

## Envelhecimento feminino nos bailes de Dança de Salão do Sesc de Caxias do Sul

Estela Reis de Almeida\* – Natália Garibaldi\*\* – Vanessa Bellani Lyra\*\*\*

**Resumo:** O cuidado com o corpo e a mente, na terceira idade, vem proporcionando respostas positivas em relação à saúde e à qualidade de vida nos bailes de Dança de Salão. Este grupo vem merecendo atenção no sentido de que esta população está crescendo mundialmente e é cada vez mais frequente a participação do idoso no cotidiano das diversas atividades sociais. Este estudo teve por escolha trabalhar com a Terceira Idade, com o objetivo de analisar os significados que os bailes de Dança de Salão do Serviço Social do Comércio (Sesc) de Caxias do Sul assumem na vida das mulheres idosas que os frequentam. A metodologia utilizada é de corte qualitativo, privilegiando como técnica para a coleta de dados uma entrevista semiestruturada em forma de questionário, aplicado a um grupo de 20 mulheres idosas. Os resultados obtidos com este estudo apontam que os referidos bailes são significativamente importantes na vida dessas idosas, principalmente no fator socialização, divertimento e amizade.

**Palavras-chave:** Dança de Salão. Terceira Idade. Qualidade de vida.

### *Aging in ladies dancing Ballroom Dances of Sesc of South Caxias*

**Abstract:** body and mind care elders take are giving positives answers about health and life quality in Saloon Dance balls. This age group deserve attention as its population is growing around the world and the elderly participation in the various social activities is more ordinary. This study chose working with elders to analyze how Saloon Dance balls in Social Service of Trade (SESC) of Caxias do Sul influence in elderly women's life who take part into it. The methodology used is of a qualitative cut, in order to provide data collection. We decided to use one semi-structured interview in a questionnaire format, and we applied it to a group of 20 elderly women. The results obtained with this study pointed out that the referred balls are significantly important in the life of these elderly group, mainly regarding social, fun and friendship factors.

**Keywords:** Dance of Hall. Third Age. Quality of life.

### *Envejecimiento femenino en los Bailes de Salón del Sesc en Caxias do Sul*

---

\* Aluna no curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul.

\*\* Aluna no curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade de Caxias do Sul.

\*\*\* Professora no curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. Mestre em Educação pela Universidade Federal de Santa Catarina. Doutoranda em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

**Resumen:** El cuidado del cuerpo y la mente en la tercera edad, ha estado proporcionando respuestas positivas en relación con la salud y la calidad de vida en la Sala de Danza bailes Este grupo ha tenido la atención hacia esta población está creciendo a nivel mundial y es cada vez más participación cada vez más frecuente de las personas mayores en diversas actividades sociales de la vida diaria. Este estudio tiene la opción de trabajar con la Tercera Edad, con el objetivo de analizar los significados del Servicio Danza bailes de salón Social de Comercio (Sesc) de Caxias do Sul con la vida de las mujeres mayores que ellos frecuentan. La metodología utilizada es cualitativa, centrada como técnica de recolección de datos un formulario de cuestionario semi-estructurado, aplicado a un grupo de 20 mujeres de edad avanzada. Los resultados obtenidos en este estudio indican que estas danzas son significativamente más importante en las vidas de estas personas mayores, sobre todo en el factor de socialización, diversión y amistad.

**Palabras clave:** Baile de Salón. Tercera Edad. Calidad de vida.

## Introdução

De acordo com os dados apresentados pelo Censo Demográfico de 2010, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em todo o Brasil, a população idosa acima de 100 anos é de 24,2 mil de um total de 190,7 milhões de habitantes. Desse total, 7,2 mil são homens, ao passo que 16,9 mil são mulheres. Ainda segundo o censo, existem 95,9 homens para cada 100 mulheres.

Em pesquisa no jornal *Pioneiro*, Caxias do Sul completou 100 anos em 2010. Um total de 24 moradores são mais velhos do que a própria cidade. A maioria desses centenários é do sexo feminino: 20 são mulheres, e 4 são homens.

Com o aumento da expectativa de vida, a Terceira Idade requer a assistência de profissionais preparados especialmente para atendê-la em suas necessidades. Estudiosos vêm dedicando a essa população programas de atividades físicas que auxiliam na manutenção ou no alcance de uma vida saudável. Dentre esses estudiosos, destaco a figura do profissional de Educação Física, para quem esse espaço, com esse público especial, tem se aberto cada vez mais. Tal profissional trabalha no sentido de possibilitar ao público em questão ter uma vida fisicamente mais ativa, possibilitando maiores chances de alcançar a chamada "qualidade de vida da Terceira Idade". Nesse sentido, o profissional de Educação Física lança mão de conhecimentos advindos

das mais variadas formas de práticas de atividades físicas, assim como se torna conhecedor ou criador de teorias que proporcionam melhoras na qualidade de vida de um indivíduo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera idoso todo indivíduo com 65 anos de idade ou mais, que reside em países desenvolvidos, e com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento. Tal definição da OMS está diretamente ligada à qualidade de vida propiciada pelo país aos seus cidadãos.

