

## DANÇATERAPIA NO ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO DE CASO

Rosana Ferreira Pessoa <sup>1</sup>  
Lídia Nunes Nora de Souza <sup>2</sup>  
Luana Karoline Ferreira <sup>3</sup>  
Clara Mockdece Neves <sup>4</sup>  
Maria Elisa Caputo Ferreira <sup>4</sup>

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural que abrange os aspectos físicos, cognitivos, emocionais e sociais; e são cada vez mais reconhecidos os efeitos positivos da prática de exercícios físicos durante este processo. A aptidão física aprimorada pode retardar o envelhecimento, conferir proteção da saúde e possível longevidade. (MCARDLE et al., 1998).

Exercitar-se regularmente é fundamental em todas as fases do desenvolvimento humano. A OMS (2015) embora recomende que essa prática seja iniciada na infância e juventude, o início em idades mais avançadas é relevante. Com o crescimento da população idosa e a busca por envelhecer com qualidade, o exercício físico ganha destaque na Terceira Idade e torna-se fator essencial para a prevenção das doenças e agravos comuns nesta fase da vida, os quais levam à dependência funcional, perda da independência e da autonomia, e também para a organização de programas e Políticas Públicas, cujo objetivo seja a promoção da saúde e benefícios biológicos e psicossociais para os idosos.

O desenvolvimento de sistemas e aplicações em saúde e também os cuidados de longo prazo, com monitoramento multidimensional integrado, pode auxiliar no processo de envelhecimento ativo e bem-sucedido, longe dos modelos baseados em doença (OMS, 2015).

Intervenção baseada em dança ou Dançaterapia é uma atividade física que pode interferir de maneira relevante em todos esses aspectos, é plenamente aceitável e adaptada às possibilidades da pessoa idosa, combina a música à atividade corporal, sendo um forte atrativo

---

<sup>1</sup>Mestranda do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG, [rosanafpessoa@gmail.com](mailto:rosanafpessoa@gmail.com);

<sup>2</sup>Mestranda do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG, [Lidy\\_liths@hotmail.com](mailto:Lidy_liths@hotmail.com);

<sup>3</sup>Doutoranda do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG, [luanak.ferreira@gmail.com](mailto:luanak.ferreira@gmail.com);

<sup>4</sup>Doutora Clara Mockdece Neves, Professora Titular da Universidade Federal de Juiz de Fora- MG [clarinhamockdece@hotmail.com](mailto:clarinhamockdece@hotmail.com);

<sup>5</sup>Doutora Maria Elisa Caputo Ferreira, Professor Titular da Universidade Federal de Juiz de Fora, [caputoferreira@terra.com.br](mailto:caputoferreira@terra.com.br)

para a prática de exercícios físicos. (ADAM et al., 2016). O objetivo deste estudo de caso foi investigar a relação da Dançaterapia com o processo de envelhecimento de uma senhora de 70 anos, praticante regular há 6 anos na cidade de Juiz de Fora – MG.

## METODOLOGIA

O presente estudo de caso evidencia característica de pesquisa qualitativa, transversal e descritiva. Na primeira, o raciocínio indutivo é enfatizado de forma que o pesquisador busca desenvolver hipóteses a partir de observações; a segunda caracteriza-se por avaliar como determinados aspectos se comportam em um único momento; e a última descreve detalhadamente os fenômenos observados buscando compreendê-los. (BAUER; GASKELL, 2017).

O método de coleta de dados foi a entrevista com roteiro semiestruturado, com perguntas determinadas antecipadamente, o qual buscou o protagonismo da participante para que pudesse expressar-se livremente acerca de sua motivação e aderência à prática de Dançaterapia. A entrevista foi gravada em áudio e transcrita na íntegra posteriormente. Alguns tópicos relacionados à história de vida, motivação e aderência à prática de Dançaterapia foram investigados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A participante relatou que sua relação com a prática de Dançaterapia se baseou na busca de qualidade de vida, que a beneficiasse tanto no aspecto físico como no emocional, social e espiritual, como é observado nos trechos a seguir: “...procurar fazer o que você gosta, estar aberta às novidades que aparecem, assim como os desafios né... então eu procuro não só cuidar do físico mas o meu espiritual está sempre muito aberto...” Depoimento que confirma que a intervenção de atividade física com Dançaterapia pode ser eficaz na manutenção da funcionalidade e autonomia do idoso, bem como na saúde psicoemocional através da autoconsciência e da estabilização das funções cognitivas (KSHTRYA, et al., 2015).

Confirmando a experiência da participante da presente pesquisa, a Dançaterapia é uma experiência dançante não performática e não coreografada, é uma dança livre. Durante a prática não há regras, as ideias são variadas e devem ser adequadas às diversas possibilidades de

explorar e desenvolver o trabalho com a dança (FUX, 2011). Essa prática engloba não somente o exercício físico, mas também a capacidade de aprender, a atenção, a memorização, a coordenação motora rítmica, a habilidade visual-espacial, a improvisação de movimentos através da música, a imaginação, a emoção e a interação social como observado nos estudos de Kshtriya et al. (2015).

