

**Eu escolhi dançar:
a prática de *ballet* clássico na terceira idade**

*I chose to dance:
the practice of classical ballet in old age*

**Lidiane A. Klein¹, Maria A. dos S. Fogaça², Thayná J. da Silva²,
Débora P. dos Santos², Tatiana C. Normann², Victória Schmitt³,
Caren Luciane Bernardi⁴, Alcyr Alves de Oliveira⁵**

Resumo

A terceira idade é a faixa etária da população mundial que mais cresce. Diante disso, torna-se relevante a criação de programas e ações que visem a promoção da saúde e a socialização dos idosos. O ballet tem se mostrado como atividade favorável contribuindo para a independência funcional, melhora na qualidade de vida e aspectos cognitivos. O Projeto “Dança para Idosos” da UFCSPA contribui na promoção da saúde da pessoa idosa, gerando uma nova percepção do indivíduo sobre sua capacidade de execução, independência e aprendizagem. Esta atividade atende cerca de 20 idosas e está vinculada ao departamento de Fisioterapia e Psicologia da UFCSPA, contando com a colaboração de acadêmicos de diversos cursos de graduação da universidade. Através deste estilo de dança o projeto contribui para uma mudança social positiva mediante a transformação individual dos participantes e do impacto causado no ambiente acadêmico, principalmente na superação de concepções ultrapassadas da senescência.

Palavras-chave: Envelhecimento. Dança. Ballet. Idosos.

Abstract

Seniors are the age group of the world's population fastest growing. Given this, the creation of programs and actions aimed at health promotion and socialization of the elderly becomes relevant. Ballet has been shown to be a favorable activity contributing to functional independence, improved quality of life and cognitive aspects. The UFCSPA “Dance for the Elderly” Project contributes to the health promotion of the elderly, generating a new perception of the individual about their ability to perform, independence and learning. This activity serves about 20 elderly women and is linked to the Department of Physiotherapy and Psychology of UFCSPA, with the collaboration of academics from various undergraduate courses at the university. Through this style of dance the project contributes to positive social change through the individual transformation of participants and the impact on the academic environment, especially in overcoming outdated conceptions of senescence.

Keywords: Aging. Dance. Ballet. Elderly.

¹ Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA) - Porto Alegre/RS, Brasil.

Doutoranda em Ciências da Reabilitação (UFCSPA).

e-mail: lidiklein@msn.com

² Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA) - Porto Alegre/RS, Brasil.

Graduanda de Fisioterapia (UFCSPA).

e-mail: masfogaca@gmail.com, thaynajsilva@hotmail.com, deborapiassarollo@gmail.com, tati.cnormann@hotmail.com,

³ Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA) - Porto Alegre/RS, Brasil.

Graduanda de Biomedicina (UFCSPA).

e-mail: victoriasc@ufcspa.edu.br

⁴ Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA) - Porto Alegre/RS, Brasil.

Professora Titular Fisioterapia (UFCSPA).

e-mail: carenbernardi@hotmail.com

⁵ Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA) - Porto Alegre/RS, Brasil.

Professor titular Psicologia (UFCSPA).

e-mail: alcyr.oliveirajr@gmail.com

1 Introdução

A população mundial vem passando por mudanças na sua faixa etária predominante, sendo a terceira idade a que mais vem crescendo (NAÇÕES UNIDAS, 2017). Tendo em vista essa nova perspectiva de perfil etário, e considerando os diversos desafios sociais e de saúde enfrentados pela população senescente, torna-se relevante a criação de programas e ações que visem a promoção da saúde e a socialização dos indivíduos idosos (CENTRO DE ESTUDOS DOS POVOS E CULTURAS DE EXPRESSÃO PORTUGUESA, 2012).

Entretanto, é comum observar que as ações voltadas para a saúde da pessoa idosa se dirigem, principalmente, à recuperação dos efeitos deletérios de processos patológicos e, não poucas vezes, deixa-se no esquecimento aspectos importantes como a autonomia e os desejos próprios dos indivíduos. Sendo assim, é natural que essa população também necessite de uma atenção voltada para a garantia de seu bem-estar psíquico e integração social, tornando de extrema importância o surgimento de políticas e programas que abranjam a promoção de saúde, tanto no âmbito físico, como mental e social.

