

Artigo Original

A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida¹

Senior dance as a resource of the occupational therapist with older adults: contributions in the quality of life

Aline Miotto Nadolny^{a†}, Mayara Trilo^a , Jéssica da Rosa Fernandes^a ,
Cecília Sommer Passos Pinheiro^a , Solena Ziemer Kusma^a , Taiuani Marquine Raymundo^a 

^aUniversidade Federal do Paraná - UFPR, Curitiba, PR, Brasil.

[†]In memoriam

Como citar: Nadolny, A. M., Trilo, M., Fernandes, J. R., Pinheiro, C. S. P., Kusma, S. Z., & Raymundo, T. M. (2020). A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(2), 554-574. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>

Resumo

Objetivou-se analisar e identificar possíveis contribuições na qualidade de vida de idosos participantes de oficinas de Dança Sênior® aplicadas como recurso do terapeuta ocupacional. Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, intervencional, longitudinal prospectivo, com abordagem qualitativa e quantitativa. Para a seleção da amostra, os idosos foram submetidos a um rastreamento cognitivo por meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM), e para a análise da qualidade de vida foi aplicada a avaliação Short Form Health Survey 36 (SF-36) antes e após a oficina. Para coleta de dados qualitativos, os idosos participaram de dois grupos focais, antes e após a oficina. Os dados foram analisados por estatística descritiva, Teste t e análise de conteúdo. A oficina foi desenvolvida ao longo de 12 encontros semanais, com duração de 90 minutos cada. Observou-se, após o término da oficina, melhora na qualidade de vida, com destaque para as médias individuais dos domínios aspectos físicos (pré-oficina: 69,4; pós-oficina: 83,3) e aspectos emocionais (pré-oficina: 74,1; pós-oficina: 96,3). Quando comparadas às médias do grupo como um todo, antes e após a oficina, foi possível notar que os domínios “capacidade funcional” (p=0,01), “aspectos sociais” (p=0,04) e “saúde mental” (p=0,02) apresentaram melhora significativa. Portanto, o presente estudo apontou os benefícios de uma oficina de Dança Sênior® sendo utilizada como recurso do terapeuta ocupacional com idosos,

¹ Aline Miotto Nadolny, a principal idealizadora deste projeto, apaixonada pela Terapia Ocupacional, pela dança e pela Gerontologia faleceu um ano após o término da oficina e dias após a sua formatura, vítima de feminicídio. Fica nossa singela homenagem a ela e tantas outras mulheres cujo brilho não podemos mais desfrutar.

Recebido em Set. 23, 2018; 1ª Revisão em Jan. 26, 2019; 2ª Revisão em Jul. 11, 2019; Aceito em: Set. 23, 2019.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons Attribution*, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

e os resultados obtidos possibilitam chegar à conclusão que a oficina de dança contribuiu para melhoria na qualidade de vida dos idosos que dela participaram.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Envelhecimento, Dança, Terapia Ocupacional, Prática de Grupo.

Abstract

This study aimed to analyze and identify possible contributions in the quality of life of older adult participants of senior dance workshops applied as a resource of the occupational therapist. It is an exploratory, descriptive, interventional, longitudinal prospective study with a qualitative and quantitative approach. For the selection of the sample, the elderly were submitted to a cognitive screening through the Mini-Mental State Examination (MMSE), for the analysis of the quality of life, the 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36) was applied before and after the workshop. To collect qualitative data, the older adults participated in two focus groups, before and after the workshop. The data were analyzed by descriptive statistics, paired T-test of the difference between two means and content analysis. The workshop was developed over 12 weekly meetings, lasting 90 minutes each. After finishing the workshop, it was observed improvement in the quality of life, with emphasis on the individual averages of the physical aspects (pre-workshop: 69.4, post-workshop: 83.3) and emotional aspects (pre-workshop: 74.1; post-workshop: 96.3). When the Student's T-test was used to compare the means of the group as a whole before and after the workshop, it was possible to note that the domains "functional capacity" ($p=0.01$), "social aspects" ($p=0.04$) and "mental health" ($p=0.02$) presented significant improvement. Therefore, the present study pointed out the benefits of a senior dance workshop being used as a resource for the occupational therapist with the elderly, and the results obtained lead to the conclusion that the dance workshop contributed to an improvement in the quality of life of elderly people who participated in it.

Keywords: Quality of life, Aging, Dancing, Occupational Therapy, Group Practice.

1 Introdução

O Brasil vivencia um rápido processo de envelhecimento de sua população e, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, a tendência é que o número de idosos continue aumentando (Organização Mundial da Saúde, 2015). Em 1940, compunham a população brasileira 1,7 milhão de pessoas idosas (com 60 anos de idade ou mais), o que correspondia a 4,1% da população total brasileira; em 2010 esse número saltou para 20,6 milhões (11% da população total brasileira) (Camarano & Kanso, 2017). Devido a essa realidade, pesquisas vêm sendo realizadas com o objetivo de divulgar como esses idosos estão envelhecendo. De acordo com Belo & Gaio (2007), os idosos têm buscado se manter ativos e envolvidos em diferentes atividades de diversos setores, com desejo de progredir, de vivenciar novas experiências e convivências, enfrentando possíveis doenças com um novo olhar, a fim de permitir substancial melhoria na qualidade de vida e a sua inclusão social, o que tem resultado em uma cultura mais positiva em relação à velhice.

Porém, não se pode deixar de considerar que o atual cenário de envelhecimento populacional apresenta desafios em diferentes âmbitos, sendo esses o econômico, político, demográfico e social, tanto para a população quanto para o governo (Camarano & Kanso, 2009; Nalin & França, 2015; Reis et al., 2011). O processo de envelhecimento pode ser acompanhado por modificações significativas nos aspectos biopsicossociais, como nas alterações das funções orgânicas (modificações químicas, físicas, cognitivas e biológicas), por constantes adaptações a situações novas do cotidiano (modificações psicológicas) e mudanças nas relações familiares e sociais, por exemplo (Mauritz et al., 2008).

Para Witter et al. (2013), o envelhecimento, com ênfase nas funções orgânicas, pode produzir perdas progressivas, que podem limitar as capacidades da pessoa idosa. Entre essas perdas, destaca-se a diminuição da flexibilidade, lentificação de movimentos, redução da massa óssea e da composição muscular, problemas no aparelho pulmonar e cardiovascular. Tais fatos tornam necessários programas que possam diminuir os impactos negativos desta fase, proporcionando uma maior qualidade de vida para essas pessoas.

Estudos realizados pelo Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (IAMSPE) mostraram que idosos praticantes de exercícios físicos procuram menos atendimento médico do que os sedentários, demonstrando benefícios advindos dessa prática (Portal Brasil, 2013). Ademais, quando analisada a relação entre qualidade de vida e atividade física, é possível chegar à conclusão que idosos mais ativos conseguem alcançar melhor bem-estar mental, físico, maior disposição, melhor convívio social, além da redução no número de doenças e comorbidades (Souza & Metzner, 2013). Nessa direção, uma das atividades que contribui tanto para a socialização quanto para saúde, para a autoestima e para a qualidade de vida é a dança (Cassiano et al., 2009). Segundo Witter et al. (2013), por meio da dança torna-se possível expressar movimentos e despertar emoções. O presente estudo destacará a técnica da Dança Sênior®.

