

A PERCEPÇÃO QUANTO À AUTOESTIMA E A SOCIABILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO: UM ESTUDO DE CASO

Bruna Silveira Chaves¹, Clara Mockedece Neves²

1 Doutoranda em Educação Física pelo Programa de Pós-graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora e da Universidade Federal de Viçosa (2019-2023). Mestre em Ciência da Motricidade Humana (2009. UCB-RJ). Especialização em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo (2003. UNIFOA-RJ). Graduação em Educação Física (2001).

2 Professora da Faculdade de Educação Física e Desportos (FAEFI). Professora do Programa de PPGEF UFV-UFJF. Doutora (2017) e Mestra (2013) em Psicologia e Licenciada em Educação Física (2011) pela Universidade Federal de Juiz de Fora

Correspondência para: bruna.chaves@ufjf.br

Submetido em 09 de setembro de 2022

Primeira decisão editorial em 07 de novembro de 2022.

Segunda decisão editorial em 19 de dezembro de 2022.

Aceito em 15 de fevereiro de 2023

Resumo: O presente estudo buscou indicadores de autopercepção e auto-observação quanto à autoestima e à sociabilidade de idosos saudáveis e não institucionalizados praticantes de Dança de Salão, inseridos em um Programa Social Interventivo. Trata-se de uma pesquisa qualitativa de análise de discurso - um estudo de caso - em busca do significado da prática da dança para os idosos. Utilizou-se como técnica de coleta de dados a entrevista semiestruturada, a qual foi realizada em 18 idosos (12 mulheres e 6 homens). Através dos depoimentos percebeu-se que a prática da Dança de Salão torna-se fator relevante na busca de um envelhecimento saudável, nos aspectos físicos e cognitivos. No campo social, foram apontadas melhorias em comportamentos que prejudicavam as relações dos idosos com outras pessoas. Alterações positivas na autoestima e na vida social foram atribuídas pelos entrevistados confirmando que a Dança de Salão proporciona a seus praticantes a compreensão de suas emoções, alterando positivamente os estados de ânimo e autoconfiança, legitimando a importância da prática da Dança de Salão para essa faixa etária. Concluiu-se que a prática da Dança de Salão oportuniza aos idosos vivenciarem atividades que lhes proporcionam dar um novo sentido à velhice.

Palavras-chaves: Dança de Salão, autoestima, sociabilidade, idosos.

THE PERCEPTION OF SELF-ESTEEM AND SOCIABILITY OF ELDERLY PRACTITIONERS OF DANCING: A CASE STUDY

Abstract: The present study looked for indicators of self-perception and self-observation regarding self-esteem and sociability of healthy and non-institutionalized elderly people who practice Ballroom Dancing, inserted in an Interventive Social Program. It is qualitative research on speech analysis – a case study - in search of the meaning of dance practice for the elderly. A semi-structured interview was used and through the testimonies it was concluded that the practice of dance gives the elderly the opportunity to experience activities that give them a new meaning for old age. This practice becomes a relevant factor in the search for healthy aging, both in physical and cognitive aspects. In the social field, improvements were noted in behaviors that harmed the elderly's relationships with other people. Positive changes in self-esteem and social life were attributed by the interviewees, confirming that Ballroom Dancing provides its practitioners with an understanding of their emotions, positively altering moods and self-confidence, legitimizing the importance of Ballroom Dancing for this age group. The research concluded that the practice of Ballroom Dancing allows the elderly to experience activities that give them a new meaning to old age.

Keywords: ballroom dancing, self-esteem, sociability, elderly.

LA PERCEPCIÓN DE AUTOESTIMA Y SOCIABILIDAD DE ADULTOS MAYORES PRACTICANTES DEBAILE DE SALÓN: UN ESTUDIO DE CASO

Resumen: El presente estudio buscó indicadores de autopercepción y autoobservación sobre autoestima y sociabilidad de ancianos sanos y no institucionalizados que practican Bailes de Salón, insertos en un Programa Social Intervencionista. Se trata de una investigación cualitativa de análisis del discurso, un estudio de caso, en busca del sentido de la práctica de la danza para los ancianos. Se utilizó como técnica de recolección de datos la entrevista semiestructurada, la cual fue realizada con 18 ancianos (12 mujeres y 6 hombres). A través de los testimonios se percibió que la práctica del baile de salón se convierte en un factor relevante en la búsqueda de un envejecimiento saludable, en los aspectos físico y cognitivo. En el campo social, se notaron mejoras en conductas que perjudicaban las relaciones del anciano con otras personas. Los entrevistados atribuyeron cambios positivos en la autoestima y la vida social, lo que confirma que el Baile de Salón proporciona a sus practicantes una comprensión de sus emociones, alterando positivamente los estados de ánimo y la confianza en sí mismo, legitimando la importancia del Baile de Salón para este grupo de edad. Se concluyó que la práctica de Bailes de Salón brinda la oportunidad a los ancianos de experimentar actividades que les otorgan un nuevo significado para la vejez.

