIDD2011, Seminário Internacional Descobrir a Dança / Descobrimo através da Dança*, FMH, 10-13 NOV 2011 [CD-ROM]. (pp. 174-187). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, Serviço de Edições. Disponível em: <https://ceapfmh.files.wordpress.com/2012/12/atas-sidd-2011-final.pdf>.

Amans, D. (2013)

Age and dancing: Older people and community dance practice. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Burzynska, A. Z., Jiao, Y., Knecht, A. M., Fanning, J., Awick, E. A., Chen, T., ... & Kramer, A. F. (2017)

White matter integrity declined over 6-months, but dance intervention improved integrity of the Fornix of older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9(MAR), 1-15. doi:10.3389/fnagi.2017.00059

Cadopi, M. (2001)

La motricité du danseur: approches cognitive et développementale. In S. Faure, C. Assaïante, M. Cadopi, M. Coltice, M. Lord, & P.-E., Soriguet (Eds.), *Un état des lieux de la recherche sur les apprentissages et les motricités de la danse chorégraphiée. Rapport de recherche pour la synthèse "Développement et apprentissage des activités et perceptions artistiques"*, Paris: Ministère de la Recherche.

- Cadore, E. L., Rodríguez-Mañas, L., Sinclair, A., & Izquierdo, M. (2013)  
Effects of different exercise interventions on risk of falls, gait ability, and balance in physically frail older adults: a systematic review. *Rejuvenation research*, 16(2), doi: 10.1089/rej.2012.1397
- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002)  
Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in neurosciences*, 25(6), 295-301. doi:10.1016/S0166-2236(02)02143-4
- Cruz-Ferreira, A., Marmeleira, J., Formigo, A., Gomes, D., & Fernandes, J. (2015)  
Creative dance improves physical fitness and life satisfaction in older women. *Research on Aging*, 37(8), 837-855. doi:10.1177/0164027514568103
- Delabary, M., Komerovski, I. G., Monteiro, E. P., Costa, R. R., & Haas, A. N. (2018)  
Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. *Aging clinical and experimental research*, 30(7), 727-735. doi:10.1007/s40520-017-0836-2
- Dhami, P., Moreno, S., & DeSouza, J. F. (2015)  
New framework for rehabilitation—fusion of cognitive and physical rehabilitation: the hope for dancing. *Frontiers in Psychology*, 5: 1478. doi:10.3389/fpsyg.2014.01478
- Diehl, I., & Lampert, F. (2014)  
Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany. Leipzig: Henschel Verlag.
- Earhart, G. M. (2009)  
Dance as therapy for individuals with Parkinson disease. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 45(2), 231. doi:10.1016/j.archger.2008.08.006

**Eurostat (2019)**

People in the EU - statistics on an ageing society: European policies relating to health and the elderly [online page]. Disponível em: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=People\\_in\\_the\\_EU\\_-\\_statistics\\_on\\_an\\_ageing\\_society#European\\_policies\\_relating\\_to\\_health\\_and\\_the\\_elderly](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=People_in_the_EU_-_statistics_on_an_ageing_society#European_policies_relating_to_health_and_the_elderly).

**Fabel, K., Wolf, S., Ehninger, D., Babu, H., Galicia, P., & Kempermann, G. (2009)**

Additive effects of physical exercise and environmental enrichment on adult hippocampal neurogenesis in mice. *Frontiers in Neuroscience*, 3(50). doi:10.3389/neuro.22.002.2009

**Fabre, C., Chamari, K., Mucci, P., Masse-Biron, J., & Prefaut, C. (2002)**

Improvement of cognitive function by mental and/or individualized aerobic training in healthy elderly subjects. *International Journal of Sports Medicine*, 23(06), 415-421. doi:10.1055/s-2002-33735

**Famose, J.-P. (1990)**

Apprentissage moteur et difficulté de la tâche. Paris: INSEP.

**Fernández-Argüelles, E. L., Rodríguez-Mansilla, J., Antunez, L. E., Garrido-Ardila, E. M., & Muñoz, R. P. (2015)**

Effects of dancing on the risk of falling related factors of healthy older adults: a systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 60(1), 1-8. doi:10.1016/j.archger.2014.10.003

**Green, C. S., & Bavelier, D. (2008)**

Exercising your brain: a review of human brain plasticity and training-induced learning. *Psychology and Aging*, 23(4), 692. doi:10.1037/a0014345

**Hwang, P. W. N., & Braun, K. L. (2015)**

The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 21(5), 64. doi:10.1186/s12877-017-0687-x

Kelly, M. E., Loughrey, D., Lawlor, B. A., Robertson, I. H., Walsh, C., & Brennan, S. (2014)

The impact of exercise on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 16, 12-31. doi:10.1016/j.arr.2014.05.002

Keyani, P., Hsieh, G., Mutlu, B., Easterday, M., & Forlizzi, J. (2005)

DanceAlong: Supporting positive social exchange and exercise for the elderly through dance. In CHI '05 extended abstracts on Human factors in computing systems (pp. 1541-1544).