A Dança Sênior® foi desenvolvida na Alemanha, em 1974, sob a liderança de Ilse Tutt, onde, em 1977, foi fundada a Federação Nacional de Dança Sênior na Alemanha. No ano seguinte, em 1978, a Dança Sênior® foi trazida para o Brasil por Christel Weber. Em 1982, a técnica passou a ser aplicada no Ancianato Bethesda, dando origem à Associação de Dança Sênior, em 1993, sediada em Pirabeiraba – Santa Catarina (Cassiano, 2018). A Dança Sênior® é uma atividade lúdica, composta por diferentes coreografias, com movimentos rítmicos e simples movidos por canções folclóricas. Pode ser considerada como uma estratégia para prevenção da inatividade, para a socialização e para a promoção da qualidade de vida no envelhecimento. Na maioria das vezes, é aplicada em roda, o que possibilita reviver cantigas e cirandas da infância (Franco et al., 2016; Cassiano, 2018).

A dança pode trazer benefícios como melhora no controle motor e muscular, resistência cardiovascular e consequente melhora na frequência respiratória, amplitude de movimentos, estimulação de funções cognitivas, como atenção concentrada, flexibilidade cognitiva e memória operacional (necessárias para aprender novos passos e ao realizar movimentos coordenados e repetidos), entre outros (Souza & Metzner, 2013; Witter et al., 2013). No que se diz respeito à Dança Sênior®, esta não requer esforços

intensos, porém, exige equilíbrio, amplitude de movimento, coordenação motora e capacidade cognitiva (Franco et al., 2016; Cassiano, 2018). Ademais, segundo Cassiano (2018, p. 168-169), a Dança Sênior® “pode ser adaptada, possibilitando a socialização dos idosos com diferentes quadros funcionais, cadeirantes e pessoas com limitações de marcha e equilíbrio”.

Por meio de grupos de dança, os idosos desenvolvem novas habilidades e novos projetos de vida, têm a oportunidade de refletir sobre o processo de envelhecimento, tornando-se, assim, um espaço de troca de experiências, conhecimento e reconhecimento (Cardoso et al., 2002; Belo & Gaio, 2007; Cassiano et al., 2009; Souza & Metzner, 2013). Ademais, outro benefício de se participar de atividades que envolvam a dança relaciona-se ao fato de estar em grupo, o que favorece a promoção da qualidade de vida por permitir a socialização, criação de vínculos e ampliação do universo do idoso. Segundo Soeiro (2015), a prática da dança exerce influência positiva no convívio e na intimidade de quem a pratica. Para Toldrá et al. (2014), os grupos são uma possibilidade de estimular uma vida social mais saudável, além de ser um veículo para a educação em saúde, já que geram um espaço para o cuidado e o compartilhamento de necessidades de mudanças, o que favorece a compreensão sobre as diversas formas de lidar com o processo de envelhecimento.

A utilização de grupos com a população idosa por terapeutas ocupacionais vem sendo cada vez mais empregada como uma prática de intervenção importante e eficaz. Para Maximino (1995), os grupos podem ser descritos como uma “caixa de ressonância”, na qual as singularidades de cada sujeito são vividas dentro da trama grupal, em que cada um se torna significativo com o outro, passando a ser uma rede veicular (Brunello, 2002). Por meio das práticas em grupo o terapeuta ocupacional pode buscar fortalecer e desenvolver a capacidade funcional de idosos, utilizando o próprio corpo desses como recurso terapêutico (Fleury & Gontijo, 2006).

Segundo Garcia & Garros (2017, p. 45), o diferencial do terapeuta ocupacional com relação a outros profissionais no uso da dança como recurso com idosos está na percepção de que esta não é apenas uma sequência de movimentos sincronizados com objetivo de aprimorar habilidades, mas sim:

Um processo carregado de significados, que vão além da mobilização articular ativa, perpassando por uma situação de mobilização corporal, ativada pelo sistema sensorial auditivo, através da música, que desencadeia adequação de ritmo, movimento e postural e que traz à tona também a memória afetiva associada a músicas de uma fase da vida dos idosos.

Nesse sentido, os autores reforçam que, para que isso aconteça de forma efetiva, é necessária uma análise de atividade complexa (ferramenta essencial do terapeuta ocupacional), voltada para a população-alvo, considerando os componentes, as habilidades e as técnicas envolvidos, permitindo adaptações necessárias conforme a faixa etária, favorecendo, assim, a participação dos idosos (Garcia & Garros, 2017).

Fleury & Gontijo (2006) ressaltam que a Terapia Ocupacional busca integrar conhecimentos médicos, sociais com aspectos artísticos e práticos das atividades, usando-as como recurso para auxiliar o indivíduo a atingir o máximo de sua

funcionalidade e independência. Segundo os autores, especificamente no campo da geriatria e gerontologia, o terapeuta ocupacional buscará potencializar as capacidades remanescentes do idoso, respeitando suas limitações, e por meio da dança poderá lhe proporcionar diversas formas de “se expressar, criar e adquirir novas consciências”, tendo como foco a qualidade de vida (Fleury & Gontijo, 2006, p. 85).

Nesse contexto, a prática de atividades físicas e corporais direcionada por terapeutas ocupacionais, como a dança, torna-se de suma importância para garantir um envelhecimento mais ativo e com maior qualidade de vida para esta faixa etária em crescimento, além de oportunizar a participação, considerando o que é relevante culturalmente para o idoso. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar e identificar possíveis contribuições da Dança Sênior® para a qualidade de vida de idosos, aplicada como um recurso do terapeuta ocupacional.

2 Método

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, intervencional, longitudinal prospectivo com abordagem qualitativa e quantitativa. Este foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Paraná, na data de 20 de novembro de 2017, sob parecer de nº 2.387.307. Os dados foram coletados entre o período de março a junho de 2018.

Os critérios de inclusão utilizados na seleção dos participantes foram: idosos (idade igual ou superior a 60 anos), de ambos os gêneros, e que conseguissem responder com autonomia o Mini Exame do Estado Mental (MEEM).

O recrutamento dos participantes aconteceu por meio de divulgação realizada em projetos da Universidade Federal do Paraná – UFPR – direcionados ao público idoso e nos meios de divulgação desta mesma universidade (mídia digital – correio eletrônico). O contato entre os interessados e as pesquisadoras aconteceu por meio de e-mail e telefone disponibilizados na divulgação.

A efetivação da participação esteve condicionada a um processo de seleção e à posterior assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com o previsto pela Resolução CNS nº 466/2015. Para garantir o anonimato dos dados coletados, cada participante recebeu um número de identificação. O estudo foi registrado no Registro Brasileiro de Ensaio Clínico (REBEC) sob o nº RBR-6vp3hq.

Para atender aos critérios de seleção, os participantes foram submetidos à realização do Mini Exame do Estado Mental (MEEM). As notas de corte utilizadas tiveram como base o estudo de Bertolucci et al. (1994), sendo estas: 13 pontos para analfabetos e idosos com um a quatro anos de escolaridade, 18 pontos de cinco a oito anos de escolaridade e 26 pontos para nove ou mais anos de escolaridade. Os valores mais altos do escore indicam maior desempenho cognitivo (Folstein et al., 1975).

Após o processo de seleção, foi dado início aos encontros. Em um primeiro momento, foi apresentado o projeto, bem como seus objetivos e resultados esperados. Foram coletados dados referentes à caracterização da amostra por meio de um questionário socioeconômico. Para identificar contato prévio ou não dos participantes com a dança, foi aplicado um questionário pré-oficina. Este trata-se de um questionário

semiestruturado com três questões abertas, que visa a conhecer o tipo de relação e contato que o entrevistado tem ou teve com a dança no decorrer de sua vida e se possui ou já possuiu o hábito de realizar atividades físicas. As perguntas são de fácil entendimento, buscando a compreensão de todos os participantes, para respostas sucintas.

