

# Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento!

Dance and aging: a partnership in movement!

Ana Clara de Souza Paiva<sup>1,3</sup>,  
Salma Soleman  
Hernandez<sup>2,3</sup>,  
Emerson Sebastião<sup>2,3</sup>,  
Antonio Carlos de  
Quadros Junior<sup>3</sup>,  
Maira Cury<sup>3</sup>,  
José Luiz Riani Costa<sup>5</sup>,  
Lilian Teresa  
Bucken Gobbi<sup>4</sup>,  
Sebastião Gobbi<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Professora Mestre das  
Faculdades Integradas  
Claretianas de Rio Claro.

<sup>2</sup> Mestrando(a) do Programa  
de Pós-Graduação em  
Ciências da Motricidade do  
Departamento de Educação  
Física/ IB – UNESP – Rio  
Claro.

<sup>3</sup> Membro do Laboratório  
de Atividade Física e  
Envelhecimento – LAFE

<sup>4</sup> Professora Doutora do  
Departamento de Educação  
Física – IB – UNESP – Rio Claro.  
Laboratório de Estudos da  
Postura e Locomoção – LEPLO  
– Depto. Educação Física – IB  
– UNESP – Rio Claro.

<sup>5</sup> Professor Doutor do  
Departamento de Educação  
Física – IB – UNESP – Rio Claro.

## Endereço para Correspondência

Ana Clara de Souza Paiva  
Rua 21, 459 apt. 333 Bl.3  
Jd. Rio Claro – CEP 13503-751  
Rio Claro/SP – Brasil  
e-mail: acspaiva@rc.unesp.br

## Resumo

O trabalho com a dança dentro do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade - PROFIT realizado na UNESP - Universidade Estadual Paulista teve início em 1997 e constitui até hoje uma atividade física regular para idosos. Desde o início, os praticantes da Dança trabalham a capacidade funcional por meio de coreografias, exigindo assim orientação têmporo-espacial, além dos benefícios já comprovados pelo uso da música. De lá pra cá, a vivência com a dança tornou-se forte aliado para a promoção de saúde, através da aprendizagem de uma variedade de movimentos e ritmos diferentes. Hoje além do trabalho motor, dos ritmos variados e montagem coreográfica, as aulas propiciam aos 30 idosos, consciência corporal, prática mental e ritmo. As aulas são divididas em alongamento e aquecimento inicial, parte principal (onde são estimulados os componentes da capacidade funcional) e finalizam com alongamento e volta à calma. O programa de dança criou oportunidades aos alunos do curso de Educação Física à prática pedagógica e permitiu o desenvolvimento de pesquisas sobre a relação envelhecimento e atividade física através da dança. São inúmeros os resultados publicados, corroborando com a literatura científica sobre os benefícios da prática regular de dança.

**Palavras-chave:** Dança. Promoção de saúde. Envelhecimento. Atividade Física.

## Abstract

The dance content in Physical Activity Program for third age - PROFIT carried out at UNESP - São Paulo State University has begun in 1997 and is until nowadays a regular physical activity practice to elderly. Since beginnings the dance practitioners work with functional capacities through choreographies, claiming the spatial-time orientation, besides the benefits already proved by music uses. Since then, life with dance became a strong way to promote health, trough learning a variety of movements and different rhythms. Today, about 30 elderly advantages besides motor part, dance classes favor body consciousness, mental practice and rhythm. The classes are divided in warm up and stretching phase, principal phase (with components of functional capacity are stimulated) and finalize with cool down phase. The dance program created to physical educations undergraduate students' opportunities to pedagogical practice and permitted researches development about aging and its relation to physical activity through dance. There are a lot of published results, collaborating with the scientific literature about the benefits of dance regular practices.

**Key words:** Dance. Health Promotion. Aging. Physical Activity.

- Recebido: 14/09/2009
- Re-submissão: 28/10/2009
- Aceito: 03/11/2009

## INTRODUÇÃO

No início da década de 90, eram poucos os estudos e a veiculação pela mídia que conscientizavam a sociedade para a necessidade de atividade física regular na idade avançada com o objetivo de melhoria da qualidade de vida. Há 20 anos na UNESP - Universidade Estadual Paulista funciona o Programa de Atividade Física para Terceira Idade – PROFIT, que desenvolve um conjunto de atividades destinadas às pessoas com mais de sessenta anos com o objetivo principal de proporcionar aos participantes o resgate ou a manutenção da autonomia num contexto que privilegia a auto-estima, o lúdico e a interação social e colabora com a manutenção/melhora do estado de saúde. Inicialmente o programa oferecia as atividades de musculação, dança e atividade física geral. Contando com a participação do trabalho voluntário de aproximadamente 30 alunos dos cursos de graduação e pós-graduação em Educação Física tornou-se um importante instrumento da área da saúde que corrobora com as pesquisas sobre o envelhecimento. Hoje com a indissociabilidade entre pesquisa, ensino e extensão que foi construída historicamente, o PROFIT possibilita alta visibilidade para o Departamento, o IB – Instituto de Biociências e a Unesp, na área de atividade física para idosos.