Palabras clave: bailes de salón, autoestima, sociabilidad, adulto mayor.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a sociedade brasileira teve uma das mais significativas transformações estruturais: a mudança do padrão demográfico, com o aumento progressivo da população idosa. Projeções estatísticas apontam que a população idosa brasileira passará dos 32 milhões de indivíduos até o ano de 2025, ocupando o sexto lugar no mundo quanto ao

contingente de idosos (IBGE, 2020). Para suprir essa alteração estrutural, é necessário entender a velhice como um processo heterogêneo, não se restringindo unicamente a aspectos biológicos, mas também incluindo dimensões psicológicas, econômicas e sociais.

A pessoa idosa pode precisar se adaptar a mudanças no que diz respeito ao vigor físico e ao convívio social. O envelhecimento é descrito como um processo – ou conjunto de processos – próprio de todos os seres vivos e que se manifesta pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade, estando relacionado a alterações físicas e fisiológicas (MATSUDO, 1998).

No cotidiano, a velhice é associada, de forma errônea, a doença. Assim, o decréscimo das capacidades não deve ser sinônimo de incapacidade de aprendizagem e de criatividade. Isso se deve à crença de que as perdas só ocorrem na velhice e de que os ganhos estão restritos às fases iniciais do desenvolvimento. No entanto, em qualquer fase da vida, o ritmo de envelhecimento pode ser determinado por diversos fatores como oportunidades educacionais sociais, saúde física e mental e estilo de vida.

A prática da atividade física proporciona ao idoso uma vida saudável, favorecendo-lhe o convívio social e o envolvimento cultural, permitindo-lhe redescobrir valores e sentimentos como a autoestima. A autoestima, que é um componente da qualidade de vida, é definida como o sentimento, o apreço e a consideração que uma pessoa sente por si própria, ou seja, o quanto ela gosta de si, como ela se vê e o que pensa sobre ela mesma (DINI, 2001).

Segundo Stevens-Ratchford(2016), praticantes de dança vinculam a participação na atividade à socialização advinda da prática à sua saúde, bem-estar e envelhecimento saudável. A dança, como atividade física, favorece o movimento corporal e a expressão dos sentimentos. A dança se relaciona com vários aspectos da vida humana: aprendizagem, criatividade, comunicação, crenças, relações sociais e políticas, sentimentos e mudanças.

A Dança de Salão é aquela dançada aos pares, em contato, que desenvolvem estruturas de passos variados no salão, harmonizando-os em relação à parceria e à música e deslocando-se no sentido anti-horário (VOLP, 2010, p. 217). Sua riqueza está nas possibilidades de privilegiar diversas formas de trabalho, nos quais estilos e técnicas são permanentemente influenciados pelas tradições, pelos símbolos e pelos valores culturais de cada povo.

A prática da Dança de Salão possibilita o conhecimento de si próprio, uma autoconfiança, uma melhora da autoestima, a aquisição de segurança e uma melhor integração com as pessoas, na medida em que possibilita o trabalho do corpo na sua totalidade. A importância da sociabilidade como alicerce da autonomia do idoso sugere a substituição dos

papéis sociais perdidos na velhice. “A sociabilidade abrange todas as situações sociais em que os sujeitos estabelecem relações e a maior parte das suas definições a compreende como o conjunto de relações sociais tecidas pelos indivíduos e as formas como são estabelecidas com outro” (PEIXOTO, 1997, p.67).

Partindo desses pressupostos, surgem as seguintes indagações: a Dança de Salão causa algum impacto na autoestima de seus praticantes? Proporciona alguma alteração na sua sociabilidade? O que motiva os idosos a praticarem a Dança de Salão? Existem valores agregados, além da prática da atividade em si, que mantém os idosos frequentando as aulas de Dança de Salão? Os benefícios da Dança de Salão são momentâneos ou persistem por um período de tempo após o término das aulas? Para tentar responder tais questões, o presente estudo buscou identificar, através da percepção dos sujeitos, as contribuições advindas da prática de Dança de Salão quanto à autoestima e à sociabilidade de idosos saudáveis e não institucionalizados inseridos no Programa Social Interventivo “Faculdade com a Melhor Idade”.

O envelhecer e suas implicações

O envelhecimento é mais uma etapa do ciclo de vida do ser humano. Segundo Previato *et al* (2019, p.174), “o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas”. Apesar da longevidade ser um desejo antigo do homem, boa parte daqueles que conseguem alcançar uma idade mais avançada não desfruta de uma vida confortável após o embranquecer dos cabelos. Para muitos idosos, vida longa é sinônimo de sofrimento.

Para que haja longevidade com qualidade de vida, manutenção da capacidade funcional e da autonomia, é necessário que os indivíduos idosos estejam envolvidos em programas com abordagem multidisciplinar, com destaque para a atividade física e exercício, com intuito de prevenir e minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000). Segundo Freitas e Soares (2019) a manutenção da capacidade funcional tem importantes implicações para a qualidade de vida dos idosos, visto que as limitações físicas decorrentes da perda de força, comorbidades e quedas geram incapacidades que influenciam as Atividades Básicas de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária.