No Brasil o conceito *Terceira Idade* foi empregado, inicialmente, pelo Sesc de São Paulo em 1977, quando criou as Escolas Abertas para a Terceira Idade. Essa nomenclatura representa a velhice como uma nova etapa da vida, expressa pela prática de atividades sociais e culturais. A representação de se estar na Terceira Idade está vinculada à atual imagem do envelhecimento, sendo que os indivíduos com idade avançada constroem novos significados que favorecem a participação social, a autovalorização, o convívio com suas perdas e suas transformações. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

A manutenção da boa forma física e de uma vida social ativa é fundamental para a saúde e a longevidade do idoso. Cortelletti, Casara e Toni (2007) entendem como conceito de saúde aquela compreensão que hoje não se restringe apenas à ausência de doenças, mas a um completo bem-estar físico e mental. Mente esperta, ativa e parceira, equilíbrio emocional, disposição para o dia a dia; um estado de perfeita satisfação e conforto.

A OMS conceitua esse bem-estar como “envelhecimento ativo”, a qualidade de vida tão almejada, isto é, envelhecer sentindo-se participante, como indivíduo ou como grupo, percebendo, ainda, as possibilidades, os desejos e as capacidades, permitindo-se novas conquistas.

A Dança de Salão, como atividade eminentemente social, traz consigo a possibilidade de atenuar as tendências comuns na velhice, a exemplo da inatividade, torna seus praticantes fisicamente ativos, combate o sedentarismo, contribui para a manutenção da aptidão física além de trabalhar benefícios nos aspectos biológico, psicológico e social. A Terceira Idade está encontrando nos bailes uma grandiosa

oportunidade de combate dos quadros depressivos, ao mesmo tempo que afasta os riscos de boa parte das doenças da velhice.

Cunha et al. (2008) constataram que a dança pode entrar, ainda, na vida dos idosos como forma de lhes permitir que traduzam sentimentos, ansiedades, necessidades, interesses que atravessam toda uma existência sem serem explicitados. Na mesma medida, a dança assume a função amortecedora do estresse, quando é entendida como algo prazeroso para fazer.

A dança aumenta o rendimento físico dos idosos. Esse aumento está associado a uma melhora na eficiência funcional de todas as células do corpo. Essa eficiência chamada de *aptidão física* é vista como um atributo desejável e positivo para a saúde.

Os bailes de Dança de Salão, quando praticados com regularidade, podem ser considerados uma ginástica aeróbica de baixo impacto, uma vez que proporciona aos frequentadores movimentos regulares e sem grande esforço, aliado ao convívio saudável com outras pessoas. A dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudança no estilo de vida. Por esse motivo, acredita-se que os bailes de Dança de Salão proporcionem o alcance da qualidade de vida, pois o ambiente se constrói sobre reuniões sociais que acontecem de forma espontânea e alegre, visando à confraternização. Trata-se de um lazer saudável, que faz bem ao corpo e à mente.

A particularidade da prática da Dança de Salão se sobressai na Terceira Idade, porque trabalha a atividade física de forma prazerosa, não sendo cansativa nem monótona. Cunha et al. (2008) ressaltam que, ao se movimentar auxiliada pela dança, a pessoa idosa pode ter um despertar interior, repercutindo em um autoconhecimento necessário a uma atitude de confiança diante da vida; condição que também responde pela ressocialização, na medida em que se ampliam as redes de relacionamento social.

A socialização é uma característica bastante importante da Dança de Salão. Ao começar a aprender a dançar, o indivíduo começa também a fazer parte de um grupo social. No entanto, a própria Dança

de Salão viabiliza a integração do indivíduo nesse grupo, pois oferece recursos para que ele interaja, através da ampliação do seu potencial comunicativo e promove o contato entre essas pessoas de idade e o modo de vida, às vezes tão diverso, mas que encontram uma conexão no desejo de dançar juntos.

