



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
CURSO DE PSICOPEDAGOGIA

Mary da Silva Leite

**A DANÇA COMO ELEMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA  
PERSPECTIVA PSICOPEDAGÓGICA**

Orientador (a): Prof. Dr<sup>a</sup>. Norma Maria Lima

JOÃO PESSOA

2018

MARY DA SILVA LEITE

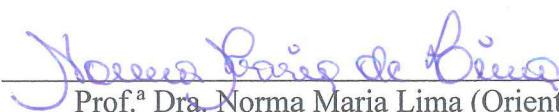
**A DANÇA COMO ELEMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA  
PERSPECTIVA PSICOPEDAGÓGICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientador(a): Prof.<sup>a</sup> Dra. Norma Maria Lima

Aprovado em: 11 / 06 / 2018.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof.<sup>a</sup> Dra. Norma Maria Lima (Orientadora)  
Universidade Federal da Paraíba



Prof.<sup>a</sup> Dra. Fernanda Mendes (Membro)  
Universidade Federal da Paraíba

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

L533d Leite, Mary da Silva.

A DANÇA COMO ELEMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:  
UMA PERSPECTIVA PSICOPEDAGÓGICA / Mary da Silva Leite.

– João Pessoa, 2018.

25 f. : il.

Orientação: Norma Maria Lima.

Monografia (Graduação) – UFPB/CE.

1. Dança de salão. Idoso. Psicopedagogia. I. Lima,  
Norma Maria. II. Título.

UFPB/BC

## **A DANÇA COMO ELEMENTO DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: UMA PERSPECTIVA PSICOPEDAGÓGICA**

### **RESUMO**

A dança é um movimento artístico que surgiu desde a fundação dos povos como meio de expressão corporal e emocional, sua prática proporciona qualidade de vida e longevidade. Trata-se de uma pesquisa de campo, estudo de natureza descritiva, que objetivou analisar como a dança de salão contribui para a qualidade de vida do idoso, especificamente, buscou observar como o idoso vivencia as aulas de dança, bem como, identificar como esta contribui para o envelhecimento saudável. Participaram da pesquisa cinco idosos com idade entre 60 e 74 anos, sendo três do sexo feminino e dois do sexo masculino. O instrumento utilizado foi uma entrevista com roteiro semiestruturado com sete questões abertas e quadro questões sobre dados sociodemográfico (sexo, idade, estado civil e tempo de dança). Os resultados obtidos através da análise qualitativa mostraram que a dança tem aceitação por partes dos idosos e traz boa qualidade de vida, estimulando várias áreas do corpo e do cérebro como cognitiva, social, perceptual, psicomotora, coordenação motora, noção espacial, raciocínio lógico. Assim, a Psicopedagogia assume, nesse aspecto, um espaço abrangente e significativo junto aos idosos nas escolas de dança mostrando que o processo de aprender e de ensinar faz parte da responsabilidade e da existência de cada um. Estes aspectos confirmam a necessidade de oportunidades da atuação psicopedagógica neste contexto para que se potencializem as habilidades cognitivas do idoso, se fazendo necessários estudos futuros de intervenções para melhorias na aprendizagem e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Dança de salão. Idoso. Psicopedagogia. Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

É previsto que todo ser humano chegue à fase da terceira idade e ao vivenciá-la possa desfrutar de toda qualidade de vida. Para tanto, esse estudo almeja abordar a dança de salão como elemento que pode trazer benefícios para essa faixa etária, para isso, vamos dispor da colaboração do olhar da ciência e atributos da psicopedagogia para construir esse trabalho.

É importante destacar que no século vigente a população de idosos vem crescendo de forma substancial. Uma pesquisa desenvolvida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística IBGE aponta que a presença de idosos a partir de 60 anos no total da população foi de 9,8%, em 2005, para 14,3%, em 2015. Entre 2005 e 2015, a proporção de idosos de 60 anos ou mais, na população do País, passou de 9,8% para 14,3%. Os dados são do estudo “Síntese de Indicadores Sociais (SIS): uma análise das condições de vida da população brasileira (2016)”.

Quando nos reportamos para os pesquisadores é acordado que estamos vivenciando um período de transição e modificações no âmbito social, educacional, político, incluindo a saúde, a qualidade de vida e longevidade.

Urge a necessidade de se pesquisar sobre o papel da dança, do psicopedagogo e como estes podem promover a melhoria da qualidade de vida do idoso, pois este deve passar de um status de sujeito dependente, disfuncional, inativo para um ser ativo em todos os aspectos da vida, um ser que é autor do seu conhecimento e que tem grande experiência e acúmulo de conhecimento.

A dança é um movimento artístico que surgiu desde a fundação dos povos como meio de expressão corporal e emocional. Assim questionamos: A dança é um elemento importante na qualidade de vida do idoso?

A pesquisa a cunho descritiva, de campo e de análise qualitativa, que teve como objetivo geral investigar como a dança promove a melhoria da qualidade de vida do idoso. De forma específica: buscou analisar como a dança de salão contribui para a qualidade de vida do idoso; observar como o idoso vivencia as aulas de dança; identificar como a dança contribui para o envelhecimento saudável.