Para analisar a qualidade de vida dos participantes anteriormente à realização da oficina, foi aplicado o Questionário de Avaliação de Qualidade de Vida (SF-36). O SF36 é um questionário multidimensional, autoaplicável, traduzido e validado no Brasil por Ciconelli et al. (1999). Esse questionário é formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes, sendo estes: capacidade funcional, aspectos físicos e dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e a de um ano atrás. Os escores da SF-36 variam de 0 a 100, sendo que zero corresponde a um pior estado e saúde e 100 a um melhor estado de saúde (Ciconelli et al., 1999). Os dados foram analisados com o apoio do aplicativo SF36+.

Ainda no primeiro encontro, foi realizado um grupo focal, o qual é definido como uma técnica utilizada para reunir os participantes com o pesquisador e, com base no diálogo, discutir/debater um tema pré-definido. O objetivo da utilização dessa estratégia foi verificar quais as expectativas para com a oficina, a percepção dos participantes em relação a essa prática e quais os benefícios acreditavam que a dança traria para suas vidas em todos os aspectos, tanto físico, social e emocional. O levantamento da percepção dos participantes em relação à dança se fez necessário para a organização e planejamento das oficinas, além de possibilitar que as pesquisadoras conhecessem a relação prévia e as expectativas dos participantes para com esse recurso. As perguntas que nortearam o grupo focal foram: 1) Na visão de vocês, quais são os benefícios da dança?; 2) Qual a expectativa de vocês em relação a este grupo?

No encontro subsequente, foi dado início à realização da oficina de Dança Sênior®, a qual aconteceu semanalmente, durante 10 semanas, com duração de 90 minutos cada sessão. A programação resumida da oficina está apresentada na Tabela 1.

A Dança Sênior® foi selecionada como técnica principal para este estudo por proporcionar benefícios não somente físicos, como mobilização, flexibilidade e coordenação motora, mas também cognitivos (atenção, memória...), emocionais e sociais, pois favorece a interação e o sentimento de pertencimento. A Dança Sênior® serve como mediadora das relações humanas, sendo considerada uma atividade de lazer/recreação que cria um espaço de experiências enriquecedoras (Cassiano et al., 2009). Possui coreografias com passos simples, tanto de danças em pé como danças que o idoso realiza sentado, o que permite melhor participação de indivíduos com mobilidade (ou capacidade cognitiva) reduzida. Além disso, foram utilizadas coreografias da Dança Circular, com danças mais complexas e outras vivências de prática corporal, como relaxamento, alongamento, jogos rítmicos, dança livre, entre outras.

Ao final de cada sessão, os participantes responderam a um questionário com perguntas abertas, relacionadas à oficina que haviam acabado de participar. O questionário tinha como objetivo averiguar os possíveis benefícios de cada intervenção.

Tabela 1. Cronograma da oficina de Dança Sênior* para idosos.

ENCONTROS	ATIVIDADES
Seleção dos Candidatos	Apresentação do projeto e avaliação para pré-seleção.
Abertura do projeto	Apresentação do projeto; esclarecimento de dúvidas; avaliações e grupo focal; café.
1º encontro	Alongamento com os participantes sentados; dinâmica de socialização com música (participantes em roda) e coreografias da Dança Sênior: Boas-vindas, Valsa mexicana e Blues na roda; avaliação pós-oficina e café.
2º encontro	Alongamento com participantes sentados; dinâmica de consciência corporal com música, movimentos direcionados seguidos de dança livre; coreografias da Dança Sênior: Vilma Stomp; Valsa dos lenços (com lenços coloridos); O Italiano para Garrafas e Blues na roda; avaliação pós-oficina e café.
3º encontro	Alongamento com participantes sentados; movimentos de Geronto-ativação: (atividade de ritmo e coordenação motora com garrafas decoradas); coreografias da Dança Sênior: Roda Alegre, O Italiano para Garrafas e Valsa Mexicana.
4º encontro	Alongamento com participantes sentados; coreografias da Dança Sênior: Mixer Sênior; Casatsckok e Roda alegre; vivência para consciência corporal (com música tranquila, comandos remetendo à estrutura do corpo com a intenção de relaxamento); avaliação pós-oficina e café.
5º encontro	Alongamento com participantes sentados; dinâmica de dança livre em duplas com bexigas; coreografias da Dança Sênior: Suspiro e Sete pulos; técnica de respiração/relaxamento (com música tranquila); avaliação pós-oficina e café.
6º encontro	Alongamento com os participantes sentados; Dinâmica do abraço (música com comandos corporais); coreografias da Dança Sênior: Marcha dos caçadores; Roda alegre e Valsa mexicana; avaliação pós-oficina e café.
7º encontro	Alongamento com os participantes sentados; Coreografias da Dança Sênior: Dança dos bastonetes, Seresta e O Italiano para garrafas (garrafas decoradas pelos próprios idosos); avaliação pós-oficina e café.
8º encontro	Alongamento com os participantes sentados e em pé; coreografias da Dança Circular com professora convidada; avaliação pós-oficina e café.
9º encontro	Alongamento com os participantes sentados; vivência corporal com música para aquecimento; coreografias da Dança Sênior: Dança dos bastonetes; Polca dos ciganos e Seresta. Vivência para relaxamento e consciência corporal (com música tranquila); avaliação pós-oficina e café.
10º encontro	Alongamento com os participantes sentados; coreografias da Dança Sênior: Marcha dos caçadores; Pratos coloridos e Blues na roda; dinâmica do abraço (repetida a pedido dos participantes); avaliação pós-oficina e café.
11º encontro	Alongamento com os participantes sentados; dinâmica para aquecimento; coreografias da Dança Sênior: Dança do moinho; Polca dos ciganos; Casatschok; Sete pulos e Roda alegre; técnica de respiração/relaxamento; avaliação pós-oficina e café.
Finalização	Reavaliação, grupo focal e café.

Fonte: As autoras, 2018.

Após o encerramento da oficina, os participantes foram novamente avaliados para que fosse possível verificar a contribuição da dança para sua qualidade de vida. As avaliações ocorreram por meio da reavaliação do SF-36 e grupo focal. Nesse momento, o grupo focal teve como objetivo identificar possíveis benefícios adquiridos após todas as atividades propostas, bem como analisar a percepção dos idosos em relação ao seu desempenho e quais foram as maiores barreiras e os facilitadores encontrados durante a realização da oficina. As questões norteadoras desse grupo focal foram: 1) Na sua visão, quais benefícios a oficina de dança trouxe para você e para o seu dia a dia?; 2) Como foram as vivências de dança em grupo?; 3) Quais mudanças (físicas, psicológicas, sociais) você percebeu depois que iniciamos a oficina de dança?

Em relação à análise de dados, os dados qualitativos do questionário pré-oficina, dos questionários pós-oficinas e dados referentes aos grupos focais foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo (AC) de Bardin (2011).

Dados obtidos pelo questionário socioeconômico e pela SF-36, assim como os dados quantitativos dos questionários pós-oficinas, foram avaliados por meio do método de estatística descritiva. Por sua vez, a comparação entre as respostas atribuídas a SF-36 antes e após a realização das sessões foi realizada por meio da utilização do Teste t de Student (paramétrico) e Teste de Wilcoxon (não paramétrico). Foi utilizado para análise o *software* SPSS. Foram testadas as seguintes hipóteses: $H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0$; $H_1: \mu_1 - \mu_2 < 0$, em que μ_1 é a média das respostas de todos os indivíduos para os oito domínios do questionário antes do tratamento e μ_2 se refere à média das respostas de todos os indivíduos para os oito domínios, após a realização das oficinas. A primeira hipótese considerava que a média antes e após as oficinas seriam iguais, ou seja, que a intervenção não surtiria efeito. Em contrapartida, a segunda hipótese considerava que a média após a intervenção fosse maior. Para a comparação, adotou-se um nível de significância de 5%.

