

## UMA PERSPECTIVA PSICOPEDAGÓGICA SOBRE AS CONTRIBUIÇÕES DA APRENDIZAGEM DE DANÇAS NA VIDA DE IDOSOS

Maria Beatriz Brito Mendes de Oliveira<sup>1</sup>  
Evellyne Ribeiro Fonseca<sup>2</sup>  
Ana Beatriz Silva Balbino<sup>3</sup>  
Eveline Evelyn de Lima Rocha<sup>4</sup>

### RESUMO

Esse estudo possui como objetivo principal compreender a influência da aprendizagem de danças na qualidade de vida dos idosos e, especificamente, identificar a influência da dança nas suas vivências e a relevância desta prática para o bem estar no envelhecimento. Trata-se de uma pesquisa descritiva, sendo um Estudo de Campo de natureza qualitativa realizado com um grupo de trinta idosos entre 60 e 98 anos da cidade de João Pessoa (PB) através de uma entrevista semi-estruturada. Assim, os resultados revelaram que na percepção dos idosos a dança trouxe importantes contribuições para a sua qualidade de vida na terceira idade beneficiando aspectos físicos, sociais e cognitivos, com ênfase na aprendizagem das coreografias de danças, uma vez que esta promove a estimulação das funções cognitivas dos idosos, como atenção e memória. Portanto, conclui-se que a dança demonstra-se uma importante aliada da Psicopedagogia, principalmente, como a possibilidade de ser um instrumento na avaliação e intervenção de comprometimentos cognitivos de idosos.

**Palavras-chave:** Dança, Aprendizagem, Idosos, Psicopedagogia.

### INTRODUÇÃO

A aprendizagem é um processo que ocorre durante toda a vida, tendo em vista que o ser humano tem a constante necessidade de aprender. Durante o envelhecimento, acontece a diminuição das capacidades de aprendizagem, assim, a idade avançada pode trazer algumas dificuldades para o sujeito. As diversas mudanças que acontecem no corpo e na mente humana durante o envelhecimento, gera em muitas pessoas o sentimento de não aceitação (FECHINE; TROMPIERI, 2012).

Em vista disso, é necessário que nessa fase da vida, haja a estimulação da autonomia, a aceitação das mudanças do corpo e a busca pela saúde física e mental durante o envelhecimento. É notório que há um crescente número de idosos ativos e saudáveis, que buscam exercitar o corpo e mente como uma forma de satisfação pessoal e o fortalecimento

<sup>1</sup>Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [beatrizbritopsicope@gmail.com](mailto:beatrizbritopsicope@gmail.com);

<sup>2</sup>Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [evellynribeiro@hotmail.com](mailto:evellynribeiro@hotmail.com);

<sup>3</sup>Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [anabeatrizppg@gmail.com](mailto:anabeatrizppg@gmail.com);

<sup>4</sup>Graduanda do Curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, [evelineppg@gmail.com](mailto:evelineppg@gmail.com);

do conceito de um envelhecimento bem sucedido, Menec (2003) sugere que a participação de idosos em atividades físicas e mentais é importante para uma boa saúde e bem estar.

Desta forma, observa-se que existem diversas atividades que podem auxiliar o idoso a ter uma boa qualidade de vida, uma delas é a dança, que propõe o estímulo das interações sociais e diversos benefícios para o indivíduo, como a melhoria das capacidades motoras, articular, muscular e cardiorrespiratória (SOUZA; METZNER, 2013). Além de estimular a autonomia e a boa autoestima e os diversos benefícios à saúde mental. Com isso, questiona-se: de que forma a aprendizagem de danças influencia a vida do idoso?

A psicopedagogia tem como objeto de estudo a aprendizagem, sendo capaz de intervir em todas as fases do desenvolvimento humano. Assim, embora haja a escassez de estudos que relacionem essa área de estudos com o envelhecimento, o objetivo do presente trabalho é compreender a influência da aprendizagem de danças na qualidade de vida dos idosos e, especificamente, identificar a influência da dança nas suas vivências e a relevância desta prática para o bem estar no envelhecimento.

Portanto, trata-se de uma pesquisa descritiva por meio de um Estudo de Campo de natureza qualitativa que foi realizada através de uma entrevista semi-estruturada com idosos da cidade de João Pessoa-PB. Assim, os resultados revelaram que a aprendizagem da dança trouxe importantes contribuições para a sua qualidade de vida, uma vez que estimulou a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação motora, a formação de novas amizades, bem como ocasionou benefícios para a memória através das coreografias.