Além disso Brauninger (2014), afirma que o contato social e as experiências positivas lúdicas vividas em grupo, impede o isolamento do idoso e quadros depressivos, podendo ser integrado a outros tratamentos de saúde, como poder ser observado no trecho a seguir: *“Os dias que eu faço a dança são os meus melhores dias da semana porque, além de eu me exercitar, eu me alegro muito com as minhas amigas, com as músicas, tudo eleva muito o meu astral... com a dança eu me libertei... Eu me vejo no espelho e não acredito que sou eu...risos...”*

A participante relatou ainda que cuidou do esposo também idoso de 90kg por 9 anos até sua internação definitiva, (*“... dava banho, alimentava ele, carregava e virava ele na cama...”*) e mesmo com o desgaste mental e emocional que a enfermidade progressiva do esposo provocava, sentia-se uma pessoa com muita energia, bem disposta e de bom humor, como é observado no relato a seguir: *“... a dança primeiramente não é apenas um dançar, é um exercício; a coisa mais excelente que eu já pude fazer na minha vida... mesmo com a doença dele... a convivência com as amigas, com a professora... tudo sempre me enriquece muito, não só o meu físico mas o meu emocional, o meu interior”*.

Quando questionada acerca do Envelhecimento bem-sucedido, a participante respondeu: *“...eu acho que para que você tenha um envelhecimento feliz você tem que comer pouco, fazer muitas atividades, estar ligada espiritualmente a Deus. São três coisas que eu não dispenso na minha vida entendeu? Como muito pouco, faço muita atividade, estou sempre ligada a Deus em todos os momentos da minha vida, agradecendo... pedindo, entendeu?”*

Quando questionada sobre seu entendimento sobre Qualidade de Vida, ela: *“qualidade de vida, é servir os outros...servir, entendeu? Porque eu acho que cê não veio aqui na vida para passar a vida assim... se você não serve para servir cê não serve para viver, eu converso com Deus... eu falo, o senhor me deu muitos talentos e muitos dons, principalmente a minha alegria e o meu entusiasmo pela vida, que eu possa usar esses talentos em benefício dos mais necessitados... entendeu? E com isso eu sou essa mulher feliz e realizada, não é?”*

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a senhora deste estudo estabelece uma estreita relação com a Dançaterapia, o que a mantém ativa e independente. Isto sugere que a qualidade de vida no âmbito da velhice pode estar relacionada à qualidade das condições e das relações vividas, considerando os fatores de manutenção da saúde, como a capacidade funcional, bem-estar psicoemocional e social.

Considerando a multidimensionalidade e complexidade do fenômeno do envelhecimento, o presente estudo de caso demonstra que a Dançaterapia pode ser uma intervenção bastante significativa, pelos benefícios observados nos aspectos físicos, psicoemocionais e sociais que aprimoram a independência, a autonomia funcional, o sentimento de auto-eficácia e a tessitura de vínculos duradouros, que podem contribuir para o enfrentamento dos processos degenerativos progressivos relacionados à idade.

Pesquisadores e profissionais da saúde envolvidos no atendimento de indivíduos idosos devem sempre que possível considerar a Dançaterapia como atividade estimulante e terapêutica, podendo contribuir para a melhora da qualidade de vida desta população.

Sugere-se que pesquisas futuras investiguem a eficácia da Dançaterapia como ferramenta potencial para o processo de envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Atividade Física, Dançaterapia.

## REFERÊNCIAS

ADAM, D.; RAMLI, A.; SHAHAR, S. Effectiveness of a combined dance and relaxation intervention on reducing anxiety and depression and improving quality of life among the cognitively impaired elderly. **Sultan Qaboos University Medical Journal**, v. 16, n. 1, p. 47-53, Feb. 2016.

BAUER, M. W.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

BRÄUNINGER, I. Dance movement therapy with the elderly: An international Internet-based survey undertaken with practitioners. **Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice**, London, v. 9, n. 3, p. 138-153, May. 2014.

FUX, M. **Ser Dançaterapeuta hoje**. São Paulo: Summus Editorial, 2011.

KSHTRYA, S.; BARNSTAPLE, R.; RABINOVICH, D.; SOUZA, J. Dance and Aging: A Critical Review of Findings in Neuroscience. **American Journal of Dance Therapy**, Columbian, v. 37, n. 2, p. 81–112, Dec. 2015.

MCARDLE, W. D. et al. **Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desenvolvimento humano**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1998.

SPIRDUSO, W. W.; BERNARDI, P.; PIRES, C. M. R. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005.

**OMS**. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Genebra, Suíça: Organização Mundial de Saúde, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2019.

**Global Recommendations on Physical Activity for Health – 65 years and above**. Geneva: World Health Organization, 2015. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Agradecimentos a CAPES pelo incentivo à Pesquisa.