



## 9º Congresso de Pós-Graduação

### APRENDIZAGEM E SIGNIFICADO DA DANÇA PARA IDOSOS

#### Autor(es)

---

LIA CARLA GORDON LEME

#### Orientador(es)

---

RUTE ESTANISLAVA TOLOCKA

#### 1. Introdução

---

A dança é uma e das atividades físicas preferidas pelos idosos (SILVA; IWANOWICZ, 1998); é uma atividade prazerosa para essa faixa etária e pode ser uma forma de incentivar os idosos sedentários a dar o primeiro passo para aumentar sua prática de atividade física (EYIGOR et al. 2009). Em muitos países a dança faz parte da vida cotidiana desde a infância até a terceira idade, principalmente na zona rural e se torna particularmente uma forma de exercício adequada para idosos, pois pode ser adaptada e simplificada (CONNOR, 2000).

A dança tem uma forte característica de sociabilização e motivação, seja em par, sozinho ou em grupo, seja velho ou criança, seja homem ou mulher dançando todos se sentem bem. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis (LEAL; HAAS, 2006).

Até poucos anos atrás praticar danças tradicionais era uma das atividades básicas de lazer de muitas pessoas em todo o mundo. Como Connor (2000) explicou, danças de diferentes países oferecem variedade de ritmos e tempo. Hui et al (2009) sugeriram que com a prática regular e adequada a dança pode ser um meio eficaz de promoção da saúde e prevenção de doenças.

A dança pode trazer vários benefícios tais como interação social (ALLEN, 2003; FLEURY; GONTIJO, 2006; LIMA; VIEIRA, 2007; OLIVEIRA et al. 2008; CASSIANO et al., 2009; SILVA; MAZO, 2007; HUI et al. 2009 e WALLMANN et al. 2009).

A vivência de dança para os idosos não é apenas uma possibilidade de praticar exercício físico, mas também uma experiência positiva que pode ocorrer de forma espontânea e ou coreografada e em diversos espaços como clubes, igrejas, domicílios, centro de eventos e outros, (COOPER e THOMAS 2002, SILVA e MAZO, 2007), porém, os estudos que tratam sobre dança são feitos sem levar em consideração a história na dança que as pessoas tem, e na maioria se referem a grupos de terceira idade observados por um curto período de tempo.

#### 2. Objetivos

---

Escrever uma história sobre idosos que praticam a dança há vários anos, verificando como eles aprenderam a dançar e como se sentem dançando.

#### 3. Desenvolvimento

---

Trata-se de um estudo com pressupostos da história oral, proposta por Thompson (1992), a qual dá voz a pessoas desconhecidas e permite ver a história de novos ângulos.

Participaram do estudo sete idosos, sendo 5 mulheres e 2 homens com idade entre 62 a 84 anos integrantes de grupos de terceira idade da Associação dos Grupos de Terceira Idade de Piracicaba (AGTIP) e moradores e frequentadores do Lar dos Velinhos de

Piracicaba, sendo que o que dança a menos tempo dança há 47 anos já o que dança há mais tempo dança 68 anos. Todos os participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido e as instituições concederam autorização para realização do estudo, que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Metodista de Piracicaba (CEP/UNIMEP) com o protocolo de nº 73/09.

A história de vida na dança foi construída a partir de entrevistas semi estruturadas, com perguntas abertas, elaboradas de acordo com as instruções de Ludke e André (1986). As entrevistas foram gravadas com gravador digital e foram analisadas de acordo com a técnica de proposta por Thompson (1992). As gravações foram: transcritas integralmente; o texto produzido foi conferido com o material oral e depois adequado à linguagem acadêmica. Foi feito um levantamento de categorias de interpretação, em torno de temas comuns e depois de agrupando os temas foi relatada a história do ponto de vista de quem a vivenciou.

A forma de análise sugerida por Thompson (1992) é a coletânea de narrativas a qual é indicada na construção de uma interpretação histórica mais ampla, agrupando-as como um todo ou fragmentadas em torno de temas comuns.

#### 4. Resultado e Discussão

---

Os idosos entrevistados começaram a dançar na adolescência em bailes com amigos ou em festas familiares. A aprendizagem da dança para todos aconteceu de maneira informal; dois idosos aprenderam a dançar com a mãe, dois com os amigos, dois sozinhos e um com o marido. Os dois homens entrevistados começaram a aprender a dançar em bailes onde iam com os amigos para paquerar as meninas da mesma idade.

(...) Naquele tempo a gente ia nos bailes e sempre uma namoradinha aparecia. Idoso G.

Já as idosas entrevistadas aprenderam a dançar nos bailes acompanhados do pai ou da mãe, como relatou, por exemplo, a Idosa B: (...) Minha mãe e o meu padrasto, o qual era sanfoneiro. Eu sou filha única e tinha que ir nos bailes com eles.