Viver bem na Terceira Idade¹ é sinônimo de autonomia nas atividades da vida diária e liberdade para participar de atividades físicas e de lazer. Dessa forma, pensar no desenvolvimento de uma autonomia na velhice é propor uma rede de relações sociais que favoreça o desenvolvimento de laços afetivos. É propor uma transição entre o idoso sedentário, preso em casa e o idoso participativo, integrado ao convívio social.

O processo de envelhecimento traz alterações no âmbito social porque o idoso questiona as mudanças nos papéis sociais e reestrutura seus valores e princípios conforme a nova realidade. A política pública de atenção ao idoso concebe que o mesmo deve ter direito à assistência social, saúde, educação, trabalho e previdência social, habitação, justiça, cultura, esporte e lazer, enfim, direito à vida. Contudo, ainda se verifica o descaso e a precarização das políticas sociais voltadas para esse público.

Apesar dos estigmas e preconceitos que cercam a Terceira Idade em nossa sociedade, Peixoto (1997) defende que os idosos brasileiros estão inaugurando, nas últimas décadas, um espaço próprio de ação, cidadania e de inclusão, mostrando que apesar das transformações biológicas e psicológicas serem inerentes a esta etapa da vida, é possível envelhecer e ter potencialidades. No Brasil, os programas de “Universidade da Terceira Idade, começaram na década de 1980 nos centros urbanos, que compõem os programas de extensão das universidades, espaços tradicionalmente frequentados por jovens. As inserções dos idosos em programas que estimulam novas possibilidades de intervenções sociais, culturais e físicas poderão compensar as dificuldades decorrentes do processo de envelhecimento.

Para o idoso, participar desses programas é mostrar-se ativo e produtivo para a sociedade, mas, principalmente, sentir-se vivo ao adquirir novos conhecimentos e associar-se a outros grupos. Os programas oferecem diversas atividades coletivas, estimulando o desejo de associação e a aquisição do respeito mútuo. Oferecer atividades que trabalhem aspectos físicos e psicossociais é possibilitar ao idoso o contato com a cultura e a educação, reafirmando que a idade não é fator limitante da aprendizagem.

Dentro deste contexto, foi criado em 2003 pelo curso de Serviço Social da Unipac/Vale do Aço, o projeto² de extensão “Universidade com a Melhor Idade”³, ainda ativo. No trabalho desenvolvido pelo projeto, busca-se compreender o idoso enquanto sujeito do processo ensino/aprendizagem, dando ênfase a conteúdos que priorizem seus interesses,

¹A expressão Terceira Idade, surgiu na França, a partir de 1962, em virtude da introdução de uma política de integração social da velhice visando à transformação da imagem das pessoas envelhecidas (PEIXOTO, 1997).

²O projeto é embasado na Constituição da República Federativa do Brasil, na Política Nacional do Idoso - PNI (Lei nº. 8842, de 4 de janeiro de 1994) e no Estatuto do Idoso (Lei nº 10741, 1 de outubro de 2003).

³Posteriormente o nome do projeto foi alterado para Faculdade com a Melhor Idade.

valores, motivações e histórias de vida e contexto social, percebendo-o enquanto sujeito capaz de exercer sua independência, autonomia e cidadania. O projeto é uma das atividades oferecidas pelo Centro de Extensão e Pesquisa da Faculdade. Atualmente, a faculdade chama-se Faculdade Única de Ipatinga.

Desde sua implantação, o projeto já passou por diversas alterações na sua estrutura visando atender melhor às demandas dos idosos. O projeto, ao longo dos seus 20 anos de existência, já ofereceu disciplinas como: Coral, Dança de Salão, Informática, Psicologia, Turismo, Fotografia, A arte de falar em público e Cuidando da Saúde. Congrega, em sua estrutura, uma equipe multidisciplinar composta de assistentes sociais, professores, alunos bolsistas e estagiários. As aulas do projeto acontecem duas vezes por semana, no campus da faculdade. O público alvo do projeto são idosos com idade superior a 60 anos residentes no município de Ipatinga, MG e que sejam alfabetizados.

A disciplina de Dança de Salão compõe a grade curricular do projeto desde sua fundação, desenvolvida ao longo dos anos de forma ininterrupta pela mesma professora, que tem graduação em Educação Física, e especialização em Dança Educacional. As aulas têm duração de 80 minutos e acontecem uma vez por semana.

O corpo na Dança de Salão

A dança pode resgatar a identidade do corpo praticante ao despertar sentimentos, liberar o desejo, a fantasia e a imaginação, tornando possível sua inclusão em grupos diversos. O corpo que dança percorre outro tempo, “salta” para desbravar novos gestos e compor novas imagens e, para tanto, precisa se desprender do antigo “eu” que dançava, do antigo corpo (FONSECA; MOEHLECKE, 2005).

A prática da dança proporciona uma tomada de decisão com relação ao mundo e a si próprio, uma consciência corporal; Sérgio (1994) afirma que a consciência corporal leva à busca de uma condição física aceitável, a uma dinâmica de saúde e perpetua vivências que nos permitem uma continuidade prática do desporto, dança e outras atividades corporais. O corpo que dança desenvolve o pensamento do corpo, que consiste em estar presente em suas sensações, não apenas no momento da aula, mas no cotidiano em todas as tarefas realizadas ao longo do dia

“A Dança de Salão é conhecida como uma modalidade de dança que engloba em si vários ritmos, e apresenta uma variação rítmica de músicas que atende às necessidades de uma

atividadetécnica de treinamento sendo exercida, inclusive, para fins competitivos” (ALMEIDA, 2005, p.131).

