

A RELAÇÃO DA DANÇA COM OS ASPECTOS FÍSICOS E SOCIAIS NOS IDOSOS

Alessandra Gomes da Silva ID:18579

Anderson Ferreira de Souza ID:32703

Eduardo Vilela Castelão ID:105781

Flavio Ferreira Portela ID:214465

Ivanir Freire Ferreira ID:30507

Wellington Jeferson Silva ID 41591

Orientador: Yasmin El Hayek

RESUMO

O presente trabalho se propõe a identificar os benefícios que a dança traz como qualidade de vida para os idosos, nos aspectos sociais e físicos. Para esta finalidade a metodologia utilizado foi pesquisa de campo, feita em academia, através de questionários, foram entrevistados 20 idosos de idade entre 60 a 80 anos, que pratica a dança.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção, de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilitando o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas cardíacos. Para muitos idosos essas mudanças são de difícil aceitação. Assim, é importante que os idosos passem por essa etapa da vida com autonomia, sabendo lidar com essas mudanças no corpo e aproveitando essa fase da melhor maneira possível. Sendo assim observa-se pela pesquisa de campo que os idosos relacionados se tornaram mais ativos e saudáveis, obtendo uma melhoria na qualidade de vida

Palavras-chave: Dança, Idosos, Educação Física.

ABSTRACT

The present work aims to identify the benefits that dance brings as quality of life for the elderly, in social and physical aspects. For this purpose the methodology used was field research, done in the gym, through questionnaires, were interviewed 20 elderly people between 60 and 80 years old, who practiced the dance. The dance develops motor coordination, agility, rhythm and perception, in an intelligent and natural way, allowing an improvement in the self-esteem and the rupture of several psychological blocks, allowing the conviviality and increase of the social relations, becomes a leisure option and promotes even improvement of diseases and other heart problems. For many elderly people these changes are difficult to accept. Thus, it is important that the elderly go through this stage of life with autonomy, knowing how to deal with these changes in the body and taking advantage of this phase in the best possible way. Thus, it can be observed from field research that the related elderly have become more active and healthy, obtaining an improvement in the quality of life.

Keywords: Dance, Elderly, Physical Education.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma fase que gera grandes transtornos em decorrência das mudanças drásticas que ocorrem em nosso organismo e para muitas pessoas essas mudanças são de difícil aceitação. Dados do Instituto brasileiro de geografia e estatística indicam que de (1950 a 2000) a população de idosos no país triplicou, fenômeno que deverá ocasionar sérias modificações na nossa sociedade. A dança como atividade física proporciona melhor elasticidade muscular, melhoria da circulação sanguínea, movimentos articulares, além de diminuir os riscos de doenças, reduz o índice de depressão e ansiedade. Ela também melhora a autoestima, motivação, determinação fazendo com que eles se sintam livres tranquilos e realizados também resultam em mais aceitação da sua idade e das suas condições. No aspecto social a dança revela aos idosos uma forma de diversão, uma maneira de buscar novas amizades e inclusão na sociedade.

Nesse contexto o objetivo deste estudo é verificar os benefícios que a dança traz para os idosos em relação a aspectos físicos e sociais. O trabalho é uma pesquisa de campo, quantitativa, realizada através de um questionário para 20 idosos em academias diferentes, em que eles participem das aulas de dança. Acredita-se que a dança traz uma melhor possibilidade de vida para idosos, que além de trabalhar sua saúde e autoestima, tem a importância de fazer com que ele reviva lembranças prazerosas do passado e tenham uma experiência nova.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

A dança é uma atividade física alegre que traz sensações de bem-estar e dá estímulo para a pessoa que pratica. Essa prática de atividade leva o indivíduo ter mais motivação, auto estima e autodeterminação. Desse modo podem sentirem-se mais tranquilos e mais felizes consigo e com os outros ao seu redor. (SZUSTER,2011)

O ritmo, elemento precursor dos movimentos coreográficos, se estrutura como um todo harmônico, pois a música é a ordem no movimento sonoro e a dança e a ordem do movimento do corpo (NANNI ,2008,p.163)

A dança está presente desde os primórdios como forma de manifestação natural e ritual, promovendo o desenvolvimento integral do ser humano. (GARCIA, GLITZ, 2009)

De acordo com Okuma (1998) a dança é a melhor opção para grupos de terceira idade, pois facilita o convívio em grupo, a integração e fortalecimento de amizades, além da ocupação do tempo livre, evitando angustias e incertezas.

É o ritmo que estabelece conexão profunda com o eu interior proporcionando a expressão de forte e variadas emoções expressas pela dimensão interior do ser ao comunicar – se com o exterior em relação com o outro ou com o ambiente (NANNI,2008,p.164).

