

Impactos das Aulas Online na Percepção e Significado da Dança entre Idosos participantes do Projeto Envelhesendo

Impacts of Online Classes on the Perception and Meaning of Dance among Elderly Participants in the Envelhesendo Project

Jeyziely Loyze de Souza dos Santos ¹, Paulo Cesar Barauce Bento ², Lucélia Justino Borges³



Resumo: O aumento da expectativa de vida traz diversas mudanças biopsicossociais nos idosos, tornando a dança uma prática importante para melhorar a capacidade funcional, aspectos psicológicos e a interação social. Este estudo analisou a influência das aulas online de dança no significado dessa prática para 15 idosos (14 mulheres) do Projeto EnvelheSendo da Universidade Federal do Paraná, com média de idade de 71,1 anos e tempo médio de participação de 3,7 anos. Quatorze participantes relataram gostar de dançar, a maioria com experiência na infância e adolescência. Os locais de dança incluíram a casa, o próprio projeto e outros lugares. Os benefícios da dança mencionados foram físicos, de bem-estar, alegria, aspectos psicológicos, interação social e recordações. Os significados atribuídos à dança incluíram alegria, leveza, recordações e melhorias para o corpo e a mente. Em conclusão, os idosos apresentaram percepções positivas sobre a prática de dança, destacando seus benefícios físicos e psicológicos durante as aulas remotas desenvolvidas durante a pandemia da COVID-19.

Palavras-chave: idosos, dança, envelhecimento

Abstract: Increased life expectancy brings several biopsychosocial changes in the elderly, making dance an important practice to improve functional capacity, psychological aspects, and social interaction. This study analyzed the influence of online dance classes on the meaning of this practice for 15 elderly people (14 women) from the EnvelheSendo Project of the Federal University of Paraná, with an average age of 71.1 years and an average participation time of 3.7 years. Fourteen participants reported enjoying dancing, most with experience in childhood and adolescence. The dance locations included the home, the project itself, and other places. The benefits of dance mentioned were physical, well-being, joy, psychological aspects, social interaction, and memories. The meanings attributed to dance included joy, lightness, memories, and improvements for the body and mind. In conclusion, the elderly presented positive perceptions about the practice of dance, highlighting its physical and psychological benefits during the remote classes developed during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Elderly, dance, aging

Introdução

No Brasil há um crescente aumento na expectativa de vida. Em 2020, a expectativa de vida era de 76,8 anos e a estimativa para 2050 é de 81,3 anos (IBGE, 2021)

O envelhecimento é um processo universal, inevitável, onipresente e decrescente, no qual as funções fisiológicas recorrentemente são diminuídas (Izquierdo et al., 2021). Observa-se diversas perdas no processo de envelhecimento

como problemas pulmonares, cardiovasculares, redução de massa óssea e composição corporal, diminuição de flexibilidade e consequentemente de movimento (Nadolny et al., 2020). Porém, as alterações biológicas podem ocorrer de forma diferente, pela individualidade biológica (fatores intrínsecos) como estilo de vida, alimentação e pelo ambiente (fatores extrínsecos) (Melquiades et al., 2009).

O envelhecimento da população afeta muitas áreas, incluindo saúde, qualidade de vida (social), aposentadoria, prestação de cuidados, além do acometimento por doenças crônicas não transmissíveis em decorrência do aumento da idade (Mattos et al., 2020).

Nesse contexto, na fase adulto/idoso a modalidade de dança tem o objetivo de trabalhar o físico, o psicológico e também o social durante o processo de envelhecimento, que são afetados por vários fatores relacionados ao tempo. Assim, a arte de envelhecer com sucesso requer um planejamento cuidadoso e uma compreensão realista das mudanças, mas essas mudanças não devem ser vistas como empecilhos, e sim, como espaço a vivências novas ou a retomada de vivências da infância, propiciando um envelhecimento ativo, com contínua aprendizagem e vivências significativas para o idoso (Silva; Buriti, 2012).

Num contexto geral, a dança gera sentimentos de alegria e liberdade. Ela é considerada uma forma de expressão do corpo humano. Além, de incentivar a diversão e o prazer por meio da autoexpressão, pode gerar revitalização em qualquer faixa etária, a prática da dança pode trazer benefícios ao controle motor, na respiração e consequentemente na resistência cardiovascular, estes benefícios no aspecto físico, ajudam a fortalecer o aspecto psicológico e social emocional, melhorando também as relações pessoais (Metnezer, 2013).