Essa temática foi estudada a partir de uma motivação pessoal da pesquisadora que tem a dança presente no seu fazer cotidiano. Com o aumento da população idosa em nosso país é urgente a necessidade de pesquisas que tratem do bem-estar físico, psicológico, emocional e

social dessa população. Para poder incentivar projetos sociais, studios, escolas de dança e a psicopedagogia a trabalharem cada vez mais com esse público.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 A TERCEIRA IDADE**

A terceira idade é uma etapa do ciclo vital do ser humano. O envelhecimento inicia-se e ocorre de forma subjetiva e individual, sendo determinado por diversos aspectos, tais como: físico, mental, cultural, histórico, econômico, político e social. Com o passar dos anos, ocorrem modificações degenerativas no organismo (corporais e mentais), relacionadas com fatores hereditários e com os cuidados anteriores com a saúde. O envelhecimento da população é um fenômeno que pode ser visto tanto em países em desenvolvimento, quanto em países desenvolvidos e que ocorre devido a diversos fatores (CORREDATO, 2002).

No Brasil, o Estatuto do Idoso considera nessa escala temporal, as pessoas com 60 anos ou mais. Sabe-se que hoje há no Brasil aproximadamente 20 milhões de pessoas idosas e que, em 2025, esse número chegará a 32 milhões, passando o Brasil a ocupar o 6º lugar no mundo em número de idosos e, em 2050, provavelmente, o número de pessoas idosas será maior ou igual ao de crianças e jovens de 0 a 15 anos (BRASIL, 2004).

Os seres humanos idosos, independentemente de sexo e outras diferenças, deixaram de ser passivos e buscam hoje seus direitos, entre eles a longevidade. Viver mais e com qualidade é a temática atual e isso já ecoa entre a população jovem, que poderá se beneficiar com esse privilégio (ZIMERMAN, 2000). Para tal, destacamos a influência da dança nestes aspectos, o que será abordado no tópico a seguir.

### **2.2 A DANÇA**

A dança é uma sequência de movimentos corporais executados de maneira ritmada, em geral ao som de música (FERREIRA, 1999). Entretanto, a dança também é explicada como arte e/ou técnica que exprime o ato de dançar, o estilo, a escola abordada ou maneira individual de se dançar, ao mesmo tempo em que se estabelece a relação da palavra “dança” com gêneros distintos de organização destes movimentos corporais ritmados, como a dança da

fecundidade, dança de salão, dança junina, dança macabra, dança do ventre, dança moderna, dança folclórica, entre outras (HOUAISS; VILLAR, 2009).

Genericamente conhecida como dança social, a dança de salão é caracterizada pelo agrupamento em pares com papéis masculino e feminino bem definidos. O termo “de salão” veio pela necessidade de salas grandes, os salões, para que fosse possível realizar as evoluções das danças. (PERNA, 2005). Já a autora Zamoner (2005, p. 72), propõe o seguinte conceito: “Dança de Salão é a arte de interpretar a música através de movimentos dos corpos de um casal, quando o cavalheiro atrai a dama a realizar esses movimentos.”

Hoje os principais estilos ministrados nas aulas de academias e studios considerados como elementos da dança de salão são: samba, bolero, forró, soltinho, salsa, zouk, kizomba e tango, sendo as quatro primeiras modalidades encontradas com maior facilidade nas academias e studios de dança de salão e consideradas as modalidades básicas do salão.

### *2.2.1 A dança e as influências na qualidade de vida da terceira idade*

Qualidade de vida é um fenômeno sujeito a múltiplas influências que, para ser determinado, depende de variáveis de domínio psicológico, físico e social. Esse conceito é determinado pela autoestima e bem-estar pessoal, sendo bastante subjetivo, dependendo do nível sócio-cultural, da faixa etária e das aspirações do indivíduo (NERI, 2000; VECCHIA et al, 2005). Qualidade de vida na velhice pode ser entendida como uma avaliação multidimensional referenciada a critérios socionormativos e intrapessoais, a respeito das relações passadas, atuais e prospectivas entre o idoso e o seu meio ambiente (PARENTE, 2006).

Segundo Silva (1999), as dimensões emocionais da qualidade de vida se dão sob vários aspectos, dentre eles, a considerar, a ação benéfica que uma boa qualidade de vida exerce sobre o efeito nocivo do stresse, o gerenciamento das tensões, para o próprio viver, e a luta pelo equilíbrio interior. O que ressarce dos posteriores problemas de saúde que possam surgir se não se ressaltar a importância e o valor desse aspecto que é do cuidado com a vida física e psicológica. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) define a qualidade de vida como "o estado completo de bem-estar físico, mental e social" e ainda, como a "percepção individual sobre sua posição em relação à vida, ao contexto da cultura e o sistema de valor no qual vive em relação aos objetivos, expectativas, modelos e preocupações."

A prática da dança de salão traz vários benefícios e auxilia na conquista e/ou melhora da qualidade de vida, isso porque é uma atividade física de baixo impacto que promove a

saúde, trabalha na melhoria da autoestima e tem um importante papel no desenvolvimento da socialização e integração entre os indivíduos (TONELI, 2007).

A Dança de Salão além de ser uma atividade física que contribui para a saúde, os praticantes passam a se conhecer melhor, a ter maior consciência corporal, começam a lidar melhor com seus erros e com os erros dos outros e assim rompem preconceitos, o que interfere de maneira muito positiva no relacionamento, na integração e na comunicação (TONELI, 2007).

Segundo Okuma (1998), dentre todas as atividades físicas, a melhor opção para as pessoas idosas é a dança, por ser praticada em grupo, o que facilita o convívio social, possibilitando momentos agradáveis de descontração que podem atenuar as frustrações e dificuldades inerentes a esse período, contribuindo também para uma melhora na qualidade de vida. Dentre os fatores que têm contribuído para este fenômeno estão, sem dúvida, a preocupação pelo estilo de vida e o incremento da atividade física (MATSUDO S., MATSUDO R., 1992).