Propõem em seu estudo a dança como uma possibilidade de lazer, socialização, educação, arte e exercício, de modo a estimular o idoso a reconhecer o percurso natural da vida. (BELO, A.Z.; GAIO,2007)

Por meio da dança pode se resgatar lembranças, sensações e sentimentos que acompanham os idosos desde sua infância, proporcionando felicidade, diversão e sensações prazerosas. (LEAL& HAAS, 2006).

A autoestima, decorrente das atitudes positivas ou negativas do indivíduo perante si próprio, pode estar associada a qualidade de vida do idoso. A autoestima está relacionada a autoimagem, sendo uma dependente da outra e com envelhecimento, há tendência de redução da autoestima do idoso (MERQUIADES et.al., 2009,p.597-614)

Para Matsudo (1999), há cada vez mais evidências científicas apontando um efeito positivo de um estilo de vida ativo na manutenção da autoestima, e das capacidades funcionais e físicas durante o processo de envelhecimento.

Conforme preconiza Lima, (2009) os dados de estudos que enfatizam a relação entre atividade física e qualidade de vida demonstrando que, idosos mais ativos vivem com mais satisfação, pois entram na prática de atividade de modo a terem suas vidas com quantidades de doenças minimizadas, um bem-estar físico e mental, melhor convívio social e maior disposição na realização de tarefas diárias.

Qualquer que seja atividade física aplicada para terceira idade, deve-se manter a capacidade funcional geral, preservando o estado musculoesquelético e aprimorando o estado psicológico. (CORAZZA,2005 p.49).

Os idosos normalmente chegam até a dançar conforme registro de Pinto (2008) por meio de barreiras impostas por eles mesmos ou pelas sociedades tais como: preconceitos por causa da idade, por acharem que não conseguem por problemas de origem psicológicas e ainda saudades do tempo em que eram jovens.

De acordo com Salvador (2004) complementa dizendo que a pessoa consegue extravasar toda sua sensualidade, demonstrando suas emoções, seus sentimentos e desejos, sejam eles positivos ou não através da dança. A prática da dança como atividade diminui fatores negativos gerando, em curtos prazo, uma melhora na qualidade de vida do idoso, sendo contraindicado apenas para pessoas que sofrem de osteoporose avançada e alguns casos de angina no peito.

Sendo assim analisando sob aspecto psicológico, Chiarione Silva (2007) que a dança apresenta melhoria na autoestima, motivação e autodeterminação, confiança, fazendo com que eles se sintam livres, tranquilos e realizados, ocasionando assim a aceitação da sua idade e suas condições.

A dança é importante para idosos porque estimula as funções do organismo, previne o diabetes, hipertensão, osteoporose, causando uma melhora no aparelho motor e locomotor, auxiliando assim em suas atividades diárias (OKUMA,1998 apud SILVA 2007).

Como afirma Guimarães, Simas e Farias (2003) a dança como modo de viver torna a vida diária mais saudável, pois desenvolve os domínios sócio afetivo, psicomotor e perceptivo-cognitivo, sendo uma atividade física prazerosa para o indivíduo.

Os benefícios ao participar de grupos de convivência possibilitam minimizar riscos causados pelo isolamento social e auxilia para uma maior autonomia dos idosos. Conforme Aragoni et al. (2013), os grupos de convivência proporcionam novas amizades, afastando a solidão, além de contribuir para a adoção de um estilo de vida mais ativo, onde são realizadas atividades de lazer, artísticas, manuais, culturais, intelectuais artísticas e de convívio grupal. Deste modo, participar de grupos de convivência onde o idoso encontra a oportunidade de interagir com os demais participantes com atividades que auxiliam para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial até mesmo amenizar possíveis conflitos pessoais e ambientais (ARAGONI et al.,2013).

A prática regular de atividades físicas pode diminuir os riscos do desenvolvimento dessas doenças, favorecendo os efeitos sobre o sistema cardiovascular e benefícios psicológicos e físicos (SILVA et al., 2014).

Um dos benefícios inclui a melhora significativa na sua capacidade funcional destacando a variável equilíbrio, reforçando a prática de atividades físicas como uma alternativa adequada (AMARAL et al., 2014). Outro estudo desenvolvido em São Paulo identificou que a dança auxilia no equilíbrio do idoso que frequenta assiduamente um grupo de convivência. Além disso, constatou que a dança retarda a velhice e promove uma melhora nas atividades diárias (AVD) do idoso (SILVA, BERBEL, 2015)

Ocorrem diversas alterações causando vulnerabilidade no idoso durante o processo de envelhecimento no qual deve ser considerado dinâmico e progressivo (FERNANDES 2014).

O envelhecimento pode estar associado à perda da capacidade física, a perda da beleza, a processos patológicos e outros fatores que auxiliam para que as pessoas se sintam frustradas em frente a essa realidade, pois vai se instalando diariamente de forma irreversível deixando clara e evidente as alterações e limitações características ocasionadas pelo processo do envelhecimento. Segundo psicólogos e sociólogos existem também alterações independentes do processo biológico, como as psicológicas, espirituais e sociais que são igualmente importantes no processo do envelhecimento (SOUZA; ZAGONEL; MAFTUM, 2007).

