

N. CLASS.	M 793.33
CUTTER	S 586 P
ANO/EDIÇÃO	2015

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS – UNIS MG**

**EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO**

**WAGNER WEBERT SILVA**

**A PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO PELA POPULAÇÃO IDOSA**

**Varginha  
2015**

**WAGNER WEBERT SILVA**

**A PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO PELA POPULAÇÃO IDOSA**

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física, do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção de grau de bacharelado sob orientação da Prof.<sup>a</sup> Ma. Erondina Leal Barbosa.

**Varginha  
2015**

**WAGNER WEBERT SILVA**

**A PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO PELA POPULAÇÃO IDOSA**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharelado pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em     /     /

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Erondina Leal Barbosa (Orientadora)

---

Prof. Me. Luiz Gustavo Rabello

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Ione Maria Ramos de Paiva

OBS:

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus para que a realização desse sonho fosse possível, aos meus colegas, professores a minha orientadora Erondina Leal Barbosa, a minha família, a minha esposa Simone Silva Couto e Minha filha que são razão do meu viver e a todos que acreditaram no meu sonho e me ajudaram na construção deste trabalho.

“Nem tudo que se enfrenta pode ser  
modificado, mas nada pode ser modificado até  
que seja enfrentado.”

Albert Einstein

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. [eron@unis.edu.br](mailto:eron@unis.edu.br)

# A PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO PELA POPULAÇÃO IDOSA

Wagner Webert Silva\*

Erondina Leal Barbosa\*\*

## RESUMO

Este trabalho aborda como tema "A prática da dança de salão pela população idosa" tal abordagem se justifica em refletir sobre o histórico da dança de salão, desde o seu surgimento até os dias atuais, tendo como eixo principal o intuito demonstrar os diversos benefícios trazidos para corpo por meio da dança de salão para a população idosa. O objetivo deste estudo foi analisar que a dança é um componente importante para a promoção do bem estar das pessoas, devendo ser reconhecida como uma atividade altamente benéfica para o organismo. A dança de salão também tem muito a contribuir para o desenvolvimento de diversas habilidades e capacidades melhorando a qualidade de vida das pessoas em muitos aspectos. Velocidade, força, equilíbrio, agilidade, resistência, coordenação, ritmo, flexibilidade, memorização e socialização são alguns dos aspectos trabalhados. Quando se exercita o corpo por meio da dança de salão, o praticante desenvolve também seu potencial comunicativo, passando a se expressar melhor. Após a realização deste estudo pode-se afirmar que a dança de salão como atividade física regular pode possibilitar a pessoa a um estágio de envelhecimento saudável, minimizando e ao mesmo prevenindo os efeitos da idade, melhora a capacidade mental, a função física, conferindo saúde e bem estar.

**Palavras-chave:** Dança de Salão, Saúde, Idoso.

## 1 INTRODUÇÃO

Manifestações como a dança compreendem significados que penetram nas relações com as pessoas formando uma esfera de comunicação real no plano do sensível. Isso quer dizer que o ser humano atribui um sentido próprio, um sentido pessoal às manifestações artísticas. Criando e dando formas a um fenômeno, a dança permite explorar, com ideias originais, a própria corporeidade. São essas ideias, traduzidas por linguagem corporal, que nos

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

permitem expressar e comunicar mensagens por um vocabulário próprio, sensibilizando para a adoração, o belo, o estético, o cultural, o social e o espiritual (COIMBRA, 2003).

Segundo a Bíblia, o povo de Deus, no Antigo Testamento, dançava em suas festas numa atitude de celebração e agradecimento diante do Senhor pelas graças alcançadas em inúmeras situações. Temos um bom exemplo em Labão, que queria dar uma festa de despedida a Jacó com alegria, cânticos, tamboril, harpa e, quem sabe, até com danças (Gênesis 31.27). Outro exemplo, em 1Samuel 18.6, diz que as mulheres saíram ao encontro do Rei Saul cantando e dançando, com instrumentos de música. Conforme esses e outros textos bíblicos, a celebração sempre esteve presente no cotidiano do povo hebreu. Temos em Miriã e Davi dois exemplos de profusão de júbilo e êxtase por intermédio da dança na presença de Deus.

Segundo Garaudy a dança precedeu o ser humano, pois há milhões de anos os animais dançam para sua procriação ou alimentação. O ser humano dançou antes de saber falar (1980, p.65). O que confirma que realmente a dança é a arte que se expressa através do movimento do corpo seguido de ritmos.

Ainda Garaudy (1980) dispõe que na dança o homem une coração, corpo e espírito. Além disso, o autor ainda afirma que a dança não age apenas como forma de expressão, mas também como modo de viver, sendo uma das principais atividades indicadas para a melhoria e manutenção da qualidade de vida do ser humano da atualidade.

