

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

BRUNO RAPHAEL RAMALHO DA COSTA
ETEVALDO DE OLIVEIRA FEITOSA
SIDNEY DE SOUZA ALBUQUERQUE

**OS BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A
INTERAÇÃO SOCIAL DOS IDOSOS.**

RECIFE/2022

**BRUNO RAPHAEL RAMALHO DA COSTA
ETEVALDO DE OLIVEIRA FEITOSA
SIDNEY DE SOUZA ALBUQUERQUE**

**OS BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A
INTERAÇÃO SOCIAL DOS IDOSOS.**

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professora Orientadora: Ma. Rafaelle de Araujo Lima e Brito

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

C837b Costa, Bruno Raphael Ramalho da
Os benefícios da dança de salão para a interação social dos idosos. /
Bruno Raphael Ramalho da Costa, Etevaldo de Oliveira Feitosa, Sidney de
Souza Albuquerque. - Recife: O Autor, 2022.

24 p.

Orientador(a): Ma. Rafaelle de Araújo Lima e Brito.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Terceira idade. 2. Baile. 3. Exercício físico. I. Feitosa, Etevaldo de
Oliveira. II. Albuquerque, Sidney de Souza. III. Centro Universitário
Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a todos que de alguma forma colaboraram conosco, e em especial a nossos pais

*“De tudo ficaram três coisas...
A certeza de que estamos começando...
A certeza de que precisamos continuar...
A certeza de que podemos ser interrompidos
antes de terminar...
Façamos a interrupção um caminho novo...
Da queda, um passo de dança...
Do medo, uma escada...
Do sonho uma ponte...
Da procura, um encontro!”
(Fernando Sabino)*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Idosos	10
2.2 Dança de Salão	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS.....	14
4.1 As Possibilidades de Interação Social do Idoso a Partir da Dança de Salão	14
4.2 Importância e Benefícios da Dança de Salão para as Pessoas Idosas ...	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
6 REFERÊNCIAS.....	23

BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A INTERAÇÃO SOCIAL DOS IDOSOS.

Bruno Raphael Ramalho da Costa

Etevaldo de Oliveira Feitosa

Sidney de Souza Albuquerque

Rafaelle de Araújo Lima e Brito¹

Resumo: O envelhecimento é uma fase que gera grandes transtornos físicos, psicológicos e mentais em decorrência das mudanças que ocorrem no organismo. Para muitos idosos essas mudanças são de difícil aceitação. Assim, é importante que os idosos passem por essa etapa da vida com autonomia, sabendo lidar com essas mudanças no corpo e aproveitamento essa fase da melhor maneira possível. O presente estudo teve como objetivo analisar a importância da dança de salão enquanto elemento que proporciona a interação social entre os idosos. A metodologia utilizada foi a Pesquisa Bibliográfica. A busca foi realizada entre agosto de 2021 a maio de 2022 nas bases de dados eletrônicas do Google Acadêmico e Scielo. Apenas artigos em português foram considerados para esse trabalho. Foram identificados inicialmente 34 artigos potencialmente relevantes. Há cada vez mais evidências científicas apontando um efeito positivo de um estilo de vida ativo na manutenção da autonomia, das capacidades funcional e física durante o processo do envelhecimento. Pode-se concluir a partir desse estudo que a dança, enquanto exercício físico sistematizado e regular, melhora a condição física, as capacidades para realização das atividades diárias e os aspectos psicológicos do indivíduo, tornando o idoso mais autoconfiante e adquirindo mais autonomia.

Palavras-chave: Terceira Idade, Baile, Exercício Físico.

1. INTRODUÇÃO

No Brasil, conforme o estatuto do idoso (Lei nº 5383/19), uma pessoa idosa é o indivíduo que tem a partir de 65 (sessenta e cinco) anos e não mais 60 (sessenta) anos, alterando a Lei nº 10.741/2003, e com essa idade surgem algumas limitações que pode colocar em risco a vida de algumas pessoas. Se não houver adequação de hábitos físicos e alimentares, pode ter surgimento de doenças.

Os Benefícios da dança de salão para a interação social dos idosos pode ser definido como uma contribuição para a saúde e qualidade de vida na terceira idade, oferecendo vantagens tanto para o corpo quanto para a mente, despertando alegria,

¹ Especialista em Educação Física Escolar pela UPE; Mestra em Educação Física pela UPE/UFPB; Prof. do Núcleo de Educação Física da UNIBRA; E-mail: rafaelle.araujo@grupounibra.com

prazer e bem estar, assim como contribuindo para um envelhecimento ativo, com prazer e entrosamento no convívio entre as pessoas (SILVA et al., 2018).

Outro ponto importante de grande relevância para ser abordado, é o fato de que a dança de salão pode ser entendida e valorizada como uma prática terapêutica, tendo impacto na saúde, no humor e na qualidade de vida dos idosos (BAGGIO; SILVERIO; FRIESTINO, 2021)

No entanto, um problema relacionado ao público da terceira idade é o isolamento social, que atinge uma grande parte dos idosos, pois a solidão junto com as consequências do envelhecimento acaba trazendo prejuízos à saúde, provocando um sentimento de vazio interior, que pode estar presente no ser humano nas diferentes fases da vida, e tende a ser mais frequente com o envelhecimento (LOPES et al., 2009).