O programa conta com o apoio financeiro da Pró – Reitoria de Extensão Universitária que custeia os gastos materiais e humanos (estagiários). Dos alunos é cobrada uma taxa de quinze reais que é repassada para o departamento e uma parte utilizada para o programa.

Atualmente são desenvolvidas as seguintes atividades: Dança, Musculação, Atividade Física Geral, Esporte (voleibol adaptado), Yoga, Atividade física para idosos asilados, reuniões, palestras temáticas e Semana do Idoso. Quanto à demanda social a proposta é de atender 1200 idosos/pessoas/ano (através de palestras, eventos, apresentações, etc. em instituições públicas e privadas), o que tem colaborado e muito para a projeção do programa e da promoção de saúde.

## DANÇA...A PARCERIA!

Já que estamos num país dançante e levando em consideração a diversidade de manifestações rítmicas e expressivas existentes de norte a sul, a Dança torna-se tão necessária e é uma rica atividade para desenvolver em seus praticantes uma melhora nas capacidades físicas (DARIDO & RANGEL, 2005).

Nanni (1995) aponta que o ser humano utilizou a dança como linguagem corporal, simbolizando alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz, ou seja, ela representou diversos aspectos da vida humana. Dançar é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, podendo ser aos quatro ou aos oitenta anos.

Segundo consta no relatório dos volumes do PROFIT a Dança é uma das atividades que está no programa a mais de dez anos e com o diferencial de ter entre seus alunos alguns que estão desde o início da sua implantação. O primeiro relato da introdução da dança no programa foi em 1997 e teve como proposta trabalhar os seguintes conteúdos: consciência corporal, corpo em movimento, relação dos corpos em movimento, dança e outras artes e criação. De lá pra cá a atividade de dança se modificou adaptando-se as necessidades da clientela.

A maioria dos idosos não esta interessada em performance artística, mas sim em uma atividade prazerosa com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores. Em 1998 a dança era uma entre as duas opções de atividades que eram oferecidas, a clientela era sempre a mesma e as aulas elaboradas trabalhavam com ritmos variados e montagem coreo-

gráfica de acordo com a expectativa dos participantes, para apresentações em eventos do próprio programa ou a convite de outras instituições. Inúmeras coreografias foram montadas ao longo desses anos e apresentadas nos mais diversificados eventos como Semana da Mulher, Pedágio das Flores, Feira de Arte e Verde, Festa Junina da UNESP, Semana do Idoso, Feira de Artesanato, Concurso Literário da Melhor Idade, Semana UNESP-UNATI, Festival de Arte e Expressão, entre outros.

## O PROGRAMA ATUAL

A partir de 2003 as aulas tornaram-se mais sistematizadas, tendo como objetivo principal melhorar a capacidade funcional dos participantes, em todas as aulas trabalha-se capacidade respiratória e flexibilidade, e a cada semana é focado um componente da capacidade funcional: força, agilidade e equilíbrio dinâmico ou coordenação motora. A estrutura de aula é dividida em três partes, todas com utilização de música: aquecimento/alongamento inicial, parte principal (focando o trabalho sobre o componente semanal da capacidade funcio-



Figura 1

Modelo lógico de funcionamento do Programa de Dança

nal) e alongamento final/volta à calma. O planejamento da modalidade obedece ao princípio da sobrecarga, sendo três sessões semanais em dias consecutivos (terça, quarta e quinta-feira), com duração de uma hora, no período da manhã, na sala de dança do departamento de Educação Física da UNESP.

Aulas dinâmicas, com ritmos variados (como xote, baião, sambas, hip-hop, sertanejo, rock anos 60, dentre outros, a fim de motivar positivamente todos os participantes), são o ponto-chave para evitar a acomodação e desistência dos alunos, juntamente com movimentos que contemplem todos os níveis de habilidades.