Prado et al. (2000), num 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, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

Zamoner (2007), afirma que a Dança de Salão para essa faixa etária favorece as relações sociais reduzindo o sedentarismo, fato esse que influencia diretamente a própria educação para saúde do praticante. A dança a dois, é uma atividade saudável que traz benefícios para o corpo, como a melhoria da capacidade física e redução dos estados depressivos. Provavelmente, o que todos querem diante da pista de dança, é simplesmente a busca do prazer (ALMEIDA, 2005).

Sob o ponto de vista neural, a dança de salão é uma complexa atividade sensoriomotora que envolve integração de habilidades como ritmo, padrão espacial, sincronia e coordenação psicomotora. Explora as diversas possibilidades articulares, nos diferentes níveis, planos, eixos, formas e direções acompanhando o ritmo musical e suas acentuações fortes e fracas. Os dançarinos devem perceber o espaço disponível, os planos do movimento e interagir adequadamente com os casais que se deslocam no salão (BROWN et al, 2006).

Em um estudo publicado pela Escola de Medicina da *Washington University* (Earhart; Hackney, 2010), descobriram que dançar tango melhora a mobilidade de pacientes com mal de Parkinson. A doença é o resultado de uma perda de neurônios no gânglio de base, um



problema que interrompe a mensagem destinada ao córtex motor. Como resultado, os pacientes sofrem de tremores, rigidez e dificuldade em iniciar movimentos que planejavam realizar. Os pesquisadores descobriram que, após 20 aulas de tango, os voluntários do estudo “paralisavam” com menos frequência. Em comparação aos voluntários que participaram apenas de uma aula experimental, os dançarinos de tango também apresentaram maior equilíbrio e pontuações maiores no teste *Get Up and Go* (Levante-se e vá), que identifica aqueles que correm risco de cair.

A dança como forma de expressão e comunicação, estimula as capacidades humanas e pode ser incorporada à linguagem oral, por exemplo. Assim como as palavras são formadas por letras, os movimentos são formados por elementos, a expressão estimula e desenvolve as atividades psíquicas de acordo com os seus conteúdos e forma de ser vivida, tanto quanto a palavra. (LABAN, apud Almeida, 2005).

Simões (2006, p. 79), abordando a quebra de paradigma quanto aos modelos de corpos que permeiam a existencialidade do ser humano, em especial dos corpos idosos, diz:

Atualmente, observa-se uma mudança, não apenas pelo rápido aumento do número de pessoas idosas, mas porque a maioria delas tem se mostrado corporalmente viva, com disponibilidade a participar de diferentes atividades em diversos setores, com desejo de progredir, com espaços abertos a novas experiências e convivências, enfrentando possíveis doenças crônicas com outros olhos, afim de permitir substancial melhoria na qualidade de vida e sua inclusão social, gerando uma cultura positiva em relação à velhice.

## 2.3 CONTRIBUIÇÕES PSICOPEDAGÓGICAS

A psicopedagogia é uma área do conhecimento que trata de abordar todos os aspectos relacionados à aprendizagem. Para Oliveira (1993, p. 46), a aprendizagem é “o processo pelo qual o sujeito adquire informações, habilidades, atitudes, valores e etc. a partir do seu contato com a realidade, o meio ambiente e as outras pessoas”.

Bossa (2000) fala-nos que a Psicopedagogia tem como objeto de estudo da aprendizagem humana, o como se dá o aprender, suas variações e os fatores implicados. Devido ao seu cunho terapêutico e preventivo nas dificuldades de aprendizagem a atuação psicopedagógica pode auxiliar para a contribuição da qualidade de vida da população em diversos âmbitos, dentre eles, a população da terceira idade. Sendo assim, apresentamos uma

perspectiva psicopedagógica para o trabalho de dança com idosos, com vias a resgatar a qualidade de vida, a aprendizagem e a prevenção de perdas cognitivas, motoras e sensoriais.

Porto (2011), no que diz respeito à inserção do Psicopedagogo nas instituições, vale ressaltar que este profissional irá promover intervenção psicopedagógica, investindo na melhoria das relações de aprendizagem e na construção da autonomia não só dos alunos, mas, principalmente, dos educadores. Sendo assim, é função do psicopedagogo identificar, avaliar e intervir nas dificuldades e promoção da aprendizagem, estimulando e oferecendo recursos para que sejam organizados projetos de prevenção, auxílio e criação de estratégias para que ocorra o desenvolvimento dos alunos no ensino-aprendizado.

É necessário que os profissionais que atuam na área da dança percebam os idosos como pessoas que transmitem conhecimento, aprendizagem e experiências. Para tal, destaca-se o apoio do psicopedagogo como mediador deste processo, pois assim, os profissionais enxergarão as potencialidades e aptidões desses indivíduos. Focando não apenas em suas dificuldades ou limitações.

O psicopedagogo pode intervir fazendo a mediação do professor, aluno e da dança. De tal modo, fazer uma orientação ao professor sobre como ele deve enxergar e quais atitudes pode tomar. O professor antes de tudo deve respeitar, perceber, motivar, estimular, encorajar e auxiliar os idosos, para que eles possam se sentir seguros e valorizados nas atividades propostas.