Sabe-se que não tem como combater o envelhecimento, o que pode ser feito é minimizar as consequências do envelhecimento com atividades físicas, e a dança como exercício físico proporciona inúmeros benefícios para a saúde como coordenação motora, o equilíbrio, melhora o funcionamento do organismo, perda de peso se for o caso e outros benefícios. Segundo Piske (2015), esclarece que a atividade física consegue trazer benefícios quanto à prevenção de doenças crônicas, como também de seu tratamento, além do incentivo da capacidade funcional para a realização das atividades da vida diária.

Na terceira idade, a dança de salão tem uma influência muito impetuosa que contribui para a conquista de mais qualidade de vida. Além de ser um exercício físico, também é uma manifestação artística e está diretamente relacionada à expressão de sentimentos na relação do aluno com a música e com a dança, onde ele vai buscar recordações com a memória, conseqüentemente vai liberar bloqueios psicológicos e outras séries de fatores (SOUZA & METZNER, 2013).

A universidade de Oslo na Noruega fez um estudo onde relata que idosos que fazem exercício físico, podem viver por mais tempo, ou seja, a prática da dança no exercício físico como um todo, também favorece para a qualidade de vida e longevidade (GALLAGHER, 2015). E segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2006), diz que um indivíduo que deixar de ser sedentário tem 40% a menos de risco de morte por doenças crônicas, e chega a reduzir 58% da progressão do diabetes tipo II. Afirma também que com pequenas mudanças no dia-dia do idoso e

incentivo de amigos e familiares sendo facilitadores para incorporar a prática de atividade física, pode provocar grandes melhoras na saúde e qualidade de vida.

O envelhecimento é um processo natural de mudanças fisiológicas e estruturais e ocorre no corpo e na mente ao longo da vida, é sempre importante tomar um cuidado maior com os idosos pois qualquer tipo de lesão ou acidente poderá trazer malefícios para si. A consequente doença degenerativa articular do idoso provoca alterações ósseas e da superfície articular, como os osteófitos resultantes da osteoartrite, a radiculopatia pela compressão dos nervos e redução na atividade da miosina adenosina trifosfato (ATPase) das fibras musculares, levando à fraqueza muscular e ao desequilíbrio, proporcionando um aumento na incidência de quedas (ESQUENAZI; DA SILVA; GUIMARÃES, 2014).

Consequentemente devido muitos casos de doença como sedentarismo e em questão de idade avançada acarretaram uma busca maior na prática de atividades físicas e uma delas é a dança, considerada um dos melhores exercícios usados na prevenção ou tratamento de doenças degenerativas.

O que pode ser notado nos dias atuais na classe idosa, é que a cada ano que passa, vem crescendo cada vez mais o grupo da terceira idade, podendo chegar, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em torno de 73 idosos para cada 100 crianças, e a população brasileira em 2050 será de 215 milhões de habitantes (DE FREITAS, 2017). Em pleno século XXI, os idosos continuam sofrendo muitos preconceitos perante a sociedade em que vivemos, e muitas vezes a própria família abandona seu parente idoso em asilos ou hospitais.

Outro ponto, é que parte dos idosos aposentados não recebe o suficiente para suprir as suas necessidades, e por muitas das vezes mal conseguem cuidar da saúde. No entanto todos que chegam a essa etapa almejam uma vida bem sucedida, podendo assim desfrutar do seu lazer da melhor forma.

Silva, Martins e Mendes (2012, p.26) falam que: “A dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativa na vida das pessoas de idade mais avançada”. Assim influenciando os idosos através do corpo e da mente e expondo que com a prática habitual da dança de salão irá auxiliar para uma melhor qualidade de vida, possibilitando um bem-estar físico e mental, além da interação com os outros idosos.

O principal obstáculo deste conteúdo é a timidez e o espaço inadequado, porém, é possível identificar a contribuição da dança através da socialização dos

idosos, uma vez que o diálogo corporal é o ponto de partida no acontecimento da dança de salão. Para transcorrer com sucesso essa temática, são necessários profissionais de educação física especializados na área da dança, onde irão criar estratégias que chamem a atenção dos idosos, tornando-a de forma lúdica e prazerosa na prática, gerando um estímulo e trazendo benefícios tanto sociais como psicológicos e cognitivos.

Considerando as informações apresentadas até aqui, trazemos o seguinte problema: Quais os benefícios da dança de salão para interação social de idosos? Para isso, definimos como objetivo geral da nossa pesquisa analisar a importância da dança de salão enquanto elemento que proporciona a interação social entre os idosos. E dando suporte ao objetivo geral, os específicos são: 1. Verificar as possibilidades de interação social do idoso a partir da dança de salão; 2. Compreender a importância e benefícios da dança de salão para as pessoas idosas.

Considerando os pontos e as problemáticas destacadas anteriormente, percebe-se a importância de debater as melhorias dos aspectos psicossociais desses indivíduos, fazendo com que tenham um retorno no convívio social, recuperando a sua autoestima para que reflita em uma boa saúde por completo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO.