O processo biológico é natural, progressivo e dinâmico, e o seu desenvolvimento provoca diversas alterações no organismo. Essas alterações ocorrerão devido às mudanças na forma do corpo, evidenciado pela presença de rugas, cabelos brancos entre outras alterações. Fisiologicamente as modificações estão associadas com a diminuição das funções orgânicas e bioquimicamente o envelhecimento se evidencia por meio das alterações da atividade glandular e da degeneração dos mecanismos de síntese do organismo, essencialmente da síntese proteica que é fundamental para a manutenção da vitalidade do organismo humano (SOUZA; ZAGONEL; MAFTUM, 2007).

Os idosos estão expostos a várias alterações biopsicossociais, como esquecimento, incapacidades, desgaste físico, raciocínio lento, preconceito, isolamento, desrespeito, inutilidade, diminuição da resistência física, patologias,

abandono, demência, depressão, tristeza, institucionalização, inatividade, aparecimento de rugas (SANTOS et al., 2015).

O papel dos profissionais é proporcionar aos idosos, condições aceitáveis para a realização das atividades, oferecendo programas alternativos que consigam atingir os objetivos propostos. É interessante que o idoso se ocupe e se sinta incluído na sociedade, através do interesse, práticas esportivas, culturais e de lazer (FERNANDES, 2014)

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra da pesquisa foi composta por 20 idosos, entre 60 a 80 anos, que praticam atividade de dança por no mínimo 6 meses.

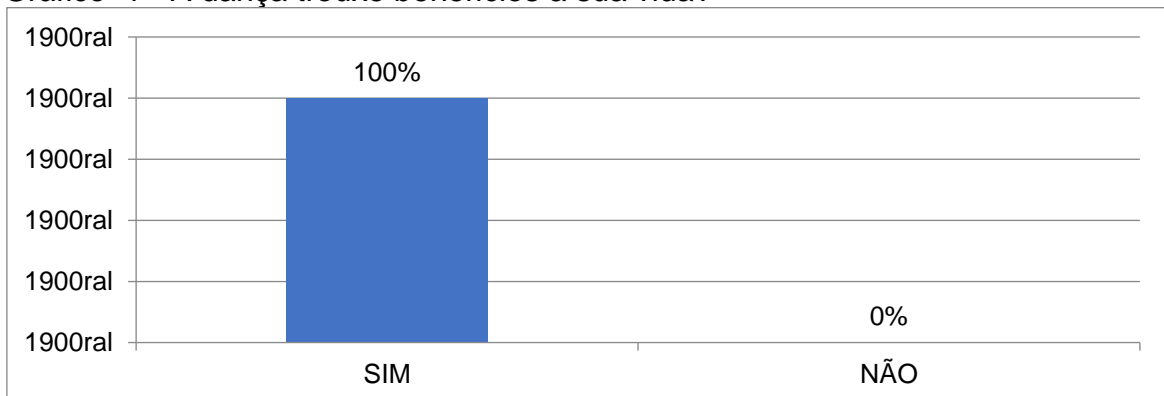
Foi realizado um questionário com 20 perguntas, analisando os aspectos: social, saúde geral, físico e emocional.

A pesquisa foi realizada em uma academia na zona sul de são Paulo, que possui aula de dança semanal para um grupo de idosos. Esses idosos preencheram o questionário após a explicação do trabalho e da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A análise estatística dos resultados foram feitas através de percentual.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Gráfico 1 - A dança trouxe benefícios a sua vida?



Fonte: Pesquisa de campo

Gráfico 2 - Quais benefícios?

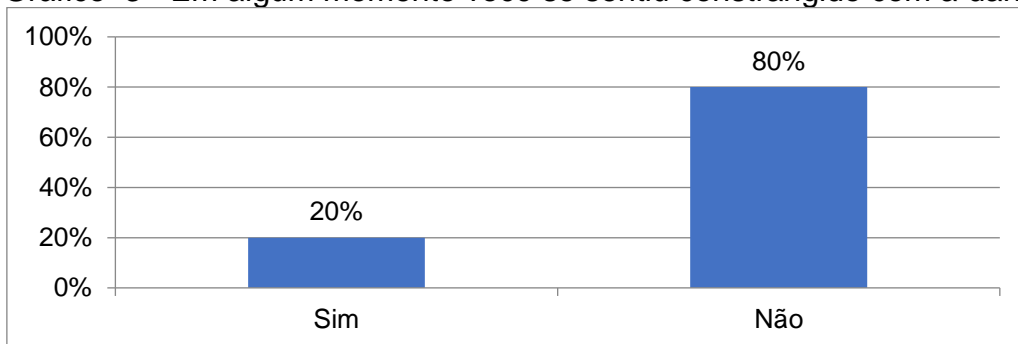


Fonte Pesquisa de Campo

Analisando os dados dos idosos na faixa etária entre 60 a 70 anos, foi possível verificar em 100%, que a dança foi benéfica as suas vidas. Dos quais 95% geraram uma melhoria na Saúde Geral, e 5% deles melhorou a parte Emocional.