A reflexão acerca do papel do idoso na sociedade tem tomado parte em diversos estudos acadêmicos (MENDES et al., 2005; MARTINS; SANTOS, 2008; CRUZ; LEITE, 2005). Nota-se uma grande diferença entre o tratamento dado pelas sociedades orientais e ocidentais à pessoa idosa: enquanto as primeiras atribuem um papel dirigente ao idoso, devido à sua sabedoria e experiência, as segundas tendem a conferir-lhes um papel quase que insignificante, em virtude da diminuição de suas capacidades físicas, dificuldades de comunicação, baixa produtividade e aumentos de custos de vida (MARTINS; SANTOS, 2008).

Neste ponto, segundo Cruz e Leite (2005), a criação do estatuto do idoso, tratando das relações sociais que dizem respeito aos cidadãos da terceira idade, foi um avanço sem precedentes. O cumprimento dos deveres estabelecidos pelo estatuto, trouxe aos indivíduos da terceira idade um tratamento mais digno e respeitoso, por meio do incentivo de ações que englobam as áreas de cidadania, educação, transporte, habitação, justiça e, tema de interesse deste estudo, a saúde.

No ano seguinte à publicação do estatuto do idoso, o avanço na área prosseguiu e foi elaborada a Política Nacional de Promoção da Saúde da Pessoa Idosa, que apresentou como um de seus eixos específicos a prática corporal e a atividade física. A falta deste eixo, configura um dos principais fatores de risco de mortalidade no mundo (MALTA et al., 2014).

Partindo deste pressuposto, observa-se que a prática física na terceira idade tem o propósito não apenas de melhorar a capacidade motora dos seus praticantes, mas, também melhorar a sua saúde em um aspecto mais global. Para os indivíduos senescentes, além de ajudar a fortalecer as musculaturas e melhorar o equilíbrio, também contribui na interação social, desenvolve a auto estima e aumenta a autoconfiança (ESTEVES et al., 2010).

Diante deste cenário e tendo como ponto de partida o tema “Extensão Universitária para a redução das desigualdades”, este estudo se propõe a repensar a posição social, a valorização e inclusão do idoso de forma integral, na sociedade contemporânea, mais especificamente no âmbito da saúde. Baseando-se na experiência de nossa prática extensionista, o artigo tem como objetivo desenvolver um olhar crítico sobre o envelhecimento na saúde e suas abordagens, apresentando motivos para aumentar o empenho em ações que busquem reduzir a desigualdade que atinge os indivíduos senescentes.

2 Desenvolvimento

2.1 *Novas perspectivas sobre o Envelhecimento*

Nos últimos anos, o perfil mundial da população sofreu mudanças consideráveis na sua distribuição por faixas etárias. Segundo dados do relatório das Nações Unidas (NAÇÕES UNIDAS, 2017), a expectativa de vida aumentará substancialmente nas próximas décadas e, conseqüentemente, o número de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos crescerá mais rápido que todos os demais grupos etários. Este atual cenário configura um novo e diferenciado panorama para o envelhecimento

humano, trazendo a todas as categorias da sociedade desafios inéditos e a necessidade de novas abordagens para esta faixa da população.

Os idosos, foram e ainda são considerados como uma parcela da população que se encontra em estado de invalidez, improdutividade, dependência e, infelizmente, até exclusão em muitos âmbitos sociais. Na área da saúde, as principais abordagens da pessoa idosa baseiam-se sobretudo em suas perdas: perda de habilidade, de funcionalidade, de controle neuromotor, de força muscular, de memória, de atenção, de coordenação, entre outras (MELLO; PICCININI, 2012). Esses fatos são, sem dúvida, muito importantes, entretanto, o indivíduo senescente existe para muito além disso. O cuidado para com a pessoa idosa nos tempos correntes deve vislumbrar essa nova fase de mudanças a respeito da realidade do envelhecimento, sabendo que o indivíduo considerado idoso atualmente, não é o mesmo de décadas atrás.

O Relatório Mundial sobre o Envelhecimento e Saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2015) aborda este novo perfil do indivíduo senescente trazendo contribuições valiosas. Uma das ideias discutidas é que, conforme as pessoas vivem mais, os sonhos e as oportunidades de vida também se ampliam, proporcionando possibilidades incomuns, como investir em novos estudos, empreender outra carreira profissional e buscar novas experiências pessoais, mesmo depois dos 60 anos de idade. Também nesta fase de vida, em contraponto às perdas fisiológicas, físicas e cognitivas, os indivíduos assumem novos e diferentes papéis sociais, além de desenvolverem novas habilidades físicas e mentais, principalmente em decorrência das experiências de amadurecimento pessoal. Sendo assim, esta nova percepção sobre o envelhecimento torna-se uma grande oportunidade de crescimento, para o indivíduo e para os cidadãos em um âmbito geral: quantas contribuições para a humanidade podem ser perdidas se a sociedade não souber valorizar esta parcela da população?

