



# DANÇA DE SALÃO COMO OCUPAÇÃO SIGNIFICATIVA PARA IDOSOS

BALLROOM DANCE: SIGNIFICANT OCCUPATION TO ELDERLY PEOPLE

Nathila Alexandre dos Santos<sup>1</sup>. Claudia Reinoso Araujo de Carvalho<sup>2</sup>

## RESUMO

*Entendendo que as ocupações têm papel importante na qualidade de vida dos idosos e que a dança de salão pode ser uma ocupação significativa para os mesmos, este estudo teve como objetivo analisar a dança de salão sob sua forma, função e significado por meio de um relato de experiência, no qual foram consideradas as vivências com idosos em academias e bailes de dança de salão durante o período compreendido entre julho de 2014 a maio de 2018. Antecedidas por considerações gerais sobre a dança de salão, as informações foram categorizadas e discutidas em torno dos seguintes aspectos: os efeitos da dança de salão na saúde; a dança de salão no contexto social do idoso; a relação entre dança de salão e autoestima; a relação entre dança de salão e sexualidade. Verifica-se que a dança de salão tem forte impacto positivo na saúde, contribui no incremento da vida social dos idosos participantes, bem como em sua autoestima e no exercício de sua sexualidade. Conclui-se que a dança pode favorecer a velhice bem-sucedida, pois contribui na manutenção da independência e no envolvimento ativo com a vida social. Apesar dos significados das ocupações serem subjetivos, a dança pode ser considerada uma atividade que se praticada regularmente empresta significado à existência, pela oportunidade de manter o convívio e contribuir para satisfação pessoal e na prevenção de doenças.*

## PALAVRAS-CHAVE

*Idoso; dança; terapia ocupacional; qualidade de vida.*

- 1 Terapeuta Ocupacional (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil). Membro do grupo de pesquisa Envelhecimento Humano, Saúde, Cultura e Sociedade. Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8122-7113>. Faculdade de Medicina da UFRJ, Av Carlos Chagas Filho, 373, Edifício do Centro de Ciências da Saúde, Bloco K, 2º andar, Sala 49 - Cidade Universitária - Ilha do Fundão- Rio de Janeiro, RJ, Brasil - CEP.: 21,941-902. [nathila04@gmail.com](mailto:nathila04@gmail.com)
- 2 Pós-doutora em Terapia Ocupacional (Universidade Federal de São Carlos, Brasil). Mestre, Doutora em Saúde Pública (Fundação Oswaldo Cruz, Brasil). Especialista em Acessibilidade Cultural (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil). Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial (Fundação Oswaldo Cruz, Brasil). Terapeuta Ocupacional (Universidade de Castelo Branco, Brasil). Professora Adjunta do Departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. Google Scholar: <https://scholar.google.com.br/citations?user=O-lpRxwAAAAJ&hl=pt-BR>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4105-9191>. Faculdade de Medicina da UFRJ, Av Carlos Chagas Filho, 373, Edifício do Centro de Ciências da Saúde, Bloco K, 2º andar, Sala 49 - Cidade Universitária - Ilha do Fundão- Rio de Janeiro, RJ, Brasil - CEP.: 21,941-902 [claudiareinoso@ufrj.br](mailto:claudiareinoso@ufrj.br) Telefone: 55 21 39386506



## ABSTRACT

*Occupations play an important role in the quality of life of the elderly people. The ballroom dancing could be a significant occupation for them. This study aimed to analyze ballroom dancing in its form, function and meaning. It is about an experience report, which was considered experiences with elderly people in gyms and ballroom dancing during the period from July 2014 to May 2018. Preceded by general considerations about ballroom dancing, the information was categorized and discussed around following aspects: the effects of ballroom dancing on health; the ballroom dance in the social context of the seniors; the relationship between ballroom dancing and self-esteem; the relationship between ballroom dancing and sexuality. It has been observed that ballroom dancing has a positive impact on health, contributes to the increase the social life of the elderly participants, as well as their self-esteem and the practice of their sexuality. It is concluded that dance could favor successful old age, it contributes maintaining independence and active involvement with social life. Although the meanings of occupations are subjective, dance could be considered an activity, that if regularly practiced, could produce meaning to existence, to enhance social life and contribute to personal satisfaction and disease prevention.*

## KEYWORDS

*Aged; dancing; occupational therapy; quality of life.*

Recibido: 05/09/2018

Aceptado: 30/05/2020

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Existem 901 milhões de pessoas acima dos 60 anos, o que representa 12,3% da população mundial (Help Age, 2015). Aproximadamente uma a cada 10 pessoas têm mais de 60 anos no mundo (Help Age, 2018).

No Brasil, é necessário ter 60 anos ou mais para ser considerado idoso. Esse segmento ultrapassa 20 milhões de pessoas, correspondendo a 10,8% do total da população (IBGE, 2011). Estima-se que a população acima dos 60 anos poderá exceder 32 milhões de pessoas, chegando a representar quase 13% da população em 2024 (IBGE, 2009).