2.1. Idosos

O envelhecimento é um processo natural que ocorre ao longo da vida de um ser humano, onde pode ocorrer de diferentes maneiras, variando de pessoa para pessoa. Têm suas alterações fisiológicas com um passar do tempo, ou seja, alterações na composição corporal, cabelos brancos, alterações no sistema nervoso entre outros, e também está relacionado às funções cognitivas como a memória, habilidades, visual e auditiva, e as psicossociais que são os sentimentos negativos e mau humor (FECHINE & TROMPIERI, 2012)

Macena, Hermano e Costa (2018), diz que o envelhecimento é um processo fisiológico que acontece no decorrer dos anos, definida como desenvolvimento natural nas quais modificações, morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas indicam um comprometimento da autonomia e adaptação do organismo, perante ao

meio externo, o que leva a uma maior fragilidade ao indivíduo incluindo a uma maior vulnerabilidade a patologias.

A população idosa só cresce e está cada vez mais atendida, buscando autonomia e independência. É instituído pelo Estatuto do Idoso, como já dialogado anteriormente, que eram considerados pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, de acordo com o Art. 1º da Lei nº 10.741 de 01 de outubro de 2003 (BRASIL, 2006). No entanto o Projeto de Lei nº 5383/19 altera a legislação vigente para que as pessoas sejam consideradas idosas a partir dos 65 anos de idade e não mais 60 anos.

Ao longo da vida todas as pessoas passam por mudanças no corpo, na mente, e no próprio modo de viver. Parte da natureza humana está sempre em transformação e cada uma dessas mudanças exige um cuidado diferente, bem como novas atitudes diante da vida. Alimentação saudável, atividade física, lazer e afeto são importantes para os idosos (DA CRUZ JOBIM, 2015).

Os alimentos têm tudo que uma pessoa precisa para manter a saúde física e mental. Praticar uma atividade física faz bem para o corpo e distrai a mente. O lazer ajuda a relaxar as tensões e exercita a memória, e o carinho de familiares e amigos mantém a pessoa viva e feliz. (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012).

Ainda, segundo Silva, Martins e Mendes (2012), é necessário um padrão alimentar equilibrado, para proporcionar melhores condições à saúde e contribuir diretamente na prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos, como constipação intestinal, excesso de peso corporal, dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes mellitus, osteoporose, câncer e outras.

E além da alimentação precisamos debater sobre as atividades físicas direcionadas a esse público. Existem várias atividades que o idoso pode praticar com toda segurança, um bom exemplo é a dança de salão para aqueles que não dispensam uma boa música e ajuda na socialização dessas pessoas. Sendo assim uma atividade também de lazer e com aspectos da melhoria da saúde (DE OLIVEIRA & DO NASCIMENTO, 2014).

Os idosos, não só podem como devem realizar todas as tarefas de que são capazes, com o propósito de livrar-se do preconceito, manter uma vida ativa, saudável e feliz. Não existe só um tipo de idoso e a velhice está longe de ser o fim, no entanto está cheia de novas possibilidades, de novos recomeços e aprendizados. Olhar para a população idosa e dar visibilidade, é simplesmente cuidar de nós

mesmos. Diante disso, a longevidade com qualidade é prioridade de todos (SERBIM & FIGUEIREDO, 2011).

Atualmente para a pessoa manter uma vida ativa, é de extrema importância, principalmente quando o ser humano atinge a terceira idade, assim ela terá menos limitações físicas para se manter mais eficiente no dia a dia (ROBERTO, 2014).

A prática de exercícios físicos promove milhares de benefícios e isso é essencial em qualquer faixa etária, principalmente na terceira idade, e um dos considerados principais benefícios é a proteção da capacidade funcional, onde está essencialmente ligada à sua rotina diária, como: varrer a casa, cozinhar, lavar roupa, fazer a feira, ou seja, a maioria das atividades. Os idosos que praticam exercícios físicos são mais abertos e saudáveis, tendo bom humor, mantendo equilíbrio emocional com os fatos do dia a dia, que ajuda no encontro da identidade e na excelente qualidade de vida (SOUZA & METZNER, 2013).

2.2. Dança de Salão

A dança é uma das mais antigas artes criadas pelo homem. É difícil determinar hoje em dia quando, como e por que o homem dançou pela primeira vez. Os arqueólogos relatam em seus estudos pinturas rupestres de figuras dançando. No princípio, a dança participou de rituais voltados aos deuses, necessitando de ajuda para o desempenho de ótimas caça e pesca, para que as safras fossem fartura, e para que chovesse ou fizesse sol, e a dança também fazia parte da manifestação de contentamento e harmonia pela vitória sobre o adversário e por outros eventos alegres (PAULA, 2008).

Para Mazo e Da Silva (2007), a dança é um tipo de atividade física e que também é uma atividade de expressão, em que se movimenta o corpo e se expressa a alma, já que se desenvolve no espaço e no tempo, explana sensibilidade e através de movimentos corporal e se faz uso de linguagens sonora, visual e tátil. Já para Cipriano e Medalha (2007), a dança é um manifesto primitivo, onde submerge no mundo mágico, em que os movimentos espontâneos surgiram da imaginação.