Fazendo uma análise da turma com o psicopedagogo, o professor pode planejar suas aulas de acordo com as características da realidade e do contexto a que pertence o grupo, de acordo com as necessidades físicas, afetivas, cognitivas e motoras dos idosos. O profissional responsável pode estimular a criatividade dos idosos, solicitando que os mesmos participem ativamente das atividades dançantes, inclusive elaborando coreografias, auxiliando na saúde mental dos mesmos.

O diálogo professor/a e aluno/a deve ser constante, abordando os objetivos das aulas de dança, estimulando os/as alunos/as a entenderem que as atividades podem auxiliá-los na busca por um envelhecimento saudável e com qualidade. Para tanto, é necessário trabalhar os diversos tipos de dança, desde os estilos presentes nas histórias de vida dos idosos, até os estilos populares mais contemporâneos, ampliando a cultura corporal dos mesmos e mostrando o quanto a vida é um processo.

O psicopedagogo pode junto com o professor discutir e apresentar temas atuais com coreografias em dança, estimulando os idosos a refletirem, por exemplo, nos seus direitos e deveres enquanto cidadãos. Estimulando os idosos a serem agentes gerontológicos a

usufruírem a dança para além das aulas, criando espaços comuns com outras pessoas para dançar em momentos de lazer, conscientes dos benefícios da atividade para a saúde de todos.

### **3 ESTRATÉGIA METODOLÓGICA**

#### *Delineamento*

O presente estudo é caracterizado como pesquisa descritiva, de campo e de análise qualitativa, com dimensão transversal.

#### *Participantes*

O estudo contou com a participação de cinco idosos com idades entre 60 e 74 anos, que praticam dança de salão no Centro de Dança Eduardo Moura, uma escola particular da cidade de João Pessoa-PB.

#### *Instrumentos*

Para a construção dessa pesquisa foi utilizado a Entrevista com roteiro semiestruturado construído pela pesquisadora (Apêndice A), esse instrumento teve como objetivo saber como a dança de salão promove a qualidade de vida dos idosos. Para a delimitação dos participantes foram usados dados sociodemográficos contendo idade, sexo, estado civil e tempo de prática da dança de salão.

#### *Procedimento*

Inicialmente, o projeto respeitou os termos do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Centro de Ciências da Saúde (CCS), da Universidade Federal da Paraíba. Posteriormente, fez-se uma visita em algumas escolas de dança de João Pessoa afim de encontrar idosos dispostos a participarem da pesquisa. Definindo uma escola de dança, foi apresentado o projeto ao coordenador e proprietário dessa escola e com seu consentimento

foram observadas algumas aulas e os participantes foram escolhidos aleatoriamente respeitando o critério de inclusão da idade (a partir de 60 anos).

Ao encontrá-los, apresentamos os objetivos do projeto e explicamos a participação voluntária, bem como, o caráter anônimo e confidencial de todas as informações. Apresentou-se o *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido* que foi assinado pelos mesmos, baseado nos preceitos éticos vigentes para a realização de pesquisas com seres humanos, defendidos pela Resolução ns. 466/2012 e 510/16 do CNS/MS. Ao esclarecer todas as dúvidas, informou-se que os resultados da pesquisa ficarão disponíveis para consulta. A entrevista teve duração média de 20 (vinte) minutos.

Foram feitas duas observações nesse estudo com o objetivo de coletar detalhes, colocando o pesquisador dentro do cenário de forma que ele pôde compreender a complexidade dos ambientes psicossociais, ao mesmo tempo em que permitiu uma interlocução mais competente (ZANELLI, 2002). Na primeira observação estavam dois participantes praticando a dança de salão, foi possível perceber empenho, concentração, atenção, alegria, sorrisos, resiliência (o participante errava o passo de dança, mas tentava acertar até conseguir), socialização, flexibilidade. Na segunda observação estavam os outros três participantes também foi possível observar os mesmos aspectos, a abertura para o aprendizado, a desenvoltura para exercer os movimentos, os passos foram similares nas duas aulas observadas.

### *Análise dos dados*

Os dados foram analisados de forma qualitativa baseando-se na técnica de Bardin (2011). A análise de conteúdo é uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador. A utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Na análise do material, busca-se classificá-los em temas ou categorias que auxiliam na compreensão do que está por trás dos discursos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas sociodemográficas serão expostas na Tabela 1, para melhor visualização do leitor, foram compostas pelas seguintes variáveis: idade, sexo, estado civil e tempo de prática de dança. O questionário serviu para delimitar os participantes da pesquisa.

**Tabela 1.** Dados Sociodemográficos

| <b>PARTICIPANTE</b> | <b>IDADE</b> | <b>SEXO</b> | <b>ESTADO CIVIL</b> | <b>TEMPO DE PRÁTICA DE DANÇA</b> |
|---------------------|--------------|-------------|---------------------|----------------------------------|
| <b>1</b>            | 60           | Feminino    | Divorciada          | 3 anos                           |
| <b>2</b>            | 65           | Feminino    | Divorciada          | 5 anos                           |
| <b>3</b>            | 60           | Masculino   | Casado              | 7 anos                           |
| <b>4</b>            | 70           | Feminino    | Viúva               | 5 anos                           |
| <b>5</b>            | 74           | Masculino   | Separado            | 15 anos                          |

**Fonte:** Dados coletados na pesquisa.

O questionário foi aplicado em uma escola particular de dança de salão, todos os participantes fazem parte dessa escola, 60% são de sexo feminino, 40% são de sexo masculino, com idades que variam de 60 a 74 anos, apenas um apresentando estado civil casado. A variação do tempo de prática de dança de salão é em média de 3 a 15 anos de vivência.