Certamente, o conceito de “Envelhecimento ativo” traçado pela Organização Mundial da Saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2005) vem ao encontro deste cenário atual, baseando-se nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização das pessoas mais velhas. Entende-se por envelhecimento ativo o “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”. Fica claro que a otimização das oportunidades de saúde ocupam um papel muito importante e, segundo o documento supracitado, elas permitem que as pessoas percebam o seu próprio potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo de todo o decurso de sua vida e não somente depois dos 60 anos de idade. Isto torna-se importante uma vez que se sabe que muitos dos problemas de saúde enfrentados pelos idosos são advindos de sucessões de eventos ao longo de sua vida prévia e frequentemente são passíveis de modificação (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2015).

Outro aspecto importante deste conceito é a palavra “ativo”, que se refere primeiramente ao protagonismo do indivíduo frente às questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, além de, evidentemente, representar o aspecto de aptidão física e funcional propriamente dita (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2005). A respeito da aptidão física, uma revisão sistemática (CAVALCANTI et al., 2016) analisou publicações relacionadas ao tema do envelhecimento ativo e verificou que a atividade física ou o exercício físico foram as estratégias mais associadas ao desfecho de qualidade de vida nesta população. Também o lazer, associado ao desfecho de felicidade e satisfação com a vida ganhou posição de destaque nos artigos analisados. Estes dados nos motivam a pensar que a associação entre a atividade física e o lazer são o caminho mais seguro para garantir à população senescente contemporânea um envelhecimento mais bem-sucedido, principalmente no que se refere ao aumento da qualidade de vida e da satisfação pessoal.

2.2 *Efeitos da dança no processo de envelhecimento*

Visando prolongar o tempo de vida com saúde, Rizzoli e Surdi (2010) destacam a necessidade do idoso de se manter continuamente realizando atividades físicas e participando da vida social. Neste mesmo estudo, os entrevistados, ao serem questionados acerca de suas percepções sobre a participação em grupos de convivência, referiram como um aspecto positivo a possibilidade de se ter

um espaço no qual possam realizar diferentes atividades e, ao mesmo tempo, conversar, sorrir e estar com outras pessoas. Para as pessoas mais velhas, além de ajudar a fortalecer musculaturas e aprimorar o equilíbrio, também ajuda na interação social, melhora a auto estima e aumenta a autoconfiança (ESTEVEES et al., 2010). A dança é uma das atividades físicas que mais consegue unir o trabalho corporal e mental dos indivíduos, sendo assim uma ótima opção para ser trabalhada em grupos de terceira idade (ESTEVEES et al., 2010). Outro benefício da dança encontrado na literatura especializada é a respeito de sua variabilidade de adaptação, que permite a realização em vários cenários e não implica em grandes custos, além de, geralmente, não levar ao tédio, devido à abundância de estilos, passos e músicas (LIMA; VIEIRA, 2006)

Estudos utilizando tomografia por emissão de pósitrons do encéfalo demonstraram que durante a realização da dança diversas regiões, tais como o córtex pré-frontal, cerebelo e núcleos da base, são ativadas devido às novas experiências motoras (ritmo, velocidade, coordenação e equilíbrio) e experiências emocionais (motivação, autoestima e bem-estar) a que os praticantes são expostos (BROWN et al., 2006). Além dos benefícios físicos, os aspectos sociais e pessoais, também presentes na dança, possuem igual importância. Muitos estudos já demonstram que a prática da dança ajuda os idosos a lidarem de uma maneira diferente com essa nova fase da vida, mostra uma nova forma de encarar situações estressantes cotidianas e também permite que os seus praticantes descubram as suas capacidades e trabalhem os seus limites. Ademais, a dança também envolve as mais diversas emoções, proporcionando um ambiente no qual se expressa sentimentos e se aprende a entendê-los e aceitá-los (COSTA et. al., 2007; SILVA, 2014).

Entre os estilos de dança mais comumente praticados na terceira idade estão as danças de salão e danças regionais. No senso comum, ouvir que alguém com mais de 60 anos pratica *ballet* clássico é, no mínimo, diferente. O *ballet* ainda não é visto como um estilo de dança voltado para essa faixa etária, pois entende-se que a boa prática do *ballet* clássico está relacionada a uma aprendizagem precoce e a algumas características físicas como o baixo peso, alta flexibilidade e delicadeza corporal. De forma generalizada, este pensamento pode estar relacionado a inferiorização das capacidades do idoso, já debatida anteriormente, entretanto, a realidade que vislumbramos é distinta.