Frequentar bailes de Dança de Salão é uma forma de buscar a convivência. Dançar a dois, na maioria dos casos, desperta alegrias muitas vezes adormecidas. Uma rede de companheirismo e afeto passa a fazer parte da Dança de Salão. Em bailes, a experiência do *Outro* e o compartilhamento de histórias de vida promovem uma troca que fortalece o crescimento pessoal, fazendo com que o grupo passe a ser uma família para o idoso. O envolvimento com a dança pode também otimizar vários benefícios psicológicos relacionados à preservação da função cognitiva, ao alívio dos sintomas de depressão e comportamento, e uma melhora no conceito de controle pessoal e autoeficácia.

Concordando com a afirmação acima, Cunha et al. (2008) ressaltam que a utilização da música e da dança desperta, assim, um vínculo/aceitação como do próprio corpo, fazendo aflorar experiências de vida por meio do lúdico e, com isso, promove o prazer, a criatividade, a integração, a capacidade de inovação e fornece novas motivações para a vida social. Esse universo ainda faz aflorar sentimentos de se gostar, de poder vibrar, fazer movimentos, ser mais alegre.

A Dança de Salão abrange três domínios da natureza humana: o fisiológico, o afetivo e o cognitivo. Esses domínios funcionam como um agente motivador do indivíduo para a manutenção e/ou recuperação da vida e da alegria pessoal e coletiva. O grande fator motivador dos idosos para irem ao baile é combater a solidão. Muitos deles, devido à viuvez ou à separação/divórcio, sentem-se necessitados de novas experiências de relacionamento, que podem ser encontradas nos salões de bailes na cidade.

A Dança de Salão se destaca entre os idosos porque permite que o praticante sinta leveza, fluência, alegria e liberdade. Como agente motivador, a dança, por seu aspecto lúdico e sua versatilidade, é praticada ao longo das gerações. Com tal característica tão marcante, a

Dança de Salão se torna compatível com os diferentes grupos etários em uma mesma sociedade. Nesse contexto, ressaltamos aos jovens a importância de entender e de aprender com os mais velhos, o que contribui para o resgate da cidadania das pessoas idosas.

### **Metodologia**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa. Para Minayo (2007), o uso de métodos qualitativos, além de permitir desvelar processos sociais, ainda pouco conhecidos, referentes a grupos particulares, propicia a construção de novas abordagens, revisão e criação de novos conceitos e categorias durante a investigação. Visa a compreender a lógica interna de grupos, instituições e atores quanto a valores culturais e representações sobre sua história e temas específicos; relações entre indivíduos, instituições e movimentos sociais; e processos históricos, sociais e de implementação de políticas públicas e sociais.

O local da pesquisa se sucedeu no Serviço Social do Comércio (Sesc), da cidade de Caxias do Sul, instituição que promove ações de saúde, educação, cultura, esporte e lazer. Dentro dessas ações, foi escolhido o baile da Terceira Idade, com ênfase na Dança de Salão. O Sesc é um espaço social muito bem-conceituado na cidade de Caxias do Sul, o qual há vinte anos vem realizando festividades e bailes voltados para o público da Terceira Idade. Foi nesse local também onde ocorreu o primeiro Baile da Terceira Idade, sendo, portanto, o Sesc, o pioneiro dos bailes de Caxias do Sul.

Por uma opção metodológica, a população estudada é do sexo feminino. A técnica utilizada para a coleta de dados foi a entrevista semiestruturada em forma de questionário. As entrevistas foram realizadas às quartas-feiras, no período de 24 de agosto a 21 de setembro de 2011. Participaram da pesquisa 20 mulheres idosas com idades entre 65 e 77 anos.

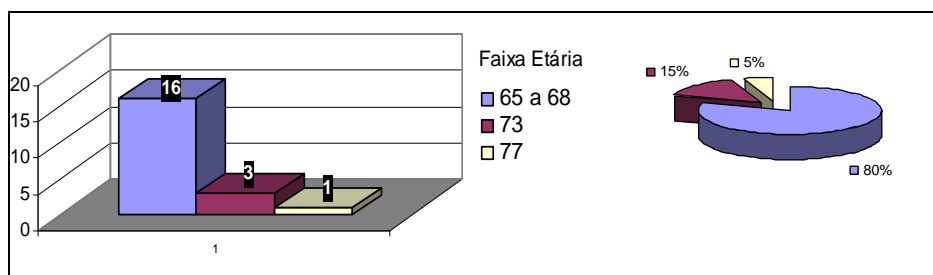
A entrevista era composta de duas partes: a primeira apresenta o perfil da idosa entrevistada, na qual constam dados como: idade, estado civil, quantidade de filhos, ocupação atual, entre outros, com o objetivo de caracterizar o perfil das idosas frequentadoras do baile. A segunda parte contém dados específicos referentes ao tema em estudo.