Sendo assim ao basear nestes que muito investigaram, o estudo que se apresenta surge da necessidade de analisar e tentar compreender os aspetos envolvidos no processo de se praticar a dança de salão pela população idosa, enfocando a importância do contexto social na idade da velhice, pois de forma direta os indivíduos e a sociedade estão envolvidos.

## **2 O QUE É DANÇA?**

A dança é uma atividade lúdica, uma manifestação artística e forma de comunicação que se faz através do próprio corpo humano, praticada em grupo, que ajuda a expressar as emoções, estimula a memorização e a coordenação, além de ser um bom exercício físico. (GARAUDY, 1980).

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

"A própria palavra dança, em todas as línguas européias – danza, dance, tanz- . deriva da raiz "tan" que em sânscrito, significa "tensão". Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses (GARAUDY, 1980, p.14)

Para Vargas 2007, antes do indivíduo fazer uso da fala como meio de comunicação, a dança já era utilizada como forma de comunicação, sendo que, essa prática social já era explorada instintivamente pelo homem, fazendo com que, até os dias de hoje, o homem use desse canal como meio de manifestação de sua expressão interior.

Segundo Vargas (2007) a dança e o movimento jogam um papel mágico em todas as culturas, afirmando que a dança também é cultura e identidade de um povo.

Já Vianna (2005) aponta que a dança é um registro de vida, de força e de expressão – do estar no mundo. A vida, o mundo e o homem manifestam-se por meio do movimento. Dançar é mover-se com ritmo, melodia e harmonia.

"A dança é recreação e tensão máxima, movimento corporal e impulso teórico, vivência estética e motivo religioso, jamais fica reduzida a um só desses aspectos, porque sempre é expressão da totalidade da vida e envolve-nos por inteiro." (Vargas, 2007, p.14.15).

O indivíduo sente a necessidade de se expressar por meio do movimento, da necessidade do movimento surgiu a possibilidade da dança, da possibilidade da dança surgiu a necessidade de dançar. Isto posto, evidencia-se o fato de que a dança é composta por várias seqüências de movimento e gestos corporais que podem, ser diferenciados de atividades motoras usuais. Sendo assim a dança está presente no tempo e no espaço, o corpo humano representa o instrumento e o movimento o meio, conclui-se então, que toda dança é expressão corporal composta por valores culturais, sociais e pessoais produzidos historicamente. (DANTAS, 1999).

De acordo com Sachs apud Dantas 1999, a anterioridade da dança em relação às outras artes é uma anterioridade também histórica, que trata da evolução do homem, das suas relações com a natureza e com a religião. A dança é mais do que arte, pois é atividade que reúne alma e corpo e permite relação direta com o sagrado, com o mundo com o reino dos demônios, dos espíritos e de Deus.

Autores como Nanni (1998), Laban (1990) e Brikman (1989) concordam em dizer que através da dança podemos aperfeiçoar qualidades físicas, atributos sociais, morais e éticos. De

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br



acordo com Brikman (1989) a dança é linguagem do movimento corporal na sua essência, uma articulação harmônica dos movimentos e para completar Gehres (2008) dispõe que a dança é, inclusive, criação que se manifesta em diferentes falas e ações.

## 2.1 O surgimento da dança

Para Nanni, 2003, o surgimento da dança está relacionado com as mudanças na forma em que o povo passou a compreender o mundo, bem como na forma quem que passaram a relacionar seus corpos e experiências com os ciclos da vida.

Entende-se que a dança passa a ser resultado da necessidade do homem como meio para se expressar e a partir desse conceito pode-se estabelecer um vínculo que denota que esse surgimento se liga tanto às necessidades mais concretas do homem quanto aquelas mais subjetivas. Pode se observar que em todos os povos e em todos os tempos, encontrou-se na dança o meio mais organizado de sistematicamente expressar movimentos que tendiam a surgir em uma lógica expressiva possibilitando ultrapassar o poder das palavras. Pois os movimentos já estabeleciam uma forma de comunicação. (NANNI, 2003).

Desde o início das civilizações, a dança é vista e tratada não apenas como esporte ou espetáculo, mas como celebração e forma de participação efetiva no o meio social. Sobre a origem da dança, Nanni (2003, p.7) escreve que: “As danças, em todas as épocas da história e/ou espaço geográfico, para todos os povos é representação de suas manifestações, de seus “estados de espírito”, permeios de emoções, de expressão e comunicação do ser e de suas características culturais.

De acordo com Oliveira (2001, p.14), uma das atividades físicas mais significativas para o homem antigo foi a dança, usada como forma de exibir suas qualidades físicas e de expressar os seus sentimentos, e era praticada por todos os povos, desde o paleolítico superior (60.000 a.C). Conclui-se que, desde a antiguidade, através da dança a humanidade já tinha uma forma de se comunicar.

