

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - UFRGS  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ESEF

**ESTUDO QUALITATIVO SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA COMO  
ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES ACIMA DE 50 ANOS**

Lia Szuster

Porto Alegre

2011

LIA SZUSTER

**ESTUDO QUALITATIVO SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA COMO  
ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES ACIMA DE 50 ANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Lisete Arnizaut Machado de Vargas

Porto Alegre

2011

LIA SZUSTER

**ESTUDO QUALITATIVO SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA COMO  
ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES ACIMA DE 50 ANOS**

Conceito final:

Aprovado em ..... de ..... de .....

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Jair Felipe Bonatto Umann

---

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Lisete Arnizaut Machado de Vargas

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais e meus irmãos, pela força, apoio e principalmente pela educação que me deram.

À minha querida Vó Genny, pelo seu carinho e atenção.

À minha grande amiga Fabiana de Oliveira Lemos, por estar sempre presente comigo mesmo estando longe, por desejar sempre votos de felicidade e sucesso.

À minha Professora e Orientadora Lisete Arnizaut Machado de Vargas, pelas oportunidades oferecidas, por me oportunizar a conhecer o universo da dança, pelo seu carinho, por ter entrado na minha vida acadêmica de uma maneira muito especial.

A minhas colegas de profissão, Laura Milán Vasquez, Nathália Agarrallua, Lorena Muller Haack e Débora Franco, hoje grandes amigas, por sempre estarem do meu lado, pelo ombro amigo e pela força em todas as horas.

A minha aluna, Ângela Dornelas Ponsi, por depositar sua confiança e valorizar meu trabalho, sempre, por oferecer sua amizade.

E, em especial ao Centro Cultural Companhia de Dança Edison Garcia (CCCDEG), a Edison Garcia, Lúcia Garcia, Walter Sememsato e alunas da escola pela disponibilidade, recepção e acesso, o que tornou possível a realização deste trabalho.

## **RESUMO**

O presente trabalho tem como objetivo fornecer informações a respeito da prática da dança como atividade física percebida pelo público pertencente ao Centro Cultural Companhia de Dança Edison Garcia (CCCDEG) através da sensação subjetiva. Especificamente, a pesquisa apresenta um estudo piloto realizado pela participação de três alunas que se disponibilizaram para realizar uma breve entrevista. Após a entrevista foi elaborado e aplicado um questionário para enriquecer a coleta o qual tem por objetivo identificar os efeitos da prática da dança como atividade física e sua possível influência nas atividades de vida diárias (AVDs).

## RESUMEN

El presente trabajo tiene por objetivo fornecer informaciones respecto la práctica de la danza como actividad física percibida por el público perteneciente del Centro Cultural Companhia de Dança Edison Garcia (CCCDEG) a través de la sensación subjetiva. Especificamente, la pesquisa presenta un estudio piloto realizado por la participación de três alumnas que se han ofrecido para realizar una breve entrevista. Después de la entrevista, para enriquecer la junción de los datos obtenidos se preparó y aplicó un cuestionario lo cual se tiene por objetivo identificar los efectos de la práctica de la danza como actividad física y su posible influencia en las actividades de vida diárias (AVDs).

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	9
1.1	OBJETIVO GERAL.....	14
1.2	OBJETIVO ESPECÍFICO.....	14
1.3	QUESTÃO NORTEADORA .....	14
1.4	JUSTIFICATIVA .....	14
2	REVISÃO DE LITERATURA .....	16
2.1	ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS (AVDs).....	16
2.2	QUALIDADE DE VIDA .....	17
2.3	ATIVIDADE FÍSICA.....	19
2.4	BREVE PANORAMA SOBRE A HISTÓRIA DA DANÇA E SUAS RAÍZES NO MUNDO .....	22
2.5	A DANÇA: UMA ALTERNATIVA DE ATIVIDADE FÍSICA .....	26
2.6	A DANÇA E O ADULTO .....	30
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	32
3.1	PROBLEMA DA PESQUISA.....	32
3.2	HIPÓTESES .....	33
3.3	DEFINIÇÃO OPERACIONAL DAS VARIÁVEIS .....	33
3.4	DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	34
3.5	SUJEITOS DA PESQUISA .....	35
4	TRATAMENTO DE DADOS .....	36
4.1	GRUPO 50 – 60 ANOS.....	36
	QUADRO 1 .....	36
	QUADRO 2 .....	36
	QUADRO 3 .....	36
	QUADRO 4.....	37

QUADRO 5 .....	37
QUADRO 6 .....	37
4.2 GRUPOS 60 – 70 ANOS.....	38
QUADRO 1 .....	38
QUADRO 2 .....	38
QUADRO 3 .....	38
QUADRO 4 .....	39
QUADRO 5 .....	39
QUADRO 6 .....	39
4.3 GRUPO 70 – 80.....	40
QUADRO 1 .....	40
QUADRO 2 .....	40
QUADRO 3 .....	40
QUADRO 4 .....	41
QUADRO 5 .....	41
QUADRO 6 .....	41
4.4 GRUPO ACIMA DE 80 ANOS .....	42
QUADRO 1 .....	42
QUADRO 2 .....	42
QUADRO 3 .....	42
QUADRO 4 .....	43
QUADRO 5 .....	43
QUADRO 6 .....	43
5 RESULTADOS .....	44
5.1 RESULTADOS DA QUESTÃO DISSERTATIVA .....	45
6 DISCUSSÃO.....	46



7 CONCLUSÃO .....	53
ANEXO A .....	58
ANEXO B.....	60
ANEXO C.....	63
ANEXO D .....	64
ANEXO E.....	65
ANEXO F.....	69

## 1 INTRODUÇÃO

O movimento não é apenas considerado como um ato motor, mas também como um meio o qual se torna natural a manifestação de expressões, sentimentos e emoções. É uma ação que existe desde o período pré – natal e que antecede a fala.

Através do movimento o ser humano vivencia experiências as quais permitem o mesmo realizar um diálogo com seu mundo assim como consigo próprio. Sendo o movimento uma forma particular e primária de expressão em cada indivíduo pode –se dizer que a movimentação do corpo faz o indivíduo naturalmente relacionar o mundo íntimo com o mundo exterior.

Antes do indivíduo utilizar a fala como forma de comunicação, já se comunicava de outra maneira, através da dança. A dança nasceu junto ao ser humano. Essa prática corporal que também representa uma manifestação social já era explorada extintivamente pelo homem, de maneira utilitária e até hoje representa um canal o qual possibilita o indivíduo a manifestar sua interioridade.

Segundo Vargas (2007) a dança e o movimento jogam um papel mágico em todas as culturas, afirmando que a dança também é cultura e identidade de um povo.

Para Vianna (2005) a dança é um registro de vida, de força e de expressão - do estar no mundo. A vida, o mundo e o homem manifestam-se por meio do movimento. Dançar é mover-se com ritmo, melodia e harmonia.

“A dança é recreação e tensão máxima, movimento corporal e impulso teórico, vivência estética e motivo religioso; jamais fica reduzida a um só desses aspectos, porque sempre é expressão da totalidade da vida e envolve-nos por inteiro.” (VARGAS, 2007, p.14. 15).

A própria palavra dança, em todas as línguas européias – *danza, dance tanz* – deriva da raiz *tan* que, em sânscrito, significa “tensão”. Dançar é vivenciar e exprimir, com o

máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses. Dançar é, antes de tudo, estabelecer uma relação ativa entre o homem e a natureza, é participar do movimento cósmico e do domínio sobre ele (GARAUDY, 1980).

Na antiguidade o homem representava sua cultura através da dança. Através desse ato se manifestavam significados de festas, celebrações de acontecimentos importantes e marcantes como casamentos, nascimentos inclusive falecimentos.

Se naquela época o homem pudesse desfrutar de uma aula de dança possivelmente perceberia algumas das características dessa forma de se movimentar que são bastante notáveis e de certa maneira acabam formando a essência de sua execução que são concentração, dedicação e envolvimento.

Ao explorar seus movimentos através do embalo de uma música ou por algum ritmo o individuo pode classificar momentos como esses como sendo um compromisso que faz parte de sua vida ou uma fonte de renovação de energias em que se procura uma maior disposição. Ao longo dessa vivência é possível que o ser humano reconheça o quanto essa atividade significa para si podendo significar um refúgio de seus problemas (válvula de escape) e/ou como uma ação para tentar obter uma maior longevidade, ou seja, a busca de uma alternativa para uma melhor qualidade de vida.

Dar continuidade a prática da dança em longo prazo favorece aspectos físicos e psicológicos como um humor mais estável e redução de riscos de surgimento de doenças coronarianas.

Quando se trata do assunto saúde é comum ocorrer um aumento da preocupação do indivíduo que vivencia uma faixa etária mais avançada na busca da obtenção de um melhor condicionamento físico garantindo, assim, uma melhor vitalidade.

O sujeito que opta por dançar geralmente escolhe um tipo de dança que corresponda com a sua personalidade, ou seja, aquela que mais se identifica. Há também aqueles que são

adeptos a conhecer e experimentar novas emoções e sensações como ter grande vontade de aprender uma dança pertencente à outra cultura bem diferente.

Percebe – se que a valorização da atividade física tem ganhado força a cada ano que passa. Nota – se que a sociedade tem se preocupado com essa questão, pois, visivelmente surgem programas de atividade física destinados tanto para adultos jovens quanto os de mais idade (inclusive os já pertencentes à terceira idade) acolhendo os diversos públicos com bastante motivação. Com isso, acredita – se que indivíduos pertencentes a gerações anteriores, que hoje se encontram com mais idade, tem sido contagiados pela chamada “Geração saúde”.

A busca pelo equilíbrio, estabilidade do corpo e da mente torna-se indispensável no cotidiano da maioria dos indivíduos. Esse foco que, aos poucos, vai sendo construído por cada um dos seres humanos, com o tempo, tende a se alastrar fazendo – os a se conscientizar que a cada ano que passa o organismo sofre modificações as quais lentamente tomam outra forma e, aos poucos, alertar para uma prevalência de sensibilidade conforme a idade.

A mulher quando completa 50 anos ou já se encontra na faixa entre 50 – 60 anos de idade também pode ser considerada e definida como uma mulher madura. As senhoras dessa fase de vida geralmente possuem uma longa trajetória de vida, um conjunto maior de experiências e certo grau de amadurecimento que a caracterizam como uma mulher plena.

A quinquagenária geralmente se sente apta para resenhar a extensão do seu caminho percorrido. Partindo – se dessa observação acredita-se que nesta etapa a mulher madura adquire um bom conhecimento e consciência de seu desenvolvimento integral. Nota-se também que quando se trata de resolver assuntos e conflitos existenciais supõe-se que a maioria saiba compreender e lidar com maior clareza.

Biologicamente a partir dos 25 anos de idade, em ambos os sexos, o organismo desencadeia uma série de modificações que fazem parte do processo de envelhecimento, porém de uma forma bastante lenta.

Chevalier, Laferrière e Bergeron (1982) apontam que após essa idade a aptidão de um indivíduo para realizar esforço máximo diminui aproximadamente 1% a cada ano.

O ser humano quando começa a passar por esse processo biológico deve procurar aprender a entender, aceitar e, principalmente a se preparar tanto para as adaptações morfofuncionais quanto as psicológicas que tendem a se alterar e repercutir de forma negativa, provocando a diminuição da capacidade funcional à medida que a idade aumenta. Nesta fase o organismo já não é mais como antes, o corpo não é mais tão flexível e os movimentos não são mais ágeis.

Devido a essas alterações naturais em que o corpo é submetido ao longo da vida é possível perceber um aumento da procura pela atividade física por esse público. O tema de pesquisa apresentado possui uma relevância a qual se pressupõe da tentativa de incentivar um maior número de sujeitos a serem acolhidos por programas de atividade física. O maior objetivo que se pretende transmitir através desse estudo é sugerir alternativas de espaço para o desenvolvimento de uma vida saudável, da sociabilidade e bem – estar, bem como valorizar a atividade física sugerindo e valorizando a dança para indivíduos que fazem parte do público determinado.

Elegendo-se a dança como atividade física, acredita – se que possa haver grandes possibilidades de ser reconhecida como uma das mais completas formas de atividade física por dar manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, postura, potência aeróbia bem como movimentos corporais com maiores amplitudes e mudanças do estilo de vida.

Em síntese, o indivíduo em outros tempos utilizou-se da dança para firmar-se como membro de uma comunidade e para relacionar-se com seus semelhantes. Contemporaneamente essa prática tem sido adotada para outros fins que diferem dos tempos primitivos. A dança é uma das praticas corporais que é bastante recomendada e estimulada independente da idade.