Já em relação a dança de salão, de acordo com Paula (2008) refere-se a muitos tipos de dança em casal e são consideradas uma forma de entretenimento e de integração entre pessoas, além de ser uma atividade física. A modalidade da

dança, engloba em si vários ritmos, como: forró, lambada, salsa, samba, samba de gafieira, bolero, soltinho, rock, tango, maxixe, mambo, bachata, merengue, valsa, rumba, zouk.

Fonseca, Vecchi e Gama (2012), afirmam que a dança de salão é uma forma de expressão dos sentimentos através dos movimentos e que também tem vários benefícios para a saúde, onde os principais são: fortalecimento do sistema muscular, aumenta a flexibilidade e a resistência física, queima gordura, controla a pressão arterial, melhora as habilidades corporais, melhora a socialização, minimiza o estresse e sensação de leveza. Esses são apenas alguns dos vários benefícios que a dança de salão oferece.

No estudo de Silva et al. (2018), foi realizada uma pesquisa onde o objetivo era analisar a dança de salão como fator contribuinte para a saúde e qualidade de vida dos idosos. E os resultados obtidos foram que os benefícios da dança de salão para idosos são significativas e contribuem para saúde e qualidade de vida deles, uma vez que oferecem vantagens tanto para o corpo quanto para a mente.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001, p.22).

Realizamos uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2008) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2008, p.50).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos Benefícios da Dança de Salão para a Interação Social dos Idosos, realizamos um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google Acadêmico e Scielo. E como descritores para tal busca, foram utilizados: "Terceira Idade"; "Baile" e "Exercício Físico", e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 1998 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4. RESULTADOS

4.1. As Possibilidades de Interação Social do Idoso a Partir da Dança de Salão.

A interação social gerada entre idosos desenvolve um bem-estar nos mesmos, e diminui a possibilidade de adoecimento físico e psíquico. De acordo com Fonseca, Vecchi e Gama (2012), informa que a interação entre homem e mulher, pode ser extremamente benéfica no momento em que observamos a quebra da timidez por parte do homem e a perda da ansiedade no caso da mulher.

São percebidas melhorias na longevidade, promovendo assim um envelhecimento ativo e saudável, além de desenvolver uma situação satisfatória na qualidade de vida, reconhecendo situações positivas e aceitando fatos negativos relacionados a vida cotidiana. É possível acreditar que a longevidade do indivíduo só faz sentido se refletir uma boa qualidade de vida, ou seja, se tudo que ele vive na

terceira idade o faz bem, e que, além disso, eleve sua autoestima (SILVA et al., 2018).

Ainda segundo Silva et al. (2018), informa que a dança de salão na terceira idade oferece vantagens tanto para o corpo quanto para a alma, pois nem sempre a alma envelhece. Um bom indicador dessa interação na vida dos idosos e na prática da dança de salão é o fortalecimento de vínculos e sentimentos de valorização, reciprocidade e pertencimento aos círculos de amizades, além de estimular habilidades físicas, sociais e mentais do idoso.

Conforme Cipriano e Medalha (2007) a Dança de Salão é uma atividade prazerosa para os idosos, por proporcionar contato com outras pessoas da mesma idade e problemas de relacionamentos onde a maioria é excluída pela sociedade. Afirmando ainda, que no decorrer de sua pesquisa observou que, a dança de salão ajudou a aumentar o ciclo de amizade dos idosos ou até mesmo relações amorosas futuras. Foi possível observar que, “nos bailes de fim de semana e durante as aulas de Dança de Salão, também puderam se divertir, esquecendo os problemas, melhorando sua alta-estima, sua autoimagem.” (CIPRIANO & MEDALHA, 2007, p. 11).

A dança está associada essencialmente a atividade social pela qual provoca uma sensação de bem-estar psicológico, permitindo a troca de experiência, estimula o diálogo melhorando consequentemente a autoestima, com isso vimos que:

Dançando, nosso corpo expressa o prazer, fazendo com a motivação possa surgir naturalmente por meio de um simples e repetido movimento, aproximando as pessoas, promovendo uma interação física, mental, emocional, espiritual principalmente social. (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012, p. 40).

No estudo de Oliveira et al. (2017). Investigou os fatores psicológicos e emocional de idosos que praticava dança de salão. O método utilizado foram os testes kolmogorov-smirnov (normalidades dos dados) U de mann-whlney e kruskal-wallis (comparação das variáveis psicológicas em função das variáveis sociodemográfica e de saúde) correlação de Spearman e regressão linear multivariada (relação entre variáveis). Participaram desse estudo 93 idosos que praticavam dança de salão em uma cidade do Paraná. E foi concluído que:

Os idosos frequentadores de clubes de dança de salão participantes deste estudo apresentaram um perfil psicológico e emocional favorável ao seu

bem-estar, satisfação com a vida e qualidade de vida. A ansiedade e a depressão podem ser consideradas variáveis prejudiciais à satisfação com a vida do idoso (OLIVEIRA et al., 2017, p. 809).