Segundo Coimbra (2000), historicamente pode-se comprovar que a dança sempre esteve presente na vida do ser humano, seja na forma artística ou sociocultural. Esta manifestação corporal é uma realidade associada à prática da existência humana desde os primórdios de sua história.

Ainda Coimbra, 2000, mostrará de que forma o surgimento da dança se manifestou pelo mundo através dos tempos. No Egito, por exemplo, a dança tinha caráter sagrado, sempre

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

presente nas cerimônias. Na Grécia a dança era disciplina obrigatória na formação dos cidadãos, e em países como China e Japão, a dança estava incluída como parte de rituais e tradições. No séc.V, a Igreja passa a condenar e proibir a dança. Enquanto uns a toleravam outros a condenavam. Teatros foram fechados, porém na tradição do povo mais forte a dança ainda era praticada nas rodas dos camponeses e nas festas populares. As danças da nobreza, envolta por máscaras e vestimentas pesadas da época permaneciam.

Nos séculos XV e XVI, as danças retomam um período de crescimento, graças ao Renascimento que trouxe mudanças ao pensamento e à forma de viver. Há valorização do corpo. A dança passa a ser absorvida pelas classes dominantes sendo executadas em recintos fechados. Surge o balé da corte e de seus "mestres", aqui apenas os homens participavam, os papéis femininos eram desempenhados por homens fantasiados de mulheres. As mulheres passam a participar da dança no início do séc.XX, a classe feminina teve grande participação nessa busca por movimentos individuais e por uma dança mais adequada ao seu corpo e seus ideais. (COIMBRA, 2000).

O autor relata ainda que a dança aos poucos foi tornando mais acessível às camadas menos privilegiadas da sociedade que já desenvolviam outro tipo de dança, ou seja, as danças populares que foram se unindo às danças sociais e, com isso, a dança passou a ter sentido social, estando presente em festas da nobreza apenas como entretenimento e recreação. Assim sendo, a dança se mostra como sendo uma arte básica da humanidade sendo construída através dos valores colhidos em diversos caminhos percorridos pela história, abrangidos pela cultura, religião, educação e pelas sociedades. Altera-se para interagir conforme o surgimento de novos contextos e até os dias de hoje a dança se modifica e se inova.

## **2.2 A dança de salão: conceito e evolução histórica**

A Dança de Salão enquadra-se na categoria de dança popular, denominação esta por nascer a partir de causas sociais, políticas ou por acontecimentos destacados no momento (PERNA, 2002). Ela se difere da dança folclórica justamente por apresentar essa condição, a de ser de momento, tendo em vista que a folclórica é uma manifestação que se mantém através dos tempos, estando ligadas a temas históricos, religiosos ou à tradição cultural.

Na Idade Média a dança era considerada como pagã, sendo condenada pelo clero e apenas no período do renascimento cultural, é que começaram as manifestações sociais nas cortes dos reis e nobres (ACHCAR, 1998, p22). O autor ainda menciona que a dança de salão

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

é conhecida como dança social por ser praticada com objetivos de socialização e diversão por casais, promovendo uma maior relação entre os praticantes. O fato da dança ser de “salão” deixa claro haver uma necessidade de salas amplas e espaços grandes, de modo que as evoluções da dança realizadas.

A diferenciação da dança popular em relação à dança folclórica está justamente ligada à questão de ser uma manifestação do momento, enquanto a folclórica é uma manifestação que se mantém através dos tempos, originada por festas ligadas a diversos temas: natureza, fatos históricos, acontecimentos religiosos ou tradição cultural, transmitida de geração em geração.

A dança de salão também é conhecida como dança social por ser praticada com objetivos claros de socialização e diversão por casais, proporcionando o estreitamento das relações entre seus praticantes.

A Dança de Salão nasceu na Europa, na era do Renascimento, período este que pode ser considerado como um período em que a Arte começa a receber uma valorização que até então não tinha sido pensada (LOREGIAN, 2011). Desde o século XV, tornou-se uma forma de lazer, muito apreciada desde a plebe até os nobres da corte.

Para Portinari (1989), a Dança de Salão seria uma forma civilizada de simbolizar o ato sexual, descendendo de manifestações rústicas. Embora existam várias “Danças” de Salão, os autores da área da dança sugerem que se utilize o termo no singular, uma vez que a Fundação Biblioteca Nacional reconhece este termo como nome próprio e no singular. O termo Dança de Salão enquadra todas as danças enquadradas nesta proposta.