O *ballet* clássico é extremamente viável de ser realizado com os idosos e tem grande aceitação por parte deles. Demonstra ser bem eficaz na aptidão funcional e nos aspectos psicomotores do aprendizado, pois, diferentemente de algumas danças, o *ballet* é composto de passos bem estruturados e pré definidos, que se encadeiam de maneira harmoniosa e altamente relacionados aos compassos musicais. É um estilo de dança que compreende uma técnica bem específica, e por isso exige uma grande atenção aos movimentos e desenvolve uma alta consciência corporal e de compreensão dos diferentes ritmos. Além disso, vários estudos mostram que a prática do *ballet* clássico desperta uma sensação de prazer, bem-estar consigo mesmo e realização pessoal naquelas pessoas que o praticam, podendo contribuir assim, de maneira muito positiva no cotidiano dos idosos praticantes (MARTINS, 2017; LEAL; HASS, 2006).

Este cenário aponta para uma estratégia positiva que estimula a melhora motora, simula algumas atividades comunitárias, oferece estímulo à movimentação do corpo inteiro e trabalha a estabilidade estática e dinâmica através do uso de posições e movimentos em várias amplitudes articulares. Também contribui ensinando a organizar o movimento corporal no espaço e no tempo e estimulando a percepção do próprio corpo (LOPEZ-ORTIZ et. al., 2009). Um estudo verificou que oito semanas de *ballet* adaptado para esta faixa etária alterou significativamente algumas capacidades físicas em idosos praticantes, entre as quais estão o equilíbrio estático, a força, a flexibilidade e o equilíbrio dinâmico (FERREIRA, 2009).

Todos esses benefícios mencionados presentes no *ballet* clássico ganham sentido uma vez que contribuem para um mesmo fim: conduzir o indivíduo à uma mudança no estilo de vida (COSTA et al., 2007), gerando uma nova percepção da pessoa idosa sobre seu próprio corpo, sua capacidade de execução, sua independência e sua aprendizagem, criando e capacitando este novo perfil populacional.

3 Descrição do projeto: características e métodos adotados

O projeto de extensão universitária intitulado “Dança para Idosos”, da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), teve início em setembro de 2017 com a coordenação de dois professores, dos cursos de Fisioterapia e Psicologia. O projeto é aberto à integração de qualquer estilo de dança, sendo que a dança praticada desde então é o *ballet* clássico devido a afinidade das acadêmicas voluntárias com este estilo de dança. As aulas são realizadas duas vezes na semana com duração de uma hora cada, nas dependências da UFCSPA.

O público-alvo são indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, residentes em Porto Alegre e região metropolitana, e acadêmicos de todos os cursos da universidade. A cada semestre são abertas oportunidades para novas inscrições e os métodos utilizados para convidar os participantes são as divulgações em cartazes espalhados pela universidade, as redes sociais e o convite pessoal realizado pelos próprios participantes em suas redes de amizades.

Como medida de monitoramento e proteção à saúde dos indivíduos, ao ingressar no projeto, o participante deve realizar uma avaliação global envolvendo escalas e exames físicos de domínios motores, funcionais e cognitivos e, além disso, apresentar um atestado médico com liberação para a prática de atividade física a nível moderado. Esta avaliação é realizada pelos acadêmicos participantes do projeto, com o suporte dos professores responsáveis, bem como, atualmente, de uma aluna do programa de pós graduação em ciências da reabilitação da UFCSPA.

As aulas de dança são realizadas em um espaço de convivência amplo da universidade, são ministradas por acadêmicas, dos cursos da fisioterapia, biomedicina, psicologia e física médica da própria universidade, com experiência em *ballet* clássico, formadas em escolas de ballet externas à faculdade, e tem a supervisão da coordenadora do projeto que possui formação no mesmo estilo de dança. Semestralmente as professoras de ballet e a coordenadora elaboram um plano de aula, de acordo com a capacidade dos participantes idosos e o processo durante a passagem das semanas. Dentro deste plano, as aulas têm uma certa liberdade, que favorece muito a integração das participante, a criatividade e a expressão das dimensões artísticas da dança.