Durante a pandemia de Covid-19, diversos impactos puderam ser observados, incluindo a diminuição da prática de atividade física e exercícios. Isso é preocupante, visto que tais atividades apresentam benefícios significativos, como a

melhora da capacidade funcional, a redução da pressão arterial e dos sintomas de depressão, além de contribuírem para a otimização das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e imunológicas, que são essenciais para a manutenção e reabilitação da saúde em tempos desafiadores como em tempos de pandemia (Mattos et al, 2020).

Mas, por outro lado, durante o período de isolamento social, houve uma ampla disseminação de programas de atividade física e exercícios domiciliares por meio da internet e outras plataformas digitais, que foram amplamente recomendados devido à sua segurança e baixo custo (Souza et al., 2020).

No estudo de Mattos et al (2020) os estudos revisados pelo autor, indicam que a forma e o ambiente das atividades físicas devem ser ajustados ao contexto específico de cada indivíduo. Isso inclui a realização de atividades seguras ao ar livre e no ambiente domiciliar. Recomenda-se também reduzir o comportamento sedentário em casa, promovendo a realização de atividades básicas e instrumentais do dia a dia, que demandem gasto energético.

Além disso, é importante considerar que o acompanhamento de atividades físicas é fundamental para grupos com necessidades especiais, como idosos e pessoas com doenças cardiovasculares. Nesse sentido, a orientação de um profissional de Educação Física é essencial, pois ele pode direcionar as práticas de atividade física (Mattos et al., 2020).

Diante da experiência adquirida no estágio não obrigatório e do contato com a população idosa, surgiu a motivação para realizar uma pesquisa voltada a esse grupo. O aumento contínuo da população idosa destaca a importância de atividades físicas, especialmente em um contexto desafiador como o enfrentado durante a pandemia da Covid-19. A prática de aulas em grupo, como as de dança, se revela um fator motivacional significativo, visto que essa modalidade oferece uma série de benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Assim, será explorada a relação entre

as aulas online e a prática da dança durante o período da Covid-19, buscando entender como essas atividades impactaram esse público.

Metodologia

Caracterização da pesquisa

A presente pesquisa classifica-se quanto à natureza como aplicada, com abordagem descritiva, de cunho exploratório, qualitativa e empírica.

População e Procedimentos da coleta de dados

Os idosos participantes do projeto EnvelheSendo da Universidade federal do Paraná foram orientados sobre o uso do aplicativo Jitsi Meet para a realização das aulas remotas, por meio de vídeos tutoriais enviados ao grupo do WhatsApp.

Durante as aulas online, os alunos bolsistas prestavam assistência aos idosos, esclarecendo dúvidas e oferecendo suporte na utilização da plataforma.

As aulas eram realizadas duas vezes por semana, com duração de uma hora cada, e tinham como objetivo desenvolver as aptidões físicas de resistência aeróbia, muscular, equilíbrio e flexibilidade.

A estrutura das aulas eram compostas por um aquecimento de 10 minutos, seguidos por uma parte principal de 40 minutos e, por fim, uma parte final de 10 minutos. Em diversas ocasiões, a dança era utilizada como um recurso para trabalhar a aptidão de resistência aeróbia ou como parte do aquecimento das aulas.

O convite para participação na pesquisa foi realizado após o término da pandemia da COVID-19. Os idosos foram convidados através do grupo do WhatsApp do Projeto EnvelheSendo. Foi realizada uma breve apresentação da pesquisa ao grupo de idosos e posteriormente, convidados a participar da investigação.

Após a aceitação do convite, uma data foi agendada para a realização da entrevista, a entrevista foi gravada e

transcrita para análise.

Teve duração de 5 a 15 minutos, a entrevista foi conduzida pela pesquisadora responsável. O roteiro semiestruturado incluiu questões sobre:

- Nome e idade do entrevistado
- Tempo de participação no Projeto EnvelheSendo
- Interesses em dança e experiências anteriores
- Vivências com a dança na infância e adolescência
- Percepção sobre as atividades de dança do projeto, incluindo aulas e apresentações
- Hábitos de dança no cotidiano
- Impactos da dança na vida diária, sentimentos e benefícios associados
- Significado pessoal da dança para o indivíduo.

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva (média e desvio padrão) e pela análise de conteúdo, pois as entrevistas foram transcritas e criadas categorias de análise.

Resultados e discussão

A média de idade dos participantes foi de 71,1 anos ($\pm 5,1$).