3 Resultados

Devido a questões de infraestrutura, foram ofertadas 16 vagas para a oficina de dança. Inscreveram-se na oficina 16 idosos, os quais foram submetidos à realização do MEEM (critério de seleção). Todos os interessados alcançaram a nota de corte, de acordo com a escolaridade, e foram considerados aptos a participarem do grupo. Durante as primeiras oficinas, houve desistências, por motivos de saúde, mudança de cidade e exclusões por critérios de faltas. Assim, a amostra final foi composta por nove idosos.

3.1 Caracterização da amostra

Participaram do estudo nove idosos, sendo um homem e oito mulheres, com idades variando entre 60 e 79 anos, e média de idade de 67,88 (DP= 6,47). Destes, 55,5% eram casados, 44,4% tinham ensino superior completo e 33,3% tinham renda de um a três salários mínimos e o mesmo quantitativo tinha renda de cinco salários ou mais. Em relação às condições de saúde, 55,5% dos participantes relataram ter hipertensão arterial, 22,2% relataram ter Doenças Osteomusculares e 11,1% relataram ter Diabetes Mellitus.

Em questionário realizado anteriormente ao início da oficina, os idosos foram questionados sobre experiências anteriores com aulas dança, sobre atividades físicas já realizadas e sobre preferências musicais e cursos diversos que já realizaram. Neste questionário também tiveram que dar notas de 0 a 10 para como estavam se sentindo física, emocional e socialmente. Do total, 88,8% dos idosos nunca realizaram aulas de dança, 100% relataram que já fizeram ou fazem alguma atividade física; das mais citadas, 66,6% realizam ou já realizaram caminhada, 33,3% hidroginástica, e 44,4% musculação. Das notas dadas a como se sentem fisicamente, 33,3% deram nota 8 e o mesmo quantitativo atribuiu nota 9 para como têm se sentido emocionalmente. Sobre como se sentem em relação aos aspectos emocionais, 44,4% deram nota 10.

3.2 Grupo focal pré-oficina

A percepção dos idosos em relação à dança foi avaliada por meio da realização de um grupo focal, em que foi valorizada a interação e a estimulação do diálogo entre os participantes. Os resultados do grupo, após transcrição e realização de leitura fluente, foram agrupados em seis categorias temáticas: “benefícios da dança para as funções do corpo e para as habilidades motoras”, “benefícios da dança para as funções mentais e habilidades processuais”, “benefícios da dança para a socialização”; “benefícios da dança para a autoestima”, “sentimentos” e “desafios”.

Em relação aos benefícios da dança para as funções do corpo e para as habilidades motoras, os participantes relataram acreditar na potencialidade dessa atividade para a melhoria da coordenação motora, da estabilidade, mobilidade articular, energia e disposição.

Eu acho bastante importante essa questão de foco e equilíbrio até por conta da labirintite e por aí vai e também a concentração (Participante 4).

Acho que a dança vai me ajudar no equilíbrio (Participante 6).

Quanto ao benefício da dança para as funções mentais e habilidades processuais, os idosos acreditavam que essa contribuía para uma melhora nos níveis de atenção, concentração/foco e memória.

No mais, a socialização advinda da participação em um grupo de dança foi o principal benefício relatado pelos idosos, o que fica claro nas falas de alguns destes:

Eu acho que o grupo vai me fazer bem e vai me ajudar muito em muitas coisas, principalmente amizade porque eu gosto muito de fazer amizade e eu sou meio quieta (Participante 8).

Fiquei muito tempo em casa por conta da saúde da minha mãe, eu cuidava dela então agora que eu estou começando a sair então para mim vai ser boa a parte de socialização, sem contar o prazer que eu vou sentir, os benefícios físicos e mentais. Também vai ser bom em tudo, principalmente porque agora eu estou saindo e buscando coisas externas; estava muito na conchinha (Participante 1).

Eu também acho que vai me ajudar bastante porque eu gosto de dança e eu sou também muito tímida e vai ajudar também eu me soltar um pouco mais (Participante 9).

Quando questionados acerca dos benefícios da dança para a autoestima e os desafios que esta proporciona, os idosos relataram que acreditavam que a realização dessa atividade aumentaria a autoestima e a relacionaram a coisas prazerosas.

Eu vejo muito a questão da autoestima nessa relação que é a relação prazerosa, não massacrante (Participante 4).

Eu acho que eu preciso ajudar a minha autoestima que tá bem baixa (Participante 6).

Com relação aos desafios que a dança proporciona, os participantes relataram que a coordenação motora seria algo desafiante.

Eu não conseguia coordenar o esquerdo e o direito (Participante 4).

Para mim, é um desafio a coordenação porque tudo que eu faço com o pé eu não consigo fazer com a mão (Participante 3).

3.3 Sessões da oficina e a percepção dos participantes

Após cada sessão, os participantes foram questionados sobre como se sentiram durante sua realização. A maioria dos participantes, ao longo de todos os encontros, relatou se sentir bem. Em relação às dificuldades percebidas ao longo das sessões, destacam-se a dificuldade no controle dos passos e na coordenação, e em uma oficina houve relatos de dor. Na análise dos resultados foi possível notar também que os relatos de ausência de dificuldade aumentaram no decorrer das oficinas (Tabela 2). No primeiro encontro, 33,3% dos participantes relataram ausência de dificuldade e na última 99,9% relataram não terem encontrado dificuldade (Tabela 2). Quanto aos benefícios percebidos, destacam-se a melhora na concentração e na memória, na movimentação/exercício do/com o corpo, socialização, melhora no humor, no equilíbrio, na coordenação, na agilidade (Tabela 2). Nenhum participante relatou ausência de benefícios.

Tabela 2. Detalhamento da análise pós-oficina.

1º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Perda de equilíbrio	11,1	Coordenação	11,1
		Controle e troca de passos	22,2	Concentração e memória	22,2
		Coordenação	22,2	Exercitar o corpo	11,1
		Devido à sobrepeso	11,1	Socialização	22,2
		Em decorrência de dor	11,1	Ainda não foi notado	22,2
		Ausência de dificuldade	33,3		
2º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Perda de equilíbrio	11,1	Concentração e memória	11,1
		Controle e troca de passos	11,1	Exercitar o corpo	22,2

Tabela 2. Continuação...

		Coordenação	22,2	Socialização	11,1
		Em decorrência de dor	11,1	Equilíbrio	11,1
		Primeiro contato com a dança	11,1	Humor alegre – sensação boa	11,1
		Ausência de dificuldade	33,3	Autoestima	22,2
				Ainda não foi notado	11,1
3º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Controle e troca de passos	11,1	Coordenação	44,5
		Coordenação	11,1	Concentração e memória	22,2
		Em decorrência de dor	22,2	Exercitar o corpo	22,2
		Ausência de dificuldade	55,6	Socialização	11,1
4º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Controle e troca de passos	22,2	Concentração e memória	11,1
		Coordenação	22,2	Exercitar o corpo	33,4
		Concentração	11,1	Socialização	11,1
		Ausência de dificuldade	44,5	Equilíbrio	22,2
				Humor alegre – sensação boa	22,2
5º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Controle e troca de passos	11,1	Coordenação	11,1
		Coordenação	11,1	Concentração e memória	22,2
		Ausência de dificuldade	77,8	Exercitar o corpo	22,2
				Socialização	11,1
				Agilidade	33,4
6º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Controle e troca de passos	11,1	Coordenação	22,2
		Coordenação	11,1	Concentração e memória	11,1
		Em decorrência de dor	11,1	Socialização	11,1
		Ausência de dificuldade	66,7	Equilíbrio	11,1
				Humor alegre – sensação boa	11,1
				Agilidade	33,4
7º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	8	Perda de equilíbrio	25,0	Coordenação	3,5
		Controle e troca de passos	12,5	Exercitar o corpo	37,5
		Em decorrência de dor	12,5	Socialização	12,5
		Ausência de dificuldade	50,0	Agilidade	12,5
8º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Controle e troca de passos	22,2	Coordenação	11,1
		Coordenação	11,1	Concentração e memória	22,2
		Concentração	11,1	Exercitar o corpo	11,1
		Ausência de dificuldade	55,6	Equilíbrio	11,1
				Humor alegre – sensação boa	33,4
				Controle emocional	11,1
9º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Controle e troca de passos	11,1	Coordenação	11,1
		Relembrar os passos (memória)	11,1	Exercitar o corpo	33,4
		Ausência de dificuldade	77,8	Equilíbrio	11,1
10º Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
	9	Controle e troca de passos	44,4	Coordenação	11,1
		Ausência de dificuldade	55,5	Exercitar o corpo	22,2

Tabela 2. Continuação...