A pesquisa sobre a dança como atividade física será realizada pela participação de senhoras que compõem o grupo de dança da CCCDEG. A escola oferece outras atividades

como canto e teatro. O número total de alunas é de aproximadamente 120. Desse número estão incluídos três homens e alunas que realizam outras atividades não sendo a dança. Localiza-se na Avenida José de Alencar 1340 no bairro Menino de Deus na cidade de Porto Alegre – RS. O grupo formou-se partir do momento em que os trabalhos coreográficos começaram a ser reconhecidos como espetáculos de arte. No primeiro momento se pretendia apenas criar uma atividade que desse prazer, entretenimento e melhorasse a qualidade de vida dos participantes, porém com as inúmeras apresentações em eventos, festivais, comemorações e concursos o trabalho do grupo começou a tomar uma amplitude.

O público que os assistia e prestigiava começou a entender que a superação e talento não tinham limite de idade. Os bailarinos que se dividiam em alguns segmentos de espaços variados, começaram a sentir a necessidade de se encontrar em um único lugar a partir daí surgiu o CCCDEG – CENTRO CULTURAL DA CIA DE DANÇA EDISON GARCIA.

O grupo CCCDEG foi inaugurado desde maio de 2009, porém o espaço tem como foco principal o trabalho artístico com maiores de 50 anos. Entretanto desenvolve também atividades para outras idades. Conta com mais de 100 premiações nos vários festivais e concursos que participou. Entre eles: melhores bailarinos, melhores coreografias, grupo destaque de terceira idade, melhores figurinos, melhor torcida, entre outros. Recentemente participou de um concurso internacional de dança na cidade de Camboriú - SC e obteve todos os primeiros lugares (seis coreografias e uma dança de salão).

Edison Garcia é professor licenciado em Educação Física pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA) e pós – graduado em Dança pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Ministra regularmente cursos em Porto Alegre, destacando-se, entre outros, os de Dança Clássica e Contemporânea, Expressão Corporal para Terceira Idade, no Centro Tecnológico Estadual Parobé, na Cia de Arte, no espaço Cultural Dina e Espaço Márcia Papaléo. Em anexo, (Anexo B) apresentamos mais informações sobre o currículo do Professor Edison Garcia da CCCDEG e algumas das suas premiações conquistadas durante sua trajetória neste campo o que nos motivou a realizar esta pesquisa.

Por conseguinte, a presente pesquisa pretende apresentar mediante a abordagem do tema apresentado os principais aspectos relacionados à saúde que a dança é capaz de promover e auxiliar na vida da mulher madura.

### **1.1 OBJETIVO GERAL**

Identificar os efeitos produzidos pela prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos alunas da Companhia de Dança Edson Garcia na cidade de Porto Alegre – RS.

### **1.2 OBJETIVO ESPECÍFICO**

Apresentar efeitos produzidos pela prática da dança no cotidiano de senhoras praticantes acima de 50 anos de idade bem como suas associações no desempenho das atividades de vida diárias.

### **1.3 QUESTÃO NORTEADORA**

Quais são as contribuições que a prática da dança promove enquanto atividade física nas atividades de vida diárias de indivíduos do sexo feminino acima de 50 anos que fazem parte do Centro Cultural da Companhia de Dança Edison Garcia localizada em Porto – Alegre - RS?

### **1.4 JUSTIFICATIVA**

O povo latino possui em sua essência uma forma espontânea de demonstrar sua sensualidade assim como depositar suas emoções e sentimentos, sejam positivos e/ou negativos em seus mais variados ritmos presentes no universo da dança. Essa característica de

sensualidade predomina em muitas das mulheres brasileiras e um dos momentos para exibi-la é dançando.

Devido a esse tipo de destaque dentro das culturas a respeito da mulher na dança, a presente pesquisa de caráter qualitativo pretende enfatizar uma outra maneira de visualizar a prática da dança, ou seja, a valorização de um tipo de sugestão para se trabalhar com esse público o qual preza transcender os limites que a idade lhes impõe desenvolvendo o indivíduo integralmente. A abordagem desta pesquisa será baseada em relatos a respeito das contribuições que a prática da dança promove enquanto atividade física nas atividades de vida diárias de indivíduos do sexo feminino acima de 50 anos também entendidas como “mulheres maduras”.

Logo, enfocando a dança como atividade física pretende – se investigar quais são as contribuições e possíveis associações com as atividades de vida diárias que a prática da dança promove enquanto atividade física no cotidiano das alunas praticantes da Companhia de Dança Edson Garcia presente na cidade de Porto Alegre – RS.



## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS (AVDs)**

Durante muitos anos o movimento e o exercício físico têm sido os elementos mais importantes dentro das atividades do ser humano. Desde a Idade antiga até a Idade Moderna a atividade física para o indivíduo tem exercido um papel fundamental dentro da saúde do mesmo. O homem desde a pré – história, sempre teve a necessidade do movimento. Partindo dessa necessidade é possível perceber as diferentes formas de atividade física que tornam a utilidade do exercício físico com diferentes fins: sobrevivência, preparação para a guerra, tornar-se mais eficiente, aperfeiçoamento de alguma atividade, melhora da saúde e também para manter as atividades de vida diárias nas suas capacidades máximas possíveis como um ser biopsicossocial.

Costa, Nakatani e Bachion (2006) definem as AVDs como sendo as tarefas que uma pessoa precisa realizar para cuidar de si, tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer, passar da cama para a cadeira, subir escadas.

Mesmo no envelhecimento saudável, a partir dos 80 anos se espera algum grau de comprometimento fisiológico na capacidade de realização das AVDs. A intensidade e a frequência deste comprometimento são muito variadas, dependendo das condições gerais de saúde, ao longo da vida, e do modo de vida das pessoas em cada contexto sócio - econômico-histórico - cultural.

Tendo em vista que a capacidade funcional do ser humano declina com a idade é necessário planejar estratégias que melhorem o estilo de vida dos indivíduos de idade avançada principalmente em relação a programas que proporcionem: promoção e melhoria da força muscular e de articulação; promoção, tratamento e reabilitação da capacidade funcional; integração social dentro e fora do contexto familiar (Costa; Nakatani e Bachion, 2006).

Kuwano e Silveira (2002) colocam que a independência em habilidades de vida diária permite liberdade para desempenhar tarefas de trabalho e lazer que se tornam significativas para a pessoa.

A dificuldade para desempenhar tarefas de cuidado pessoal e a dependência de outros para completá-las podem ter fundamental importância no bem-estar psicológico, social e financeiro de uma pessoa. Além disso, apontam que para a sociedade, uma das causas da dificuldade de independência nas atividades de vida diárias vem do seu relacionamento social, pois a interação dentro de um grupo social depende de habilidades de desempenho no nível esperado pelo grupo.

A importância das atividades de vida diárias (AVDs) para os seres humanos é que elas representam o grau que alguém tem de sucesso no desempenho das tarefas de cuidado pessoal, e é uma indicação de sucesso da pessoa e da adaptação social.

Portanto, as atividades físicas para os indivíduos acima de 50 anos devem visar à manutenção de um estado saudável, e as suas capacidades necessárias para as atividades de vida diárias.

## **2.2 QUALIDADE DE VIDA**

O termo qualidade de vida é um dos grandes temas dos dias atuais. É possível associá-lo devido às grandes mudanças que têm ocorrido a cada ano que passa inclusive, pela população mundial estar envelhecendo.

Acredita-se que a qualidade de vida constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade. Cada vez mais, valoriza-se a qualidade de vida, em detrimento do aumento do tempo de vida, seja em condição limitada ou incapacitada.

Para conceituarmos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual à outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um são únicas e acabam por serem muitos os fatores que determinam a qualidade de vida dos mesmos (NAHAS, 2006).

Segundo estudo de Seidl e Zannon (2004) há indícios de que o termo surgiu pela primeira vez na literatura médica na década de 30 segundo um levantamento de estudos que tinham por objetivo a sua definição e que faziam referência à avaliação da qualidade de vida.

A partir do início da década de 90, parece consolidar-se um consenso entre os estudiosos da área quanto a dois aspectos relevantes do conceito de qualidade de vida: subjetividade e multidimensionalidade. No que concerne à subjetividade, trata-se de considerar a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e sobre os aspectos não – médicos do seu contexto de vida.

Segundo Minayo, Hartz e Buss (2000) qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem – estar.

Acrescentam nesse mesmo estudo que o termo abrange muitos significados, os quais refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural.

O conceito de qualidade de vida no parecer sociológico é muito abrangente, pois estão interligados com o fator econômico e com o fator sócio-cultural, já na área política tem relação com a divisão dos padrões e oportunidades sociais. (Bandeira, 2005).

Qualidade de vida é a percepção subjetiva, influenciada pelo estado de saúde atual da capacidade para realizar aquelas atividades importantes para o indivíduo (Schumaker & Naughton 1996 apud Schwartzmann 2003).

Albuquerque e Tróccoli (2004) colocam que a qualidade de vida pode relacionar-se com a saúde e, além disso, com outros fatores tais como: bem – estar físico, funcional, emocional e mental. Assim considera-se que o elemento subjetivo é essencial na avaliação do bem – estar.

Segundo Neri (1993), avaliar a qualidade de vida implica na adoção de múltiplos critérios de natureza biológica, psicológica e sociocultural. Vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem – estar na idade madura: longevidade; saúde biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; atividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais e continuidade de relações informais em grupos como rede de amigos.

Ainda coloca que envelhecer satisfatoriamente depende do delicado equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo o qual lhe possibilitará lidar, em diferentes graus de eficácia, com as perdas inevitáveis do envelhecimento.

A promoção da boa qualidade de vida na idade madura excede, entretanto os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sociocultural. Uma velhice satisfatória não é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, mas resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança vivendo numa sociedade em mudanças (FEATHERMANN, SMITH e PETERSON, 1990 APUD NERI 1993).

Em todas as sondagens feitas sobre *qualidade de vida*, valores não materiais, como amor, liberdade, solidariedade e inserção social, realização pessoal e felicidade, compõem sua concepção (Minayo, Hartz e Buss 2000).

### **2.3 ATIVIDADE FÍSICA**

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais analisada e discutida cientificamente. Defini-se por atividade física qualquer

movimento corporal produzido em consequência de contração muscular que resulte em gasto calórico.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a atividade física como fator primordial na melhora de aspectos físicos, emocionais e sociais. No âmbito social tem sido vista como um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. Ultimamente é bastante recomendada por profissionais da saúde por representar uma das principais pautas para obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Em, 1948 a OMS definiu saúde como um estado de bem – estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou incapacidade, enfatizando a sua importância para a felicidade, a paz e a segurança. Refere uma perspectiva ecologia à saúde que é a “extensão em que o indivíduo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente” (Ribeiro, 2005 p.75). A OMS considera que a saúde é uma dimensão da nossa qualidade de vida.

Vale ressaltar que a Iniciativa “Move for Health”, que procura a promoção da prática de atividade física e estilos de vida saudáveis em todo o mundo foi criada pela OMS. Destaca-se um dos eventos chamado “Move for Health Day”, que é recomendado a todos os Estados Membros, e é realizado anualmente. Destaca-se também o programa “Mexa-se” em Portugal que pretende transmitir a mensagem de que a atividade física é acessível a todos, de todas as idades e em qualquer lugar. Sem qualquer equipamento ou instalação particular.

Em uma revisão de estudos sobre o nível de atividade física em determinados países, constatou-se que há declínio da atividade física com o aumento da idade cronológica e que o sedentarismo predomina nas regiões metropolitanas e interiores.

Alguns índices sobre populações que não praticam atividade física são destacados como, por exemplo, no Brasil, a inatividade física apresenta em seus índices uma superioridade nas regiões Nordeste (65%) e Norte/Centro – oeste (64%), e menores nas regiões Sudeste (59%) e Sul (53%) do país.

Um estudo epidemiológico realizado na cidade de São Paulo mostrou que 1/3 da população está engajada em algum tipo de atividade física e que apenas 36.4% possuem supervisão de um profissional qualificado.

Recentes resultados da Pesquisa sobre Padrão de Vida (IBGE, 1998) mostram que 80,8% dos indivíduos investigados não praticam exercício semanalmente. Mello et al. (1998) encontraram uma prevalência de sedentarismo de 68,7% em uma amostra aleatória de paulistanos, embora não tenham apresentado o critério para sedentarismo.