Um fator muito importante que dificulta a interação social entre pessoas idosas e não idosa é a comunicação, muitas pessoas sentem dificuldade de se comunicar com os idosos, principalmente aquelas com problemas cognitivos. A demência de Alzheimer é um dos exemplos, que por sua vez, destrói a memória e outras funções mentais importantes. Françaço (2010), afirma que a comunicação é considerada uma necessidade fundamental, cujo a satisfação evoluem um conjunto de condições biopsicossociais.

Ainda segundo Françaço (2010), comunicar envolve, além das palavras que são expressas por meio da fala ou escrita, todos os sinais transmitidos pelas expressões faciais, pelo corpo, postura corporal e distância que mantemos das pessoas. Por essa razão, é sempre bom se comunicar com uma pessoa idosa, falando de frente a ela com uma boa articulação e pausadamente, pois para uma pessoa que tem dificuldade de entender e ouvir, percebe-se que a nossa articulação da boca na hora de falar, faz com que o idoso entenda melhor.

A escolha de um ambiente iluminado ajudará ao idoso a enxergar melhor as pessoas e as expressões faciais de cada uma delas quando houver uma comunicação entre elas, pois é pela expressão do rosto que nos comunicamos e conseguimos passar nossas emoções e intenções.

Mesmo que a fala e a imagem sejam as mais usadas no nosso cotidiano, a habilidade de associação da expressão verbal a expressão não verbal se torna um caminho favorável no processo de estabelecimento da comunicação com os idosos (SANTANA et al., 2008, p 293)

Sempre é bom relatar ao idoso, de uma forma clara e objetiva, o que irá ser feito antes de ser realizado algo, sobretudo quando se trata da dança de salão, atividade essa que envolvendo o toque, na qual alguns idosos se assustam com o contato físico ou com algo desconhecido. Pois é no momento da dança de salão que acontece a comunicação por meio do corpo, do olhar e do toque (FONSECA; VECCHI; GAMA, 2012)

É através da dança de salão que se é possível aproximar as pessoas que estão distantes fisicamente, podendo contribuir de forma positiva para minimizar o isolamento social, principalmente para pessoas idosas.

Dançando, nosso corpo expressa o prazer, fazendo com que a motivação possa surgir naturalmente por meio de um simples e repetido movimento, aproximando as pessoas, promovendo uma integração física, mental, emocional, espiritual e principalmente social. Resgatando o prazer de viver em sociedade (SILVA; MARTINS; MENDES, 2012, p40)

Assim é possível criar espaços que possibilitem o entrosamento para expressar ideias, opiniões e até mesmo conhecer outras pessoas.

Estratégias pedagógicas, que considerem os quesitos e aspectos, podem contribuir para a aprendizagem e participação social dos idosos através da Dança de Salão.

A Prática regular de atividade física, como a dança, auxilia na prevenção de doenças e agravos não transmissíveis, além de ser uma possibilidade de tratamento não farmacológico para os problemas de saúde já existentes, o que poderia contribuir para a melhoria de qualidade de vida (LIMA; DE FREITAS CAMILO, 2019, p. 123-126).

A interação entre as pessoas não ocorre sozinha, apenas porque existe a funcionalidade. Vale lembrar que estratégias pedagógicas do profissional que media essas ações, fazem o sentido e o fomento para que haja essa troca. Por isso é tão importante pensar sobre esse aspecto e planejamento de forma que possa alcançar os objetivos pretendidos.

4.2. Importância e Benefícios da Dança de Salão Para as Pessoas Idosas.

A dança de salão é um recurso bastante interessante para promover autonomia e independência entre os idosos, mantendo socialmente interativos e comunicativos, demonstrando a necessidade de buscar e gerar novos conhecimentos científicos sobre esse modelo e suas inúmeras vantagens para os idosos praticantes.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e

aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas (SOUZA & METZNER, 2013).

Para quem não se identifica muito com as atividades físicas mais comuns, como musculação e ginástica local, a dança de salão é uma boa escolha por ser uma atividade bastante divertida que estimula a mente e o corpo, além disso, envolver-se em atividades divertidas e agradáveis aumenta o bem-estar de uma pessoa e isso é de extrema importância pelo fato do indivíduo que já está na terceira idade esta exausta de algumas tarefas.

Qualidade de vida aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação, realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras, liberdade autonomia e segurança financeira (SOUZA & METZNER, 2013).

De Freitas e Foureaux (2015), Fizeram uma revisão literária, onde foram analisados os benefícios físicos e psicológicos dos idosos através da dança de salão. Onde demonstraram os benefícios físicos, envolvem; diminuição da pressão arterial, melhora do sistema cardiorrespiratório; aumento da força muscular; aumento da flexibilidade; aumento da densidade mineral óssea; aumento da propriocepção e equilíbrio, entre outros. Já os benefícios psicológicos, propiciam; melhora da qualidade de vida; melhora da socialização; diminuição da ansiedade, sensação de solidão, depressão do tempo ocioso, e melhora da memória.

Ainda, segundo os autores anteriormente citados, a soma dos benefícios físicos e benéficos psicológicos os idosos melhoram a qualidade de vida ou até mesmo uma longevidade de vida maior.