11ª Encontro	N	Dificuldades	%	Benefícios	%
				Equilíbrio	11,1
				Humor alegre – sensação boa	55,5
	9	Relembrar os passos (memória)	11,1	Equilíbrio	11,1
		Ausência de dificuldade	88,9	Humor alegre – sensação boa	55,5
				Exercitar o corpo	33,3

Fonte: As autoras, 2018.

3.4 Comparação da qualidade de vida pré e pós-oficina

Com base em uma análise descritiva das respostas dos participantes no SF-36, foi possível notar que, anteriormente à realização da oficina, maiores médias foram atribuídas aos domínios aspectos sociais ($M=76,4$) e aspectos emocionais ($M=74,1$). Porém, tendo em vista a variação entre os mínimos e máximos, assim como o desvio padrão das respostas dos participantes (aspectos sociais – mínimo=25,0, máximo=100,0 e $DP=26,2$; aspectos emocionais – mínimo=0,0, máximo=100,0 e $DP=43,4$), não é possível afirmar que todos apresentavam uma boa percepção de sua qualidade de vida em relação a esses aspectos.

Em contrapartida, menores médias, porém boas, foram atribuídas aos domínios vitalidade ($M=60,6$) e estado geral da saúde ($M=62,7$). Por sua vez, os mínimos e os máximos, assim como o desvio padrão, apresentaram menor variação quando comparados aos domínios de maiores médias (vitalidade – mínimo=45,0, máximo=75,0 e $DP=12,9$; aspectos emocionais – mínimo=32,0, máximo=82,0 e $DP=16,6$), porém, ainda são considerados como altos e impossibilitam a generalização das respostas.

Posteriormente à realização da oficina, maiores médias foram atribuídas aos aspectos emocionais ($M=96,3$) e físicos ($M=83,3$) e as menores médias foram atribuídas aos domínios vitalidade ($M=62,8$) e saúde mental ($M=68,9$). Também foi possível observar uma redução no DP das respostas dos participantes a cada domínio quando comparadas à etapa pré-oficina (anteriormente à realização da oficina, o DP variou de 12,9 a 43,4 e, após sua realização, variou de 8,8 a 28,0). Porém, quando analisadas as médias individuais totais dos participantes, notou-se redução da média apresentada por três participantes (P2, P4 e P8) e aumento da média dos demais, quando comparadas às médias pré-oficina.

Devido à quantidade de participantes do estudo, não foi possível realizar análise estatística das médias atribuídas pelos participantes a cada um dos domínios da SF-36 antes e após a realização da oficina. Porém, em uma análise simples, foi possível observar melhora nas médias dos domínios aspectos físicos (pré-oficina: 69,4; pós-oficina: 83,3) e aspectos emocionais (pré-oficina: 74,1; pós-oficina: 96,3).

Ademais, foram realizados testes estatísticos. Em um primeiro momento, realizou-se o Teste t de Student para comparação das médias do grupo como um todo. No teste em questão foi possível notar que os domínios “capacidade funcional” ($p=0,01$), “aspectos sociais” ($p=0,04$) e “saúde mental” ($p=0,02$) apresentaram melhora significativa quando comparadas às respostas do grupo como um todo antes e após a intervenção (Tabela 3).

Tabela 3. Comparação das médias do grupo como um todo.

DOMÍNIO	N	Correlação	p-valor
Capacidade funcional	9	,907	,001
Limitação por aspectos físicos	9	-,025	,949
Dor	9	,188	,629
Estado geral de saúde	9	,297	,438
Vitalidade	9	,179	,644
Aspectos sociais	9	,688	,041
Limitação por aspectos emocionais	9	-,224	,563
Saúde mental	9	,723	,028

Fonte: As autoras, 2018.

Porém, quando comparadas, por meio de teste não paramétrico, as médias individuais de cada participante antes e após a intervenção, não foi possível observar diferenças significativas. Em relação ao domínio “capacidade funcional”, cinco participantes apresentaram melhora, enquanto para dois houve piora; no domínio “limitações por aspectos físicos”, foi observado melhora para três participantes e piora para dois; quanto ao domínio “dor”, quatro participantes apresentaram melhores pontuações e o mesmo número apresentou piores pontuações; em relação ao domínio “estado geral de saúde”, quatro participantes apresentaram melhora e três piora; assim como no domínio dor, no “vitalidade” quatro participantes apresentaram melhores pontuações e o mesmo número apresentou piores pontuações; quanto aos “aspectos sociais”, dois participantes melhoraram suas pontuações e três pioraram; no domínio “limitações por aspectos emocionais”, três participantes apresentaram melhores pontuações e um apresentou redução nessas; por fim, no domínio “saúde mental”, cinco participantes apresentaram melhora, enquanto três participantes tiveram uma redução em sua pontuação. Embora, estatisticamente, os resultados não pareçam significativos, deve-se considerar o período curto de intervenção de 12 semanas e a população-alvo que tende a ter uma piora na qualidade de vida com o passar dos anos em decorrência do processo natural de envelhecimento.

3.5 Grupo focal pós-oficina

Após o término da oficina, por meio da realização de um grupo focal, foram coletados dados acerca da percepção dos idosos em relação aos benefícios, mudanças, barreiras e facilitadores encontrados durante sua participação. Os resultados do grupo foram agrupados em quatro categorias temáticas: “benefícios da dança para as funções do corpo e para as habilidades motoras”, “benefícios da dança para as funções mentais e habilidades processuais”, “benefícios da dança para a socialização” e “benefícios da dança para a autoestima”.

Quando analisados os benefícios da dança para as funções do corpo, entre elas aspectos emocionais e para as habilidades motoras, os participantes trouxeram como resultados positivos a melhora no equilíbrio e na coordenação, e uma participante apontou a importância e a necessidade de realizar atividades físicas.

Pra mim, acho que a parte emocional é a mais importante e eu quero mais, tem que ser um ano, pra gente engatilhar em outro, então deveria ter mais. Parte da coordenação também, temos que ficar espertas senão a gente erra (Participante 1).

A mudança pra mim foi a parte psicológica, se chorei ou se sorri o importante é que emoções eu vivi [...] o psicológico foi tudo de bom (Participante 3).

Pra mim, o equilíbrio foi a primeira coisa que eu senti de diferença, porque eu tinha pouco equilíbrio né, agora já posso subir num banquinho pra olhar algumas coisas sempre segurando em alguma coisa (Participante 6).

Sem contar a parte física mesmo, pois como aqui a cidade é muito fria, 154 dias por ano chove (risos), nem sempre a gente tem condições de fazer uma caminhada, então como um exercício físico, como um lazer, conhecer novas pessoas foi bastante interessante e gratificante (Participante 1).