A *American Heart Association* (Fletcher et al., 1992), a Organização Mundial de Saúde (Bijnen et al., 1994) e o Colégio Americano de Medicina Desportiva (Pate et al., 1995) têm enfatizado a importância da adoção de atividade física regular para a melhoria dos níveis de saúde individual e coletiva, especialmente para a prevenção e reabilitação da doença cardiovascular. Amostras de algumas localidades brasileiras apontam que a prevalência do sedentarismo no tempo de lazer em adultos é em torno de 70% (Bloch, 1998).

O indivíduo ativo que pratica atividade física regular permite o seu organismo e condicionamento a receber promoções no sistema muscular, o qual adquire mais força, agilidade, flexibilidade, resistência, elasticidade, coordenação motora e equilíbrio.

No sistema Nervoso as conexões nervosas são harmonizadas dando mais relaxamento, evitando o stress, a fadiga, a ansiedade e a depressão promovendo hábitos salutarés de alimentação e higiene.

No sistema circulatório diminui a frequência cardíaca em repouso ou em movimento, produz o aumento das cavidades do coração com maior volume de ejeção de sangue nas veias e artérias evitando entupimentos e possíveis infartos.

No sistema respiratório faz aumentar a capacidade da respiração levando maior volume de ar aos pulmões e conseqüentemente oxigênio mais puro para o sangue alimentando melhor as células e todo organismo, fortalecimento dos alvéolos evitando doenças

cardiorrespiratórias e no sistema esquelético reforça toda estrutura óssea evitando no futuro a osteoporose.

Conforme Okuma (1998, p. 73), “A atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento”.

Outros estudos acrescentam que além dos benefícios estritamente corporais, a atividade física provocaria uma percepção do corpo mais positiva do ponto de vista estético e de saúde. A atividade física regular possibilita um impacto benéfico sobre o autoconceito bem como conduz a direção de um envelhecimento saudável na minimização e prevenção dos efeitos da idade.

Otto (1987) aponta que a dança entre as atividades aeróbicas é a mais alegre, onde todos podem participar, desde o mais lento até o mais agitado. Destaca que quanto mais ativo for o indivíduo mais capacidades cardiorrespiratórias terá, mas só tem um vigor físico se intercalar aos afazeres domésticos com a atividade física.

A dança enquanto atividade física pode ser considerada como um tipo de exercício que envolve ritmo e coordenação o qual exige em sua execução grande parte do trabalho de muitos grupos musculares.

Assim, a atividade física regular possibilita ao indivíduo a aquisição de bons níveis de coordenação os quais tendem a desacelerar a chegada da dependência para muitas tarefas motoras relacionadas ao dia-a-dia do adulto.

## **2.4 BREVE PANORAMA SOBRE A HISTÓRIA DA DANÇA E SUAS RAÍZES NO MUNDO**

A História da dança reflete as mudanças na forma em que o povo conhece o mundo, relaciona seus corpos e experiências com os ciclos da vida. A dança é fruto da necessidade de

expressão do homem. A partir dessa visão de conceito pode-se estabelecer a relação de que seu aparecimento se liga tanto às necessidades mais concretas do homem quanto às aquelas mais subjetivas.

Para todos os povos, em todos os tempos, encontrou-se na dança, basicamente a forma mais organizada para se expressar sistematicamente os movimentos que tendem a seguir em uma lógica expressiva, possibilitando transcender o poder das palavras e/ou da mímica.

Desde os primórdios das civilizações, a dança é vista e tratada não apenas como esporte ou espetáculo, mas como celebração e forma de participação efetiva na sociedade e da sociedade. Indica-se que a dança, naturalmente era e é parte integrante da relação homem/ambiente, pois, de fato o homem naquela época a realizava em momentos solenes e de festividades.

No Egito, a dança tinha um caráter sagrado e estava presente em vários cerimoniais. Na Grécia, teve grande importância por ser considerada uma disciplina obrigatória na formação do cidadão a qual aparecia não só na literatura, mas também em cerimônias, mitos e lendas. Em países do oriente como China e no Japão, a dança estava incluída como parte de rituais e tradições que permanecem até hoje.

Oliveira (2001 p.14) menciona que: "Uma das atividades físicas mais significativas para o homem antigo foi a dança. Utilizada como forma de exibir suas qualidades físicas e de expressar os seus sentimentos, era praticada por todos os povos, desde o paleolítico superior (60.000 a.C.)." Percebe-se que desde a antiguidade, através da dança, a humanidade já tinha uma forma de se comunicar.

Nanni (2003, p.7) cita que: "As danças, em todas as épocas da história e/ou espaço geográfico, para todos os povos é representação de suas manifestações, de seus 'estados de espírito', permeios de emoções, de expressão e comunicação do ser e de suas características culturais.



No século V, classificado como período da Idade Média, a Igreja encontrando a dança em decadência a condenou e proibiu. Várias proibições ocorreram acerca de tudo que era considerado constituinte no mundo artístico. Enquanto alguns a toleravam outros a condenavam inclusive Teatros foram fechados. Apesar dessas proibições, a tradição do povo era tão forte que a dança ainda podia ser encontrada nas rodas dos camponeses e nas festas populares, livremente improvisadas ao som de instrumentos rústicos. As *basses danses*, danças da nobreza, envoltas pelas máscaras e vestimentas pesadas da época também permaneciam.

O espaço para a dança começou a crescer a partir dos séculos XV e XVI graças às mudanças que esse período também chamado Renascimento trouxe ao pensamento e a forma de vida. No decorrer, a valorização do corpo e seus potenciais foram retomados com o humanismo e antropocentrismo.

A dança passou, então, a ser absorvida de forma maior pelas classes dominantes que a adaptaram cada vez mais à execução em recintos fechados. Surgiu o Balé de corte e de seus “mestres”, cuja função era ensinar a coreografia e criá-la de acordo com o tema encomendado pelo senhor que o contratara. Importante ressaltar que a participação no balé de corte era exclusivamente de homens. As mulheres não podiam atuar, e os papéis femininos eram desempenhados por homens fantasiados de mulheres.

No início do século XX houve uma crescente participação das mulheres na dança, pois por ser o balé direcionado, na sua técnica, para homens, a classe feminina teve grande participação nessa busca por movimentos individuais e por uma dança mais apropriada ao seu corpo e seus ideais. Cabe ressaltar que nessa parte da linha do tempo da humanidade os bailarinos já não encontravam mais no balé os meios necessários e adequados para sua expressão criando assim novos códigos para tal.

Entre os pioneiros do movimento destacam-se na literatura três americanas, um suíço e um húngaro: Isadora Duncan, Loie Fuller e Ruth St. Denis, Emile Jacques – Dalcrose e Rudolf Von Laban. Ao final do século XIX início do XX nasce a Dança Moderna na qual se

pode notar duas escolas: a européia (Alemanha), com Mary Wigman, e a americana (Estados Unidos), com Martha Graham.

É importante deixar claro que a dança moderna não tinha como objetivo a criação de uma nova linguagem que estivesse em direção contrária à do bale clássico. Ao contrário, tinha como pretensão descobrir possibilidades que adequassem e instrumentalizassem o corpo do século XX para uma real expressão de acordo com aquela nova época.

Em suma, percebe-se que na sociedade sua importância se dá através dos tempos, seja como uma forma de expressão artística, como objeto de culto aos Deuses ou como simples entretenimento. No entanto, em tempos mais remotos o sentido da dança tinha um caráter místico, pois era muito difundida em ritos religiosos.

Segundo Coimbra (2000), historicamente pode comprovar que a dança sempre esteve presente na vida do ser humano. Seja na forma artística ou sociocultural, esta manifestação corporal é uma realidade associada à própria existência humana desde os primórdios de sua história.

Aos poucos a dança foi se transformando e tornando acessível às camadas menos privilegiadas da sociedade que já desenvolviam outro tipo de dança: as danças populares que foram se unindo às danças sociais. Nesta época a dança passou a ter um sentido social, presente em festas pela nobreza apenas como entretenimento e recreação.

Em um conceito mais amplo sobre a dança, é possível compreendê-la como uma arte básica da humanidade companheira da surpresa estruturada na execução intencional de movimentos. Construiu-se a dança através de valores colhidos em seus diversos caminhos percorridos na história, cultura, religião, educação e comunidade.

Logo, com as diversas mudanças trazidas pelo Renascimento cultural dos séculos XV/XVI nos campos das artes, cultura e política, nota-se que dentro deste contexto também sofreu profundas alterações e até hoje vem se modificando e inovando.

## 2.5 A DANÇA: UMA ALTERNATIVA DE ATIVIDADE FÍSICA

Desde cedo, o indivíduo sente a necessidade de se expressar por meio do movimento. Da necessidade do movimento surgiu a possibilidade da dança. Da possibilidade da dança estabeleceu-se a necessidade de dançar.

A dança é composta por várias seqüências de movimento e gestos corporais que podem ser diferenciados de atividades motoras usuais.

Partindo desse conceito pode-se perceber que a dança está presente no tempo e no espaço. O corpo humano representa o instrumento e o movimento o meio. Toda dança e expressão corporal comporta valores culturais, sociais e pessoais produzidos historicamente.

A anterioridade da dança em relação às outras artes é uma anterioridade também histórica, que trata da evolução do homem, das suas relações com a natureza e com a religião. A dança é mais do que arte, pois é atividade que reúne alma e corpo e permite uma relação direta com o sagrado, com o outro mundo, com o reino dos demônios, dos espíritos e de Deus. (SACHS apud DANTAS 1999).

Ao dançar, sentindo e pensando, vivencia-se uma maior consciência do sentido e dos movimentos articulares assim como do tônus muscular e da sensibilização da pele. Mecanicamente, dançar é trabalhar com transferências de apoios, com a percepção do peso, da direção, com micro e macro movimentos, com alteração de planos, de intenções, de intensidade.

A dança influencia diretamente três domínios da natureza humana: o fisiológico, o afetivo e o cognitivo. Funciona como agente motivador para manter ou recuperar a vida, a alegria pessoal e coletiva, por seu aspecto lúdico e sua versatilidade.

Tratando – se da percepção do esforço muscular, o movimento e a posição no espaço, a pratica da dança pode levar o individuo a adquirir uma sensibilidade e uma melhor compreensão de tudo que o cerca.

Por meio da dança, o indivíduo pode descobrir suas potencialidades físicas, intelectuais, desenvolver seu autoconhecimento e autoconfiança. Percebe-se ainda que por intermédio dessa prática o individuo reconhece o quanto é possível manter –se sadio realizando um outro tipo de atividade física.

A dança é um modo de atividade física que pode permitir que adultos mais velhos melhorem sua função física, saúde e bem – estar.

Judge (2003) propôs que a dança seria uma forma benéfica da atividade física para idosos com seu principal beneficio de melhorar o equilíbrio e o risco de quedas.

A dança também pode ser uma promotora importante do envelhecimento bem sucedido e saudável (Connor, 2000; Lima & Vieira; Wikstrom,2004).

Abrão e Pedrão (2005) colocam que a sensibilidade cultivada para o movimento e sua percepção é parte necessária de nossa capacidade de nos relacionarmos com nós mesmos, com o mundo e com os outros. Ao dançar, podemos experimentar relações em que se realça a consciência de si mesmo e dos demais.

Praticando a dança é possível adquirirmos sensibilidade e, conseqüentemente, uma compreensão melhor de tudo que nos cerca. Entendemos que, por meio do som da música, tratamos de refinar nosso sentido de audição; mediante a interação de cores e formas na arte, procuramos refinar nosso sentido da visão; e; mediante a dança, procuramos refinar nosso sentido sinestésico (Abrão e Pedrão 2005).

Para Nanni (1998), Laban (1990) e Brikman (1989) através da dança, podemos aperfeiçoar qualidades físicas, atributos sociais, morais e éticos.

Segundo, Brikman (1989) a dança é linguagem do movimento corporal na sua essência, uma articulação harmônica dos movimentos.

Conforme Gehres (2008) a dança é, inclusivamente, criação, manifesta em diferentes falas e ações.

Manifestações como a dança compreendem significados que penetram nas relações com as pessoas formando uma esfera de comunicação real no plano de sensível. Isso quer dizer que o ser humano atribui um sentido próprio, um sentido pessoal às manifestações artísticas. Criando e dando formas a um fenômeno, a dança permite explorar, com idéias originais, a própria corporeidade. São essas idéias, traduzidas por uma linguagem corporal, que nos permitem expressar e comunicar mensagens por um vocabulário próprio, sensibilizando para a adoração, o belo, o estético, o cultural, o social e o espiritual (COIMBRA, 2003).