Em decorrência do aumento do número de idosos no Brasil, a demanda por serviços voltados para essa população vem sendo crescente. Desde 1996, quando foi promulgada a Política Nacional do Idoso, os planos e ações visando os direitos dos idosos ganharam força na agenda das políticas públicas (BRASIL, 2006).

A nova estrutura etária da população brasileira coloca aos profissionais de saúde o desafio de enfrentar as questões inerentes ao envelhecimento (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015). Entre esses profissionais, o terapeuta ocupacional, é o que se dedica ao estudo da ocupação humana.

No âmbito mundial, o Plano de Ação Internacional de Madri sobre o Envelhecimento (2002) e o documento Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde (2002) marcaram a ruptura de um paradigma que relacionava velhice à aposentadoria e à dependência.

Com uma visão abrangente sobre o envelhecer, a abordagem do envelhecimento ativo tem como pilares a saúde, participação, segurança e recentemente também traz o conceito de aprendizagem (ILC-Brasil, 2015).

No que se refere à saúde, a abordagem em questão preconiza reduzir as desigualdades em saúde, minimizando-as e objetivando alcançar um potencial de saúde ao longo da vida. A aprendizagem diz respeito ao acesso à informação e afirma a sua importância não só para empregabilidade, mas também para favorecer o bem estar. A participação representa o engajamento em atividades capazes de dar significado à vida e promover sentimento de pertencimento e realização, seja em causas sociais, recreativas, intelectuais, culturais ou espirituais (ILC-Brasil, 2015).

O pilar da segurança envolve a garantia de proteção e dignidade aos idosos, por meio da efetivação de seus direitos e das necessidades que promovem proteção social, financeira e física, bem como reduzir as desigualdades nesses aspectos (BRASIL, 2005).

Os quatro pilares do envelhecimento ativo se interrelacionam. Segundo ILC-Brasil (2015) a participação

contribui para uma boa saúde, a aprendizagem pode melhorar a capacidade de se adquirir e resgatar conhecimentos e habilidades favorecendo a segurança pessoal e melhorando a capacidade de se manter saudável. Para o referido autor, quanto mais saudável e instruído o indivíduo, maior a possibilidade de participação plena na sociedade.

As ocupações contribuem para a saúde, para a participação, aprendizagem e segurança. Assim, as ocupações têm papel importante na manutenção da qualidade de vida dos idosos. Segundo Salles e Matsukura (2016), embora a palavra “ocupação” seja comumente relacionada a tomar posse ou ao trabalho, ela também pode ser considerada uma necessidade básica humana, que oferece significado para a vida.

A Terapia Ocupacional tem a ocupação como conceito central desde o início da profissão. A ocupação é possível por meio de movimentos, funções e habilidades e a forma em que ela é desempenhada faz com que as experiências sejam subjetivas (Salles e Matsukura, 2016).

A ciência ocupacional entende que as pessoas estão envolvidas em fazeres diários, significado que Muñoz & Salgado e Gomez (2006) atribuem à ocupação. Para os referidos autores a ocupação possui forma, função e significado. A forma está relacionada às características visíveis da ocupação. A função refere-se ao modo com que a ocupação influencia o desenvolvimento, a adaptação, a saúde e a qualidade de vida. O significado diz respeito a vivências subjetivas a partir da participação nas ocupações, onde são atribuídos valores pessoais, culturais e sociais. Sobre a função, Costa, Augusto e Corrêa (2017) ponderam que ao mesmo tempo em que determinadas ocupações podem promover a saúde e o bem estar, outras podem comprometê-las.

Infer-se uma relação entre os pilares do envelhecimento ativo e a ocupação, pois, de acordo com Costa:

As ocupações têm funções de prover as necessidades de sustentação imediatas do corpo, autocuidado, proteção e segurança; desenvolver habilidades, estruturas sociais e tecnologias voltadas para interagir sobre o meio ambiente; exercitar e desenvolver capacidades pessoais tornando o organismo capaz de se manter e prosperar. (Costa, Augusto & Corrêa, 2017, p.655).

As experiências subjetivas afetam de forma diferente cada indivíduo. Enquanto uma pessoa pode ter dificuldade e desânimo para alguma atividade, tendo que empregar muito tempo e esforço, outra pode fazê-la com prazer. Assim sendo, as atividades que fazem sentido para a pessoa e provocam sentimento de prazer, podem ser consideradas significativas.

Uma dessas atividades bem aceitas pelos idosos é a dança de salão. Esta é uma atividade de grande apelo popular, lúdica, prazerosa e socializante e no Brasil é culturalmente conhecida por ser uma atividade desempenhada por pessoas idosas por ser um dos exercícios mais procurados nessa faixa etária (Leal e Haas, 2006; Okimura-kerr e Okuma, 2012). Sendo, portanto, considerada significativa para essa população. Neste sentido corroboram Oliveira et al. (2017, p. 804):

A dança recebe grande atenção por parte da população idosa, por proporcionar um ambiente de descontração e divertimento, no qual os idosos acabam se identificando com indivíduos de características culturais semelhantes, interagem socialmente com os demais praticantes, além de expressarem suas emoções e reviverem sentimentos do passado. (Oliveira et al., 2017, p.804)

Guidarini, Schenkel, Kessler, Benedetti e Carvalho (2013) acreditam que a dança de salão tem maior adesão pelos idosos se comparada a outras atividades físicas em razão do aspecto lúdico e prazeroso por ela proporcionado.