A abordagem para a análise do questionário semiestruturado será a da autora Laurence Bardin (2011), a técnica se denomina análise de conteúdo e será iniciada com a categorização das respostas dos participantes.

**Pergunta 1. Como você se sentia fisicamente e psicologicamente antes de começar a dançar?**

### *Categoria 1. Aspectos físicos e psicológicos*

O participante 1- “Sem ânimo e indisposta” (F, 60<sup>1</sup>), o participante 3 “(...) inseguro, estressado com o trabalho, mas sempre pratiquei futsal e vôlei” (M, 60<sup>1</sup>), e o participante 4 “(...) medo de errar, sinto timidez, mas sempre me exercitei” (F, 70<sup>1</sup>), esses relatos demonstraram que os aspectos sentimentais e emocionais antes da dança de salão estavam afetados negativamente. Segundo Silva (1990) as dimensões emocionais da qualidade de vida se dão sob vários aspectos, dentre eles, a considerar, a ação benéfica que uma boa qualidade de vida exerce sobre o efeito nocivo do stresse, o gerenciamento das tensões, para o próprio viver, e a luta pelo equilíbrio interior. Os participantes 2 (F, 70<sup>1</sup>) e 5 (M, 74<sup>1</sup>) disseram que não faziam tanta diferença entre o antes e o depois da dança, devido não ter sido encontrado na literatura algo que aborde isto, podemos afirmar que este estudo aborda um novo dado, necessitando assim, de novas pesquisas que o aborem.

### **Pergunta 2. Quais benefícios você notou ao iniciar as atividades com a dança de salão?**

#### *Categoria 1. Interação social*

O participante 2 respondeu “É uma maneira de conhecer pessoas mais novas” (F, 65<sup>1</sup>), o participante 4 “Interação social, para o idoso, principalmente, como eu disse a gente se torna invisível” (F, 70<sup>1</sup>). O que leva a acreditar segundo Okuma (1998) que a dança de salão por ser praticada em grupo, facilita o convívio social, possibilitando momentos agradáveis de descontração que podem atenuar as frustrações e dificuldades inerentes a períodos externos da vida do indivíduo, contribuindo também para uma melhoria na qualidade de vida.

#### *Categoria 2. Saúde fisiológica*

O participante 1 respondeu- “Você passa a ter disposição (...) sente aquela necessidade de fazer exercício, sente bem-estar” (F, 60<sup>1</sup>), o participante 3- “Diminui o stresse, você dorme melhor e acorda bem. Você vem para uma academia de dança stressado e sai leve” (M, 60<sup>1</sup>), o participante 5- relatou “Melhor qualidade de vida, pra começar não faço uso de medicamentos, minhas taxas normais” (M, 74<sup>1</sup>). Essas falas coincidem com o estudo de Tonelli (2007), ressalta que a Dança de Salão é uma atividade física que contribui na saúde do

---

<sup>1</sup> Referente ao sexo F (feminino) e M (masculino), seguido da idade.

indivíduo. A sua prática traz vários benefícios e auxilia na conquista e/ou melhoria da qualidade de vida, isso porque é uma atividade física de baixo impacto que promove a saúde.

**Pergunta 3. Quais habilidades cognitivas você acha que desenvolveu ou melhorou com a prática de dança de salão?**

*Categoria 1. Aspectos cognitivos*

Todos os participantes mencionaram que tiveram desenvoltura nos aspectos cognitivos. O participante 1- “(..) a mente parece que flui melhor, você passa a ter mais ideias, se torna mais competitiva, mais participativa.”(F, 60<sup>1</sup>), o participante 2- “A dança trabalha a atenção, trabalha ritmo, trabalha coordenação motora, memória, muita coisa, né?”(F, 65<sup>1</sup>), o participante 3- “A dança é como o xadrez, porque o xadrez ensina a vida, se for bem orientado, ensina estratégia, é concentração, é uma série de coisas”(M, 60<sup>1</sup>), o participante 4- “Memorização, aprendizado mais rápido, conseqüentemente, melhor resposta as habilidades do cotidiano”(F, 70<sup>1</sup>), e o participante 5- “Para o cavaleiro a dança contribui para que ele tenha um raciocínio bem rápido, escutar e ouvir a música, cadenciar os passos e ao mesmo tempo fazer que a sua parceira seja conduzida dentro da melodia.”(M, 74<sup>1</sup>). Diante dos relatos apresentados é possível citar Gazzaniga (2008), por meio do qual ele fala que aprendizagem em dança, tanto está relacionada a prática propriamente dita, como pela observação, pois ambas utilizam circuitos neurais semelhantes que suportam a organização de ações complexas. Este tipo de aprendizado também pode estimular habilidades cognitivas.

**Pergunta 4. Descreva quais sensações você vivencia no momento da aula de dança.**

*Categoria 1. Bem-estar*

Todos os participantes comungaram em sua resposta. O participante 1- “Eu não sinto dores e nem mal estar, é outro astral”(F, 60<sup>1</sup>), o participante 2-“(...) então pra mim é bem

---

<sup>1</sup> Referente ao sexo F (feminino) e M (masculino), seguido da idade.

prazeroso digamos assim. Uma atividade bem vital”(F, 65<sup>1</sup>), o participante 3- “É querer aprender, querer fazer, querer fazer bem, alegria, bem-estar”(M, 60<sup>1</sup>), o participante 4- “A gente se sente jovem, idade, não é idade do corpo, é aquilo que vem de dentro e com a dança somos jovens. Sinto bem-estar” (F, 70<sup>1</sup>), e o participante 5- “Sinto muito prazer” “Sensação de alegria, bem-estar” (M, 74<sup>1</sup>). A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulos para a pessoa que a pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação. Desse modo, fazendo-os sentir mais tranquilos e mais felizes consigo e com outras pessoas ao seu redor (SZUSTER, 2011).