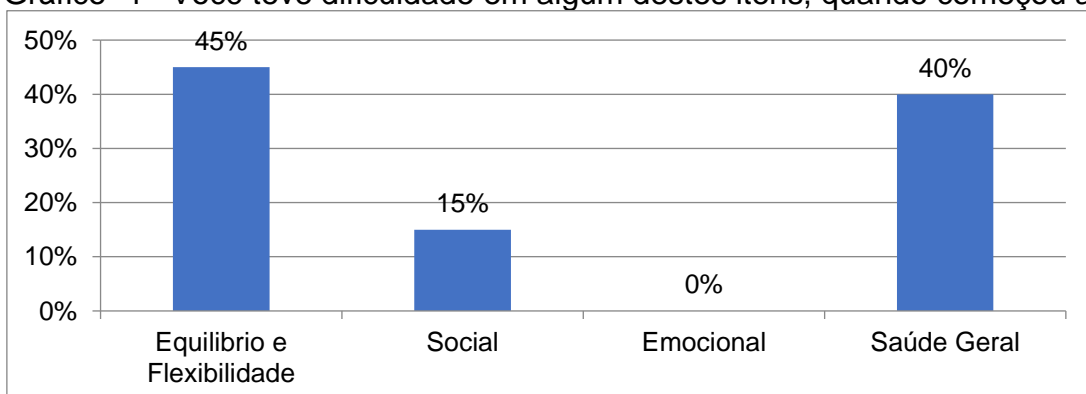
Um estudo feito por Szuster (2011) em Porto Alegre com amostra de 48 indivíduos mostrou que “mulheres de 60 a 80 anos sentem-se mais ativas com a práticas da dança.

Gráfico 3 - Em algum momento você se sentiu constrangido com a dança?



Fonte: Pesquisa de Campo

Gráfico 4 - Você teve dificuldade em algum destes itens, quando começou a dança?

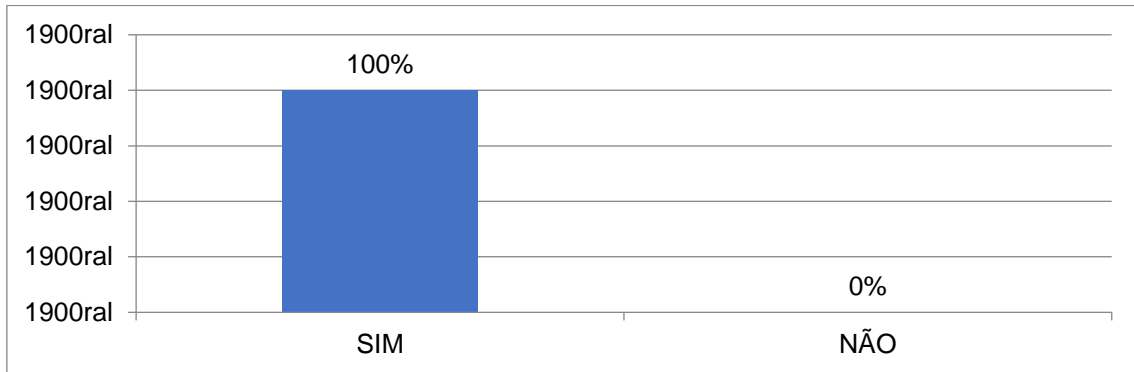


Fonte: Pesquisa de Campo

Podemos verificar que 80% dos Idosos não se sentiram constrangidos em nenhum momento com a dança. Já 20% deles sentiram algum tipo de constrangimento. Em relação a ter alguma dificuldade em dançar, 45% relataram ter dificuldades com o Equilíbrio e Flexibilidade, 40% por motivos de Saúde, 15% na esfera Social.