Mediante essas considerações, a questão norteadora do presente estudo é “Como a dança de salão se configura como uma ocupação significativa para as pessoas idosas?”.

O objetivo desse estudo é entender a forma, função e significado da dança de salão no modo de vida das pessoas idosas que praticam essa atividade.

## MÉTODO

Este estudo consiste em um relato de experiência, no qual foram consideradas as vivências com idosos em atividade de dança de salão durante o período compreendido entre julho de 2014 a maio de 2018.



As vivências com pessoas acima dos 60 anos nas academias e bailes de dança de salão situados na Zona Norte do Rio de Janeiro consistiram em base importante para o referido estudo. Os dados advindos de tais experiências foram extraídos do Caderno de Campo, onde foram registradas as observações e impressões sobre cada encontro.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Decorrentes da relação entre as informações do caderno de campo e o conceito de ocupação da ciência ocupacional foram estabelecidas quatro categorias de análise: os efeitos da dança de salão na saúde; a dança de salão no contexto social do idoso; a relação entre dança de salão e autoestima; a relação entre dança de salão e sexualidade.

A discussão com base nas categorias foi antecedida por considerações gerais sobre a dança de salão e a relação dessa prática com os conceitos de forma, função e significado da Ciência Ocupacional.

### Considerações sobre a dança de salão

Considera-se dança de salão todo o tipo de dança praticado por casais em festas ou reuniões sociais, tanto em palácios, quanto em festas populares. A dança social surgiu na Europa durante a idade média, mas foi aperfeiçoada na época da renascença (Gomes, 2017).

A dança chegou ao Brasil juntamente com os colonos portugueses e devido às muitas influências étnicas, culturais e regionais e ao longo do tempo foi tomando várias formas, como o maxixe, xote, lambada e o samba de gafieira. Mas foi com a vinda da Família Real Portuguesa para o Brasil, no começo do século XIX, que surgiram as primeiras aulas de dança no Rio de Janeiro (Gomes, 2017).

No Brasil, a dança de salão é uma praticada majoritariamente por mulheres, em todas as faixas etárias. Nesse contexto, existem dois modos de praticá-la: fazendo aulas e/ou frequentando bailes. Na dança de salão do Brasil existem quatro ritmos tradicionais, que consequentemente são mais praticados pelos idosos. São eles: Bolero, soltinho, samba e forró. Em algumas academias, quando abrem “turmas de dança de salão” são

considerados apenas os primeiros três estilos, sendo a aula de forró em turma separada. No Brasil, além dos ritmos tradicionais, majoritariamente praticados por idosos, existem outros ritmos mais populares entre os jovens, os chamados ritmos quentes, como o zouk e a kizomba.

Na perspectiva da Ciência Ocupacional a dança de salão pode ser analisada como tendo forma, função e significado.

A forma ocupacional se refere a fatores mais visíveis da ocupação, ou seja, “o que as pessoas fazem?” “Quais as circunstâncias desse fazer?” “E como fazem em relação ao tempo, espaço e desempenho?” Por exemplo, a dança de salão é uma ocupação que embora apresente passos marcados, musicalidade própria de cada ritmo e padrões de execução, é singular a cada sujeito que a realiza (Costa et al., 2017). Ainda assim, é uma prática que possui diferentes formas: dançar de fato (ser conduzida ou conduzir), ter aulas com passos marcados, frequentar eventos específicos de dança social. Ao analisarmos essa prática, não considera-se apenas a prática em si, é necessário constatar outros fatores, entre eles, o contexto dessa atividade no cotidiano da pessoa, por exemplo, se ela tem ou não outras ocupações durante o dia.

Observa-se na prática o quanto os fatores externos afetam as pessoas. Até mesmo o sapato escolhido para dançar pode afetar o desempenho. Geralmente as dançarinas usam sapatos que ficam estáveis no pé para que não fiquem saindo. Os dançarinos usam sapatos sociais, que permitam a mobilidade adequada na pista, ao ponto de não travar demais os movimentos e nem gerar desequilíbrio. Um dia atarefado fora de casa, permite que o cansaço seja percebido através da forma de dançar, por outro lado, quando a pessoa espera muito pelo dia da aula, ansiando por esse tipo de contato social, percebe-se grande disposição. Em relação ao desempenho, quanto mais tempo de prática, mais facilmente a pessoa dança, embora cada pessoa tenha seu próprio ritmo de aprendizagem. O perfil de cada um também interfere no modo de dançar, há pessoas mais extrovertidas, outras menos, e até mesmo aquelas brincalhonas.