Com aproximadamente um século de existência, a Dança de Salão baseia-se nos movimentos naturais do homem, com uma plasticidade singular que possibilita a adesão de diferentes faixas etárias. Um estilo de dança que exige participação ativa dos executantes, onde o papel de condução do homem é um contributo técnico fundamental na execução da dança. A dama aguarda a condução do parceiro, que escolhe os passos e sua sequência, e essa comunicação não-verbal faz da Dança de Salão uma oportunidade de ser e fazer.

Ried (2003) contribui que enquanto atividade social, a Dança de Salão surgiu durante a Idade Média e o Renascimento, expressando o fato de pertencer a determinada classe social. Assim, a dança das classes nobres diferenciava-se das classes baixas, e o aprendizado da mesma fazia parte da educação. A aristocracia praticava a dança da corte e o povo praticava a dança folclórica.

A riqueza da Dança de Salão está nas possibilidades de privilegiar diversas formas de trabalho, nos quais estilos, técnicas e tendências são permanentemente influenciados pelas tradições, pelos símbolos e pelos valores culturais de cada povo. Além dos benefícios da movimentação corporal, existe a possibilidade de resultar, em cada prática, um espetáculo executado pelos pares com variados níveis de destreza e aptidão (ALMEIDA, 2005, p.131)

A Dança de Salão é um recurso interessante, capaz de contribuir para a autonomia e independência do indivíduo idoso, para que estes se mantenham ativos e participativos socialmente. Dessa forma, é possível caracterizar sua importância em programas de atividades voltados para a Terceira Idade. Prado *et al.* (2000), em um estudo realizado na área da dança para a Terceira Idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e que idade não se constitui em obstáculo para a sua prática.

Os efeitos positivos da prática da dança na Terceira Idade têm várias comprovações, em estudos antigos e recentes. Os estudos de Brown *et al* (2008) confirmaram, através das narrativas dos participantes, que a Dança de Salão propicia benefícios ao processo de envelhecimento; Lesté (1984) mostrou os efeitos da dança na ansiedade após um programa de três meses, sendo que o grupo que dançou teve melhoras na ansiedade, o grupo controle não; Verghese (2006) revelou que os estudos obtidos sugerem que a dança pode estar associada com a melhora do equilíbrio e da marcha em idosos; o estudo de Hackney *et al* (2007) concluiu que o tango melhorou o equilíbrio, os sintomas do Mal de Parkinson e o teste de

levantar e caminhar cronometrado; e o estudo de Stevens-Ratchford (2016) sobre a dança de salão como lazer e envelhecimento bem-sucedido em uma amostra de idosos da comunidade.

A Terceira Idade experimenta grande oscilação na autoestima, devido às dificuldades de aceitação das mudanças ocorridas em virtude do processo de envelhecimento. Para uma vida saudável é indispensável a presença de uma autoestima positiva que corresponde a sentimentos de competência e valorização pessoal. A participação do idoso em programas sociais interventivos contribui para a elevação da autoestima, e genuinamente, se constituem em momentos de construção de relações sociais através da sociabilidade. Segundo Simmel (1983) a sociabilidade é um espaço sociológico ideal onde o prazer de um indivíduo está ligado ao prazer dos outros.

A socialização é uma característica importante da Dança de Salão: ao começar a aprender a dançar, o indivíduo começa também a fazer parte de um grupo social heterogêneo, mas que possui normas e exigências de um determinado padrão de comportamento. Assim, a própria Dança de Salão viabiliza a integração do indivíduo neste grupo, pois oferece recursos para que ele interaja, através da ampliação do seu potencial comunicativo, e promove o contato entre as pessoas, de idade e modo de vida às vezes tão diversos, mas que encontram uma conexão no desejo de dançar juntos.

MÉTODOS

Tipo de estudo

Trata-se de uma pesquisa qualitativa com estudo de caso, a qual adotou a análise de discurso. Interessa aos pesquisadores a busca do significado da atividade física, especificamente a Dança de Salão, para idosos que participam de um programa sistematizado de atividades. A pesquisa qualitativa respondeu a questões muito particulares que trabalhou com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes (MINAYO, 2008).

Ética da pesquisa

O presente trabalho atende às Normas para Realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes do estudo concordaram em assinar o termo de participação consentida (TCLE). Também foi elaborado um Termo de Informação à Instituição no qual se realizou a pesquisa. O estudo teve

seu projeto de pesquisa submetido e aprovado pela área específica do Comitê de Ética em Pesquisa (COMEP) envolvendo seres humanos da Universidade Castelo Branco em 23/09/2008 através do protocolo 0114/2008 (UCB/VREPGPE/COMEP/PROCIMH).