Para Garaudy (1980), na dança o homem une coração, corpo e espírito. Além disso, o autor afirma que a dança não age apenas como forma de expressão, mas também como um modo de viver, sendo uma das principais atividades indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do ser humano da atualidade.

Faz parte do universo da dança promover melhoras ao organismo do indivíduo harmoniosamente, respeitando as suas emoções, o seu estado fisiológico, desenvolvendo habilidades motoras, o autoconhecimento e ainda atuando como fator de prevenção como no combate a situações estressantes. Fisiologicamente o organismo passa por processos de oxigenação do cérebro, melhora do funcionamento das glândulas, capacidade respiratória, estimulação da circulação sanguínea, reforço dos músculos e proteção das articulações.

Destaca-se que a prática de movimentar-se a um determinado ritmo, intensidade e tempo promove um retorno benéfico a aspectos neurofisiológicos do organismo como o desempenho cognitivo, da memória, imaginação, criatividade concentração e atenção. Outros melhoramentos como noção espacial, consciência corporal, redução de ansiedade e estresse são constatados pela literatura a respeito da prática da dança.

A dança por ser uma atividade alegre e estimulante, possibilita a elevação dos níveis de auto – estima motivação e autodeterminação. Essas sensações quando beneficiadas a certo ponto permitem a mulher madura sentir um sentimento de liberdade, tranquilidade e realização contribuindo para uma melhor aceitação da sua idade e das suas condições funcionais que gradativamente são reduzidas com o passar dos anos.

Segundo a OMS, a classificação gerontológica do envelhecimento se dá dos 46 aos 60 anos. Sendo o envelhecimento um processo natural e biológico entende-se que possivelmente ocorra uma atuação de repercussão no lado social e psicológico do adulto. Com o passar do tempo surgem limitações ligadas ao declínio das capacidades físicas, perdas na aptidão funcional, entre outras, e a dança é um meio o qual pode beneficiar o indivíduo retardando esses fatores que comprometem sua condição física.

A dança como atividade física proporciona melhor elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e o sedentarismo, reduzindo o índice de depressão.

Esses mesmos autores ainda afirmam que a dança como atividade recreativa aparece como uma opção de trabalho coletivo que estimula a solidariedade e produz efeitos diminutivos das tensões e angústias. Além disso, destacam que a busca pela socialização proporciona um retorno satisfatório para muitos indivíduos.

No estudo de Delbin, Moraes e Zanesco (2004) foram avaliados os efeitos da prática regular da dança sobre os valores de pressão arterial, frequência cardíaca, colesterol total e glicose sanguínea em voluntárias hipertensas. Constataram que a dança pode ser uma abordagem não – farmacológica, ou seja, uma alternativa eficaz no controle da pressão arterial em mulheres de idade avançada melhorando assim a qualidade de vida dessa população.

Além disso, os autores citam que diversos trabalhos mostram que o exercício aeróbio crônico, de baixa a moderada intensidade, provoca alterações neurais e endócrinas que promovem redução significativa nos níveis de pressão arterial. No mesmo estudo apontou – se

que a maioria dos protocolos experimentais prescreve exercícios aeróbios como caminhada, corrida ou ciclismo para o tratamento de hipertensão arterial, contudo apontam que a dança, visto que, pouco é reconhecida como exercício é regularmente praticada como atividade de lazer.

Por conseguinte, a dança desencadeia milhares de tipos de promoções a vida do ser humano seja qual idade for. Resume-se que é uma excelente promotora de qualidade de vida a qual preza o indivíduo a usufruir de felicidade, satisfação e bem - estar.

## **2.6 A DANÇA E O ADULTO**

Dentro do universo dos adultos maduros - indivíduos que apresentam 50 anos ou mais - é provável que ocorra em algum momento uma sensação de nostalgia de uma juventude passada. Muitos sentem a necessidade de se movimentar justamente com o intuito de resgatar essas sensações e revive-las através da dança.

O adulto maduro não leva esse adjetivo só pela idade que apresenta, mas sim pelo seu nível de maturidade e valores construídos durante sua trajetória construída e adquirida pelas diversas fases da vida.

O aumento dos anos de vida pode ser um fator preocupante para indivíduos de idade avançada sendo capaz de fazê-lo passar por momentos de indagação como a que diz respeito à capacidade de executar tal movimento na determinada idade em que apresenta e vive.

Expressar-se é um ato espontâneo, natural que pode ser considerado como o patrimônio do ser humano o qual se mantém presente durante toda vida do mesmo. No encontro com a dança, o mínimo que se pretende promover é o reconhecimento do corpo, de modo tal que o praticante se encontre envolvido pelos estímulos musicais e pela alegria de expressar-se.

A dança pode permitir os adultos de mais idade manter uma conexão com a vida cotidiana porque incentiva diversão e prazer e promove a interação social, sentido de comunidade, a valorização da estética e da saúde contínua e mobilidade.

O adulto que busca esse tipo de exercício corporal deseja também aproveitá-lo para externar alegria, fortalecer a vida associativa, esquecer o dia – a –dia além de diminuir os riscos de surgimento de cardiopatias.

Segundo, Vianna (2005) enquanto o homem dança, percebe novamente que é uno com seu próprio Eu e com o mundo exterior. Quando atinge tal nível de experiência profunda, o homem descobre o sentido da totalidade da vida.

Vivencia-se o processo de aprendizagem da dança em qualquer fase da vida, em qualquer idade. Quando se está prestes a tornar um adulto maduro visivelmente se nota que um nível de maturidade biológica e cognitiva se alcançou.

Logo, esse tipo de aprendizagem nesse estágio de vida tende a se direcionar mais para uma reeducação corporal. O sujeito beneficia-se com um aprofundamento do sentimento e conhecimento de vida do próprio corpo retratado por experiências sensoriais, emotivas e imagéticas.



### **3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Inicialmente será feito um estudo piloto com três indivíduos do sexo feminino pertencentes à faixa etária da presente pesquisa. Esta primeira etapa caracteriza-se pela seleção voluntária de três senhoras que dançam na Companhia de Dança Edson Garcia as quais responderam ao presente estudo realizando entrevistas individuais.

A pesquisa pretende abordar o maior número de alunas que praticam a dança como atividade física na Companhia Edson Garcia. Baseando-se através dos relatos das entrevistadas pressupõe-se a identificação de informações que possivelmente servirão como base para a elaboração de um questionário fechado.

As participantes da pesquisa receberão um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A) para que possam aderir ao período durante o presente estudo. Assinado o Termo de Consentimento será aplicado o questionário o qual será uma das ferramentas para as possíveis respostas que a pesquisa pretende encontrar.

#### **3.1 PROBLEMA DA PESQUISA**

Sabe-se que a dança promove benefícios a saúde em diferentes aspectos. A importância atribuída quando se pratica regularmente pode variar de indivíduo para indivíduo de forma única representando diferentes significados.

A cada vivência nota-se que algum tipo de sensação é provocado no sistema do indivíduo podendo ser reproduzida. As respostas referentes aos benefícios dessa prática quando estudada qualitativamente podem caracterizar o estudo assim como o problema da pesquisa como subjetivos.

Por representar uma das modalidades promotoras de bem – estar pretende –se verificar se existe a possibilidade de considerá-la como uma prática em que apresente funcionalidade associativa à execução das atividades de vida diárias presentes no cotidiano de indivíduos praticantes.

Logo, a presente pesquisa propõe buscar respostas sobre as possíveis contribuições da dança como atividade física no cotidiano de mulheres adultas que se encontram mais próximas e submetidas às mudanças do processo de envelhecimento.

### **3.2 HIPÓTESES**

Acredita-se que a dança como atividade física pode ser uma das atividades que mais beneficiam por completo o indivíduo. Se constantemente motivada na sua prática promove benefícios para a saúde e aumenta a auto – estima.

A dança é uma atividade que recruta muitos grupos musculares e faz o indivíduo ter um bom gasto calórico. Por exigir aspectos físicos e condicionais possivelmente dentro dos benefícios dessa prática é possível detectar a melhora de muitas capacidades de movimentação e mobilidade articular que estão presentes e podem ser associadas na execução das atividades de vida diárias.

### **3.3 DEFINIÇÃO OPERACIONAL DAS VARIÁVEIS**

**Variáveis Independentes:** Dança e Atividade Física (já definidas anteriormente no presente projeto)

**Variável Dependente:** Sensação subjetiva

Entende-se por sensação subjetiva uma capacidade de percepção sensorial do organismo humano que quando submetido a qualquer ação ou atividade desenvolvida permite o sujeito conceituá-la de acordo com o nível de resposta adquirida.

### **3.4 DELINEAMENTO DA PESQUISA**

A pesquisa apresenta um estudo qualitativo. Cada participante receberá o documento Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O estudo utilizará como métodos de desenvolvimento a realização de entrevistas e aplicação de questionário.

Inicialmente será realizado um estudo piloto o qual acreditamos que poderá ser fundamental para a elaboração do questionário. Este deverá ser composto por perguntas objetivas a partir do contexto das entrevistas. A escolha desse método tem como objetivo tornar o estudo piloto um referencial para a iniciação da pesquisa qualitativa da dança como atividade física na vida desse público.

Decidiu-se utilizar como uma das ferramentas metodológicas a entrevista, no estudo piloto, pois, cada uma das três das entrevistadas poderá dar sua visão dessa modalidade presente em seu cotidiano. Pretende – se identificar a partir das respostas das entrevistadas alguma característica comum que possa ocorrer nos três relatos das praticantes que norteará a elaboração do questionário a ser aplicado no maior número possível de praticantes neste local.

Acredita-se que a aplicação do questionário posteriormente ao estudo piloto representará um material indispensável do qual se espera a funcionalidade tanto para a fluência da pesquisa quanto para as possíveis respostas que se pretende encontrar abordando o tema de pesquisa e o grupo estudado.

Logo, as etapas do presente estudo como a elaboração do questionário e da pesquisa qualitativa propriamente dita serão realizadas seqüencialmente.

### **3.5 SUJEITOS DA PESQUISA**

A pesquisa abordará sujeitos do sexo feminino que compõem o público adulto acima de 50 anos e que praticam a Dança como atividade física. O estudo selecionará participantes pela disposição voluntária dos mesmos buscando o maior número de sujeitos por se tratar de um campo de pesquisa delimitado em uma determinada academia. Este local foi escolhido por contar com um grande número de mulheres praticantes e por ter uma história com esta faixa etária.

A análise dos dados será realizada com base na literatura de Triviños e Neto (2004) com fim descritivo, cujo propósito é descrever e explicar as idéias das pessoas sobre o determinado assunto.

Será feita uma síntese das informações recolhidas às quais servirão para a análise dos dados. Na seqüência se procederão as interpretações das informações relacionando os fenômenos encontrados com as bases teóricas que utilizou – se na revisão de literatura.