A organização da aula segue a estrutura de uma aula de *ballet* clássico tradicional: alongamento inicial, exercícios de barra, exercícios de centro e reverência, sempre ao som de alguma música clássica para determinar a cadência dos passos. Todos os exercícios propostos são de nível básico, podendo evoluir ao longo dos encontros segundo a sequência e a velocidade dos passos. As aulas contam ainda com o auxílio de monitores, do curso da fisioterapia, também acadêmicos da UFCSPA, que tratam de estar atentos a qualquer necessidade das participantes, cuidando a execução dos movimentos e visando o correto alinhamento corporal a fim de prevenir lesões e garantir o bem-estar.

Os resultados do projeto são avaliados através de três recursos:

1. Questionário de satisfação das atividades aplicadas à população-alvo ao final de cada semestre;
2. Avaliações físicas e cognitivas periódicas dos participantes;
3. Relato de experiências coletadas ao longo dos encontros visando investigar a repercussão das aulas na vida dos participantes.

Os recursos descritos no item 1 e 3 fazem parte das atividades desempenhadas pelos monitores do projeto, já as atividades descritas no item 2 são de competência das equipes responsáveis pelas pesquisas científicas desenvolvidas juntamente ao projeto. Essa união entre Extensão-Pesquisa-Ensino é uma das propostas previstas na Política Nacional de Extensão que, juntamente com outros princípios, norteiam nossas atividades.

Ao final do ano ou semestre, realiza-se uma apresentação, na qual as participantes convidam familiares e amigos para assisti-las dançar no teatro da universidade, compondo um momento de confraternização e comemoração das conquistas obtidas.

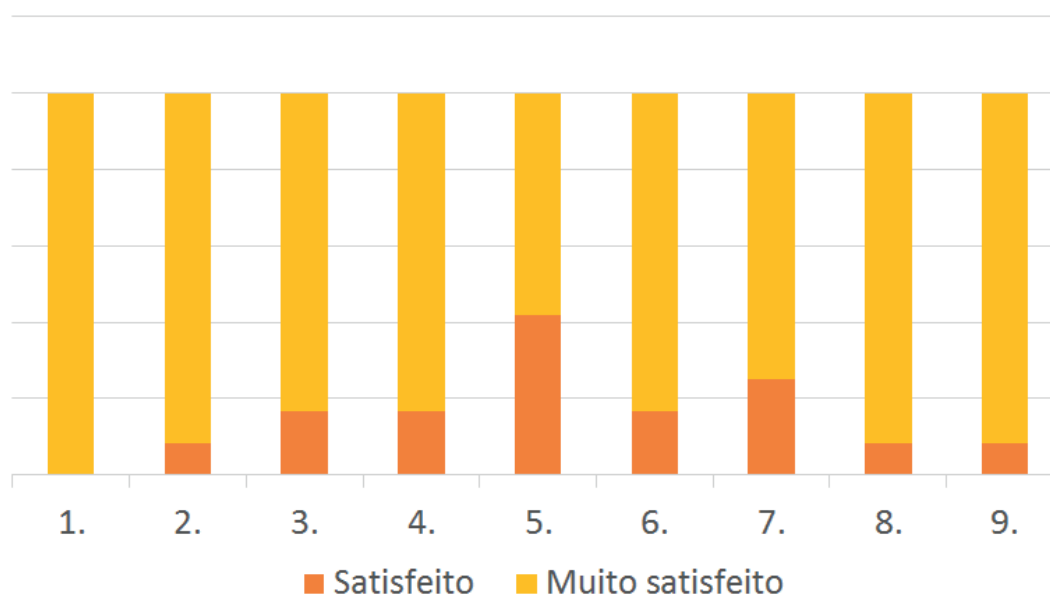
4 Resultados e discussão

4.1 Resultados gerais

Atualmente o projeto conta com a participação de 21 integrantes do sexo feminino e 12 acadêmicas da UFCSPA dos cursos de fisioterapia, biomedicina, medicina, psicologia e fonoaudiologia. O maior interesse por participantes do sexo feminino é um aspecto relevante a ser analisado: é natural que haja maior procura pela modalidade de dança de ballet clássico entre o público feminino, todavia, sabe-se que as mulheres apresentam uma maior predisposição a cuidar de seu bem-estar e a buscar grupos da terceira Idade. Dessa maneira acreditamos que, mesmo mudando o estilo de dança, não mudaria de forma significativa o perfil predominante de mulheres.

A respeito dos métodos de avaliação do projeto, descrevemos no gráfico 1 os resultados referentes ao questionário de satisfação das participantes. Esse questionário abrangeu a satisfação em relação aos seguintes domínios: (1) Proposta do Projeto; (2) Contato dos acadêmicos com os alunos; (3) Organização das atividades e aplicação das mesmas; (4) Percepção de satisfação dos alunos em relação às aulas de dança; (5) Material utilizado; (6) Conteúdo das aulas de dança; (7) Assiduidade e pontualidade das aulas; (8) De forma geral, você está satisfeito com o desenvolvimento do projeto?; (9) Contribuição para sua saúde física e psicológica; Críticas e sugestões.