A função, que é o principal objeto de estudo deste trabalho, se refere ao que a ocupação pode promover ou prejudicar, ou seja, determinadas ocupações podem

promover a saúde e o bem-estar, outras podem comprometê-las (Costa et al., 2017). Entre as funções da dança de salão podem ser desenvolvidas habilidades, estruturas sociais e tecnologias voltadas para interagir sobre o meio ambiente. A relação desta ocupação com a saúde e bem-estar é intrínseca, pois esta desenvolve habilidades pessoais, cognitivas, físicas e sociais.

Quanto ao significado da ocupação, este envolve o valor que o próprio indivíduo a ela atribui, ou seja, há nesse processo um caráter subjetivo, já que indivíduos diferentes podem realizar a mesma ocupação e atribuir a ela significados distintos. O significado é individual e único, pois está atrelado às experiências prévias de vida, que são singulares e nunca serão as mesmas para duas pessoas diferentes, por mais parecidos que sejam seus significados (Costa et al., 2017). A prática da dança de salão para algumas pessoas pode significar uma simples atividade física, feita para perda de peso, ou para aquisição ou manutenção de capacidades físicas, para outras, a dança pode significar um modo de vida, onde o cotidiano está repleto de práticas em diversas formas. Alguns podem atrelar a dança às amizades, ao contato social por ela proporcionado. Existem diversas formas de significar a dança, pois, seu significado é sempre derivado de experiências pessoais.

### Os efeitos da dança de salão na saúde

Fala-se aqui da relação entre dança de salão e saúde. A prática de exercícios físicos é um fator importante na manutenção da saúde e esses devem ser bem pensados em relação ao condicionamento físico do idoso.

Quando os exercícios físicos são praticados por idosos, os profissionais tendem a exigir menos do que as suas reais capacidades, em virtude da condição de fragilidade que aparentam. Observa-se que a dança de salão é uma atividade física na qual a própria pessoa consegue sentir o seu limite, em relação ao seu condicionamento físico. Além de sua valência física a diferenciar de outras atividades, há um ganho de vocabulário gestual em quem dança. Em prática, comumente os próprios idosos alertam quando apresentam alguma restrição física. Muitas vezes, ao iniciar a dança, costumam sinalizar aos parceiros sobre sua limitação e sobre a possibilidade de realizar somente os passos mais básicos.

Ao longo do período considerado nesse estudo observou-se que mesmo impossibilitados de praticar a dança, os idosos frequentavam a aula, interagindo com as demais pessoas. Recordar-se uma ocasião na qual uma senhora que frequentava aulas de dança de salão, diante da agudização de sua artrite no joelho e da consequente impossibilidade de dançar, compareceu e participou da aula, conversando e interagindo com as demais pessoas.

A dança de salão geralmente abarca os idosos sem a necessidade de maiores adaptações. Isso acontece devido à autopercepção do idoso frente suas limitações. Observou-se a necessidade de adaptação de passos apenas uma vez, em um caso específico, no qual um senhor de aproximadamente 90 anos possuía limitações na movimentação do joelho, sua articulação não tinha amplitude ideal para realização de determinados passos, que foram adaptados com o senhor e sua esposa, que o frequentava com ele as aulas.

Acredita-se que a dança de salão tem algumas vantagens se comparada com outras modalidades de exercício físico, segundo Guidarini et al. (2013), tais vantagens são decorrentes do aspecto lúdico e prazeroso inerente à essa atividade, que podem contribuir para o aumento da qualidade de vida e a maior aderência à atividade física. Em seu estudo, constatou-se que a aderência ao programa de dança de salão foi alta se comparado a outras atividades físicas, sendo a assiduidade dos participantes nas aulas acima de 90%.

Um dos principais eventos com grande incidência em idosos são as quedas. Segundo Rodrigues, Barbeito e Junior (2016), estas podem ocasionar graves consequências, como: a diminuição da autonomia e capacidade funcional, o isolamento social e até mesmo provocar a morte. A atividade física pode contribuir para a diminuição desses casos, contribuindo para a manutenção da força, melhora da flexibilidade e do equilíbrio e até possivelmente evitar o surgimento do medo de cair, pois, com a dança, os indivíduos reconhecerão a suas limitações assim como suas habilidades.

A dança pode ser uma atividade alternativa na prevenção de quedas. Ueno et al. (2012) constataram em seu estudo que:



A dança exige movimentos com rápida mudança de direção e/ou de altura do centro de gravidade, estimulando assim a agilidade e o equilíbrio dinâmico. A dança também apresenta característica de maior sustentação de parte do peso corporal e maior repetição de movimentos comparada às outras modalidades. (Ueno et al., 2012, p.278)

Castelani et al. (2014) corroboram com o pensamento de Ueno et al. (2012) e acrescentam que os praticantes de dança de salão necessitam de um bom equilíbrio, pois em algumas situações podem ser utilizadas sandálias de salto alto (base restrita), movimentos rápidos, mudanças de direção e giros, estímulos estes que têm demonstrado benefícios no equilíbrio de idosos em comparação com idosos que não possuem essa prática. Castelani et al. (2014) também verificaram em seu estudo um melhor equilíbrio dinâmico para os praticantes de dança de salão, em comparação com os demais grupos analisados.