Dança de Salão era Dança Social como era chamada em seu surgimento, a Dança de Salão era denominada assim porque proporcionava socialização entre as pessoas e também por associar que dança social, segundo Toneli 2007 apud Bressan, 2011 e Zamoner, 2005 é a dança de divertimento, dança de baile, de reuniões sociais.

Os relatos são de que quando as Danças Sociais chegaram até os salões da nobreza, mais propriamente na Corte do Rei Luis XIV, na França, passaram por um processo de “reestruturação” para serem aceitas pelos nobres. Este momento foi marcado pela consolidação de regras: a Corte começou a abdicar a improvisação e a liberdade de movimentos, para que as danças sociais fossem encaixadas dentro da cultura da nobreza. Foi neste período Renascentista, que surgiram os primeiros profissionais de dança: os bailarinos e os mestres de dança.

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

Segundo Bourcier (2006), as danças sociais dançadas nesta época eram a Base Danse (1350-1550) e a Pavana (1450-1650).

Para Paul Bourcier (2006) a dança social tomou proporção em 1820 através do Minueto, enquanto para Rocha (2009), a relação durante esta dança era apenas simbólica, pois apesar de estarem em pares, não havia condução do cavalheiro perante a dama e a aproximação era pouca, devido às normas sociais não permitirem que o cavalheiro se aproximasse muito da dama.

Uma colocação que se faz é que na dança de salão quem dança não é considerado um bailarino e sim um dançarino, essa denominação é usada por professores de Dança de Salão para diferenciar as pessoas que dançam Ballet Clássico das que praticam Dança de Salão. No Brasil a dança de salão chegou através dos portugueses no início do século XIX, e logo depois, pelos imigrantes de outras nacionalidades europeias. Destaco uma questão aqui sobre esta afirmação feita por Perna (2002) em seu livro "Samba de Gafieira – A História da Dança de Salão Brasileira".

Partindo da afirmação de Maristela Zamoner (2005): "Dança de salão é arte de interpretar a música através de movimentos dos corpos de um casal, quando o cavalheiro atrai a dama a realizar esses movimentos" (p. 52).

Subentende-se com esta citação que a dança chegou ao Brasil com a vinda da Família Real Portuguesa para o Rio de Janeiro, ainda não era a dança de salão propriamente dita, era a dança social, com o intuito de diversão e entretenimento. Zamoner (2005) em seus estudos faz essa diferenciação entre Dança de Salão e Dança Social.

Os hábitos europeus, como as danças e os bailes, foram trazidos de forma ainda mais forte, pois a música e a dança eram as manifestações de lazer preferidas pela Corte e pela sociedade letrada. A mistura da cultura europeia com a cultura indígena e os negros africanos que aqui se encontravam, foi o que proporcionou a formação da cultura brasileira, esta mescla cultural foi de fundamental importância para as áreas de Música e Dança que se conversavam até os dias atuais. (PERNA, 2002).

### **2.3 O idoso na atualidade**

Envelhecer de acordo com Santos, 2010, apesar de ser dos menos preciso, o critério cronológico é um dos mais utilizados para estabelecer o ser idoso, até na delimitação da população de um determinado estudo, ou análise epidemiológica, ou com propósitos

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

administrativos e legais voltados para desenho de políticas públicas e para o planejamento ou oferta de serviços.

A autora afirma que o conceito de idoso é diferenciado para países em desenvolvimento e para países desenvolvidos. Nos primeiros, são consideradas idosas aquelas pessoas com 60 anos e mais; nos segundos são idosas as pessoas com 65 anos e mais. Essa definição foi estabelecida pela Organização das Nações Unidas, por meio da Resolução 39/125, durante a Primeira Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento da População, relacionando-se com a expectativa de vida ao nascer e com a qualidade de vida que as nações propiciam aos seus cidadãos.

Para Schneider e Irigaray (2008) Apud San Martín e Pastor (1996), não existe um consenso sobre o que se nomeia velhice porque as divisões cronológicas da vida do ser humano não são absolutas e não correspondem sempre às etapas do processo de envelhecimento natural. A velhice não é definida por simples cronologia, mas pelas condições físicas, funcionais, mentais e de saúde das pessoas, diferentes idades biológicas e subjetivas em indivíduos com a mesma idade cronológica.

Os autores acima relatam que “socialmente, pode-se inferir que a pessoa é definida como idosa a partir do momento em que deixa o mercado de trabalho, isto é, quando se aposenta e deixa de ser economicamente ativa. A sociedade atribui aos aposentados o rótulo de improdutivos e inativos”.