Gráfico 1 - Distribuição da satisfação por domínios



Fonte: elaborado pelas autoras

Do contingente dos resultados temos 84% das participantes muito satisfeitas e 16% apenas satisfeitas, nos quesitos acima descritos. Observa-se que o item que houve menor índice de “muito satisfeito” foi o item 5, referente aos materiais utilizados nas aulas, como músicas e apoios.

De fato, observa-se que, em nossa realidade, utilizamos os recursos disponíveis de forma adaptada. A sala de aula foi substituída por um espaço amplo e aberto, não dispomos de espelhos com o que as correções de movimentos provém dos relatos das professoras, as roupas solicitadas para as participantes são roupas confortáveis, normalmente utilizadas para exercícios, nos pés costuma-se usar meias antiderrapantes ou, conforme o desejo individual, algumas adquirem sapatilhas próprias

de *ballet*, e para barra de apoio é utilizado encostos de cadeiras presentes no salão. Dessa maneira, é procedente que isso apareça nos recursos avaliativos.

De forma geral, essas adaptações não impedem o correto aprendizado da técnica e a efetividade da prática, pois mesmo não sendo planejados para a aula de dança, os recursos atendem bem às necessidades das participantes: o chão favorece a estabilidade, as cadeiras tem peso suficiente para proporcionar segurança e equilíbrio, o espaço é amplo para comportar os movimentos e tranquilo para proporcionar a concentração necessária para aula. De fato, os efeitos da aula de ballet podem ser vistos não somente no quesito satisfação, mas também nos demais recursos avaliativos utilizados no projeto, apontam influências positivas no condicionamento físico, equilíbrio, autoestima e funções cognitivas das participantes, provendo também a melhora da saúde mental e interações sociais.

Entre os relatos coletados das participantes destacam-se duas falas que abordam justamente o aspecto da socialização e repercussões na saúde mental: “O *ballet* traz alegria, prazer, nos proporciona fazer novas amizades, interagir entre nós e com os jovens. Me sinto imensamente feliz com a proposta” (participante 1), “O Projeto tem me ajudado muito tanto fisicamente como emocionalmente, só tenho a agradecer” (Participante 2).

Por este motivo, nossa experiência demonstra que, para realizar aulas de ballet para a terceira idade, e alcançar efetividade e satisfação com isso, os recursos necessários são apenas uma pessoa com experiência e algumas outras pessoas dispostas a participarem auxiliando. Dessa maneira observamos que este método é extremamente factível e adaptável à todas as realidades.

4.2 *O papel da motivação na prática de ballet clássico no envelhecimento*

O aspecto motivacional merece destaque, devido ao fato de observarmos que ele ocupou um lugar importante para a adesão das idosas na prática e aprendizado do ballet. As motivações manifestadas pelas mesmas foram inúmeras e seguiram desde aspectos de saúde até a realização de sonhos de infância. Muitas participantes objetivavam a melhora da sua saúde física por recomendação médica, corroborando com os estudos que investigam fatores determinantes para a adesão de idosos em programas de exercícios físicos, caracterizando a saúde como principal fator de adesão (KOLT et al., 2004; MAZO, CARDOSO & AGUIAR, 2006; FREITAS et al., 2007).

O prazer pela prática, representando a possibilidade de bem-estar e satisfação obtida a partir da participação em exercícios físicos, foi o segundo fator mais apontado pelos idosos no estudo de Mazo, 2009, assim como observamos no grupo de ballet. Um sujeito intrinsecamente motivado é aquele que ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação de conhecer uma nova atividade (RYAN & DECY, 2000).

Por se tratar de uma modalidade de dança pouco difundida entre idosos, estar participando deste projeto as fez sentirem-se desafiadas, empoderadas, e capazes de ir mais além, contribuindo assim para melhorar a relação consigo mesma e reencontrar a sua feminilidade. Este último aspecto foi amplamente associado, nos discursos das participantes, à atenção excessiva dedicada ao cuidado da família, fazendo-as, com o passar dos anos, descuidarem-se de si mesma e de sua feminilidade. Além disso, o *ballet* clássico também foi frequentemente relatado como um sonho de infância, que finalmente, estava sendo realizado.