## Resultados e discussões

**Faixa etária:** O gráfico 1 revela que a maioria das participantes tem idade média entre 65 e 68 anos, sendo que três participantes apresentavam 73 anos, e uma participante, 77 anos. É cada vez mais frequente a participação do idoso no cotidiano de diversas atividades sociais, e existem várias pessoas nessa faixa etária que tem performance, saúde, corpo e forma em plena harmonia. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na vertente da saúde, seja na capacidade funcional (ALVES et al., 2004).

**Gráfico 1 – Faixa etária**

Percentual



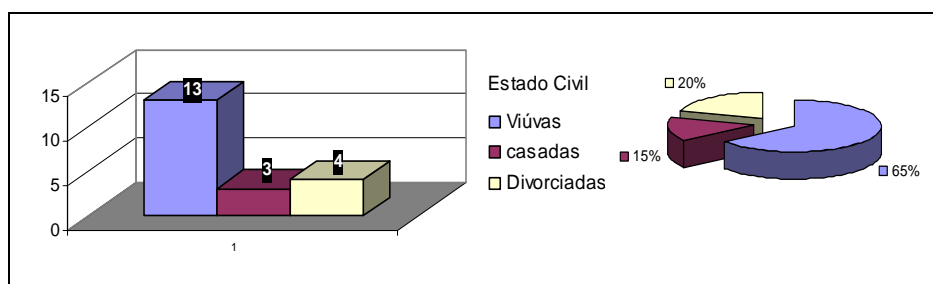
Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Estado civil:** O gráfico 2 aponta que a maioria das mulheres entrevistadas é viúva, compondo um grupo que totaliza 13 idosas. As demais (3) se incluem no estado civil *casada*, e quatro estão divorciadas. Um fator motivador para irem ao baile é combater a solidão, em vista da viuvez ou da separação/divórcio. Sentiram-se necessitadas de novas experiências de relacionamento, que podem ser encontradas nos bailes para a Terceira Idade. Essas atividades, que se desenvolvem em grupos, propiciam contatos com outras pessoas e têm grande importância para a Terceira Idade. A esse respeito, Severo et al. (2000) escrevem que as danças possuem um elemento social que a prática de ginástica não tem: elas ampliam as chances de promover o

encontro e favorecem os laços afetivos. A colaboração para o sucesso do outro, durante uma dança, leva ao surgimento de um sentimento de utilidade com repercussões positivas na estima pessoal.

**Gráfico 2 – Estado civil**

Percentual



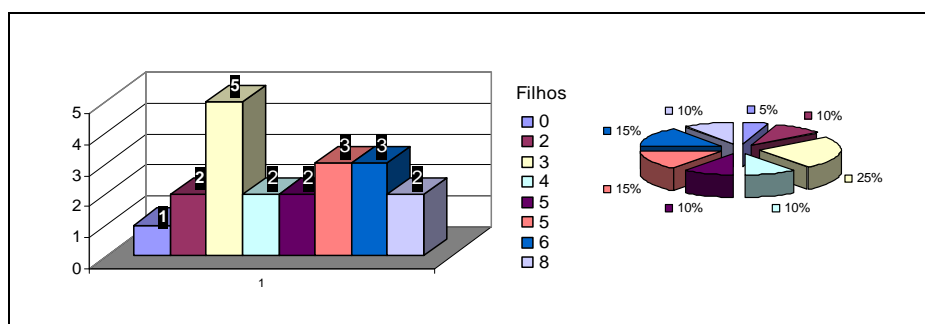
Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Quantidade de filhos:** O gráfico 3 revela que o número de filhos por participante varia entre 2 e 8 filhos: (1 participante não tem filhos); (5 participantes têm 2 filhos); (5 participantes têm 3 filhos); (2 participantes têm 4 filhos); (2 participantes têm 5 filhos); (3 participantes têm 6 filhos), (2 participantes têm 8 filhos). A qualidade de vida para a Terceira Idade envolve o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e também a saúde. A família é considerada como o lugar de cuidados, proteção, afetividade, socialização e formação da personalidade. Nesse contexto, ressaltamos aos jovens a importância de entender e aprender com os mais velhos, o que contribui para o resgate da cidadania das pessoas idosas. Pelo fato de os filhos já estarem adultos, as mães já estão desprovidas do compromisso e das obrigações familiares, podendo participar de grupos que as envolvam em uma atividade social, permitindo-lhes um cuidado maior consigo mesmas.



