



## OS MUITO VELHOS TAMBÉM DANÇAM

Varregoso, Isabel

Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), IP Leiria | IP Santarém; ESECS | IP Leiria

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

### Introdução

**A**tualmente, a prática de dança por pessoas idosas é já uma realidade mas o mesmo não se verifica por parte de pessoas com idade mais avançada. À medida que envelhecem as pessoas tendem a abandonar as classes de dança devido a dificuldades sentidas ou temidas ou por limitações maiores, normalmente doenças. Contudo, os benefícios que este tipo de atividade tem estão sobejamente demonstrados na literatura. Estes revelam-se a nível motor, físico e da corporalidade. Os idosos mais ativos permanecem mais capazes para a realização da sua vida diária e, tendencialmente, mais positivos e bem-dispostos. Tal significa que, para além do bem-estar físico, a prática da dança tem fortes efeitos a nível social e psicológico. A possibilidade de continuar a conviver, a relacionar-se e a pertencer a um grupo com o qual se tem algo em comum, afasta o idoso do isolamento e da inatividade (Comprido, 2013). E essa partilha vivenciada nas aulas de dança provoca sentimentos de competência, de satisfação com a vida e permite encarar a velhice de forma mais otimista (Varregoso, 2014). O divertimento, bom-humor, descontração, expressão e alegria experimentados na dança proporcionam um bem-estar geral.

### Objetivo

Estudo no domínio pedagógico, quantitativo e descritivo, orientado numa perspetiva preventiva. Pretendeu-se verificar se as danças populares podem ter efeitos benéficos para praticantes muito idosos.

### Método

A amostra do nosso estudo foi formada por 64 idosos de ambos os sexos e idades entre os 82 e 92 anos, com uma média de idades de 85 anos. Divididos em Grupo Experimental e de Controlo (GE = 32; GC = 31), alunos de academias ou programas seniores.

Instrumentos: Questionário de Saúde/Atividade Física (QSAF), construído por Sardinha e al. (1999), modificado por Varregoso (2004), para verificação do nível de autonomia na realização das atividades diárias. Questionário de Avaliação das Aulas (QAA), construído e validado por Varregoso (2004), para avaliação do nível de satisfação com as aulas. Escala de Auto-Estima de Rosenberg (RSES), desenvolvida por Rosenberg (1965).

Após as autorizações foram constituídos os grupos de estudo. No pré-teste foram usados o QSAF e A RSES. Foi elaborado e aplicado um planeamento específico de aulas de dança durante 6 meses com uma aula por semana. No pós-teste foram usados o QSAF, RSES e QAA. O tratamento dos dados foi

realizado no software SPSS 20.0 com recurso estatística descritiva e inferencial, técnicas de comparação intra e entre grupos. Na interpretação dos resultados foi usado o nível de significância de  $p. 05$  (5%).

### Resultados e discussão

Os resultados obtidos no QSAF indicam que, em média, 87% dos idosos têm algum problema de saúde, não impeditivo da prática mas limitativo de algumas ações, sendo medicados para o efeito. Na motivação, homens e mulheres indicam principais razões para realizar exercício: saúde e mobilidade (80%), bem-estar psicológico (87%), reduzir o stress (86%) e divertimento (67%). Estas percentagens tendem a baixar cerca de 25% no GC. Sobre os impedimentos referem a dor (36%), falta de transportes (30%) e doenças (56%), sendo estas percentagens cerca de 28% acima no GC. No GE nas razões para ser mais ativo indicam o conselho médico (20%) e não ter dores (42%). Na RSES os resultados indicam que no pré-teste os idosos dos dois grupos situaram-se no nível 4 e 5 (baixa AE). No pós-teste, comparando os dois grupos (GE e GC), a percentagem de indivíduos no nível 0 (AE muito elevada) é maior no GE (30%) contra GC (13.5%), existindo uma diferença estatisticamente significativa. No QAA os idosos do GE afirmaram que o que mais gostam nas aulas de dança é da Alegria/Divertimento (78%), de Conviver (64%), de Dançar (68%), da Distração/Ocupação do tempo livre (45%), e da Sensação de bem-estar (41%). As mulheres valorizam mais a Energia despendida (22%) que os homens (11%). No geral, consideraram que a dança alterou a sua vida devido a Criar mais amizades (51%), Sentir-se mais alegre (43%) e Conviver mais (41%).

### Conclusões

Com este estudo, pretendemos realçar que a dança é benéfica para pessoas muito idosas, não só para a saúde física, mas também ao nível das variáveis psico-sociais analisadas. Evidencia-se que a implementação de aulas de dança de forma específica para promover estes indicadores deve ser levada a cabo com uma forte componente social, recreativa, expressiva e criativa. Estas permitem a melhoria da autoestima e a vida na velhice com mais qualidade e até mais tarde, desmistificando que os mais velhos também podem dançar.

### Referências

Comprido, A. L. (2013). Programa SETE: perspectiva pedagógica para el desarrollo de aptitud física y calidad de vida de los mayores. *Tese de Doctoramiento*. Badajoz, España: Universidad de Extremadura, Departamento de Ciencias de la Educación. Varregoso, I. (2014). Contributo da didática da dança para a satisfação de praticantes idosas [Abstract Book]. In C. Vila-Chã, M. Costa & P. Esteves (Eds.). CIDESD 2014. International Congress of Exercise and Sport, p. 70.