Sendo assim, a dança nessa fase da vida pode ser um instrumento relevante para trabalhar o físico, o psicológico e também o desenvolvimento social do idoso. Em vista disso, a Psicopedagogia pode se utilizar de uma metodologia que estimule o idoso não apenas em suas competências cognitivas, como também motoras, afetiva e social, através de recursos que contemplem todas as áreas da sua vida, de modo que fortaleça a crença no poder de aprendizagem no indivíduo e em conjunto com uma equipe multiprofissional elaborar um trabalho de mediação e assessoramento aos idosos e seus grupos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa descritiva, pois tem como principal objetivo expor as características de determinada população, bem como estabelecer relações entre as variáveis (VERGARA, 2000). Assim, é um Estudo de Campo de natureza qualitativa, uma vez que possui o ambiente natural dos participantes como origem das informações, gerando dados

descritivos através do contato direto do pesquisador com a situação estudada (BOGDAN; BIKLEN, 2003).

A pesquisa foi realizada com um grupo de trinta idosos entre 60 e 98 anos, sendo a maioria mulheres, que participam semanalmente de atividades religiosas e de lazer numa Paróquia da cidade de João Pessoa (PB). Dessa forma, através de uma entrevista semi-estruturada foi utilizada uma série de questões para nortear o diálogo sobre a temática, sendo realizada uma roda de conversa com os participantes.

## **DESENVOLVIMENTO**

A dança diz respeito à uma sequência de movimentos corporais que são executados conforme um determinado ritmo, geralmente, ao som de uma música específica (FERREIRA, 1999). Ademais, também é considerada uma forma de expressão artística, bem como o ato de dançar pode envolver técnicas, variando de acordo com o estilo, a escola abordada ou maneira individual de dançar. Assim, o termo “dança” se relaciona com gêneros distintos de organização dos movimentos corporais ritmados, como a dança de salão, junina, moderna, folclórica, entre outras (HOUAISS; VILLAR, 2009). Essa construção de gêneros acontece pois desde os primórdios até os dias atuais a dança tem evoluído gradualmente na criação novos movimentos, cada vez mais sofisticados e inovadores. Trata-se de uma prática presente em todos os segmentos de civilizações, acompanhando a construção histórica da cultura e da sociedade pela expressão dos seres humanos (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

Contudo, além da dança ser uma importante forma de expressão e comunicação, também apresenta contribuições em vários outros aspectos. De acordo com Almeida (2005), a aprendizagem de várias séries de movimentos corporais estimula as capacidades humanas, podendo ser incorporada à linguagem oral, por exemplo. Assim, do mesmo modo em que as palavras são formadas por letras, os movimentos são formados por elementos. Dessa forma, a expressão ocasionada pela dança estimula o indivíduo a desenvolver as atividades psíquicas de acordo com os seus conteúdos e forma de ser vivida, tanto quanto a palavra.

Além disso, incentivar a dança é utilizar-se de técnicas que estimulam atividades físicas, propiciando momentos construtivos para a saúde do indivíduo. A dança oportuniza aos seres humanos a expressão das sensações, das emoções e dos sentimentos que afloraram conforme os movimentos são realizados (CASSIANO et al., 2009). Assim, através da dança muitos indivíduos têm as tensões do cotidiano aliviadas, bem como melhoram o seu peso corporal, pois a prática dessa atividade é um investimento na estrutura física, bem como

psíquica, tornando o indivíduo menos vulnerável ao estresse e demais doenças. Desse modo, a dança aparece como um método terapêutico que proporciona o bem-estar e qualidade de vida de quem executa seus movimentos (BARANCELLI; PAWLOWYTSCH, 2016).

O perfil do idoso vem apresentando diversas mudanças em relação há alguns anos. Atualmente, trata-se de uma geração caracterizada por indivíduos que buscam um estilo de vida sadio, apresentam um excelente convívio social e a manutenção de boas condições físicas (MIRANDA et al., 2007). Em vista disso, Simões (2006) afirma que existe um aumento do número de pessoas idosas como adeptos da dança, devido aos indivíduos que representam esse segmento social nos últimos anos vir se mostrando corporalmente capazes. Além disso, os idosos apresentam disponibilidade na participação de diferentes atividades em diversos setores, apresentam o desejo de progredir, bem como demonstram-se abertos a novas experiências e convivências, independentes de possíveis doenças, mas gerando uma atitude revolucionária de uma cultura positiva em relação à velhice.