**Gráfico 3 – Quantidade de filhos**

Percentual

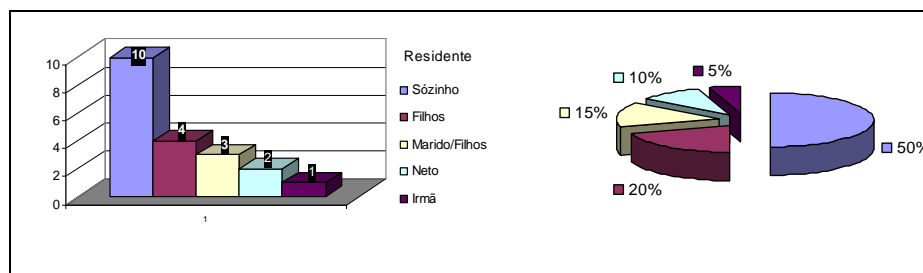


Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Residência:** O gráfico 4 revela que a maioria das idosas mora sozinha, sendo essas em número de 10. Das demais, 4 moram com filhos, 3 moram com marido e filhos, 3 residem com parentes (2 participantes moram com netos, e 1 participante, com a irmã). O bem-estar psíquico do idoso está diretamente relacionado à possibilidade de manutenção de sua autonomia e independência. De acordo com Papaléo Netto (1996 apud REZENDE; DIAS 2004), existe uma ligação íntima entre velhice saudável, autonomia e independência, que, para a população idosa, são indicadores de saúde e qualidade de vida. Rezende e Dias (2004) complementam lembrando que os idosos querem ter o poder de decidir, ser donos de sua própria vida e querem poder realizar algo com seus próprios meios.

**Gráfico 4 – Residente**

Percentual

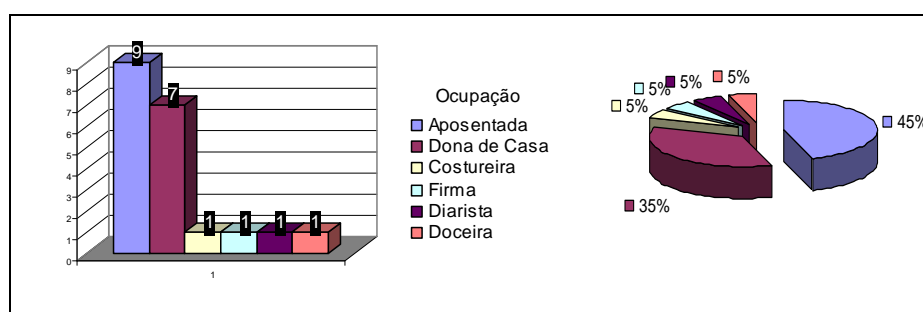


Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Ocupação atual:** O gráfico 5 conclui que 9 idosas são aposentadas, 7 são donas de casa, e 4 permanecem trabalhando (1 participante é costureira, 1 participante trabalha em firma (montagem de peças), 1 participante trabalha como diarista, e 1 participante, como doceira). De acordo com Moragas (1981 apud MORAES, 2009), um dos impulsos que mantém as pessoas em ação é a motivação. Motivação é o impulso e o esforço para se satisfazer um desejo ou um objetivo. Independentemente das participantes serem aposentadas ou ativas em um trabalho, ambas possuem a motivação de estar inseridas em um meio social, alimentando objetivos e buscando metas. A atitude diante da vida é determinante para alcançar uma longevidade saudável.

**Gráfico 5 – Ocupação atual**

Percentual



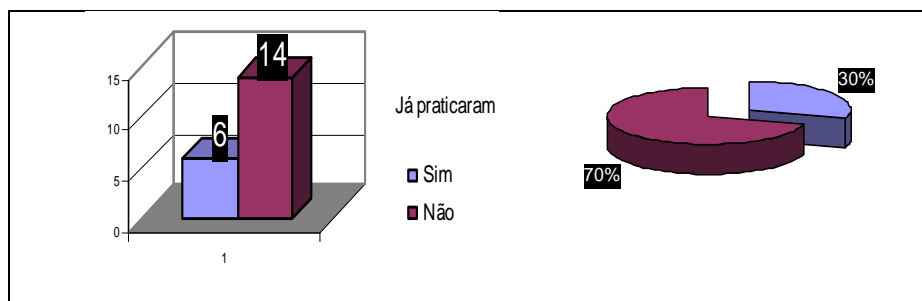
Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Prática de Dança de Salão como aula:** No gráfico 6, está representada a prática de Dança de Salão: 6 participantes responderam que já praticaram aula de Dança de Salão, e 14 responderam que não praticaram. O envelhecimento é um processo de mudanças, muitas vezes de restrições e limitações, mas isso não impossibilita o movimento. Na medida em que o indivíduo na Terceira Idade (re)aprende a lidar com o seu corpo, aceitando as transformações que vão acontecendo e reconhecendo potenciais em sua nova condição, tudo o mais em seu comportamento diante dos desafios da vida diária parece poder ser redesenhado.