Levar a dança para a terceira idade é muito importante, pois um dos principais benefícios para o idoso é a mobilidade articular, e fazendo a movimentação do corpo, muitos proveitos acontecem. E segundo Vaz, Brito e Viana (2010), a dança traz benefícios diversos como a diminuição da pressão arterial, controle do peso corporal, melhora a resistência física, aumento da densidade óssea e melhoria da força muscular, além da socialização.

E para De Carvalho et al. (2012), a dança traz benefícios sociais, culturais, emocionais, cognitivos e motores de maneira conceitual, atitudinal e procedimental que favorecem a conscientização do corpo e do senso crítico, formando um cidadão autônomo, ente de seus direitos e deveres.

Muitos idosos apresentam uma baixa estima devido a problemas pessoais com a família ou até mesmo devido a uma trajetória de vida difícil. E dentro de uma sala de aula de dança, os idosos são capazes de descobrir muita coisa, de perceberem que eles existem que podem trabalhar sua saúde física e mental, dando assim significado a sua própria história de vida.

A importância que a dança de salão irá fazer na vida do idoso, é na quebra do paradigma do corpo, que é a questão de que o idoso não pode fazer nada.

A Arte da dança com idosos pode desenvolver a compreensão de sua capacidade de movimento, mediante um maior entendimento de como seu corpo funciona e, assim, poderá usá-lo expressivamente com maior inteligência, autonomia responsabilidade e sensibilidade. (PROVENZI, 2015, p 9)

É importante ressaltar, entretanto, que se a pessoa escolhe desenvolver as habilidades pessoais, a autoestima virá como resultado. Em outras palavras, a autoestima é um produto, uma consequência das habilidades pessoais. (OLIVEIRA et al., 2019).

E com a mudança de humores, autoestima e hábitos, o idoso pode sim acreditar que ele é capaz e irá saber trabalhar com o processo pedagógico potencial, melhorando a cada dia e conseguindo ressignificar a fase da velhice, que é uma fase na qual as pessoas acreditam não serem mais capazes de aprender. E a dança de salão pode investir prontamente na questão psicológica do sujeito na fase do envelhecimento.

No estudo de Silva et al. (2018), foi realizada uma pesquisa onde o objetivo era analisar a dança de salão como fator contribuinte para a saúde e qualidade de vida dos idosos. E os resultados obtidos foram que os benefícios da dança de salão para idosos são significativos e contribuem para saúde e qualidade de vida deles, uma vez que oferecem vantagens tanto para o corpo quanto para a mente.

A pessoa quando dança, está disposto a aprender novos ritmos que irá contribuir para um entendimento na assimilação de coreografias, exigindo uma boa memória, coordenação motora, agilidade, concentração e equilíbrio, sendo esses benefícios despertados através da dança, além de outros existentes.

O corpo nesta concepção é algo a ser controlado, dominado e aperfeiçoado segundo padrões técnicos que exigem do dançarino uma adaptação e submissão

corporal, emocional e mental àquilo que está sendo requerido dele externamente. (MARQUES, 1998, p.72)

Para Oliveira et al. (2017), a dança desenvolve capacidades físicas importantes para prevenção de acidentes (quedas) e aumento da autonomia do idoso em seu dia a dia, além de proporcionar um ambiente rico em interações sociais. Como resultado, a mudança e o comportamento físico e emocional, contribuem nas atualizações referente a evolução e equilíbrio dos idosos.

De Araújo e Nogueira (2019), realizaram um estudo de campo com um grupo de idosos praticante de dança de salão, onde foi analisado quatro categoria diferente; (1) envelhecimento ativo, (2) empoderamento, (3) amizade, (4) exercitação do corporal, que o objetivo era compreender como os espaços de serviço de dança de salão, podiam ser facilitador para os idosos experimentar suas capacidades e desenvolver suas competências. Foram realizadas 16 entrevista e obtiveram os seguintes resultando.

Na categoria (1) envelhecimento ativo foi possível observar que os idosos afirmam, a dança de salão traz inúmeros benefícios e ressaltam que fazer parte de um grupo de dança é muito favorável para o aprendizado e que tem alto nível de contribuição para um envelhecimento ativo. A categoria (2) empoderamento está ligado ao aumento da autoestima, valorização do corpo, a superação, fortalecimento do ego e novas descobertas. Afirmou uma das entrevistadas: “Por outro lado, a vaidade é redescoberta, expressando-se por meio de roupas novas, salto altíssimo, vestidos bonitos, saia longa e colares”.

Maquiagem que vai além de “passar um batom”, e toma ares de um ritual de preparação para a dança. As mulheres idosas passam a se sentir mais jovens e bonitas. Os homens se percebem mais requisitados: quanto melhor o dançarino, mais festejado e desejado. Assim, a dança de salão pode assumir o significado de redescoberta do corpo, que, embora envelhecido, ainda é capaz de transmitir beleza, seduzir e gerar admiração entre os que assistem. (DE ARAÚJO & NOGUEIRA, 2019, p. 9).