De acordo com Belo e Gaio (2007), os seres humanos têm se conscientizado de que envelhecer não é um problema crônico e que dificuldades relacionadas à saúde, ao trabalho e à previdência social não são empecilhos para se desfrutar de uma vida digna. Diante desse contexto, a dança auxilia o idoso a sair do isolamento, bem como contribui para a manutenção de sua independência e autoestima. A prática regular de atividades físicas é considerada uma estratégia auxiliar para redução do impacto do envelhecimento sobre a autonomia funcional e a qualidade de vida (PEREZ et al., 2010).

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A roda de conversa constituiu-se com a participação de 30 idosos pertencentes a um grupo de Paróquia da cidade de João Pessoa. Com o intuito de compreender a percepção dos mesmos acerca da contribuição da aprendizagem de danças em suas vivências, utilizou-se uma entrevista semi-estruturada com 13 questões visando direcionar a conversa em torno do objetivo central do estudo.

O perfil dos idosos entrevistados é variante, possuem idade entre 60 e 98 anos, sendo a maioria do sexo feminino e que realizam as atividades com dança há mais de cinco anos. Vale ressaltar que todos dançam em atividades dentro do grupo, seja em coreografias para as festividades do mesmo, ou nas atividades realizadas nas reuniões que incentivam à dança. No entanto, dentre os 30 entrevistados, 19 dançam além das atividades executadas no grupo, como em apresentações para o público de fora, esses se apresentam há mais de oito anos.

Almejando facilitar a compreensão a respeito dos resultados observados, as perguntas e respostas serão estruturadas em tabelas (Tabela). Vale ressaltar que, as respostas baseiam-se nas fornecidas por todo o grupo durante a roda de conversa, ademais, as perguntas foram feitas da mesma forma para todos, embora 21 não se apresentem fora das atividades grupais, ainda assim, dançam em meio a essas.

Tabela. Respostas das questões sobre dança realizadas com os idosos

<b>Perguntas</b>	<b>Respostas</b>
1. Há quanto tempo realiza atividades ligadas à dança?	Todos começaram suas atividades ligadas à dança há no mínimo cinco anos e as realizam dentro do grupo, seja em atividades dentro das reuniões do mesmo, ou em apresentações para fora, no caso dos 19 citados anteriormente.
2. Como é sua relação com a dança?	Destacaram a dança como um meio de diversão e prazer, momento no qual sentem-se mais vivos e energizados, alguns citaram ainda que enquanto estão dançando esquecem de problemas paralelos.
3. Como se sente quando está aprendendo alguma coreografia?	Apontaram algumas dificuldades devido à condição física, no entanto, o momento da aprendizagem continua sendo prazeroso pois possibilita a eles desafiarem os seus limites e desopilarem de outros problemas enquanto estão direcionando a atenção para a aprendizagem daqueles movimentos.
4. Sente dificuldades no momento de aprendizagem das danças?	As condições físicas foram levantadas como as maiores dificultantes, principalmente no que concerne ao cansaço respiratório e dores musculares. Além disso, levantou-se também como aspecto dificultador os impasses para memorização dos passos, fator que tardia a aprendizagem da dança.

<p>5. Apresenta alguma limitação que dificulte a execução das coreografias de dança?</p>	<p>Igualmente a resposta anterior, destacou-se os impasses físicos. Ainda, uma entrevistada apontou como causa da sua ausência nas apresentações para fora do grupo as dores que sentia nos momentos em que dançava mais intensamente, por isso, preferiu continuar dançando apenas dentro do grupo, pois o ritmo de ensaios e apresentação é menos intenso.</p>
<p>6. Percebeu alguma mudança em sua vida depois que começou a dançar?</p>	<p>Todas as respostas apresentaram caráter positivo em relação às mudanças provocadas pela dança. Isso pôde ser observado principalmente nos idosos que iniciaram as atividades ligadas à dança a menos tempo, pois conseguiram comparar suas características antes e após o início daquelas.</p>
<p>7. Quais contribuições percebe que a aprendizagem de danças oferece para sua qualidade de vida?</p>	<p>Percebeu-se uma variância entre as respostas obtidas a essa pergunta. O grupo que começou mais tardiamente as atividades ligadas à dança apontaram as contribuições depois que começaram a dançar, dentre elas destacaram-se: mais disposição para atividades físicas em comparação a antes do contato mais frequente com a dança, aumento da autonomia, autoestima e interação com os outros; o grupo que já mantinha um contato com a dança há mais tempo, destacaram como contribuição: mais habilidade psicomotora, como compreensão da corporeidade, equilíbrio, aparecimento de dores e comprometimentos cognitivos (memória, atenção, entre outras) mais tardiamente quando comparado a idosos menos ativos, disposição para atividades rotineiras, boa autoestima.</p>
<p>8. Percebe alguma contribuição da dança para suas relações?</p>	<p>Todos concordam que a dança é um importante incentivador de relações, pois, enquanto dançam se relacionam entre si, e com quem assiste.</p>