Estados psicossociais são, inclusive, afetados positivamente, trazendo confiança e satisfação por terem os idosos os anos que têm. A Dança de Salão se destaca entre os idosos porque permite que o praticante sinta leveza, fluência, alegria e liberdade. Como agente motivador, a dança (por seu aspecto lúdico e sua versatilidade) é praticada ao longo das gerações.

**Gráfico 6 – Prática de Dança de Salão**

Percentual

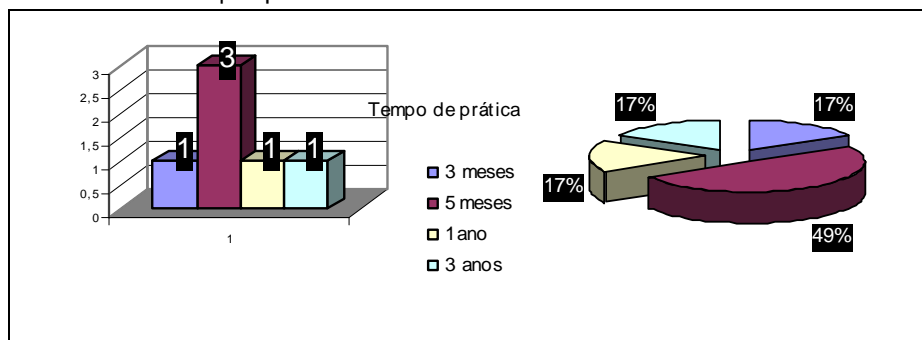


Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Tempo que realizou aulas de Dança de Salão:** O gráfico 7 apresenta o tempo durante o qual as participantes fizeram aulas de Dança de Salão: das 6 participantes que já praticaram aula de Dança de Salão, 1 participante respondeu que realizou no período de 3 meses; 3 participantes realizaram durante 5 meses; 1 participante durante 1 ano, e 1 participante durante 3 anos. Conforme Moraes (2009), os

profissionais de Educação Física que trabalham com idosos têm uma função psicossocial muito importante, visto que, através de seu trabalho, podem contribuir para redescobrir a alegria, a autonomia, a independência, o prazer, conseguindo, assim, promover alterações na autoestima deles e reintegrá-los à sociedade. A Dança de Salão para a Terceira Idade pode ser considerada uma verdadeira terapia, porque permite que liberem diretamente suas emoções reprimidas, trabalhando a coordenação motora, a agilidade, o equilíbrio, o ritmo e a percepção espacial. Desenvolve a musculatura corporal e permite uma melhora na autoestima. Possibilita, também, o convívio e o aumento das relações sociais.

**Gráfico 7 – Tempo que fizeram aula**



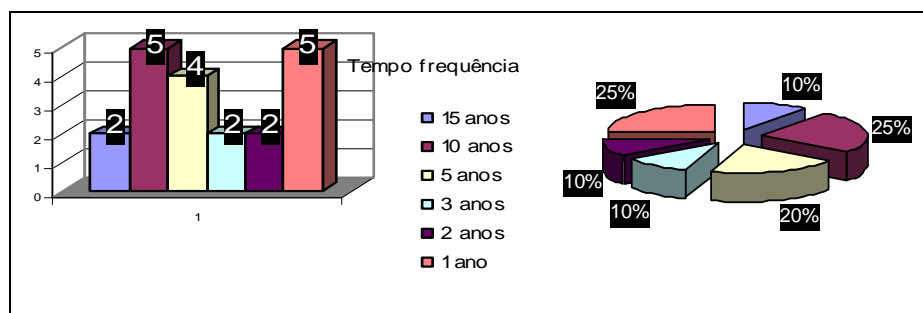
*Fonte:* Elaborado pelas autoras.

**Tempo de frequência aos bailes de Dança de Salão do Sesc de Caxias do Sul:** O gráfico 8 esclarece que 2 participantes frequentam os bailes de Dança de Salão do Sesc de Caxias do Sul há 15 anos; 5 participantes frequentam há 10 anos, 4 participantes frequentam há 5 anos, 2 participantes frequentam há 3 anos, 2 participantes frequentam há 2 anos, e 5 participantes frequentam há 1 ano. Para Portella (2004), a participação dos idosos nesses grupos, nos quais desenvolvem várias atividades, leva à construção de uma utopia de envelhecer saudável, pois, após entrarem em algum grupo, observam-se mudanças na vida

dessas pessoas, em relação à sua vida cotidiana, sua alimentação, suas atividades motoras e intelectuais.