Em relação às experiências anteriores com a dança (se já tinha tido contato antes de participar do Projeto EnvelheSendo), foi mais relatado que tiveram contato na infância (n=8), na adolescência (n=6) e apenas uma idosa afirmou ter tido o primeiro contato com a dança no projeto. Algumas respostas sobre o contato com a dança na infância e na adolescência serão apresentados a seguir:

“[...] na infância eu dancei em um CTG mirim. É uma associação, é do Centro de Tradições Gaúchas.”
(Participante 9)

“[...]a adolescência quando comecei no exercício aí saía com um colega e dançava em uma associação, aos 19 anos aproximadamente” (Participante 1)

Apesar da maioria ter citado que teve contato na infância com a dança, os participantes não deram muitos detalhes em relação a esta prática nesta fase da vida. Isso demonstra que obtiveram o primeiro contato com a dança na infância, mas que este contato não foi vasto, sendo alguns no colégio, nas festas em família ou em associações. Porém, na adolescência aparecem relatos mais detalhados, demonstrando que estes idosos saíam com os amigos para bailes ou organizavam festas na casa dos amigos.

Estudo realizado com idosos de uma Associação dos Grupos de Terceira Idade (AGTI) no Estado de São Paulo, que dançaram em média há 57 anos de suas vidas, foi verificado que os participantes começaram a dançar pela influência do grupo familiar ou grupo de amigos, mas decidiram manter a prática de dançar e relataram somente boas lembranças desta prática (Tolocka et al., 2019).

Na presente investigação foi observado que todos os idosos gostam de participar das aulas relacionadas à dança desenvolvidas no Projeto. Verificou-se também que os idosos gostam das apresentações de dança que o Projeto costuma realizar.

Os participantes demonstraram nas falas este “gostar relacionado aos ensaios para as apresentações”, e que se sentem à vontade durante as aulas, perdem o medo de errar, deixam a timidez de lado, se sentem seguros com a turma. E também foi identificado que a dança proporciona desenvolvimento pessoal, na comunicação por meio da dança você aprende a se expressar com o corpo, mas principalmente aprende a se comunicar melhor demonstrando um maior alcance intelectual e de

socialização.

Conforme Metnezer (2013), a dança como atividade aeróbia oportuniza diversos benefícios motores, cardiovasculares e pulmonares, mas, ela também proporciona benefícios de fortalecimento emocional, gerando melhoras nas relações pessoais.

Quanto ao hábito de dançar diariamente, foi mais constatado a prática de dança em casa (n=10), enquanto que alguns citaram que dançam mais no projeto (n=3) e outros que saem para dançar (n=2).

Conforme mencionado pelos participantes, o “dançar em casa” está associado aos momentos de realização das atividades domésticas. Foi indicado que deixam o som ligado enquanto limpam a casa e começam a dançar. Às vezes isso gera um momento de brincadeira com o marido ou mesmo com os netos. Alguns dos idosos relataram que saíam para dançar, mas por conta da pandemia, pararam de sair, mas que pretendem voltar a esta rotina.

No que diz respeito ao impacto da dança no cotidiano, alguns benefícios e sentimentos foram apontados, como benefícios físicos (n=10), bem estar (n=9), alegria (n=7), benefícios psicológicos (n=9), interação (n=4) recordações boas (n=2). Alguns comentários dos idosos referente aos benefícios que a dança propicia serão apresentados a seguir:

“Aí eu acho que é o total. Inclusive a mente. Porque você trabalha, eu acho, que trabalha o lado do cérebro esquerdo, direito, frontal. E sem querer você acaba, desenvolvendo mais e criando, conversando até para interação verbal a gente muda”. (Participante 3)

“Eu me sinto bem. Eu fico com alegria, é um estado emocional muito bom, eu gosto.

Psicologicamente” (Participante

Os participantes do presente estudo percebem a prática de dança como um instrumento social importante, a qual gera interações e amizades, se sentem pertencentes aquele grupo durante a prática. A dança é também um momento de lazer, no qual eles percebem os benefícios, através da funcionalidade do corpo, coordenação, equilíbrio, da parte psicológica/cognitiva em gravar os passos, esquecem dos problemas que os cercam, há também a liberação do hormônio de endorfina após a prática, que os deixam alegres e motivados.

Tais benefícios são apontados por Benneti (2015), que destaca que a dança é um agente facilitador de maior adesão dos indivíduos idosos à prática de uma atividade física, podendo produzir benefícios tanto físicos e cognitivos quanto emocionais e sociais.