Law, L. L., Barnett, F., Yau, M. K., & Gray, M. A. (2014)

Effects of combined cognitive and exercise interventions on cognition in older adults with and without cognitive impairment: a systematic review. *Ageing Research Reviews*, 15, 61-75. doi:10.1016/j.arr.2014.02.008

Lemons, G. (2005)

When the Horse Drinks: Enhancing Everyday Creativity Using Elements of Improvisation. *Creativity Research Journal*, 17(1), 25-36. doi:10.1207/s15326934crj1701\_3

Lötzke, D., Ostermann, T., & Büssing, A. (2015)

Argentine tango in Parkinson disease—a systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology*, 15(1), 226. doi:10.1186/s12883-015-0484-0

Mandelbaum, R., & Lo, A. C. (2014)

Examining dance as an intervention in Parkinson's disease: a systematic review. *American Journal of Dance Therapy*, 36(2), 160-175. doi:10.1007/s10465-014-9181-6

Marmeleira, J. F., Pereira, C. L. N., Cruz-Ferreira, A., Fretes, V., Pisco, R., & Fernandes, O. M. (2009)

Creative dance can enhance proprioception in older adults. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 49(4), 480-485.

Olsson, C. J. (2012)

Dancing combines the essence for successful aging. *Frontiers in Neuroscience*, 6, 155. doi:10.3389/fnins.2012.00155

- Oswald, W. D., Rupprecht, R., Gunzelmann, T., & Tritt, K. (1996)  
The SIMA-project: effects of 1 year cognitive and psychomotor training on cognitive abilities of the elderly. *Behavioural Brain Research*, 78(1), 67-72. doi:10.1016/0166-4328(95)00219-7
- Pereira, C., & Cruz-Ferreira, A. (2015)  
Determinants of accidental falls and fall-related injuries. Recommendations for falls and fall-related injuries prevention set on the analysis of a theoretical dynamic system involving the older adult, the environment and the task performance. In B. Evans (Ed.), *Accidental falls: Risk factors, prevention strategies and long-term outcomes*. New York: Nova Science Publishers.
- Pethybridge, R. (2013)  
Cross-Generational Dance or just Communities Dancing? In D. Amans (Ed.). *Age and dancing: Older people and community dance practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Rehfeld, K., Müller, P., Aye, N., Schmicker, M., Dordevic, M., Kaufmann, J., ... & Müller, N. G. (2017)  
Dancing or fitness sport? The effects of two training programs on hippocampal plasticity and balance abilities in healthy seniors. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(305), 1-9. doi:10.3389/fnhum.2017.00305.
- Reijnders, J., van Heugten, C., & van Boxtel, M. (2013)  
Cognitive interventions in healthy older adults and people with mild cognitive impairment: a systematic review. *Ageing Research Reviews*, 12(1), 263-275. doi:10.1016/j.arr.2012.07.003
- Rodrigues-Krause, J., Farinha, J. B., Krause, M., & Reischak-Oliveira, A. (2016)  
Effects of dance interventions on cardiovascular risk with ageing: systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 29, 16-28. doi:10.1016/j.ctim.2016.09.004
- Serre, J.C., & Rousier, C. (1983)  
Un lieu universitaire pour la danse. In J.C. Serre (Ed.). *La Recherche en Danse*, 2, 4-12. Paris: Ed. Chiron S.A.

Shanahan, J., Morris, M. E., Bhriain, O. N., Saunders, J., & Clifford, A. M. (2015)

Dance for people with Parkinson disease: what is the evidence telling us? *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 96(1), 141-153. doi:10.1016/j.apmr.2014.08.017

Sharp, K., & Hewitt, J. (2014)

Dance as an intervention for people with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral reviews*, 47, 445-456. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.09.009

Spalding, K. L., Bergmann, O., Alkass, K., Bernard, S., Salehpour, M., Huttner, H. B., ... & Frisén, J. (2013)

Dynamics of hippocampal neurogenesis in adult humans. *Cell*, 153(6), 1219-1227. doi:10.1016/j.cell.2013.05.002

Vallet, C., Menaut, A., & Goodall, G. (2001)

Coût attentionnel de la créativité: comparaison d'actions endogénérées/exogénérées. In B. Thon (Coord.). *Journées nationales d'études de la société française de psychologie du sport*, 30 et 31 mars 2001, Toulouse (pp. 95-98). Toulouse: Université Paul Sabatier. Disponible en: [https://www.sfpsport.fr/uploads/1/0/9/6/109615187/actes\\_sfps\\_2001\\_toulouse.pdf](https://www.sfpsport.fr/uploads/1/0/9/6/109615187/actes_sfps_2001_toulouse.pdf).