## 4 TRATAMENTO DE DADOS

### 4.1 GRUPO 50 – 60 ANOS

**QUADRO 1 – O QUE A DANÇA REPRESENTA PARA VOCÊ?**

<b>GRUPO 50 -60 ANOS N = 8</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE	4 (50%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)
ATIVIDADE FÍSICA E EXPRESSÃO CORPORAL	2 (25%)	3(37,5%)	3 (37,5%)
ARTE	2 (25%)	2(25%)	4(50%)

**QUADRO 2 – O QUE VOCÊ BUSCA COM A PRÁTICA DA DANÇA?**

<b>GRUPO 50 -60 ANOS N = 8</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MANTER A FORMA E CONDIÇÃO FÍSICA	5 (62,5%)	3(37,5%)	0
FAZER NOVAS AMIZADES	0	2 (25%)	6 (75%)
MELHORA DA AUTO - ESTIMA	3(37,5%)	3(37,5%)	2 (25%)

**QUADRO 3 – A DANÇA PROPORCIONA A VOCÊ:**

<b>GRUPO 50 -60 ANOS N = 8</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
BEM – ESTAR FÍSICO	5 (62,5%)	3(37,5%)	0
BEM – ESTAR PSICOLÓGICO	3 (37,5%)	4 (50%)	1 (12,5%)
BEM – ESTAR SOCIAL	0	1 (12,5%)	7(87,5%)

**QUADRO 4 - A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA BENEFICIA PARA VOCÊ**

<b>GRUPO 50 -60 ANOS</b> <b>N = 8</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
DOMÍNIOS MOTORES	6 (75%)	0	2 (25%)
COGNITIVOS	1(12,5%)	6 (75%)	1(12,5%)
SÓCIO - AFETIVOS	1(12,5%)	2(25%)	5(62,5%)

**QUADRO 5 – COM A PRÁTICA DA DANÇA VOCÊ SE SENTE:**

<b>GRUPO 50 -60 ANOS</b> <b>N = 8</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MAIS ATIVA	4 (50 %)	3(37,5%)	1 (12,5%)
MAIS ÁGIL	2 (25%)	4 (50%)	2 (25%)
MAIS DESINIBIDA	2 (25%)	1 (12,5%)	5 (62,5%)

**QUADRO 6 – SE A DANÇA PROPORCIONOU A VOCÊ ALGUMA MELHORA NA EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS (exemplos: subir e descer escada, tomar banho, vestir-se, limpar a casa) CLASSIFIQUE DE ACORDO COM A SUA SENSACÃO SUBJETIVA:**

<b>GRUPO 50 -60 ANOS</b> <b>N = 8</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
COORDENAÇÃO	2 (25%)	1 (12,5%)	3 (37,5%)
AGILIDADE E FLEXIBILIDADE	5 (62,5%)	2 (25%)	0
EQUILÍBRIO	0	3 (37,5%)	3 (37,5%)
NÃO HOUE INFLUÊNCIA	1 (12,5%)		

## 4.2 GRUPOS 60 – 70 ANOS

**QUADRO 1 – O QUE A DANÇA REPRESENTA PARA VOCÊ?**

<b>GRUPO 60 – 70 ANOS N = 25</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE	14 (56%)	8 (32%)	3 (12%)
ATIVIDADE FÍSICA E EXPRESSÃO CORPORAL	5 (20%)	13 (52%)	7 (28%)
ARTE	6 (24%)	4 (16%)	15 (60%)

**QUADRO 2 – O QUE VOCÊ BUSCA COM A PRÁTICA DA DANÇA?**

<b>GRUPO 60 – 70 ANOS N = 25</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MANTER A FORMA E CONDIÇÃO FÍSICA	12 (48%)	6 (24%)	7 (28%)
FAZER NOVAS AMIZADES	1 (4%)	9(36%)	15 (60%)
MELHORA DA AUTO - ESTIMA	12 (48%)	10 (40%)	3 (12%)

**QUADRO 3 – A DANÇA PROPORCIONA A VOCÊ:**

<b>GRUPO 60 – 70 ANOS N = 25</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
BEM – ESTAR FÍSICO	10 (40%)	12 (48%)	3 (12%)
BEM – ESTAR PSICOLÓGICO	10 (40%)	9 (36%)	6 (24%)
BEM – ESTAR SOCIAL	5 (20%)	4 (16%)	16 (64%)

**QUADRO 4 - A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA BENEFICIA PARA VOCÊ**

<b>GRUPO 60 – 70 ANOS N = 25</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
DOMÍNIOS MOTORES	17 (68%)	4 (16%)	4 (16%)
COGNITIVOS	2 (8%)	13(52%)	10 (40%)
SÓCIO - AFETIVOS	6 (24%)	8 (32%)	11 (44%)

**QUADRO 5 – COM A PRÁTICA DA DANÇA VOCÊ SE SENTE:**

<b>GRUPO 60 – 70 ANOS N = 25</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MAIS ATIVA	8 (32%)	14 (56%)	3 (12%)
MAIS ÁGIL	9 (36%)	7 (28%)	9 (36%)
MAIS DESINIBIDA	8 (32%)	4 (16%)	13 (52%)

**QUADRO 6 – SE A DANÇA PROPORCIONOU A VOCÊ ALGUMA MELHORA NA EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS (exemplos: subir e descer escada, tomar banho, vestir-se, limpar a casa) CLASSIFIQUE DE ACORDO COM A SUA SENSACÃO SUBJETIVA:**

<b>GRUPO 60 – 70 ANOS N = 25</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
COORDENAÇÃO	5 (20%)	10 (40%)	9 (36%)
AGILIDADE E FLEXIBILIDADE	16 (64%)	1 (4%)	7 (28%)
EQUILÍBRIO	3 (12%)	13 (52%)	8 (32%)
NÃO HOUVE INFLUÊNCIA	1 (4%)		



### 4.3 GRUPO 70 – 80

**QUADRO 1 – O QUE A DANÇA REPRESENTA PARA VOCÊ?**

<b>GRUPO 70 – 80 ANOS N = 16</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE	10 (62,5%)	2 (12,5%)	4 (25%)
ATIVIDADE FÍSICA E EXPRESSÃO CORPORAL	4 (25%)	12 (75%)	0
ARTE	2 (12,5%)	2 (12,5%)	12(75%)

**QUADRO 2 – O QUE VOCÊ BUSCA COM A PRÁTICA DA DANÇA?**

<b>GRUPO 70 – 80 ANOS N = 16</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MANTER A FORMA E CONDIÇÃO FÍSICA	9 (56,25%)	4 (25%)	3 (18,75%)
FAZER NOVAS AMIZADES	5 (31,25%)	3 (18,75%)	8 (50%)
MELHORA DA AUTO - ESTIMA	2 (12,5%)	9(56,25%)	5 (31,25%)

**QUADRO 3 – A DANÇA PROPORCIONA A VOCÊ:**

<b>GRUPO 70 – 80 ANOS N = 16</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
BEM – ESTAR FÍSICO	12 (75%)	4 (25%)	0
BEM – ESTAR PSICOLÓGICO	4 (25%)	5 (31,25%)	7 (43,75%)
BEM – ESTAR SOCIAL	0	7 (43,75%)	9 (56,25%)

**QUADRO 4 - A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA BENEFICIA PARA VOCÊ**

<b>GRUPO 70 – 80 ANOS N = 16</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
DOMÍNIOS MOTORES	14 (87,5%)	1 (6,25%)	1 (6,25%)
COGNITIVOS	0	10 (62,5%)	6 (37,5%)
SÓCIO - AFETIVOS	2 (12,5%)	5 (31,25%)	9 (56,25%)

**QUADRO 5 – COM A PRÁTICA DA DANÇA VOCÊ SE SENTE:**

<b>GRUPO 70 – 80 ANOS N = 16</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MAIS ATIVA	7 (43,75%)	6 (37,5%)	3 (18,75%)
MAIS ÁGIL	6 (37,5%)	8 (50%)	2 (12,5%)
MAIS DESINIBIDA	3 (18,75%)	2 (12,5%)	11 (68,75%)

**QUADRO 6 – SE A DANÇA PROPORCIONOU A VOCÊ ALGUMA MELHORA NA EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS (exemplos: subir e descer escada, tomar banho, vestir-se, limpar a casa) CLASSIFIQUE DE ACORDO COM A SUA SENSÇÃO SUBJETIVA:**

<b>GRUPO 70 – 80 ANOS N = 16</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
COORDENAÇÃO	3 (18,75%)	4 (25%)	9 (56,25%)
AGILIDADE E FLEXIBILIDADE	8 (50%)	5 (31,25%)	3 (18,75%)
EQUILÍBRIO	5 (31,25%)	7 (43,75%)	4 (25%)
NÃO HOUE INFLUÊNCIA	0		

#### 4.4 GRUPO ACIMA DE 80 ANOS

**QUADRO 1 – O QUE A DANÇA REPRESENTA PARA VOCÊ?**

<b>GRUPO ACIMA DE 80 ANOS N = 4</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE	3 (75%)	0	1 (25%)
ATIVIDADE FÍSICA E EXPRESSÃO CORPORAL	0	4 (100%)	0
ARTE	1 (25%)	0	3 (75%)

**QUADRO 2 – O QUE VOCÊ BUSCA COM A PRÁTICA DA DANÇA?**

<b>GRUPO ACIMA DE 80 ANOS N = 4</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MANTER A FORMA E CONDIÇÃO FÍSICA	2 (50%)	1 (25%)	1 (25%)
FAZER NOVAS AMIZADES	0	1 (25%)	3 (75%)
MELHORA DA AUTO - ESTIMA	2 (50%)	2 (50%)	0

**QUADRO 3 – A DANÇA PROPORCIONA A VOCÊ:**

<b>GRUPO ACIMA DE 80 ANOS N = 4</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
BEM – ESTAR FÍSICO	2 (50%)	1 (25%)	1 (25%)
BEM – ESTAR PSICOLÓGICO	2 (50%)	2 (50%)	0
BEM – ESTAR SOCIAL	0	1 (25%)	3 (75%)

**QUADRO 4 - A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA BENEFICIA PARA VOCÊ**

<b>GRUPO ACIMA DE 80 ANOS N = 4</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
DOMÍNIOS MOTORES	2 (50%)	2 (50%)	0
COGNITIVOS	1 (25%)	2 (50%)	1(25%)
SÓCIO - AFETIVOS	1 (25%)	0	3 (75%)

**QUADRO 5 – COM A PRÁTICA DA DANÇA VOCÊ SE SENTE:**

<b>GRUPO ACIMA DE 80 ANOS N = 4</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
MAIS ATIVA	1 (25%)	3 (75%)	0
MAIS ÁGIL	3 (75%)	1 (25%)	0
MAIS DESINIBIDA	0	0	3 (75%)

**QUADRO 6 – SE A DANÇA PROPORCIONOU A VOCÊ ALGUMA MELHORA NA EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS (exemplos: subir e descer escada, tomar banho, vestir-se, limpar a casa) CLASSIFIQUE DE ACORDO COM A SUA SENSÇÃO SUBJETIVA:**

<b>GRUPO ACIMA DE 80 ANOS N = 4</b>	<b>1º LUGAR</b>	<b>2º LUGAR</b>	<b>3º LUGAR</b>
COORDENAÇÃO	1 (25%)	2 (50%)	1 (25%)
AGILIDADE E FLEXIBILIDADE	3 (75%)	1 (25%)	0
EQUILÍBRIO	0	1 (25%)	3 (75%)
NÃO HOUE INFLUÊNCIA	0		

## 5 RESULTADOS

N = 53 INDIVÍDUOS DO SEXO FEMININO ACIMA DE 50 ANOS

<b>O QUE A DANÇA REPRESENTA?</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE	31 (58,49 %)	13 (24,52%)	9 (16,98%)
ATIVIDADE FÍSICA E EXPRESSÃO CORPORAL	11 (20,75%)	32 (60,37%)	10 (18,86 %)
ARTE	11 (20,75%)	8 (15,09%)	34 (64,15%)

<b>O QUE VOCÊ BUSCA COM A PRÁTICA DA DANÇA?</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
MANTER A FORMA E CONDIÇÃO FÍSICA	28 (52,83%)	14 (26,41%)	11 (20,75%)
MELHORAR A AUTO - ESTIMA	19 (35,84%)	24 (45,28%)	10 (18,86%)
FAZER NOVAS AMIZADES	6 (11,32%)	15 (28,30%)	32 (60,37%)

<b>A DANÇA BENEFICIA PARA VOCÊ:</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
DOMÍNIOS MOTORES	39 (73,58%)	7 (13,20%)	8 (13,20%)
COGNITIVOS	4 (7,54%)	31(58,49%)	18 (33,96%)
SÓCIO - AFETIVOS	10 (18,86%)	15 (28,30%)	28 (52,83%)

<b>A DANÇA PROPORCIONA A VOCÊ:</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
BEM – ESTAR FÍSICO	29 (54,71)	20 (37,73%)	4 (7,54%)
BEM – ESTAR PSICOLÓGICO	19 (35,84%)	20 (37,73%)	14 (26,41%)
BEM – ESTAR SOCIAL	5 (9,43%)	13(24,52%)	34 (66,03%)

<b>COM A PRÁTICA DA DANÇA VOCÊ SE SENTE:</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
MAIS ATIVA	20 (37,73%)	26 (49,05%)	7 (13,20%)
MAIS ÁGIL	20 (37,73%)	20 (37,73%)	14 (24,52%)
MAIS DESINIBIDA	14 (24,52%)	7 (13,20%)	32 (60,37%)

<b>INFLUÊNCIA NAS AVD'S</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>
COORDENAÇÃO	11 (20,75%)	17 (32,07%)	22 (41,50%)
AGILIDADE E FLEXIBILIDADE	32 (60,37%)	9 (16,98%)	10 (18,36%)
EQUILÍBRIO	8 (15,09%)	24 (45,28%)	18 (33,96%)
NÃO HOUVE INFLUÊNCIA		2 (3,77%)	

### 5.1 RESULTADOS DA QUESTÃO DISSERTATIVA

<b>Mudanças com a prática da dança</b>				
<b>Faixa etária</b>	<b>50 – 60 anos N = 8</b>	<b>60 – 70 anos N = 25</b>	<b>70 -80 anos N= 16</b>	<b>Acima de 80 anos N = 4</b>
<b>Alegria</b>	1 (4%)	7 (28%)	3 (18,75%)	-----
<b>Bem – estar</b>	2 (25%)	4 (16%)	-----	1 (25%)
<b>Auto - estima</b>	1 (4%)	2 (8%)	3 ( 18,75%)	-----
<b>Desinibição</b>	-----	3 (12%)	-----	-----
<b>Felicidade</b>	-----	2 (8%)	-----	1(25%)
<b>Afetividade</b>	-----	-----	-----	1 (25%)
<b>Agilidade</b>	-----	1 (4%)	1 (6,25%)	1 (25%)
<b>Coordenação</b>	-----		1 (6,25%)	-----
<b>Saúde</b>	-----	1 (4%)	1 (6,25%)	1(25%)
<b>Sentir-se mais feliz</b>	-----	2 (8%)	2 (12,5%)	-----
<b>Qualidade de Vida</b>	-----	-----	1 (6,25%)	-----
<b><u>OUTRAS RESPOSTAS</u></b>				
<i>Prazer de vida Ajudou a enfrentar dificuldades da vida Reencontros</i>	<i>Leveza Satisfação interna Novas perspectivas Atividade Melhora do estado bio – psico – social Sociabilidade Positiva Superação Afetividade</i>	<i>Mais poderosa Evolução espiritual Comunicação Volta de emoções Aspectos físicos e morais Exemplo de Vida</i>	<i>Paixão Comprometimento</i>	

## 6 DISCUSSÃO

Para este grupo de senhoras, alunas da CCCDEG, a dança representa em primeiro lugar qualidade de vida e saúde, em segundo lugar atividade física e expressão corporal e em terceiro lugar é identificada como uma arte. Nota – se que com o passar da idade, a dança é uma atividade reconhecida representando qualidade de vida e saúde.