<p>9. Houve alguma diferença no modo como se relaciona com o seu meio desde que começou a dançar?</p>	<p>Foi apontado que por meio da dança há a diminuição da timidez, dessa forma, melhora-se as comunicações e relações. Além disso, os ensaios e apresentações, mesmo quando são feitas para o próprio grupo, geram neles o impulso para conviver com o seu meio e comunicar-se com ele, seja por meio da fala, ou através da dança.</p>
<p>10. Como acha que as pessoas ao seu redor o enxerga enquanto está dançando?</p>	<p>Muitos apontaram que percebem uma valorização do meio ao verem que eles, enquanto idosos, conseguem dançar normalmente. Visto que, há um estigma social de que idosos não realizam atividades físicas, assim, quando as pessoas observam neles o potencial de um idoso ativo, admiram-se e surpreendem-se.</p>
<p>11. Como é sua autopercepção desde que começou a dançar?</p>	<p>Dentre os aspectos apontados na autopercepção, destacam-se em comum: a sensação de jovialidade quando dança; aumento na autoestima; sensação de capacidade para realizar outras atividades; diminuição do estresse; melhoria na disposição para atividades rotineiras; melhoria no equilíbrio e postura.</p>
<p>12. Considera que a dança possui algum papel importante no processo de envelhecimento?</p>	<p>Os entrevistados ressaltaram a importância da aprendizagem da dança durante o envelhecimento, tendo em vista que nesse processo, tende-se a uma diminuição na autoestima e na maneira como o sujeito se enxerga, além das dificuldades que surgem na saúde. Sendo assim, alegaram que por meio da dança, o indivíduo amplia a visão sobre si, se enxergando como capaz de continuar realizando algumas atividades, além disso, por ser também um exercício, colabora positivamente na melhoria para saúde tanto física, quanto mental.</p>
<p>13. Como enxerga a relação entre dança e idosos?</p>	<p>Os entrevistados apontaram o benefício existente entre essa relação, e como seria positivo se todo idoso</p>

	<p>experimentassem alguma atividade de dança, pois essa possui aspectos que colaboram com a melhoria de vida daquele. No entanto, apontaram que em alguns casos torna-se difícil para o idoso em manter essa relação, pois algumas limitações físicas como o cansaço e dores atrapalham no desempenho daquele, e acreditam que se houvesse mais incentivo e apoio prévios para que o idoso dance, alguns provavelmente não iriam sentir tantas limitações.</p>
--	--

Corroborando com os resultados acima, o estudo de Gaspar et al. (2017) revelou que na percepção dos idosos a dança trouxe importantes contribuições para a sua qualidade de vida na terceira idade beneficiando a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação motora, propiciando melhorias no convívio com a família, facilidade para formação de novas amizades, bem como ocasionou benefícios para a atenção e memória, uma vez que a aprendizagem das coreografias estimulam uma série de habilidades cognitivas.

Ademais, o envelhecimento pode gerar no idoso o isolamento, tornando-o deprimido e propenso a doenças crônicas. Com isso, a busca por atividades físicas e convívio social colabora para prevenção de problemas em saúde mental (SILVA et al., 2016). Destarte, a dança como uma forma de atividade física, promove também a interação social dos idosos entre si e com o seu meio, visto que, como apontado nos resultados, aquela tende a motivar neles a comunicação, tornando-os menos retraídos e por consequência, mais incluídos no corpo social.

Outrossim, Ramos et al (2014) destaca que os idosos ao buscarem a dança, não o fazem apenas por motivos biológicos, mas também para a ampliação das interações, visando superar as adversidades e a melhoria da autoestima. Tais fatores podem ser observados nos resultados, pois muitos dos idosos entrevistados percebem a dança como uma forma de distração para os problemas, e para aumentar autoestima, pois sentem-se mais capazes e seguros em realizarem outras atividades, motivando uma autopercepção mais assertiva.