Novamente, a socialização foi um dos pontos mais abordados pelos participantes. Também foram mencionados benefícios relacionados à autoestima, assim como o potencial da dança para o estímulo de funções mentais e habilidades processuais. Destes últimos, a memória e a atenção foram os mais citados.

Conhecer novas pessoas foi bastante interessante e gratificante (Participante 1).

Fiz tantas amizades, e mesmo as meninas elas trazem aquele frescor da juventude (risos); muito gostoso conviver com os jovens (Participante 6).

O que eu achei interessante é que, praticamente durante todo o curso, todas as aulas não era assim o mesmo par, a própria dança fazia você mudar de par, daí você conhece todas as pessoas, acaba interagindo com todas, isso aí é muito legal de verdade (Participante 1).

Memória, isso tudo vai para a vida da gente né, você leva pras outras coisas que você vai fazer, já faz com mais atenção as outras coisas (Participante 6).

Principalmente atenção, porque a gente está acostumado a fazer tudo automaticamente, né, e ali não, você tem que prestar atenção, memorizar, ver o exercício, olhar tudo (Participante 5).

Ajuda muito a memória, parece que o cérebro acorda, pra mim eu senti isso (Participante 8).

Me ajudou bastante até na timidez (risos), me ajudou bastante (Participante 9).

A dança, gostei muito, também sou que nem a “participante 9”, uma pessoa tímida e introspectiva, e gostei muito de estar aqui (Participante 2).

4 Discussão

O presente estudo teve como objetivo verificar a contribuição da dança para a qualidade de vida de pessoas idosas antes e após uma oficina de Dança Sênior®. Por mais que, de acordo com Ferreira et al. (2017), o conceito de qualidade de vida seja considerado multidimensional, foi possível verificar, neste estudo, que alguns determinantes sociais e a saúde influenciam na qualidade de vida das pessoas, principalmente dos idosos. Os resultados apontaram para benefícios advindos da prática da Dança Sênior®, tanto em relação à qualidade de vida de modo geral quanto para os aspectos como habilidades motoras, aspectos emocionais, funções mentais, habilidades processuais, assim como na socialização dos idosos que participaram. Assim, a Dança Sênior® se constituiu, neste estudo, além de um recurso terapêutico, como uma experiência cultural importante para os idosos.

Um dos objetivos da Política Nacional da Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) (Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006) é a “recuperação, manutenção e promoção da autonomia e da independência da pessoa idosa, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, em consonância com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde” (Brasil, 2006; Brasil, 2010, p. 23). Nesse sentido, os programas desenvolvidos para os idosos devem envolver espaços não só destinados a prevenção e reabilitação, mas também ao incentivo e criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que tenham efeito na qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação social.

Em um estudo realizado por terapeutas ocupacionais, em um grupo de vinte idosos com faixa etária entre 65 e 84 anos, participantes de um projeto de extensão, após um ano de prática de Dança Sênior® com frequência semanal e duração de uma hora, foi possível identificar benefícios dessa prática nas atividades físicas de idosos, no lazer, na ludicidade, na estimulação cognitiva, no desenvolvimento da coordenação motora, na autoestima e na socialização. Tais ganhos possibilitaram, conseqüentemente, a percepção da melhora na qualidade de vida dos participantes. Ainda, de acordo com as observações das autoras do estudo, a Dança Sênior® pode ser utilizada para facilitar a socialização, o conhecimento corporal, estimular a criatividade, entre outras habilidades (Cassiano et al., 2009).

Outro estudo, também realizado por terapeutas ocupacionais, porém com idosos frequentadores de uma Unidade Básica de Saúde e com uma metodologia diferente da usada nesta pesquisa (para avaliação da qualidade de vida foi utilizado o WHOQOL-100), apontou os benefícios da dança percebidos pelos participantes para sua qualidade de vida. Segundo as autoras, mesmo não havendo significância nos resultados estatísticos, mudanças foram percebidas pelos participantes, especialmente nos aspectos de socialização, percepção de si e satisfação (Garcia & Garros, 2017).

Na pesquisa de Soeiro (2015), realizada com idosos que praticam dança há algum tempo (entre seis e dez anos), apesar de a autora ter utilizado um questionário de avaliação de qualidade de vida (WHOQOL-Bref) diferente do usado neste estudo, os resultados também indicam benefícios da prática da dança na qualidade de vida de idosos, principalmente em relação aos domínios físico, psicológico, relações sociais e ambiente. Por sua vez, Delabary et al. (2016) identificaram em seu estudo que, após 30 sessões de danças, a amostra obteve melhora significativa em sete dos oito domínios

da qualidade de vida. O único domínio que não apresentou melhora significativa foi estado geral de saúde.

Um aspecto positivo de se utilizar a Dança Sênior® como recurso em oficinas é que esta não precisa de equipamentos especiais com muita tecnologia, independe do *status* socioeconômico, e pode ser realizada em comunidade, lares de idosos e instituições. Para a maioria dos idosos, a dança é considerada uma forma atraente de exercício, porém, não é uma prática muito utilizada por eles (Marks, 2016). De acordo com o questionário aplicado antes do início das sessões, dos nove participantes, 88,8% relataram nunca terem feito aulas de dança, mesmo assim todos esperavam ter benefícios ao longo da oficina e a relacionaram a uma atividade prazerosa e geradora de autoestima. Para Fong Yan et al. (2018), o prazer que a dança proporciona oferece uma vantagem adicional, que é uma maior participação e adesão às sessões grupais, a qual é uma característica essencial para se obter um melhor benefício a longo prazo. Mesmo com a desistência dos participantes, nota-se que os que compuseram a amostra final estiveram presentes, praticamente, em todas as sessões.

Com relação à presença de doenças osteomusculares, 22,2% dos participantes relataram possuí-las, porém, estas não foram impedimento para a participação nas oficinas e para a realização das danças. De acordo com Marks (2016), tal fato pode ser explicado, pois, segundo o autor, a dança pode ser menos prejudicial às articulações do que exercícios comuns de alta intensidade; além da melhora aeróbica, traz benefícios à saúde física do participante com dor, promovendo uma maior independência e bem-estar. Em consonância, Maciel (2010) expõe que a população idosa deve ser estimulada à prática de atividades físicas capazes de promover a melhoria de sua saúde. Neste estudo, a Dança Sênior®, enquanto atividade que integra a coordenação intencional de movimentos corporais, tornou-se uma importante aliada para a saúde dos participantes.

Foi verificado, de acordo com os relatos dos idosos, efeitos benéficos, trazidos pela dança para a ativação neuromuscular, melhora do equilíbrio e da postura corporal, assim como para a agilidade. No estudo realizado por Fong Yan et al. (2018), os participantes reportaram melhora na marcha, e foi verificada redução no risco de quedas. Outros estudos apontam aumento da força física, melhora na coordenação motora, perda de peso, redução da fadiga e de dores, melhora na capacidade funcional, aumento de força, agilidade, resistência aeróbica, flexibilidade e melhora no desempenho de atividade de vida diária (Oliveira et al., 2009; Andrade & Furtado, 2012; Silva & Berbel, 2015; Delabary et al., 2016).

Ademais, segundo Fong Yan et al. (2018), a realização de atividades de dança estruturada, regulares, assim como as realizadas nesta oficina, é considerada igual ou até mesmo mais eficaz que outros tipos de exercícios estruturados, na melhora de diversas questões relacionadas à saúde e ao estado emocional, sendo a sua prática recomendada por profissionais de saúde como sendo atividades seguras e eficazes. Como complemento, em uma revisão sistemática realizada por Venancio et al. (2018), o levantamento de 12 artigos possibilitou identificar impactos positivos advindos da prática da Dança Sênior®, dentre eles a melhora no desempenho cognitivo, no equilíbrio, na qualidade de vida, socialização, no humor e na diminuição de dores.