Amostra

Participaram do estudo alunos matriculados na disciplina Dança de Salão oferecida na grade curricular do Projeto Faculdade com a Melhor Idade. Como critérios de inclusão, estabeleceu-se: a faixa etária acima de 60 anos; o tempo de prática da Dança de Salão de, no mínimo, um semestre letivo e voluntariedade para participar da pesquisa. Após observados os critérios de inclusão, foram selecionados 18 alunos (12 mulheres e 6 homens) matriculados na disciplina de Dança de Salão.

Instrumento de avaliação

Utilizou-se um roteiro de entrevista semiestruturado. Como as perguntas não eram fechadas, alguns entrevistados deram mais de uma resposta para cada pergunta, imbuídos da instigação da entrevistadora na busca de sanar todos os pormenores referentes ao objetivo de cada questionamento, o que, longe de denegrir a confiabilidade das respostas, auxiliou na análise dos depoimentos, ao mesmo tempo em que enriqueceu o conteúdo da pesquisa.

Procedimentos e tratamento dos dados

A pesquisadora utilizou uma das aulas da disciplina de Dança de Salão para informar aos participantes acerca da pesquisa e dos objetivos da mesma. Após a seleção da amostra, a pesquisadora foi ao encontro dos sujeitos durante as aulas da disciplina de Dança de Salão abordando-os no início e ao término das aulas para a realização das entrevistas de forma individualizada. As entrevistas foram gravadas utilizando-se um aparelho MP8 da marca Sony e transcritas pela pesquisadora para posterior análise.

As entrevistas foram transcritas de forma fidedigna respeitando-se as interlocuções e expressões emanadas dos entrevistados. Quanto ao método de interpretação, os conteúdos obtidos através dos depoimentos foram analisados através do método de Análise de Discurso na linha francês, de Orlandi (2003). Para Orlandi (2003, p.26) “a Análise de Discurso não estaciona na interpretação, trabalha seus limites e seus mecanismos como parte dos processos de significação”. Optou-se por delinear indicadores que possibilitassem a atribuição de categorias de percepção que variassem em dois polos: positivo e negativo. Tais indicadores,

para este estudo, foram concebidos como pressuposto. Assim, buscou-se, por meio da técnica de Análise de Discurso, refletir, com maior grau de confiabilidade, o verdadeiro sentido das falas dos entrevistados.

Cada entrevistado recebeu um número de identificação para que fosse preservada sua identidade, variando de E1 a E18. É válido salientar que independente do gênero da pessoa entrevistada, manter-se-á o termo “entrevistado” (E) durante a discussão, com vistas, inclusive, à preservação da identidade dos sujeitos.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com o objetivo de facilitar o entendimento da discussão que aqui se apresenta, foram feitas relações e inferências entre elas e sempre ilustrando-as com trechos das falas dos entrevistados no sentido de melhor entendimento do que estava sendo discutido.

Embora não houvesse nenhuma pergunta explicitamente relacionada à autoestima, várias respostas formularam uma análise da percepção da autoestima e sociabilidade dos sujeitos pesquisados. As falas dos entrevistados mostraram, espontaneamente, indicadores do nível de autopercepção e auto-observação da autoestima e sociabilidade, tão importante para a análise dos benefícios da prática da Dança de Salão para o sujeito desse estudo.

Sobre a pergunta “tempo de prática da Dança de Salão”, o tempo médio de experiência dos entrevistados era de aproximadamente um ano e cinco meses, sendo que a maioria não havia tido contato com a modalidade antes de participar do projeto. Isso, por si só, mostra a importância desse tipo de projeto social interventivo ao oportunizar ao idoso vivenciar atividades que lhes proporcionam dar um novo sentido à velhice, principalmente por ser a dança uma atividade fora da realidade de suas vidas, não fosse a participação nesse projeto.

Na pergunta sobre “realizarem outra atividade física orientada”, cerca de 39% dos entrevistados não praticavam outra atividade física que não a Dança de Salão. O projeto é de tal importância que supre a necessidade de os participantes realizarem outra atividade física. Ried (2003, p.21) corrobora tal afirmativa ao inferir:

Desde que adequadamente orientada, a prática da dança de salão pode auxiliar decisivamente na prevenção de lesões do aparelho de sustentação consequentes do sedentarismo. Os movimentos semelhantes aos do andar [...] exercitam e fortalecem a musculatura do tronco, estabilizando a postura e com isso a coluna vertebral. Além disso, essa movimentação provoca permanente compressão e descompressão dos discos intervertebrais, fator indispensável para uma boa nutrição e conservação dessas cartilagens, fator esse que poderá [...] diminuir o risco de hérnias.

Foi observado, também, que para alguns idosos, a restrição médica à prática de outras atividades físicas não se aplicou à prática da Dança de Salão.

E13: Eu não estou podendo fazer caminhada agora, por causa da tendinite, então ele (provavelmente o médico) falou que eu poderia dançar, que a dança não tinha problema, mas caminhada não.

Na pergunta “você consegue apontar algumas dificuldades que foram superadas ou minimizadas após a prática da Dança de Salão?”, apenas um entrevistado não associou a superação de nenhuma dificuldade à Dança de Salão, além de um outro que relatou dificuldade em aprender os passos. Ambos, porém, participam do projeto há apenas seis meses, tempo mínimo de participação para ser incluída na pesquisa, o que mostra que pode ser necessário um tempo maior para o idoso se adaptar à atividade e gozar de seus benefícios. Por outro lado, outro entrevistado, também com seis meses de prática, relatou melhora nas dores que sentia na coluna, relatando ser a Dança de Salão a responsável por tal feito.