Assim, além da dança como atividade física apresentar uma série de contribuições para o desenvolvimento físico e social dos praticantes, a aprendizagem das coreografias revelam uma significativa estimulação de funções cognitivas que podem beneficiar a qualidade de vida dos idosos na terceira idade. Portanto, a dança demonstra-se uma uma



importante aliada da Psicopedagogia, principalmente, como a possibilidade de ser um instrumento na avaliação e intervenção de comprometimentos cognitivos de idosos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir destas reflexões, é possível concluir que o exercício da dança durante o processo de envelhecimento, possibilita uma visão do processo de aprendizagem que impulsiona o indivíduo a promover a criatividade, autonomia e elevação da autoestima, bem como, o estímulo dos aspectos cognitivos, que são diminuídos durante essa fase da vida, uma vez que além de beneficiar o funcionamento físico, desenvolve o convívio social através das interações grupais.

Portanto, os resultados da pesquisa foram satisfatórios, tendo em vista que os objetivos foram alcançados, considerando que por meio da entrevista, foi possível compreender a influência da aprendizagem de danças na qualidade de vida dos idosos, bem como, especificamente, identificar a influência da dança nas suas vivências e a relevância desta prática para o bem estar no envelhecimento. Ainda, foi possível trazer a contribuição por meio da percepção dos próprios idosos, dando a esse grupo social o espaço para expressar-se, auxiliando a entender alternativas que proporcionem a interação desse dentro da comunidade e conseqüentemente, as melhorias que atingem diretamente nas condições de vida.

Em síntese, é necessário ressaltar que ainda existe a escassez de estudos que relacionem a dança com a prática psicopedagógica, portanto, é importante que esta ferramenta seja considerada no processo de intervenção com idosos, sendo esta relevante para o estímulo de uma aprendizagem prazerosa. Além disso, propõem-se a realização de mais pesquisas que evidenciem a autopercepção dos idosos acerca da prática e a influência desta nas vidas dos mesmos, visto que, o estudo atual teve como limitação a quantidade restrita de participantes de um mesmo grupo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.M. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento & Percepção: Espírito Santo de Pinhal- SP**, v.5, n.6, p. 129-134, Jan-Jun, 2005.

BARANCELLI, L. L. R.; PAWLOWYTSCH, W. M. Dança e qualidade de vida: um estudo biopsicossocial. **Repertório**, Salvador, n. 26, p. 273-282, 2016.

BELO, A. Z.; GAIO, R. Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: VILARTA, R. (Org.). **Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física**. Campinas: Ipes Editorial, 2007. p. 125-132.

BOGDAN, R. S.; BIKEN, S. **Investigação qualitativa em educação**: uma introdução à teoria e aos métodos. 12.ed. Porto: Porto, 2003.

CASSIANO, J. G. et al. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 2, p. 204-212, 2009.

FECHINE, B.; TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento**: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. ISSN. 2012.

FERREIRA, A.B.H. **Novo Aurélio Século XXI**: o dicionário da língua portuguesa. 3 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

GASPAR, G. et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. **Revista Diálogos Acadêmicos**, Fortaleza, v. 6, n. 2, 2017.

HOUAISS, A.; VILLAR, M.S. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. 1 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

MENEC, V. H. The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. **Journal of Gerontology Social Sciences**, v. 58B, n. 2, 2003. S74-S82.

MIRANDA, L. M.; GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. Estilo de vida e hábitos de lazer de freiras e padres idosos de Florianópolis - SC. **Rev. Bras. Ci e Mov.**, v. 15, n. 1, p. 15-22, 2007. Disponível em: . Acesso em: 13 jun. 2017.

RAMOS, R. F. S. et al. Efeitos Benéficos Da Dança Na Saúde Do Idoso. **REAS, Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. Sup. 1, p. 77-85, 2014.

SILVA, M. V. et al. Dança: Um Recurso Terapêutico Na Terceira Idade. **Revenferm UFPE online**, Recife, v. 10, (Supl. 1), p. 232-8, 2016.

SIMÕES, R. **(Re)quebrando e (re)bolando padrões com o idoso**. In: GAIO, R.; BATISTA, J. A ginástica em questão: corpo e movimento. Ribeirão Preto: Tecmed, 2006.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

SOUZA, J.; METZNER, A. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**- Revista do Centro Universitário FAFIBE, Bebedouro, ano 6, n. 6, nov. 2013. ISSN 1808-6993. Disponível em: <[unifafibe.com.br/revistafafibeonline](http://unifafibe.com.br/revistafafibeonline)>. Acesso em: 20 maio. 2019.