A maioria busca com a prática da dança manter a forma e condição física em primeiro lugar, melhorar a auto – estima em segundo e em terceiro fazer novas amizades. Observa – se que há uma maior preocupação com manter a forma e condição física nas seguintes faixas etárias: 50 – 60 (62,5%) e 70 – 80 (56,25%). Mulheres entre 50 a 60 anos se preocupam em melhorar a auto – estima depois de manter a forma e condição física e por último dentro dessa classificação buscam fazer novas amizades. Na faixa entre 60 – 70 a busca pela melhora da auto – estima é valorizada junto com manter a forma e condição física totalizando 48 % sendo preferencialmente ambas classificadas como sendo o primeiro objetivo pelo grupo. 40 % responderam como segundo objetivo melhora da auto – estima e 60 %,ou seja, a grande maioria classificou fazer novas amizades como seu terceiro objetivo. 50 % das alunas do grupo acima de 80 anos classificam que buscam com a prática da dança manter a forma e condição física e, ao mesmo, tempo valorizam a busca pela melhora da auto – estima. A busca por fazer novas amizades também fica classificada em terceiro lugar por esse grupo.

Foi identificado que a dança proporciona para esse grupo bem – estar físico e bem – estar psicológico, e por último bem – estar social. Nota – se que dos 50 a 80 anos há uma diminuição em relação à dança proporcionar bem – estar físico sendo que acima dos 80 o grupo apresentou sentir mais benefício no bem – estar físico. Observa – se que para as senhoras entre 50 a 80 anos a dança proporciona bem – estar psicológico primeiro lugar sendo representando em ordem crescente dos grupos por faixa etária respectivamente 37,5 % e 40 %. Apenas 25% das senhoras entre 70 – 80 percebem que esse tipo de bem – estar lhes é beneficiado primeiro. Acima de 80 50 % responderam que o bem – estar psicológico é percebido em primeiro lugar.

Outros benefícios que a dança proporciona foram identificados na classificação quanto a domínios motores, percebidos em primeiro lugar, cognitivos em segundo, e sócio – afetivos em terceiro. Os grupos que mais sentiram benefícios da dança como atividade física em domínios motores foram os de 50 – 60 anos (75 %) e 70 - 80 (87,5 %). No grupo de 60 – 70 houve uma pequena redução na porcentagem, pois, 68 % responderam sentir benefícios nos domínios motores. Embora no grupo acima de 80 essa percepção tenha diminuído representando 50 % das alunas perceberem domínios motores primeiramente não deixa de ser relevante e significativa. Domínios cognitivos foram classificados em primeiro lugar, porém nota-se uma redução quanto essa percepção de melhora devido aos respectivos resultados 12,5% do grupo entre 50 – 60 anos, 60 – 70 anos 8 %, 70 – 80 nenhuma senhora classificou esse tipo de benefício em primeiro lugar e acima de 80 anos houve um aumento totalizando 25 %. Na faixa entre 60 - 70 anos 24 % acredita que os domínios sócio – afetivos são beneficiados em primeiro lugar junto ao grupo acima de 80 anos o qual representou em 25 %. Dos 50 – 60 e 70 - 80 12,5 % acredita que esses benefícios são produzidos pela dança como atividade física antes que os outros dois tipos.

Com a prática da dança as senhoras se sentem mais ativas e ao mesmo tempo mais ágeis classificando essas sensações como as primeiras que sentiram com a prática regular dessa atividade física, porém há um maior número que respondeu que se sente mais ativa em segundo lugar e em terceiro lugar mais desinibida. Mulheres entre 50 a 60 anos sentem –se mais ativas com a prática da dança do que as que se encontram nas demais faixas etárias. Observa –se também que a partir dos 70 anos em diante as alunas voltam a sentir – se mais ativas classificando essa sensação como sendo sua primeira percepção. Com o aumento da idade acima de 50 anos identificou –se que com a prática da dança as alunas sentem –se mais ágeis. Dos 50 aos 70 a dança ajuda as alunas a se desinibirem mostrando que há um aumento dessa sensação classificada como primeira. Já dos 70 anos em diante o número de senhoras que sentem – se desinibidas com a prática da dança é reduzido.

Com relação à influência da prática da dança nas atividades de vida diárias (AVD'S) identifica – se que houve uma maior percepção subjetiva na melhora da agilidade e flexibilidade em primeiro lugar, em segundo no equilíbrio e em terceiro na coordenação.



Apenas duas senhoras de um total de 53 responderam que a prática da dança não teve influência nas suas AVDs.

*Análise por faixa etária:*

➤ *Grupo 50 – 60 anos (N = 8)*

50% das senhoras pertencentes a esse grupo identificam a dança como qualidade de vida e saúde em primeiro lugar, 37,5% classifica que a dança representa atividade física e expressão corporal em segundo lugar e, em terceiro 50 % responderam que a dança representa arte.

62,5 % responderam que buscam primeiro com a prática da dança manter a forma e condição física, em segundo, 37,5% responderam que buscam manter a forma física e ao mesmo tempo fazer novas amizades e, em terceiro, 75% buscam fazer novas amizades.

62,5% desse grupo responderam que a dança lhes proporciona em primeiro lugar bem – estar físico, 50% classifica que a dança proporciona em segundo lugar bem – estar psicológico e 87,5% sentem que a dança proporciona bem – estar social por último.

A dança como atividade física beneficia em primeiro lugar para 75% desse grupo de senhoras seus domínios motores, essa mesma porcentagem 75 % sente que a dança beneficia em segundo lugar domínios cognitivos e para 62,5% sócio – afetivos em terceiro lugar.

Com a prática da dança 50% responderam sentir-se mais ativa, representando sua primeira sensação, 50% sentem-se mais ágil classificando essa sensação percebida em segundo lugar e 62,5% classificam sentir-se mais desinibida como sendo a terceira sensação.

A prática da dança influencia nas AVDs promovendo primeiro uma melhora na agilidade e flexibilidade de 62,5 % desse grupo. 37,5 % dessas senhoras responderam sentir em segundo lugar uma melhora no equilíbrio e em terceiro a mesma quantidade respondeu

sentir melhora na coordenação. Para 12,5 % desse grupo a prática da dança não influencia nas suas AVDs, logo não sentiram melhora em nenhuma dessas variáveis.

Através de uma questão dissertativa do questionário foi possível identificar que a dança produz outros efeitos como: mais alegria, bem-estar e auto-estima. Constatou-se que para esse grupo a prática da dança interfere nas suas vidas de uma maneira acrescentadora e positiva dando-lhes mais alegria e auto-estima em 4% dessas alunas e 25% no seu bem-estar.

➤ *Grupo 60 – 70 (N = 25)*

Nesse grupo 56 % respondeu que a dança representa primeiramente qualidade de vida e saúde, 52 % classificou a dança como atividade física e expressão corporal em segundo lugar e 60 % respondeu que a dança é arte em terceiro lugar. Nota-se que houve um número maior de senhoras neste grupo que classificam a dança como atividade física mesmo que seja em segundo plano.

Dos 60 aos 70 anos as alunas pertencentes a essa faixa etária buscam primeiro manter a forma e condição física, além disso, há uma preocupação igual com a busca de uma melhora da auto-estima também totalizando 48 %. Já 40% classificam que em segundo lugar buscam com a prática da dança melhora da auto-estima e 60 % por último buscam fazer novas amizades.

A dança proporciona para 40 % bem-estar físico e bem-estar psicológico ao mesmo tempo classificando-os em primeiro lugar. Para 48 % o bem-estar físico é proporcionado pela dança em segundo lugar e para 64% o bem-estar social é proporcionado pela dança em último lugar.

68 % responderam que obteve primeiro um ganho em seus domínios motores sendo identificados como benefícios da dança. 52 % classificaram cognitivos em segundo lugar e 44 % sócio-afetivos em terceiro.

A prática da dança produz como primeira sensação para 56 % desse grupo de senhoras sentir – se mais ativa. Em segundo lugar 36% sentem – se mais ágil e 52% mais desinibida.

A influência da prática da dança nas AVDs desse grupo foi de 64 % representando uma primeira melhora na agilidade e flexibilidade. 52 % sentiram melhora no equilíbrio em segundo lugar e, 36% sentiram por último melhora na coordenação. Apenas 4 % das mulheres entre 60 – 70 responderam não haver influência em suas AVDs.

Na questão dissertativa a respeito se a prática da dança modificou algo na vida dessas mulheres 4% diz te obtido uma melhora na agilidade e coordenação 28 % escreveu que sentiu – se mais alegre 16% obteve bem – estar, 8% melhora na saúde, melhora da auto – estima e sentem –se mais feliz 12% sentiram uma contribuição na desinibição.

➤ *Grupo 70 – 80 (N = 16)*

62,5 % respondeu que a dança representa qualidade de vida e saúde em primeiro lugar. 75 % classificaram a dança como atividade física e expressão corporal em segundo lugar e, por último 75 % classificou como arte.

Neste grupo observou – se que um pouco mais da metade 56,25% buscam em primeiro lugar com a prática da dança manter a forma e condição física, a mesma quantidade também busca uma melhora da auto – estima, porém, como segundo objetivo e 50 % praticam a dança colocando como último objetivo para fazer novas amizades.

75 % do grupo das senhoras entre 70 a 80 anos responderam que a dança proporciona em primeiro lugar bem – estar físico, 43,75% classificou que a dança proporciona bem – estar social em segundo lugar já um número maior de senhoras classificou bem – estar social como sendo - lhes proporcionado em terceiro lugar por 56,25%.

87,5 % responderam que a dança como atividade física beneficia primeiro seus domínios motores. 62 5 % responderam que depois de benefícios motores são os cognitivos e 56, 25 % percebeu por último benefício sócio – afetivos.

50 % desse grupo responderam que a prática da dança influencia na execução das AVDs primeiro pela sensação da melhora da agilidade e flexibilidade, segundo pela melhora do equilíbrio o que totalizou em 43,75 % das respostas dessas alunas e 56,25% classificaram que a coordenação melhorou, porém foi percebida por último.

Na questão dissertativa 18,75 % respondeu que a prática da dança promove alegria e auto – estima. 12,5 % escreveram que sentem – se mais feliz. 6,25 % responderam obter mudanças na coordenação, agilidade, na saúde e qualidade de vida.

➤ *Grupo acima de 80 (N = 4)*

Para este pequeno grupo de senhoras as quais representam as mulheres de mais idade dentro do local qual foi realizado a presente pesquisa CCCDEG, 75 % classifica a dança representando – a em primeiro lugar por ordem preferencial como qualidade de vida e saúde. 100 % responderam que a dança representa atividade física e expressão corporal em segundo lugar e 75 % classificou em terceiro a dança como arte.