Além disso, 50% dos entrevistados relataram melhorias fisiológicas por causa das aulas de Dança de Salão e 28% relataram melhorias classificadas como psicológicas, corroborando Alencar *et al.* (2006, p.52) quando dizem que

(...) as transformações ocorrem tanto em nível biológico, quando observamos a melhora na qualidade da saúde, quanto no plano mental, ao percebermos que as pessoas se revelam mais integradas consigo mesmas, mais harmonizadas e felizes, e, no plano social, quando as pessoas buscam melhor integração com os outros e com o ambiente a sua volta.

A Dança de Salão também foi associada à terapia (17% dos entrevistados), sendo relatadas melhorias com relação ao alcoolismo (deixou de beber) e à timidez:

E3: “Eu não estou sentindo os problemas próprios da idade”.

E12: “É, na verdade eu fiquei menos desinibida, eu era mais tímida”.

E13: É, porque não dava para eu fazer o meu trabalho aqui com você (referindo-se às aulas de dança) usando ela (a cachaça), né. Aí comecei a deixar ela, e não ter vergonha de chegar perto de você com bafo, com cheiro. Graças a Deus, nunca mais.”

A mudança pessoal vivenciada pelos idosos participantes das atividades oferecidas pelas Universidades para Terceira Idade, contribui para o autoconhecimento e aquisição de um novo papel social. Os constrangimentos sofridos pela inutilidade experimentada, respondem pela incidência de casos de depressão, suicídio, alcoolismo e isolamento social nesta fase de vida.

Sobre a pergunta “porque começou a praticar Dança de Salão”, metade dos entrevistados foi coerente ao dizer que o motivo da prática da dança foi o gosto pela atividade

e o prazer proporcionado por ela. É evidente a relação direta entre as experiências sociais prazerosas alcançadas pela prática da dança e o fortalecimento pessoal dos idosos, em que pese a necessidade do idoso em ocupar o tempo livre com atividades de lazer, tornando essa fase da vida mais prazerosa. Segundo Iwanowicz (2000), para o idoso, o lazer é considerado um meio de continuar a sua autorrealização social, isto é, de sua sociabilidade.

A participação de idosos, independente do gênero, em atividades coletivas, favorece a boa qualidade de vida e uma menor intensidade de sintomas depressivos, responsáveis em alterar o autoconceito que está diretamente relacionada à autoestima.

Quando questionados “se a prática da Dança de Salão trouxe benefícios para a sua saúde e quais”, das repostas apresentadas, 58% referiram-se a benefícios fisiológicos, enquanto 42% referiram-se a benefícios psicológicos. Araújo (1997) infere que os movimentos de dança proporcionam, além do aumento da autoestima, uma descoberta e uma ampliação das possibilidades de cada indivíduo.

Quando questionados sobre “o que a prática da Dança de Salão trouxe de mudança para sua vida social”, todas as repostas apresentadas possibilitaram identificar o caráter benéfico, do ponto de vista psicológico, que a Dança de Salão traz para os seus participantes.

Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a rotina dos idosos, possibilitando viver em uma melhor dimensão existencial. Os entrevistados foram coerentes em associar mais de um benefício para a vida social; verifica-se que todas as repostas estão diretamente relacionadas – e de forma positiva – ao nível de autoestima e ao grau de socialização dos sujeitos entrevistados.

Laban (1978, p.35) coloca que “a dança se justifica (...) quando ela ajuda as pessoas a enfrentarem seus conflitos e temores, a se comunicarem com confiança e imaginação, a se conscientizarem de seus potenciais e dos potenciais alheios.”

E1:“Danço mais, então em todos os lugares que eu podia dançar, em festas assim, eu lembrava dos passos aí eu fazia.”

E6:“Social? Me ajudou a sair mais de casa, né, antes tinha medo do vexame, né, de ficar só “no dois para lá dois para cá”, depois que você faz aula de dança você tem mais segurança, então você enturma mais e tem mais liberdade, né, de agir, de dançar.”

Na questão “você conseguiria apontar algum tipo de sentimento que experimenta durante a prática de Dança de Salão?” Mais uma vez, todas as repostas apresentadas com exceção de uma (“dificuldade em soltar o corpo”) estiveram relacionadas, em sua totalidade, com a autoestima. A resposta tida como exceção foi apresentada por um entrevistado com o tempo mínimo de prática para participação no estudo, o que pode denotar, novamente, a

necessidade de um lapso de tempo adaptativo para o idoso, especificamente com relação à Dança de Salão.

E7: “Sente que está realizando uma coisa que há muitos anos a gente tinha vontade de fazer e não tinha coragem ou talvez oportunidade (...) (risos) então, é isso aí!”