**Gráfico 8 – Tempo que frequentam os bailes**

Percentual

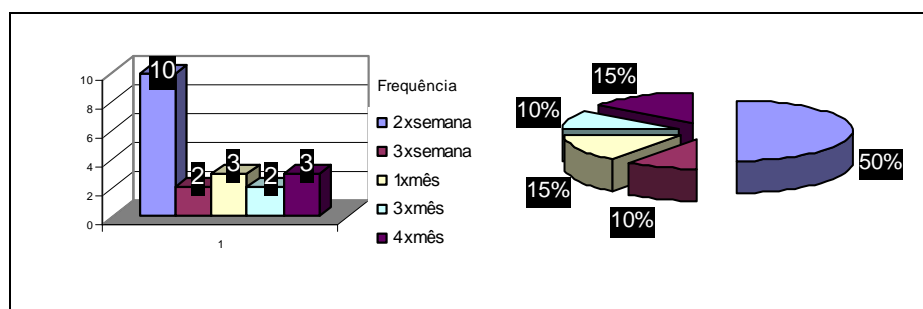


Fonte: Elaborado pelas autoras.

**Frequência aos bailes:** O gráfico 9 indica que 10 participantes frequentam bailes de Dança de Salão 2 vezes por semana; 2 participantes frequentam 3 vezes por semana; 3 participantes frequentam 1 vez por mês; 2 participantes, 3 vezes por mês, e 3 participantes, 4 vezes por mês. A capacidade de rendimento do nosso corpo muda continuamente durante a vida: aptidão física não é algo que dura a vida toda, ou seja, é necessária uma prática contínua para manter um bom nível de aptidão. Conforme afirma Bregolato (2007), aptidão física é um estado dinâmico de energia, posto que a energia é um dos fatores da dança, porque ela é a força que anima o corpo para o movimento. Ela estabelece o poder da ação de se contrapor à inércia. Energia é vitalidade. A pulsão é o conteúdo emocional do gesto, é o “querer” realizar os movimentos. A pulsão é o estímulo que impulsiona a alma a se manifestar nas expressões humanas.

Gráfico 9 – Frequência aos bailes

Percentual



Fonte: Elaborado pelas autoras.

As participantes também foram questionadas sobre outros dois aspectos, de cunho mais subjetivo, sobre a participação das mesmas nos bailes de Dança de Salão do Sesc/Caxias do Sul. O primeiro deles diz respeito aos principais motivos pelos quais elas se sentiam mobilizadas a participar dos bailes de Dança de Salão. Nesse aspecto, os principais motivos encontrados nas falas das participantes foram: “divertimento”, “para conhecer pessoas”, “para fazer novas amizades”, porque “gostam de dançar”, pelo fato de que “os bailes proporcionam bem-estar”, frequentam os bailes como “uma opção de lazer”, para “passar o tempo”, por “saúde” e pela “troca de conhecimentos que os colegas proporcionam durante as conversas”. Para o idoso, a Dança de Salão integra a realidade à fantasia, enfatiza as atividades espontâneas e criativas, porque permite pela iniciativa própria reviver situações emocionais positivas. A participação de idosos em festividades como em bailes de Dança de Salão pode ser entendida como uma opção de lazer. Os mais velhos buscam atividades enriquecedoras para ocuparem seu tempo. O lazer em bailes de Dança de Salão surge como fator primordial para a obtenção de qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, de modo que seja saudável.

O segundo aspecto diz respeito ao *significado* dos bailes para cada uma delas. Ao deixar livre a interpretação sobre todas as dimensões que envolviam o conceito de *significado*, foi possível uma

aproximação com a leitura que essas idosas faziam da realidade encontrada no contexto dos bailes. De forma bastante convergente, as participantes atribuem como um significado dos bailes o simples fato de causarem divertimento; destacam a amizade como sendo um fator significativo, consideram os bailes uma forma de ginástica/academia que proporciona melhoras na saúde (corpo e mente). Apreciam o baile, gostam do ambiente, incorporam os bailes como lazer, destacam as músicas, sentem liberdade de expressão, são significativos a terapia e o bem-estar que os bailes proporcionam; destacam o dançar, ressaltam a descontração, o companheirismo e a alegria.

A música deixa fluir toda a emoção, resgatando situações, lembranças e momentos felizes já vividos. A dança, conduzida como atividade física motivante, vem auxiliando essas pessoas a melhorarem seu desempenho de forma geral, ajudando a administrar preconceitos relativos ao ser envelhecido. Para Mazo e cols. (2001), o ambiente pode exercer uma forte influência na otimização e/ou no impedimento de reviver processos comportamentais, como a autonomia e a dependência. A autonomia e a segurança são necessidades básicas e universais.