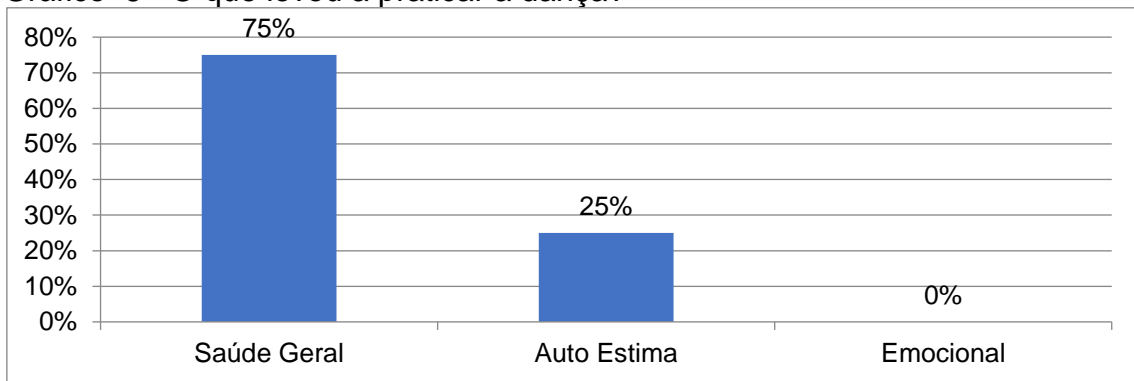
Já no trabalho de MALUF (2002) 62,96% dos Idosos relataram ter tido dificuldades no âmbito social, sofrendo com preconceito de familiares, em relação a acreditarem que não tinham mais idade para dança, por isso muitos tiveram que enfrentar a família e alguns até saíam escondidos.

Gráfico 5 - O seu ciclo de amizade aumentou?



Fonte: Pesquisa de Campo

Gráfico 6 - O que levou a praticar a dança?



Fonte: Pesquisa de Campo

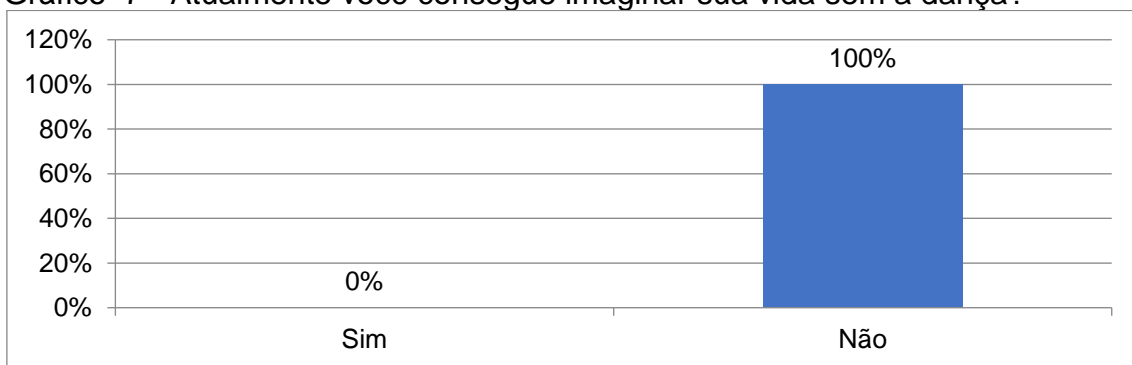
Verificamos que 100% dos participantes tiveram seu ciclo de amizade aumentado. Dentre eles 75% procuraram a modalidade para uma melhora da Saúde em Geral e, 25% para elevar sua autoestima.

Comparando com o resultado do gráfico 2, os alunos não obtiveram resultados dos benefícios sociais, mas já no gráfico 5 percebeu-se que 100% dos participantes

responderam que tiveram seu ciclo de amizade aumentado. Sendo assim através do aumento do círculo de amizade, tiveram também os benefícios sociais sem que eles percebessem.

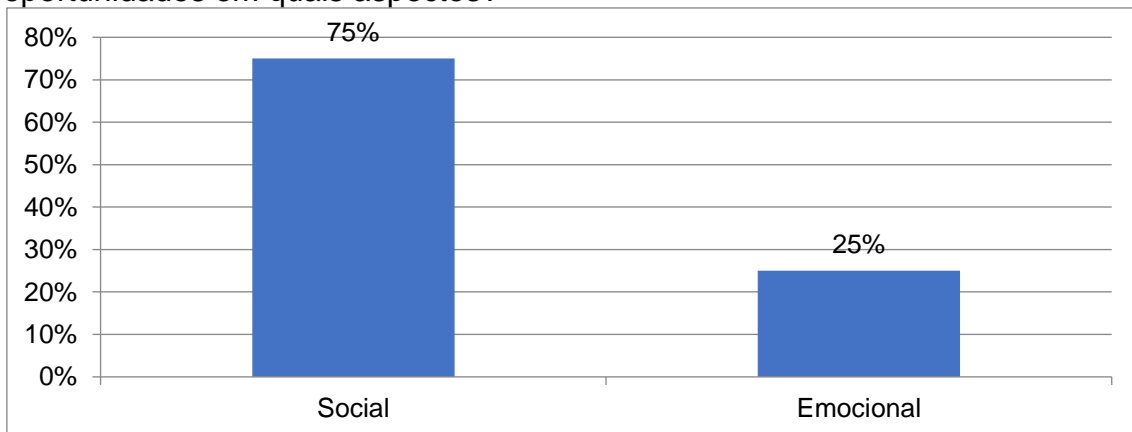
No trabalho de Marbá, Silva e Guimarães,(2016), 32% dos participantes apontaram que melhorou sua autoestima e inúmeros benefícios e também seu condicionamento físico em seguida e afirmaram que aliviou as dores musculares, tirou o estresse e reduziu a glicemia melhorando a qualidade do sono.