Naturalmente envelhecer é um processo contínuo e inevitável, com o qual todos deparam diariamente, em todo o mundo. A taxa de envelhecimento tem vindo a aumentar, fazendo com que haja uma crescente preocupação com a forma como se envelhece. Uma vida com qualidade para os idosos do futuro poderá passar por um estilo de vida saudável, pelo sentimento de viver em segurança, receber apoio familiar, ser bem cuidado pelos profissionais de saúde e pela manutenção de participação social (MONTEIRO e MONTEIRO, 2013).

Os autores relatam ainda que “embora alguns dos idosos tenham condições que contribuem para uma boa qualidade de vida, de forma geral estes definem sua vida e vivência, como razoável”. Dessa forma torna-se assim, hoje indispensável, equacionar a organização e a prestação de cuidados a um grupo etário que, necessariamente, vai ter de enfrentar situações de dependência acrescida, relacionadas com o aumento da prevalência de doenças crônicas, e, conseqüentemente, com necessidades acrescidas de apoio.

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

## 2.4 Benefícios da dança de salão para os idosos praticantes

Segundo Rezende 2003, citado por Hashizumi 2004 e Cols a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potencia aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida. A dança, neste contexto contribui para que o tempo possua uma ação mais branda nos indivíduos, amenizando as dificuldades enfrentadas por pessoas em idades mais avançadas.

Para Pereira 2003 apud Hashizumi 2004 e Cols é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que na terceira idade os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados.

Ainda de acordo com Hashizumi 2004 e Cols os benefícios gerados pela dança são inúmeros, contudo deve haver um conhecimento específico do professor das limitações de cada aluno presente, pois a idade elevada é considerada um grupo de risco onde se deve trabalhar com extrema segurança.

Para Caldas 2003, a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular.

Segundo Otto 1987 apud Salvador 2004 a dança se manifesta entre as atividades físicas aeróbicas como umas das mais alegres, onde todos podem participar não havendo restrições e nem contra indicações. Okuma 1998 citado por Salvador 2004 acha que a dança é a melhor opção para indivíduos acima dos cinquenta anos, pois é uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que os cercam este grupo durante a vida cotidiana.

A dança de salão pode contribuir na manutenção, na melhora e no resgate de valores na vida das pessoas. Outra questão é a da Interpessoalidade, pois é uma das qualidades que a dança carrega e em decorrência disso poderá representar uma valiosa fonte para o professor. Os participantes perceberam que ao adentrarem no mundo da dança o idoso se tornará mais receptivo, mais confiante, estará fazendo uma atividade que lhe proporcionará benefícios à saúde, estará prevenindo transtornos físicos e estará cuidando também do seu lado emocional. (SALVADOR, 2004).

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

Os autores ainda relatam ao explorar seus movimentos através da música, através do ritmo o indivíduo perceberá que a dança é uma fonte de renovação de energias, de disposição. Sendo então possível que ele reconheça que essa atividade pode significar algo altamente benéfico para sua saúde representando assim, uma alternativa para uma melhor qualidade de vida. A prática constante da dança propiciará benefícios do ponto de vista físicos bem como psicológicos, exemplo disso será mencionar que a melhora do humor pode contribuir para redução dos riscos de doenças do coração. Não vamos negar que quando se fala em preocupação com a saúde também se fala de longevidade e a dança muito contribuirá para o condicionamento físico da pessoa, conferindo-lhe vitalidade.

Ao escolher a dança os praticantes se dão o direito de experimentar novas emoções e sensações. A busca por vitalidade, por um equilíbrio do corpo e da mente vem fazendo com que os indivíduos passem a ter consciência de que, com o passar dos anos, o organismo sofre a ação do tempo modificando-se e que o mesmo passa a ter necessidades. Passando por esse processo de caráter biológico o indivíduo deve entender as mudanças, compreendê-las e aceitá-las buscando um preparo físico e mental, mas essas transformações do organismo não devem ser entendidas por esse indivíduo como sendo algo negativo e não se sinta desvalorizado e incapacitado para continuar desfrutando e interagindo em sua vida.

Mesmo com o passar dos anos é inegável a diminuição da capacidade funcional, o corpo já não é o mesmo, não tem tanta flexibilidade, tanta agilidade como antes, porém os resultados ocorreram a partir do momento que a pessoa consciente desses acontecimentos passe a trabalhar em prol de sua saúde e de sua mente buscando práticas que favoreçam seu condicionamento físico e mental. Nesse intuito a dança mostra-se como uma aliada e ao profissional da dança caberá avaliar e fazer as adaptações que se tornem necessárias mediante as possibilidades de seus alunos e conforme a sua idade.

Outra evidência é que a dança é uma das práticas corporais em que se acredita haver possibilidade de ser reconhecida como uma das mais completas formas de atividade física, pelo fato de promover uma manutenção da força muscular, trabalhando também outras variantes do corpo como a sustentação, o equilíbrio, a postura, potência aeróbica e agindo também sobre o próprio corpo em si no que diz respeito aos seus movimentos em maior amplitude. A dança é uma atividade recomendada para qualquer idade além do que promove mudanças no estilo de vida de seus praticantes. (OTTO, 1987).

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

Conforme Okuma (1998, p.73), “a atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento”.

Outro ponto contemplado é que a atividade física regular possibilita um impacto benéfico sobre o autoconceito bem como conduz a direção de um envelhecimento saudável na minimização e prevenção dos efeitos da idade. A dança com sua representatividade enquanto atividade física assume a posição de ser considerada como um tipo de prática que envolve ritmo e coordenação, exigindo para tanto o trabalho de vários grupos de músculos e auxilia profundamente quando feita com regularidade possibilitando a aquisição de bons índices de coordenação motora. Uma circunstância que se mostra é essa exposta a seguir por Otto: Otto 1987 aponta que a dança entre as atividades aeróbicas é a mais alegre, onde todos podem participar, desde o mais lento, até o mais agitado. Destaca que quanto mais ativo for o indivíduo mais capacidade respiratória terá, mas só terá um vigor físico se intercalar aos afazeres domésticos com atividade física.

Ao dançar o sentido e pensamento, vivencia-se uma maior consciência do sentido e dos movimentos articulares assim como o tônus muscular e da sensibilização da pele. Mecanicamente, dançar é trabalhar com transferências de apoios, com a percepção do peso, da direção, com micro e macro movimentos, com alteração de planos, de intenções, de intensidade. A dança influencia diretamente três domínios da natureza humana: o fisiológico, o afetivo e o cognitivo. Funciona como agente motivador para manter ou recuperar a vida, a alegria pessoal e coletiva, por seu aspecto lúdico e sua versatilidade. Tratando-se da percepção do esforço muscular, o movimento e a posição no espaço, a prática da dança pode levar o indivíduo a adquirir uma sensibilidade e uma melhor compreensão de tudo que o cerca. (DANTAS, 1999).

Por meio da dança, o indivíduo, pode descobrir suas potencialidades físicas, intelectuais, desenvolver seu autoconhecimento e autoconfiança. Percebe-se que por intermédio dessa prática o indivíduo reconhece o quanto é possível manter-se sadio realizando outro tipo de atividade física. A dança é um modo de atividade física que pode permitir que adultos mais idosos melhorem sua função física, saúde e bem-estar.(JUDGE,2003)

Destaca-se que a prática de movimentar-se a um determinado ritmo, intensidade e tempo promove um retorno benéfico a aspectos neurofisiológicos do organismo como o desempenho cognitivo, da memória, imaginação, criatividade concentração e atenção. (GARAUDY, 1980).

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br



Judge 2003 propôs que a dança seria uma forma benéfica da atividade física para idosos com seu principal benefício de melhorar o equilíbrio e o risco de quedas.

A dança também pode ser promotora importante do envelhecimento bem sucedido e saudável (CONNOR, 2000; LIMA & VIEIRA; WIKSTROM, 2004)

Abrão e Pedrão 2005 colocam que a sensibilidade cultivada para o movimento e sua percepção é parte necessária de nossa capacidade de nos relacionarmos com nós mesmos, com o mundo e com os outros. Ao dançar, podemos experimentar relações em que se realça a consciência de si mesmo e dos demais.

Praticando a dança é possível adquirirmos sensibilidade, e conseqüentemente, uma compreensão melhor de tudo que nos cerca. Entendemos que, por meio do som da música, tratamos de redefinir nosso sentido de audição, mediante a interação de cores e formas na arte, e procuramos refinar nosso sentido da visão e nosso sentido sinestésico (ABRÃO e PEDRÃO 2005).

Faz parte do universo da dança promover melhoras no organismo do individuo harmoniosamente, respeitando as suas emoções, o seu estado fisiológico, desenvolvendo habilidades motoras, o autoconhecimento e ainda atuando como fator de prevenção como no combate a situações estressantes. Fisiologicamente o organismo passa por processos de oxigenação do cérebro, melhora do funcionamento de glândulas, capacidade respiratória, estimulação da circulação sanguínea, reforço dos músculos e proteção das articulações.

Um dado interessante está contido no estudo de Delbin, Moraes e Zanesco 2004 em que foram avaliados os efeitos da prática regular da dança sobre os valores de pressão arterial, frequência cardíaca, colesterol total e glicose sanguínea em voluntárias hipertensas. Constataram que a dança pode ser uma abordagem não farmacológica, ou seja, uma alternativa eficaz no controle da pressão arterial em mulheres de idade avançada, melhorando assim a vida dessa população.

A dança por ser uma atividade alegre e estimulante, possibilita a elevação dos níveis de autoestima, motivação e autodeterminação. Essas sensações quando beneficiadas a certo ponto, permitem às mulheres maduras perceberem um sentimento de liberdade, tranquilidade e realização, contribuindo para uma melhor aceitação da sua idade e das suas condições funcionais que gradativamente são reduzidas com o passar dos anos.

Para encerrar vejamos o que a Organização Mundial de Saúde dispõe sobre a pratica da atividade física: "A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a atividade física como fator primordial na melhora de aspectos físicos, emocionais e sociais. No âmbito social

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

tem sido vista como um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. Ultimamente é bastante recomendada por profissionais da saúde por representar uma das principais pautas para obtenção de uma melhor qualidade de vida.”

“Em 1984 a OMS definiu saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou incapacidade, enfatizando a sua importância para a felicidade, a paz e a segurança. Refere uma perspectiva ecológica à saúde que é a “extensão em que o indivíduo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente” (Ribeiro, 2005, p.75). A OMS considera que a saúde é uma dimensão da nossa qualidade de vida.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através da realização deste trabalho que teve como metodologia a pesquisa bibliográfica, tornou-se possível retomar a questão da importância da dança de salão para a saúde, os benefícios diversos acarretados pela sua prática constante. O fato é que historicamente a dança sempre esteve presente na vida do homem, estava presente nas diversas camadas sociais, sendo então uma arte básica da humanidade, construída através de valores colhidos no transcorrer dos caminhos percorridos historicamente.

Após estudo pode-se afirmar que a dança de salão como atividade física regular conduz a pessoa a um estágio de envelhecimento saudável, minimizando e ao mesmo prevenindo os efeitos da idade, melhora a capacidade mental, a função física, conferindo saúde e bem estar. Quando se pensa em saúde é importante pensar que esse é uma dimensão que aponta a qualidade de vida do indivíduo, sendo assim, é importante que sejam feitas atividades para que se promova a melhora dos aspectos físicos e emocionais. A dança de salão é uma atividade estimulante, motivadora e interacional, onde pessoas com características diferenciadas dividem e tem a oportunidade de estarem reunidas, organizadas de forma a praticar uma atividade que ao mesmo tempo em que é física e uma atividade que promove uma convivência harmoniosa.

Este estudo deixa espaço para que seja feito um aprofundamento em áreas distintas, fazendo com que o pesquisador seja capaz de optar por outro foco de análise com base na leitura deste artigo.

É importante ressaltar que, ao pensar em dança de salão, ao pensar no indivíduo praticante da dança de salão, nos diversos espaços onde a dança se manifesta na diversidade

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

de gêneros que ela reúne e das inúmeras vantagens que a dança de salão oferece nunca faltará elementos para serem investigados, visto que muitas coisas permeiam esse universo da arte de dançar.

### **ABSTRACT**

#### **THE PRACTICE OF BALLROOM DANCING FOR THE ELDERLY**

*This work deals with the theme "The practice of ballroom dancing for the elderly" such an approach is justified in reflecting on the history of ballroom dancing, from its inception to the present day, with the main axis in order to demonstrate the various brought benefits Body through ballroom dancing for the elderly population. The objective of this study was to analyze that dance is an important component for promoting the welfare of the people and should be recognized as a highly beneficial activity for the body. The ballroom dance also has much to contribute to the development of various skills and abilities improving the quality of life in many ways. Speed, strength, balance, agility, endurance, coordination, rhythm, flexibility, memory and socialization are some of the aspects worked. When you exercise the body through ballroom dancing, the practitioner also develops its communicative potential, starting to express themselves better. The body is free to integrate with the dance space and thus enjoy all the privileges and benefits that ballroom dancing can bring to humans.*

*Keywords: Ballroom Dancing, Health, Elderly.*

### **REFERÊNCIAS**

ABRÃO, Ana Carla Peto; PEDRÃO, Luiz Jorge. **A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que freqüentam uma academia de ginástica e dança.** Revista Latino - Am. Enfermagem. Ribeirão Preto, v.13, n.2, p.243 - 248 mar./abr., 2005.

ACHCAR, D. **Balé: uma arte.** Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

BOURCIER, Paul. **História da Dança no Ocidente.** Tradução Marina Appenzeller. 2ed. São Paulo: Martins fontes, 2001.

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

BRESSAN, Rafaela Segura. **Dança de Salão: Uma análise sobre a percepção de mudanças na vida dos alunos do Clube da Dança.** Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física. 2011. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.

COIMBRA, Isabel. **Louvai a Deus com Danças.** Edição 1. Belo Horizonte: Diante do Trono, 2003.

CONNOR, M. **Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing.** Australian Occupational Therapy Journal, v.47, n.2, p.69 –76. June, 2000.