A autoestima positiva indica bem-estar, saúde mental e ajustamento emocional, implicando, diretamente, a satisfação com a vida. Idosos que realizam com frequência atividades físicas, como a Dança de Salão, tendem a positivar sua autoestima. O simples fato de sair de casa, encontrar pessoas em condições iguais, manter conversas sobre vários assuntos, distrair-se com novidades, movimentar-se em atividades físicas, é um mecanismo capaz de tornar o envelhecimento uma fase da vida muito boa, prazerosa, com qualidade e dignidade.

## **Conclusão**

Este trabalho, através de uma pesquisa qualitativa, procurou identificar o perfil de um grupo de idosas participantes dos bailes de Dança de Salão do Sesc de Caxias do Sul e, a partir daí, elencar os principais motivos e os significados que tais bailes assumem na vida das idosas que os frequentam.

Após a análise dos dados coletados podemos apontar: quanto ao perfil do grupo identificado, constatou-se como forte característica a viuvez e o fato de morarem sozinhas. O principal motivo da ida aos bailes é combater a solidão, através do convívio social, assim como a procura por divertimento. Em relação aos significados, o prazer de fazer novas amizades e o estar inseridas em um grupo trocando informações levam as idosas a frequentarem os bailes. Em comparação com outros estudos realizados sobre o tema, observou-se que os bailes são significativamente importantes na vida de idosas. Para Bregolato (2007), essas danças proporcionam muitos efeitos positivos, tais como: socialização, descontração, desinibição, alegria, autoexpressão, resistência aeróbica, postura, leveza, coordenação, lubrificação das articulações, aproximação corporal, percepção temporal, fortalecimento dos grupos musculares, dentre outros.

Concordando com a autora citada acima, foi o mesmo que constatamos com as entrevistas realizadas. As mudanças são notáveis na vida dessas idosas, pois os bailes no Sesc possibilitam a inserção social do idoso. As participantes veem os bailes como um lugar de encontros para compartilhar experiências, tristezas, alegrias, de lazer e solidariedade, e por que não, um local de aprendizagem. A atividade física não acontece de forma isolada, mas em grupo.

Ao procurarem um grupo, os idosos buscam mais uma acolhida afetiva no encontro de pessoas e a construção de novas amizades. Além disso, Cunha et al. (2008) apontam que a dança, por contribuir com a criatividade/expressividade e por possuir uma riqueza de gestos e movimentos, é uma atividade física muito bem-aceita pelos idosos. Além de fazer aflorar recordações dos tempos de jovem, que tem significado para o idoso, tratar-se de atividade que leva o indivíduo a se expressar por meio do corpo, extrapolando-o para o campo mais subjetivo, promovendo prazer e autoestima.

Portanto, como afirma Chopra (1994 apud MAZO et al., 2001), o corpo não tem idade cronológica, e a mente não tem fronteiras, e isso pode determinar uma nova concepção de envelhecimento, cuja ideia central pode ser sustentada, quem sabe, a partir de práticas corporais e sociais significativas, como os bailes de Dança de Salão.



## Referências

- ALVES, Rosane Victor et al. Aptidão física relacionada à saúde do idoso: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Recife, v. 10, n. 1, 2004.
- BREGOLATO, Roseli Aparecida. *Cultura corporal da dança: livro do professor e do aluno*. 3. ed. São Paulo: Ícone, 2007.
- CENTENÁRIO de Caxias. *Pioneiro*, Caxias do Sul, 14 maio 2011.
- CORTELLETTI, Ivonne Assunta; CASARA, Miriam Bonho; TONI, Isabel Marrachinho. *Aprender depois dos 50*. Caxias do Sul: Educs, 2007.
- CUNHA, Marcel Lima et al. Dança de salão: repercussões nas atividades de vida diária. *Caderno de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2008.
- IBGE. Instituto de Geografia e estatística. *Censo demográfico de 2010*.
- MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 10. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.
- MORAES, Elisamar Pinto. *Influência da atividade física na autoestima de idosas participantes do programa de atividade física orientada desenvolvido no Centro de Convivência do Idoso*. 2009. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2009.
- PORTELLA, M. R. *Grupos de Terceira Idade: a construção da utopia do envelhecer saudável*. Passo Fundo: Ed. da UPF, 2004.
- REZENDE, Rachel A. S.; DIAS, Ângela Z. *Alterações do idoso, induzidas pela prática da recreação orientada, sob o enfoque da integração psicossocial na perspectiva dos praticantes*. Rio de Janeiro: Faculdades Integradas Maria Tereza. 2004.
- SEVERO, C.; SANTOS, D. L.; DIAS, J. F. S. A influência da dança e da musicalidade nos estados de ânimo dos idosos. *Caderno Adulto*, v. 4, p. 35-42, 2000.