Gráfico 7 - Atualmente você consegue imaginar sua vida sem a dança?



Fonte: Pesquisa de Campo

Gráfico 8 - A experiência que você teve com a dança te fez imaginar novas oportunidades em quais aspectos?

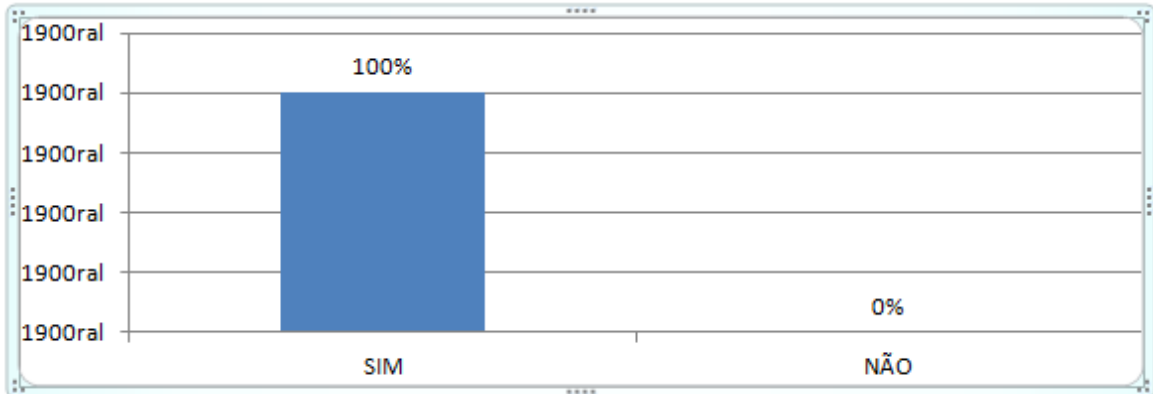


Fonte: Pesquisa de Campo

Dos participantes, 100% não se imaginam mais sem a dança, 75% imaginam novas oportunidades no âmbito social, 25% no âmbito emocional.

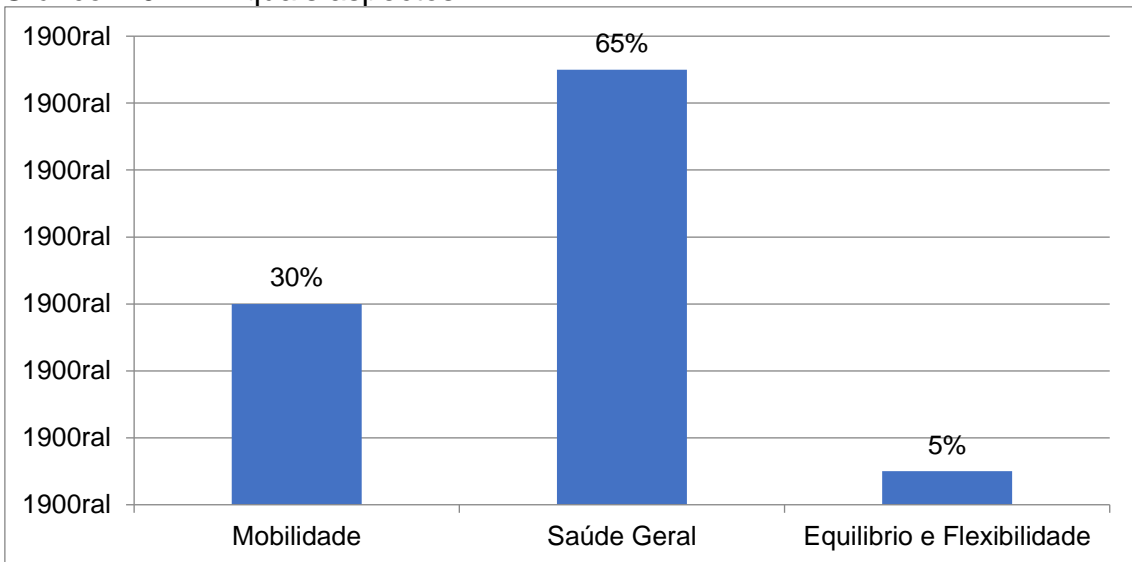
E no trabalho de Todaro (2001). Observa-se que a escala na parte social apresenta valores altos um aumento de 96% e na emocional 16%.