Constatou-se no transcórre do projeto, principalmente devido a adesão das participantes, que a motivação se manteve constante, fato este verificado pelo baixo índice de faltas. Apesar disso, a realidade de desistências que esteve presente ocorreu especialmente em função de motivos pessoais, destacando-se problemas de saúde e inadequação do exercício físico às suas limitações e potencialidades. Observamos também que o estabelecimento de pequenas metas claras e a formação de vínculos entre as participantes e monitoras, aumentavam a motivação e assiduidade do grupo.

O fortalecimento do vínculo também ocorreu por meio das redes sociais. Neste grupo de idosas todas eram adeptas ao uso de aplicativo de mensagens instantâneas, o que também proporcionou uma oportunidade de maiores trocas de experiência, indo além do horário das aulas.

5 Considerações finais

Desde o século XX, o Brasil passa por melhorias em suas políticas de cuidado à pessoa idosa, superando o modelo assistencialista antigamente vigente e buscando novas visões que atendam a necessidade de promoção do envelhecimento saudável. Todos os documentos, legislações e produções científicas atuais, conduzem o Brasil a priorizar ações que visem a incorporação dos idosos na sociedade, a mudança de conceitos já enraizados e a utilização das novas tecnologias com sabedoria e inovação, a fim de alcançar um cuidado ideal e integral da pessoa idosa (VERAS, et. al., 2018).

O Projeto de extensão “Dança para Idosos” da UFCSPA existe para conferir à comunidade local uma possibilidade integral e eficaz na promoção da saúde da pessoa idosa, em harmonia com as necessidades e demandas atuais desta população. Utilizando de um estilo de dança pouco comum para esta faixa etária, além de prazeroso, contribui para uma mudança social muito positiva através da transformação individual dos sujeitos e do impacto social causado no ambiente acadêmico ao demonstrar a superação de possíveis concepções ultrapassadas da senescência.

No âmbito das aquisições físicas, os principais ganhos dos participantes são na manutenção do equilíbrio, diminuição do risco de quedas e diminuição de sintomas dolorosos. Como ganhos psicossociais obtém-se a melhora na satisfação com a vida, na autoestima, e nos sintomas associados à depressão, estresse e ansiedade. Os ganhos cognitivos se relacionam ao melhor desempenho em atenção e memória.

A adesão da comunidade acadêmica é um destaque a parte: por ser uma universidade de perfil extremamente jovem, a troca de experiência intergeracional proporciona um crescimento singular tanto à equipe organizadora do projeto quanto ao público no geral. Não poucas vezes foi possível observar a admiração que a comunidade acadêmica demonstrava ao notar as potencialidades das bailarinas da melhor idade. Além disso, o fomento de ações de arte e cultura na Universidade proporcionam uma sensação de bem-estar em meio aos estudantes e servidores atuantes.

Em suma, através deste estudo, pode-se vislumbrar de forma crítica o processo de envelhecimento e as suas abordagens na saúde. Diversas evidências foram apresentadas demonstrando a existência de uma alteração no perfil do idoso atualmente, e os benefícios de atividades físicas não usuais, que fundamentam-se na integralidade do sujeito idoso. O conjunto dessas evidências devem motivar os profissionais da saúde a empenharem-se na criação de iniciativas inovadoras, que busquem reduzir a situação de desigualdade, não-inclusão e desvalorização que atinge muitos indivíduos senescentes.

Assim como este projeto, já existem outros que associam saúde física, participação social, fatores motivacionais, benefícios mentais e cognitivos para a população idosa. Ainda sim, estimamos que multipliquem-se as ações de promoção da saúde para esta população e que todas sejam orientadas por concepções atualizadas sobre o processo de envelhecimento. A extensão universitária torna-se, dessa maneira, lugar favorável para a construção de novos cidadãos e novos profissionais, zelando para que a humanização seja a finalidade principal de todo e qualquer cuidado.

Referências

UNITED NATIONS, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). **World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables**. Working Paper No. ESA/P/WP/248. Disponível em: <https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/wpp2017_keyfindings.pdf>. Acesso em: 24 out. 2018.

CENTRO DE ESTUDOS DOS POVOS E CULTURAS DE EXPRESSÃO PORTUGUESA. **O Envelhecimento da População!: Dependência, Ativação e Qualidade**. Lisboa, 2012

MENDES, Márcia R.S.S. et al. **A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração**. Acta Paul Enferm. São Paulo, v 18., n 4., p.422-6, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v18n4/a11v18n4>>. Acesso em: 26 fev. 2019.