Neste estudo, como apontado anteriormente, foi possível verificar, por meio dos resultados obtidos pela aplicação da SF-36 e da realização dos grupos focais, assim como dos relatos dos idosos em cada oficina, uma concordância com os autores citados, tendo

em vista que a dança apontou resultados benéficos tanto para questões de saúde quanto para aspectos emocionais.

Outro ponto analisado foi a utilização da música, a qual teve um grande impacto durante as danças. Muitos relatos trazidos pelos participantes refletiam aspectos culturais e recordações que as músicas traziam para eles, que envolvia muitos sentimentos, prazer e sensação de bem-estar. Muitos relataram ao final da oficina que a música de determinada dança fazia toda a diferença nos movimentos e que, posteriormente, ficavam lembrando e dançando em suas casas.

De acordo com Gomes & Amaral (2012), a música traz benefícios, como a melhora psicoemocional, física e social e, em consequência, contribui significativamente com a autoestima e com a socialização. No estudo de Soeiro (2015, p. 25), três participantes identificaram a música como um elemento “especialmente significativo” em suas vidas e apontaram que, durante as aulas de dança, a música possibilitou o contato com o passado e uma “elevação espiritual”.

A literatura aponta que o uso da música com idosos ajuda-os a redescobrirem canções/melodias que fizeram ou ainda fazem parte da sua vida sonoro-musical, o que auxilia no resgate da identidade sonora do indivíduo, elevando amor próprio e autoconfiança. Considera-se que a música acompanha o processo de envelhecimento, marcando épocas e acontecimentos sociais, permitindo lembranças que vinculam vivências pessoais e intransferíveis às vivências sociais e coletivas. Assim, o idoso resgata algo que pode ter sido alterado ou perdido pelo processo natural do envelhecimento ou por algum processo patológico (Gomes & Amaral, 2012).

Em relação às dificuldades encontradas durante a participação na oficina, foi possível verificar que uma das mais relatadas pelos idosos foi o controle e a troca de passos, o que, segundo Machado et al. (2017), está associada ao fato de o corpo humano precisar de um sistema para controlar e coordenar as ações do corpo, para que assim consiga realizar o movimento efetivo. Ainda de acordo com os autores, a dança permite que o corpo e os padrões neuromotores de lateralidade e orientação espaço-temporal sejam ajustados ao longo das sessões, e que as dificuldades sejam reduzidas, tal qual foi observado no decorrer das oficinas.

Ademais, as sessões da oficina de Dança Sênior® abordaram coreografias que buscavam estimular a memória recente dos participantes, pois esses precisavam realizar movimentos para frente, para trás, em roda e em duplas, normalmente por meio de sequências repetidas e que requeriam ajustes rápidos por meio da execução dos passos. Por meio da dança também foi possível estimular a capacidade dos idosos para armazenar e resgatar as coreografias e seguir os comandos verbais das instrutoras. Era necessário que os participantes mantivessem atenção concentrada e fizessem o planejamento para aprender a sequência de passos e então colocá-las em prática.

Oliveira et al. (2009) relatam que a prática da dança proporciona boas respostas cognitivas e comportamentais, favorece a conscientização corporal, evita o isolamento social e proporciona mais disposição para participar de outras atividades sociais, contribuindo, dessa maneira, para o bem-estar geral e consequentemente para a qualidade de vida da população idosa.

Para além dos potenciais da dança enquanto recurso terapêutico evidenciados neste estudo, o fato de a oficina ser em grupo favoreceu a socialização e o bem-estar, possibilitando a troca de experiência entre os participantes. A socialização advinda da

participação de um grupo de dança também ficou evidente no estudo de Andrade & Furtado (2012). Segundo as autoras, a socialização ficou evidente, pois surgiram novas amizades, notou-se melhora do humor dos participantes e sentimentos de alegria e felicidade.

Em outro estudo, evidenciou-se que o uso de danças em grupo auxilia os idosos participantes a adquirir maior consciência cultural, considerando que para dançar é preciso compreender o significado dos movimentos adotados, que advêm de uma herança cultural, retomando diversas culturas mundiais e seus ritmos, coreografias e significados (Fleury & Gontijo, 2006).

Vale ressaltar que um dos desafios encontrados pelas pesquisadoras durante a oficina foram as faltas e desistências dos participantes. Estudos apontam a proporção de participantes perdidos como um aspecto importante a ser estudado, a fim de se ter uma análise reflexiva de quanto seria o tempo médio para se ter uma intervenção positiva (Fong Yan et al., 2018).

5 Conclusão

O presente estudo apresentou os benefícios de uma oficina de Dança Sênior® utilizada como recurso do terapeuta ocupacional com idosos. Os resultados obtidos por meio de avaliações padronizadas e pelo relato dos participantes se demonstraram benéficos. A busca por uma melhor qualidade de vida foi pontuada pelos idosos por meio de uma tríade composta por benefícios físicos, sociais e cognitivos, o que foi possível comprovar por meio dos relatos de melhoras, reportados pelos participantes, em todos esses campos. Contatou-se que um resultado total não é garantido somente com um desses três pilares e sim com um misto de todos. Devido a todos os relatos positivos trazidos pelos participantes, pode-se concluir que a oficina de dança é capaz de melhorar a qualidade de vida dos idosos que dela participam regularmente.

Percebe-se que a dança, como uma rotina regular dos praticantes, pode trazer diversos benefícios, como melhora no equilíbrio, coordenação motora, melhora na socialização e na autoestima. Acresce a isso o fato de a dança ser uma atividade física que traz satisfação para quem a realiza, o que foi comprovado junto aos idosos praticantes da oficina de Dança Sênior®.

Algumas dificuldades foram observadas ao longo da oficina, dentre estas, as faltas e desistências dos participantes, muitas vezes justificadas por problemas de saúde e rotina médica constante.

Diante dos dados obtidos por meio desta oficina de Dança Sênior®, sugere-se que novos estudos sejam realizados com uma quantidade maior de participantes, para que seja possível identificar as contribuições específicas da dança para os diferentes aspectos da qualidade de vida de quem a pratica.

Referências

- Andrade, J. S. C., & Furtado, R. S. (2012). *O benefício da dança sênior sobre o ponto de vista dos idosos* (Monografia). Universidade Católica de Brasília, Brasília.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.