Gráfico 9 Em relação trabalho, casa, vida pessoal você se sente mais ativo depois da dança?



Fonte: Pesquisa de Campo

Gráfico 10 - Em quais aspectos?



Fonte: Pesquisa de Campo

Verificamos que 100% dos Idosos se sentem mais ativos após a dança. 65% observaram uma melhora na Saúde em Geral, 30% melhora na mobilidade, e 5% obtiveram uma melhora no Equilíbrio e Flexibilidade. Já no trabalho de MARINA(2017) foi observado com a prática da dança os idosos ficaram mais ativos e tiveram uma melhora em relação a mobilidade.

No trabalho do Maluf (2002) 7,40% afirma que sente alegria; 9,90% que faz mais amizades; 3,70% que deixou de ser tímido; 7,40% ter encontrado uma opção para distração; 19,75% sentir-se mais feliz; 7,40% ter recuperado a saúde; 39,50% sentir-se melhor; e 4,94% ter obtido mais tranquilidade.

CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa apresentada a dança proporciona, uma atividade física que traz benéficos em prol da saúde e também a melhoria do autoestima. Ela se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, e é uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece uma boa qualidade de vida promovendo uma saúde mais eficaz. Os resultados foram positivos no gráfico apresentado acima: aspectos sociais, saúde geral, motor e emocional.

A dança como atividade física pode amenizar ou retardar o envelhecer, e conseqüentemente torná-la mais alegre, mais ativas na vivencia do dia -dia

Sendo assim é importante divulgar e incentivar a pratica da dança, promovendo mais programas de fácil acesso para atingir cada vez mais a população idosa, dando assim, uma vida prazerosa aos idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, P. C et al. **Efeitos funcionais da prática de dança em idosos**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 13, n. 1, p. 43-49, 2014. Disponível em: <http://www.blogpauloamaral.com.br/wp-content/uploads/2014/07/artigo-6-fisiologia-do-exercicio-v13n1-paulo-costa-amaral.pdf>. Acessado em 20 de Fevereiro de 2018.

ARAGONI, J. et al. **Independência funcional e estágios de mudança de comportamento para atividade física de idosos participantes em grupos de convivência** - DOI: 10.3895/S2175-08582013000200004. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, v. 5, n. 2, 2013. Disponível em: file:///C:/Users/estudo/Downloads/Independencia_funcional_e_estagios_de_mudanca_de_c.pdf. Acessado 20 de março de 2018.

BELO, A. Z.; GAIO, R. **Dança para Idosos: Resgate da cultura e da Vida**. In: VILARTA, R. (ORG). Saúde Coletiva E Atividade Física: conceito e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física. Campinas, SP: Ipes Editorial, p 125-132, 2007. Disponível em: http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/TVrqTmS3zw2KS1b_2017-1-20-19-27-44.pdf. Acessado 25 de abril de 2018.

CORAZZA, M. A. **Terceira idade & atividade física**. 2^o Ed. - São Paulo: Phorte ,2005

CARVALHO, J. A. M.; WONG, L. L. R. **A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI**. Rio de Janeiro Caderno de Saúde Pública., 24 (3):597-605, mar, 2008 Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v24n3/13.pdf>. Acessado em 15 de Março de 2018.

CHIARION, B. M. A.: **Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados**. 5^a Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, S .P. 23 a 25 de out. de 2007 Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/2/548.pdf>. Acessado em 02 de Março de 2018.

FERNANDES, B. L. V.: **Atividade Física no processo de envelhecimento**. Revista Portal de Divulgação, n. 40, 2014. Disponível em: <http://portaldoenvelhecimento.com/revistanova/index.php/revistaportal/article/viewFile/443/443>. Acessado em 08 de Abril de 2018.

GARCIA, J. L. et al. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos**. Revista EFDeportes.com, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em 28 de Março de 2018.

GARCIA, M. C., **O Efeito da Dança na Qualidade de Vida do idoso**. Revista da Sobama, Marília, v.18, n.1, p. 37-52, Jan./Jun., 2017. Disponível em: <http://www2.marilia.unesp.br/revistas/index.php/sobama/article/download/7353/4733>. Acessado em 17 de Maio de 2018.

GUIMARÃES, A. C. A., SIMAS, J. P. N. e FARIAS, S. F.: **Dança como uma contribuição para a qualidade de vida**. Santa Cruz do Sul, Cinergis, v.4, n.1, p.29-37, jan./jun. 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>. Acessado em 13 de Março de 2018.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N.: **O Significado da dança na terceira idade**. Passo Fundo, RS Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Jan/Jun., p.64-71, 2006. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/viewFile/56/4>. Acessado em 10 de Abril de 2018.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S. da; GUIMARÃES, T. B.; Araguaiana Revista Científica do ITPAC, v9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016. Disponível em: https://assets.itpac.br/arquivos/Revista/77/Artigo_3.pdf. Acessado em 17 de Maio de 2018

MALUF, A. M.; **Motivos e Sentidos da Dançada Terceira Idade na Cidade de Presidente Prudente – SP**, Assis, 2002. Disponível em: http://200.145.6.238/bitstream/handle/11449/97651/maluf_am_me_assis.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acessado em 16 de Maio de 2018.