A dança também pode ser aliada no tratamento de doenças, como o câncer. Para Bromberg (2017) uma das explicações para atuação da dança no combate ao câncer está na produção de hormônios do prazer relacionados à prática de atividades físicas, como a endorfina e serotonina, substâncias relacionadas ao prazer e ao bem-estar, que afetam positivamente o sistema imunológico e são capazes de melhorar o humor. Dançar também é uma forma de expressar as emoções, se libertar de tensões e aliviar o estresse. Especificamente em relação ao câncer de mama, os movimentos ajudam as mulheres a tirar o foco da mama, pois a dança trabalha o corpo da mulher como um todo, dando atenção também a outras partes, como o próprio ventre, ressignificando a possível perda da mama.

Em relação à saúde mental, no tratamento da depressão, Witter, Buriti, Silva, Nogueira e Gama (2013) definem que a dança é uma atividade que desperta emoções positivas, prazer e socialização, aspectos fundamentais a serem estimulados em pessoas acometidas pela depressão. Leal e Haas (2006) acrescentam que além dos fatores sociais, os aspectos físicos e mentais também são afetados, que também podem ser estimulados através da dança.

Entretanto vale ressaltar que Melo et al. (2017) verificou em seu estudo que mesmo um grupo que está

praticando dança de forma regular está sujeito à depressão, ou seja, nem sempre a dança de salão sozinha é capaz de evitar que o indivíduo tenha depressão, uma vez que a depressão é um processo multifatorial. Entretanto, a vivência da dança de salão pode ser um dos eixos do tratamento, auxiliando no processo de combate a depressão.

Em relação à saúde, a dança de salão está diretamente ligada à função ocupacional. Na maioria dos casos, a dança tem papel importante na prevenção e tratamento de doenças, além de manter os idosos mais ativos em suas ocupações, possibilitando-os a exercer sua autonomia de forma plena.

### Dança de salão no contexto social do idoso

Ao longo da vida, em geral temos várias oportunidades de contatos sociais. Quando bebês, nosso contato social ainda está reduzido, restrito aos pais, familiares ou amigos da família. Crescemos e nos deparamos com novos locais de contato social, a creche ou a escolinha, onde encontramos outros parecidos como nós mesmos, ao menos no quesito idade. Também passamos a nos relacionar com os vizinhos, com os amiguinhos da mesma idade da vizinhança que dependendo da época, brincavam na rua, ou reuniam-se em casa para jogar videogame. Ainda mais crescidos, continuamos frequentando a escola e ampliamos ainda mais o nosso leque de opções: o clube de xadrez, ou aula de natação e talvez curso de inglês. Com o trabalho, o que costumava se expandir, tende a se restringir a um mesmo ambiente. Mas o que acontece quando não se precisa mais trabalhar? Quais meios sociais restarão a essa pessoa?

Ao acompanhar a história de uma senhora que afastada do trabalho de copeira por motivos de saúde, constatou-se que a mesma sentia-se ainda mais doente por não estar no trabalho. Aos sábados, ela trabalhava em uma unidade de Educação de Jovens e Adultos (EJA) e dizia que o que mais sentia falta era dos alunos, que costumavam ajudá-la.

Quem nunca esbarrou com uma pessoa idosa que diante de um simples “bom dia” contou-lhes uma parte de sua vida? Alguns idosos sentem tanto a falta do contato social que na primeira oportunidade que veem costumam dissertar longamente sobre suas vidas.

A participação social é considerada fator essencial para a qualidade de vida (ILC-Brasil, 2015). A dança de salão pode ser uma atividade potente para idosos, como ressalta Ferreira (2012) que atribui importância ao valor social e emocional que a dança representa em sua prática. Nos ambientes relacionados à dança, observa-se que os participantes falam sobre os benefícios do convívio social durante as aulas. Algumas idosas comentam sobre a importância pessoal que atribuem à participação em bailes ou outros eventos sociais, pois ao longo destes encontros, vão se formando laços e amizades, e através deles o contato com tais pessoas se torna contínuo.

A dança de salão é uma prática que integra o físico e o social. Como afirmam Okimura-kerr e Okuma (2012) os idosos praticantes de dança de salão sentem bem-estar, pois, esquecem momentaneamente as preocupações sociais e familiares. Para eles, a manutenção das relações com outras pessoas permite reconhecer-se e ser reconhecido pelos demais como ser social dentro do pequeno coletivo com o qual se relaciona.

A dança de salão é uma atividade com intensa vinculação social, fazendo com que as pessoas se integrem umas com as outras, criando um grupo. Na academia de dança de salão observam-se as próprias pessoas se organizam para comemorar quando há algum aniversário. Cada pessoa costuma levar algo para contribuir com o lanche e a confraternização sempre acontece após a aula.

Tal interação chega a tal ponto de os vínculos extrapolarem os ambientes específicos da prática. Comumente, os idosos combinam entre si saídas que podem estar relacionadas ou não com a dança de salão. Nos finais de semana, quando não ocorre baile na própria academia de dança, eles se organizam para frequentar outros bailes. Para além da dança, em ocasiões específicas como comemoração de aniversários, uns convidam os outros para comemorar em um restaurante, ou evento específico organizado pelo aniversariante.