**Pergunta 5. Descreva todos os aprendizados promovidos pela dança até o presente momento.**

*Categoria 1. Generosidade*

O participante 1 relatou- “Conhecimento...é...amigos, pessoas que lhe dá atenção de uma forma especial, que você vê que se preocupa com sua saúde, com o seu bem estar social.”(F, 60<sup>1</sup>). Como Toneli (2007), menciona a dança tem um importante papel no desenvolvimento da socialização e integração entre os indivíduos.

*Categoria 2. Autoconhecimento*

O participante 2 respondeu- “De passo, de ritmo, da questão de ser flexível com a condução, né? – Tem gente que não se deixa conduzir. – Mas eu sou levinha no geral. – Eu dependendo da condução, eu posso até errar o passo, mas eu vou com a condução. – Isso também é um aprendizado, que é uma coisa gostosa.”(F, 65<sup>1</sup>), o participante 3- “Respeito, motivação”(F, 60<sup>1</sup>), o participante 4 -“(...) todo dia a gente vai descobrindo e se descobrindo, a gente vai sempre somando, sempre acrescentando e é justamente essa soma que promove o bem-estar, a vontade de viver”(F, 70<sup>1</sup>), e o participante 5- “Respeito, disciplina e socialização”(M, 74<sup>1</sup>). Essas respostas corroboram com o estudo de Toneli (2007), que fala que os praticantes passam a se conhecer melhor, a ter maior consciência corporal, começam a lidar melhor com seus erros e com os erros dos outros e assim rompem preconceitos, o que interfere de maneira muito positiva no relacionamento, na integração e na comunicação.

**Pergunta 6: Quais habilidades motoras você aprendeu com a prática da dança?**

---

<sup>1</sup> Referente ao sexo F (feminino) e M (masculino), seguido da idade.



### *Categoria 1. Aspectos corporais*

Todos os participantes foram unânimes em relação a essa resposta. O participante 1- “Aumentou a flexibilidade”(F, 60<sup>1</sup>), o participante 2- “trabalha coordenação motora”(F, 65<sup>1</sup>), o participante 3- “a dança mexe com além da mente, mexe com o corpo, com músculos que você não utiliza em outras atividades como caminhar, como outros esportes, como a natação que é um exercício completo, a dança também faz parte desse complexo”(M, 60<sup>1</sup>), o participante 4- “usar todo o seu potencial para fazer movimentos que acalmam, movimentos que alongam, movimentos que dão vida, movimentos que falam”(F, 70<sup>1</sup>), e o participante 5- “cadenciar os passos e ao mesmo tempo fazer que a sua parceira seja conduzida dentro da melodia”(M, 74<sup>1</sup>). Então podemos ter como fundamento que dança de salão é uma complexa atividade sensoriomotora que envolve integração de habilidades como ritmo, padrão espacial, sincronia e coordenação. Explora as diversas possibilidades articulares, nos diferentes níveis, planos, eixos, formas e direções acompanhando o ritmo musical e suas acentuações fortes e fracas. Os dançarinos devem perceber o espaço disponível, os planos do movimento e interagir adequadamente com os casais que se deslocam no salão (BROWN et al, 2006).

### **Pergunta 7. O que a dança trouxe de negativo e/ou positivo para sua vida?**

#### *Categoria 1. Aspectos positivos*

O participante 1 respondeu- “Só somou” (F, 60<sup>1</sup>), o participante 3- “Pode ser negativo algumas pessoas, mas a dança não” (M, 60<sup>1</sup>), o participante 4- “A dança só traz benefícios pra qualquer pessoa, em qualquer idade. A dança não causa malefício a ninguém, a dança só causa qualidade de vida” (F, 70<sup>1</sup>), e o participante 5- “Sempre positivo” “Meu bem-estar” “A dança só me trouxe benefícios” (F, 74<sup>1</sup>). Segundo Okuma (1998), dentre todas as atividades físicas, a melhor opção para as pessoas idosas é a dança, por ser praticada em grupo, o que facilita o convívio social, possibilitando momentos agradáveis de descontração que podem atenuar as frustrações e dificuldades inerentes a esse período, contribuindo também para uma melhora na qualidade de vida.

#### *Categoria 2. Aspectos negativos*

O participante 2 respondeu - “mas é chato também porque a dança de salão é hierárquica e a mulher tem uma posição dependente, então você tem que assumir isso, se não

---

<sup>1</sup> Referente ao sexo F (feminino) e M (masculino), seguido da idade.

quiser, não vem, então” (F, 65<sup>1</sup>), o participante 5 - “Só precisamos ter cuidado porque mexe muito com o ego das pessoas” (M, 74<sup>1</sup>).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se considerar conforme as respostas adquiridas e analisadas nessa pesquisa que a dança se caracteriza como um elemento que oferece bem-estar, um bom condicionamento físico e integração social. É uma atividade que além do prazer proporcionado durante sua prática, favorece vários outros benefícios como estimulação dos aspectos cognitivos e motores proporcionando uma melhoria na qualidade de vida de todos os envolvidos. A dança de salão melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia, além de proporcionar ao idoso uma melhora na força muscular, na mobilidade e destreza, auxilia na estética corporal e revigora a autoestima.