50 % dessas idosas buscam primeiro com a prática da dança dois objetivos que se encontram no mesmo patamar, com a mesma classificação que são manter a forma e condição física e melhora da auto – estima. 50 % também dessas mulheres senis colocam que seu segundo objetivo é melhora da auto – estima e 75 % buscam por último fazer novas amizades.

50 % responderam que a dança como atividade física produz benefícios nos seus domínios motores tanto em primeiro como em segundo lugar e, por último sócio – afetivos em 75 % dessas senhoras.

Com a prática da dança 75 % respondeu que se sente mais ágil primeiro, mais ativa em segundo, e por último mais desinibida.

75 % responderam sentir melhora primeiro na agilidade e flexibilidade, 50% percebeu melhora da coordenação antes do equilíbrio o qual ficou em terceiro lugar totalizando 75 % das alunas que sentiram sua influência por último nas atividades de vida diárias.

## 7 CONCLUSÃO

A dança é um comportamento humano universal, uma ação motriz que responde a sensações internas ou a estímulos externos. A dança tem efeitos psicológicos positivos, já que através dela somos capazes de expressar nossos sentimentos e de comunicarmos com os demais. Sem dúvidas, a dança é uma forma muito divertida de realizar atividade física e também pode ser percebida como um exercício físico por exigir grandes grupos musculares e envolver a participação de vários sistemas do nosso organismo como o cardiovascular além de envolver aspectos de interação, socialização e comunicação entre os indivíduos.

Sabemos que um dos maiores fatores que contribui para a saúde e bem estar é o exercício físico. Neste estudo foi possível apontar que a dança é percebida como representação de qualidade de vida e saúde à medida que a idade aumenta depois dos 50 anos. Identificou-se que as alunas da dança da escola CCCDEG entre 50 – 60 anos buscam com a prática dessa atividade melhorar sua forma e condição física. Já as que estão na faixa de 60 – 70 além de buscarem o mesmo objetivo buscam ainda melhorar sua auto-estima. As de 70 e 80 apresentaram ter uma preocupação mínima a respeito de buscar a melhora da auto-estima sendo que metade do grupo que tem acima de 80 anos busca os dois objetivos classificando-os como primordiais.

O estudo mostra que com a prática da dança as alunas sentem-se mais ativas mais ágeis e mais desinibidas. Através dessa prática regular pode-se perceber que à medida que sentem o retorno de estar realizando essa atividade regularmente a inibição vai diminuindo conforme vão se engajando durante a prática das aulas. Além disso, foi possível constatar que para a maioria desse grupo em primeiro lugar a dança beneficia domínios motores e proporciona bem-estar físico.

De um grupo de 53 senhoras acima de 50 anos constatou-se que a prática da dança influencia na execução de atividades de vida diárias e através da sensação subjetiva é possível perceber uma melhora nas seguintes variáveis de aptidão física: agilidade, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. Com a realização desse estudo foi possível identificar que a

agilidade e flexibilidade são as primeiras variáveis que a maior parte das senhoras tem percebido melhora e associação na execução das AVDs. O equilíbrio foi a segunda mais percebida e a coordenação a última, o que nos leva a refletir que a prática da dança embora exija uma coordenação motora pode interferir na melhora de outras variáveis que geralmente não são identificadas claramente quando se realiza como exercício físico.

A pesquisa obteve um significativo número de pessoas que valorizam a dança como atividade física por lhes proporcionar sensação de prazer, por lhes dar mais alegria de vida e por aumentar o nível da auto – estima.

O foco da presente pesquisa foi buscar respostas sobre a eficácia dessa modalidade através da sensação subjetiva, identificando e valorizando suas possíveis contribuições no cotidiano de senhoras acima de 50 anos de idade, alunas de dança da CCCDEG. A pesquisa qualitativa teve como consequência apresentar caráter quantitativo também sendo destacado o momento em que outros questionamentos foram surgindo após as entrevistas realizadas no estudo piloto.

Percebeu – se que durante a pesquisa ocorreu o surgimento de outros questionamentos através dos resultados obtidos devido às diferentes faixas etárias e a sensação em geral por cada grupo. Espera – se que essa pesquisa possa estimular a busca de novos estudos.

Nesta faixa em que o envelhecimento é mais acelerado o estudo se torna muito curioso e é por esse fator natural que pretende – se provocar um aumento da valorização de programas de atividade física destinado a esse publico de maneira satisfatória e que possam reconhecer a atividade física, no caso, a dança como uma atividade física completa, outro instrumento vital necessário para o organismo, um exercício físico com um ramo de benefícios à parte.

## REFERÊNCIAS

- ABRÃO, Ana Carla Peto; PEDRÃO, Luiz Jorge. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança. **Revista Latino - Am. Enfermagem**. Ribeirão Preto, v.13, n.2, p.243-248 mar./abr., 2005.
- ALBUQUERQUE, A. S; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma Escala de Bem-Estar Subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v.20, n.2, p. 153-164, mai./ago. 2004.
- BANDEIRA, K.M. Discutindo a Qualidade do Idoso. **Revista A terceira idade**, São Paulo, vol.16, n. 35, p.50 – 61 out., 2005.
- COIMBRA, Isabel. **Louvai a Deus com Danças**. Edição 1. Belo Horizonte: Diante do Trono, 2003.
- CONNOR, M. Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing. **Australian Occupational Therapy Journal**, v.47, n.2, p.69 – 76.June, 2000.
- COSTA, Efraim Carlos; NAKATANI, Adélia Yaeki Kyosen; BACHION, Márcia. Capacidade de idosos da comunidade para desenvolver Atividades de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária. **Acta Paul Enferm**. Jardim Guanabara - GO, v. 19 n.1, p.43-8, jan.2006.
- CHEVALIER, R; SERGE, Lafferrière; BERGERON, S. **Condicionamiento Físico: El afianzamiento progresivo de La salud**. Edição Barcelona, España: Editorial Hispano Europes, S.A, 1982.
- DANTAS, Monica Fagundes. **Dança: o enigma do movimento**. Edição 1. Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 1999.
- DELBIN, Maria Andréia; MORAES, Camila de; ZANESCO Angelina. Efeito do exercício por dança na pressão arterial de mulheres hipertensas. **Revista Brasileira de Hipertensão**, Campinas - SP, v.11, n.4, p.267 -269, out./dez., 2004.
- FUX, María. **Dança experiência de vida: Novas buscas em educação**. Edição 3. São Paulo: Summus, 1983
- GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Edição 2. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- GIL, José. **Movimento total: o corpo e a dança**. Edição1. São Paulo: Iluminuras, 2005.
- JUDGE, J.O.,Ounpuu,S., & Davis ,R.B., III; Effects of age on the biomechanics and physiology of gait. **Clinics in Geriatric Medicine**. Farmington, v.12, n.4, p.659-678, november, 1996.



KUWANO, Vanessa Graciele; SILVEIRA, Alexandre Miyaki da; A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.13, n.2, p.35-39, 2º sem. 2002.

LABAN, Rudolf Von. **Dança Educativa Moderna**. Edição 3. São Paulo: Ícone, 1990.

LIMA, M., & Vieira, A. Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil. **American Journal of Dance Therapy**, New York, v.29, n.2, p.129 -142. December, 2007.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.5, n.1, p.7-18, 2000.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo**. Edição 4. Londrina: Midiograf, 2006.

NANNI, D. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas**. Edição 2. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

NANNI, D. **Dança educação, pré-escola a universidade**. Edição 2. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Caetano do Sul, vol.7, n.1, p. 2-13, Jan./Fev. 2001.

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida e idade madura**. Edição. Campinas, SP: Papyrus, 1993.

OKUMA, Silene Sumire. **Idoso e a atividade física**. Edição 0. Campinas - SP: Papyrus, 1998.

OLIVEIRA, V. M. de. **O que é Educação Física**. São Paulo: Brasiliense, 2001. .

OSSONA, Paulina. **A Educação pela Dança**. Edição 2. São Paulo: Summus, 1988.

OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 1987.

RODRIGUES, J.C. **Tabu do corpo**. Edição 7. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.

SCHWARTZMANN, Laura. **Calidad de vida relacionada con la Salud: Aspectos conceptuales**. Ciencia y Enfermería IX. Concepción – Chile, v.9,n.2, p.9-21,2003. Disponível em < [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532003000200002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532003000200002&script=sci_arttext)>. Acesso em: 10 julh. 2011.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.20, n.2, p. 580-588, mar./abr. 2004.

TRIVIÑOS, Nivaldo Silva et.al. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** Porto Alegre: Editora da UFRGS Sulina, 2004.

VARGAS, Lisete Arnizaut Machado de. **Escola em dança: movimento, expressão e arte.** Edição. Porto Alegre: Mediação, 2007.

VIANNA, Klaus. **A dança.** Edição 3. São Paulo: Summus, 2005.

WIKSTROM, B.M. Older adults and the arts: The importance of aesthetic forms of expression in later life. **Journal of Gerontological Nursing.** v.30, n.2, p.30-36, September, 2004.

## ANEXO A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

#### **INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:**

Título do Projeto: \_\_\_\_\_

Pesquisador Responsável: \_\_\_\_\_

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar): \_\_\_\_\_

Pesquisadores participantes: \_\_\_\_\_

Telefones para contato: \_\_\_\_\_

O objetivo é identificar os efeitos produzidos pela prática da dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos alunas da Companhia de Dança Edson Garcia na cidade de Porto Alegre – RS. Trata-se de um estudo qualitativo com coleta de dados através das entrevistas realizadas e aplicação de um questionário posteriormente.

♦ Especificação dos riscos, prejuízos, desconforto, lesões que podem ser provocados pela pesquisa, formas de indenização, ressarcimento de despesas.

A pesquisa beneficia aos sujeitos participantes uma valorização a partir de uma reflexão sobre este estudo qualitativo da dança como atividade física bem como sua permanência na prática dessa atividade física.

A pesquisa apresenta os seguintes procedimentos: 3 entrevistas gravadas para possível realização do estudo piloto, formulação de questionário baseado em uma síntese das informações coletadas em cada entrevista, aplicação de questionário para o maior número possível de alunas da CCCDEG.

O período de participação inicia no mês de setembro e termina em outubro de 2011/2. As entrevistas ficam em sigilo e as participantes têm o direito de retirar o consentimento a qualquer tempo. Em caso de pesquisa onde o sujeito está sob qualquer forma de tratamento, assistência, cuidado, ou acompanhamento, apresentar a garantia expressa de liberdade de

retirar o consentimento, sem qualquer prejuízo da continuidade do acompanhamento/ tratamento usual

♦ Nome e Assinatura do pesquisador \_\_\_\_\_

### CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo \_\_\_\_\_, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador \_\_\_\_\_ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Fui também esclarecido (a) de que os usos das informações por mim oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à pesquisa envolvendo seres humanos, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde.

Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

O (a) pesquisador (a) principal do estudo / pesquisa / programa me ofertou uma cópia assinado deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme recomendações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP).

Local e data \_\_\_\_\_

Nome e Assinatura do sujeito ou responsável: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do sujeito em participar.**

Testemunhas (não ligadas à equipe de pesquisadores):

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

**Observações complementares**

## ANEXO B

### BREVE HISTÓRICO – EDISON GARCIA DIRETOR DA CIA CCCDEG ESCOLHIDA PARA NOSSA PESQUISA

Ministrou de 2001 a 2003, Oficinas de Ritmos Brasileiros e Danças de Salão no Teatro Museu do Trabalho e em eventos ligados ao carnaval de Porto Alegre, Oficinas de Dança nas Universidades da ULBRA, IPA, UNISINOS, Universidade de Osório e Feevale.

Ministra aulas de dança ao ar livre em um projeto, de sua autoria “Dançando na Praça com Edison Garcia” desde 2006. Foi professor de Dança dos Funcionários da Brasil Telecom de março de 2003 a junho de 2007. Realizou trabalhos como professor de dança através de oficinas, de descentralização, para a Secretaria de Cultura de Porto Alegre enumeras vezes. Como professor universitário ministrou as disciplinas Organização, Diretrizes, Legislação e Projetos Culturais e Técnica de Dança II (Ballet Clássico), no curso Superior de Tecnologia em Dança da Universidade Luterana do Brasil em Canoas – RS nos anos de 2005 e 2006.