Através das características citadas anteriormente o programa tem propiciado melhoras significativas nos componentes da capacidade funcional e na execução das atividades de vida diária, conseqüentemente, na qualidade de vida dos participantes. Estes fatos se confirmam em estudos realizados com esta população (Tabela 1).

**Tabela 1**

**Estudos sobre a Dança do Programa de Atividade Física para Terceira Idade**

Autor	Ano	Tipo do trabalho	Título
Paiva <i>et al.</i> ,	2001	Painel	A dança interfere nos estados de ânimo dos idosos?
Manfrim <i>et al.</i> ,	2002	Resumo em anais	Influência da prática da dança na coordenação em mulheres idosas. In: V Seminário Internacional sobre
Paiva, A. C. S.	2002	Texto em revista (magazine)	Atividade Física para a terceira idade Dança para espantar os males
Paiva <i>et al.</i> ,	2003	Resumo em anais	Atividade Física para a Terceira Idade: um programa que dá certo!
Otaguro <i>et al.</i> ,	2003	Resumo em anais	Efeitos psicológicos das atividades físicas na terceira idade.
Ribeiro, C. P	2003	Trabalho de conclusão de curso	Interferência da dança e da musculação nos estados de animo de pessoas da terceira idade adulta
Beltrame <i>et al.</i> ,	2004	Resumo em anais	Avaliação sociológica dos idosos participantes da dança e musculação do programa de atividade física para terceira idade
Hamanaka <i>et al.</i> ,	2004	Resumo em anais	Favorecendo o nível de capacidade funcional de idosos pela dança num contexto de estimulação à criatividade
Quadros Júnior <i>et al.</i> ,	2006	Resumo em anais	Dança de salão melhora capacidade funcional de idosas
Coelho <i>et al.</i> ,	2007	Resumo em anais	Dança e funções executivas em mulheres acima de 50 anos
Sebastião <i>et al.</i> ,	2007	Resumo em anais	Perfil da capacidade funcional de idosas participantes de um programa de dança
Sebastião <i>et al.</i> ,	2007	Resumo em anais	Benefícios da dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos
Gobbi <i>et al.</i> ,	2007	Artigo em periódico	Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo em idosos
Coelho <i>et al.</i> ,	2008	Resumo em anais	Efeitos do treinamento de dança no nível de aptidão funcional de mulheres de 50 a 80 anos
Sebastião <i>et al.</i> ,	2008	Artigo em periódico	Efeitos da prática regular de dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos

Para avaliar os efeitos do treinamento sobre a capacidade funcional é utilizada a bateria de testes motores da American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance – AAHPERD (OSNESS *et al.*, 1990; GOBBI *et al.*, 2005). Este instrumento foi selecionado por apresentar bons índices de validade e confiabilidade e pela relação das tarefas com as atividades da vida diária. Outra avaliação, não-científica, são as apresentações do grupo em diversos eventos, por vezes em outras cidades, pois os idosos sentem-se confiantes, capazes e motivados a se exporem ao público, indiretamente também pela melhora da capacidade funcional, pois tal efeito os proporciona conseguirem realizar tarefas no dia-a-dia que não conseguiam mais.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em linha geral, o programa de dança propiciou oportunidades aos alunos do curso de Educação Física à vivência pedagógica e permitiu o desenvolvimento de estudos sobre a relação envelhecimento e atividade física regular por meio da dança.

Nos dias de hoje o projeto de dança atende cerca de 30 idosos de ambos os gêneros, que na sua maioria procurou a dança por indicação médica, para ajudá-los nos sintomas da depressão, mas também há procura através da propaganda na mídia, realizada pelo programa, e também a convite dos próprios participantes. Como vimos o projeto vai de encontro com a proposta de promoção de saúde citada na Carta de Ottawa (1986) e nossos estudos corroboram com a literatura científica, comprovando os benefícios advindos da prática regular de atividade física, neste caso a dança.

**REFERÊNCIAS**

1. CARTA DE OTTAWA. Primeira conferência internacional sobre promoção da saúde. Ottawa, novembro de 1986.
2. DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
3. NANNI, D. Dança educação: Pré-escola à Universidade. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
4. GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. Bases teórico-práticas do condicionamento físico. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005, 265p.
5. OSNESS, W. H.; ADRIAN, M.; CLARK, B.; HOEGER, W.; RAAB, D.; WISWELL, R. Functional Fitness Assessment for adults over 60 years: A field based assessment. 1. ed. Reston: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990, 24p.