Dentre os vários benefícios que foram relatados pelos participantes e que está fundamentado pelos autores citados nesse estudo, também foi percebido, através da observação feita nas aulas de dança de salão, a evolução e melhoria das capacidades cognitivas, motoras, emocionais, psicológicas, físicas, sociais dos participantes idosos.

O idoso através da dança de salão passa a conviver e interagir com várias gerações o que possibilita a transmissão de conhecimentos e aprendizados, essa interação promove não só a socialização, a inclusão, a difusão e a agregação de novos saberes e fazeres muito importantes para todas as faixas etárias, uma vez que todos estão se interconectando, trocando experiências, valores, conhecimentos. Pode-se perceber que o idoso a partir do momento em que passa a se sentir membro do grupo, muda sua postura e passa a ter uma participação significativa que o faz se sentir incluído, assim como, indivíduo ativo na sociedade. O que se reflete em sua autoestima e o regenera, resgatando assim sua vontade de viver e compartilhar esses momentos agradáveis que a dança de salão proporciona.

A Psicopedagogia, portanto, assume um espaço abrangente e significativo junto aos idosos nas escolas de dança mostrando que o processo de aprender e de ensinar faz parte da responsabilidade e da existência de cada um. O psicopedagogo transforma, estimula, dialoga

---

<sup>1</sup> Referente ao sexo F (feminino) e M (masculino), seguido da idade.

com os professores, ouvindo os mais velhos, potencializando mudanças, redefinindo papéis no interjogo entre o conhecimento e a vida, entre o objetivo e a subjetividade, na busca de novas expectativas para o idoso do século XXI.

Posto isto, ainda que com algumas limitações, como a dificuldade em encontrar artigos que abordassem a dança de salão e sua relação com a psicopedagogia e a falta de interesse de alguns idosos em participar da coleta de dados. Esta pesquisa abre novas possibilidades de investigação científica na área da psicopedagogia e, além disso, indica um outro olhar para atuação profissional do psicopedagogo junto a grupos de terceira idade. Bem como, a contribuição de novos dados científicos para a área acadêmica da educação.

Espera-se com este estudo impulsionar reflexões e avaliações acerca da temática e a aprendizagem dos indivíduos idosos pertencentes a instituição de dança investigada. Para tal, será feito a entrega deste material e explicação na escola para que obtenham informações acerca das respostas dos idosos. Dialogando com os profissionais da dança à respeito do trabalho psicopedagógico e possíveis melhorias que podem ser feitas nas aulas, segundo o que foi observado ao longo do estudo.

A pesquisa proporcionou a verificação de que são necessários estudos futuros com uma amostra maior da população, bem como que comparem idosos praticantes e não praticantes de dança, percepção dos idosos e profissionais de dança acerca do papel do psicopedagogo neste processo.

Encerramos com a citação de Nietzsche (1984, p. 170), onde o filósofo, utilizou a dança como metáfora para expor suas teorias com a propriedade e liberdade que só os artistas são capazes de fazer e afirmando, que:

*“Deveríamos considerar um dia perdido aquele no qual não havíamos bailado. (...) a maneira mais fácil de chegar a ser um espírito livre é bailando.”*

## **THE DANCE AS AN ELEMENT OF THE LIFE QUALITY OF THE ELDERLY: A PSYCHOPEDAGOGICAL PERSPECTIVE**

### **ABSTRACT**

Dance is an artistic movement that has emerged since the foundation of peoples as a means of corporal and emotional expression, its practice provides quality of life and longevity. The purpose of this study is to analyze how ballroom dancing contributes to the quality of life of the elderly, as well as to observe how the elderly experience dance classes and to identify how this contributes to healthy aging. Five elderly people, aged between 60 and 70 years old, participated in the study, being three female and two male. The instrument used was an interview with a semi-structured script constructed by the researcher with seven questions and sociodemographic data (gender, age, marital status and dance time). The results obtained through the qualitative analysis showed that the dance has positive acceptance by parts of the elderly and brings good quality of life. Stimulating various areas of the body and brain as cognitive, social, perceptual, psychomotor, motor coordination, spatial notion, logical reasoning. Thus, Psychopedagogy assumes in this aspect a comprehensive and significant space with the elderly in dance schools showing that the process of learning and teaching is part of the responsibility and existence of each one. These aspects confirm the need for psychopedagogical opportunities in this context in order to potentialize the cognitive abilities of the elderly, and aspire future studies of interventions for improvements in learning and quality of life.