A relação social da dança de salão está proximamente ligada ao significado da ocupação. Para muitos, o fator social é o mais importante se tratando de dança de salão, pois, é através dele que se dão os vínculos, as amizades, os momentos de descontração e divertimento. Logo, o sentimento de pertencimento ao grupo, que se dá pela prática da dança, afeta a função ocupacional

pelo reflexo positivo que possivelmente pode gerar na saúde e na qualidade de vida em geral. Outro aspecto que pode ser analisado em relação à forma ocupacional é o fato de que ao se sentir bem, cercada de pessoas agradáveis, a pessoa pode se sentir mais confortável em sua prática, não pensando e se preocupando com erros, e sim no prazer de dançar.

### Dança de salão e autoestima

A autoestima das pessoas, na maioria das vezes, relaciona-se com o fator social, o que pode afetar o comportamento da pessoa em relação a outras. Oliveira et al. (2017) afirmam que para o idoso, a autoestima está relacionada à admiração, à valorização e à importância atribuída a si, além do seu convívio positivo na sociedade e sua relação com familiares e amigos.

Oliveira et al. (2017) apontam que decorrentes do envelhecimento, ocorrem algumas alterações como diminuição da autoestima, do bem-estar e aumento da ansiedade, fatores que podem levar ao desenvolvimento da depressão. Esses sintomas são comuns em idosos e sua etiologia pode estar relacionada à falta de vínculos sociais.

A dança pode ser uma prática preventiva de tais fatores relacionados à autoestima dos idosos. Como observam Oliveira et al. (2017) em se tratando especificamente da dança, há um consenso a respeito dos resultados favoráveis para a saúde emocional e psicológica de idosos. Em seus estudos, os autores evidenciam a eficácia da dança para redução dos níveis de estresse e ansiedade, para a melhora da autopercepção da qualidade de vida e bem-estar, além da contribuição de benefícios físicos na autonomia do idoso.

Acerca da dança de salão especificamente, Cunha et al. (2008) afirmam que esta atividade promove modificações no comportamento e estado físico, fisiológico e emocional dos praticantes, promovendo autoconhecimento, atitudes de confiança diante da vida e socialização. Desta forma, a dança de salão é uma estratégia em potencial para ser aplicada por profissionais da área da saúde visando à promoção de atitudes positivas diante da vida.

A dança de salão por ser uma dança a dois, faz com que o praticante tenha maior percepção corporal, para



colocar seu corpo em contato com o corpo do outro. Tal como Fonseca, Vecchi, e Gama (2012) afirmam, é a partir do encontro com o outro é proporcionado um encontro consigo mesmo, sendo construído um canal de expressão dos sentimentos por meio dos movimentos.

Para além da autoestima, é imprescindível considerar-se a autoimagem e autocuidado. Atualmente no Brasil, tanto nos bailes quanto nas aulas, há interação entre pessoas mais novas e pessoas mais velhas. Essa interação faz com que principalmente as mulheres mais velhas passem a ter mais atenção em relação à própria imagem corporal e ao cuidado de si. Em geral, as mulheres passam a se arrumar mais ao frequentar esses espaços, pois o modo com que se sentem, afetam seus modos de dançar. Por exemplo, se a dama estiver se sentindo bem arrumada, bonita e conseqüentemente com boa autoestima, a dança fluirá melhor, pois ela se sentirá mais à vontade para executar os passos. Por conseguinte, o cavalheiro se sentirá mais confortável com a dama e a chamará para dançar mais vezes. Para além de se sentirem bem consigo mesmas, existem senhoras que se produzem também para sentirem-se “desejadas” pelos homens.

Na prática foi possível acompanhar o caso de uma senhora que começou a praticar dança de salão após a perda do marido. Ao longo de seu processo de aprendizagem pode-se perceber sua transformação física e espiritual. Passou a cuidar-se mais de si, usando cremes corporais, e a ser mais vaidosa, sempre usando um batom. A partir da interação com outros homens, passou a se interessar e pesquisar sobre assuntos relacionados à sexualidade, fato que melhorou não só sua vida sexual, como sua vida como um todo.

A autoestima atua diretamente na forma ocupacional da dança de salão, pois, dependendo do modo com que a pessoa está em relação a si mesma, seu desempenho é afetado. Fato que, conseqüentemente, influenciará na função ocupacional, pois se a pessoa obtiver bom desempenho em sua dança, seu humor ou até sua relação com a dança poderá ser afetada. O que nos remete ao significado da ocupação, uma vez que caso o idoso receba recorrentes elogios acerca do seu modo de dançar, sua relação com a dança pode se tornar ainda mais importante.

## Dança de salão e sexualidade

Para muitos nem sempre é natural relacionar sexualidade com idosos, dado as inúmeras informações sociais as quais estamos submetidos e que costumam atribuir ao envelhecimento à questão da sexualidade. De fato, ao longo do tempo algumas funções do corpo vão se modificando, mas a vivência da sexualidade continua sendo fator importante no envelhecimento. Em relação à saúde sexual, Carvalho et al. (2015) afirma que praticantes de dança de salão possuem maior capacidade cardiorrespiratória e menor chance de disfunção sexual em comparação a pessoas sedentárias e participantes de programas convencionais de reabilitação.