Nenhum dos idosos relatou ter aula de dança na escola. Para aprender a dançar eles observavam alguém que dançava bem e a tiravam para dançar. Isto pode ser confirmado através de algumas falas:

A gente observava se a pessoa dançava bem, então vem, tira você, assim você vai dançar (...). Então você aprende com a pessoa que vem tirar você. Idoso E

Eu queria aquele que dançasse melhor para me tirar para dançar e me ensinar. Idoso F

Eu olhava nas outras pessoas quem dançava melhor que eu, né? Idoso G

Também foram citados outros detalhes que eles observavam para aprender a dançar, tais como os pés dos outros dançarinos, passos e ritmo.

A maioria dos idosos começaram a dançar com parceiros (marido, namorados (as), no baile. Alguns também aprenderam com familiares.

Eles aprenderam a dançar samba, valsa, bolero, forró, arrasta pé, xote e marcha. Todos os idosos continuaram dançando na fase adulta. Eles dançavam em clubes, salões, carnaval e festas de casamento e aniversário, utilizando os mesmos estilos de dança até a vida adulta:

Ah depois que eu comecei não parei ainda. Idoso A

A gente nunca parou, sempre continuou, mesmo quando estava trabalhando. Idoso C Atualmente eles dançam em bailes da terceira idade pelo menos uma vez por mês. A maioria dança duas vezes por semana em torno de três horas.

Relataram que quando eram jovens sentiam alegria e felicidade ao dançar:

Ficava alegre. Idoso D

Ah a dança para mim parece uma terapia. Idoso B

Me sentia bem, alegre. Idoso G

Ainda hoje tem alegria ao dançar... Diferente (...) hoje me sinto bailarina mesmo. Dança muito mesmo. Nós dois ficamos alegres.

Idoso B

No entanto, para eles, ficar sem dançar pode trazer sentimentos negativos, tais como: irritação, nervosismo e tristeza. O idoso C relatou que sente que está faltando alguma coisa quando não dança, já o idoso A disse: Eu fico nervosa de não dançar.

Quando questionados sobre qual o significado da dança todos os idosos relataram ter um sentimento positivo. Como demonstram as seguintes falas:

Ai eu tenho paixão pela dança... eu gosto demais de dançar. Não tem explicação de tanto que eu gosto de dançar. Idoso A

A única coisa que não consigo viver sem é a dança. Idoso B

Ah significa tudo na minha vida. Idoso E

Para os idosos a vivência da dança não é apenas uma possibilidade de praticar exercício físico, mas também uma experiência positiva na terceira idade (COOPER e THOMAS 2002, SILVA e MAZO, 2007) como se pode observar na fala de um dos entrevistados: Para mim se eu tiver que morrer, quero morrer em um salão dançando de tanto que eu gosto. Se eu morrer, morro feliz. Idoso A

Outro benefício que se pode observar na vida desses idosos é que a dança ajuda em aspectos psicológicos:

Tem muitos que às vezes ignoram a dança, mas acho que ela é a melhor coisa que tem para você distrair e brincar Idoso C

Me sinto bem (...) fico aliviada porque me distraí. Idoso D

Enfim, percebe-se nesta história que a dança tem um significado importante na vida destes idosos, pois a dança auxilia no bem estar.

A aprendizagem ocorreu de forma informal, no ambiente familiar ou em bailes com amigos. A maioria da dança que foram aprendidas são bastante utilizadas no Brasil. O quadro 1 e 2 apresentam uma sinopse dos sentimentos e da aprendizagem dos idosos na dança.

Estes achados corroboram com os de Leal e Hass (2006) que disseram que o significado da dança na terceira idade é de bem estar, dando prazer e produzindo sentimento de alegria e com os de Lima e Vieira (2007), que afirmaram que na dança de salão os idosos encontraram sentimentos positivos como felicidade e alegria.

Os idosos entrevistados começaram a dançar na adolescência e continuam até agora na velhice. Para eles, é como afirmaram Connor (2000) e Cooper e Thomas (2002), a dança faz parte da vida cotidiana desde a infância.

## 5. Considerações Finais

---

Estes idosos aprenderam a dançar de maneira informal, na infância ou adolescência e não pararam mais de dançar. Atribuem a dança sentimentos positivos, que lhes trazem sensação de bem estar, e se não dançam sentem-se tristes. Constata-se que o motivo pelo qual dançam está relacionado aos sentimentos proporcionados pela dança.