DAMASCENO, Karen Tavares. [http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2013.1/a\\_influência\\_de\\_um\\_programa\\_regular\\_de\\_dança\\_de\\_salão\\_na\\_qualidade\\_de\\_vida\\_de\\_idosos\\_sedentários](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2013.1/a_influência_de_um_programa_regular_de_dança_de_salão_na_qualidade_de_vida_de_idosos_sedentários). Acessado em maio/2015.

DANTAS, Monica Fagundes. **Dança: o enigma do movimento.** Edição 1. Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 1999.

DELBIN, Maria Andréia; MORAES, Camila de; ZANESCO Angelina. **Efeito do exercício por dança na pressão arterial de mulheres hipertensas.** Revista Brasileira de Hipertensão, Campinas - SP, v.11, n.4, p.267 - 269, out./dez., 2004.

GARAUDY, R. **Dançar a vida.** Edição 2. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

HASHIZUMI, M.; HASHIZUMI, M.; SALVADOR, COELHO D, BERTOCELLO, P. **Dança pra terceira idade.** 2004.

GOBBO, Diego Emanuel. [http://www.uniandrade.br/pdf/edfísica/2005/a\\_dança\\_de\\_salão\\_como\\_qualidade\\_de\\_vida\\_para\\_a\\_terceira\\_idade](http://www.uniandrade.br/pdf/edfísica/2005/a_dança_de_salão_como_qualidade_de_vida_para_a_terceira_idade). Acessado em maio/2015.

JUDGE, J. O., Ounpuu, S., & Davis, R.B., III; **Effects of age on the biomechanics and physiology of gait.** Clinics in Geriatric Medicine, Farmington, v.12, n.4, p.659 - 678, november, 1996.

LABAN, R. **Dança educativa moderna.** São Paulo: Cone, 1990.

LIMA, M., & Vieira, A. **Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil.** American Journal of Dance Therapy, New York, v.29, n.2, p.129 - 142. December, 2007.

LOREGIAN, Camila. **Apontamentos sobre o ensino sistematizado da dança de salão na cidade de porto alegre, a partir da trajetória de um professor.** Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física. 2011. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil.

MACHADO, Zenite. SANTOS, Gabriella Roberta dos. GUIMARAES, Adriana Coutinho de Azevedo. FERNANDES, Sabrina. SOARES, Amanda. <http://www.periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/rbafs/article/view/533> - **qualidade de vida dos praticantes de dança de salão.** Acessado em maio/2015.

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. [eron@unis.edu.br](mailto:eron@unis.edu.br)

MONTEIRO, Angelita. MONTEIRO, Evandro. **Envelhecer na atualidade: Perspectiva dos idosos**. Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Enfermagem em 2013. Universidade do Mindelo, Portugal.

NANNI, D. **Dança na educação: princípios, métodos e técnicas**. Edição 2. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

NANNI, D. **Dança na educação, pré-escola a universidade**. Edição 2. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

OLIVEIRA, V M de. **O que é Educação Física**. São Paulo: Brasiliense, 2001.

OKUMA, Silene Sumire. **Idoso e a atividade física**. Edição 0. Campinas-SP: Papyrus, 1998.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Assembléia Mundial sobre envelhecimento: resolução 39/125**. Viena: Organização das Nações Unidas; 1982.

OTTO, Edna Ruth de Castro. **Exercícios Físicos Para A Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1987.

PERNA, M. A. **Samba de Gafieira**. Rio de Janeiro, O autor, 2002.

PORTINARI, Maribel. **História da Dança**. 2ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira S/A, 1989.

REZENDE, M; CALDAS, Pereira, P. **A Dança de Salão Promoção da Saúde do Idoso**, 2003.

ROCHA, Guilherme Silva. **Reflexões sobre a pedagogia da Dança de Salão**. Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, 2009.

SALVADOR Marlene. **A Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física**, 2004.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. **Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica**. Revista Brasileira de Enfermagem. Universidade Federal do Rio Grande, 2010.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. Edição Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

VARGAS, Lisete Arnizaut Machado de. **Escola em Dança: movimento, expressão e arte**. Edição Porto Alegre. Mediação, 2007.

VIANNA, Klauss. **A dança**. Edição 3. São Paulo: Summus, 2005.

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br

ZAMONER, Maristela. **Dança de Salão: a caminho da Licenciatura.** Curitiba: Protexoto, 2005.

WIKSTROM, B.M. **Older adults and the arts: The importance of aesthetic forms of expression in later life.** Journal of Gerontological Nursing. v.30, n.2, p.30 - 36, September, 2004.

---

\* Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

\*\* Professora Ms.do Centro Universitário do Sul de Minas. eron@unis.edu.br