Os bailes e eventos sociais também tem outra função, além do já explicitado anteriormente. São nestes eventos que os idosos têm a oportunidade de flertar uns com outros, exercendo um papel que não é mais atribuído à faixa etária, o da sexualidade. A dança proporciona diversão, facilita a interação afetiva entre os parceiros e favorece uma interação social positiva. Além disso, a dança de salão age na fisiologia corporal, dando ao corpo maior aptidão em relação à sexualidade.

Alguns idosos arriscam investir em pessoas mais novas. Em alguns bailes ou eventos sociais, existe a contratação de dançarinos, cavalheiros, para acompanhar as senhoras, que são maioria no cenário da dança de salão. Alguns deles fazem mais que apenas dançar e são contratados como parceiros sexuais. O que pode ser considerado um ato positivo em relação às mulheres, que devido ao ritual erótico existente na dança, permitem-se estar com outras pessoas de forma livre.

A questão financeira também atravessa esse fator, pois na maioria dos bailes a entrada é paga, acrescido de consumo e contratação de serviços de dançarinos. Esses custos estão presentes na maioria dos bailes, fato que pode limitar a participação mais frequente de algumas idosas. Por outro lado, há eventos de dança de salão todos os dias espalhados pelo Rio de Janeiro. Geralmente as idosas frequentam os mesmos bailes, pois já tem vinculação com outras pessoas.

A referência específica às idosas se dá pelo fato de o público feminino ser a maioria no cenário da dança. Se analisarmos os gastos dos homens, estes estão resumidos a entrada do baile e a consumação. Por as mulheres serem maioria ou talvez por o homem ter a posição

mais “difícil” que é a condução dos passos, os serviços de contratação de dançarinos são voltados especificamente às mulheres. Não existem dançarinas para contratação. Então, os homens que frequentam esses espaços podem tirar qualquer mulher para dançar, que não podem recusar a dança, pois vai contra a “etiqueta” da dança de salão, que ainda possui várias “normas”. Ou seja, se um cavalheiro chamar uma idosa para dançar 10 vezes, ela deve ir, a não ser que invente uma desculpa, como cansaço ou não gostar do determinado ritmo, ação que acontece muito.

A dança de salão pode não ser aceita pelos familiares dos praticantes. Além da questão financeira, a qual muitas idosas aplicam parte de sua aposentadoria, o fato de se relacionarem com outros idosos ou com pessoas mais novas preocupam principalmente os filhos. A contratação de serviços extras de dançarinos pode levar a família a acreditar que estão se aproveitando financeiramente de tal ente. Além disso, a sexualidade é um tabu ainda maior quando se trata de idosos. Por sua aparente fragilidade, a família por tentar ajudar, pode interferir de forma muito direta, podendo comprometer a autonomia desses idosos, entretanto a família não tem acesso a tudo que acontece na vida desses idosos. Em geral, praticantes de dança de salão exercem de forma plena sua autonomia.

A sexualidade na dança de salão é igualmente relacionada ao significado, à função e a forma. Pois se tratando do significado, a dança pode ser o único meio para exercer a sexualidade, fator que pode ser importante para esses idosos. Quanto à função ocupacional, a dança pode ser uma ferramenta para se alcançar o divertimento através do âmbito sexual. A forma da dança está atrelada ao modo de dançar, ao flerte e aos discretos sinais dados ao longo da dança.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou entender a forma, a função e o significado da dança de salão no modo de vida das pessoas idosas que praticam essa atividade. Verificou-se, sobretudo, que a dança de salão tem forte impacto positivo na saúde, contribui no incremento da vida social dos idosos participantes, bem como em sua autoestima e no exercício de sua sexualidade.