### PREMIAÇÕES

- Bailarino revelação (de acordo com jornal Zero Hora), (1985);
- Melhor Classificação como bailarino Clássico e de Pas-de-deux em Joinville 1985
- Prêmio Açorianos de Melhor coreógrafo e Melhor Espetáculo (Vertigem), (1994);
- Prêmio Quero-Quero, do SATED, de melhor coreógrafo e melhor espetáculo (Vertigem)
- 1994) Melhor solo contemporâneo, Festival da Sogipa, com Aranha, de Jussara Miranda, (1995)
- 1994 1º Lugar JAZZ conjunto profissional
- Prêmios no Porto Alegre em Dança: 11 de 1os. lugares, entre eles o de melhor bailarino de duo, melhor Coreógrafo de duo, Melhor Bailarino no Geral;
- Troféu Açorianos de Melhor Espetáculo de Dança, Via RS, (1998)
- Troféu Mix – Bazaar de Melhor Bailarino, (1999).
- Troféu Top Star – (Coreógrafo), (2004).
- Coreógrafo Revelação da Terceira Idade III FEST Dança Nacional de Piratuba.
- 1º Lugar Coreografia Estilo Livre (mesmo festival)
- 2º Lugar Folclore Gaúcho

- Melhor coreografia 1º Festival da Serra Gaúcha Canela
- Melhor Grupo Terceira Idade (mesmo festival)
- 1º Lugar coreografia Estilo Livre Can Can (mesmo festival)
- 1º Lugar coreografia Estilo Livre Tango (mesmo festival)
- 2º Lugar Folclore Gaúcho (mesmo festival)
- Troféu Scalp (85, 87 e 93) Melhor Grupo de dança
- Homenagem do Prêmio Açorianos de 2005 pelos 25 anos de existência do Phoenix grupo de dança
- Vários premiações no Festival da Terceira Idade de Piratuba e Gravatal em 2006
- Vários premiações no Festival da Terceira Idade de Gravatal em 2007
- Melhor Duo de Dança de Salão Porto Alegre em dança de 2007 (Vanessa e Edison Garcia)
- Melhor Duo no Geral no Porto Alegre em dança de 2007.
- Melhor Solo contemporâneo masculino POA em Dança 2007 (Marcelo Lomando)
- Melhor coreografia de Duo do Evento POA em Dança 2007 (Vanessa e Edison Garcia)
- Três primeiros lugares no 12º Encontro da Feliz Idade do Mercosul e América-Latina.  
(coreografias: Me segura que vou CARE...CAIR, CAN CAN – Derrubando Tabus e Jogo de Damas e Reis)
- Palestras realizadas (apresentação de artigos)
- Semana acadêmica da pedagogia Universidade Luterana do Brasil (apresentação Oral do Projeto “Aderência a Dança de Salão no Projeto Escola Industrial Aberto à Terceira Idade da Escola Técnica Estadual Parobé, Porto Alegre”, agosto de 2003)
- 2ª Jornada da ANG (associação Nacional de Gerontologia – Seção Rio Grande do Sul)  
(apresentação oral do artigo “Aderência à Dança de Salão no Projeto Escola Industrial Aberta à Terceira Idade da Escola Técnica Estadual Parobé, Porto Alegre” e exposição do projeto Aulas de Dança desse projeto. Tema “Antigas profissões – Novos Enfoques. Agosto de 2004.
- II ENIEF (Encontro Internacional de Educação Física) Apresentação oral do artigo  
“Aderência à Dança de Salão no Projeto Escola Industrial Aberta à Terceira Idade da Escola Técnica Estadual Parobé, Porto Alegre”, no congresso “Sessão Científica”, agosto de 2004.
- O Salão e Feira de iniciação Científica da UFRGS. Apresentação oral e Pôster do artigo  
“Aderência à Dança de Salão no Projeto Escola Industrial Aberta à Terceira Idade da Escola Técnica Estadual Parobé, Porto Alegre”, apresentação em outubro de 2004.
- Apresentação do artigo “Aderência à Dança de Salão do Projeto Escola Industrial Aberta à

terceira idade, Parobé, Porto Alegre, no 20º CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FIEP/2005 (realizado em 16 de janeiro do corrente).

-Palestra “A Dança como atividade física regular e a melhoria da Qualidade de Vida”, realizada na Fundação CEEE de Seguridade Social – ELETROCEEE. ( 04 de maio de 2005 – Porto Alegre)

-Artigo publicado na FIEP BULLETIN “ADERÊNCIA À DANÇA DE SALÃO NO PROJETO – ESCOLA INDUSTRIAL ABERTA A TERCEIRA IDADE, DA ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL PAROBÉ, PORTO ALEGRE”

-Artigo publicado na revista Logus “UMA VIDA DE DANÇA”.

**ANEXO C**  
**QUESTÕES DE PESQUISA PARA ESTUDO PILOTO PARA REALIZAÇÃO DO**  
**ESTUDO QUALITATIVO DA PRÁTICA DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA**  
**EM MULHERES ACIMA DE 50 ANOS.**

1. Porque escolheste este local?
2. Porque escolheste essa modalidade para ser sua atividade física?
3. É a primeira vez que dança?
4. Há quanto tempo dança?
5. Quais são os resultados que procuras com a prática da dança?
6. A prática da dança influencia no seu cotidiano?



**ANEXO D**  
**AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA DE TRABALHO DE**  
**CONCLUSÃO DE CURSO**

Autorizo a graduanda do curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande do Sul Lia Szuster a utilizar o nome da minha escola de dança CENTRO CULTURAL COMPANHIA DE DANÇA EDISON GARCIA (CCCCDEG) bem como seu acesso para a realização da sua pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso no período de 2011/2.

Porto Alegre, 13 de Julho de 2011.

Assinatura: \_\_\_\_\_

## ANEXO E

### ENTREVISTAS

Segue abaixo, o estudo piloto composto por três entrevistas. As respostas estão escritas exatamente com as palavras de cada entrevistada conforme as gravações realizadas de cada uma.

#### ENTREVISTA 1

Nome: Lúcia Edelma Lopes Garcia

Idade: 56 anos

1. Porque escolheste este local?

*“Porque ele é voltado a pessoas acima de 50 anos talvez se fosse em outro lugar ficaria meio constrangedor e o trabalho é direcionado para a minha idade mesmo.”*

2. Porque escolheste essa modalidade para ser sua atividade física?

*“Porque eu não gosto de academia, acho chato não me estimula. E a dança não, a dança me **deixa mais feliz, me dá flexibilidade** que é o que eu quero alongamento uma séria de coisas e principalmente minha **auto – estima.**”*

3. É a primeira vez que dança?

*“Sim. É a primeira vez que eu danço.”*

4. Há quanto tempo dança?

5. Quais são os resultados que procuras com a prática da dança?

*“Flexibilidade, equilíbrio, **manter minha forma física**, enfim pra minha saúde auto-estima e me divertir, que eu me divirto muito.”*

6. A prática da dança influencia no seu cotidiano?

*“Sim. Eu me sinto mais bonita, me faz pesquisar que eu acho q isso é importante ler sobre isso, assistir bons obstáculos, aguçou né? Ficar mais observadora, a dança eu acho que esta em todas as artes.”*

## **ENTREVISTA 2**

Nome: Sônia Regina Martins dos Santos Menim

Idade: 58 anos

1. Porque escolheste este local?

*“Eu já conhecia o Edson lá da Márcia Tapaleu que foi onde eu participei das “Gurias do Calendário” e ele dava aula lá. Lá eu conheci o Edson. Depois ele saiu de lá por motivos e outros locais então eu fiquei sem fazer aula com ele, mas mesmo assim eu fazia aula lá na Márcia, já dançava lá fazia dança do ventre e fazia samba no pé. “Então depois,” Gurias do calendário” tomou muito tempo nosso e a gente começou parar de se dedicar pra dança e se dedicou mais para as Gurias do Calendário. Depois que passou as GC eu procurei de novo o espaço do Edson que é um espaço maravilhoso tem muitas pessoas bacanas, o Edson e toda a equipe de professores são excelentes então eu resolvi começar a fazer aula de novo assim que terminei com o compromisso. Então, assim o espaço é maravilhoso e a gente se sente muito bem aqui dentro o que nos leva a fazer essas danças que a gente gosta bastante.”*

2. Porque escolheste essa modalidade para ser sua atividade física?

*“Porque sempre gostei muito de dançar. Acho que através da dança a gente expressa tanto sentimentos como atua o corpo o todo e **eu me sinto muito feliz** por uma atividade de dança, eu gosto muito de dança.”*

3. É a primeira vez que dança?

*“Não.”*

4. Há quanto tempo dança?

*“Eu danço desde menina. Quando menina eu fiz 6 anos de Ballet depois eu participei do CTG. Depois casei tive filhos e parei de dançar porque daí me dediquei para cuidar dos filhos*

*cuidar da casa e parei de dançar. Agora que iniciei há uns 7,8 anos atrás que comecei de novo a dançar.”*

5. Quais os resultados que procuras com a prática da dança?

*“Não é tanto uma procura eu acho que a dança faz bem tanto para mente como para o corpo. A gente se sente melhor, as pessoas se sentem mais aconchegadas, mais juntas, mais integradas isso é muito bom, essa integração é muito boa, novas amizades, conhecemos novas pessoas, viajamos bastante, essas viagens também são muito boas.”*

6. A prática da dança influencia no seu cotidiano?

*“Influencia porque o cotidiano, o dia – a dia da gente é muita tarefa para fazer, então quando a gente vem pra dança a gente esquece completamente as coisas que deixamos “ lá fora”. Sou uma pessoa muito ágil não paro quieta, não gosto de parar, adoro dança sempre fui muito ativa e com a dança a gente fica mais ativa ainda, até demais. Estou sempre pronta. Isso ajuda muito a gente ter bastante pique.”*

### **ENTREVISTA 3**

Nome: Laura Aparecida da Fonseca Petersen

Idade 57 anos

1. Porque escolheste este local?

*“Foi através de uma amiga de infância.”*

2. Porque escolheste essa modalidade para ser sua atividade física?

*“A dança pra mim é misteriosa, capaz de transformar, é uma coisa de alma, beleza, arte, divina!”*

3. É a primeira vez que dança?

*“Não.”*

4. Há quanto tempo dança?

*“Nesta Escola 6 anos, me formei em Ed. Física em 1978, fiz 2 anos de Jazz na Lenita Ruschel (1977 e 78), algumas aulas de Afro e Ritmos Latinos em NY.”*

5. Quais os resultados que procuras com a prática da dança?

*“Melhorar condição física, exercitar a memória, auto-estima, disciplina, paciência, fazer novas amizades, renovar.”*

6. A prática da dança influencia no seu cotidiano?

*“Sim, muito, principalmente no bem - estar.”*

**ANEXO F**  
**QUESTIONÁRIO**

**ESTUDO QUALITATIVO SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES ACIMA DE 50 ANOS.**

PESQUISADORA RESPONSÁVEL: LIA SZUSTER  
ORIENTADORA: PROF.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> LISETE VARGAS

**DOCUMENTO PARA TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**  
**EDUCAÇÃO FÍSICA – UFRGS**

**QUESTIONÁRIO PARA REALIZAÇÃO DE PESQUISA QUALITATIVA**

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Classifique numerando as alternativas de 1 a 3 por ordem preferencial :

**1. O QUE A DANÇA REPRESENTA PARA VOCÊ?**

Arte     Atividade Física e expressão corporal     Qualidade de Vida e Saúde

**2. O QUE VOCÊ BUSCA COM A PRÁTICA DA DANÇA?**

Fazer novas amizades     Manter a forma/condição física     Melhora da Auto – estima

**3. O QUE A DANÇA PROPORCIONA PARA VOCÊ?**

Bem – estar físico     Bem – estar social     Bem – estar psicológico

**4. QUAL DAS OPÇÕES ABAIXO QUE A DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA BENEFICIA PARA VOCÊ:**

Domínios motores     Cognitivos     Sócio – afetivos

**5. COM A PRÁTICA DA DANÇA VOCÊ SE SENTE:**

Mais ativa     Mais ágil     Mais desinibida

**6. SE A DANÇA PROPORCIONOU A VOCÊ ALGUMA MELHORA NA EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA (exemplos: subir e descer escada, tomar banho vestir-se, limpar a casa) CLASSIFIQUE AS ALTERNATIVAS DE ACORDO COM A SUA SENSACÃO SUBJETIVA:**

Coordenação     Equilíbrio     Agilidade/Flexibilidade     Não houve nenhuma influência.

**7. SE HOUVE ALGUMA MUDANÇA EM SUA VIDA COM A PRÁTICA DA DANÇA, POR FAVOR, RESUMA EM 2 PALAVRAS QUE POSSAM REPRESENTAR ESSE FATO.**

Porto Alegre:

Assinatura: