

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**VIVIANE CAROLINE DA SILVA**

**O APRENDIZADO DA DANÇA EM IDOSOS DO CDS/UFSC:  
BARREIRAS E CONQUISTAS**

**FLORIANÓPOLIS  
JUNHO/2010**

VIVIANE CAROLINE DA SILVA

**O APRENDIZADO DA DANÇA EM IDOSOS DO CDS/UFSC: BARREIRAS  
E CONQUISTAS**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dnda. Marize Amorim Lopes

FLORIANÓPOLIS  
JUNHO /2010

VIVIANE CAROLINE DA SILVA

**TERMO DE APROVAÇÃO**

**O APRENDIZADO DA DANÇA EM IDOSOS DO CDS/UFSC: BARREIRAS E  
CONQUISTAS**

Trabalho de conclusão de curso aprovado como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciada em Educação Física do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, pela seguinte banca examinadora:

---

Prof<sup>a</sup>. Dda. Marize Amorim Lopes - Orientadora  
Centro de Desportos - UFSC

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Tânia R. B. Benedetti - Membro  
Centro de Desportos – UFSC

---

Prof. Esp. Patrícia Daura de Souza - Membro  
Centro de Desportos – UFSC

Florianópolis, junho de 2010.

*“Ser feliz é encontrar força no perdão,  
esperanças nas batalhas, segurança  
no palco do medo, amor nos  
desencontros. É agradecer a Deus a  
cada minuto pelo milagre da vida”.*

*Fernando Pessoa*

Dedico este trabalho aos meus pais, Carlos e Jane por serem os grandes exemplos da minha vida, os quais foram responsáveis em me ensinar a enfrentar desafios e a ir à busca dos meus sonhos fazendo com que se tornassem realidade.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por iluminar meu caminho, ter me dado força, paciência nos momentos mais importantes e difíceis da minha vida.

Aos meus pais, grandes exemplos na vida, por me aconselhar e me apoiarem na minha formação e por todo amor dedicado todos esses anos.

À minha irmã, Camila que por muitas vezes me ajudou, me aconselhou e esteve ao meu lado sempre que precisei.

Ao meu noivo Rafael, que sempre me deu apoio e compreensão das vezes que eu não podia acompanhá-lo, pela preocupação de como eu tinha me saído nas provas e trabalhos e por todo o amor e carinho dedicado a mim mesmo estando longe.

As minhas amigas e companheiras de moradia Julia, Renata e Rafaela por compartilhar comigo os momentos de tristezas e também de alegrias, nesta etapa, em que, com a graça de Deus, está sendo vencida.

As minhas sempre amigas Aline, Janice e Tayonara que de alguma forma também contribuíram mesmo sendo com apenas palavras, pois estavam distantes também.

A coordenadora, professora, orientadora e amiga, Marize, pelas oportunidades e pelos ensinamentos durante todos esses anos.

Aos amigos, bolsistas do GEAFI, aos que estão e aos que já saíram que além da amizade houve troca de experiências, principalmente Patrícia a quem me ajudou muito na realização desse trabalho.

Aos colegas e amigos que conquistei nesses anos de formação principalmente os da minha turma 2006/2.

A todos os idosos do programa, por esses quatro anos de carinho.

Ao Grupo de Danças Folclóricas da Terceira idade que contribuíram com a pesquisa, pois, sem eles este trabalho não poderia ser realizado.

Enfim, a todos que de uma forma ou de outra contribuíram para a conclusão do curso e a realização deste trabalho.

A todos os mencionados o meu muito obrigado de coração.

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| <b>1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA</b> .....                        | 11 |
| 1.1 OBJETIVOS.....  | 12 |
| 1.1.1 Objetivo Geral.....   | 12 |
| 1.1.2 Objetivos Específicos.....                                  | 13 |
| <b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....                             | 14 |
| 2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL.....                              | 14 |
| 2.1.1 Compreendendo o Envelhecimento Humano.....                  | 15 |
| 2.2 DANÇA E SEU APRENDIZADO NA TERCEIRA IDADE.....                | 18 |
| 2.3 GRUPO DE DANÇAS FOLCLÓRICAS DA TERCEIRA IDADE DO DS/UFSC..... | 24 |
| 2.3.1 Origem das danças- descrição dos repertórios.....           | 25 |
| <b>3. METODOLOGIA</b> .....                                       | 29 |
| 3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....                                | 29 |
| 3.2.POPULAÇÃO E AMOSTRA.....                                      | 29 |
| 3.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....        | 30 |
| 3.4 COLETAS DE DADOS.....   | 30 |
| 3.5ANÁLISES DE DADOS.....   | 30 |
| <b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....                            | 31 |
| 4.1 – VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS.....                            | 31 |
| 4.2 – O GRUPO.....  | 33 |
| <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....                                 | 42 |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....  | 44 |
| APÊNDICE A – Ficha de Entrevista.....                             | 49 |

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1 – Grupo de Dança no engenho de farinha com as vestimentas da dança farinhada..... 25
- Figura 2 – Almofada da renda de biho utilizada na dança do “Toque das Rendeiras”.....25
- Figura 3 – Grupo de Dança em São Paulo no SESC Pompéia, dançando o “Balaio”..... 26
- Figura 4 – Grupo de Dança dançando a jardineira para as crianças em uma creche pública...26
- Figura 5 – Grupo dançando “Recordando nossa gente” para as crianças do Núcleo de Desenvolvimento Infantil da UFSC.....27
- Figura 6 – Grupo dançando a “Ratoeira” no Festival de Dança Folclórica em Blumenau – SC..... 28
- Figura 7 – Grupo dançando “Pau de Fita e Arco de Flores” em um evento científico no Congresso da SBGG em Florianópolis..... 28

## LISTA DE GRÁFICOS

|   |    |
|---|----|
| Gráfico 1 - Faixa etária dos idosos participantes do Grupo de dança folclórica para terceira idade, UFSC 2010 .....                             | 31 |
| Gráfico 2 – Estado civil dos idosos participantes do Grupo de Danças Folclóricas para a terceira idade -UFSC – 2010 .....                       | 33 |
| Gráfico 3 – Tempo de permanência dos idosos no Grupo de Danças Folclóricas para a terceira idade - UFSC-2010 .....                              | 33 |
| Gráfico 4 – Motivos para adesão no grupo de Danças Folclóricas para a terceira idade, UFSC - 2010.....  | 34 |
| Gráfico 5 - Motivos pelos quais fazem os idosos permanecerem no grupo .....   | 35 |
| Gráfico 6 – Motivos de desistência do grupo .....   | 39 |
| Gráfico 7 – Visão dos idosos do Grupo de Danças Folclóricas para terceira idade quanto à aprendizagem de um novo movimento dançante, 2010 ..... | 40 |

## LISTA DE QUADROS E TABELAS

### Quadro

Quadro 1- Classificação de nível de aptidão física e funcional e sugestões para a prática da dança respeitando as limitações de cada idoso. ....22

### Tabela

Tabela 1 – Comparação entre dificuldades iniciais e as que persistem aprendizagem nas coreografias segundo a percepção dos idosos do Grupo de Dança para a terceira idade, 2010 .....37

Tabela 2 – Percepção quanto à evolução da aprendizagem dos movimentos dançantes do Grupo de Danças Folclóricas para terceira idade, 2010 .....38

## RESUMO

A dança é uma opção que além de divertida e estimulante, traz grandes benefícios tantos sociais, como psicológico e cognitivo. Nesta perspectiva esse trabalho objetivou identificar as “barreiras” e conquistas no aprendizado coreografado da dança em idosos freqüentadores do Grupo de Dança Folclórica da Terceira Idade do Centro de Desportos (CDS) da UFSC. A pesquisa foi de caráter descritivo e foram utilizados como instrumentos a observação junto ao grupo, além de uma entrevista semi-estruturada contendo perguntas abertas e fechadas. A coleta de dados se realizou no período de abril a maio de 2010, no próprio local da prática da dança dependências do CDS/UFSC. Os dados quantitativos foram analisados utilizando a estatística descritiva e os qualitativos por categoria de análise, sendo utilizados depoimentos ao longo das discussões com a literatura pesquisada. A amostra envolveu 20 idosos, 19 mulheres e 01 homem com idade entre 62 a 82 anos com média de  $72,8 \pm 6,19$ . O resultado aponta que não existem respostas concretas sobre as barreiras das quais podem prejudicar o aprendizado no idoso. Embora algumas situações como conflitos vivenciados por alguns integrantes do grupo podem favorecer para dispersar atenção e diminuir a concentração. Houve mudança no aprendizado, em destaque a memorização e coordenação motora. Os entrevistados perceberam sua evolução na aprendizagem dos movimentos dançantes, onde a maioria se encontra nos níveis 8 a 10 (muito bom, ótimo e excelente) da escala de percepção de 0 a 10. Toda essa mudança e evolução são decorrentes da dedicação e persistência em continuar no grupo, pois mais da metade estão a mais de 13 anos. Os motivos para a permanência apontados foi o prazer que a dança proporciona ao idoso, a socialização e a amizade por ela gerada. Neste contexto a dança torna a vida do idoso mais saudável desenvolvendo os domínios psicomotor, perceptivo, cognitivo e sócio afetivos.

**Palavras-chave:** dança, idoso, aprendizado

O Aprendizado da Dança em Idosos do CDS/ UFSC: barreiras e conquistas.

**Monografia** Universidade Federal de Santa Catarina, junho de 2010.

SILVA, Viviane Caroline.

## 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Segundo dados do IBGE (2008), a expectativa de vida aumentou nos últimos anos devido à diminuição das taxas de mortalidade e fecundidade. No entanto, nos tempos atuais, não se considera muito a questão de viver mais e sim, viver com mais qualidade de vida e de forma independente e autônoma. Com isso, surgem interesses em estudar de forma mais precisa como ocorre o envelhecimento humano (LOPES, 1999).

Sabe-se que a prática de atividade física é muito importante na vida de um ser humano. Quando jovens, as mudanças de comportamento acontecem com mais facilidade e de forma mais flexível do que quando se é mais velho, pois seus costumes e hábitos encontram-se mais enraizados de acordo com sua cultura. Mesmo assim, com o tempo, as condições biológicas bem como a aptidão física diminuem, fazendo com que a pessoa idosa perca seu vigor e passe assim, a prestar atenção as necessidades de seu corpo, contribuindo para a manutenção de uma condição de saúde adequada (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2009).

Dessa forma, surge a necessidade de estudar novas propostas na qual proporcionará ao idoso um envelhecer mais saudável. A dança é uma forma divertida e estimulante, que traz grandes benefícios, como: sociais, psicológicos e cognitivos. Como atividade física, ela ajuda a garantir a independência das capacidades funcionais, tais como: força muscular, potência aeróbia, equilíbrio e movimentos corporais, além disso, mantém os idosos ativos e participativos socialmente, o qual é de extrema importância para essa população (ROCHA e ROMARCO, 2005). Prado et al apud Leal e Hass (2006) relatam que a dança é uma atividade muito bem aceita pelo público idoso e que a idade não é um empecilho para a prática. Robatto (1994) destaca seis funções pertinentes a dança a comunicação, auto-expressão, diversão, identificação cultural, prazer e espiritualidade, tendo como ênfase o caráter sociabilizador da qual motiva os idosos.

Diante disso, a dança para a terceira idade proporciona diversos benefícios físicos, cognitivos e sociais estudados. A partir dessa linha de raciocínio instiga-se a pesquisar

sobre a influência da dança no aprendizado motor, e, por conseguinte formula-se a seguinte pergunta: será que a dança contribui para um melhor domínio da associação dos movimentos e novas aprendizagens de movimentos locomotores?

Diante do crescimento demográfico da população idosa, muitos estudos têm se voltado à saúde dessa população e, nesse contexto, a atividade física está inserida como ponto importante. Com este interesse, o Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina junto ao NETI (Núcleo de Estudos da Terceira Idade) e ao NEA (Núcleo de Estudos Açorianos), criou o grupo Danças Folclóricas para a Terceira Idade. Desde então, se vem apresentando novas formas de transformar a vida do idoso, da qual trabalha o bem estar mental, físico e social.

O ponto de partida que fomentou a essa pesquisa, veio por meio da experiência com a dança e os idosos pertencentes a esse projeto, onde pode ser observada uma dificuldade por conta da autonomia dos idosos, com relação a algumas perdas e ganhos dessa fase da vida.

Dessa forma, as perdas dos indivíduos podem ser amenizadas por meio da promoção da saúde, de forma preventiva na qual possa haver trocas de experiências entre idosos da mesma faixa etária, fazendo com que haja um reforço quanto ao papel social dos idosos a fim de diminuir o declínio cognitivo (NERI, 1993).

Por isso, surgiu o interesse em compreender melhor o grupo de dança e quais são as perdas e ganhos com o envelhecimento dessa população. Outro fator que se faz presente para essa pesquisa, é o fato de existir poucas pesquisas relacionadas à “aprendizagem” do idoso, principalmente no que diz respeito as suas dificuldades no processo de desenvolvimento motor.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 Objetivo Geral**

Identificar as “barreiras” e conquistas no aprendizado de coreografias em idosos freqüentadores do Grupo de Dança Folclórica da Terceira Idade – CDS – UFSC.

### **1.1.2 Objetivos Específicos**

- Verificar a existência de barreiras no aprendizado de coreografias dos idosos.
- Identificar as mudanças no aprendizado de coreografia dos participantes do grupo;
- Identificar a existência de uma evolução no domínio de associação de movimentos em um trabalho coreográfico.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1. ENVELHECIMENTO POPULACIONAL**

Um fenômeno mundial que vem ocorrendo nos últimos anos é o envelhecimento populacional. Esse se deve ao aumento gradual da longevidade juntamente com a diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade (BRASIL, 2006).

Segundo pesquisas realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2008) estima-se que a população idosa deverá exceder a 30 milhões com o passar dos anos, podendo chegar a 13% da população. No ano de 2008, para cada 100 crianças de 0 a 14 anos existiam 24,7 idosos de 65 anos ou mais, já para o ano de 2050, serão 172,7 idosos para um grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos.

Além da queda da taxa de fecundidade e mortalidade outros fatores que vem crescendo são as descobertas da medicina e as melhorias das condições de vida da população (AREOSA, AREOSA, 2008). No ano de 1940 a expectativa de vida era de 45,5 anos e com o passar dos anos, a expectativa de vida apresentou um grande avanço passando para 72,7 anos em 2008 (IBGE, 2008).

Esse aumento da população de idosos leva a uma vertente no desenvolvimento de estratégias que possam diminuir os efeitos negativos com o avanço da idade. Tais estratégias visam à manutenção da capacidade funcional do idoso, lhe dando mais autonomia para a realização das tarefas diárias e proporcionando uma qualidade de vida melhor e mais longa (BORGES et al, 2008).

Existe diversos fatores os quais são responsáveis por um envelhecer mais saudável, principalmente a parte psíquica onde indivíduos com essa idade, encontram dificuldades em encontrar uma forma melhor de viver.

Segundo Matsudo (2002), muitas alterações aparecem ao envelhecer, a aparência, o comportamento e a socialização são alguns exemplos. Neste contexto pode-se observar que a aquisição de hábitos mais saudáveis ajuda a atingir a velhice com mais qualidade.

Desta forma, com o processo de envelhecimento muitos idosos acreditam que não podem mais realizar nenhum tipo de exercício físico ou atividade física, pois percebem que em suas atividades diárias, o seu desenvolvimento motor fica mais lento e comprometido.

Diante disso, começam a limitar seus movimentos e em decorrência o seu equilíbrio psicológico pode ser afetado. Assim sendo, é necessário e de extrema importância incentivar os idosos a praticarem algum tipo de atividade, para obtenção de um bem estar psíquico e físico. Entre elas podemos indicar a dança que agrega o trabalho com o físico e o social.

### **2.1.1 Compreendendo o Envelhecimento Humano**

O envelhecimento humano ocorre de diferentes formas como, por exemplo, genéticos, biológicos, psicológicos, sociais, culturais entre outros (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2009).

Em relação aos fatores genéticos e biológicos alguns autores possuem suas definições. Para (WEINECK 1991), o envelhecimento é a soma de todas as alterações biológicas, psicológicas e sociais, que após atingir certa idade adulta, leva a perda gradativa das capacidades de adaptação e desempenho psicofísico do indivíduo. Já para Neri (2005), o envelhecimento compreende os processos de modificações no organismo dos quais ocorrem após a maturação sexual. Inicia-se em diferentes tempos e ritmos apresentando resultados diferentemente para cada função do organismo. Rigo e Teixeira (2005), apontam que o envelhecimento de forma gradativa e lenta afeta todos os indivíduos fazendo com que haja alterações biológicas e socioambientais, de acordo com cada indivíduo.

Quanto aos fatores psicológicos e sociais decorrente do envelhecimento, podem ser citadas algumas definições. Séguin (1999), afirma que a idade subjetiva refere-se à idade que o indivíduo sente ter, sendo esta do ponto de vista mental, físico e social. Com o avançar da idade, essas alterações psicológicas surgem como novos papéis e situações a serem enfrentadas. No entanto, o desconhecimento de tais modificações, estabelece uma série de dificuldade para a adaptação do ser nessa fase da vida. Otto apud Mazo, Lopes e

Benedetti (2009), aponta que à medida que o homem envelhece, há uma perda dos papéis e funções sociais, fazendo com que a pessoa se afaste do convívio de seus semelhantes. Quando se refere à sociedade, após a chegada da aposentadoria, o idoso muitas vezes sente-se inútil, passando de um ser participativo para o não participativo, tornando-se um membro inativo. Para que isso não aconteça, ele precisa integrar os aspectos biológicos, sociais e psicológicos de sua vida para a conquista de uma boa velhice.

Com todas essas definições de envelhecimento e destes fatores de influências, pode-se questionar: Quando uma pessoa atinge a idade avançada?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2008), o indivíduo se torna idoso a partir dos 65 anos de idade ou mais para os países desenvolvidos e 60 anos, para os países em desenvolvimento. Rodrigues (2000) cita a proposta de um geriatra chileno, o qual faz as seguintes classificações de idade:

Primeira idade: 0 a 20 anos; Segunda idade: 21 a 49 anos; Terceira idade: 50 a 77 anos; Quarta idade: 78 a 105 anos.

A mesma autora ainda aponta as seguintes divisões de idades com relação à maturidade em três fases:

Maturidade inicial: 20 a 40 anos; Maturidade média: 41 a 65 anos e Maturidade tardia: 66 anos em diante. Nesta ainda subdivide-se em: a) idoso jovem- dos 65 os 74 anos; b) idoso velho- dos 75 aos 85 anos e manutenção pessoal em idosos com idade igual ou acima dos 86 anos.

Além disso, a autora define as idades em:

Idade cronológica: corresponde ao tempo de vida a partir do nascimento. São contados os números de anos vividos pela pessoa.

Idade biológica: é o que a condição do corpo se apresenta, não estando relacionada de acordo com a idade cronológica.

Idade psicológica: corresponde as experiências adquiridas com relação à vivências ao longo dos anos, inclusive os aspectos cognitivos.

Idade social: as pessoas são caracterizadas de acordo com seus direitos de cidadãos, sendo atribuídas tarefas de acordo com a idade cronológica e biológica correspondentes.

Diante dessas classificações perante a idade e etapa em que o indivíduo se encontra, apresentam-se algumas terminologias das quais se utiliza para mencionar uma pessoa de idade mais avançada. São elas: idoso, velho, terceira idade, maior idade, entre outras.

Na França, em meados do século XIX, o termo velho era utilizado como forma de menosprezar pessoas que não possuíam bens e eram indigentes. Esse termo era associado à incapacidade devido à decadência com o avanço da idade (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2009). As autoras ainda destacam que no Brasil, o termo “velho” começou a ter uma conotação pejorativa ou afetiva dependendo do tipo de entonação e/ou contexto abordado, já o termo idoso aparece em consequência às políticas sociais voltadas para pessoas de idade avançada.

Diante disso, surge o termo terceira idade, utilizada no Brasil através da influência francesa. Inicialmente foi utilizada pelo SESC de São Paulo em 1977, quando foram criadas as “escolas abertas para a terceira idade”, logo, essa mesma nomenclatura foi usada em diversas instituições governamentais e não governamentais e em programas que atendem ao público idoso. Tal termo representa uma nova etapa de vida por meio da construção de novos significados, da qual favorece a participação social em decorrência das transformações causadas com o avançar da idade.

Estudos vêm demonstrando que a prática de atividade física contribui e é considerada uma grande aliada nesse processo. A atividade física traz benefícios e apresenta aos idosos uma nova forma de viver a fase do envelhecimento, reintegrando-o à sociedade a fim de melhorar o seu bem estar e conseqüentemente sua auto-estima. Para Freitas, Ghorayeb e Pereira (2002), um dos aspectos mais relevantes que o exercício físico pode proporcionar, está a confiança, a conquista de novas amizades e a troca de apoio da qual favorece a inclusão social. Guedes apud Belo e Gaia (2007) aponta que os efeitos psicológicos do exercício de forma regular, resumem-se na redução da depressão e ansiedade e a promoção do autoconceito, auto-estima e autoconfiança.

Com o intuito de promover inclusão social e bem estar dos idosos, Debert (1999) sugere o ingresso em um programa para a terceira idade, pois supre o período da solidão, por um período de novas amizades, encontros, passeios e bem estar físico da qual a atividade física pode proporcionar.

A inclusão em grupos como estes, faz com que o idoso abstraia aquela visão que muitas vezes tem de ser um ser inútil devido ao envelhecimento do corpo, onde muitos acreditam que não podem mais realizar nenhum tipo de exercício físico, pois percebem que em suas atividades diárias, o desenvolvimento motor fica mais lento e comprometido. Diante disso, o seu equilíbrio psicológico também é afetado. Nesse caso, é necessário e de extrema importância que os idosos pratiquem algum tipo de atividade social, para obtenção

de um bem estar psíquico e físico e uma das atividades indicadas para a socialização é a dança.

## **2.2 DANÇA E SEU APRENDIZADO NA TERCEIRA IDADE**

Muitos autores consideram a dança como uma forma de expressão representando vários aspectos da vida humana. Para Soares et al. (1992) desde a antiguidade o homem utilizava a expressão da forma imitativa, ou seja, simulavam os acontecimentos que tanto desejavam que tornassem realidade. Isto porque acreditavam em forças desconhecidas das quais estavam impedindo a realização de tal desejo.

Além disso, Portinari (1985) relata que a dança era utilizada como reverência aos deuses de forma a incentivar e encorajar os guerreiros como também era utilizada em festejos de colheitas. Com relação às manifestações populares, a dança servia para exaltar as forças da natureza com objetivo de espantar o medo.

A dança age no processo humano, tendo como ênfase a atividade física, despertando a criatividade e resultando em ganhos na capacidade funcional, sociabilidade e saúde psicológica do indivíduo idoso. Para Okuma (1998), as atividades realizadas em grupo é a melhor opção para a terceira idade, pois por meios de integração e fortalecimentos de amizades, eles são capazes de superar limites físicos e a dedicar-se um tempo para si mesmo, diminuindo suas inseguranças, medos e angustias. Já para Leal e Hass (2006), a dança é importante para o idoso, devido o bem estar físico social e psicológico que ela é capaz de proporcionar. Os autores apontam ainda, que idosos que participam de atividades de dança superam as dificuldades normais que são encontradas no início, relatando que após alguns meses de prática, pode haver um bom progresso tanto na dança, quanto em outros aspectos da vida.

Ao dançar, o idoso entra em contato com suas limitações, tomando consciência de suas necessidades, interagindo com os outros e percebendo que os demais também possuem dificuldades, mas nem por isso são menores que os demais.

Segundo Salvador (2005), atividades como recreação, jogos e a dança levam o idoso a esquecer as tensões que o ambiente pode ocasionar, além disso, é uma ótima e favorável opção para diversão e socialização com pessoas da mesma faixa etária.

Para Witter (2006) é importante que o idoso esteja em grupo e dê continuidade, fazendo com que supere as dificuldades biopsicossociais decorrentes da velhice e umas das

opções está relacionado ao lazer. São diversas atividades que são vistas como lazer, por exemplo, o turismo, atividades manuais e sociais e uma delas que é a dança. Cabe lembrar que cada idoso se identifica com um tipo de atividade, ficando ao seu critério a que mais proporciona bem estar. Pois é nessa fase da vida, que o corpo fica mais intolerável e alguns casos de limitações aparecem.

A dança para a terceira idade é uma atividade que promove uma interação consigo e com o meio em que está inserido, tudo de forma descontraída tomando consciência do corpo proporcionando a realização de exercícios físicos, memória, concentração e bem estar emocional, a fim de quebrar paradigmas acerca da dança (TODARO, 2001). Por meio de coreografias e ritmos agradáveis as quais proporcionam o aguçar dos sentidos, o sentir do seu corpo respeitando sempre suas limitações, é o que sugere a dança ao idoso (ROCHA e ROMARCO, 2005).

É possível fazer por meio da dança, com que o idoso sinta-se envolvido pela música, lembrando e ativando as coreografias, realizando exercícios de lateralidade, coordenação e habilidade motora fina. Além disso, podem reviver momentos, músicas das quais relembrem sua infância, juventude, canções populares e novos tipos de danças.

Hickson e Housley (1997) enfatizam em seu trabalho algumas formas que são utilizadas para desenvolver criatividade dos adultos maduros como, por exemplo, a arte, dança e teatro. Para os autores, essas oferecem a oportunidade de superar suas limitações e enriquecer a vida interior.

A participação em aulas de ginástica ou dança em clubes ou associações é importante e tem alta potencialidade, capaz de ampliar as relações interpessoais em pessoas da meia idade e até aposentados, fazendo com que haja uma melhora com relação à saúde psicológica proporcionando superação e auto-estima (ANGEL 1984).

Segundo Sunderland (1978), algumas instituições governamentais, particulares ou não, proporcionam atividades das quais estimulam a criatividade no ser idoso.

Destaca-se no Brasil o Núcleo Integrado de Estudos e Apoio à Terceira Idade pertencente à Universidade de Santa Maria (UFSM-RS) possui projetos de pesquisa e extensão da qual valoriza o processo de envelhecimento, mais precisamente o Projeto Movimento e Vida, que proporciona ao público idoso atividades físicas e recreativas como, por exemplo, a dança, jogos adaptados (DIAS, 1999).

Na Universidade Federal Fluminense, localizada na cidade de Niterói-RJ, são descritas por Dias (2001), como um programa de educação física gerontológica baseadas em atividades corporais como: alongamento, passeios, caminhadas, jogos e dança.

Na Universidade Federal de Santa Catarina, na cidade de Florianópolis, são realizadas atividades físicas e recreativas das quais englobam técnicas básicas como postura, mudança de posição e respiração. Aliada ao NETI (Núcleo de Estudos da Terceira Idade) envolve também professores do Departamento do Curso de Educação Física. As atividades servem como estágio curricular para os acadêmicos do curso. Diante disso, foi criado o Grupo de Dança Folclórica da UFSC junto ao grupo de ginástica localizado no mesmo local. O projeto tem o objetivo de preservar e divulgar as danças folclóricas da região por meio de apresentações em festivais e eventos (LOPES, 1997).

Mazo, Lopes e Benedetti (2009) destacam outro grupo que atende a terceira idade, localizada na cidade de Florianópolis é o GETI (Grupo de Estudos da Terceira Idade) aliado junto a UDESC (Universidade Estadual de Santa Catarina). O projeto foi implantado em 22 de setembro de 1989, com o intuito de proporcionar ao idoso uma qualidade de vida. São oferecidas diversas atividades como a hidroginástica, caminhada, canto terapia, natação, exercício postural, yoga, musculação, vôlei adaptado e a dança.

Como se podem observar nas quatro instituições apontadas todas destaca a dança como atividade realizada em seus programas. Segundo Leal e Hass (2006), a dança tem um caráter sociabilizador na qual motiva a pessoa, seja sozinho, em par ou em grupo. Por meio da dança nos sentimos bem, seja mulher, homem, criança ou idoso. A dança faz com que os sentimentos sejam despertados e também desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis. Tendo como objetivo principal, proporcionar ao indivíduo praticante um trabalho do mecanismo harmonizador, respeitando os estados fisiológicos e emoções, desenvolvendo habilidades e possibilitando o autoconhecimento.

Segundo Todaro (2001, p. 55) a dança "além de exercitar o corpo, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio, ela também exercita a mente, a atenção, a concentração e a memória. Diminui o estresse e a ansiedade, além de melhorar a auto-estima, porque a dança ajuda na percepção positiva do corpo"

Existem inúmeros benefícios tanto para o idoso quanto para qualquer praticante da dança. São eles: prevenção e combate de situações estressantes; estímulo a oxigenação do cérebro; melhora no funcionamento das glândulas; reforço dos músculos e proteção das articulações; conhecimento do seu corpo; melhora da capacidade motora; melhora do

desempenho cognitivo; melhora da memória, concentração e atenção; proporciona cooperação e colaboração; contato social; criatividade; melhora da auto-estima e auto-imagem; resgate cultural (SILVA, 2007). A dança é uma atividade que pode ser bastante diversificada além de ser lúdica. É realizada por meio da manifestação artística e corporal expressando emoções, estimulando a memorização e coordenação, além de ser um bom exercício físico.

Na dança podem ser usados diversos temas, como por exemplo: folclóricos, fatos sociais, contexto contemporâneo ou da antiguidade, entre outras. Nas coreografias pode ser utilizada também uma grande variedade de material como arcos com flores, cordas, bolas, lenços, objetos decorativos, típicos para ajudar e acrescentar beleza a dança. Existem diferentes estilos de dança das quais podem ser trabalhada com idosos, salientam Mazo, Lopes e Benedetti (2009) citando alguns exemplos como:

- **Dança Folclórica:** é uma dança social da qual manifesta o costume de um povo que representa uma comunidade. Envolve atrações culturais, regionais, geográficas e históricas.
- **Dança de salão:** é uma dança social que se manifesta além da cultura popular. É considerada uma atividade aeróbia muito diversificada. De acordo com o estilo e ritmo de música pode-se identificar a intensidade referente ao grau de impacto nas estruturas musculares, articulares e ósseas. É uma dança que é praticada em pares, podendo ser em bailes, festas ou uma reunião informal. Inclui os ritmos mais antigos como valsa, bolero, tango, chá-chá-chá e os mais atuais como forró, samba, sertanejo. As demais danças como balé, jazz, contemporâneo são consideradas danças modernas. Essas também podem ser oferecidas para idosos.

Com o acervo de estilos de dança que podem ser aplicada para idosos, vale salientar que cada um tem suas limitações e cada dança deverá ser adaptada para um melhor desenvolvimento e superação de suas limitações e cabe ao profissional limitar-se a isso. Mazo, Lopes, Benedetti (2009) destacam sugestões para cada limitação, conforme o quadro a seguir.

**Quadro 1-** Classificação de nível de aptidão física e funcional e sugestões para a prática da dança respeitando limitações para cada idoso.

| Classificação   | Algumas Sugestões para prática  |
|---|---|
| Idoso fisicamente incapaz (idosos que não realizam as atividades da vida diária, dependendo de terceiros) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades que envolvam a percepção visual, tátil e sonora;</li> <li>• Brincadeiras cantadas;</li> <li>• Trabalhar com ritmos diversificados;</li> <li>• Proporcionar trabalho individualizado a fim de buscar respostas corporais através da elaboração de gestos e expressões.</li> </ul>                          |
| Idoso fisicamente dependente (idosos que necessitam de ajuda).  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugere-se utilizar a Dança Sênior adaptada da qual trabalha movimentos expressivos e gestuais, utilizando a cadeira como auxílio nas aulas e também materiais diferenciados que façam com que a dança se torne mais atraente.</li> </ul>   |
| Idoso frágil (idosos que necessitam de auxílio).  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Também é sugerida a Dança Sênior na posição sentada;</li> <li>• Utilizar ritmos diversificados;</li> <li>• Explorar membros superiores expressando cada movimentos e dramatizando a letra da música;</li> <li>• Utilizar danças folclóricas regionais.</li> </ul>  |
| Idoso fisicamente independente  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferencialmente danças na posição em pé;</li> <li>• Adequar passos de acordo com a realidade de cada aluno;</li> <li>• Criar coreografias com diversas formações, como por exemplo, círculo, semicírculo, filas, colunas;</li> <li>• Trabalhar movimentos em função da letra e não através de contagem.</li> </ul> |
| Idoso fisicamente apto ou ativo   | <p>Sugerem-se as atividades propostas para idosos fisicamente dependentes além de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de diferentes grupos de dança;</li> <li>• Apresentar a coreografia em festas comunitárias e festivais.</li> </ul>  |
| Atleta (geralmente pessoas que praticam a modalidade a muitos anos)                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enriquecer mais atividades que desenvolvam a expressão e aperfeiçoamento dos movimentos técnicos;</li> </ul>   |

Fonte: Mazo, Lopes e Benedetti (2009)

Como observa-se no quadro acima o nível de aprendizagem do movimento dançante deve ser adequado conforme as condições físicas e possibilidades do idoso.

A aprendizagem dos movimentos dançantes é muito complexa. Para Simões, (1994) a psicologia tem pesquisado sobre os fatores do aprendizado no idoso, entre eles a inteligência, memória e atenção. Para Wood et al (2001), o envelhecimento ocorre a perda da capacidade de processar novas informações, da qual está relacionada ao declínio da capacidade de memória, tendo lentidão no processamento de informação e dificuldade de atenção com informações irrelevantes.

Souza e Chaves (2005) apontam que esse fator na literatura científica não é descrita somente como a perda de memória relacionada às alterações anátomo-fisiológicas, mas também a diminuição do exercício cognitivo do qual é importante para a aprendizagem e memória. Com isto acredita-se que a memória sendo estimulada, ou seja, para que essa haja de forma adequada o cérebro precisa ser estimulado. As autoras ainda sugerem que assim, como o exercício físico é bom para manutenção da sua saúde física, o cérebro também precisa ser solicitado com atividades que exijam atenção, concentração.

Mais especificamente Gallauhue e Ozmun (2003), explicam que o SNC (Sistema nervoso central) é representado pelo cérebro e a medula espinhal, com neurônio representando a unidade básica por onde os sinais são transmitidos. Com o envelhecimento há alterações relacionadas com o avançar da idade fazendo com que o cérebro perca neurônios os quais não são substituídos, porém de acordo com o referido autor, existem evidências que os neurônios vivos desenvolvem ramificações que são compensatórias para ajudar a manter as conexões que de outra maneira pode deteriorar-se. E uma forma de desenvolver essas ramificações seria estimular a atividade cerebral.

Caixeta (2009 p.52) em um artigo publicado na revista *Mente e Cérebro*, destaca que:

“[...] o cérebro é como músculo: exercite-o e ele se manterá ativo e funcional; não o estimule e ele se atrofia e enfraquece. [...] não é apenas o exercício intelectual que mantém o cérebro ativo, protegendo-o ou pelo menos aliviando os sintomas de um processo demencial. Também a atividade física colabora nesse sentido. Na direção oposta, o sedentarismo é um grande vilão no desencadeamento de algumas formas de demência, em especial de natureza vascular [...] quanto maior o tempo dedicado a atividade física, especialmente as caminhadas, mais lento é o declínio cognitivo [...] o exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo cerebral por meio de formação de novos vasos no córtex, bem como induz a produção de proteínas que estimulam o crescimento dos neurônios e favorecem a formação de novas sinapses.”

Nesse contexto, a dança é uma atividade da qual trabalha os aspectos tanto físicos como cognitivos, além de ser uma atividade estimulante, prazerosa com caráter sociabilizador o qual é importante para o idoso.

### **2.3 GRUPO DE DANÇAS FOLCLÓRICAS DA TERCEIRA IDADE DO CDS/UFSC.**

No ano de 1989, foi criado o Grupo de Danças Folclóricas da Terceira Idade junto ao Centro de Desportos da UFSC, tendo o apoio da Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão, Núcleo de estudos da Terceira Idade e o Núcleo de Estudos Açorianos também localizados na mesma instituição. Segundo Lopes (1997), desde então, esse grupo vem trabalhando com o objetivo recriar e divulgar e as danças de origem portuguesa com base açoriana da Ilha de Santa Catarina. A finalidade é de resgatar e preservar a dança folclórica como meta de serem repassadas essas informações para as demais gerações como fonte de cultura popular.

O projeto abrange duas horas de atividades sendo realizadas duas vezes na semana. Realizaram-se atividades expressivas e ritmadas da qual visa trabalhar coordenação motora, expressão corporal e gestual, bem como atividades de socialização. Faz parte do grupo 27 indivíduos de 60 a 83 anos. Esses sendo todos moradores da comunidade da grande Florianópolis. As aulas envolvem montagens coreográficas junto a pesquisas históricas, ensaios e apresentações. O grupo é coordenado pelas professoras Vera Lucia Amaral Torres e Marize Amorim Lopes.

Nos momentos que antecedem o início da aula são realizadas reuniões administrativas das quais são decididos passeios, apresentações, condução para eventos, vestimentas, entre outros. Durante as aulas são realizadas as recriações das coreografias, as quais os idosos colaboram neste trabalho participando efetivamente através de sugestões. N

O grupo tem um repertório de dez danças da qual foi gravado um cd no ano de 2001 e um DVD em 2005 onde possui apresentações dos idosos com os seguintes repertórios: farinhada, rendeira, balaio, jardineira, recordando nossa gente, ratoeira, pau de fita e arco de flores, entre outras, todas recriadas com a participação dos idosos.

### 2.3.1 Origem das danças- descrição dos repertórios

A seguir serão descritas as origens das danças as quais são utilizadas nas apresentações, sendo utilizadas junto fotos buscadas em arquivo (LOPES, 2004).

**FARINHADA:** Esta dança resgata o ato social “Farinhada”, o qual a comunidade se reunia para realizar a farinha, o cuscus, beiju e consumir a mandioca assada, frita ou cozida, tradição herdada pelos índios Carijó. Os utensílios em maior destaque na coreografia são os tipitis feitos de taquara e a peneira. As vestimentas destacam o trabalho artesanal dos nativos da ilha.

**Música:** Peneira

**Componentes:** 18 dançarinos

**Duração:** 6 minutos



Figura 1 – Grupo de Dança no engenho de farinha com as vestimentas da dança farinhada, 2004.

**RENDEIRA:** Esta dança transmite alegria das rendeiras que destacam a cultura de base portuguesa açoriana que se situa na Lagoa da Conceição confeccionando lindas peças de rendas.

**Música:** Toque das Rendeiras - Coral do Clube 6 de Janeiro - Ildo Serafin

**Componentes:** 10 dançantes

**Duração:** 4 minutos



Figura 2 – Almofada da renda de biho utilizada na dança do “Toque das Rendeiras”, 2004.

**BALAIIO:** Com o intuito de reviver as tradições locais como a utilização e cultivo da mandioca, o balaio e seu uso, a dança resgata à cultura açoriana da Ilha de Santa.

**Música** - Balaio

**Componentes** - 26 dançantes

**Duração** - 5 minutos



**Figura 3 – Grupo de Dança em São Paulo no SESC Pompéia, dançando o “Balaio”, 2002.**

**JARDINEIRA:** A dança é uma projeção folclórica da qual foi recriada a convite do professor Nereu do Vale Pereira e retrata a vegetação e as flores. O adereço que representa essa música são arcos enfeitados com flores.

**Música:** jardineira (domínio público)

**Componentes:** 18 dançarinos

**Duração:** 8 minutos



**Figura 4 – Grupo de Dança dançando a jardineira para as crianças em uma creche pública, 2009.**

**RECORDANDO NOSSA GENTE:** Resgata fatos históricos do ilhéu no final do século e início deste, abordando características de cada classe social. As vestimentas são de acordo com o usado na época, como por exemplo, no século XVIII a roupa que os habitantes usavam eram ceroulas compridas, camisas, chapéu

para os homens e camisolão corrido e um xale para as mulheres. Contrastando com o século XVIII o vestuário do início do século XX já se notava tal mudança. As mulheres adotaram a moda inglesa usando jóias e vestidos de seda, chapéu, bolsa e luvas. Vale ressaltar que o modelo que utiliza nas apresentações é as mais atuais.

**Componentes:** 24 dançarinos

**Duração:** 10 minutos



**Figura 5 – Grupo dançando “Recordando nossa gente” para as crianças do Núcleo de Desenvolvimento Infantil da UFSC, 2003.**

**RATOEIRA:** Uma brincadeira de roda onde eram cantado versos e prosas de amor. Com a intenção de resgatar esta tradição do ilhéu, o grupo de Dança Folclórica da Terceira Idade da UFSC enfatiza alguns versos de amor que eram declamados antigamente.

**Componentes:** 18 dançarinos

**Duração:** 8 minutos



**Figura 6 – Grupo dançando a “Ratoeira” no Festival de Dança Folclórica em Blumenau – SC, 2007.**

**PAU DE FITA E ARCO DE FLORES:** A dança do pau de fita foi trazida pelos portugueses açorianos desde a colonização passando de geração em geração. Ela é tradicionalmente apresentada na Ilha de Santa Catarina assim como em outras regiões. A tradição do Pau de fita da Ilha é dançando realizando quatro movimentos: trançado simples e duplo, trezinho e rede do pescador. A música é toda cantada pela banda e os demais participantes.

Na dança Arco de Flores representam a tradição dos pastores açorianos que logo no início da colonização pastoreavam no interior da Ilha. São utilizados arcos

enfeitados com flores confeccionadas em pano ou papel na qual imita as típicas encontradas na região em matas e campos.

**Música:** ritmo rancheira.

**Componentes:** 17 dançantes.

**Bandinha:** 9 músicos e 1 cantador.

**Duração:** 15 minutos.



**Figura 7 – Grupo dançando “Pau de Fita e Arco de Flores” em um evento científico no Congresso da SBGG em Florianópolis, 2003.**

O grupo é solicitado em apresentações culturais e beneficentes de âmbitos municipal, estadual e nacional. Atualmente é dos grupos que representam a etnia luso-açoriana da cidade de Florianópolis (LOPES, 2005).

Com várias apresentações ao longo desses 21 anos, o grupo vem conquistando ainda mais o seu espaço e sendo valorizado pelo público que o assiste. No ano de 2001 lançou CD com músicas das quais se apresentam e em 2005 um DVD contendo apresentações e história de cada repertório.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva exploratória da qual tem como objetivo descrever comportamentos e fenômenos a fim de definir melhor o problema, classificando fatos e variáveis (Salomon, 1977). Para Gil (1991), esse tipo de pesquisa tem como objetivo principal traçar as características de determinada população ou fenômeno a fim de estudar as características de um grupo, levantar questões sobre opiniões, atitudes e crenças de uma população. O estudo é delineado como pesquisa transversal descritiva e com abordagem qualitativa. Segundo Thomas e Nelson (2002, p.280), “a pesquisa descritiva é um estudo de status, baseados na premissa de que os problemas podem ser melhorados e as práticas melhoradas por meio de observação, análise e descrição objetivas e completas”. Para Cervo e Bervian (2002), este tipo de pesquisa procura conhecer situações e relações que ocorrem na vida social, aspectos do comportamento humano, isoladamente ou em grupos, e comunidades mais complexas.

Obteve-se aprovação do Comitê de Ética para Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), processo nº. 205/09, e os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

#### **3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA.**

A população desse estudo abrangeu 27 idosos participantes do “Grupo de Danças Folclóricas para a Terceira Idade do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina (CDS/UFSC)”, localizado no município de Florianópolis.

A amostra foi constituída por 20 idosos de ambos os sexos, que se dispusera a responder o questionário. Foram excluídos da amostra os integrantes com menos de três anos no grupo (n= 4), idosa que por motivos de doença depois de muito tempo voltou a

participar do grupo (n= 1), além de (n= 2) que por motivos pessoais não puderam responder a entrevista.

### **3.3 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS**

Primeiramente, foi realizada uma observação sistemática do funcionamento do projeto, para ter uma opinião do mesmo na prática. Como instrumento de pesquisa foi utilizado uma entrevista semi-estruturada elaborada de acordo com os objetivos do estudo. Durante as observações gravaram-se vídeos os quais foram analisados posteriormente.

A entrevista contém 14 questões, composta por perguntas abertas e fechadas formuladas pela pesquisadora e sua orientadora. Este dividido em três partes, a primeira parte contém dados sociodemográficos, a segunda, dados referentes à dança e a última parte foi relativo a aprendizagem da dança. Todas essas questões buscaram responder as perguntas norteadoras deste estudo e o roteiro de entrevista foi avaliado por mais três profissionais da área da gerontologia e analisado por professores do CDS.

### **3.4 COLETAS DE DADOS**

A coleta de dados aconteceu nas dependências do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina (CDS/UFSC), no período de abril a maio de 2010. Os idosos foram entrevistados no próprio local da prática da dança, de acordo com a disponibilidade dos mesmos pela pesquisadora, que estava devidamente treinada. O tempo aproximado para responder o questionário foi de 10 minutos.

### **3.5 ANÁLISES DE DADOS**

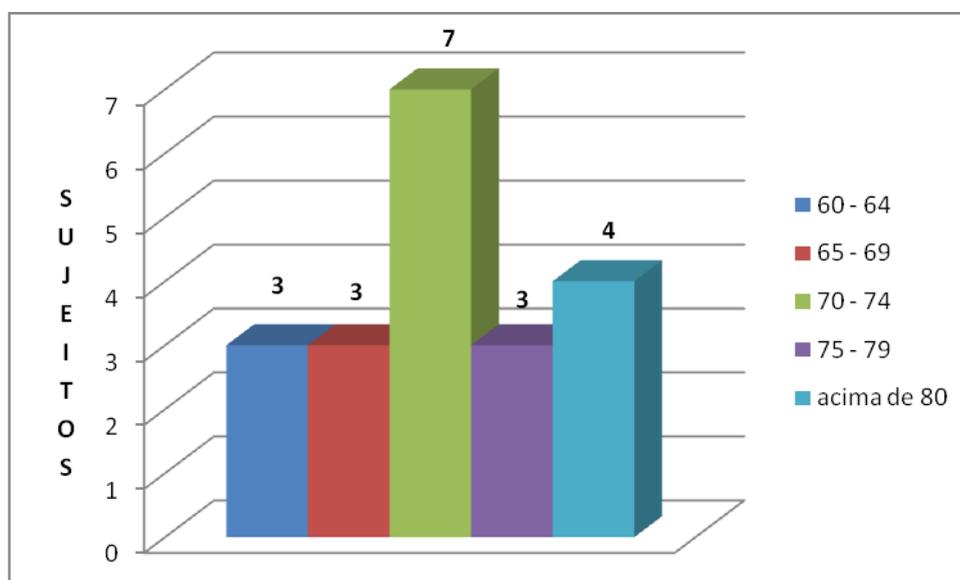
Foi realizada uma análise descritiva das informações registradas nas referidas observações, bem como dos dados referentes à entrevista aplicada ao grupo. Os dados quantitativos foram analisados utilizando a estatística descritiva apresentando os resultados de forma básica (frequência) e os dados qualitativamente por categoria de análise, sendo geradas pela resposta mais citada nas entrevistas com os idosos. Os depoimentos obtidos por meio das entrevistas foram transcritas de forma fiel e discutidas junto à literatura pesquisada.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo serão apresentados os resultados deste estudo de forma a responder os objetivos pretendidos. Isto se faz seguindo as ordens das questões relacionadas no questionário e representada por forma descritiva, por meio de gráficos ou tabelas.

### 4.1 – VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS

Quanto a faixa etária



**Gráfico 1 – Faixa etária dos idosos participantes do Grupo de dança folclórica para terceira idade, UFSC 2010.**

Verificou-se que as idades variam entre 62 a 82 anos. A frequência maior se encontra no grupo etário de 70 a 74 anos com sete idosos, seguido de quatro idosos acima de 80 anos (G1).

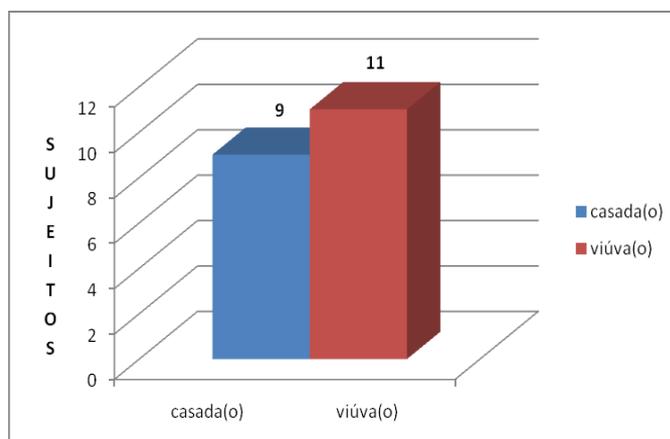
É importante destacar, que o grupo pesquisado apresenta 14 pessoas com 70 anos ou mais e a média de idade entre os participantes é de  $(72,80 \pm 6,19)$ . Conforme a classificação de Rodrigues (2000), os idosos entre 65 a 74 anos são considerados idosos jovens, e nesse grupo se encontram dez idosos. Já na classificação de idosos velhos que

compreende a faixa dos 75 aos 85 anos, nos deparamos neste estudo com sete idosos.

Contudo, pode-se observar que a idade avançada não é sinônimo de incapacidade para a realização de algumas atividades físicas, inclusive a dança, pois este estudo vem comprovar esse fato pela média de idade dos mesmos e a quantidade de pessoas com 70 anos ou mais (n=14).

Da amostra obtida apenas um é do sexo masculino. Segundo Otto apud (Mazo, Lopes e Benedetti, 2009) à medida que o homem envelhece há uma perda dos papéis sociais, o que o faz se afastar do convívio de seus semelhantes. E após a aposentadoria o idoso se sente inútil, passando de um ser participativo para um ser inativo. Diante disso, percebe-se que o homem se afasta do convívio social muitas vezes descuidando da saúde. Outra razão da qual pode ser citada, é que apesar de a dança ter sido muito utilizada por seus ancestrais, hoje é uma modalidade onde não há muita abrangência do sexo masculino, principalmente nesse grupo, onde os traços culturais apontam que os homens da Ilha de Santa Catarina não têm o hábito da dança e sim outros hábitos como os jogos de dominó e criação de curió.

O gráfico 2 apresenta o estado civil dos participantes do grupo de dança. Nesta figura pode-se observar que o estado civil que predomina é a situação de viuvez com n= 11. Não há nenhum participante com o estado civil solteiro. Diante do estado viuvez, onde a maioria se encontra, é preciso incentivar o idoso novamente na sociedade. Com isso, Debert (1999) sugere o ingresso em um programa para a terceira idade, pois substitui o período da solidão por um período de novas amizades, encontros, passeios e bem estar físico, da qual a atividade física pode proporcionar.

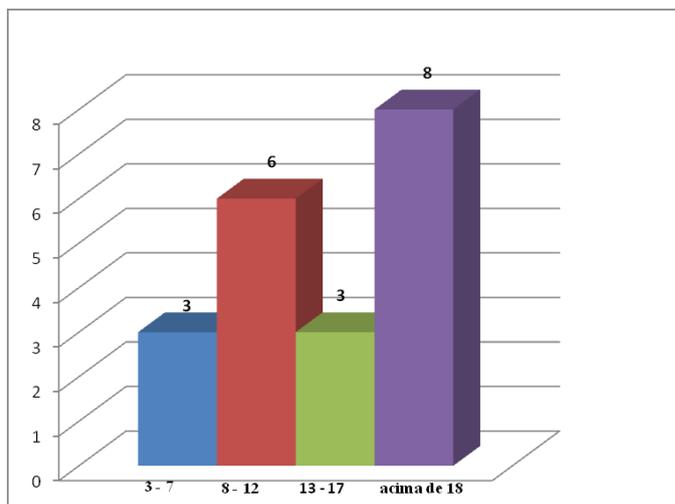


**Gráfico 2 – Estado civil dos idosos participantes do Grupo de Danças Folclóricas para a terceira idade, UFSC – 2010.**

## 4.2 – O GRUPO

Nesse tópico são abordados a quanto tempo estão no grupo, quais os motivos que levaram os idosos a aderirem ao grupo, os motivos que os faz permanecer e suas relações interpessoais.

Diante do Gráfico 3, observa-se o tempo de participação dos idosos no grupo. É possível perceber, que mais da metade (11) tem mais de treze anos de permanência.



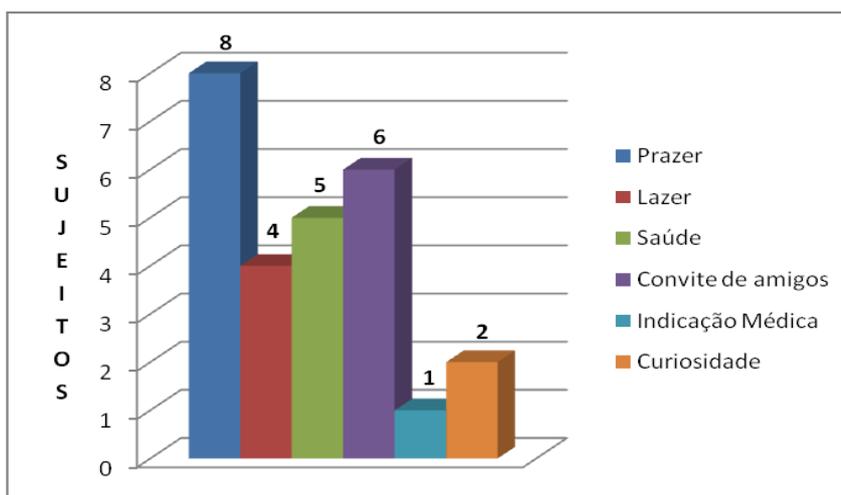
**Gráfico 3 – Tempo de permanência dos idosos no Grupo de Danças Folclóricas para a terceira idade, UFSC-2010**

A permanência desses idosos no grupo se deve ao prazer de dançar, além de proporcionar o bem estar físico e mental. Isso pode ser constatado em um dos depoimentos feitos por uma das idosas.

“[...] a dança nos torna mais leve. Faz superar certos problemas que faz a gente ficar triste e agoniada [...] ai quando dança, tudo fica melhor (Girassol).

Dos motivos que levaram os idosos a entrarem no grupo de dança pode-se elencar seis motivos, entre eles: prazer, lazer, saúde, convite de amigos (convívio social), indicação médica e curiosidade.

A dança é considerada prazerosa na opinião de quase a metade dos idosos entrevistados (G.4). Segundo Todaro (2001), a dança exercita o corpo, a agilidade, a coordenação motora e equilíbrio, mas também diminui estresse e ansiedade além de melhorar a auto-estima. Outro fator que se acredita que possa contribuir para a adesão ao grupo são as coreografias bastante diversificadas visando manifestação artística da ilha, vestimentas e materiais atrativos e belos.

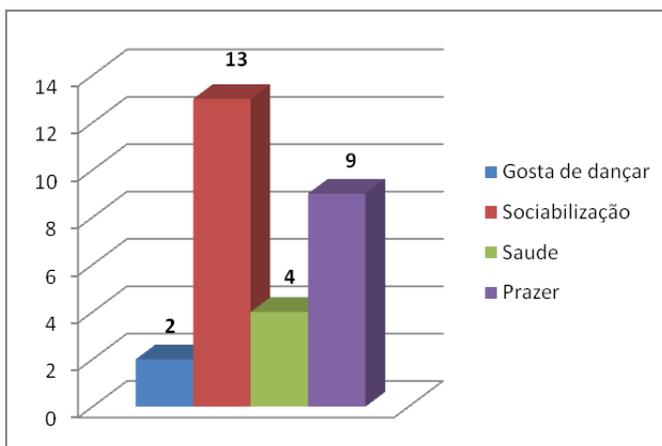


**Gráfico 4 – Motivos para adesão no grupo de Danças Folclóricas para a terceira idade, UFSC - 2010.**

Salvador (2005), ainda destaca que atividades como recreação, jogos e a dança, levam o idoso a esquecer as tensões que o ambiente pode ocasionar. Além disso, é uma ótima e favorável opção para diversão e socialização com pessoas da mesma faixa etária. A dança proporciona ao idoso, uma atividade da qual promove uma interação consigo e com o meio em que ele se insere de forma descontraída.

Para Okuma (1998), as atividades realizadas em grupo é a melhor opção para a terceira idade, pois por meios de integração e fortalecimentos de amizades, eles são capazes de superar limites físicos e a dedicar-se um tempo para si mesmo, diminuindo suas inseguranças, medos e angustias.

O gráfico 5 aponta que a socialização (amizade) foi o mais citado pelos entrevistados, como os motivos pelos quais eles permanecem no grupo, seguido pela segunda maior razão, o prazer de dançar e a saúde.



**Gráfico 5 – Motivos pelos quais fazem os idosos permanecerem no grupo, 2010.**

Durante as entrevistas e a participação no grupo é possível perceber o laço de amizade que elas têm entre si (G.5) e em muitas vezes, mesmo tendo dificuldade em realizar movimentos, fazem de tudo para dançarem. Esse fato pode ser exemplificado pelos comentários a seguir:

[...] não deixo de dançar nem com dor no joelho [...] (Margarida).

[...] “quando meu marido ficou doente, fiquei triste de não vir mais, nada se compara ao grupo de dança, tenho um amor tão grande [...] fico ansiosa para o dia do ensaio” (Adália).

Durante as observações foi evidenciada a responsabilidade dos participantes para com o grupo de dança, saindo de suas casas até embaixo de chuva. Por muitas vezes têm suas obrigações familiares, mas mesmo assim, conseguem conciliar suas atividades extras dando um jeito de estarem ali presentes. Outro momento que as deixam eufóricas são os passeios, as apresentações e as viagens. Diante disso, se constata a idéia de que o convívio social é de extrema importância para o idoso, proporcionando mais auto-estima e bem estar em si e nos demais integrantes. No entanto, muitos idosos buscam o convívio social em grupos para a terceira idade, mas nem sempre se adapta ao grupo ou depois de alguns anos de convivência pode gerar conflitos.

Com relação à adaptação no grupo se observa alguns conflitos os quais são constatados nos seguintes relatos:

“[...] com a enfermidade do meu marido abandonei tudo não fiz mais nada e depois para voltar não foi mesma coisa, com relação à recepção do grupo (Rosa).

“[...] já tive vontade de sair, devido alguns desentendimentos com alguns integrantes do grupo, mas resolvi não me abater por isso e continuar, pois essa é minha segunda família (Lírio).

“[...] Comecei a ter problemas de relacionamento com uma pessoa do grupo a muito tempo atrás, mas hoje já está resolvido, pois ela já saiu, se não, não sei como estaria ou se eu estaria ainda no grupo (Crisântemo)”.

Evidentemente um grupo é formado por pessoas, porém pessoas diferentes reagem de forma distinta em variadas situações, bem como agem sob comando da emoção e não apenas pela razão. Esses conflitos são gerados a partir da personalidade forte que alguns idosos possuem. Em alguns casos pode favorecer e prejudicar o aprendizado da dança, muitas vezes dispersando atenção e a concentração. Para Witter (2006) é importante que o idoso esteja em grupo e dê continuidade, fazendo com que supere as dificuldades biopsicossociais decorrentes da velhice e umas das opções está relacionado ao lazer como,

por exemplo, a dança.

Quanto às dificuldades achadas no grupo, de acordo com a tabela a seguir são comparadas as dificuldades iniciais e as que ainda persistem com relação à aprendizagem da coreografia.

Primeiramente é importante destacar que em algumas entrevistas houve mais de duas opções respondidas.

**Tabela 1 – Comparação entre dificuldades iniciais e as que persistem aprendizagem nas coreografias segundo a percepção dos idosos do Grupo de Dança para a terceira idade, 2010.**

| Dificuldades       | Dificuldades Iniciais | Dificuldades que persistem |
|--------------------|-----------------------|----------------------------|
|                    | F                     | F                          |
| Ritmo              | 2                     | 1                          |
| Coordenação motora | 4                     | 1                          |
| Corpo solto        | 1                     | 1                          |
| Equilíbrio         | 1                     | 1                          |
| Memorização        | 7                     | 1                          |
| Nenhuma            | 8                     | 13                         |
| Não respondida     | 1                     | 1                          |

*OBS: A resposta não obtida foi em função da dificuldade de identificar as dificuldades iniciais e as que persistem agora com relação à aprendizagem na aprendizagem, devido ao comprometimento neurológico de uma das idosas.*

A tabela 1 evidencia que houve uma melhora com relação às dificuldades iniciais apontadas, tendo como destaque a memorização e coordenação motora. Observa-se que as dificuldades que ainda persistiram diminuíram em sua maioria, tendo duas que persistiram (equilíbrio e o corpo solto).

Souza e Chaves (2005) destacam que a perda de memória pode estar relacionada com a diminuição do exercício cognitivo, o qual é considerado importante para a aprendizagem e memória. Nesse contexto, a memória sendo estimulada, ou seja, o estímulo ao cérebro é comparado ao exercício físico para o corpo.

Dessa forma, a dança é considerada uma boa alternativa, pois trabalha a atenção e memorização devido as repetições das coreografias. Por isso, com a continuidade no grupo essas dificuldades não persistiram.

Dentre os benefícios da qual a dança proporciona, Silva (2007), cita algumas como fortalecimentos dos músculos e proteção das articulações, melhora da capacidade motora,

concentração, atenção, desempenho cognitivo e memória. Uma das dificuldades mais citadas pelos entrevistados desta pesquisa com relação à dificuldade inicial foi a de memorização da qual é essencial para que ocorra aprendizado. Isso ocorre porque com o processo de envelhecimento há perda da capacidade de processar novas informações, tendo assim, lentidão no processamento de informação (WOOD et al 2001). E segundo a pesquisa feita, a maioria dos entrevistados não realizavam nenhum tipo de exercícios físicos antes de entrar para o grupo. No entanto, com a prática da dança onde trabalha memorização de coreografias, noções de espaço e atenção, pode-se verificar uma mudança com relação ao aprendizado.

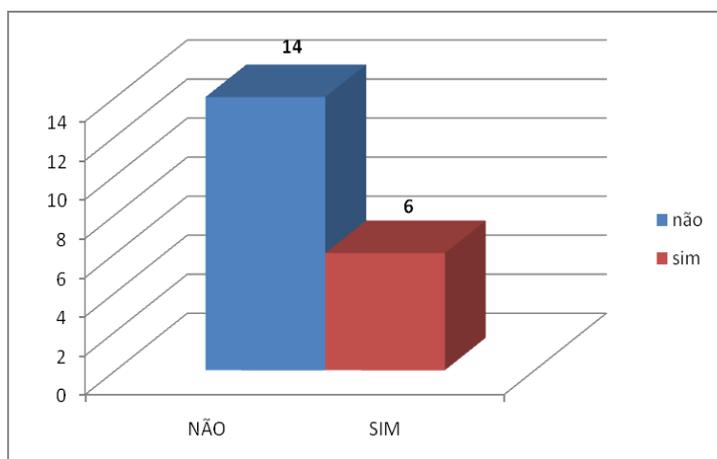
Para identificar a evolução dos idosos quanto à aprendizagem dos movimentos dançantes na percepção dos idosos, efetuou-se uma escala em ordem crescente de 1 a 10 correspondendo o nível insuficiente ao excelente de sua aprendizagem motora dançante. E os resultados obtidos são descritos na tabela abaixo.

**Tabela 2 – Percepção quanto a evolução da aprendizagem dos movimentos dançantes do Grupo de Danças Folclóricas para terceira idade, 2010.**

| Escala de Percepção |              | Antes | Depois |
|---------------------|--------------|-------|--------|
| Numérica            | Nominal      | F     | F      |
| 1                   | Insuficiente | 1     | 0      |
| 2                   | Muito ruim   | 0     | 0      |
| 3                   | Ruim         | 0     | 0      |
| 4                   | Baixo        | 1     | 0      |
| 5                   | Regular      | 6     | 0      |
| 6                   | Médio        | 3     | 1      |
| 7                   | Bom          | 2     | 2      |
| 8                   | Muito bom    | 4     | 5      |
| 9                   | Ótimo        | 1     | 3      |
| 10                  | Excelente    | 2     | 9      |
| <b>Total:</b>       |              | 20    | 20     |

De acordo com os resultados da tabela 2, é percebido que a maioria teve uma evolução com relação ao nível de aprendizagem do movimento na dança, pois 17 destacaram estar na escala de 8 a 10 onde os níveis são considerados entre muito bom chegando a excelência.

Duas entrevistadas acham que decaíram, porque se acham “velhas” e percebem algumas dificuldades. Para Borges (2000), com o processo de envelhecimento o idoso muitas vezes acredita que não pode mais realizar nenhum tipo de atividade física, nesse caso a dança. Isso se deve ao desenvolvimento motor, o qual fica mais lento e de forma comprometida, limitando seus movimentos em decorrência do seu equilíbrio psicológico. Dessa forma, é importante a continuidade do idoso em grupo, para que o mesmo seja incentivado quanto a realização de alguma atividade física, a fim de obter além do benefício físico o bem estar psíquico. Para Leal e Hass (2006), a dança é importante para o idoso, devido o bem estar físico social e psicológico que ela é capaz de proporcionar. Os autores apontam ainda, que idosos que participaram de atividades de dança, superaram as dificuldades normais que são encontradas no início, relatando que após alguns meses de prática, houve um bom progresso tanto na dança, quanto em outros aspectos da vida. Em vista das entrevistas foi possível observar que quando se está integrado à um grupo dificilmente quer deixá-lo. Isso pode ser verificado por meio do G6 a seguir:



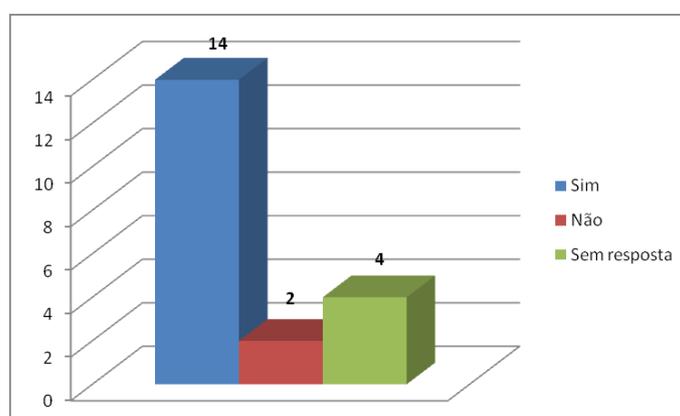
**Gráfico 6 – Opinião dos idosos, quanto ao interesse de desistirem do grupo em algum momento, 2010**

Segundo os dados obtidos, conforme o G6, a maioria dos entrevistados em momento algum quisera sair do grupo nem mesmo por questões pessoais ou problemas relacionados à saúde física. Este fato pode ser evidenciado com o seguinte depoimento:

“[...] além da minha família, minha vida é isso aqui, tem o antes e o depois na minha vida. Antes, minha vida também era muito boa vivendo com os meus filhos, quando eles se formaram, vim para universidade e saio daqui só quando não andar mais, isso aqui é tudo para mim”( Camélia).

Diante desse depoimento e das demais entrevistas, é possível compreender o quão é importante o grupo de dança na vida dos idosos participantes. Os que apontaram ter tido este momento para desistirem, destacaram ser por discórdia entre integrantes, desorganização do grupo ou até mesmo por problemas familiares. Mas o que se pode observar é que tiveram esse pensamento, mas não o concretizaram. Isso leva a crer que o ficar no grupo teve um peso maior em sua decisão. Essa explanação pode ser constada por Angel (1994) onde destaca que a participação em aulas de ginástica ou dança em clubes ou associações é importante e tem alta potencialidade, capaz de ampliar as relações interpessoais em pessoas da meia idade e até aposentados, fazendo com que haja uma melhora com relação à saúde psicológica, proporcionando superação e auto-estima.

A permanência dos idosos no grupo de Danças Folclóricas fez com que esses, se permitissem a novas aprendizagens. Conforme o gráfico 7 pode-se observar que hoje esses idosos conseguem aprender um novo movimento dançante.



**Gráfico 7- Visão dos idosos do Grupo de Danças Folclóricas para terceira idade quanto à aprendizagem de um novo movimento dançante, 2010.**

Para que essa aprendizagem ocorra é preciso respeitar o nível de limitação da qual o idoso se encontra, tornando-se possível a aprendizagem de novos movimentos dançantes. Embora a aprendizagem dos movimentos possa ser complexos, Simões (1994), relata que a psicologia tem pesquisado fatores no aprendizado do idoso, entre elas, a inteligência, memória e atenção. Nesse contexto, por meio de repetições das coreografias, a dança contribui no processo de memorização. Outra forma que pode facilitar o aprendizado da dança é o fato de ela ser atrativa, podendo abordar diversos temas como folclóricos, fatos sociais e contexto contemporâneo. Ao realizar uma atividade prazerosamente, poderá

contribuir e possibilitar novas aprendizagens da qual proporciona ao idoso novas vivências.

Quanto como a dança faz parte da vida desses idosos, verificou-se que a dança possui essa interação entre o sujeito e o mundo o qual é extremamente importante para a autonomia do movimento do idoso. Por meio da dança o ser idoso desenvolve a criatividade, independência e liberdade.

Segundo Okuma (1998), a dança age no processo humano como forma de atividade física, a fim de despertar a criatividade e obtendo resultados na capacidade funcional, sociabilidade e saúde psicológica do indivíduo. Ainda implica que as atividades realizadas em grupos são uma forma de integrar e fortalecer amizades, sendo assim, capazes de superar limites físicos dedicando-se um tempo para si mesmo, a fim de abrandar suas inseguranças, medos e angústias.

Em uma poesia tirada do livro “A construção de um caminho na gerontologia, uma idosa ainda participante do grupo exprime sentimentos:

“A dança é um complemento da ginástica.

A música nasceu comigo; desde criança, passou a ser meu oxigênio ao longo destes anos. Não sei se a música entra em mim ou se eu que entro nela.

De mãos dadas com a música estava a dança. Nunca aprendi a dançar. Desde menina bastava escutar música, para que meu corpo, como movido por uma mola, começasse a se movimentar.

Mas nunca tive oportunidade de expressá-la. Mais uma vez o NETI me proporcionou esta oportunidade.

E, há dois anos faço parte do grupo de Dança Folclórica da Terceira Idade da UFSC. Realizando um sonho!

Se a música é oxigênio, a dança é magia. Ela me transforma quando danço.

Sou um caminhante alado! Esqueço quem sou e aonde estou. Perco-me no tempo e no espaço!

Ensaíamos duas vezes por semana pela manhã, logo após a ginástica. Dançamos em festinhas nas comunidades e no interior da ilha, levando um pouco de alegria aos menos favorecidos [...] A dança ajuda a melhorar o condicionamento físico, a postura, a coordenação motora e a consciência corporal.

A dança está presente em todos os movimentos de minha vida! Eu sinto na natureza: Com o vento movimentando as folhas: é uma dança; o movimento das ondas do mar: é uma dança; a onda arrebatando na praia e beijando a areia, é a dança das águas. “Enfim, é a dança da vida” (MORITZ, 1997, p 160).

A Os relatos dos idosos evidenciam o papel da dança em suas vidas. Os depoimentos extraídos das entrevistas foram fielmente transcritos a fim de demonstrar como a dança influencia na vida do idoso.

[...] “Quando entrei no grupo pensei que não iria dar certo, pois eu era muito tímida e “carrancuda”. Mas com o tempo fui me adaptando, aprendi a ser mais sociável, dei mais valor as pessoas, só deixo da dança só se Deus quiser” (Orquídea).

[...] “A dança para mim é tudo, é uma das coisas mais maravilhosas que existe. Ela me enche de alegria e me faz esquecer todos os problemas que existe, deixo de lado e me entrego a dança. Eu adoro dançar [...]” (Violeta).

[...] “Sempre gostei muito de dançar. Tem dias em que estou deprimida, mas basta vir aqui para o grupo e dançar que tudo parece ir embora” (Tulipa)

[...] “A dança para mim é uma terapia. Quando danço me sinto bem, fantasio, me sinto simplesmente realizada. “Me expresso e me sinto maravilhosa, principalmente quando ouço as palmas vindas do público quando nos apresentamos” (Amararilis)

[...] “ Assim que fiquei viúva precisei sair de casa para não entrar em depressão. Desde que entrei no grupo de dança, é uma 2ª família para mim. Participar dele é maravilhoso” (Azaléia).

Por meio destes depoimentos relatados, é possível descrever o quanto a dança faz parte na vida dos idosos, pois se sentem realizados, ajudam nos momentos de superação e contribuem para a satisfação pessoal. Portanto, é visível como a dança na opinião dos idosos torna a vida mais saudável, tanto por desenvolver os domínios sócio afetivos, psicomotor e perceptivo cognitivo, como por ser uma atividade prazerosa e dinâmica.

Este estudo evidencia que a dança realmente é um complemento saudável à vida de quem busca uma melhor forma de viver. Isso pode ser constatado também por meio da explanação feita por Tadaró (2001, p.55) onde:

“a dança além de exercitar o corpo, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio, ela também exercita a mente, a atenção, a concentração e a memória. Diminui o estresse e a ansiedade, além de melhorar a auto-estima, porque a dança ajuda na percepção positiva do corpo”,

Nesse contexto, a dança é uma atividade da qual trabalha os aspectos tanto físicos como cognitivos, além de proporcionar estímulos, tornando a dança prazerosa e com caráter sociabilizador o qual é muito importante para o idoso.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho permitiu identificar junto aos idosos integrantes do Grupo de Danças Folclóricas para a Terceira Idade do CDS/UFSC, as barreiras e as conquistas frente a um trabalho coreografado.

Diante do envelhecimento populacional, surge a importância de se criar novas estratégias a fim de diminuir os efeitos negativos decorrentes do avanço da idade. A dança é uma ótima opção, pois apresenta caráter sociabilizador além de proporcionar inúmeros benefícios (físicos e psicológicos) ao idoso.

Segundo o presente estudo não existem respostas concretas sobre as barreiras das quais podem prejudicar o aprendizado no idoso. Embora algumas situações como conflitos vivenciados por alguns integrantes do grupo podem favorecer por dispersar atenção e diminuir a concentração para tal trabalho. Foi comprovado que nem por algumas dores sejam elas osteoarticulares ou cansaço deixam de dançar.

Foi evidente nos resultados obtidos quando a mudança no aprendizado, sendo que em destaque está a memorização e coordenação motora.

Os entrevistados perceberam sua evolução na aprendizagem dos movimentos dançantes, onde a maioria se encontra nos níveis 8 a 10 (muito bom, ótimo e excelente) da escala de percepção de 0 a 10. Toda essa mudança e evolução são decorrentes da dedicação e persistência em continuar no grupo, pois mais da metade estão a mais de 13 anos.

Os motivos para a permanência apontados foi o prazer que a dança proporciona ao idoso. Isso por ser realizada de forma dinâmica e atrativa com contexto folclórico açoriano da ilha, onde muitos possuem suas raízes. Destacaram também o papel socialização e amizade gerada.

Pelas informações obtidas nas entrevistas, vale salientar que essas pessoas se dedicam por inteiro pelo grupo que promovem a cultura folclórica em todas as suas apresentações, a fim de permitir conhecimento para a comunidade por meio dos valores

culturais. Portanto, a convivência nesse grupo trouxeram varias contribuições para a vida dos idosos. Entre elas está à vida social, tornando-as mais comunicativas, esquecendo suas tristezas, angustias e até mesmo suas doenças. Neste contexto a dança torna a vida do idoso mais saudável desenvolvendo os domínios psicomotor, perceptivo, cognitivo e sócio afetivos.

Diante dos resultados evidenciados nesta pesquisa, sugere-se que mais profissionais da educação física se especializem em dança para terceira idade, pois esta é uma forma de atividade física a qual é bem vista pelos idosos e até mesmo no campo de trabalho. É importante investir em atividades do interesse do idoso, sendo assim a dança é opção de atividades da qual deveria ser estimulada em programas de atividade física direcionado para esse público, visto que seus benefícios e vantagens podem auxiliar a acrescentar no bem estar físico mental e social do idoso.

Assim, espera-se ter contribuído para novas pesquisas e que sirva de incentivo a novos trabalhos da área.

## REFERÊNCIAS

- ANGEL, S. Make a date for friendship. **Journal of Dynamic Years**, v. 19 (n. 2), p. 40–43, (1984)
- AREOSA, S. V.; Coutinho; AREOSA, A. L. Envelhecimento e dependência: desafios a serem enfrentados. **Revista Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p.138-150, jan. 2008. Disponível em: <revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/viewFile/3943/3207>. Acesso em: 28 junho 2010.
- BELO, A.; GAIO, R. Dança para idosos: Resgate da cultura e da vida. **Caderno Saúde Coletiva & Atividade Física**. Conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas – SP: Editora Ipes, 1ª edição, 2007, p 125-131.
- BORGES, L. V. COIMBRA, F. R.; PEREIRA, M. A. L.; RODRIGUES, M. C. Atividade física para o idoso. **Anais dos Congressos de Pedagogia**, IV Simpósio de Educação do Sudoeste Goiano, 2000.
- BRASIL. **Ministério da Saúde**: Rede Interagencial de Informação para Saúde (Ripsa), Indicadores e Dados Básicos - Brasil - 2006. Disponível em <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/idb2006/matriz.htm#demog>>. Acesso em abril de 2008.
- CAIXETA, L. Velho mal do novo milênio. **Revista Científica Mente e Cérebro**. Longevidade. É hora de viver mais e melhor. Edição especial, Editora: Duetto, 2009, n. 1, p 47 – 53.
- CERVO, A. L.; BERWAN P. A.. **Metodologia Científica**. São Paulo: Prentice-Hall, 2002.
- DEBERT, G. G.. **A Reinvenção da velhice**: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento. São Paulo. Universidade de São Paulo, 1999.
- DIAS, J. F. S. Movimento e vida: atividades físicas e recreativas em asilos. In: **Anais VI fórum nacional de coordenadores de projetos da terceira idade**, Ilhéus, Bahia, 1999.
- DIAS, K.P. Educação Física Gerontológica. In: **Anais... 2º CONGRESSO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA**. São Paulo, 2001.
- FREITAS, E. V; GHORAYEB, N.; PEREIRA, J. B. M. **Atividade física no idoso**. In Freitas..... Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2002.

GALLAUHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo, SP: Phorte, 2003, p. 509.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991.

HICKSON, J. e HOUSLEY, W.. Creativity in later life. **Journal of educational Gerontology**, 1997, v. 23, p. 539–554.

IBGE. **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**, 2008. Disponível em: <HTTP://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em Junho de 2009.

LEAL, I. J.; HASS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano**. Passo fundo, RS 6471. Janeiro/junho, 2006.

LOPES, M. A. Atividades culturais dançantes como mecanismo de valorização dos idosos. In: **Neti – A construção de um caminho na gerontologia/** Virginia Grunerwald, Florianópolis: Editora COPYFLO,1997, p. 45-51.

LOPES, M. A. A interferência da atividade sensório-motora nas relações familiares dos idosos participantes do programa de atividades físicas do CDS/NETI/UFSC. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 109-1999.

LOPES, M.A. Danças Folclóricas do Litoral Catarinense. Grupo de Dança Folclórica da Terceira Idade da UFSC. Produção e direção do DVD: Marize Amorim Lopes, edição Jones João Bastos, 2005

LOPES, M. A.. Grupo de Dança Folclórica para a terceira idade da UFSC: preocupando com o acervo cultural da etnia portuguesa com base açoriana. **Anais...** da 5ª semana de ensino, pesquisa e extensão. Setembro, 2005.

MATSUDO, S. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002. Disponível em: <http://www.revistamineiraefi.ufv.br/artigos/arquivos/839d1ee91c7ac26f96fbcf0c816ebcc9.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2010.

MAZO, G.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 3 ed., 2009.

MORITZ, S. L. **Atividades culturais dançantes como mecanismo de valorização dos idosos**. In: **Neti – A construção de um caminho na gerontologia/** Virginia Grunerwald, Florianópolis: Editora COPYFLO,1997, p. 160-161.

NERI, A. L. Palavra Chave em Gerontologia. **Revista Época**. Campinas, SP: Editora Alínea. Edição 211, 2005.

OKUMA, S. S. **Idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 4 ed. Campinas, SP: Papirus, 1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório – 2008. Disponível em <HTTP://www.who/int/en>. Acesso em 20 de maio de 2010.

PORTINARI, M. **Nos passos da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

RIGO, M .L. N. R.; TEIXEIRA, C. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosos que residem sozinhos e acompanhados. **Revista UNOPAR Cient.; Ciênc.Biol. Saúde**, Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, out. 2005.

ROBATTO, L. **Dança em processo**. Universidade Federal da Bahia. 1994.

ROCHA, P. A.; ROMARCO; E. K. S. **Significados e Contribuições da Dança para a Terceira Idade**. Universidade Federal de Viçosa – MG, 2005.

RODRIGUES, N. C. **Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre gerontologia social**. In: Schons, C. R. ; Palma, L. T. S. (Orgs.). 2 ed. Passo Fundo, RS: UFP, 2000

SALOMON, D. V. **Como fazer monografia**: elementos de metodologia do trabalho científico. Belo Horizonte: 5 ed., Interlivros, 1977.

SALVADOR, M. A importância da atividade física na terceira idade. Uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista de divulgação científica da Universidade do Contestado (Revista Primeiros Passos)**. Concórdia – SC, 2005.

SÉGUIN, E. **O direito do idoso**. Rio de Janeiro, 1999.

SILVA, M. C. Senhorita hoje, senhora amanhã: Análise do envelhecimento e da dança como exercício físico. **Anais... da 5 Amostra Acadêmica UNIMEP**, Piracicaba, SP 2007.

SIMÕES, R. Corporeidade e terceira idade. Piracicaba: Unimep, 1994. SOARES, C. L. *et al.* (1992). **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez Sunderland (1978).

SOUZA, J. N; CHAVES, E. C. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 39; n. 1. março, 2005.

SUNDERLAND, J. (1978). Art's aglow with rekindled interest. **Journal Perspective on Aging**, v. 7 (n. 2), pp. 27–28.

THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. São Paulo: Ed. Artmed, 2002.

TODARO, M A. **Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos**. 2001, p.104. Dissertação de mestrado (Faculdade de Educação) – Universidade Estadual de Campinas - SP.

WEINECK, J. **Idade e esporte – Biologia do esporte**. São Paulo: parte VI, 1991, p. 320 – 351.

WITTER, G. P. **Envelhecimento: referências teóricas e pesquisa**. Campinas, SP: Editora: Alínea, 2006.

WOOD, G.M; HAASE, V.G; ARAÚJO, J.R; SCALIONI, I.G; LIMA, E & SAMPAIO, J. **Desenvolvimento cognitivo adulto: a avaliação e a reabilitação da capacidade de memória de trabalho**. In: Psicologia do desenvolvimento, contribuições interdisciplinares. Belo Horizonte: Health, 2001, p. 121-144.

# ANEXO

APÊNDICE

APÊNDICE A – Ficha de Entrevista

**ENTREVISTA COM IDOSOS PARTICIPANTES DO GRUPO DE DANÇAS  
FOLCLÓRICAS DO CDS**

1. Nome: \_\_\_\_\_
2. Idade: \_\_\_\_\_
3. Sexo: ( ) feminino ( ) masculino
4. Estado civil: ( ) solteiro (a) ( ) casado (a) ( ) separado(a) ( ) viúvo(a) ( ) outro
5. Quanto tempo está no grupo de dança? \_\_\_\_\_
6. Quais motivos levaram você a entrar no grupo de dança?

( ) saúde

( ) lazer

( ) orientação médica

( ) convite de amigos

7. O que o faz continuar no grupo de dança?
8. Teve algum problema de adaptação no grupo? ( ) sim ( ) não.

**Com relação ao aprendizado:**

9. Quais foram suas dificuldades iniciais?
10. E agora, quais são as dificuldades que persistem?
11. Em uma escala de 1 a 10 como você era antes e depois com relação a aprendizagem dos movimentos?

Antes – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Depois – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

12. Teve algum momento em que você quis sair do grupo? ( ) não ( ) sim. Se sim quando?
  13. Você consegue aprender um movimento dançante hoje? ( ) sim e ( ) não ou ( ) mais ou menos? Por quê?
  14. O teu envolvimento no grupo de dança teve influência na tua vida? ( ) sim ( ) não . Por quê? E qual?
-



**Jogos Abertos da Terceira Idade da Grande Florianópolis**  
29 a 31/03/2010 - SÃO JOSÉ - SC