E18: “Durante a aula de Dança de Salão eu sinto assim uma plenitude (...). Eu me sinto muito bem na dança, acompanho qualquer pessoa, brinco, deixo qualquer pessoa me chamar, a dança para mim é uma espécie de terapia esotérica, eu não preciso de uma pessoa que quer dançar, ou então eu estou dançando sozinho.”

A única questão fechada do roteiro de entrevista questionou “como você classificaria a sua satisfação com a sua vida nesse momento? Plenamente satisfeito, muito satisfeito, satisfeito, pouco satisfeito ou insatisfeito? Por quê?” e, em uma escala decrescente de valores, 5,5% dos entrevistados consideraram-se plenamente satisfeitos com a vida, 50% consideraram-se muito satisfeitos, 39% consideraram-se satisfeitos e 5,5% consideraram-se pouco satisfeitos e nenhum entrevistado relatou estar insatisfeito com relação a sua vida.

Todas as justificativas ao grau de satisfação com relação à vida perpassam os aspectos psicológicos dos benefícios advindos da prática da Dança de Salão, corroborando os estudos que também atribuem o envelhecimento saudável à prática de atividades de lazer. Segundo o estudo de Previato *et al* (2019), os idosos relacionaram as atividades de lazer promovidas pelo grupo como uma oportunidade de socialização entre os participantes. Outros benefícios apontados referiram-se ao grupo enquanto espaço propício para a aprendizagem e para o estímulo e melhoria dos diversos aspectos de saúde, reforçando as contribuições desse espaço para melhora da autonomia e envelhecimento ativo.

A última questão do roteiro de entrevista perguntou “como está a sua sociabilidade no momento? Por quê?”, questão diretamente relacionada à socialização do indivíduo. A pergunta, apesar de aberta, foi tabulada com as respostas que foram moda entre os entrevistados. As respostas assim se dividiram: ótima (11%), muito boa (22%), boa (28%), tranquila (5,5%), equilibrada (5,5%), melhor (11%), mais ou menos (5,5%) e satisfeito (com a sociabilidade) (11%).

Ainda que todas as respostas, em um primeiro momento, apresentassem um cunho “positivo”, ao analisar-se a fala dos entrevistados percebeu-se certo tom de negatividade nos categorizados em “mais ou menos” e “satisfeito”, este último pelo tom de “conformidade” com as respostas apresentadas. Em sua maioria essas respostas relatam pouca participação social para além das aulas do projeto.

Em um estudo mais recente, Stevens-Ratchford (2016) pontuou que idosos participantes da Dança de Salão relataram um envelhecimento saudável associado à realização social a partir do envolvimento ativo no lazer. Este estudo contribui (2016, p.3):

(...) vários investigadores examinaram os atributos da dança que podem estar ligados ao envelhecimento saudável (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashely, & Gillis, 2009; Kim *et al.*, 2011; Kimura & Hozumi, 2012; Lima & Vieira, 2007). Kim *et al.* (2011) descobriram que 6 meses de dança melhoraram a função cognitiva, enquanto Kimura e Hozumi (2012) descobriram que a dança melhorou a função física e cognitiva. Keogh *et al.* (2009) descobriram que a dança pode melhorar a função física geral, a saúde e o bem-estar dos idosos. (tradução nossa)

A procura pelas atividades do projeto demonstra a incessante busca dos idosos em mudar a situação de vida através da ampliação do círculo de amizades. As supostas descobertas validam a cientificidade do aparato teórico-metodológico utilizado, visto que o resultado obtido, a saber, o “desvendamento” de uma realidade dada *a priori*, legitima-o como tal. (ROCHA; DEUSDARÁ, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pessoas idosas vivem em um momento de alterações fisiológicas advindas do processo de envelhecimento que, além de outras mudanças, acarreta uma baixa autoestima e consequências relativas ao processo de exclusão que sofrem na sociedade, que os considera inúteis como força produtiva. As respostas das entrevistas permitiram concluir que a Dança de Salão pode vir a constituir uma estratégia eficaz no sentido de oportunizar uma nova postura diante dessas alterações, ao resgatar e comprovar as capacidades fisiológicas e sociais desses indivíduos.

A importância de projetos sociais-interventivos dessa natureza faz-se, então, imprescindível. De acordo com as respostas, a prática da dança oportuniza aos idosos vivenciarem atividades que lhes proporcione dar um novo sentido à velhice. Tal projeto parece suprir as necessidades com relação à prática de atividades físicas pelos idosos, já que quase metade dos entrevistados não realiza outra atividade do gênero fora do projeto. A prática da Dança de Salão para essa amostra torna-se fator relevante, tanto do ponto de vista físico quanto do ponto de vista terapêutico, sendo recomendada por profissionais da área da saúde, como médicos e terapeutas, quando outras atividades são contraindicadas. Além da indicação médica, os próprios entrevistados relataram melhorias psicofisiológicas em seu estado de saúde advindos da prática da Dança de Salão.

No campo social, foram apontadas melhorias em comportamentos que prejudicavam as relações dos idosos com outras pessoas, tais como timidez e isolamento voluntário, minimização das relações sociais, além de permitir, através do desafio da prática da atividade, melhorias no campo cognitivo, segundo relatos.