## Referências Bibliográficas

---

- ALLEN, C.K Irish céilí dance and elderly dancers. *American journal of dance therapy*. v. 25 n. 2 p. 111-122, 2003
- CASSIANO, J. G. et al. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 6, n. 2, p. 204-212, 2009.
- CONNOR, M. Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing. *Australian Occupational Therapy Journal*. v. 47, n. 1 p. 6976, 2000.
- COOPER, L; THOMAS, H. Growing old gracefully: social dance in the third age *Ageing & Society*. v. 22, n.1, p. 689-708. 2002.
- EYIGOR, S, et al. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. v. 48 n. 1, p. 8488, 2009.
- FLEURY, T. M. A ; GONTIJO, D.T. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. *Porto alegre: Estud. interdiscip. envelhec*. v. 9, n.1, p. 75-90, 2006.
- HUI, E; CHUI, B. T; WOO, J Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics* v.49, n.1, p.4550, 2009.
- LIMA, M.M. S; VIEIRA, A. P. S. Ballroom dance as therapy for elderly in Brazil *American journal of dance therapy*. v.29, n.2, p.129-142, 2007.
- LEAL, F.I; HAAS, N.A. O significado da dança na terceira idade. *Passo Fundo: Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v.3 n.1. p. 64-71, jan./jun 2006.
- LUDKE, M; ANDRE, M.E.D.A. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU, 1986.
- MAVROVOUNIOTIS, F.H; ARGIRIADOU E.A; PAPAIOANNOU, C. S. Greek traditional dances and quality of old peoples life. *Journal of body work & movement therapies*. v.14, n. 1, p. 209 218, 2008.
- McKINLEY. et al. Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, v.16, n. 1 p. 435-453, 2008.
- OLIVEIRA, R. G.; LEME, L. C. G.; FERREIRA, P. L.; VALLE, T. B. ; SIMOES, R. M. R.; TOLOCKA, R. E.. Atividades com Música: uma opção de lazer para idosos moradores de instituições de longa permanência. In: XX Enarel - Encontro Nacional de Recreação e Lazer, 2008, São Paulo. Anais do XX Enarel, v. 1. , n. 1, p. 11-20. 2008.
- PEREIRA, R, SCHETTINO, L, MACHADO, M. Development of muscular explosive force in older women: influence of a dance-based exercise routine *Med Sport* v. 14, n.4, p. 209-213, 2010
- SHIGEMATSU, R. et al. Dance- based aerobic exercise may improve índices of falling risk in older women. *Age and ageing*. v. 31, n. 4, p. 261-266, 2002.
- SILVA, A. U.; MAZO, G. Z. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. *Cinergis, Santa Cruz do Sul*, v.8, n.1, p.25-32, jan./jun. 2007.
- SILVA, V. M. T.; IWANOWICZ, J. B. A importância dos programas de Universidade da Terceira Idade para os idosos que deles participam. *CONGRESSO MUNDIAL DE LAZER.,5; ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER.*, 10, São Paulo, 1998, Anais...São Paulo: [s.n.], 1998.
- SOFIANIDIS. G.; et al. Effect of a 10-Week Traditional Dance Program on Static and Dynamic Balance Control in Elderly Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. v. 17, n.1, p. 167-180, 2009.
- VERGHESE, J. Cognitive and mobility profile o folder social dancers. *J Am Geriatric Soc*. v. 54 n. 8 p. 1241-1244, 2006.
- WALLMANN, H. W. , GILLIS, C. B., ALPERT, P. T., MILLER, S. K. The Effect of a Senior Jazz Dance Class on Static Balance in Healthy Women Over 50 Years of Age: A Pilot Study. *Biological Research for Nursing*. v.10, n.3, p. 257-266, 2009.
- WU, W. L. et al. The effect of Chinese Yuanji-Dance on dynamic balance and the associated attentional demands in elderly adults.

Anexos

---

<b>Idoso</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade que começou a dançar</b>	<b>Significado da dança</b>	<b>O que sente quando dança</b>	<b>O que sente quando não dança</b>
A	Fem	15 anos	Muito	Alegria, feliz	Irritada, Nervosa
B	Fem	9 anos	Paixão	Alegria	Irritada
C	Masc	17 anos	Bom	Divertimento	Faltando algo
D	Fem	15 anos	Sinto Bem	Alegre	Magoada
E	Fem	16 anos	Minha vida	Feliz, disposição	Não fica triste
F	Fem	12 anos	Tudo	Alegria	Vontade de sair
G	Masc	16 anos	Um esporte	Alegria	Não fica triste

---

Quadro 1- Significados e sentimentos em relação à dança

<b>Idoso</b>	<b>Quem ensinou</b>	<b>O que observava</b>	<b>Tipo de dança</b>	<b>Local</b>	<b>Com quem dançava</b>
A	Mãe	Pés	Samba	Festa de família	Família
B	Mãe	Não observava	Samba, bolero, valsa	Baile	Amigos
C	Sozinho	Pés	bolero, xote, arrasta pé	Baile	Namorada
D	Sozinha	Ritmo	arrastá pé	Baile e festa de família	Namorado
E	Marido	Pés de quem dançava bem	Bolero, valsa, samba	Baile	Marido
F	Amigos	Quem dançava bem	Forró, valsa e xoté	Baile	Meninos da mesma idade
G	Amigos	Quem dançava bem	Valsa, Marcha e samba	Baile	Damas do baile

Quadro 2- Aprendizagem de dança