Já na categoria (3) Amizade, os idosos entrevistados relataram que tiveram uma grande interação social atrás da dança de salão, conquistaram novas amizade e criam vínculos entre si através das aulas. Mais um comentário feito por um dos idosos entrevistados: "Fiz muitas amizades. Eu tive uma satisfação muito grande de

encontrar essa turma, eu fico pensando de chegar segunda-feira logo para ir à dança de salão, que modificou minha vida para melhor."

O mais importante nisso é que os idosos se sintam bem, se sintam inteiros e parte do processo de vida, pois a velhice é inevitável, mais ficar velho é opcional.

É na terceira idade que muitos idosos tendem a ficar isolados achando que não são mais capazes de fazer nada na vida e principalmente se integrar e socializar com outras pessoas, e ao dançarem em grupos ou em troca de pares, isso ajuda bastante na socialização dessas pessoas. Com isso os idosos aprendem a conviverem um com os outros, exercitando companheirismo, o perdão, e outras emoções.

Na última categoria (4) Exercitação corporal, percebemos uma grande exaltação do corpo feminino. Uma maior valorização, as idosas comentaram que saíram de quatro parede para mudar a sua vida que a dança de salão é uma excelente atividade para os idosos porque além de trabalhar o físico, ela também contribui para a saúde mental dos idosos, pois enquanto se exercitam fisicamente com a prática da dança propriamente dita, precisam memorizar os passos para executar a dança.

Esse estudo mostra grandes benefícios que a dança de salão proporciona e que faz grande diferença para os idosos praticantes, é frequentemente indicada como uma atividade física para diversos grupos e em muitos casos como terapia extra como é o caso de pessoas na terceira idade que precisam interagir socialmente onde vivem.

Em suma, fazer aulas de dança de salão, para o idoso, não só representa um primeiro passo para conhecer novas pessoas, mais também uma forma de inclusão social onde eles se sentem mais seguros e livres para fazer qualquer tipo de atividade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse trabalho foi analisar os benefícios da dança de salão para interação social dos idosos. Nesse sentido foi realizado uma revisão literária, apesar de que vários trabalhos defenderam inúmeros benefícios da dança de salão, muitas variáveis ainda podem ser analisadas e estudadas.

A finalidade da dança de salão é manter a saúde tanto do corpo quanto da mente dos idosos, e como na maioria dos ritmos, exige um contato mais físico entre as pessoas, incentivando assim a interação social, a confraternização e principalmente ajudando as pessoas mais tímidas a terem autoconfiança e autoestima, devido a essa troca de entrosamento do olho a olho, e do corpo a corpo.

Ao estudar profundamente a dança de salão, concluímos que a mesma não só traz benefícios físicos para a população idosa como por exemplos: aumento de flexibilidade, melhora o sistema cardiorrespiratório, aumento da densidade óssea, favorecendo a saúde em muitos aspectos e contribuindo para a conquista de mais qualidade de vida. Mas também psicológicos como: minimizar o isolamento social, melhora na ansiedade, ajuda na depressão, e na interação social entre pessoas idosas e não idosas.

Portanto, podemos concluir que o público idoso, não precisa apenas fazer exercícios físicos ou atividades físicas. É importante vivenciar os clubes de salões de dança, que é uma das formas de descobrir o contato e convívio com outras pessoas. Pois dançar a dois irá despertar alegria, na qual frequentemente a felicidade está adormecida entre os indivíduos com mais idade.

REFERÊNCIAS

- BAGGIO, L. H. C.; SILVERIO, M. N. O.; FRIESTINO, J. K. O. Ações extensionistas na formação médica: Vivências sobre saúde do idoso e a dança de salão. **Revista Conexão UEPG**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Série A. Normas e Manuais Técnicos, Caderno de Atenção Básica - n. 19.
- CIPRIANO, D. N.; MEDALHA, José. A dança de salão como lazer e interação social para idosos. **Trabalho apresentado no Simpósio Internacional de Ciências Integradas da UNAERP**, (12p.). Guarujá–SP, 2007.
- DE ARAUJO, F. F.; NOGUEIRA, E. M. C. Vamos Dançar? A Dança de Salão como experiência de empoderamento na Terceira Idade, 2019.
- DE CARVALHO, M. C. et al. A importância da dança nas aulas de Educação Física–Revisão Sistemática. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 2, 2012.
- DA CRUZ JOBIM, F. A. R.; DA CRUZ JOBIM, E. F. Atividade Física, Nutrição e Estilo de Vida no Envelhecimento. **Journal of Health Sciences**, v. 17, n. 4, 2015.
- DE FREITAS, E. **O número de idosos deverá aumentar no Brasil**. 2017.
- DE FREITAS, S. G.; FOUREAUX, G. Os benefícios físicos e psicológicos da dança de salão na terceira idade. **Revista ESPACIOS| Vol. 36 (Nº 13) Año 2015**, 2015.
- DE OLIVEIRA, K. P. G.; DO NASCIMENTO, A. F. Revisando o lazer na terceira idade: uma proposta metodológica necessária. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudo do Lazer**, v.17, n. 3, p. 275-302, 2014.
- ESQUENAZI, D.; DA SILVA, S. B.; GUIMARÃES, M. A. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 2, 2014.
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2012.
- FEDERAL, Senado. Estatuto do idoso. **Brasília (DF): Senado Federal**, 2003.
- FONSECA, C. C.; VECCHI, R. L.; GAMA, E. F. A influência da dança de salão na percepção corporal. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, p. 200-207, 2012.
- FRANÇOSO, F. G. **A comunicação para a saúde na ressocialização e autonomia do cidadão idoso**. 2010.
- GALLAGHER, J.; Exercícios podem elevar em 5 anos expectativa de vida de idosos, diz estudo. **BBC News/Brasil**, 2015. Disponível em:

https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/05/150513_exercicios_idosos_mdb
Acesso em: 24 de Setembro de 2021

GIL, A. C. **Métodos e técnicas da pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008

LIMA, N. R.; DE FREITAS CAMILO, B. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2019.