Conclui-se de acordo com Ferreira (2012), que a dança pode favorecer uma velhice bem-sucedida, pois contribui na manutenção da independência, no envolvimento ativo com a vida social. Apesar dos significados das ocupações serem subjetivos, a dança pode ser uma atividade que praticada regularmente empresta significado à existência, pela oportunidade de manter o convívio e contribuir para satisfação pessoal e na prevenção de doenças.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2006) Envelhecimento e saúde da pessoa idosa, 192.
- Bromberg, S. Dança pode ser aliada do tratamento do câncer de mama. Disponível em: [http://silviobromberg.com.br/danca-pode-ser-aliada-tratamento-cancer-de-mama/?utm\\_source=blog&utm\\_campaign=rc\\_blogpost](http://silviobromberg.com.br/danca-pode-ser-aliada-tratamento-cancer-de-mama/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost). Acesso em: 17 de maio de 2018.
- Carvalho, G.M.D, Gonzáles, A. I., Sties, S. W., Lima, D. P., Neto, A. S., & Carvalho, T. D. (2015). Exercício físico e sua influência na saúde sexual Physical exercise influence on sexual health. *Revista Do Departamento de Educação Física e Saúde e Do Mestrado Em Promoção Da Saúde Da Universidade de Santa Cruz Do Sul / Unisc*, 16(1), 77–81.
- Castelani, R. A., Oliveira, T. F., Faquin, B. S., Dascal, J. B., Marques, I., & Okazaki, V. H. A. (2014). Análise do Equilíbrio Dinâmico em Praticantes de Balé Clássico, De Dança De Salão e de Não Praticantes de Dança. *Revista Da Educacao Fisica*, 25(4), 597–607. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.22951>
- Centro Internacional de Longevidade Brasil. (2015). Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade. Rio de Janeiro, 119. Disponível em: [http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil\\_web.pdf](http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf)
- Costa, E. F., Augusto, V., & Corrêa, C. (2017). Ciência ocupacional e terapia ocupacional: algumas reflexões\*. *Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.*, 1(5), 650-663. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/9687>
- Cunha, M. L., Landim, L. P., Lima, M.F.C, Vieira, L.J.E, Mesquita, R.B., & Collares, P.M. (2008). Dança de salão: repercussões nas atividades de vida diária. *Cad. Saúde Colet.*, 16(3), 559–567. Disponível em: [http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2008\\_3/artigos/CSC\\_11\\_2008\\_3\\_Marcel.pdf](http://www.cadernos.iesc.ufrj.br/cadernos/images/csc/2008_3/artigos/CSC_11_2008_3_Marcel.pdf)
- Ferreira, F.R. (2012). A intervenção da dança em mulheres pós-tratamento de câncer de mama e sua relação com a qualidade de vida. *Dissertação*, 74. Disponível em: <http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/3718>



- Fonseca, C. C., Vecchi, R. L., & Gama, E. F. (2012). A influência da dança de salão na percepção corporal. *Revista de Educação Física*, 18(1), 200–207. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v18n1/v18n1a20.pdf>
- Gomes, J.V. A História da Dança de Salão no Brasil. Disponível em: <http://www.danceadois.com.br/blog/a-historia-da-danca-de-salao-no-brasil/>. Acesso em: 11 de maio de 2018.
- Guidarini, F.C.S., Schenkel, I.C., Kessler, V.C., Benedetti, T.R.B., Carvalho, T. Dança de salão e hipertensão arterial. (2013) *Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano*. 15(2),155-163. Recuperado de DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n2p155>
- Help Age. Global ageing statistics. Disponível em: <http://www.helpage.org/resources/ageing-data/global-ageing-statistics/>. Acesso em: 13 de abril de 2018.
- Help Age. Population ageing projections. Disponível em: <http://www.helpage.org/global-agewatch/population-ageing-data/population-ageing-projections/>. Acesso em: 13 de abril de 2018.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <http://ibge.gov.br>. Acesso em: 13 de abril de 2018.
- Leal, I. J., & Haas, A.N. (2006). O significado da dança na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências Do Envelhecimento Humano*, 3(1), 64–71. <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.56>
- Melo, C. C. D., Teoldo, V., Boletini, T. L., Freitas, G. D., Teoldo, I., Vasconcelos, A., & Noce, F. (2017). A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos, 27, 67–73. Disponível em: [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2018v27n4/revpsidep\\_a2018v27n4p67.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2018v27n4/revpsidep_a2018v27n4p67.pdf)
- Muñoz, I., & Salgado, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, (6), Pág. 39 - 45. doi:10.5354/0719-5346.2010.110
- Okimura-Kerr, T., & Okuma, S. S. (2012). Atitude crítica de idosos sobre atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(4), 717–729. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092012000400015>
- Oliveira, D. V. D., Favero, P. F., Codonhato, R., Moreira, C. R., Antunes, M. D., & Junior, J.R.A.N. (2017). Investigação dos fatores psicológicos e emocionais de idosos frequentadores de clubes de dança de salão. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, 2017; 20(6), 802-810. <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.170089>
- ONU. (2002). Brasil. (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 60.
- ONU. (2003). Plano de Ação Internacional contra o Envelhecimento, 2002. *Organização Das Nações Unidas*, 49.
- Rodrigues, G.D., Barbeito, A.B., Junior, E.D.A. (2016). Prevenção De Quedas No Idoso: Revisão Da Literatura Brasileira. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 10 (59), 431-437. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/990>
- Salles, M. M., Matsukura, T.S. (2016) O uso dos conceitos de ocupação e atividade na Terapia Ocupacional: uma revisão sistemática da literatura. *Cad. Ter. Ocup.*, 24 (4), 801-810. <http://dx.doi.org/10.4322/0104-4931.ctoAR0525>
- Ueno, D.T., Gobbi, S., Teixeira, C.V.L., Sebastião, E., Prado, A.K.G., Costa J.L.R., Gobbi, L.T.B. (2012, abr./jun.). Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. *Rev. Bras. Educ. Fis*, 26(2), 273-281. <https://doi.org/10.1590>
- Witter, C., Buriti, M.A., Silva, G. B., Nogueira, R. S., & Gama, E. F. (2013). Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 191–199. <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100019>