Quanto ao significado/representação da dança, diferentes categorias foram apontadas como: alegria (n=6), leveza/remédio (n=6), recordações (n=5), interação social (n=3) e melhoria para o corpo e mente (n=2). Algumas falas referentes aos significados da prática de dança serão apresentados a seguir:

“Eu acho que se eu pudesse, eu dançava mais, eu acho que me faria mais feliz, pois quando estou dançando eu não penso em mais nada, em coisas ruins.”
(Participante 12)

“[...] ela tira o tédio, tira pensamentos ruins de depressão e coisas do tipo, então pra mim, a dança é um remédio.”
(Participante 12)

Os participantes expressaram alegria e liberdade ao praticar dança com colegas, enfatizando que se sentem leves e livres de pressões relacionadas a errar ou acertar passos. A dança traz prazer, afasta pensamentos negativos e proporciona um

momento de descontração, especialmente durante a aposentadoria, quando podem desfrutar plenamente dessas experiências. As músicas evocam boas lembranças, como bailes e romances, contribuindo para o bem-estar físico e mental, além de melhorar coordenação e equilíbrio, combatendo tédio e sentimentos ruins. Um fator limitante do estudo é a baixa participação masculina, refletindo a realidade de programas de atividade física para idosos, onde predominam mulheres. Entretanto, o estudo destaca a importância da dança e o prazer que essa atividade proporciona aos participantes.

Considerações finais

Em 2020, foi possível adequar e oferecer atividades físicas aos idosos em um contexto diferenciado, pelo contexto da pandemia da COVID-19. O uso da tecnologia se mostrou eficaz e foi possível observar grande significado da prática de dança para os idosos.

A maioria dos participantes teve seu primeiro contato com a dança na infância, mas se envolveram mais intensamente na adolescência, por meio de bailes e festas.

A maioria dos idosos dança em casa durante as atividades domésticas, expressando o desejo de sair para dançar, mas enfrentando algumas limitações.

Os benefícios apontados incluem ganhos físicos, psicológicos e de bem-estar, além de recordações positivas trazidas pelas músicas. A dança também é vista como uma forma de interação social, promovendo a sensação de pertencimento a um grupo.

As dificuldades encontradas, pode-se listar as tecnológicas. Todos os locais de acesso, desde a inscrição até a aprendizagem em mexer na plataforma em que eram ofertadas as atividades, eram complexas para os idosos.

Mesmo nessas condições O projeto contribuiu para a manutenção da atividade física e qualidade de vida dos idosos. Recomenda-se a continuidade de projetos comunitários, com suporte para o uso de tecnologias

digitais, visando promover a dança, seja presencial ou remota, como meio de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dessa população.

Referências

FILGUEIRA, L.M. de A. et al. Um estudo qualitativo sobre a dança como potência de vida na velhice. **Revista Kairós-Gerontologia**, São Paulo, v. 20, 2017.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (organizadoras). **Métodos de Pesquisa**. 1. ed. Porto Alegre: **Editora da UFRGS**, 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

IZQUIERDO et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): **Expert Consensus Guidelines**. **J Nutr Health Aging**, [S.l.], 2021.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia científica**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

MATTOS, Samuel Miranda; PEREIRA, Déborah Santana; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães; CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa; GONZA, Ricardo Hugo. Revisão das recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. 2020

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449/11114>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, DF, 2021.

NAÇÕES UNIDAS. **Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais, Divisão de População**. **Envelhecimento da População Mundial 2019** (ST/ESA/SER.A/444), 2020.

NADOLNY, Aline Miotto et al. A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [S.l.], v. 28, n. 2, p. 554-574, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>. Acesso em: 24 abr. 2022.

SILVA, Marcelo de Almeida; SILVA. Influência da dança no aspecto biopsicossocial do idoso. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 15, n. 1, p. 177-192, 2012.

SOUZA FILHO, BAB; TRITANY, ÉF. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 5, art. E00054420, 2020. BRASIL. **Coronavírus** Brasil: Painel <https://www.scielo.br/j/csp/a/5hLHLw8HfzqWsGVH/MZGDyxj/>

TOLOCKA, Rute Estanislava et al. Memórias e significados de dançar por muitos anos: o que nos dizem idosos que dançaram ao longo da vida. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 1281, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.

Mestranda em Atividade física e saúde, na graduação em Educação física bacharelado UFPR

Autor¹

 | <https://orcid.org/0009-0008-4237-551X>

Doutora, atua como docente na graduação em Educação física da UFPR

Autor²

 | <https://orcid.org/0000-0002-0142-3641>

Doutor, atua como docente na graduação em Educação física da UFPR

Autor³

 | <https://orcid.org/0000-0001-6403-2341>

Correspondência*

santosjezyely@gmail.com