LOPES, R. F.; LOPES, M. T. F.; CAMARA, V. D. Entendendo a solidão do idoso. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 6, n. 3, 2009.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, [S. l.], v. 15, n. 27, p. 223-238, 2018. DOI: 10.26893/rm.v15i27.64. Acesso em 7 nov. 2021, Disponível em: <https://revistamosaicum.org/index.php/mosaicum/article/view/64>.

MARQUES, I. A. Corpo, dança e educação contemporânea. **Pro-posições**, v. 9, n. 2, p. 70-78, 1998.

MAZO, G. Z.; DA SILVA, A. H. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**, v. 8, n. 1, p.25-32, 2007.

MINAYO, M. C. S., **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

OLIVEIRA, D. V. et al. Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, p. 797-804, 2017.

OLIVEIRA, D. J. F. et al. **Dançar: uma experiência de cuidado e positivação do envelhecimento em um centro de convivência público para idosos no município do Rio de Janeiro**. 2019. Tese de Doutorado.

PROVENZI, R. **DANÇA – O CORPO E MENTE EM AÇÃO: Um olhar para as vivências prazerosas dos idosos no processo envelhecer com saúde**. 2015. 72 f. Monografia (Pós-graduação em Arteterapia Educação e Saúde) - Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste – SC, 2015

PAULA, D. A. M. **Dança de salão: história e evolução**. 2008. 23 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2008.

PISKE, R. **Atividade Física Regular e Autonomia do Idoso**, 2015. 46 f. TCC, Graduação em Licenciatura em Ed. Física, Santa Rosa – RS, 2015.

ROBERTO, J. T. **Atividade física: melhor qualidade de vida na terceira idade**. 2014. 50f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Barra do Bugres_MT, 2014.

SANTANA, R. F. et al. A formação da mensagem na comunicação entre cuidadores e idosos com demência. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 17, p. 288-296, 2008.

SERBIM, A. K.; FIGUEIREDO, A. E. P. L. Qualidade de vida de idoso em um grupo de convivência. **Scientia Medica**, v.21, n. 4, p. 166-172, 2011.

SILVA, F. J.; MARTINS, L.; MENDES, C. Benefícios da dança na terceira idade. **IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG**, p. 24-42, 2012.

SILVA, J. A.; ARAUJO, L. O. C.; XAVIER, M. C. G.; AMARAL, B. Envelhecimento e qualidade de vida: os idosos nos passos da dança de salão. **Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790**, v. 6, n. 2, p. 43-57, 2018.

SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Centro Universitário UNIFAFIBE, **Benefícios da Dança no Aspecto Social e Físico dos Idosos**, Bebedouro - SP, ano.VI, n.6, p. 8-13, nov. 2013.

VAZ, M.; BRITO, R.; VIANNA, J. A dança na Educação Física escolar: a perspectiva dos professores. **Revista Digital EFDesportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 146, 2010.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Deus em primeiro lugar, que fez com que nossos objetivos fossem alcançados, durante todos estes anos de estudo, e ter permitido que tivéssemos saúde e determinação para não desanimar durante a realização desse trabalho.

Eu, Bruno Ramalho, agradeço a Deus, pela minha vida, e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso. A minha mãe Laurídia Ramalho e ao meu companheiro Thel Silva por sempre estarem ao meu lado me incentivando nos momentos difíceis e que compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização desse trabalho.

Eu, Etevaldo Feitosa, agradeço a mim mesmo por nunca ter desistido, mesmo com tantos obstáculos e dificuldade enfrentada no decorrer do curso.

Eu, Sidney, sou grato aos meus pais Josué de Albuquerque Silva, Silvania Maria Silva Souza, minha namorada Maria Eduarda Cavalcanti Guimarães por ter me apoiado e incentivado até hoje não desistir e correr atrás dos meus objetivos durante minha graduação independente das dificuldades, e especialmente a José Cavalcanti Sobrinho Junior por ter sido responsável pela realização desse sonho. Essa vitória não seria possível se eles não tivessem ao meu lado confiando no meu potencial.

Agradecemos aos professores que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado, e em especial a nosso professor de TCC Edilson Santos e a nossa Professora Orientadora Rafaele Brito que sempre estiveram nos ajudando na finalização desse trabalho.

E por fim agradecemos a nossa instituição por ter nos dado a chance e todas as ferramentas que permitiram chegar hoje ao final desse ciclo de maneira satisfatória.