- Belo, A. Z., & Gaio, R. (2007). Dança para idosos: resgate da Cultura e da vida. In R. Vilarta (Org.), *Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física* (pp. 125-132). Campinas: Ipes Editorial. Recuperado em 25 de junho de 2018, de https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/saude_coletiva_cap17.pdf
- Bertolucci, P.H.F., Brucki, S.M.D., Campacci, S.R., & Juliano, Y. (1994). O Mini-Exame do estado mental em uma população geral: impacto da escolaridade. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 52(1), 1-7.
- Brasil. (2006, 19 de outubro). Portaria n. 2.528, de 19 de Outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília. Recuperado em 13 de agosto de 2019, de <http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-2528.htm>
- Brasil. (2010) *Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento* (Série Pactos pela Saúde 2006, Vol. 12). Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 13 de agosto de 2019, de https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_pessoa_idosa_envelhecimento_v12.pdf
- Brunello, M. I. B. (2002). Terapia ocupacional e grupos: uma análise da dinâmica de papéis em um grupo de atividade. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 13(1), 9-14. Recuperado em 26 de junho de 2018, de <http://www.revistas.usp.br/rto/article/view/13889/15707>
- Camarano, A. A., & Kanso, S. (2017). Envelhecimento da população brasileira: uma contribuição demográfica. In E. V. Freitas & L. Py. *Tratado de Geriatria e Gerontologia* (pp. 203-235). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Camarano, A. A., & Kanso, S. (2009). *Perspectivas de crescimento para a população brasileira: velhos e novos resultados*. Rio de Janeiro: Ipea.
- Cardoso, A. P., Freitas, L. C., & Tirado, M. G. A. (2002). Oficina de som e movimento: um espaço de intervenção terapêutica ocupacional. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 13(2), 51-55.
- Cassiano, J. G. (2018). Estilo de vida e longevidade: um relato de experiência. In L. D. Bernardo & T. M. Raymundo. *Terapia Ocupacional e Gerontologia: interlocuções e práticas* (pp. 165- 173). Curitiba: Appris.
- Cassiano, J., Serelli, L., Torquetti, A., Fonseca, K., & Cândido, S. (2009). Dança Sênior: um recurso na intervenção terapêutica ocupacional junto a idosos hígidos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 6(2), 204-2012.
- Ciconelli, R. M., Ferraz, M. B., Santos, W., Meinão, I., & Quaresma, M. R. (1999). Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Revista Brasileira de Reumatologia*, 39(3), 143-150.
- Delabary, M. S., Komerowski, I. G., Schuch, F. B., & Haas, A. N. (2016). Dança e flexibilidade: interferências na qualidade de vida de adultos. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 8(1), 16-27.
- Ferreira, M. C. G., Tura, L. F. R., Silva, R. C., & Ferreira, M. A. (2017). Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(4), 806-813. Recuperado em 26 de junho de 2018, de http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt_0034-7167-reben-70-04-0806.pdf
- Fleury, T. M. A. A., & Gontijo, D. T. (2006). As danças circulares: as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 9, 75-90. Recuperado em 27 de junho de 2018, de <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/4786/2693>
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-mentalstate". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198.
- Fong Yan, A., Copley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Murdoch, R. E., Gu, Y., Trevor, B. L., Vassallo, A. J., Weweg, M. A., & Hiller, C. E. (2018). The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes compared to other forms of physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48(4), 933-951. Recuperado em 30 de junho de 2018, de <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0853-5>

- Franco, M. R., Sherrington, C., Tiedemann, A., Pereira, L. S., Perracini, M. R., Faria, C. R., Pinto, R. Z., & Pastre, C. M. (2016). Effectiveness of Senior Dance on risk factors for falls in older adults (DanSE): a study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 6(12), 1-6.
- Garcia, M. C., & Garros, D. S. C. (2017). O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. *Revista da Sobama*, 18(1), 37-52.
- Gomes, L., & Amaral, J. B. (2012). Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. *Revista Enfermagem Contemporânea*, 1(1), 103-117.
- Machado, T. L., Santos, A. I., & Santana, M. J. (2017). Dance improves functionality and psychosocial adjustment in cerebral palsy: a randomized controlled clinical trial. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 96(6), 424-429. Recuperado em 30 de junho de 2018, de https://journals.lww.com/ajpmr/Abstract/2017/06000/Dance_Improves_Functionality_and_Psychosocial.8.aspx
- Maciel, M. G. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*, 16(4), 1024-1032. Recuperado em 26 de junho de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>
- Marks, R. (2016). Narrative review of dance-based exercise and its specific impact on depressive symptoms in older adults. *AIMS Medical Science*, 3(1), 61-76. Recuperado em 30 de junho de 2018, de https://www.researchgate.net/publication/289378201_Narrative_Review_of_Dance-based_Exercise_and_Its_Specific_Impact_on_Depressive_Symptoms_in_Older_Adults
- Mauritz, C., Schwanke, K., Reppel, M., Neef, S., Katsirntaki, K., Maier, L. S., Nguemo, F., Menke, S., Hausteiner, M., Hescheler, J., Hasenfuss, G., & Martin, U. (2008). Generation of functional murine cardiac myocytes from induced pluripotent stem cells. *Circulation*, 118(5), 507-517.
- Maximino, V. S. (1995). A constituição de grupos de atividades com pacientes graves. *Revista de Terapia Ocupacional da USP*, 1(1), 27-32.
- Nalin, C. P., & França, L. H. F. P. (2015). The Importance of resilience for Well-Being in Retirement. *Paidéia*, 25(61), 191-199.
- Oliveira, L. C., Pivoto, E. A., & Vianna, P. C. P. (2009). Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *Acta Fisiátrica*, 16(3), 101-104.
- Organização Mundial da Saúde – OMS. (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS. Recuperado em 10 de agosto de 2017, de <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>
- Portal Brasil. (2013). *Prática de exercícios físicos por idosos*. São Paulo: Portal Brasil. Recuperado em 10 de agosto de 2017, de <http://www.brasil.gov.br/saude/2013/10/pratica-de-exercicios-fisicos-por-idosos-reduz-ida-ao-medico>
- Reis, M. C., Ambrozio, A. M. H. P., & Machado, D. C. (2011). Uma análise da relação entre tecnologia no local de trabalho e rendimentos no Brasil. *Economia Aplicada*, 15(3), 1-19.
- Silva, A. F. G., & Berbel, A. M. (2015). O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. *ABCS Health Sciences*, 40(1), 16-21.
- Soeiro, R. O. F. P. (2015). *O impacto percebido da dança na qualidade de vida de um grupo de idosos: estudo exploratório* (Dissertação de mestrado). Universidade Católica Portuguesa, Porto.
- Souza, J. C. L., & Metzner, A. C. (2013). Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. *Revista Fafibe on-line*, 6(6), 8-13.
- Toldrá, R.C., Cordone, R.G., Arruda, B.A., & Sou, A.C.F. (2014). Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. *O Mundo da Saúde*, 38(2), 159-168. Recuperado em 30 de junho de 2018, de http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/promocao_saude_qualidade_vida_idosos.pdf
- Venancio, R. C. P., Carmo, E. G., Paula, L. V., Schwartz, G. M., & Costa, J. L. R. (2018). Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(3), 668-679.

Witter, C., Buriti, M. A., Silva, G. B., Nogueira, R. S., & Gama, E. F. (2013). Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(1), 91-199. Recuperado em 30 de junho de 2018, de <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n1/a19v16n1.pdf>

Contribuição dos Autores

Aline Miotto Nadolny – responsável pela ideia, construção do estudo e concepção do texto. Organizou as fontes, conduziu as oficinas de dança e todo o processo de coleta de dados, realizou análise de dados, redação e revisão do texto. Mayara Trilo – responsável pela ideia, construção do estudo e concepção do texto. Organizou as fontes, realizou a compilação dos dados e análise desses, além da redação e revisão do texto. Jéssica da Rosa Fernandes – responsável pela ideia, construção do estudo e concepção do texto. Organizou as fontes, auxiliou na condução das oficinas de dança, realizou a coleta e análise dos dados, redação e revisão do texto. Cecília Sommer Passos Pinheiro – auxiliou na construção do projeto, especificamente na proposição das oficinas. Auxiliou no processo de realização das oficinas de dança e na coleta de dados, na redação e revisão do texto. Solena Ziemer Kusma – Auxiliou na construção de sua metodologia e na análise dos dados do estudo, especificamente na análise estatística. Auxiliou na redação e revisão do texto. Taiuani Marquine Raymundo – responsável pela orientação do estudo, auxiliou na construção e execução de todo o projeto. Contribuiu para o processo de realização das oficinas de dança, na coleta e análise de dados, na redação e revisão do texto. Todos os autores aprovaram a versão final do texto.

Autor para correspondência

Taiuani Marquine Raymundo
e-mail: taiuani@ufpr.br