MARTINS, Rosa M.L; SANTOS, Ana C.A. **Ser idoso hoje**. Revista Millenium. N. 35, p. 69-78, 2008. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.19/358>>. Acesso em: 26 fev. 2019.

CRUZ, Ramiro L.P.; LEITE, Gisele P.J. **A terceira idade e a cidadania com dignidade: reflexões sobre o estatuto do idoso**. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto. V. 4, n. 1, p. 9-25, 2005. Disponível em: <http://revista.hupe.uerj.br/detalhe_artigo.asp?id=260>. Acesso em: 26 fev. 2019.

MALTA, Dc; Da Silva, Mma; Albuquerque,GM; et al. **Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais**, 2006 a 2014. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v.19, n.3, p. 286-299. 2014.

ESTEVES, Cristiane S., et al. **Qualidade de vida no consumidor da terceira idade: influência da prática da dança**. In: XIII Seminários de Administração. Setembro de 2010. Disponível em: <<http://sistema.semead.com.br/13semead/resultado/trabalhosPDF/1032.pdf>>. Acesso em: 24 out. 2018.

MELLO, Pâmela Billig; PICCININI, Aline Martinelli. O Envelhecimento na visão dos diferentes atores sociais envolvidos neste processo. In: GARCEZ, Solange Beatriz Billig et al. **O envelhecimento na (pós) modernidade: uma visão interdisciplinar**. Ijuí: Unijuí, 2012. 244 p.115-128.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório mundial de envelhecimento e saúde - Resumo**. 28 p., 2015. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 24 out. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução: Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 24 out. 2018

CAVALCANTI, Alana Diniz; MOREIRA, Rafael da Silveira Moreira; BARBOSA, Jessyka Mary Vasconcelos; SILVA, Vanessa de Lima. **Envelhecimento ativo e estilo de vida: Uma revisão sistemática da literatura**. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, vol. 21 no. 1, pp. 71-89, 2016. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/53402/40713>>. Acesso em: 24 out. 2018.

RIZZOLI, D.; SURDI, A.C.; **Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. v. 13, n. 2, p. 225-233, 2010.

LIMA, M.M.S.; VIEIRA, A.P.; **Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil**. American Journal of Dance Therapy. v. 29, n. 2, 2007

BROWN, S. B., MARTINEZ, M. J., PARSONS, L. M. **The neural basis of human dance**. Cerebral Cortex, 2006, 16(8), 1157-1167, 2006.

COSTA, B.; MIGUEL, C.; PIMENTA, L.D. **A dança na terceira Idade**. Revista Viva a Idade Faculdade de Ciências Humanas. Maio. 2007.

DA SILVA, C.A.M. **Dança como terapia na promoção de saúde do idoso assistido pela equipe de saúde da família centro, município de Pompéu, Minas Gerais**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, para obtenção do certificado de especialista. Pompéu, Minas Gerais, 2014. Disponível em <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/6199.pdf>>. Acesso em 24 out. 2018

MARTINS, G.A.F. **As aulas de ballet clássico em uma universidade da melhor idade em Campo Grande - MS**. Extensio UFSC, Revista Eletrônica de Extensão, v.14, n.27, p.86-92. 2017. Disponível em <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/807-0221.2017v14n27p86>>. Acesso em 23 out. 2018

LEAL, I.J., Hass, A.N. (2006). **O significado da dança na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, 3:64-71

LOPEZ-ORTIZ, C., Gladden, K., Kasmer, M., Schmidt, J., Girolami, G., Campbell, S.K., et al. **Dance for children with cerebral palsy: An adjunct to therapy**. American Academy for Cerebral Palsy and Developmental Medicine, 63rd Annual Meeting, 2009.

FERREIRA et al., **Ballet adaptado: efeitos sobre as aptidões físicas em idosas**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.3, n.14, p.196-203. Março/Abril. 2009.

KOLT, G. S., DRIVER, R. P., & GILES, L. C. (2004). **Why older Australians participate in exercise and sport**. *Journal of Aging & Physical Activity*. Vol. 12, p. 185-198.

MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. de. (2006). **Programa de Hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem**. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Vol.5, n. 2, p. 67-72.

FREITAS, C.M.S.M et al. (2007). **Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos**. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis. Vol. 9, no. 1, p. 92-100.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions**. Contemporary Educational Psychology. v. 25, n. 1 p. 54-67, 2000.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. **Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado**. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1929-1936, jun. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000601929&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30 out. 2018.

Recebido em: 31 de outubro de 2018

Aceito em: 16 de dezembro de 2019