Verifica-se que os indicadores encontrados no estudo estão diretamente relacionados e de forma positiva ao nível de autoestima e à maior sociabilidade dos sujeitos pesquisados. ADança de Salão proporciona a seus praticantes a compreensão de suas emoções, alterando positivamente os estados de ânimo e autoconfiança. Os resultados dessa pesquisa legitimam, assim, a importância dos projetos sociais interventivos que estimulam a prática da dança.

REFERENCIAS

ALENCAR, Bárbara Pereira; MENDES, Maria Manuela Rino; JORGE, Maria Salette Bessa, RODRIGUES; Maria do Socorro Pereira. Significado da BioDança como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, n. Esp, p. 48-54, 2006

ALMEIDA, Cleuza Maria de. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v. 5, n. 6, jan./jun. 2005.

ARAÚJO, Marcia Virginia. A Dança: Laboratório Multicultural – Relato de Experiência. **Corporis** – Revista da Escola Superior de Educação Física da UPE. Pernambuco, v.2 n.2 p.15-21. jan/dez. 1997.

BROWN, Carroll A; McGUIRE Francis A; VOELKI Judith. The link between successful aging and serious leisure. **The International Journal of Aging and Human Development**. v. 66, n.1, p.73-95, 2008.

DINI, Gal Moreira. Tradução para a língua portuguesa, adaptação cultural e validação do questionário de auto-estima de Rosenberg [Dissertação]. São Paulo: UNIFESP; 2000

FREITAS, Fabiana; SOARES, Sônia. Clinical-functional vulnerability index and the dimensions of functionality in the elderly person. **Rev Rene**. v.20, p.39746. 2019. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20192039746>

FONSECA, Tania Maria Galli; MOEHLECKE, Vilene. Da dança e do devir: o corpo no regime sutil. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, v.17, n.1, p.29-44, jan-jun, 2005.

HACKNEY, Madeleine; KANTOROVICH, Svetlana; LEVIN, Rebecca; EARHART, Gammon. Effects of tango on functional mobility in Parkinson's disease: a preliminar study. **Journal of neurologic physical therapy**. v. 31, n. 4, p.173-9, dec, 2007

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2020. [Acesso em 02 julho 2020].Disponível em: <https://censo2020.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/24036-idosos-indicam-caminhos-para-uma-melhor-idade.html>.

IWANOWICZ, J. B. O lazer do idoso e o desenvolvimento prossocial. In: BRUHNS, Heloisa. T. **Temas sobre lazer**. Campinas: Autores Associados, 2000.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

LESTÉ, Andre; RUST, Jhon. Effects of dance on anxiety. **Percept & Motor Skills**. v. 58, n. 3, p.767-72, jun,1984

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Diferença na qualidade de vida entre praticantes e não praticantes de atividade física na Terceira Idade, 1998. Disponível em: <http://www.celafiscs.com.br>. Acesso em 08 mar de 2021.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turbilio Leite. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.8, n.4, p.21-32, 2000.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 27. Ed. Petrópolis/Rio de Janeiro: Vozes, 2008.

ORLANDI, Eni Puccinelli. **Análise de Discurso: Princípios e procedimentos**. 5ed. Campinas/SP: Pontes, 2003.

PEIXOTO, Clarice. De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos. In: VERAS, RP (org). **Terceira idade: desafios para o terceiro milênio**. Rio de Janeiro: RelumeDumará, 1997.

PRADO, Tet al. A terceira idade da dança. In:**Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000**. Universidade Federal de Santa Maria, p.30-31, 2000.

PREVIATO, Giselle F, NOGUEIRA Iara S, MINCOFF Raquel C L, JAQUES Andre, CARREIRA Lígia, BALDISSERA Vanessa D A. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. **Rev Fun Care Online**. v. 11, n.1, p. 173-180, jan/mar, 2019.

RIED, Bettina. **Fundamentos de Dança de Salão: Programa Internacional de Dança de Salão**. Londrina, Midiograf, 2003.

ROCHA, Décio; DEUSDARÁ, Bruno. Análise de Conteúdo e Análise do Discurso: aproximações e afastamentos na (re)construção de uma trajetória. **Revista Alea: Estudos Neolatinos**. Rio de Janeiro. v.7, n.2, July/Dec, 2005.

SÉRGIO, Manoel. **Motricidade Humana: contribuições para um paradigma emergente**. Lisboa: Instituto Piaget, 1994.

SEVERO, Cristiane; DIAS, José Francisco Silva. As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “A Terceira Idade da Dança”, **Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade**, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, n.5, p. 163-181, 2000.

SIMMEL, Georg. **Sociologia**. São Paulo: Ática, 1983.

STEVENS-RATCHFORD, Regena G. Ballroom Dance: Linking Serious Leisure to Successful Aging **The International Journal of Aging and Human Development**. v. 83, n. 3, p. 290-308, 2016. DOI: 10.1177/0091415016652405

VERGHESE, Joe. Cognitive and mobility profile of older social dancers. **Journal of the American Geriatrics Society**. v.54, p.1241-4, Aug, 2006.

VOLP, Catia Mary. A Dança de Salão como um dos conteúdos de dança na escola. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.215-220, jan./mar.2010.