**Keywords:** Ballroom dancing. Elderly. Psychopedagogy. Quality of life.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C.M. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento & Percepção: Espírito Santo de Pinhal- SP**, v.5, n.6, p. 129-134 , Jan-Jun, 2005.
- BOSSA, N. A. **A psicopedagogia no Brasil: contribuições a partir da prática**. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- BRASIL. Estatuto do idoso. **Lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004. 70 p.
- \_\_\_\_\_. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Censo Demográfico**. Rio de Janeiro: IBGE; 2010. 215 p.
- BROWN, S. et al. The Neural Basis of Human Dance. **Cerebral Cortex: Oxford**, v.16, n.8, p. 1157- 1167, 2006.
- CORREDATO, R.T. **O Bem-Estar Físico e Emocional do Idoso e a Prática de Atividades Físicas, Sócias, Recreativas e Culturais**. 2002. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Porto Alegre: PUCRS, 2002.
- EARHART, M. G.; HACKNEY, E. M. **Effects of Dance on Gait and Balance in Parkinson Disease: A Comparison of Partnered and Non-Partnered Dance Movement**. *Neurorehabil Neural Repair*. Washington University in St. Louis, Maio 2010; 24(4): 384–392. Disponível em: < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2900796/>>. Acesso em 15 Abril 2018.
- FERREIRA, A.B.H. **Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa**. 3 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- GAZZANIGA, M. (org). **Learning, Arts and the Brain: The Dana Consortium Report on Arts and Cognition**. Dana Press: New York, D.C., 2008.
- HOUAISS, A.; VILLAR, M.S. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.
- OLIVEIRA, M. K. **Vygotsky**. Scipione: São Paulo, 1993.
- OKUMA, S. S. **Idoso e a Atividade Física**. Papirus (Coleção Vivacidade): Campinas-SP, 1998.
- OMS (Organização Mundial da Saúde). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Disponível em: < [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)>. Acesso em 16 Maio 2018.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.06, n.4, 1992. p. 19-30.
- NERI, A.L. **Indicadores de Bem-Estar Subjetivo em Mulheres na Meia Idade e Idosas**. Campinas: UNICAMP, 2000.
- NIETZSCHE, Friedrich. **Así Habló Zaratustra**. Madrid: Alianza Editorial, 1984.

PARENTE, M. A. M. P. (Org.) **Cognição e Envelhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PERNA, M. A. **Samba de Gafieira a História da Dança de Salão Brasileira**. 2ª ed. Sem editora: Rio de Janeiro. 2005.

PORTO, O. **Psicopedagogia Institucional**: teoria, prática e assessoramento psicopedagógico. 4 ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2011.

PRADO, T. P. et 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, 2000. p. 30-31.

SEVERO, C.; DIAS, J. F. S. **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.

SILVA, M.A.D. Exercício e qualidade de vida. In: **GHORAYEB, N.; BARROS, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica – aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999.

SIMÕES, R. (Re) quebrando e (re) bolando padrões com o idoso in gaio, r.; batista, j.c.de f. **a ginástica em questão: corpo e movimento**. Ribeirão Preto: Tecmed, 2006.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 2011.70 f.. Monografia (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre – RS, 2011.

TONELI, P. D., **Dança de salão: instrumento para a qualidade de vida no trabalho**. 2007.81 f. Monografia (Bacharel em Administração) – Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, Fundação Educacional do Município de Assis Assis, 2007.

VECCHIA, R.D. et al. Qualidade de Vida na Terceira Idade: Um conceito Subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v.3, n. 8, 2005. p. 246-252.

ZAMONER, M. **Dança de salão: a caminho da licenciatura**. Curitiba: Prottexto, 2005.

ZAMONER, M. **Prática e ensino de dança de salão, comportamento sexual e drogadição: confusões e preconceitos**. Revista Digital: Buenos Aires, ano 12, n 107, 2007.

ZANELLI, J. C. Pesquisa qualitativa em estudos da gestão de pessoas. **Estudos de Psicologia**, v. 7, 2002. p. 79 – 88.

ZIMERMAN, G.I. **Velhice: aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre. Artmed, 2000.

# APÊNDICES



## **APÊNDICE A**

### **DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

- 1) Qual a sua idade?
- 2) Qual o seu estado civil?
- 3) Qual a sua profissão?
- 4) Qual o seu nível social?
- 5) Quanto tempo pratica a dança?

### **ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA**

- 1) Como você se sentia fisicamente e psicologicamente antes de começar a dançar?
- 2) Quais benefícios você notou ao iniciar as atividades com dança?
- 3) Quais habilidades cognitivas (atenção, concentração, memória, emoções, resolução de problemas, percepção, flexibilidade) você acha que melhorou ou desenvolveu com a prática da dança?
- 4) Descreva quais sensações você vivencia no momento da aula de dança.
- 5) Descreva todos os aprendizados promovidos pela dança até o presente momento.
- 6) Quais habilidades motoras você aprendeu com a prática da dança?
- 7) O que a dança trouxe de positivo para a sua vida?
- 8) O que a dança trouxe de negativo para a sua vida?





# ANEXOS



## ANEXO I

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Esta pesquisa é sobre “A dança como elemento da qualidade de vida do idoso: uma perspectiva psicopedagógica” e está sendo desenvolvida por Mary da Silva Leite<sup>1</sup>, discente do curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba, sob orientação da Professora Norma Maria de Lima.

O objetivo geral da pesquisa é investigar como a dança promove a melhoria da qualidade de vida do idoso e, especificamente, analisar como a dança contribui para a qualidade de vida do idoso, observando como o mesmo vivencia as aulas de dança assim é possível identificar se essa atividade artística contribui para o envelhecimento saudável.

Solicita-se a sua colaboração para responder oralmente uma entrevista (com duração média de 20 minutos), como também a sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos das áreas de educação/saúde e publicar em revistas científicas. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informa-se que essa pesquisa não oferece riscos previsíveis para à saúde dos participantes.

Fica esclarecido que a sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na instituição. O (a) pesquisador (a) estará à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou meu consentimento para participar da pesquisa e para a publicação dos resultados. Estou ciente que recebi uma cópia desse documento.

João Pessoa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018

---

Assinatura do participante da pesquisa

---

Assinatura do pesquisador (a)

---

<sup>1</sup> Contato com o (a) pesquisador (a) responsável:

e-mail: maryleite89@gmail.com / mary\_leite89@hotmail.com.

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) Mary da Silva Leite, telefone: 988324681 ou 999922506.