MERQUIADES, J. H. et al. **A importância do Exercício Físico para a Qualidade de Vida dos Idosos.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. V.3, n.18, Nov/Dez. São Paulo, p 597-614, 2009. Disponível em: <https://www.cdof.com.br/Atividade%20f%EDsica,%20qualidade%20de%20vida%20e%20idosos.pdf>. Acessado em 05 de Março de 2018.

MATSUDO, V. **Vida ativa para o novo milênio.** Revista Oxidologia. Set/Out. São Caetano do Sul, SP: Centro de Estudo do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, p. 18-24, 1999. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acessado em 12 de Abril de 2018

NANNI, D.: **Dança Educação:** princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: p.163-164,2008

OKUMA, S.S. **O idoso e a Atividade Física:** Fundamentos e pesquisa. Campinas, SP. Papyrus, 1998. Disponível em: <http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acessado em 12 de Abril de 2018

PINTO M. V .M. et al. **Análise dos benefícios da dança para a terceira idade.** E. F. Deportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 13. Nº 124, Setembro de 2008. Disponível em: <http://efdeportes.com/efd124/analise-dos-beneficios-da-danca-para-terceira-idade.htm>

SANTOS, R. R. et al. **Qualidade de vida de pacientes com insuficiência renal crônica sob tratamento hemodialítico.** Revista Interdisciplinar, v. 8, n. 3, p.78-86, 2015 Disponível em: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.pdf>. Acessado em 12 de Fevereiro de 2018.

SALVADOR, M. A. **A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física.** Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004 Disponível em:

<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>. Acessado em 12 de Abril de 2018

SILVA, M.. C. **Senhorita hoje, senhora amanhã**: análise do envelhecimento e da dança como exercício físico. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, São Paulo. 23 a 25 de out. de 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd148/contribuicoes-da-danca-para-mulheresidasas.htm> . Acessado 21 de Março de 2018

SILVA, A. F. G. da; BERBEL, A. M. **O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso**. ABCS healthsciences, v. 40, n. 1, 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/estudo/Downloads/698-1433-1-PB.pdf>. Acessado em 05 de Fevereiro de 2018.

SILVA, N.; et al. **Exercício físico e envelhecimento**: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto, v. 13, n. 2, 2014. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/10129>. Acessado em 04 de Março de 2018.

SOUZA, J. R. de; ZAGONEL, I. P. S.; MAFTUM, M. A.. **O cuidado de enfermagem ao idoso: uma reflexão segundo a teoria transcultural de Leininger**. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste-Rev Rene, v. 8, n. 3, 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/3240/324027960015.pdf>. Acessado em 10 de Abril de 2018.

SZUSTER, L.; **Estudo Qualitativo Sobre a Prática da Dança como Atividade Física em Mulheres Acima de 50 anos**, Porto Alegre, Lume 2011. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39328/000825107.pdf?sequence=1>. Acessado em 04 de Abril de 2018.

TODARO, M. de; **Á DANÇA**: Uma interação entre o corpo e a alma dos idosos, rio de janeiro Campinas, 2001. Disponível em: <http://danielsimonn.com.br/recomendados/terceira-idade/artigo6.pdf>. Acessado em 16 de Maio de 2018.

ANEXO

QUESTIONÁRIO DA PESQUISA DE CAMPO

Questionário para Pesquisa

Esta pesquisa tem como objetivo coletar dados de como a dança é significativa na vida do aluno.

Nome: _____

Idade: _____

1. A dança trouxe benefícios na sua vida?

SIM

NÃO

Saúde Geral

Social

Emocional

➤ Quais? -----

2. Em algum momento você se sentiu constrangido com a Dança?

SIM

NÃO

➤ Quais? -----

3. Você teve dificuldade quando começou a dança?

Equilíbrio e Flexibilidade

Social

Emocional

Saúde Geral

4. O seu ciclo de amizade aumentou?

SIM

NÃO

5. O que te levou a praticar a dança?

Saúde geral

Auto estima

Emocional

6. Atualmente você consegue imaginar sua vida sem a dança?

SIM

NÃO

7. A experiência que você teve com a dança te fez enxergar novas oportunidades?

Social

Emocional

➤ Quais? -----

8. Em relação trabalho, casa, vida pessoal você se sente mais ativo depois da dança?

SIM

NÃO

9. No que seria?

Mobilidade

Saúde Geral

Equilíbrio e Flexibilidade

LOCAL ONDE FOI REALIZADA A PESQUISA:
