

**UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACIS  
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Dança e aderência à atividade física de idosos na cidade de  
Piracicaba - SP**

LIA CARLA GORDON LEME

**PIRACICABA  
2012**

**UNIVERSIDADE METODISTA DE PIRACICABA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE – FACIS  
CURSO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Dança e aderência à atividade física de idosos na cidade de  
Piracicaba - SP**

LIA CARLA GORDON LEME

**Orientadora:** Profa Dra Rute Estanislava Tolocka

Dissertação apresentada à banca Examinadora do Curso de Pós Graduação *Stricto Sensu* da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP, como exigência parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação Física, na área de concentração Movimento Humano e saúde, sob orientação da: Profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka.

**PIRACICABA  
2012**

**Lia Carla Gordon Leme**

**Dança e aderência à atividade física de idosos na cidade de Piracicaba - SP**

**COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Rute Estanislava Tolocka  
Universidade Metodista de Piracicaba

---

Prof. Dr. Marcelo de Castro Cesar  
Universidade Metodista de Piracicaba

---

Prof. Dr. Ademir De Marco  
Universidade Estadual de Campinas

Piracicaba, 30 de março de 2012.

Dedico este trabalho às minhas queridas avós, Adalgiza e Hope, que de maneiras diferentes me ensinaram a viver a vida. Amo vocês.

## AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, quero agradecer a Deus, por sempre me abençoar e por sempre me dar força e capacidade para seguir em frente.

Aos meus pais, Sérgio e Helena, que amo muito pelo carinho, pelo apoio, por acreditarem na minha capacidade e depositarem enorme confiança fazendo tanto investimento e tendo grande dedicação para a consolidação de mais uma etapa em minha vida.

A toda minha família que eu amo! Às minhas irmãs, Ivy, Ana, e meus cunhados Maik e Roberto pela paciência, o auxílio, por sempre torcerem por mim me dando força e esperança para que eu pudesse alcançar meus objetivos.

À orientadora e amiga Prof<sup>a</sup> Dra. Rute Estanislava Tolocka, pela orientação, paciência, ensinamentos e dedicação. Também pelos direcionamentos e conselhos profissionais e principalmente por acreditar e me ajudar a me tornar uma pesquisadora. Muito obrigada.

Aos os coordenadores dos grupos de convivência participantes e ao Lar dos velhinhos de Piracicaba – São Paulo, que me concederam o local para realização do trabalho.

A todos os idosos que aceitaram participar do trabalho e o tornaram possível.

Ao Prof. Dr. Marcelo de Castro Cesar e Prof. Dr. Ademir De Marco, que fizeram parte da banca examinadora desta pesquisa, à Profa. Dra. Giovana Zarpellon Mazo que participou da banca de qualificação dando preciosas contribuições para o aprofundamento da pesquisa. Também pelos conselhos e ajuda do Prof. Dr. Guanís Barros Vilela Junior.

À professora Maria Imaculada de Lima Montebelo pela atenção carinhosa e apoio às análises estatísticas dos dados, que foram muito importantes para a análise dos resultados desta pesquisa.

Aos meus amigos Paulo e Aline, que me ajudaram a realizar este trabalho, e também pelo apoio e companheirismo durante o pesquisa. Muito obrigada.

Aos amigos do laboratório de pesquisa - NUPEM, pela paciência, apoio e compreensão. À minha amiga Camila pelo apoio e companheirismo durante todo trabalho agradeço de coração. E ao meu amigo André pelo apoio no decorrer desta jornada.

Aos meus amigos queridos, de dança e de vida, por todo apoio e companheirismo nesses anos de estudo.

*“Não é o ritmo nem os passos que fazem a dança,  
mas a paixão que vai na alma de quem dança.”*  
**Augusto Branco**

## RESUMO

A dança é uma das atividades mais procuradas pelos idosos, porém estudos sobre esta população e dança referem-se apenas experiências na terceira idade e não ao longo da vida. Este estudo teve como objetivo verificar se a prática da dança ao longo da vida contribui para a aderência à atividade física na velhice e se esta prática contribui para a melhoria da qualidade de vida e de condições de saúde. Também visou averiguar como estes idosos aprenderam a dançar e como eles se sentem dançando. Participaram 55 pessoas com mais de 60 anos de idade, frequentadores da Associação dos Grupos de Terceira Idade de Piracicaba (AGTIP), e moradores e frequentadores do Lar dos Velhinhos de Piracicaba, no Estado de São Paulo. Os idosos foram divididos em quatro grupos, independentemente da instituição de procedência, sendo: G1 (que dançavam, há no mínimo 39 anos consecutivos, e atualmente realizavam esta atividade por duas ou mais vezes na semana); G2 (idosos que dançavam, há no mínimo 39 anos consecutivos, e realizavam esta atividade menos de duas vezes na semana); G3 (idosos que realizavam outro exercício físico atualmente, por duas ou mais vezes na semana) e; G4 (idosos que realizavam outro exercício físico, menos de duas vezes por semana ou não realizavam exercício físico sistemático). Para verificação do nível de aderência à atividade física foi aplicado o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão curta. Foi feito também um questionário sobre a prática de atividade física que foram inseridas dentro da Ficha de Saúde. A qualidade de vida foi verificada com o uso do questionário de qualidade de vida – WHOQOL-BREF. Foram também analisadas as variáveis: escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico através da ficha de saúde. Para os grupos G1 e G2 foram também realizadas entrevistas semi-estruturadas, com perguntas abertas sobre a dança na história de vida dessas pessoas. Os dados dos questionários foram apresentados através da estatística descritiva (frequência relativa, mediana e desvios). Para análise estatística foram aplicados o Teste de Kruskal Wallis, teste de Dunn, teste de Qui-quadrado, teste de Correlação Linear de Spearman. Os resultados deste estudo somam-se a outros achados na literatura nos quais foi estabelecida a correlação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida de idosos. Em todos os grupos, ocorreu relação entre os aspectos físicos e sociais referente à qualidade de vida percebida, sendo que o aspecto mais prejudicado da qualidade de vida foi o do meio ambiente. Como esperado, os grupos que praticam exercício físico duas ou mais vezes por semana foram classificados como sendo os mais ativos se comparados aos outros dois grupos. Os idosos dançantes apresentaram um nível de atividade física similar aos de idosos que praticavam outros tipos de exercício físico. Pode-se concluir que a dança contribui para a aderência ao exercício físico ao longo da vida e que auxilia na manutenção desta prática na velhice. Entre dos principais motivos que levaram estes idosos a aderirem à dança estão os sentimentos positivos produzidos, o que contribui para que continuem a dançar. Outro motivo importante para a aderência é que as pessoas têm uma visão do baile e da dança, não como um exercício físico, mas sim como um evento social, e isto as incentiva a buscarem os locais onde possam participar de eventos de dança. Assim, para aumentar a adesão do idoso ao exercício físico, sugere-se que novos estudos sejam realizados que verifiquem a inserção de profissionais em bailes da terceira idade para criar propostas que tragam benefícios e um estímulo para que os idosos possam aderir à prática regular e sistemática da dança.

## ABSTRACT

Dancing is one of activities most appreciated by the elderly, but studies on dance and elderly life refer to older people with experience in dancing in the old age and not throughout life. This study aims to determine if the practice of dancing throughout life contributes to the adherence to physical activity in old age and whether this practice contributes to improving the quality of life and health conditions. We also intend to see how these seniors have learned to dance and how they feel when dancing. 55 people attending the Association of Senior Citizens Groups of Piracicaba (AGTIP), residents and regulars of a long-term Institution for the Old Age in the state of Sao Paulo. The elderly were divided into four groups, regardless of the institution of origin, as follows: G1 (dancers with at least 39 consecutive years of practice in dancing two or more times per week), G2 (dancers with at least 39 consecutive years of practice and performing this activity less than twice a week), G3 (elders who exercise today two or more times a week) and, G4 (elders who exercise less than twice weekly or do not exercise systematically). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), in its short version, was applied to check the level of adherence to physical activities. Also a questionnaire on physical activity that was inserted into the specs of Health Quality of life was assessed through a questionnaire about quality of life - WHOQOL-BREF. We also analyzed the following variables: smoking, alcohol consumption and frequency of visits to the doctor. For groups G1 and G2 semi-structured interviews with open questions about the history of dance in their lives were also conducted. Data from the questionnaires were presented using descriptive statistics (relative frequency, median and standard deviations). For the statistical analysis the Kruskal-Wallis test, the Dunn test, the chi-square test, and the Spearman linear correlation was applied. The results of this study are in addition to other findings in literature in which the correlation between the level of physical activity and quality of life of elderly people was established. In all groups, there was a relationship between the physical and social aspects relative to the perceived quality of life, and the most impaired quality of life was related to environment. As expected, the groups who exercise two or more times per week were classified as being the most active compared to the other two groups. The elderly dancers presented a level of physical activity similar to the elderly who practiced other types of exercise. We can conclude that dancing contributes to the adherence to exercise throughout life and helps in the maintenance of this practice in the old age. Among the main reasons for these seniors to join dancing are the positive feelings produced when they are dancing, which help them continue dancing. Another important reason for compliance is that people have a vision of dancing, not as an exercise, but as a social event, and this encourages them to look for places where they can participate in dancing events. Thus, to increase adherence to physical exercise in the elderly, it is suggested the inclusion of professionals in the balls for seniors, to get acquainted with participants, to create proposals that can bring benefits and stimulate them to an adherence to the regular and systematic practice of dancing.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Distribuição de idosos nas diferentes unidades da AGTIP	9
<b>Tabela 2.</b> Distribuição de idosos participantes no baile do Lar de Velinhos de Piracicaba.	9
<b>Tabela 3.</b> Resultados das correlações significativas estatisticamente do nível de atividade física.	16
<b>Tabela 4.</b> Resultado das medianas, intervalo inter-quartil e os teste de Kruskall Wallis e teste de Dunn.	16
<b>Tabela 5.</b> Resultados das correlações significativas estatisticamente do grupo G1 referentes à qualidade de vida.	18
<b>Tabela 6.</b> Resultados das correlações significativas estatisticamente do grupo G2 referentes à qualidade de vida.	19
<b>Tabela 7.</b> Resultados das correlações significativas estatisticamente do grupo G3 referentes à qualidade de vida	19
<b>Tabela 8.</b> Resultados das correlações significativas estatisticamente do grupo G4 referentes à qualidade de vida	20
<b>Tabela 9.</b> Resultado do Whoqol referente as medianas, intervalo inter-quartil e o Teste de Kruskall Wallis	20
<b>Tabela 10.</b> Resultados das correlações significativas estatisticamente referentes ao nível de escolaridade dos grupos G1 e G2.	23
<b>Tabela 11.</b> Resultados das correlações estatisticamente significativas do grupo G4 referentes ao nível de escolaridade	23
<b>Tabela 12.</b> Resultados do teste do Qui-quadrado e as porcentagens das categorias dos diferentes grupos.	24
<b>Tabela 13.</b> Resultados das correlações significativas estatisticamente dentro dos grupos G1 e G2 referentes à variável tabagismo	27

## Sumário

Introdução.....	11
<i>Exercício Físico e idosos</i> .....	12
<i>Aderência à prática de exercício físico</i> .....	14
<i>Dança e idosos</i> .....	15
1. Metodologia.....	18
1.1 <i>Classificação da pesquisa e participantes do estudo</i> .....	18
1.2 <i>Considerações éticas</i> .....	20
1.3 <i>Material e métodos</i> .....	20
1.4 <i>Tratamento Estatístico</i> .....	23
2. Resultado e Discussão .....	24
2.1 <i>Aderência à atividade física (IPAQ)</i> .....	24
2.2 <i>Qualidade de vida</i> .....	27
2.3 <i>Nível de Escolaridade</i> .....	31
2.4 <i>Hábitos de tabagismo e etilismo</i> .....	35
2.5 <i>Frequência de visitas ao médico</i> .....	39
2.6 <i>História de vida na dança</i> .....	41
2.6.1 <i>Caminho percorrido para a aprendizagem da dança</i> .....	54
2.6.2 <i>A dança entre outros exercícios físicos</i> .....	58
3. Considerações finais .....	60
Referências .....	62
Anexo A – Aprovação CEP - UNIMEP .....	73
Anexo B - Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ - Versão curta.....	74
Anexo C – WHOQOL-BREF.....	75
Apêndice A - TCLE .....	79
Apêndice B – Autorização para a realização do estudo.....	81

Apêndice C – Ficha de saúde .....	88
Apêndice D – Roteiro para a entrevista .....	90
Apêndice E – Resultados IPAQ dos diferentes grupos.....	91
Apêndice F – Resultados do WHOQOL-BREF dos diferentes grupos.....	95
Apêndice G – Resultados nível de escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico .....	99
Apêndice H – Entrevistas - História de vida na dança .....	103
Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos .....	160
Apêndice J – Há quanto tempo dançam .....	168

## **Introdução**

Segundo o IBGE (2010), a população idosa no Brasil tem tomado proporções significativas, mudando bastante o perfil etário, até pouco tempo considerado jovem. Em 2009, o número de pessoas de mais de 60 anos somava cerca de 21 milhões, divulgados pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD.

Krause et al. (2009) argumentaram que existe necessidade urgente de desenvolver estratégias de promoção da saúde e aperfeiçoar políticas nacionais de saúde pública para esta população. Freitas et al. (2007) sugeriram que implantações de Programas/Projetos de âmbito Público, de valorização e convívio social, voltados à promoção de saúde, são fundamentais e urgentes para redução de gastos públicos com tratamento de saúde para a população, e que essa meta só será atingida tomando por premissa básica resultados de estudos de cunho científico.

Tilborg et al. (2007) alertaram para o fato de que este crescimento é mundial e tem consequências sobre os sistemas de saúde e economia das nações. Os autores sugerem que uma das maneiras para amenizar este impacto é auxiliar o idoso a permanecer independente o maior tempo possível, possibilitando-lhe a prática de atividades físicas.

Uma das alternativas para amenizar esses custos com a saúde e auxiliar a qualidade de vida é a prática de exercício físico, pois existem evidências de que essa atua preventivamente em relação à instalação de patologias, ameniza alterações causadas pelo processo de envelhecimento e contribui para melhora da qualidade de vida das pessoas (ENGELS et al., 1998; COUDERT, PRAAGH, 2000; WANNAMETHEE, SHAPER, 2002; TAYLOR et al., 2004; BLISSMER et al., 2006; VALLE et al., 2006; CARTA et al., 2008; WEE et al., 2008; PEDRINELLI et al., 2009).

Na literatura tanto o termo “exercício físico” quanto o termo “atividade física” são utilizados no trato com a pessoa idosa. Para fins deste estudo, é necessário fazer uma distinção entre eles. De acordo com Matsudo et al. (2001a), todo movimento corporal produzido resultado de uma contração muscular, e que tem como consequência um gasto calórico é chamado de atividade física. Porém quando esta ocorre de maneira planejada, estruturada e repetitiva é denominada de exercício físico.

### *Exercício Físico e idosos*

O exercício físico auxilia na melhora ou manutenção de uma ou diversas variáveis da aptidão física. O exercício físico atua como meio de controlar o surgimento de sintomas de várias patologias (MAZINI FILHO et al., 2010). Porém é importante lembrar que não se pode alterar o processo de envelhecimento humano, entretanto há indícios que esse é influenciado pela prática regular de exercícios físicos, que pode minimizar os efeitos fisiológicos e aumentar a vida ativa (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009; MAZINI FILHO et al., 2010).

Entre os benefícios que a atividade física e o exercício físico podem proporcionar para os idosos estão: melhora no equilíbrio (NÓBREGA et al., 1999; BRASIL, MS, 2006; FIGLIOLINO et al., 2009; PEDRINELLI et al., 2009), melhora na marcha (NÓBREGA et al., 1999; FIGLIOLINO et al., 2009), preservação de capacidades funcionais (McARDLE, KATCH, KATCH, 2001; HERNANDES, BARROS, 2004; BRASIL, MS, 2006; MAZINI FILHO et al., 2010), e redução da incidência de quedas (NÓBREGA et al., 1999).

Esta prática pode auxiliar também na manutenção e melhoria de vários aspectos da função cardiovascular (MAZZEO et al., 1998, NÓBREGA et al., 1999; McARDLE, KATCH, KATCH, 2001; MAZINI FILHO et al., 2010) e no ganho de massa muscular (NÓBREGA et al., 1999) e força muscular (MAZZEO et al., 1998; NÓBREGA et al., 1999; McARDLE, KATCH, KATCH, 2001).

Também podem ocorrer melhoras no perfil lipídico, controle de pressão arterial e da glicemia (NÓBREGA et al., 1999; BRASIL, MS, 2006).

A atividade e o exercício físico podem melhorar a qualidade do sono, auxiliar a redução do tabagismo e abuso de álcool e drogas. Ajuda a diminuir a ansiedade, o estresse, melhora o estado de humor e a auto-estima (BRASIL, MS, 2006; CARTA et al., 2008).

Há indícios que a prática regular de exercício físico na idade adulta pode diminuir o risco de demência, prevenir o início do comprometimento cognitivo (SCARMEAS et al., 2001, ROVIO et al., 2005), e contribuir para a manutenção da cognição (LAURIN et al., 2001; BLISSMER et al., 2006; COELHO et al., 2009; LIMA-SILVA et al., 2010).

O exercício físico pode trazer benefícios à saúde, independente da idade em que se inicia (McARDLE, KATCH, KATCH, 2001) esta pode retardar ou prevenir as perdas inerentes ao processo do envelhecimento e melhorar o desempenho dos idosos nas atividades de vida diária (VALLE et al., 2006; COSME et al., 2008; FIGLIOLINO et al., 2009), contribuindo assim, para um estilo de vida independente e mais saudável, melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida nesta população (MAZZEO et al., 1998; CARTA et al., 2008; WEE et al., 2008).

De acordo com Colégio Americano de Medicina do Esporte (MAHLER et al., 2000) para que benefícios fisiológicos ocorram é necessário que o exercício seja feito com frequência regular, por exemplo, para indivíduos com capacidades funcionais menores que 3 METs (equivalente metabólico), a frequência indicada é de sessões diárias curtas e múltiplas de exercícios e, para os que tem capacidade entre 3 METs a 5 METs, a frequência é de uma a duas sessões diárias, e, para os com capacidade maior que 5 METs são recomendadas três a cinco sessões por semana. Todavia o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) acrescenta que o número de sessões de exercício por semana varia em função dos objetivos calóricos, preferências do indivíduo e limitações impostas pelo estilo de vida.

Em relação aos idosos, eles afirmam que a prescrição de exercícios físicos genéricos é mais complexa, pois há uma ampla variação dos níveis de saúde. Com isso, deve-se tomar cuidado para estabelecer o tipo de intensidade, duração e frequência do exercício. Este para o participante precisa ser de fácil acesso, conveniente e agradável (MAHLER et al., 2000).

Para alguns idosos iniciar e manter o hábito do exercício físico regular é difícil, pois durante a fase adulta eles não tinham esse hábito (EYIGOR et al., 2009). Além disso, os idosos, devido ao predomínio dos problemas de saúde, encontram barreiras para a participação na atividade física ou no exercício físico (SCHUTZER, GRAVES, 2004).

Então a prática de exercício físico passa a ser um desafio para os profissionais de saúde, pois para se manter a frequência dos exercícios por longo tempo é necessário também criar ambientes favoráveis e manter o idoso motivado para esta atividade. Gomes e Panizza (2007) alertam que, apesar dos benefícios que o exercício físico pode proporcionar, uma grande parte da população idosa leva uma vida sedentária na maioria dos países. Os autores sugerem que o profissional quando aconselhar um exercício

físico para uma pessoa idosa deve considerar vários aspectos, como o prazer em estar realizando aquele exercício físico, suas necessidades, suas características sociais, psicológicas e físicas.

#### *Aderência à prática de exercício físico*

Para Chao et al (2000), é necessário identificar estratégias que promovam a participação de idosos na atividade física em um nível regular para produzir benefícios de saúde; para eles esta aderência está relacionada à motivação que a pessoa tem para realizar tal atividade.

Ryan e Deci (2000) sugerem que existem diferentes tipos de motivação com base em diversos objetivos de uma ação; quando o indivíduo é motivado em realizar alguma tarefa porque é agradável, pelo prazer e por vontade própria, tem-se a motivação intrínseca e quando o indivíduo é motivado, estimulado por um ganho externo para obter uma recompensa, um prêmio, ocorre a motivação extrínseca. Há casos também em que o indivíduo não enxerga um motivo importante ou relevância em realizar determinada tarefa ou participa, mas sem nenhum interesse (RYAN et al., 1997; RYAN, DECI, 2000).

Ryan et al. (1997) sugerem que apesar de as pessoas relatarem que praticam exercício físico por motivos extrínsecos, a motivação que vai fazer esta pessoa manter este hábito é a motivação intrínseca.

Estudos feitos por Freitas et al. (2007) e Cardoso et al. (2008) mostram que os principais aspectos para a aderência ao exercício físico na população idosa são: melhoras da saúde, como causa principal, orientação médica, melhoras no desempenho físico e adoção de um estilo de vida saudável. Na perspectiva dos motivos de desistência estão motivos pessoais, destacando-se problemas de saúde e/ou morte do cônjuge ou de demais familiares, motivos de saúde e inadequação do exercício físico às suas limitações e potencialidades. Para Mazo et al. (2009) os principais fatores motivacionais, que movem idosos a esta prática são: saúde, prazer e convívio social, com o que os dados do estudo de Andreotti e Okuma (2003) também corroboram.

Em relação a impeditivos para a adesão ao exercício físico, Andreotti e Okuma (2003) afirmam que a falta de informação sobre a atividade física apropriada, e crenças

negativas sobre efeitos do exercício físico podem desestimular as pessoas a iniciar um programa.

No entanto, de acordo com Connor (2000), existe uma atividade física que faz parte da vida cotidiana desde a infância até a terceira idade, principalmente na zona rural e que pode tornar-se uma forma de exercício adequada para idosos, pois pode ser adaptada e simplificada: trata-se da dança.

A dança tem uma forte característica de sociabilização e motivação. É uma prática para toda a vida, que desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis (LEAL, HAAS, 2006). Silva e Iwanowicz (1998) relataram que a dança é a atividade mais procurada pelos idosos e, por isso, é necessário estudar o motivo pelo qual as pessoas dançam.

### *Dança e idosos*

Se a dança pode ser vista como um exercício físico e entre os motivos para aderência ao exercício estão os benefícios para a saúde, convém verificar na literatura o que já se sabe sobre isso.

Os estudos de Eyigor et al. (2009) e Hui et al. (2009) sugerem que com a prática regular e adequada a dança pode ser um meio eficaz de promoção da saúde e prevenção de doenças. Miranda e Godeli (2002) relatam que a música é um elemento importante no contexto do exercício físico para os idosos, pois pode contribuir para que os idosos procurem repetir regularmente essas experiências, tornando-se assim um praticante sistemático, ou seja, auxiliando os idosos na aderência ao exercício físico.

A dança pode trazer vários benefícios físicos, entre eles encontram-se a melhora na estabilidade postural (ZHANG et al, 2008), melhora no equilíbrio (CONOOR, 2000; JEON, CHOE, CHAE, 2000; SHIGEMATSU et al., 2002; VERGHESE, 2006; LIMA, VIEIRA, 2007; MAVROVOUNIOTIS et al., 2008; MCKINLEY et al., 2008; EYIGOR et al., 2009; SOFIANIDIS et al., 2009; WALLMANN et al., 2009), melhora na marcha (JEON, CHOE, CHAE, 2000; SHIGEMATSU et al., 2002; VERGHESE, 2006; MCKINLEY et al., 2008; WU et al., 2010), e auxílio na prevenção das quedas (JEON et al., 2005; MCKINLEY et al., 2008; SOFIANIDIS et al., 2009).

Também há indícios de melhora na coordenação motora, flexibilidade. (COONOR, 2000; LIMA, VIEIRA, 2007; CASSIANO et al., 2009), e na capacidade de desenvolver força explosiva em mulheres idosas, o que pode reduzir alguns dos declínios funcionais associados ao envelhecimento da performance muscular (PEREIRA et al., 2010).

Além dos benefícios físicos que a dança pode proporcionar, esta também traz benefícios de caráter psicossociais como a interação social (COOPER, THOMAS, 2002; ALLEN, 2003; FLEURY, GONTIJO, 2006; LIMA, VIEIRA, 2007; OLIVEIRA et al., 2008; CASSIANO et al., 2009; SILVA, MAZO, 2007; HUI et al., 2009, WALLMANN et al., 2009), auxiliar na qualidade de vida desses idosos (MAVROVOUNIOTIS et al., 2008; EYIGOR et al., 2009), manutenção da memória (COONOR, 2000; FLEURY, GONTIJO, 2006; CASSIANO et al., 2009; WALLMANN et al., 2009) e nas funções cognitivas e percepto-motoras, porém não há ainda evidências de que influenciariam no equilíbrio dinâmico (WU et al., 2010).

Procurando por motivos para a prática da dança é necessário lembrar também que trata-se de uma atividade simples e um recurso antigo, que utiliza apenas o corpo humano como instrumento para promover modificações físicas, emocionais, sociais, espirituais e culturais (FLEURY, GONTIJO, 2006); que é influenciada por questões sociais, políticas, culturais, econômicas e estéticas (FIGUEREDO, SOUSA, 2000).

Através da dança as pessoas vencem barreiras, se expõem solicitando reconhecimento e respeito, lutam contra possíveis enfermidades, falam, apresentam propostas, reivindicam, comunicam algumas idéias e até transformam outras. Os diversos estilos da dança, suas formas e possibilidades, estimulam um grande número de pessoas à sua prática (BELO, GAIO, 2007).

Assim, a vivência de dança para os idosos não é apenas uma possibilidade de praticar exercício físico, mas também uma experiência positiva que pode ocorrer de forma espontânea e/ou coreografada e em diversos espaços (SILVA, MAZO, 2007).

Lima e Vieira (2007) relataram que entre os principais significados da dança para idosos estão: divertimento, benefícios à saúde, boas memórias do passado, conexões culturais e oportunidades de sociabilização. Leal e Hass (2006) também constataram que a dança é uma atividade que traz boas lembranças, sensações e sentimentos que acompanham os idosos desde a infância.

Para Eyigor et al. (2009) e Cassiano et al. (2009) a dança é uma forma de incentivo aos primeiros passos para a prática de exercício físico. Cardoso e Assumpção (2011) mostraram que danças folclóricas motivaram positivamente idosas a praticarem exercícios físicos.

Mas estes estudos sobre dança e idosos referem-se aos idosos com experiências com dança na terceira idade e não ao longo de sua vida. O que leva uma pessoa a praticar a dança ao longo de sua vida? Será que esta prática resulta em aderência ao exercício físico na velhice?

Para levantar subsídios para este debate, este estudo tem como objetivo verificar se a prática da dança ao longo da vida contribui para a aderência à atividade física na velhice e se esta prática contribui para melhoria da qualidade de vida (entendida aqui como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida no contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais este vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações – THE GROUP WHOQOL, 1995) e para as condições de saúde. Pretende-se também verificar como estes idosos aprenderam a dançar e como eles se sentem dançando.

## **1. Metodologia**

### *1.1 Classificação da pesquisa e participantes do estudo*

Trata-se de um estudo de campo, pois se refere à pesquisa realizada com indivíduos e grupos, visando o entendimento de diversos aspectos da sociedade. Este tipo de pesquisa consiste na observação dos fatos e fenômenos que ocorram espontaneamente para obter informações e conhecimentos acerca de um problema onde se busca uma resposta ou hipótese (MARCONI, LAKATOS, 2002).

Foi realizado com pessoas com mais de 60 anos de idade, participantes da Associação dos Grupos de Terceira Idade de Piracicaba (AGTIP), moradores e frequentadores do Lar dos Velinhos de Piracicaba, no Estado de São Paulo.

As duas instituições funcionam como grupos de convivência e a escolha destas instituições se deu por critério de acessibilidade (concordância das mesmas em participar do estudo).

Todos os moradores e frequentadores do Lar dos Velinhos foram convidados a participar do estudo. Entre os 11 grupos que estão afiliados à AGTIP, foram sorteados seis, sendo um em cada região da cidade (norte, sul, leste, oeste e um no centro). Nestes locais foram realizadas entrevistas com os coordenadores do grupo para levantamento do número de idosos que são sócios e do número de idosos que frequentam estas reuniões. Estes números podem ser vistos nas tabelas 1 e 2.

Foram distribuídas fichas aos idosos frequentadores destas unidades para verificar a prática de atividade física e a disponibilidade de aderir ao estudo. 187 idosos devolveram estas fichas preenchidas, destes 55 se disponibilizaram a participar do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Tabela 1 - Distribuição de idosos nas diferentes unidades da AGTIP.

<b>Grupo</b>	<b>Sócios</b>	<b>Frequentam</b>	<b>Aderiram ao estudo</b>
Monte Alegre (Leste)	100	20	4
Jaraguá (Oeste)	216	60	8
Renascer + Nova América (Sul)	300	100	18
Primavera (Norte)	112	40	6
Sol Poente (Centro)	100	40	5
<b>Total</b>	1228	360	41

Tabela 2 – Distribuição de idosos participantes no baile do Lar de Velinhos de Piracicaba.

<b>Idosos</b>	<b>Que frequentam o baile</b>	<b>Aderiram ao estudo</b>
Moradores	29 <sup>1</sup>	10
Visitantes	30 <sup>1</sup>	4
Total	59	14

Para se constituir um grupo de pessoas para quem a dança é uma atividade molar (BRONFRENBERNNER, 2002), isto é, uma atividade que possui um significado próprio de grande importância para o participante e não algo momentâneo, mas uma atividade persistente ao longo do tempo, e que foi realizada em outras etapas do desenvolvimento humano – infância, adolescência, idade adulta (PAPALIA, OLDS, FELDMAN, 2010), foi verificado, através das fichas recebidas, quantos anos de prática nesta atividade estas pessoas possuíam. Concluiu-se que, o tempo mínimo encontrado

<sup>1</sup> Estes dados são provenientes da pesquisa realizada por Oliveira (2009).

nesta população para cumprir este critério seria de 39 anos. Assim, os idosos foram divididos em quatro grupos, independente da instituição de procedência, sendo:

G1 = 10 idosos que dançam, há no mínimo 39 anos consecutivos, e realizam esta atividade atualmente por duas ou mais vezes na semana.

G2 = 15 idosos que dançam, há no mínimo 39 anos consecutivos, e realizam esta atividade menos de duas vezes na semana.

G3 = 15 idosos que realizam outro exercício físico atualmente, por duas ou mais vezes na semana.

G4 = 15 idosos que realizam outro exercício físico, menos de duas vezes por semana ou não realizam exercício físico sistemático.

### *1.2 Considerações éticas*

O estudo atende às normas da portaria 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, portanto todas as pessoas participantes do estudo foram devidamente informadas dos objetivos, procedimentos e análises do mesmo, e as que desejaram participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A).

As instituições envolvidas forneceram a autorização para a realização do estudo (Apêndice B). O presente estudo está vinculado ao projeto de pesquisa intitulado "Programa de dança para idosos: aprendizagem, efeitos em parâmetros fisiológicos, funcionais e qualidade de vida" que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Metodista de Piracicaba (CEP – UNIMEP), sob o protocolo de nº 73/09 como pode ser visto no anexo A.

### *1.3 Material e métodos*

Para verificação do nível de aderência à atividade física foi aplicado o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), versão curta, o qual mede o nível de atividade física, conforme o anexo B. Este permite avaliar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada à vigorosa e em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer).

O critério de classificação aplicado foi de acordo com as recomendações internacionais, nas quais os indivíduos que despediam de 0 a 149 minutos com atividades físicas foram considerados insuficientemente ativos (menos ativos) e aqueles com 150 minutos ou mais, classificados como ativos (mais ativos) (MARSHALL, BAUMAN, 2001). O instrumento já foi devidamente validado para ser aplicado na população brasileira (MATSUDO et al., 2001b).

A versão curta foi utilizada porque segundo Matsudo et al. (2001b) tem a vantagem da aplicação ser rápida, curta e os resultados das duas formas serem similares e suficientes para os objetivos deste estudo.

Foi feito também um questionário sobre a prática de atividade física atual (frequência semanal, tempo de cada sessão, tempo e tipo de prática). Estas questões foram inseridas dentro da Ficha de Saúde (conforme apêndice C).

A qualidade de vida foi verificada através do questionário de qualidade de vida – WHOQOL-BREF (anexo C), proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Este é composto por 26 questões, distribuídas em quatro domínios: D1 – domínio físico; D2 – domínio psicológico; D3 – domínio social e D4 – domínio ambiental. A pontuação no mesmo será realizada através da sintaxe australiana (FLECK et al., 2000, VILELA JUNIOR, 2010). O coeficiente Alfa de Cronbach foi aplicado, pela variância dos itens, para verificar a consistência interna do instrumento e a validação e confiabilidade das respostas do questionário sobre qualidade de vida (WHOQOL-BREF)<sup>2</sup>.

Dados sobre condições clínicas foram coletados através de uma Ficha de Condições Clínicas (apêndice C), adaptada de Tolocka (2006), na qual os idosos relataram patologias existentes e predisponentes, principais queixas, antecedentes pessoais e familiares e o uso de medicamentos.

As variáveis, da Ficha de Condições Clínicas, analisadas foram: escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico. Para análise destas foram criadas diferentes categorias e aplicada à pontuação a seguir:

- Nível de escolaridade:
  - primário incompleto – 1 ponto,
  - primário completo – 2 pontos,

---

<sup>2</sup> O WHOQOL-OLD, não foi utilizado neste estudo por possuir algumas questões que não são familiares a cultura brasileira e não interessavam para este estudo (como por exemplo sentimentos relativos à morte) e por que ainda são poucos os estudos com este novo instrumento, o que limitaria comparações dos resultados obtidos.

ensino fundamental incompleto – 3 pontos,  
ensino fundamental completo – 4 pontos,  
ensino médio incompleto – 5 pontos,  
ensino médio completo – 6 pontos, e  
ensino superior - 7 pontos.

- Tabagismo:  
nunca – 0 pontos,  
parou – 1 ponto, e  
fuma – 2 pontos.
- Etilismo:  
sim – 1 ponto,  
não – 2 pontos.
- Frequência de visitas ao médico no período de dois anos:  
0 vezes a 6 vezes – 1 ponto,  
7 vezes a 12 vezes – 2 pontos,  
13 vezes a 18 vezes – 3 pontos, e  
19 vezes a 24 vezes – 4 pontos.

Para padronização da coleta de dados, considerando-se que havia entre os idosos aqueles que tinham dificuldade de entendimento para leitura e escrita dos questionários (dois idosos eram analfabetos funcionais), os dados sobre condições clínicas, qualidade de vida e aderência à atividade física foram coletados como formulários, isto é, lendo-se a pergunta ao idoso e anotando suas respostas na ficha, sem interferir sobre as possibilidades de respostas.

Para os grupos G1 e G2 foram também realizadas entrevistas semi estruturadas, com perguntas abertas, elaboradas de acordo com as instruções de Ludke e André (1986) sobre a dança na história de vida dessas pessoas. As entrevistas foram gravadas e analisadas de acordo com a técnica de história de vida, proposta por Thompson (1992), a qual aponta alguns itens a serem seguidos: transcrição integral da fala dos informantes; conferência do material oral com o impresso; transcrição para a linguagem acadêmica e levantamento de categorias de interpretação e análise do material, relatando-se a história do ponto de vista de quem a vivenciou. Foi utilizada a forma de análise sugerida por esta autora, que indica a coletânea de narrativas para construir uma interpretação histórica, agrupando-as em torno de temas comuns.

Para adequação da entrevista foi realizado um estudo piloto com cinco pessoas, onde quatro eram idosas e uma era profissional da área. Após análise dos dados coletados, as perguntas prévias foram reestruturadas chegando-se assim às perguntas constantes no apêndice D.

#### *1.4 Tratamento Estatístico*

Os dados dos questionários foram apresentados através da estatística descritiva (frequência relativa, mediana e desvios). Para análise comparativa entre os grupos foi aplicado o Teste de Kruskal Wallis, seguido do teste de Dunn. Para análise de associação foi aplicado o Teste de Qui-quadrado e para a análise de correlação foi utilizado o Teste de Correlação Linear de Spearman.

Para processamento das análises foram utilizados os *softwares* SPSS 17 e o Bioestatistic 5.0. Para todas as análises foi considerado o nível de  $\alpha = 0,05$ .

## 2. Resultado e Discussão

Participaram do estudo 55 idosos, de ambos os sexos, 35 mulheres e 20 homens, com idade acima de 60 anos, sendo a menor idade 60 anos e a maior, 91 anos. Os resultados individuais relativos ao IPAQ, WHOQOL, condições de saúde (nível de escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas aos médicos) e as entrevistas encontram-se nos apêndices E a G respectivamente. Os resultados completos sobre as condições de saúde encontram-se no Núcleo de Pesquisa em Movimento Humano (NUPEM/ UNIMEP).

### 2.1 Aderência à atividade física (IPAQ)

No grupo G1 foram classificados 50% dos idosos como mais ativos e 50% como fisicamente menos ativo. A pontuação máxima deste grupo foi de 4.662 METs-min./semana e a mínima foi de 360 METs-min./semana. A maior pontuação no grupo G2 foi de 5.790 METs-min./semana e a menor foi de 113 METs-min./semana, sendo 13,3% dos idosos classificados como fisicamente mais ativos e 86,6% idosos como menos ativos.

No grupo G3, 53,3% dos idosos foram classificados como fisicamente mais ativos e 46,6% como menos ativos. Tendo como maior pontuação 5.535 METs-min./semana e a menor pontuação 495 METs-min./semana.

No grupo G4, a pontuação máxima foi de 3.285 METs-min./semana e a mínima de 99 METs-min./semana como mostra o gráfico 1. Neste grupo, foram classificados 13,3% como mais ativos fisicamente e 86,6% idosos como menos ativos.

Os resultados citados em relação aos grupos que praticam regularmente exercício físico (G1 e G3) são consistentes com a pesquisa de Nascimento et al. (2009), a qual utilizou a mesma metodologia para verificar o nível de atividade física. 91,6% da população estudada pelos autores foi classificada como suficientemente ativa (mais ativa) e 8,3% da população foi classificada como insuficientemente ativa (menos ativa).

Outros estudos encontrados na literatura (CARDOSO et al., 2008; TRIBESS et al., 2009; CASTRO et al., 2010), com a metodologia similar para verificar o nível de atividade física, não diferenciam as práticas de atividade física e de exercício físico,

porém pode-se constatar relações indiretas, pois estes estudos foram realizados também com idosos frequentadores de grupos de convivência.

No estudo de Cardoso et al. (2008) os autores averiguaram que a maioria dos idosos, 88,7%, foram classificados como muito ativos (mais ativos). Os dados de Tribess et al. (2009) também apresentam a maioria dos participantes, 64,5%, classificados como mais ativos fisicamente. Mesmo assim os autores enfatizam que 61,1% das idosas não realizam nenhum tipo de exercício físico no seu tempo livre.

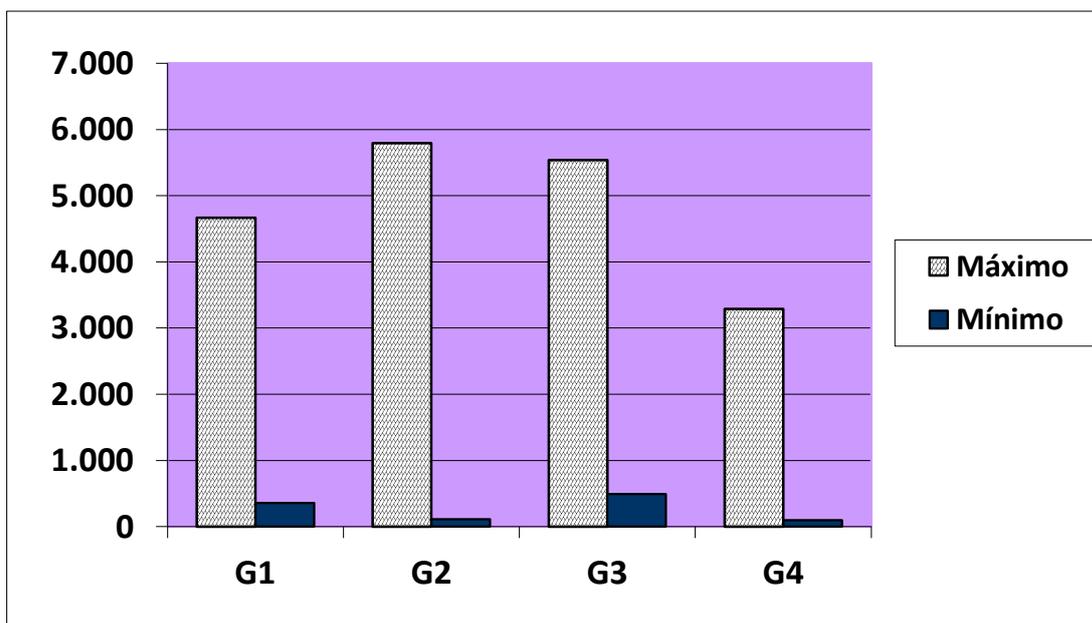


Gráfico 1 – Resultados mínimos e máximos dos diferentes grupos considerando-se a pontuação total do IPAQ.

Em relação à correlação linear de Spearman a variante nível de atividade física, houve diferença estatisticamente significativa com o valor de  $p < 0,05$  apenas no grupo G3, como se pode ver na tabela 3.

Tabela 3 – Resultados das correlações significativas estatisticamente do nível de atividade física.

Variáveis	Teste linear de Spearman
IPAQ x domínio físico	rho = 0,584
IPAQ x domínio meio ambiente	rho= 0,521

A partir dos valores totais individuais das pontuações do questionário de nível da prática de atividade física (IPAQ), foi realizada uma análise de comparação entre os grupos com o Teste de Kruskal Wallis. Para a variável do nível de prática de atividade física (IPAQ) os resultados foram estatisticamente significantes ( $p = 0,0003$ ) como se pode observar na tabela 4. Para verificar qual grupo obteve este resultado foi aplicado o teste de Dunn. Estas comparações ocorreram entre os grupos G1 e G4 e entre o G3 e G4 com os valores de  $z = 3,6109$  e de  $Z = 3,5841$  respectivamente, com nível de significância de  $p < 0,005$ .

Tabela 4 – Resultado das medianas, intervalo inter-quartil e os teste de Kruskal Wallis e teste de Dunn.

	Mediana (IAQ)				Teste de Kruskal Wallis
	G1	G2	G3	G4	
IPAQ	1739,50 <sup>(a)</sup> (2244,75)	666,00 (996,00)	1596,00 <sup>(b)</sup> (2181,00)	240, 00 <sup>(a)(b)</sup> (663,00)	$p = 0,0003$
(a) e (b) - $p < 0,05$ segundo teste de Dunn					

Os resultados obtidos entre as comparações dos grupos foram como esperado, uma vez que os idosos dos grupos G1 e G3 praticam exercício físico regularmente e assim apresentam um nível maior de atividade física. Há também o fato de que a maioria dos idosos do grupo G4 não praticam nenhum tipo de exercício físico.

É possível que não tenha ocorrido um resultado estatisticamente significativo em relação ao grupo G2, pois todos praticam a dança pelo menos uma vez ao mês, mesmo estes não tendo todos os benefícios proporcionados pelo exercício físico regular. De

acordo com Cardoso et al. (2008) um fator influenciador referente aos benefícios resultantes é a intensidade com que se pratica algum exercício físico.

É importante lembrar que o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) diz que há uma ampla variação dos níveis de saúde. Com isso deve-se tomar cuidado para estabelecer o tipo, intensidade, duração e frequência do exercício. No caso de idosos, este precisa ser de fácil acesso, conveniente e agradável (MAHLER et al., 2000).

Com esse resultado pode-se dizer que os idosos dos grupos G1 e G3 foram os mais ativos e têm aderência a algum tipo de exercício físico. Assim a dança realizada duas ou mais vezes por semana pode trazer benefícios como qualquer outro tipo de exercício físico.

## 2.2 *Qualidade de vida*

As respostas obtidas no questionário de qualidade de vida (WHOQOL) foram consideradas válidas, dado que o coeficiente Alfa de Cronbach foi de 0,73.

No grupo G1, a média de pontuação no domínio físico foi de 71,79% e no domínio psicológico de 72,08. No domínio social foi de 67,50% e no domínio meio ambiente de 66,25%, sendo a maior média de pontuação no domínio psicológico e no domínio meio ambiente, a menor.

Para o grupo G2, a média de pontuação no domínio físico foi de 68,33% e no domínio psicológico de 62,22%. No domínio social foi de 63,33% e no domínio meio ambiente de 63,75%.

A média de pontuação no grupo G3 para o domínio físico 70,00%, no domínio psicológico 70,00%, no domínio social 69,44% e no domínio meio ambiente 63,33%.

No grupo G4 a média da pontuação no domínio físico foi de 65,00%, e no domínio psicológico de 75,83%. No domínio social foi de 72,22% e no domínio do meio ambiente 63,33% (ver gráfico 2).

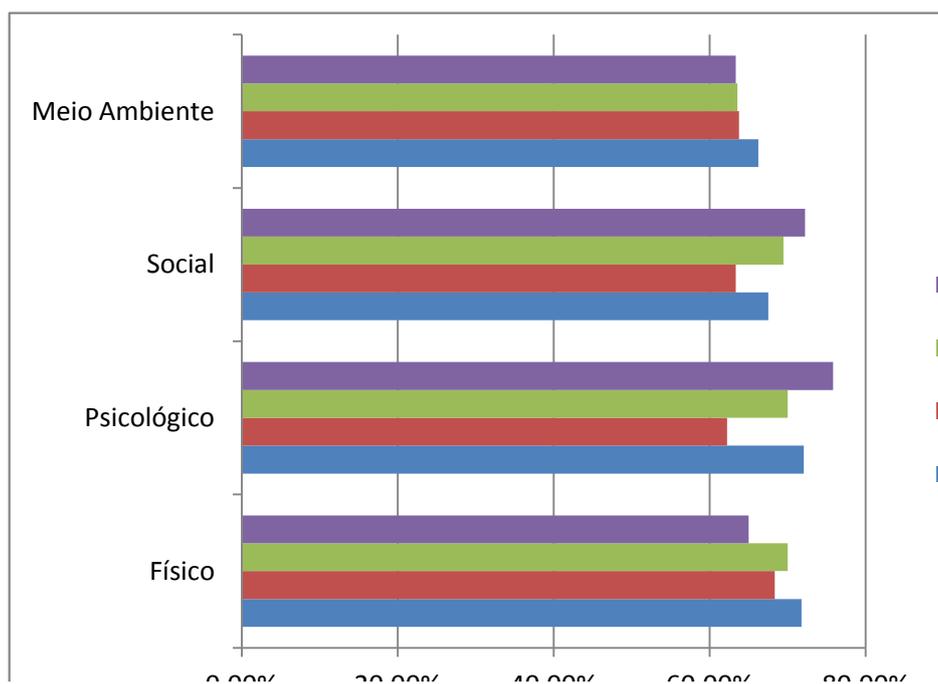


Gráfico 2 - Qualidade de vida dos diferentes grupos de idosos nos diferentes domínios analisados.

O teste de correlação linear de Spearman foi utilizado para verificar as correlações entre os diferentes domínios do WHOQOL e o IPAQ dentro dos grupos, individualmente, e para estes foi considerado o  $p < 0,01$ . Os resultados de todas as correlações encontram-se no apêndice I.

Nas correlações realizadas entre os domínios no grupo G1, foram encontradas três correlações estatisticamente significativas, como ilustra a tabela 5. Apenas o domínio social não apresentou nenhuma correlação com valor estatisticamente significativo com os demais domínios.

Tabela 5 - Resultados das correlações significativas estatisticamente do grupo G1 referentes à qualidade de vida.

Variáveis	Teste linear de Spearman
Domínio Físico x Domínio Psicológico	$\rho = 0,915$
Domínio Meio Ambiente x Domínio Físico	$\rho = 0,879$
Domínio Meio Ambiente x Domínio Psicológico	$\rho = 0,877$

Para o grupo G2 dentre os domínios de qualidade de vida ocorreram cinco correlações significantes entre estes como se pode observar na tabela 6.

Tabela 6 - Resultados das correlações significantes estatisticamente do grupo G2 referentes à qualidade de vida.

<b>Variáveis</b>	<b>Resultados</b>
Domínio Físico x Domínio Psicológico	rho = 0,757
Domínio Físico x Domínio Social	rho = 0,601
Domínio Físico x Domínio Meio Ambiente	rho = 0,646
Domínio Psicológico x Domínio Social	rho= 0,665
Domínio Social x Domínio Meio Ambiente	rho= 0,650

A tabela 7 mostra que no grupo G3 foram três as correlações significantes entre os domínios, sendo considerado o valor de  $p < 0,01$ .

Tabela 7 - Resultados das correlações significantes estatisticamente do grupo G3 referentes à qualidade de vida.

<b>Variáveis</b>	<b>Resultados</b>
Domínio Físico x Domínio Psicológico	rho = 0,771
Domínio Físico x Domínio Meio Ambiente	rho = 0,691
Domínio Social x Domínio Meio Ambiente	rho= 0,909

Para o G4 apenas duas correlações entre os domínios da qualidade de vida obtiveram tiveram valores significantes. A tabela 8 ilustra este resultado.

Tabela 8 - Resultados das correlações significativas estatisticamente do grupo G4 referentes à qualidade de vida.

Correlação linear Spearman - grupo G4	
Domínio Físico x Domínio Meio Ambiente	rho = 0,637
Domínio Social x Domínio Meio Ambiente	rho = 0,594

Para o domínio físico o grupo que apresentou melhor resultado foi o grupo G2, e o grupo G4 foi o mais afetado neste domínio. No domínio psicológico, o grupo com melhor resultado foi o grupo G2 e o mais afetado foram os grupos G1 e G4. Pode-se observar que no domínio social os grupos G2, G3 e G4 obtiveram o mesmo resultado. Apenas o grupo G1 obteve melhor resultado no domínio social, contudo a diferença dos outros grupos foi muito pequena como mostra a tabela 9. E, nos resultados do domínio meio ambiente, o que obteve melhor resultado foi o grupo G2 e o mais afetado foi o grupo G4. No entanto, em todos os grupos, o domínio meio ambiente mostrou uma média maior em relação aos demais. Ressalta –se porém que não houve diferença estatisticamente significativa. Como pode se observar na tabela 9.

Tabela 9 – Resultado do Whoqol referente as medianas, intervalo inter-quartil e o Teste de Kruskall Wallis.

Domínios (WHOQOL)	Mediana (IAQ)				Teste de Kruskall Wallis
	G1	G2	G3	G4	
Físico	26,5 (11,5)	27,0 (7,0)	26,0 (4,0)	24,0 (5,0)	p= 0,840
Psicológico	22,0 (10,0)	25,0 (5,0)	23,0 (4,0)	22,0 (5,0)	p= 0,558
Social	11,5 (4,75)	11,0 (2,0)	11,0 (3,0)	11,0 (3,0)	p= 0,783
Meio Ambiente	28,0 (8,50)	30,0 (8,0)	29,0 (7,0)	27,0 (7,0)	p= 0,549

Estes resultados corroboram os achados de Braga et al. (2011). O domínio social mostrou uma maior média em relação aos demais domínios evidenciando a grande importância das redes sociais na vida dos idosos. O estudo de Pereira et al. (2006) também está em consonância os resultados encontrados no presente estudo, pois neste obteve-se o domínio físico e o domínio meio ambiente como os de maior importância para a qualidade de vida dos idosos. Ressalta-se a importância de se considerar a capacidade funcional como um fator de impacto na qualidade de vida destes idosos.

Contudo ainda no estudo de Pereira et al. (2006) diferentemente ao presente estudo, o domínio psicológico foi o de menor contribuição para a qualidade de vida, e o social não apontou uma contribuição suficientemente significativa. Isso pode ter ocorrido porque a maior parte dos idosos participantes da presente pesquisa é independente, frequenta regularmente grupos de convivências e tem uma vida social ativa. É possível que esta seja a razão para que o domínio do meio ambiente neste grupo seja o de maior influência. Para melhorar a saúde e qualidade de vida da população idosa Sulander et al. (2004) sugerem que é necessário compreender o bem-estar psicossocial, apoio social e os hábitos saudáveis principalmente entre os idosos que vivem sozinhos.

Com estes resultados pode-se dizer que a prática da dança ao longo da vida teve uma pequena contribuição e influência sobre a qualidade de vida atual, uma vez que os resultados mostraram-se similares nos grupos.

### *2.3 Nível de Escolaridade*

No nível de escolaridade do grupo G1, cinco idosos têm o primário completo, três o ensino médio completo, um tem o ensino fundamental completo, e apenas um tem o primário incompleto.

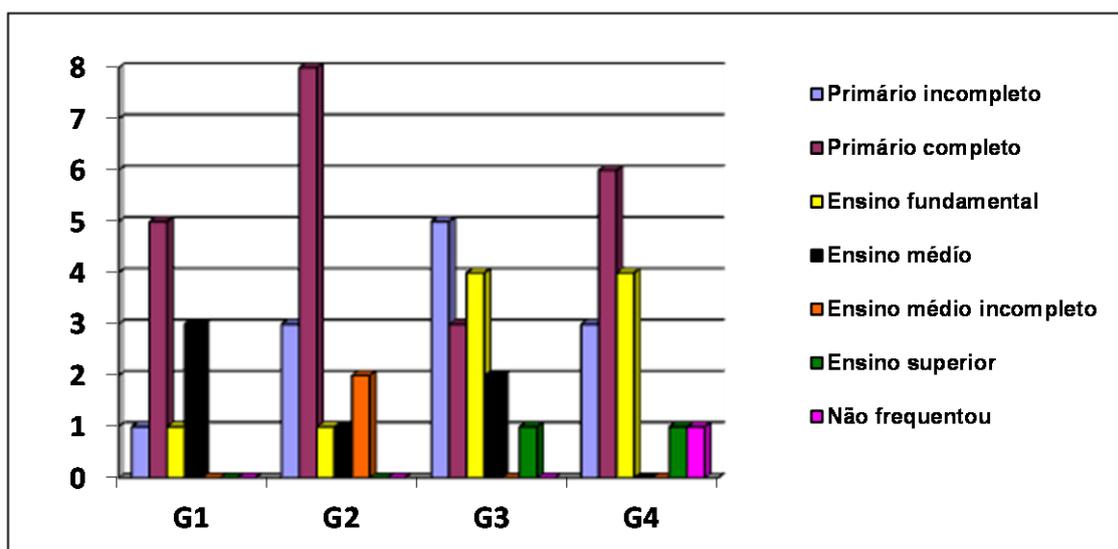
No grupo G2, oito idosos cursaram o primário completo, três não completaram o primário, um idoso completou até ensino fundamental, dois cursaram até o 1º ano do ensino médio e um completou o ensino médio.

Três idosos do grupo G3 completaram o primário, cinco idosos não chegaram a completar o primário, quatro idosos frequentaram a escola até completar o ensino fundamental, dois cursaram até completar o ensino médio e apenas um idoso tem o ensino superior completo.

No grupo G4, seis idosos têm o primário completo, três não chegaram a completar o curso primário, um idoso não frequentou a escola, quatro idosos completaram o ensino fundamental e apenas um idoso têm o ensino superior completo.

A distribuição dos idosos em relação ao nível de escolaridade nos diferentes grupos pode ser vista no gráfico 3.

Gráfico 3 - Distribuição dos idosos em relação ao nível de escolaridade nos diferentes grupos.



O teste de correlação linear de Spearman foi utilizado para verificar as correlações dos diferentes domínios do WHOQOL e IPAQ com as demais variáveis (escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico) dentro dos grupos individualmente. Todas as correlações encontram-se no apêndice I.

No grupo G1 a correlação entre a variável nível de escolaridade versus o domínio psicológico obteve um resultado estatisticamente significativo como mostra a tabela 10. Para o grupo G2 também ocorreu um resultado estatisticamente significativo entre o nível de escolaridade versus o domínio físico como ilustra a tabela 10. Para estas correlações foram considerados os resultados estatisticamente significantes com o valor de  $p < 0,05$ . No entanto, no grupo G3 não ocorreu nenhuma correlação significativa com a variável nível de escolaridade.

Tabela 10 - Resultados das correlações significativas estatisticamente referentes ao nível de escolaridade dos grupos G1 e G2.

<b>Grupo</b>	<b>Variáveis</b>	<b>Resultados</b>
G1	Escolaridade x Domínio Psicológico	rho = 0,675
G2	Escolaridade x Domínio Físico	rho = 0,478

O grupo G4 apresentou três correlações estatisticamente significantes em relação à variante nível de escolaridade como demonstrado na tabela 11.

Tabela 11 - Resultados das correlações estatisticamente significativas do grupo G4 referentes ao nível de escolaridade.

<b>Variáveis</b>	<b>Resultados</b>
Escolaridade x Domínio Psicológico	rho = 0,675
Escolaridade x Domínio Físico	rho = 0,445
Escolaridade x Domínio Meio Ambiente	rho = 0,457

Para a comparação das variáveis entre os grupos foi realizada uma análise de associação através do teste de Qui-quadrado. Nenhum resultado foi estatisticamente significativo, de onde se denota que os dados obtidos mostraram que os grupos são semelhantes.

De acordo com os resultados, o grupo que apresentou uma maior porcentagem em relação ao nível de escolaridade foi o grupo G1, com 30% dos participantes com o ensino médio completo. Portanto, pode-se dizer que o grupo G1 é o mais escolarizado, como mostra a tabela 12.

Tabela 12 – Resultados do teste do Qui-quadrado e as porcentagens das categorias dos diferentes grupos.

Variáveis Teste Qui-quadrado	Categorias	G1 (n=10)		G2 (n=15)		G3 (n=15)		G4 (n=15)	
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Nível de Escolaridade (p= 0,41)</b>	1= primário incompleto	1	10	3	20	5	33,3	4	26,7
	2 = primário completo	5	50	8	53,3	3	20	6	40
	3 = ens. fund. incompleto	0	0	0	0	0	0	0	0
	4 = ens. fund. completo	1	10	1	6,7	4	26,7	2	13,3
	5 = ens. médio incompleto	0	0	2	13,3	0	0	0	0
	6= ens. médio completo	3	30	1	6,7	2	13,3	2	13,3
	7 = ens. superior	0	0	0	0	1	6,7	1	6,7
<b>Tabagismo (p= 0,782)</b>	0 = nunca	8	80	8	53,3	9	60	10	66,7
	1 = parou há	1	10	6	40,0	4	26,7	4	26,7
	2 = fuma	1	10	1	6,7	2	13,3	1	6,7
<b>Etilismo (p= 0,861)</b>	1= sim	4	40	6	40	4	26,7	5	33,3
	2 = não	6	60	9	60	11	73,3	10	66,7
<b>Frequência ao médico (p= 0,158)</b>	1 = 0x – 6x	8	80,0	10	66,7	8	53,3	10	66,7
	2 = 7x – 12x	2	20,0	2	13,3	6	40,0	4	26,6
	3 = 13x – 18x	0	0	0	0	1	6,7	1	6,7
	4 = 19x – 24x	0	0	3	20,0	0	0	0	0

Como se pode observar a maioria dos idosos estudados tem somente até quatro anos de estudos formais. Os dados apresentados são condizentes com os indicadores sociais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010), que indica que, em 2009, o nível de escolaridade dos idosos brasileiros ainda era avaliado como baixo. A pesquisa nacional por amostra de domicílios mostrou que 30,7% tinham menos de um

ano de instrução. Constatou-se também que no período de 1999 a 2009 o número de idosos analfabetos passou de 34,4% para 42,6%.

Os dados deste estudo são semelhantes aos evidenciados na literatura (PEREIRA et al., 2006; MAZO et al., 2007; ANTUNES et al., 2011) onde os autores também relatam que o nível de escolaridade dos idosos está entre um ano a 11 anos de estudos formais. Para a sociedade da época, no qual estes idosos eram crianças e jovens, não havia muito incentivo à educação.

Outro estudo que confirma os resultados do presente estudo é o dos pesquisadores Tribess et al. (2009), que mencionam que o nível de escolaridade da maior parte das idosas participantes é a de ensino fundamental incompleto (88,7%) com 1,1% destas tendo estudado até o ensino superior completo.

Pode-se verificar que a literatura sobre o nível de escolaridade dos idosos confirma os resultados obtidos no presente estudo. No decorrer da vida da maioria, os estudos não eram importantes, uma vez que, para muitos, o que realmente importava era o trabalho (TRIBESS et al., 2009). De acordo com o IBGE (2010) - organização para a cooperação e desenvolvimento econômico brasileiro, os dados indicam que quanto mais elevada a idade, menor é o período de frequência à escola.

O baixo índice do nível de escolaridade pode ser explicado pelo fato de que, na época escolar destes idosos, a educação não era valorizada e não era vista como importante. Além disso, muitos desses idosos, na infância, moravam em zonas rurais onde o acesso à escola era difícil e havia poucas ou nenhuma escola (TRIBESS et al., 2009).

#### *2.4 Hábitos de tabagismo e etilismo*

Em relação ao tabagismo, no grupo G1, oito idosos relataram nunca ter fumado, um idoso fumou no passado e apenas um fuma atualmente. No grupo G2 também oito idosos nunca fumaram, seis não fumam atualmente e apenas um fuma.

No grupo G3, nove idosos nunca fumaram, quatro pararam de fumar e dois idosos possuem o hábito de fumar atualmente. No grupo G4, dez idosos relataram nunca fumar, quatro fumavam, mas atualmente não tem mais este hábito, e apenas um idoso fuma.

A distribuição dos idosos, em relação ao uso de tabaco nos quatro grupos pode ser vista no gráfico 4.

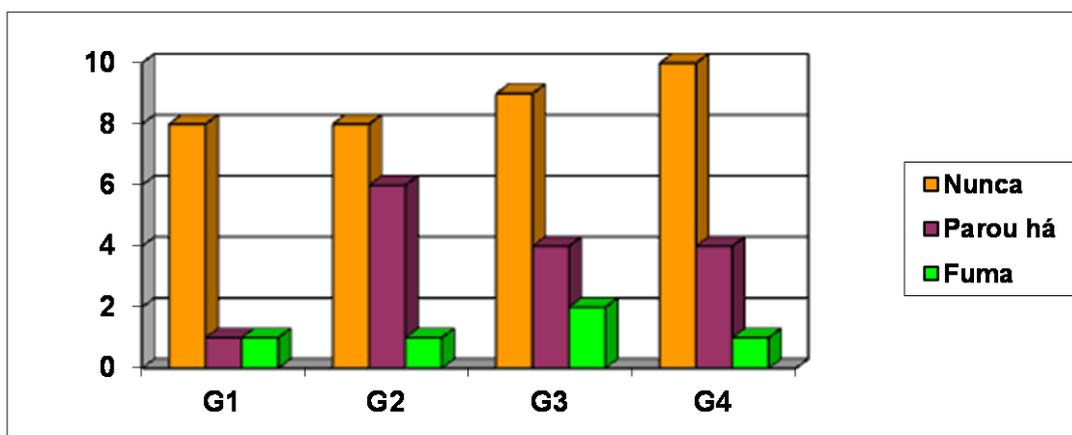


Gráfico 4 - Distribuição do número de idosos quanto ao uso de tabaco, em cada grupo.

Quanto ao etilismo, no grupo G1, quatro idosos fazem o uso de álcool e seis não bebem e, no grupo G2, seis idosos fazem uso e nove não. Para o grupo G3, onze idosos não fazem uso de álcool e quatro idosos usam. No grupo G4, cinco idosos têm este hábito e dez idosos não tem como demonstrado no gráfico 5.

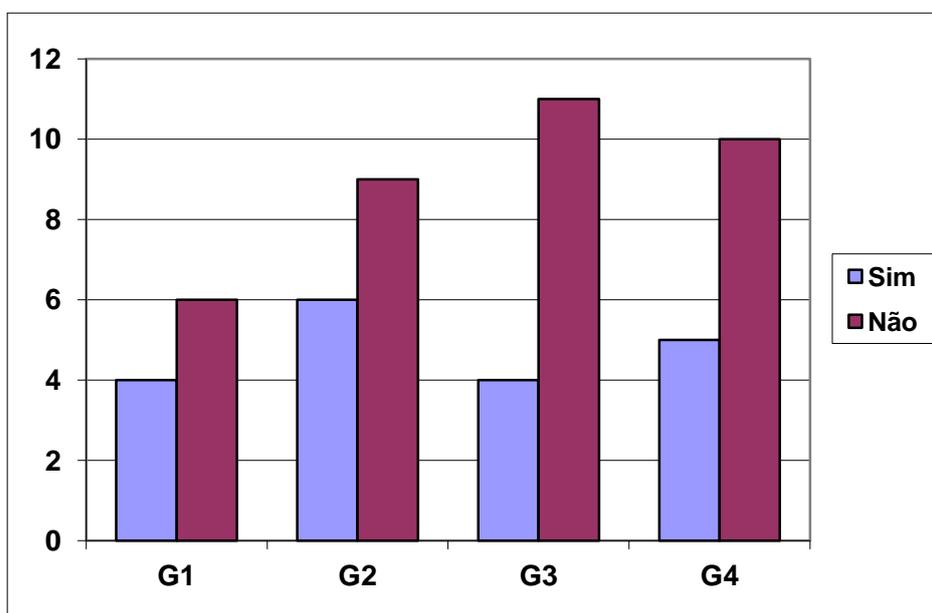


Gráfico 5 - Distribuição do número de idosos quanto ao uso de álcool, em cada grupo.

Referente à correlação linear de Spearman, em relação à variável tabagismo, foram considerados os resultados estatisticamente significativos considerando o valor de  $p < 0,05$ . Com isso, o grupo G1 obteve um resultado significativo. Esta correlação ocorreu no domínio social de forma inversa, ou seja, quanto menor o hábito de fumar, melhor a qualidade de vida considerando-se o domínio social.

Para o grupo G2, duas das correlações apresentaram um resultado com significância estatística, ou seja, a qualidade de vida relacionada ao domínio psicológico e ambiental esteve inversamente proporcional ao uso do tabaco, como apresentado na tabela 13. O mesmo ocorreu no grupo G1, mas não nos grupos G3 e G4, com as pessoas que não praticam a dança. Esse resultado permite denotar que a prática da dança e o não uso do fumo melhora consistentemente a qualidade de vida.

Tabela 13 - Resultados das correlações significativas estatisticamente dentro dos grupos G1 e G2 referentes à variável tabagismo.

<b>Grupo</b>	<b>Variáveis</b>	<b>Resultados</b>
G1	Tabagismo x Domínio Social	rho = - 0,567
G2	Tabagismo x Domínio Psicológico	rho = - 0,621
G2	Tabagismo x Domínio Meio Ambiente	rho = - 0,664

Em relação ao etilismo, verificou-se que apenas no grupo de idosos que dançam duas ou mais vezes por semana (G1) o uso de álcool pode influenciar no nível de atividade física, uma vez que a correlação com a variante etilismo obteve resultado estatisticamente significativo apenas no grupo G1, considerando o rho = 0,640 para  $p < 0,01$ , em relação ao nível de atividade física.

Na comparação das variáveis etilismo e tabagismo entre os grupos a análise de associação (teste de Qui-quadrado) indicou que não houve resultado estatisticamente significativo. Assim, os dados obtidos permitem verificar que os grupos são similares.

É interessante verificar também que, com relação à variável tabagismo, na tabela 12, a porcentagem maior de fumantes foi do grupo G3 (13,3%), porém, a maioria dos idosos participantes deste estudo nunca fez uso de tabaco. Referente à variante etilismo, o grupo G1 e G2 apresentaram a porcentagem maior, com 40% de idosos que tem este

hábito, sendo que no grupo G1 o etilismo influenciou negativamente o nível de atividade física.

Esse resultado é semelhante ao de Zaitune et al. (2010), que encontraram, em relação ao tabagismo, nenhuma diferença ou pouca influência na atividade física. Os idosos estudados por eles também consumiam bebida alcoólica. Os autores ainda relatam que o consumo moderado de álcool pode, no entanto, representar um fator de boa condição física do idoso, indicando ausência de patologias graves ou de doenças que impeçam o consumo de bebida alcoólica.

Podemos inferir que o ambiente de baile pode influenciar no consumo de álcool pelos idosos. Neste estudo, os dois grupos de idosos que frequentam os bailes de dança regularmente (G1 e G2) apresentam uma maior porcentagem de consumo de bebidas alcoólicas, mas não foi observado neste estudo se nos ambientes onde eles hoje participam de bailes ocorre o uso de álcool ou se, ao longo da vida, isto ocorreu nestes ambientes, o que poderia ter levado à manutenção do hábito até hoje. Podemos considerar uma necessidade de novos estudos para entender melhor a relação entre dança e etilismo.

No estudo de Barros (2008) foi detectado que a população idosa tem a maior proporção de pessoas que nunca beberam álcool em comparação com as demais faixas etárias. Porém, os resultados mostram que adultos e idosos fazem uso de álcool com maior frequência, embora moderadamente, enquanto o jovem faz uso abusivo da substância. No entanto, há carência de estudos relacionados que debatam a respeito do assunto, o que reforça a necessidade de estudos sobre o etilismo entre os idosos.

### *2.5 Frequência de visitas ao médico*

No grupo G1, em relação a visitas ao médico nos últimos dois anos, quatro idosos foram seis vezes, dois idosos foram três vezes, um idoso foi cinco vezes e outro idoso foi oito vezes. A frequência máxima foi de 12 vezes - um idoso, e a frequência mínima foi de duas vezes - um idoso.

Para o grupo G2, um idoso foi 24 vezes nos últimos dois anos, sendo esta a frequência máxima neste grupo e a frequência mínima foi de dois idosos que foram apenas uma vez ao médico em dois anos. Além disso, nesse mesmo grupo, dois idosos foram duas vezes, quatro idosos foram quatro vezes, dois foram seis vezes, outros dois foram 12 vezes, e dois foram 20 vezes ao médico.

No grupo G3 apenas um idoso foi 16 vezes ao médico nos últimos dois anos, sendo este o maior número de visita neste grupo. Dois idosos foram ao médico onze vezes, quatro idosos foram oito vezes, três idosos foram quatro vezes, outros três idosos foram três vezes, um idoso foi duas vezes e um idoso foi apenas uma vez (sendo esta a menor frequência neste grupo).

No grupo G4, quatro idosos foram oito vezes ao médico, nos últimos dois anos, seis foram quatro vezes, um idoso foi três vezes e dois foram apenas uma vez. Neste grupo, o número de visitas máximo, realizado por apenas um idoso, foi de 16 vezes e a frequência mínima foi de um idoso que não foi nenhuma vez ao médico nestes dois últimos anos. Estes dados estão apresentados no gráfico 6.

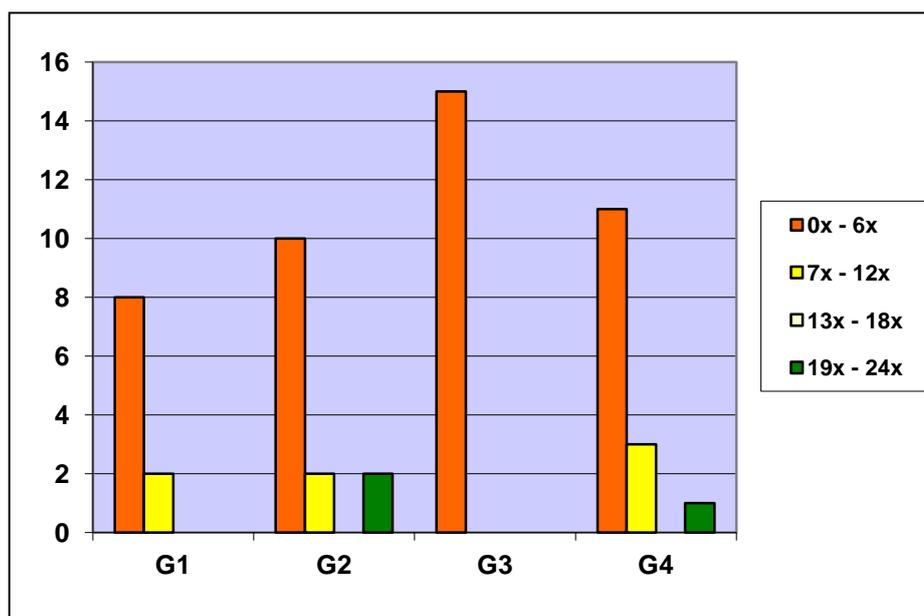


Gráfico 6 - Distribuição do número de idosos quanto ao número de visitas ao médico nos últimos dois anos.

Em um estudo realizado por Tavares (2008) 70% dos idosos buscaram por serviço de saúde em um período de 12 meses e o principal motivo foram às consultas médicas com um total de 68,7%. Lima-Costa et al. (2003) relatam que 44,3% dos idosos estudados por eles realizaram consultas com o médico de três ou mais vezes em um período igual. No estudo de Virtuoso et al. (2012) os resultados mostram que 96,6% dos participantes haviam, no último ano, consultado um médico e 53,9% desses realizaram três ou mais consultas. Os autores afirmam que com este resultado indicam uma transformação na cultura destes idosos em relação à preocupação e ao cuidado com a saúde. De acordo com Lima-Costa et al. (2011), entre os anos 1998-2003, ocorreu um aumento progressivo na população idosa de três ou mais consultas médicas.

Com o aumento do número de idosos é possível que tenha ocorrido um aumento na preocupação da sociedade com relação a saúde desta população. Isso provavelmente acarretou uma maior conscientização e procura por informações e proporcionou aos idosos maiores oportunidades de visitas ao médico com maior frequência. Contudo, é importante lembrar que ainda existe defasagem nos serviços de saúde para os idosos e que ainda são necessárias novas análises e dados estatísticos. Cabe-se notar que a variável de frequência de visitas ao médico em nenhum grupo (G1, G2, G3 e G4) apresentou correlações lineares de Spearman com resultados em que os valores fossem estatisticamente significantes e que na comparação (teste de Qui-quadrado) da variável

frequência de visitas ao médico entre os grupos, não houve resultado estatisticamente significativo. Na tabela 12, é possível notar que os grupos são similares, embora o grupo G2 tenha apresentado a maior porcentagem nesta variável.

Vale notar, ainda, que a maioria dos idosos estudados em todos os grupos não apresentou muitas limitações funcionais, embora tenham aumentado a procura pelo médico nos últimos anos, o que reforça a idéia de que os idosos estão indo mais ao médico, por mudanças culturais e não por estarem mais debilitados.

A análise de comparação geral entre os grupos referentes às variáveis analisadas não trouxe nenhum resultado estatisticamente significativo, embora as diferenças entre eles tenham sido observadas. A história de vida na dança, narrada pelos que a praticaram ao longo da vida trouxe novo olhar a estes resultados e será apresentada a seguir.

## ***2.6 História de vida na dança***

Todos os idosos dos grupos G1 e G2 foram entrevistados e possuíam, no mínimo, 39 anos de vivência com a dança. Destes, 17 são mulheres e oito são homens. A transcrição das entrevistas, na íntegra, encontra-se no Núcleo de Pesquisa em Movimento Humano (NUPEM/UNIMEP).

As transcrições com adequação da linguagem acadêmica estão no apêndice J. A maioria dos idosos entrevistados começou a dançar na adolescência por volta dos 15 anos de idade, sendo que a menor idade de iniciação à dança foi da idade de seis anos e a maior de 18 anos. É importante ressaltar que quase todos os idosos dançam há a mais de meio século (o tempo médio com atividades em dança foi de  $\bar{X}= 56,76$ ; com desvio padrão = 1,8) sendo que o idoso que dança há menos tempo o faz há pelo menos 39 anos, e o que dança há mais tempo o faz há 75 anos, como demonstra a figura 1 (o tempo de cada um pode ser visto no apêndice K). Assim, pode-se afirmar que a dança é um hábito em suas vidas. Bronfenbrenner (2002) propõe que o engajamento por longos períodos de tempo em determinada atividade evidencia que esta atividade é importante para seus executores. Desta forma, a dança para estes idosos é muito significativa e isso indica que a atividade teve influência no desenvolvimento destas pessoas ao longo de suas vidas.

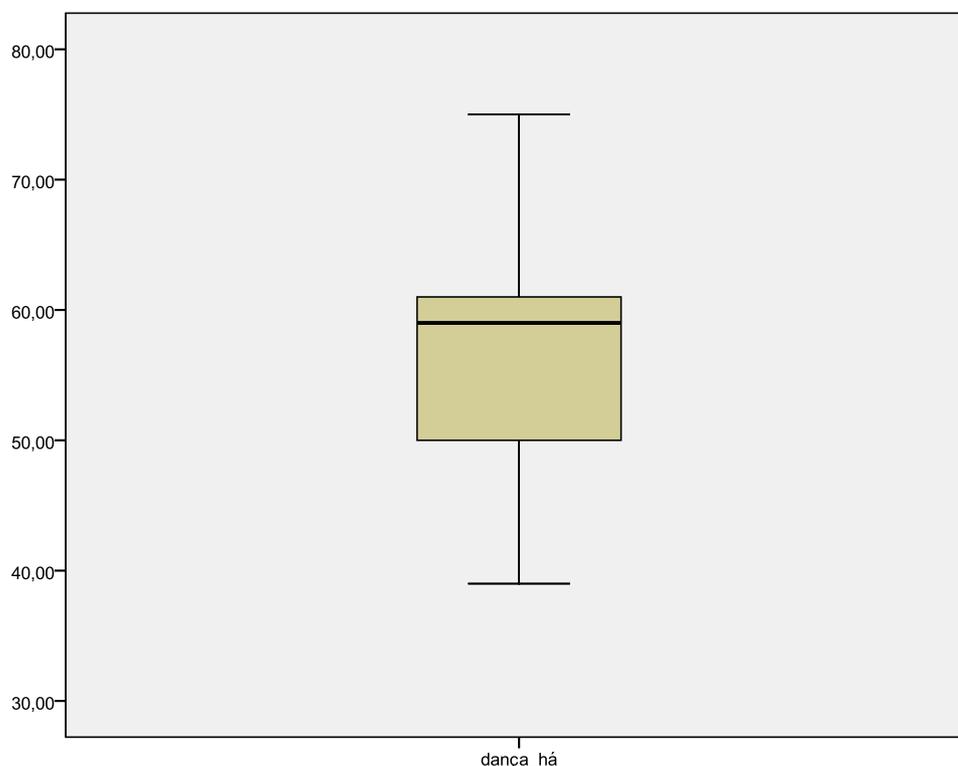


Figura 1 – Quantidade de anos que os idosos praticam a dança.

Os motivos que levaram estes idosos a começarem a dançar variaram, embora quase todos o fizeram por terem sido levados à bailes por familiares ou amigos. Alguns relatam que o motivo das idas aos bailes era a “paquera” com algumas moças, como diz o idoso 16 em sua entrevista “(...) naquele tempo a gente ia ao baile e sempre aparecia uma namoradinha”.

A maioria das idosas começou a dançar por incentivo da família. Uma das participantes relata em sua fala, “(...) *Eu aprendi a dançar em casa com o meu pai, (...) a gente ligava o rádio e ia aprendendo a dançar, eu tinha sete anos quando eu comecei (...)*” – Idosa 21. Algumas idosas também iam ao baile por influência das amigas.

Hoje em dia para estes idosos a dança é algo que tem um significado positivo e importante, sendo que para alguns é uma atividade essencial na vida deles. Em alguns discursos pode-se observar o sentimento intenso pela dança como é o caso da idosa 1, que diz: “(...) *não consigo viver sem ela gosto muito de dançar. A única coisa que eu não consigo viver sem é a dança*”.

Para a idosa 11 a dança também é algo muito significativo e intenso. Em seu discurso pode-se notar o amor que ela tem pela dança, na sua fala: “*Ah, eu tenho paixão pela dança (...) eu gosto demais de dançar. Não tem explicação de tanto que eu gosto de dançar (...). Quero morrer em um salão dançando de tanto que eu gosto. Se eu morrer, morro feliz*”.

Alguns idosos mencionaram que a dança significa um lazer, outros um exercício físico, pois quando estes a praticam se sentem bem como é o caso do idoso 23, que diz: *“Danço porque é um lazer, né?”* e da idosa 8, que diz: *“Ah, significa muito porque a dança é como se fosse uma ginástica (...)”*, como demonstra o quadro 2.

Quadro 2 – Diferentes categorias do significado da dança para os idosos.

<b>Idosos</b>	<b>Sexo</b>	<b>Essencial na vida</b>	<b>Oportunidade de Lazer</b>	<b>Diversão</b>	<b>Alegria</b>	<b>Exercício físico/Esporte</b>
1	F	*				
2	F				*	
3	F	*				
4	F	*				
5	M	*				
6	F				*	
7	M		*			
8	F					*
9	M				*	
10	M			*		
11	F	*				
12	M					*
13	F	*				
14	F			*		
15	F				*	
16	M					*
17	F			*		
18	F	*				
19	F	*				
20	F	*				
21	F				*	
22	F				*	
23	M		*			
24	M					*
25	F	*				

Um dos fatores que contribuem para que a dança tenha um significado tão intenso para estes idosos é o sentimento positivo que ocorre quando estão dançando. É um momento em que eles se “esquecem de tudo”, como, por exemplo, as tensões do dia-a-dia e os sentimentos negativos como a tristeza, e só se concentram na dança. Isso pode ser observado nos trechos, abaixo, relatados pelos os idosos 6 e 7.

*“(...) eu acho que a gente tem que dançar e sentindo a música, prestando atenção na música, né? Então tem aquele prazer de dançar”.* - Idosa 6

*“(...) você se solta, esquece de tudo, pensa no que você (es)tá fazendo que é a dança, né?”* - Idoso 7

Além disso, muito idosos mencionam que o sentimento que eles têm hoje em dia, quando estão dançando, é o mesmo que tinham no passado quando eles começaram a dançar. Deste modo, dançar é como uma terapia para alguns idosos. Há também casos em que eles sentem diferenças físicas como quando dizem que sentem o corpo “mais leve”, mais ativo (ver quadro 3) e nas falas, abaixo.

*“Ah, a dança pra mim parece uma terapia. Eu cheguei no baile parece que sou outra pessoa (...)”* - Idosa 1

*“Alívio para o corpo, descanso para o corpo.”* - Idoso 5

Durante o curso da vida a dança produziu boas lembranças e sentimentos na vida destes idosos, isso fez com que gostassem de dançar e gerou uma aderência à dança, como se pode constatar nestas falas:

*“(...) eu danço porque eu gosto mesmo de dançar (...) mas também porque faz bem.”* – Idosa 6

*“(...) Ah depois que comecei num parei ainda.”* - Idosa 11

*“(...) eu espero dançar muito, muito mais.”* - Idosa 20

Quadro 3 – Diferentes categorias sobre o que os idosos sentem quando estão dançando.

<b>Idosos</b>	<b>Sexo</b>	<b>Alegria, felicidade</b>	<b>Prazer</b>	<b>Bem-estar</b>	<b>Diversão</b>	<b>Diferenças Físicas</b>
1	F	*				
2	F			*		
3	F	*				
4	F		*			
5	M			*		
6	F		*			
7	M	*				
8	F	*				
9	M			*		
10	M				*	
11	F	*				
12	M				*	
13	F	*				
14	F					*
15	F			*		
16	M			*		
17	F					*
18	F			*		
19	F	*				
20	F			*		
21	F					*
22	F					*
23	M			*		
24	M		*			
25	F					*

Em relação ao sentimento que os idosos têm quando não dançam, vemos que muitos têm sentimentos negativos como tristeza e irritação, dados estes que são demonstrados no quadro 4. Um exemplo disso é a fala da idosa 18, que diz: “*Ah, eu fico chateada quando não dá pra eu ir [ao baile] (...)*”. A idosa 2, que dança três vezes por semana, também afirma ter sentimento negativo quando não dança e ainda acrescenta “*(...) por mim eu dançava todo dia*”.

No entanto, alguns idosos relatam não sentir diferença quando não dançam, como é o caso do idoso 9, que mesmo dançando duas vezes por semana, diz “*(...) eu não fico triste (...)*”.

Ainda há casos de idosos que sentem diferenças físicas quando não podem dançar como menciona a idosa 17, “*eu sinto o corpo bem atrofiado*”. O idoso 7, que dança duas vezes por semana, acrescenta “*Ah, a gente fica meio fora de forma, engorda um pouco, fica com a respiração mais ofegante*”.

Pode-se notar pelos relatos de quando os idosos não dançam a frustração que eles sentem o que denota um forte engajamento destes com a dança. Como mostram as falas das idosas 4 e 22, respectivamente:

“*Vamos ao clube dançar lá a gente esquece [dos problemas]... Falta de dançar, falta de sair de casa de participar, de ouvir música, de estar no meio de pessoas*” - Idosa 4

“*(...) eu sou sozinha onde eu moro... quando eu vou sair fico aliviada porque ninguém sai comigo.*” - Idosa 22

Quadro 4 – Diferentes sentimentos expressos de quando os idosos não dançam.

<b>Idosos</b>	<b>Sexo</b>	<b>Bravo, chateado, irritado</b>	<b>Cansaço, sem disposição</b>	<b>Sente falta de dançar</b>	<b>Sente diferença no corpo</b>	<b>Não sente diferença</b>
1	F	*				
2	F	*				
3	F					*
4	F			*		
5	M		*			
6	F			*		
7	M	*				
8	F					*
9	M					*
10	M					*
11	F	*				
12	M				*	
13	F	*				
14	F		*			
15	F			*		
16	M					*
17	F				*	
18	F	*				
19	F		*			
20	F		*			
21	F	*				
22	F			*		
23	M			*		
24	M		*			
25	F			*		

Para muitos dos idosos a dança é um elemento muito importante para enfrentar os aspectos psicossociais desta fase como, por exemplo, as perdas que ocorrem nesta fase da vida. Erikson (1986) apud Papalia et al. (2010) explica esta etapa da vida em sua teoria como integridade do ego versus desespero. Com isso, o autor diz que os idosos fazem uma reflexão sobre a própria vida e, então, lutam para conquistar um senso de coerência e integridade ao invés de se entregar ao desespero por não serem capazes de reviver o passado de maneira diferente. Apesar disso, Erikson (1986) afirmou que, mesmo com as debilitações do corpo humano, as pessoas devem manter um “envolvimento vital” na sociedade.

Os idosos dançavam em bailes, que eram “eventos sociais”, onde apenas as pessoas da vizinhança e amigos participavam. Uma das idosas mostra melhor em uma de suas falas como era essa relação, “(...) *No sítio era uma união entre as pessoas e era como uma família, todo mundo reunido dançando*” – Idosa 25.

As danças populares da época eram as do estilo dança de salão, na qual sempre se dança com um parceiro. Estes na maioria eram pessoas do sexo oposto e os idosos os conheciam no próprio baile, como explica o idoso 16, “*É porque lá o baile era assim, as damas ficavam de um lado e os cavalheiros de outro, então a gente convidava a dama [para dançar] (...)*” - Idoso 16.

Um fato curioso é que dois dos entrevistados, que coincidentemente dançam há 47 anos, tinham como parceiras de dança quando começaram a dançar suas namoradas, que hoje são suas atuais esposas, como explicam nas falas:

“(...) *depois que conheci a minha esposa (...) só dançava com ela*”. – Idoso 12

“*Maior parte com a minha esposa (...)*”. – Idoso 24

Diferentemente do que poderia ser pensado, de uma sociedade conservadora da época, dançar era considerado algo bom, um divertimento, como menciona a idosa 17, “*Ah, eles (sociedade) achavam que deviam dançar, né? Era um divertimento, a única coisa que tinha, porque a gente foi criada no sítio, quando tinham estas coisas tínhamos que aproveitar*”.

A maior parte dos idosos relatou ter o apoio da família em relação a que eles dançassem. Isso se deve ao fato de que muitos idosos começaram a dançar no meio familiar e os que começaram em bailes de clubes sozinhos provavelmente tinha o apoio da família, pois para a sociedade dançar era um ato considerado “normal” e bom. As falas de duas idosas confirmam, abaixo.

*“Ah até hoje eles são apaixonados por dançar, tem um almoço, depois o almoço “vira” em dança”*. - Idosa 11

*“(…) Meu pai, e minha mãe, a família inteira adoravam dançar”*. Idosa 15

Outros estudos abordam os benefícios proporcionados pela dança nos aspectos psicológicos e sociais para idosos. Leal e Hass (2006) verificaram que para aquelas idosas o significado da dança estava associado com uma atividade prazerosa e que proporcionava bem-estar social, psicológico e físico, além de uma satisfação pessoal. Igualmente, no presente estudo para todos os idosos participantes, a dança é uma atividade prazerosa e também traz benefícios nos diferentes aspectos da vida.

Cassiano et al. (2009) afirmaram que a dança sênior possibilita o desenvolvimento de relações interpessoais, pois é uma atividade realizada em grupo e promove a socialização. Assim também nos resultados obtidos neste estudo, os idosos relataram a sociabilidade que ocorria nos bailes e que ocorre até hoje quando eles estão no baile.

No entanto os estudos de Cassiano et al. (2009) e Leal e Hass (2006) analisam somente a terceira idade e não verificam as experiências anteriores que os idosos estudados vivenciaram. Como a maioria destes estudos é de intervenção ou apenas sobre um aspecto da dança, os autores não se preocupam em explorar detalhadamente as experiências anteriores dos idosos com a dança, com isso o foco fica apenas nos benefícios que a dança proporciona na terceira idade.

Consideramos muito importante verificar as experiências anteriores dos idosos para se ter uma melhor compreensão desta fase da vida. Com essas informações pode-se descobrir as melhores estratégias para motivar o idoso a começar a prática de exercício físico e tornar-se aderente a este, proporcionando uma postura mais fisicamente ativa. Como sugerem Andreotti e Okuma (2003) é importante entender as variáveis que influenciam a adesão ao exercício físico para traçar estratégias para modificação de comportamento.

Outros dois estudos (COOPER, THOMAS, 2002; LIMA, VIEIRA, 2007) encontrados na literatura discutem diferentes questões da dança na história de vida dos idosos, enfatizam variáveis do aspecto social, porém nenhum dos estudos analisa há quanto tempo (anos) estes idosos praticam a dança.

Os pesquisadores Cooper e Thomas (2002) destacam que a dança é um elemento que pode auxiliar a mudança de uma faixa etária para outra no âmbito psicossocial, ou

seja, concede benefícios significativos para aqueles que estão entrando na terceira idade. Eles também tratam da convivência social que a dança pode proporcionar para esta população.

Lima e Vieira (2007) consideram que a dança de salão institui uma “cultura de inclusão” para a aceitação entre os idosos e assim também pode ajudar a qualidade de vida destes. Os autores também afirmam que esta oferece para os idosos benefícios de saúde, ligação com a cultura e se constitui em um veículo de socialização. Alguns dos resultados apresentados nestas pesquisas são parecidos com os resultados obtidos no presente estudo.

É possível visualizar nos resultados obtidos os benefícios sociais ligados à área dos relacionamentos na vida destes idosos, como demonstram as falas das idosas 4 e 8, respectivamente:

*“[no baile] faz novas amizades...” Idosa 4*

*“[no baile] a gente observa que são todos colegas e todas estão alegres... vão [no baile] porque é um lugar que a gente se sente bem”. - Idosa 8*

Considera-se, no presente estudo, que tanto os fatores físicos quanto os psicossociais devem ser levados em consideração, quando se investiga a adesão à prática de atividades físicas ao longo da vida, e que isto se reflete na motivação que leva à aderência ao exercício. O motivo pelo qual os idosos dançam também está ligado ao significado da dança para eles e ao sentimento que a dança proporciona para cada um deles. Este estudo corrobora com os estudos da literatura (COOPER, THOMAS 2002, SILVA, MAZO, 2007) que afirmam que a vivência da dança não é apenas uma possibilidade de se praticar exercício físico, mas também de uma experiência positiva na terceira idade.

No estudo Leal e Hass (2006) para as idosas estudadas, o significado da dança estava associado a uma atividade prazerosa. O presente estudo confirma este significado da dança para os idosos pesquisados.

Com as respostas obtidas nas entrevistas, pode-se observar que os sentimentos positivos produzidos quando eles estão dançando, contribuem para que estes idosos continuem a dançar. É provável que estes sentimentos sejam responsáveis pelo forte significado que a dança tem para os idosos. Possivelmente para alguns idosos a razão de terem começado a dançar por motivação extrínseca, com o passar dos anos transformou-se em uma motivação intrínseca. A causa desta mudança provavelmente esteja nos

momentos de prazer que a dança proporcionou para estes idosos. Isto corrobora com as considerações feitas por Ryan et al. (1997) de que apesar das pessoas relatarem que praticam exercício físico por motivos extrínsecos, a motivação que levou estas pessoas a manterem este hábito é a intrínseca.

No entanto, para o grupo aqui estudado, apesar de esta prática ocorrer ao longo da vida, a mesma não se constitui em um exercício físico regular, que poderia trazer benefícios fisiológicos, uma vez que muitos dos idosos (15) pratiquem a atividade com frequência mensal muito baixa (uma vez por mês) (MAHLER et al., 2000).

Alguns idosos também relataram influências da dança em aspectos físicos. Nos estudos pesquisados (LEAL, HASS, 2006; LIMA, VIEIRA, 2007) os idosos também descrevem que quando estão dançando sentem bem-estar, sentimentos positivos, sensações prazerosas e os benefícios físicos, sociais e psicológicos.

No presente estudo, a maioria destes idosos começou a dançar na adolescência, como também foi relatado nos estudos de Cooper e Thomas (2002), Lima e Vieira (2007), os quais relatam que os idosos entrevistados começaram praticar a dança como uma atividade social também na adolescência. Alguns idosos de nosso estudo dançam desde a segunda infância, como também observou Connor (2000) em seu estudo, que em muitos países a dança faz parte da vida cotidiana desde a infância até a terceira idade.

Quando estas pessoas iniciaram sua prática de dança não o fizeram com o objetivo de realizar uma atividade física, que contribui para a saúde, mas sim para participar de eventos sociais com familiares e amigos e tiveram experiências positivas. Isto pode explicar o porquê de alguns continuarem nesta prática sem se preocupar com os efeitos fisiológicos que a dança possa provocar. De outro lado, verifica-se também que a perda ao parar de dançar é mais relatada em termos de perdas psicossociais do que em relação aos benefícios fisiológicos perdidos e, em vários casos, foi a busca por recuperar benefícios psicossociais que levou ao retorno desta prática, ou seja, a motivação para voltar a dançar se relacionou com experiências prazerosas do passado.

O estudo de Lima e Vieira (2007) também menciona que algumas idosas estudadas relatam que não dançavam, pois os pais não permitiam e que mais tarde era os maridos que não proibiam de dançar.

Neste estudo a maioria dos idosos nunca parou de dançar e, hoje em dia, vão à bailes em clubes na cidade e bailes específicos da terceira idade. Alguns idosos dançam

em vários clubes, como se pode observar na fala da idosa 8, “*Ah, danço na AGTIP [Associação de Grupos da Terceira Idade de Piracicaba], no clube do Saudosista(...) não dá para gente ir (em) tudo, então a gente tem que escolher um lugar para ir*”.

O idoso 5 também frequenta os principais bailes que ocorrem na cidade como ele relata em sua fala, “*Hoje [eu danço] no clube do Saudosista, aqui [no Lar dos Velhinhos de Piracicaba], no AGTIP e todos os salões que tem na cidade.*” Todavia alguns idosos dizem que continuam dançando, porém a frequência com que vão ao baile é menor do que quando eles começaram a dançar, como é o caso do idoso 10, que diz: “*Danço ainda, mais é pouco*”.

Com todos estes fatores estes idosos conseguiram ter uma aderência à dança, mesmo que alguns dançam apenas uma vez por mês. De todos os idosos que dançam 24% destes fazem também outro tipo de exercício físico como musculação, hidroginástica, caminhada, ginástica e praticam bocha.

Ressalta-se que no grupo G1, onde os idosos dançam duas vezes por semana ou mais, 50% dos idosos são considerados fisicamente “mais ativos” e 50% fisicamente “menos ativos”. No entanto, no grupo G2, em que os idosos praticam dança uma vez na semana ou uma vez ao mês, apenas 13,3% dos idosos são fisicamente mais ativos e 86,6% são considerados menos ativos.

Deste modo, observa-se que no grupo G1, onde os idosos praticam dançam duas vezes na semana ou mais, há uma maior quantidade de indivíduos ativos comparando os resultados com o grupo G2, no qual os idosos praticam dança uma vez por semana ou menos.

A maioria destes idosos tem um gasto calórico entre 3 METs e 5 METs, porém conforme a recomendação do Colégio Americano de Medicina do Esporte para que estes indivíduos obtenham mais benefícios fisiológicos eles deveriam realizar uma a duas sessões diárias de exercício físico. Por isso provavelmente estes idosos não obtenham muitos benefícios fisiológicos. Portanto, a quantidade de sessões de dança dos dois grupos não é suficiente para estar em conformidade com os padrões sugeridos pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (MAHLER et al., 2000).

Outros estudos sobre dança e idosos relatam os benefícios fisiológicos que a dança como intervenção produz na terceira idade (SHIGEMATSU et al., 2002; MAVROVOUNIOTIS et al., 2008; ZHANG et al., 2008; MCKINLEY et al., 2008; SOFIANIDIS et al., 2009).

É fato que estes idosos são aderentes à dança, porém para muitos a dança ainda não está vinculada à ideia de um exercício físico. Por outro lado, pode-se observar que os idosos têm benefícios sociais e psicológicos proporcionados pela dança.

Como a dança tem um significado importante para estes idosos, seria interessante propor aulas com o estilo de música e dança que estes estão acostumados a dançar em bailes e vincular a idéia de que a dança pode ser um exercício físico. Nesse sentido, a atividade deverá ser feita regularmente e deverá mostrar como eles podem se beneficiar de todos os aspectos proporcionados pela dança. Para isso acontecer é necessário ter como iniciativa a inserção de profissionais nos bailes frequentados por estes idosos para que possam conhecê-los melhor, fornecer-lhes informações sobre dança e atividade física, proporcionar mais encontros e melhorar a estrutura desses encontros trabalhando as motivações intrínsecas nos idosos para que possam se interessar por esta proposta.

### *2.6.1 Caminho percorrido para a aprendizagem da dança*

A maior parte dos idosos aprendeu a dançar de maneira informal frequentando bailes desde a infância ou a adolescência. A maioria deles aprendeu a dançar com algum familiar ou com amigos. Para aprender a dançar eles recebiam dicas como conta a idosa 21, que recebia instruções de seu pai sobre como movimentar o corpo, “(...) *Então era um pra lá, dois pra cá e na valsa, erguer o pé, ele [pai] falava para mim(...)*”.

A idosa 4 também recebia orientações dos pais para aprender a dançar, mas estes diziam especificamente sobre o que ela deveria fazer com os pés, como conta, “*Ele [pai] falava: Vai põe o pé para trás, põe o pé para frente, assim...*”.

Outros aprenderam apenas observando as pessoas do baile. Estes olhavam para os pés dos que estavam dançando ou sentiam o ritmo da música nos pés ou ainda observavam qual pessoa dançava melhor. Isso está indicado na fala da Idosa 8, “*A gente olhava, mais para os pés das pessoas como eles movimentavam. É, porque é o pé que é mais importante (...)*”.

Um relato interessante foi o da idosa 4, quando questionada sobre o que observava nos outros para aprender a dançar, ela diz: “*Que não seja muito gordo, que o*

*gordo é pesado, é ruim (...)*”. Para esta idosa, o que faz diferença e o que importa para dançar é como a pessoa é fisicamente.

Apenas um dos entrevistados aprendeu a dançar de maneira formal com um professor de dança, mas mesmo assim o fez em bailes em clubes e não em uma escola específica de dança. Ele conta que o professor de dança “era bom”, ensinava os passos da dança e dava dicas sobre como movimentar o corpo, *“Falava para mexer o corpo (...)*”, Idoso 5.

Todos os idosos dançavam em algum tipo de baile, porém a maioria destes dançava em fazendas ou sítios, como pode-se confirmar através de algumas falas:

*“(...) eu morava na fazenda, né? (...) Lá havia um conjunto que tocavam e nós dançávamos (...)*”. - Idoso 10

*“(...) Era aqueles bailinhos de chão de terra (...)*”. - Idoso 13

Naquela época o tipo de dança mais praticada por estes idosos era a “Valsa”. Algumas danças que eles dançavam têm origem brasileira como, por exemplo, o Samba, o Vanerão, o Forró e a Rancheira, como indicados na fala, abaixo:

*“(...) O forró, samba, marcha, bolero essas dança aí. Os mais que a gente sabe é essas daí (...)*”- Idoso 24

Três idosos mencionaram que não aprenderam o Tango. O idoso 7 relata que aprendeu todos os ritmos da dança de salão menos o tango, por outro lado, o idoso 24 fala que aprendeu apenas o básico, pois ele se refere usando o termo “feijão com arroz”. A idosa 13 diz *“(...) agora essas danças que passam na televisão, eu não sei dançar nada e o tango eu também não sei*”. Ela refere-se a um programa de televisão, que é uma competição de dança, e diz que aquelas danças ela não aprendeu e acrescenta enfatizando que não aprendeu o tango.

Alguns idosos relatam que os passos da dança ao longo do tempo continuaram os mesmos. Já a idosa 3 diz sentir diferenças (“passos mais lentos”) entre os passos que aprenderam antigamente e os passos que eles dançam atualmente, como demonstra sua fala: *“(...) Destes de terceira idade. É diferente, é mais lento, né?”*

A idosa 22 diz que a diferença dos passos por causa do ritmo da música hoje é *“Bem diferente, o jeito de dançar é mais agitado”*.

Na fase adulta, a maioria dos idosos nunca parou de dançar mesmo com o aumento das responsabilidades, como afirma o idoso 12, *“A gente nunca parou, sempre continuou mesmo (...) na fase que a gente trabalhava, sempre ia a bailes no clube da*

*empresa nos sábados (...)*". Também é o caso do idoso 9 que viajava a trabalho mais sempre frequentava bailes e nunca parou de dançar como ele afirma, "*(...) até quando eu viajava, quando eu era chefe de montagem, tinha festa baile, eu ia (...)*"

Contudo, o local dos bailes que eles dançavam era diferente de quando eles aprenderam a dançar, pois muitos idosos que moravam na infância ou adolescência na zona rural se mudaram para a cidade na fase adulta. Assim eles dançavam nos bailes que ocorriam em clubes como relata a idosa 25 em uma de suas falas, "*(...) quando eu me mudei para cidade a gente frequentava os clubes (...)*". Mesmo mudando o local em que eles dançavam a maioria dos entrevistados disseram que o estilo de dança não mudou quando na fase adulta.

Como se pode observar, a dança é algo muito intenso e importante na vida destes idosos. Tanto que, quando questionados se gostariam de falar algo mais sobre a dança, alguns reafirmam o sentimento positivo pela dança como a idosa 20 destaca, "*Eu espero dançar muito, muito mais*". E a idosa 14, que relata, "*Ah, que é gostoso a gente dançar (...)*".

Os idosos 7 e 12 aconselham que as pessoas dançam e enfatizam os benefícios que a dança proporciona, como se observa nas falas:

*"(...) Tem muitos que, às vezes, ignora a dança, mas dança... acho que é a melhor coisa que tem pra você distrair, (...) pra você esquecer (...)"*. - Idoso 12

*"(...) só poderia falar para as pessoas que não dançam que é bom [dançar] (...) é algo que é um lazer, faz bem pra saúde também, né?"*. - Idoso 7

As idosas 4 e 15 também aconselham as pessoas a dançarem pelo prazer que esta pode proporcionar. Além disso, em suas falas, abaixo, é possível notar o amor que elas sentem pela dança.

*"Que todo mundo deveria dançar e levar a vida na esportiva, brincar e sair. Eu penso assim e vivo assim (...)"*. – Idosa 4

*"Ah, eu acho que todo mundo devia aprender a dançar. Dançar eu acho que é uma coisa muito gostosa (...)"*. – Idosa 15

Schmidt e Wrisberg (2010) dizem que com as repetições da performance de uma determinada atividade é possível produzir uma aprendizagem implícita, na qual o aprendiz não se dá conta de que ocorreram melhorias, que estão além da consciência do aprendiz. Esse é o caso da maior parte dos idosos entrevistados, que aprenderam a dançar de maneira informal, sendo que apenas um dos idosos aprendeu a dançar de

maneira formal, mesmo assim este aprendeu no ambiente de baile e não em uma escola especializada de dança.

De acordo com a teoria de Bandura (1977) apud Tani et al. (2004) estes idosos aprenderam através da observação de um modelo e, portanto, elaboraram referências ou representações na memória acerca da dança.

Os bailes frequentados pelos idosos para dançar na época eram notados como eventos sociais, ou seja, eram a “chave” das atividades sociais da população jovem da época (COOPER, THOMAS, 2002).

O estilo de dança praticado pela maioria dos idosos, quando começou a dançar, era a dança de salão e estes tinham como parceiros pessoas do sexo oposto, dados que são corroborados pelo estudo feito por Cooper e Thomas (2002), que constataram que os idosos entrevistados por eles iniciaram a prática da dança com o estilo dança de salão e que os parceiros destes eram pessoas do sexo oposto.

Um fato interessante, no presente estudo, é que três idosos mencionaram especificamente que não aprenderam o estilo de dança Tango. Uma pesquisa realizada por Lima e Vieira (2007) mostrou que o tango foi considerado pelos idosos participantes uma dança com um alto grau de dificuldade.

Outro aspecto relevante é o de que aos “olhos” da sociedade da época o ato de dançar não tinha nada de errado, pelo contrário era tido como uma atividade social (COOPER, THOMAS, 2002) realizada por crianças, jovens, adultos e idosos como relatam os idosos participantes do presente estudo.

A maior parte dos idosos continuou a dançar na idade adulta mesmo com as responsabilidades próprias desta faixa etária. Uma parte dos idosos pesquisados por Cooper e Thomas (2002) relatou também que continuou a dançar na fase adulta, sendo que alguns investiram seriamente e ganharam até medalhas em competições. Porém, houve caso de idosos que pararam de dançar para se dedicar à educação dos filhos e depois dessa fase, voltaram a dançar por incentivo dos amigos.

Alguns idosos recomendam a dança às outras pessoas afirmando que a dança é um lazer, que traz benefícios, além de ser muito prazerosa. Aqui nota-se o quanto a dança faz bem a estes idosos ao ponto destes recomendarem a sua prática para outros idosos.

Este fenômeno pode ser observado no estudo de Lima e Vieira (2007) no qual afirmam que através da dança pode haver uma mudança de ideia sobre o papel do idoso.

O corpo destes pode mudar de uma fonte de opressão para uma fonte de liberdade. Esta situação descrita no estudo de Cooper e Thomas (2002) é demonstrada na expressão “adolescentes reciclados” usada frequentemente pelos idosos participantes, ao refletirem sobre o prazer da dança com relação à atitude diante da vida em anos posteriores.

A aderência destes idosos à dança pode estar relacionada à experiência de aprendizagem pela qual passaram (o local, as pessoas presentes, as atividades realizadas, as habilidades desenvolvidas). Neste estudo, um dado que se destaca, que pode ser uma das principais razões para estes idosos terem aderido à dança, relaciona-se com o local onde aprenderam a dançar e com o tipo de ensino que receberam. Eles o fizeram em bailes, que consistiam em atividades sociais da época (COOPER, THOMAS, 2002) e aprenderam com os pais ou amigos, em situações prazerosas, com formação de redes sociais e possibilidade de aquisição de habilidades não apenas motoras, mas psicossociais. Isto pode ter influenciado positivamente para proporcionar aprendizagem e aderência à dança auxiliando no fortalecimento da motivação que os idosos tinham em participar dos bailes, transformando-se em motivação intrínseca (RYAN et al., 1997; RYAN, DECI, 2000).

### *2.6.2 A dança entre outros exercícios físicos*

Todos os idosos do grupo G3 relataram praticar regularmente algum tipo de exercício físico. A prática mais mencionada por seis idosos é a ginástica. Cinco citaram a hidroginástica, também foram citados a musculação (dois idosos), o alongamento (dois idosos) e a caminhada (dois idosos). Quatro idosos praticam dois tipos de exercício físico por semana. A frequência é de no mínimo duas vezes por semana ou mais, e a duração é de mais ou menos 60 minutos. No grupo G4, apenas dois idosos praticam caminhada uma vez na semana por 2 horas. Corroborando com os resultados do presente estudo Zaitune et al (2007) em seu estudo encontrou a caminhada, ginástica e hidroginástica como as principais modalidades de exercício físico realizadas pelos idosos estudados.

Em relação à dança, no grupo G3, quatro idosos começaram a dançar nos últimos dez anos e atualmente continuam dançando em bailes da terceira idade. No entanto, no grupo G4, nenhum dos idosos dança.

Um fato curioso é que no grupo G3, onde os idosos não dançaram ao longo da vida, muitos começaram a dançar nos últimos dez anos. Analisando os grupos G1, G2 e G3 pode-se dizer que os resultados mostram que a dança é importante para esta população, pois pode auxiliar os idosos a praticarem e até aderirem a um exercício físico.

A maior parte dos idosos participantes deste estudo é ativa e pratica algum tipo de exercício físico, porém apenas alguns praticam com uma regularidade e com isso pode-se dizer que são aderentes a esta prática. Para alguns, praticar a dança ao longo da vida foi importante, pois este hábito auxiliou-os na manutenção da prática um exercício físico regular.

### 3. Considerações finais

Os resultados deste estudo somam-se a outros achados na literatura nos quais a correlação entre o nível de atividade física e a qualidade de vida de idosos foi estabelecida. Em todos os grupos houve relação entre os aspectos físicos e sociais em relação à qualidade de vida percebida, sendo que o aspecto mais prejudicado da qualidade de vida foi o do meio ambiente. Os grupos que praticam exercício físico duas ou mais vezes por semana foram classificados como sendo os mais ativos se comparados aos outros dois grupos. Os idosos dançantes apresentaram um nível de atividade física similar aos de idosos que praticavam outros tipos de exercício físico.

Com relação ao nível de atividade física, os idosos que praticam a dança duas vezes por semana apresentaram resultados similares aos idosos que praticam algum outro tipo de exercício físico duas vezes na semana. Com isso pode-se dizer que não houve grandes diferenças nos resultados entre estes dois grupos, mas ressalta-se que no grupo G2, embora os idosos não praticassem dança no mínimo duas vezes por semana, muitos praticavam outros exercícios físicos com esta mesma frequência semanal.

Mesmo assim, pode-se dizer que praticar a dança frequentemente e periodicamente faz diferença. Os idosos mais ativos são aqueles que frequentam o baile e praticam dança regularmente (duas vezes na semana ou mais) e os menos ativos são aqueles idosos que esporadicamente praticam a dança (uma vez por semana ou uma vez por mês).

Os dados apontam que, para o grupo G1, as variáveis que mais influenciaram a prática de exercício físico foram o tabagismo e o etilismo, ambos negativamente. No grupo G2, a variável tabagismo também se destacou como aspecto negativo. Porém, para o grupo G3 nenhuma das variantes causou forte influência no nível de atividade física e para o grupo G4 a escolaridade influenciou positivamente.

Pode - se concluir que a dança contribui para a aderência ao exercício físico ao longo da vida e que auxilia na manutenção desta prática na velhice. Entre dos principais motivos que levaram estes idosos a aderirem à dança estão os sentimentos positivos produzidos quando eles estão dançando, o que contribui para que continuem a dançar. Outro motivo importante para a aderência é que as pessoas têm uma visão do baile e da dança, não como um exercício físico, mas sim como um evento social, e isto as incentiva a buscarem os locais onde possam participar de eventos de dança.

Assim, para aumentar a adesão do idoso ao exercício físico, sugere-se que sejam realizados estudos que verifiquem a inserção de profissionais em bailes da terceira idade para que, melhor conhecendo os participantes, possam criar propostas que tragam benefícios tanto psicossociais, como de melhoria aos aspectos fisiológicos do idoso. Com esta visão, haverá um estímulo para que os idosos possam aderir à prática regular e sistemática da dança.

## Referências

ALLEN, C.K Irish céilí dance and elderly dancers. **American Journal of Dance Therapy**. v. 25, n. 2, p. 111-122, 2003.

ANDREOTTI, M.C; OKUMA, S.S. perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física**. v. 17, n.2, p.142-53, 2003.

ANTUNES, G. et al. Relação da autoestima entre a percepção de saúde e aspectos sociodemográficos de idosos praticantes de exercício físico **Revista da Educação Física/UEM**, v. 22, n. 4, p. 583-589, 2011.

BARROS, M. B. A, et al. Perfil do consumo de bebidas alcoólicas: diferenças sociais e demográficas no Município de Campinas, Estado de São Paulo, Brasil, 2003. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**. v. 17, n. 24, p. 259 -270, 2008.

BELO, A. Z., GAIO, R. G. Dança para idosos: resgate da cultura e da vida. In VILARTA. R. **Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações** dirigidos a graduação em educação física. Campinas: Ipes, 2007, p. 125-132.

BLANE, D., NETUVELI, G., MONTGOMERY, S. M. Quality of life, health and physiological status and change at older ages. **Social Science & Medicine** v. 66, n.1, p. 1579 -1587, 2008.

BLISSMER, B. et al., Health-related quality of life following a clinical weight loss intervention among overweight and obese adults: intervention and 24 month follow-up effects. **Health and Quality of Life Outcomes**, v. 17, n.1, p.4-43, 2006.

BRASIL, MS. **Caderno de atenção básica nº19: envelhecimento e saúde da pessoa idosa**, 2006. Disponível em [http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos\\_ab/abcad19.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcad19.pdf). Acesso em 16 nov. 2010.

BRONFENBRENNER, U. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Ed Artmed, 2002.

CARDOSO, A. S. et al. Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 9-18, 2008.

CARDOSO, B. L. C.; ASSUMPÇÃO, L. O. T. O papel do folclore na motivação para atividades físicas de idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.25, n.1, p.55-64, 2011.

CARTA, M. G. et al. Improving physical quality of life with group physical activity in the adjunctive treatment of major depressive disorder. **Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health**. v.4, n.1, p.1-6, 2008.

CASSIANO, J. G. et al. Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico-ocupacional junto a idosos hígidos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 6, n. 2, p. 204-212, 2009.

CASTRO J, et al. Nível de atividades físicas em mulheres idosas freqüentadoras das agências de assistência a saúde do idoso residentes em Belém do Pará. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 18, n.4, p.39-44, 2010.

CHAO, D.; FOY C. G.; FARMER, D. Exercise Adherence among Older Adults: Challenges and Strategies. **Controlled Clinical Trials**. v.21, p.212–217, 2000.

CHODZKO-ZAJKO, W. J. et al. **Exercise and Physical Activity for Older Adults** Medicine & Science in Sports & Exercise v 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

COELHO, F. G. M. et al. Atividade física sistematizada e desempenho cognitivo em idosos com demência de Alzheimer: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v. 31, n. 2, 2009.

CONNOR, M. Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing. **Australian Occupational Therapy Journal**. v. 47, n.1, p. 69–76, 2000.

COOPER, L.; THOMAS, H. Growing old gracefully: social dance in the third age **Ageing & Society**. v. 22, n.1, p. 689 -708, 2002.

COSME, R. G. et al. A capacidade funcional de idosos fisicamente independentes praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.16 n.1 p. 39-46, 2008.

COUDERT J., VAN PRAAGH E. Endurance Exercise training in the elderly: effects on cardiovascular function. **Current Opinion in Clinical Nutrition Metabolic Care**. v.3, n.6, p. 479-483, 2000.

ENGELS, H. J. et al. Effects of low impact, moderate-intensity exercise training with and without wrist weights on functional capacities and mood states in older adults. **Gerontology**, v. 44, n. 4, p. 239-244, 1998.

EYIGOR, S, et al. A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. **Archives of Gerontology and Geriatrics**. v. 48 n. 1, p. 84–88, 2009.

FLECK, M. P, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-BREF”. **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n.2, p.178-83, 2000.

FLEURY, T. M. A.; GONTIJO, D. T. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. Porto Alegre: **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**. v. 9, n. 1, p. 75-90, 2006.

FIGLIOLINO, J. A. M. et al. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v.12, n. 2, p. 227- 238, 2009.

FIGUEREDO V. M. C.; SOUSA, C. P. Uma proposta de dança na terceira idade. **Revista Pensar a Prática** v. 4 n. 1 p. 115-122, 2000.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 9 n. 1 p. 92-100, 2007.

GOMES, G. A. O.; PANIZZA, R. M. Envelhecimento populacional: nova demanda de atuação da educação física na saúde coletiva. In: R. VILARTA, **Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos a graduação em educação física**. Campinas: Ipes, 2007, p. 125-132

HERNANDES, E. S. C.; BARROS, J. F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** v. 12 n. 2, p. 43-50, 2004.

HUI, E.; CHUI, B. T.; WOO, J. Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. **Archives of Gerontology and Geriatrics** v.49, p. 45-50, 2009.

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais Uma Análise das Condições de Vida**

**da População Brasileira.** Disponível em:

[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicais2010/SIS\\_2010.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicais2010/SIS_2010.pdf). Acesso em 01 Fev. 2011.

JEON, M. Y.; CHOE, M. A.; CHAE, Y. R. Effect of Korean traditional dance movement training on balance, gait and strength in home bound elderly women. **Journal of Korean Academy of Nursing** v. 30, n. 3., p. 647-658, 2000.

JEON, M. Y. et al. The effects of a Korean traditional dance movement program in elderly women. **Taehan Kanho Hakhoe Chi**. v. 35, n. 7, p. 1268-1276, 2005.

KRAUSE, M. P. et al. A Comparison of Functional Fitness of Older Brazilian and American Women. **Journal of Aging and Physical Activity**. v. 17, n.1, p. 387-397, 2009.

LAURIN, D. et al. Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. **Archives of Neurology**. v. 58, n.1, 2001.

LIMA, M. M. S.; VIEIRA, A. P. S. Ballroom dance as therapy for elderly in Brazil **American journal of dance therapy**. v.29, n.2, p.129-142, 2007.

LIMA-COSTA, M. F. et al. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios **Caderno de Saúde Pública**. n. 19, v. 3, p.735-743, 2003.

LIMA-COSTA, M. F. et al. Tendências em dez anos das condições de saúde de idosos brasileiros: evidências da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (1998, 2003, 2008) **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 16, n. 9, p. 3689-3696, 2011.

LIMA-SILVA, T. B.; YASSUDA, M. S.; GUIMARAES, V. V.; FLORINDO, A. A. Fluência verbal e atividade física no processo de envelhecimento normal: um estudo epidemiológico em Ermelino Matarazzo, São Paulo, Brasil. **Revista brasileira de atividade física & Saúde**. v. 15, n. 1, 2010.

LEAL, F. I.; HAAS, N. A. O significado da dança na terceira idade. **Passo Fundo: Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v.3, n. 1, p. 64-71, 2006.

LUDKE, M.; ANDRE, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

MAHLER, D. A. et al. **Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício**. Rio de Janeiro: Revinter, 5ª Ed, 2000.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. São Paulo: Altas, p. 83-86, 5º Ed, 2002.

MARSHALL, A.; BAUMAN, A. The international physical activity questionnaire: summary report of reliability e validity studies. **DRAFT IPAQ summary**, p 1-25, 2001.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. v. 7, n. 1, p. 2-13, Jan/Fev, 2001a.

MATSUDO, S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6 n. 2, p. 5-12, 2001b.

MAVROVOUNIOTIS, F. H.; ARGIRIADOU, E. A.; PAPAIOANNOU, C. S. Greek traditional dances and quality of old people's life. **Journal of body work & movement therapies**. v.14, n.1, p. 209-218, 2008.

MAZZEO, R. S. et al. Exercício e atividade física para pessoas idosas: posicionamento oficial American College of Sports Medicine **Revista Brasileira de atividade física e saúde** v.3, n.1, p. 48 -78, 1998.

MAZINI FILHO, M. L et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 1, p. 97-106, 2010.

MAZO, G. Z. et al. Incidência de quedas, atividade física e saúde dos idosos **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 6, p. 437-442, 2007.

MAZO, G. Z. ; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia América Latina** V 1, n.18, p. 1- 8, 2009.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 912-913, 2001.

McKINLEY, P. et al. Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, v.16, n.1, p. 435-453, 2008.

MIRANDA, L. J.; GODELI, M. R. C. S. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. **Revista paulista de Educação Física** v.16, n.1, p. 86-99, 2002.

NASCIMENTO, B. P. Melhoria da qualidade de vida e nível de atividade física dos idosos. **Revista Digital** n. 131, p. 1-8, 2009. Disponível em [www.efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm](http://www.efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm). Acesso em 09 fev. 2012.

NÓBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 5, n. 6, 1999.

OLIVEIRA, R. G.; TOLOCKA, R. T. Inclusão social e pessoas que participam de bailes em uma instituição de longa permanência para idosos. **Revista da educação física/UEM**, v. 20, n.1, p 85- 89, 2009.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre. Artmed. 10ª Ed, 2010.

PEDRINELLI. A., et al. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Revista Brasileira de Ortopedia**. v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009.

PEREIRA, R.; SCHETTINO, L.; MACHADO, M. Development of muscular explosive force in older women: influence of a dance-based exercise routine **Medicina Sportiva**. v. 14, n.4, p. 209-213, 2010.

PEREIRA, R. J. et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos **Revista de Psiquiatria**. v. 28, n. 1, p. 27-38, 2006.

ROVIO, S. et al. Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. **Lancet Neurology**, v. 4, n. 1, p. 705–711, 2005.

RYAN, R. M et al. Intrinsic Motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**. v. 28, n.1, p. 335-354, 1997.

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.

SCARMEAS, N. et al. Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's Disease. **Neurology**. v. 5, n. 1, p. 2001.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada na situação**. Porto Alegre: Artmed, 4ª Ed, 2010.

SCHUTZER, K. A.; GRAVES, B. S. Barriers and motivations to exercise in older adults. **Preventive Medicine**. v. 39, n. 1, p.1056-1061, 2004.

SHIGEMATSU, R. et al. Dance- based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. **Age and ageing**. v. 31, n. 4, p. 261-266, 2002.

SILVA, A. U.; MAZO, G. Z. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v.8, n.1, p.25-32, jan./jun. 2007.

SILVA, V. M. T.; IWANOWICZ, J. B. A importância dos programas de “Universidade da Terceira Idade” para os idosos que deles participam. CONGRESSO MUNDIAL DE LAZER., 5; ENCONTRO NACIONAL DE RECREAÇÃO E LAZER., 10, São Paulo, 1998, **Anais São Paulo**: [s.n.], 1998.

SOFIANIDIS, G. et al. Effect of a 10-Week Traditional Dance Program on Static and Dynamic Balance Control in Elderly Adults. **Journal of Aging and Physical Activity**. v. 17, n.1, p. 167-180, 2009.

SULANDER, T, et al. Smoking and alcohol consumption among the elderly: trends and associations, 1985–2001. **Preventive Medicine**. v. 39, n. 1, p. 413 -418, 2004

TAYLOR, A. H. et al. Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. **Journal of Sports Sciences** v. 22, n.8, p.703-725, 2004.

TANI, G. et al. Aprendizagem motora: tendências, perspectiva e aplicações. **Revista paulista de educação física**. v.18, n. esp., p. 55-72, 2004.

TAVARES, D. M. S. et al. Características sócio-demográficas, condições de saúde e utilização de serviços de saúde por idosos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 10, n. 2, p. 299-309, 2008.

THE WHOQOL GROUP. The world health organization quality of life assessment (WHOQOL) position paper from the world. Health organization. **Social Science & Medicine**. v 41, n. 10, p. 1403-1409.

THOMPSON, P. **A voz do passado**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

TILBORG, I. A. D. A. et al. Motor –skill learning in Alzheimer’s disease: a review with an eye to the clinical practice. **Neuropsychology Review**. v. 17, n. 3, ago 2007.

TRIBESS S, et al. Atividade física e aspectos sócio-demográficos de mulheres idosas. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 33, n. 3, p. 336-348, 2009.

VALLE, R. G. S. et al. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v.8, n.4, p. 52-58, 2006.

VERGHESE, J. Cognitive and mobility profile o folder social dancers. **Journal of the American Geriatrics Society**. v. 54, n. 8, p. 1241-1244, 2006.

VILELA JUNIOR, G. B et al. Qualidade de vida e capacidade de equilíbrio durante o processo de envelhecimento de mulheres praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de qualidade de vida**. v.2, n. 2, p. 18-25, 2010.

VIRTUOSO, J. F. et al. Perfil de morbidade re erida e padrão de acesso a serviços de saúde por idosos praticantes de atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n.1, p. 23-31, 2012.

WALLMANN, H. W.; GILLIS, C. B.; ALPERT, P. T.; MILLER, S. K. The Effect of a Senior Jazz Dance Class on Static Balance in Healthy Women Over 50 Years of Age: A Pilot Study. **Biological Research for Nursing**. v. 10, n. 3, p. 257-266, 2009.

WANNAMETHEE, S. G.; SHAPER, A. G. Physical activity and cardiovascular disease. **Seminars in Vascular Medicine** v. 2, n. 3, p. 257-266, 2002.

WEE, C.C. et al. Comparing the SF-12 and SF-36 health status questionnaires in patients with and without obesity. **Health and Quality of Life Outcomes**. v. 30, n. 1, p. 6-11, 2008.

WU, W. L. et al. The effect of Chinese Yuanji-Dance on dynamic balance and the associated attentional demands in elderly adults. **Journal of Sports Science and Medicine**. v. 9, n. 1, p.119-126, 2010.

ZAITUNE, M. P. A. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos. Campinas, São Paulo, Brasil **Caderno de Saúde Pública**, v 23, n. 6, p.1329-1338, 2007.

ZHANG, J. G. et al . Postural stability and physical performance in social dancers. **Gait & Posture**. v. 27, n.1, p. 697 -701, 2008.



CEP-UNIMEP  
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

## CERTIFICADO

Certificamos que o Projeto de pesquisa intitulado "*Programa de dança para idosos: Aprendizagem, efeitos em parâmetros fisiológicos, funcionais e qualidade de vida*", sob o protocolo nº. 73/09, da Pesquisadora *Profª. Drª. Rute Estanislava Tolocka*, está de acordo com a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS, de 10/10/1996, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa – UNIMEP.

We certify that the research project with title "*Dance programs for elder: learning, physiological parameters and quality of life*", protocol nº. 73/09, by Researcher *Profª Drª Rute Estanislava Tolocka*, is in agreement with the Resolution 196/96 from Conselho Nacional de Saúde/MS and was approved by the Ethical Committee in Research at the Methodist University of Piracicaba – UNIMEP.

Piracicaba, SP, Brazil, 15, december, 2009.

Prof. Dr. Cesar Romero Amaral Vieira  
Coordenador CEP - UNIMEP

## Anexo B - Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ - Versão curta

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal.

Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal.

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

**1a** Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_

**2a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR, NÃO INCLUA CAMINHADA**).

Dias \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**2b.** Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_

**3a.** Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**3b.** Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: \_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_

## Anexo C – WHOQOL-BREF

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu

<b>Instruções</b>					
<p>Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. <b>Por favor responda a todas as questões.</b> Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.</p> <p>Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as <b>duas últimas semanas</b>. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:</p>					
	nada	Muito pouco	médio	muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

"muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

**Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.**

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre <b>o quanto</b> você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
As questões seguintes perguntam sobre <b>quão bem ou satisfeito</b> você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas. Em que medida você acha que sua dor						
3	(física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre <b>quão completamente</b> você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.						
		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário? .....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário? .....

**Você tem algum comentário sobre o questionário?**

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

## Apêndice A - TCLE

### Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

#### **Informação do estudo**

Este estudo será realizado na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba (FACIS/ UNIMEP), sob a coordenação da Profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, do curso de Mestrado em Educação Física, desta Instituição.

#### **Objetivos do estudo**

O objetivo deste estudo é averiguar a contribuição da dança na experiência de vida do idoso enfatizando o que ele aprendeu e quais as conseqüências dessa aprendizagem. Especificamente pretende-se verificar se a prática da dança ao longo da vida contribui para a vida ativa do idoso e para melhora na qualidade de vida atualmente.

#### **Procedimentos e Duração do Estudo**

O estudo prevê a realização de dois questionários sendo um sobre qualidade de vida e outro sobre nível de atividade física. Também será realizada uma entrevista para observar a contribuição da dança na experiência de vida do idoso. Estas entrevistas serão registradas em um gravador digital de áudio. Serão observadas também fotos que (a) o senhor (senhora) queira mostrar, verificando-se épocas, costumes, crenças, objetos, pessoas, expressões faciais de emoções básicas (alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa e nojo) e locais. Será considerado também o que (a) o senhor (senhora) falar sobre a foto. Essas poderão ser fotografadas para análise, mas não serão retidas e as informações obtidas não serão atreladas ao seu nome, ou seja, será mantida a confidencialidade. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas ou livros, mas guardarão sigilo sobre a identidade dos participantes, as informações serão tratadas confidencialmente.

#### **Cuidados prévios**

As atividades a serem desenvolvidas oferecem poucos riscos físicos, mas que se por acaso ocorrer alguma intercorrência durante as coletas de dados, o (a) senhor (senhora) será tratado de acordo com os procedimentos para emergência oferecidos na própria Instituição, ou seja, pelo atendimento da enfermaria. Riscos sociais também serão minimizados, preservando-se a identidade dos idosos estudados em sigilo.

#### **Benefícios do estudo**

As informações sobre as condições de saúde permitirão detectar o risco para a prática de atividades físicas e traçar um perfil de saúde relativo a doenças crônico-degenerativas com conseqüentes sugestões de medidas preventivas ou encaminhamentos a especialistas, caso seja necessário. A discussão sobre a atividade física e qualidade do idoso poderá trazer subsídios para reflexões sobre inclusão social deste segmento populacional. Quando o (a) senhor (senhora) tiver qualquer questão relativa aos procedimentos deste estudo contate a responsável pelo estudo, profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, através dos telefones: 3124.1515.ramal 1240 ou 1277, antes, durante a pós o término da pesquisa. O (a) senhor (senhora) não terá gastos para participar do projeto, também não haverá pagamento de pró-labore.

#### **Riscos e inconveniências**

Os riscos de participação neste estudo são mínimos dado que nenhuma intervenção será realizada e que todos os dados coletados nas entrevistas serão mantidos em sigilo quanto a sua origem. No entanto, se durante as entrevistas o (a) senhor (a) tiver alguma intercorrência clínica está será tratada da forma como a instituição trata estes casos, ou seja, o senhor será levado a enfermaria e se for necessário será acionado o resgate municipal. Indenizações de eventuais danos decorrentes desta pesquisa, com comprovação de nexos causal, serão realizadas conforme previsto na Res. CNS- 196/96.

**Confidencialidade**

Todas as informações que dizem respeito a sua identidade serão mantidas em sigilo e os dados coletados, utilizados somente para fins didáticos e de pesquisa. Solicitamos sua autorização para uso das imagens registradas durante as filmagens para estes fins. O (a) senhor (senhora) não é obrigado a participar deste estudo e pode desistir de sua participação durante a realização do mesmo a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Solicitamos que se isto ocorrer, o (a) senhor (senhora) nos avise. O (a) senhor (senhora) não terá nenhuma despesa para participar das aulas ou das avaliações e também não receberá nenhum pagamento por isto. Se o (a) senhor (senhora) concordar voluntariamente em participar deste estudo, deve assinar este documento na presença de uma testemunha.

---

Assinatura do voluntário(a)

Data / /

Declaro que obtive de forma apropriada o Consentimento Livre e Esclarecido deste voluntário para a participação neste estudo.

---

Assinatura do pesquisador

## **Apêndice B – Autorização para a realização do estudo**

SOLICITAMOS QUE LEIA O MATERIAL A SEGUIR PARA GARANTIR QUE SEJA INFORMADO SOBRE A NATUREZA DESTE ESTUDO DE PESQUISA E SOBRE A PARTICIPAÇÃO DESTA INSTITUIÇÃO

### ***Informação do estudo***

Trata-se de um estudo sobre a dança e a pessoa idosa, Este estudo será realizado sob a supervisão da Profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, do curso de Mestrado em Educação Física, desta Instituição.

### ***Objetivos do Estudo***

O objetivo deste estudo é averiguar a contribuição da dança na experiência de vida do idoso enfatizando o que ele aprendeu e quais as conseqüências dessa aprendizagem. Especificamente pretende – se verificar se a prática da dança ao longo da vida contribui para a vida ativa do idoso e para melhora na qualidade de vida atualmente.

### ***Procedimentos e Duração do Estudo***

O estudo prevê a realização de dois questionários sendo um sobre qualidade de vida e outro sobre nível de atividade física. Também será realizada uma entrevista para observar a contribuição da dança na experiência de vida do idoso. Estas entrevistas serão registradas em um gravador digital de áudio Serão observadas também fotos que os idosos queira mostrar, verificando-se épocas, costumes, crenças, objetos, pessoas, expressões faciais de emoções básicas (alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa e nojo) e locais. Será considerada também o que idoso falar sobre a foto. Essas poderão ser fotografadas para análise, mas não serão retidas e as informações obtidas não serão atreladas ao seu nome, ou seja, será mantida a confidencialidade. Os resultados do estudo poderão ser publicados em revistas ou livros, mas guardarão sigilo sobre a identidade dos participantes, as informações serão tratadas confidencialmente.

### ***Cuidados Prévios***

Trata-se de um projeto de observação *in locu*, não sendo prevista nenhuma intervenção, porém, caso ocorra alguma urgência, as pessoas serão atendidas na enfermaria da instituição e caso seja necessário, serão transportadas para hospitais públicos conforme procedimento já estabelecido pela instituição.

### ***Benefícios do Estudo***

As informações sobre as condições de saúde permitirão detectar o risco para a prática de atividades físicas e traçar um perfil de saúde relativo a doenças crônico-degenerativas com conseqüentes sugestões de medidas preventivas ou encaminhamentos a especialistas, caso seja necessário. A discussão sobre a atividade física e qualidade do idoso poderá trazer subsídios para reflexões sobre inclusão social deste segmento populacional. Quando o (a) senhor (senhora) tiver qualquer questão relativa aos procedimentos deste estudo contate um dos responsáveis pelo estudo, Lia ou Rute, através dos telefones: 3124.1515.ramal 1240 ou 1277, antes, durante a pós o término da pesquisa. O (a) senhor (senhora) não terá gastos para participar do projeto, também não haverá pagamento de pró-labore.

### ***Riscos e Inconveniências***

Os riscos de participação neste estudo são mínimos dado que nenhuma intervenção será realizada e que todos os dados coletados nas entrevistas serão mantidos em sigilo quanto a sua origem. No entanto, se durante as entrevistas o (a) senhor (a) tiver alguma intercorrência clínica está será tratada da forma como a instituição trata estes casos, ou seja, o senhor será levado a enfermaria e se for necessário será acionado o resgate municipal. Indenizações de eventuais danos decorrentes desta pesquisa, com comprovação de nexos causal, serão realizadas conforme previsto na Res. CNS- 196/96. Questões relativas aos procedimentos deste estudo ou aos seus riscos devem ser dirigidas a um dos responsáveis pelo estudo, através dos telefones: 3124.1515, ramal 1240 ou 1277, com a Profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka

## Apêndice B – Autorização para a realização do estudo

### **Confidencialidade**

A menos que solicitado por lei, somente o responsável pelo estudo, e seus agentes autorizados e os comitês de ética terão acesso às informações confidenciais que identifica esta instituição. Como o estudo utiliza análise de imagens, a autorização para divulgação de imagens para fins acadêmicos e científicos será solicitada a cada participante.

### **Termo de Adesão ao Estudo**

Através da assinatura deste documento, a instituição, por meio de seu representante legal, foi devidamente informada acerca dos objetivos, métodos, procedimentos, riscos e benefícios decorrentes desta adesão e declara que estará participando do mesmo.

Nome do Representante legal da Instituição: Grupo de 3<sup>o</sup> - Faculdade Faraguz  
Cargo: Coordenadora

Eu, Dra. Rúbia Guedes Jansen autorizo a realização do projeto de pesquisa "Aprendizagem, contribuições da dança ao longo da vida, efeitos em parâmetros fisiológicos, funcionais, qualidade de vida em idosos" sob a coordenação da profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba.

Rúbia Guedes Jansen

Representante legal da instituição

## Apêndice B – Autorização para a realização do estudo

### **Confidencialidade**

A menos que solicitado por lei, somente o responsável pelo estudo, e seus agentes autorizados e os comitês de ética terão acesso às informações confidenciais que identifica esta instituição. Como o estudo utiliza análise de imagens, a autorização para divulgação de imagens para fins acadêmicos e científicos será solicitada a cada participante.

### **Termo de Adesão ao Estudo**

Através da assinatura deste documento, a instituição, por meio de seu representante legal, foi devidamente informada acerca dos objetivos, métodos, procedimentos, riscos e benefícios decorrentes desta adesão e declara que estará participando do mesmo.

Nome do Representante legal da Instituição: Rute Estanislava Tolocka  
Cargo: Coordenador

Eu, Antonio Candido da Silva autorizo a realização do projeto de pesquisa "Aprendizagem, contribuições da dança ao longo da vida, efeitos em parâmetros fisiológicos, funcionais, qualidade de vida em idosos" sob a coordenação da profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba.

Rute Estanislava Tolocka

Representante legal da instituição

## Apêndice B – Autorização para a realização do estudo

### **Confidencialidade**

A menos que solicitado por lei, somente o responsável pelo estudo, e seus agentes autorizados e os comitês de ética terão acesso às informações confidenciais que identifica esta instituição. Como o estudo utiliza análise de imagens, a autorização para divulgação de imagens para fins acadêmicos e científicos será solicitada a cada participante.

### **Termo de Adesão ao Estudo**

Através da assinatura deste documento, a instituição, por meio de seu representante legal, foi devidamente informada acerca dos objetivos, métodos, procedimentos, riscos e benefícios decorrentes desta adesão e declara que estará participando do mesmo.

Nome do Representante legal da Instituição: grupo de 3ª idade - Sal  
Cargo: representante

Eu, Rute Estanislava Tolocka autorizo a realização do projeto de pesquisa "Aprendizagem, contribuições da dança ao longo da vida, efeitos em parâmetros fisiológicos, funcionais, qualidade de vida em idosos" sob a coordenação da profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba.

Rute Estanislava Tolocka

Representante legal da instituição

## Apêndice B – Autorização para a realização do estudo

### **Confidencialidade**

A menos que solicitado por lei, somente o responsável pelo estudo, e seus agentes autorizados e os comitês de ética terão acesso às informações confidenciais que identifica esta instituição. Como o estudo utiliza análise de imagens, a autorização para divulgação de imagens para fins acadêmicos e científicos será solicitada a cada participante.

### **Termo de Adesão ao Estudo**

Através da assinatura deste documento, a instituição, por meio de seu representante legal, foi devidamente informada acerca dos objetivos, métodos, procedimentos, riscos e benefícios decorrentes desta adesão e declara que estará participando do mesmo.

Nome do Representante legal da Instituição: JOSE MANUA BUENO  
Cargo: COORDENADOR

Eu, JOSE MANUA BUENO, autorizo a realização do projeto de pesquisa "Aprendizagem, contribuições da dança ao longo da vida, efeitos em parâmetros fisiológicos, funcionais, qualidade de vida em idosos" sob a coordenação da profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba.

JOSE MANUA BUENO

Representante legal da instituição

## Apêndice B – Autorização para a realização do estudo

### **Confidencialidade**

A menos que solicitado por lei, somente o responsável pelo estudo, e seus agentes autorizados e os comitês de ética terão acesso às informações confidenciais que identifica esta instituição. Como o estudo utiliza análise de imagens, a autorização para divulgação de imagens para fins acadêmicos e científicos será solicitada a cada participante.

### **Termo de Adesão ao Estudo**

Através da assinatura deste documento, a instituição, por meio de seu representante legal, foi devidamente informada acerca dos objetivos, métodos, procedimentos, riscos e benefícios decorrentes desta adesão e declara que estará participando do mesmo.

Nome do Representante legal da Instituição: Edno Bocatto

Cargo: Coordenador

Eu, Edno Bocatto autorizo a realização do projeto de pesquisa "Aprendizagem, contribuições da dança ao longo da vida, efeitos em parâmetros fisiológicos, funcionais, qualidade de vida em idosos" sob a coordenação da profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba.

Edno Bocatto

Representante legal da instituição

## Apêndice B – Autorização para a realização do estudo

### *Termo de Adesão ao Estudo*

Antes de conceder o consentimento para que esta instituição geriátrica de continuidade ao estudo "*Dança e desenvolvimento de moradores em habitação para idosos*", oferecendo aulas de dança e avaliações das condições de saúde e do efeito do treinamento de dança em medidas antropométricas e condições cardiovasculares dos idosos, através da assinatura deste documento, a instituição, através de seu representante legal, foi devidamente informada acerca dos objetivos, métodos, procedimentos, riscos e benefícios decorrentes desta adesão e declara que estará participando do mesmo.

Nome do Representante legal da Instituição: Jairo Ribeiro de Mattos

Cargo: Presidente

Eu, Jairo Ribeiro de Mattos autorizo a realização do projeto de pesquisa: "*Dança e desenvolvimento de moradores em habitação para idosos*", nas instalações do Lar dos Velhinhos de Piracicaba, sob a coordenação da profa. Dra. Rute Estanislava Tolocka, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba.



Jairo Ribeiro de Mattos  
Representante legal da instituição

## Apêndice C – Ficha de saúde

ID: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_\_  
 Escolarização: \_\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_  
 Contato para emergências: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_  
 Tipo de parentesco: \_\_\_\_\_ Data do preenchimento: \_\_\_\_\_  
 Convênio médico: \_\_\_\_\_

### A - Descrição da condição:

Alterações Motoras ( ) Sim ( ) Não      Alterações Sensoriais ( ) Sim ( ) Não  
 Alterações Mentais ( ) Sim ( ) Não      Alterações Clínicas ( ) Sim ( ) Não  
 Origem da alteração \_\_\_\_\_  
 Há quanto tempo possui esta alteração? \_\_\_\_\_ Hipótese diagnóstica: \_\_\_\_\_

### B - Situação Atual

1 - Quantas vezes foi ao médico nos últimos 2 anos? \_\_\_\_\_ Especialidade \_\_\_\_\_

2 - Está em tratamento:

Médico? Sim ( ) Não ( )

Fisioterápico? Sim ( ) Não ( )

Fonoaudiológico? Sim ( ) Não ( )

3 - Faz uso de medicamentos? Sim ( ) Não ( ) Quais? \_\_\_\_\_

4 - Queixas:

( ) Nenhuma      ( ) dor ou desconforto no peito  
 ( ) dor lombar      ( ) dor ou desconforto no pescoço  
 ( ) falta de ar em repouso      ( ) dor ou desconforto na mandíbula  
 ( ) muito cansaço com atividades usuais      ( ) dor ou desconforto no braço  
 ( ) quedas atuais, quantas no último mês: \_\_\_\_\_ ( ) dor no(s) joelho(s)  
 ( ) dor ao andar      ( ) falta de ar com esforço leve  
 ( ) dor no ombro (s)      ( ) tontura  
 ( ) desmaio      ( ) inchaço no tornozelo  
 ( ) acorda à noite com falta de ar      ( ) outras \_\_\_\_\_  
 ( ) palpitações/batedeira no coração

### C - Histórico

1 - Já ficou hospitalizado? ( ) Sim ( ) Não

Idade \_\_\_\_\_ Motivo \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_ Motivo \_\_\_\_\_

2 - Já passou por alguma cirurgia? ( ) Sim ( ) Não Quais? \_\_\_\_\_

3 - Antecedentes Pessoais:

( ) Asma      ( ) Doença cardíaca      ( ) Diabetes melitus      ( ) tabagismo

( ) Epilepsia      ( ) Hipertensão Arterial      ( ) Alergia(s) Do que? \_\_\_\_\_

( ) Outros Quais? \_\_\_\_\_

4 - Existe na família:

( ) Diabéticos      Grau de parentesco: \_\_\_\_\_

- ( ) Hipertensos            Grau de parentesco: \_\_\_\_\_  
 ( ) Cancerígenos        Grau de parentesco: \_\_\_\_\_  
 ( ) Cardíacos            Grau de parentesco: \_\_\_\_\_

#### D - Hábitos de vida

Uso de bebidas alcoólicas ( ) Não ( ) Sim. Dias/semana? .....  
 Quantidade de doses consumidas a cada dia \_\_\_\_\_ Tipo de bebida consumida \_\_\_\_\_  
 Há quanto tempo possui este hábito? \_\_\_\_\_ Motivação para beber \_\_\_\_\_  
 O que pensa sobre este hábito? \_\_\_\_\_  
 Tabagismo ( ) Sim,..... ( ) Parou há ..... ( ) Nunca

- 1) Programas de atividades físicas em que participa atualmente \_\_\_\_\_,  
 frequência semanal \_\_\_\_\_, duração da sessão \_\_\_\_\_, atividade física  
 realizada \_\_\_\_\_.
- 2) Que outras atividades físicas o(a) senhor (a) já participou? \_\_\_\_\_ Quais?  
 \_\_\_\_\_ Quando foi? \_\_\_\_\_  
 Como foi? \_\_\_\_\_ Com  
 quem? \_\_\_\_\_

3) Você participa de atividade de dança?

- ( ) Não        ( ) Sim        ( ) 1x por mês        ( ) 3x na semana  
 ( ) 1 - 2x na semana        ( ) mais de 3x na semana

4) Há quanto tempo dança ?

- ( ) desde a mocidade        ( ) 1 anos  
 ( ) nos últimos 10 anos        ( ) menos de 1 ano  
 ( ) nos últimos 5 anos        ( ) não dança

5) Fez curso de dança

- ( ) Não        ( ) Sim

**Apêndice D – Roteiro para a entrevista**

1. O que a dança significa para você?
2. Quantos anos você tinha? Faixa etária.
3. Onde aprendeu a dançar?
4. Quem te ensinou a dançar
5. Esta pessoa que te ensinou que dicas ela dava?
6. O que você observava para aprender a dançar?
7. Fale sobre o seu professor.
8. Qual tipo de dança aprendeu?
9. Com quem você dançava?
10. Teve dança na escola?
11. Conte-me a respeito sobre a visão da sua família sobre dançar?
12. E para as pessoas da comunidade o que significava dançar?
13. Você continuou dançando? (se parou, por quê?)
14. Quando (faixa etária)? Onde? Era o mesmo estilo de dança? Quem te ensinava?
15. E hoje em dia você ainda dança? Quantas vezes na semana? Quanto tempo? (se parou, por quê?)
16. Onde você dança?
17. Quem te ensina?
18. O que você observa para dançar?
19. Os passos são iguais os que você dançava?
20. O que você sente quando você não dança? Quanto tempo?
21. O que você sentia quando dançava?
22. Você sente o mesmo hoje?
23. Você quer falar mais alguma coisa?

### Apêndice E – Resultados IPAQ dos diferentes grupos

Grupo G1		
Idoso	Pontuação	Classificação
1	3.516 METs – min/semana	Mais ativo
2	3.573 METs – min/semana	Mais ativo
3	1.390 METs – min/semana	Menos ativo
4	360 METs – min/semana	Menos ativo
5	1.914 METs – min/semana	Mais ativo
6	1.565 METs – min/semana	Menos ativo
7	3.501 METs – min/semana	Mais ativa
8	1.384 METs – min/semana	Menos ativo
9	990 METs – min/semana	Menos ativo
10	4.662 METs – min/semana	Mais ativo

## Apêndice E – Resultados IPAQ dos diferentes grupos

Grupo G2		
Idoso	Pontuação	Classificação
1	212 METs – min/semana	Menos ativo
2	666 METs – min/semana	Menos ativo
3	160 METs – min/semana	Menos ativo
4	510 METs – min/semana	Menos ativo
5	3.375 METs – min/semana	Menos ativo
6	113 METs – min/semana	Menos ativo
7	3.816 METs – min/semana	Mais ativo
8	5.790 METs – min/semana	Mais ativo
9	1.274 METs – min/semana	Menos ativo
10	792 METs – min/semana	Menos ativo
11	405 METs – min/semana	Menos ativo
12	720 METs – min/semana	Menos ativo
13	872 METs – min/semana	Menos ativo
14	287 METs – min/semana	Menos ativo
15	278 METs – min/semana	Menos ativo

### Apêndice E – Resultados IPAQ dos diferentes grupos

Grupo G3		
Idoso	Pontuação	Classificação
1	5.535 METs – min/semana	Menos ativo
2	1.424 METs – min/semana	Menos ativo
3	2.796 METs – min/semana	Mais ativo
4	1.855 METs – min/semana	Menos ativo
5	1.095 METs – min/semana	Mais ativo
6	3.276 METs – min/semana	Mais ativo
7	3.150 METs – min/semana	Mais ativo
8	3.390 METs – min/semana	Mais ativo
9	598 METs – min/semana	Menos ativo
10	693 METs – min/semana	Menos ativo
11	1.272 METs – min/semana	Menos ativo
12	1.596 METs – min/semana	Mais ativo
13	1.398 METs – min/semana	Mais ativo
14	3.384 METs – min/semana	Mais ativo
15	495 METs – min/semana	Menos ativo

### Apêndice E – Resultados IPAQ dos diferentes grupos

Grupo G4		
Idoso	Pontuação	Classificação
1	165 METs – min/semana	Menos ativo
2	346 METs – min/semana	Menos ativo
3	360 METs – min/semana	Menos ativo
4	240 METs – min/semana	Menos ativo
5	198 METs – min/semana	Menos ativo
6	153 METs – min/semana	Menos ativo
7	139 METs – min/semana	Menos ativo
8	346 METs – min/semana	Menos ativo
9	3.285 METs – min/semana	Mais ativo
10	99 METs – min/semana	Menos ativo
11	816 METs – min/semana	Menos ativo
12	198 METs – min/semana	Menos ativo
13	99 METs – min/semana	Menos ativo
14	1.350 METs – min/semana	Menos ativo
15	1.725 METs – min/semana	Mais ativo

**Apêndice F – Resultados do WHOQOL-BREF dos diferentes grupos**

<b>Grupo G1</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Domínio Físico</b>	<b>Domínio Psicológico</b>	<b>Domínio Social</b>	<b>Domínio Meio ambiente</b>
<b>1</b>	26	21	10	26
<b>2</b>	21	16	10	22
<b>3</b>	32	26	13	34
<b>4</b>	25	22	13	24
<b>5</b>	32	28	10	33
<b>6</b>	24	21	12	28
<b>7</b>	26	25	9	32
<b>8</b>	27	25	10	29
<b>9</b>	32	27	12	33
<b>10</b>	26	22	12	31
<b>Média</b>	71,79%	72,08%	67,50%	66,25%

**Apêndice F – Resultados do WHOQOL-BREF dos diferentes grupos**

<b>Grupo G2</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Domínio Físico</b>	<b>Domínio Psicológico</b>	<b>Domínio Social</b>	<b>Domínio Meio ambiente</b>
<b>1</b>	32	26	14	33
<b>2</b>	30	26	12	27
<b>3</b>	19	23	10	29
<b>4</b>	18	14	12	21
<b>5</b>	19	13	4	26
<b>6</b>	27	21	11	32
<b>7</b>	23	18	6	24
<b>8</b>	32	23	13	35
<b>9</b>	26	7	9	25
<b>10</b>	27	23	13	34
<b>11</b>	19	18	10	24
<b>12</b>	32	28	14	31
<b>13</b>	27	26	11	31
<b>14</b>	32	25	11	30
<b>15</b>	29	23	9	24
<b>Média</b>	68,33%	62,22%	63,33%	63,75%

**Apêndice F – Resultados do WHOQOL-BREF dos diferentes grupos**

<b>Grupo G3</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Domínio Físico</b>	<b>Domínio Psicológico</b>	<b>Domínio Social</b>	<b>Domínio Meio ambiente</b>
<b>1</b>	28	24	10	30
<b>2</b>	29	28	14	32
<b>3</b>	29	25	11	29
<b>4</b>	32	27	13	34
<b>5</b>	25	23	11	25
<b>6</b>	28	22	10	27
<b>7</b>	26	19	13	31
<b>8</b>	26	20	13	31
<b>9</b>	21	21	9	24
<b>10</b>	25	24	14	31
<b>11</b>	28	25	12	29
<b>12</b>	26	22	9	21
<b>13</b>	24	22	10	24
<b>14</b>	29	25	14	36
<b>15</b>	23	15	7	21
<b>Média</b>	70,00%	70,00%	69,44%	63,54%

### Apêndice F – Resultados do WHOQOL-BREF dos diferentes grupos

<b>Grupo G4</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Domínio Físico</b>	<b>Domínio Psicológico</b>	<b>Domínio Social</b>	<b>Domínio Meio ambiente</b>
<b>1</b>	24	22	9	28
<b>2</b>	29	17	9	23
<b>3</b>	25	25	12	33
<b>4</b>	30	23	11	24
<b>5</b>	22	21	11	25
<b>6</b>	24	19	10	24
<b>7</b>	24	27	13	30
<b>8</b>	23	20	15	27
<b>9</b>	28	21	15	32
<b>10</b>	32	26	13	35
<b>11</b>	32	23	13	32
<b>12</b>	21	19	11	26
<b>13</b>	23	22	12	27
<b>14</b>	23	23	10	26
<b>15</b>	28	25	11	33
<b>Média</b>	65,00%	67,50%	72,22%	63,33%

**Apêndice G – Resultados nível de escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico**

<b>Grupo G1</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Nível de escolaridade</b>	<b>Tabagismo</b>	<b>Etilismo</b>	<b>Visitas ao médico</b>
<b>1</b>	Primário completo	Nunca	Sim	2x
<b>2</b>	Primário completo	Sim	Não	12x
<b>3</b>	Primário completo	Nunca	Não	6x
<b>4</b>	Ens. fund. completo	Nunca	Não	3x
<b>5</b>	Ens. médio completo	Nunca	Sim	6x
<b>6</b>	Primário incompleto	Nunca	Não	6x
<b>7</b>	Ens. médio completo	Parou	Sim	5x
<b>8</b>	Primário completo	Não	Não	6x
<b>9</b>	Ens. médio completo	Não	Não	8x
<b>10</b>	Primário completo	Não	Sim	3x

**Apêndice G – Resultados nível de escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico**

<b>Grupo G2</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Nível de escolaridade</b>	<b>Tabagismo</b>	<b>Etilismo</b>	<b>Visitas ao médico</b>
1	Primário completo	Nunca	Não	4x
2	Ens. médio incompleto	Nunca	Não	6x
3	Primário incompleto	Nunca	Sim	24x
4	Primário incompleto	Parou	Não	4x
5	Ens. médio completo	Nunca	Não	12x
6	Primário completo	Parou	Sim	1x
7	Primário incompleto	Parou	Não	2x
8	Primário completo	Nunca	Sim	1x
9	Primário completo	Sim	Não	12x
10	Primário completo	Nunca	Não	20x
11	Primário completo	Parou	Sim	6x
12	Ens. fund. completo	Nunca	Sim	4x
13	Primário completo	Nunca	Não	20x
14	Ens. médio incompleto	Parou	Sim	4x
15	Primário completo	Parou	Não	2x

**Apêndice G – Resultados nível de escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico**

<b>Grupo G3</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Nível de escolaridade</b>	<b>Tabagismo</b>	<b>Etilismo</b>	<b>Visitas ao médico</b>
1	Primário completo	Nunca	Não	0x
2	Primário completo	Nunca	Não	6x
3	Ens. médio completo	Nunca	Não	3x
4	Primário incompleto	Parou	Sim	1x
5	Primário incompleto	Sim	Não	12x
6	Primário completo	Parou	Sim	2x
7	Ens. fund. completo	Parou	Não	4x
8	Ens. fund. completo	Nunca	Não	4x
9	Primário incompleto	Sim	Não	4x
10	Ensino superior completo	Parou	Sim	2x
11	Primário incompleto	Nunca	Não	1x
12	Primário incompleto	Nunca	Não	10x
13	Ens. médio completo	Nunca	Sim	20x
14	Ens. fund. completo	Nunca	Não	9x
15	Ens. fund. completo	Nunca	Não	8x

**Apêndice G – Resultados nível de escolaridade, tabagismo, etilismo e frequência de visitas ao médico**

<b>Grupo G4</b>				
<b>Idosos</b>	<b>Nível de escolaridade</b>	<b>Tabagismo</b>	<b>Etilismo</b>	<b>Visitas ao médico</b>
1	Primário completo	Parou	Sim	3x
2	Primário incompleto	Nunca	Não	4x
3	Primário completo	Nunca	Não	20x
4	Primário completo	Nunca	Não	0x
5	Primário incompleto	Parou	Não	2x
6	Primário completo	Sim	Não	7x
7	Primário completo	Nunca	Não	6x
8	Sem escolarização	Parou	Sim	1x
9	Ensino superior completo	Nunca	Sim	2x
10	Ens. fund. completo	Nunca	Não	1x
11	Primário completo	Nunca	Sim	2x
12	Ens. fund. completo	Nunca	Sim	2x
13	Primário incompleto	Nunca	Não	10x
14	Ens. fund. completo	Nunca	Não	7x
15	Ens. fund. completo	Parou	Não	5x

## **Apêndice H – Entrevistas - História de vida na dança**

### IDOSA 1

#### **O que significa a dança para você?**

Muito, não consigo viver sem ela. Gosto muito de dançar. A única coisa que eu não consigo viver sem é a dança.

#### **Quantos anos (você) tinha quando você começou a dançar?**

(Eu tinha) 9 anos.

#### **Onde você aprendeu a dançar?**

Com a minha mãe e o meu padraastro, que era sanfoneiro. Eu sou filha única. (Eu) tinha que nos ir no baile com ele.

#### **Quem te ensinou a dançar?**

Minha mãe.

#### **Que dicas sua mãe dava para você aprender a dançar?**

Não, eu saía e ela ensinava. Eu... eu acompanhava ela, os passos dela.

#### **O que você observava nas outras pessoas dançando pra você aprender a dançar?**

Ah, a gente nota quem sabe e quem não sabe. A gente presta atenção nisto... É, a gente vê que os outros num sabe(m) dançar. A gente já conhece... A gente chega no baile, as pessoas que num sabe(m) dançar... Não, só minha mãe mesmo. Eu ia acompanhando ela, desde pequena.

#### **Você observava as outras pessoas pra aprender?**

Não cheguei a fazer isso. Só ela (minha mãe) mesmo.

#### **Que tipo de dança você aprendeu?**

Eu danço tudo. O Tango é... mais ou menos, mas o resto tudo. Forró, qualquer coisa. Samba, Bolero, Valsa. A que eu mais gosto é da Valsa e do Samba.

#### **Com quem você dançava?**

Bom, depois que eu aprendi com ela. Depois, eu me casei. Daí, eu não dançava muito. Meu marido não gostava. Aí, vim de Presidente Prudente pra cá – Piracicaba. Então tinha meus cumpadres, que ia(m) buscar tudo... as minhas crianças... e me levava(m) junto. Aí, dançava todo mundo junto.

**Quando você era pequena você dançava com quem?**

Só com a minha mãe.

**Você teve dança na escola?**

Não.

**Conte-me a respeito sobre a visão da sua família sobre dançar. Como que sua família enxergava?**

Ninguém dança. As minhas filhas... ninguém dança, mais ou menos... uma que mora em Campinas.

**E suas tias seus tios?**

Não conheci ninguém.

**O que significava pra comunidade dançar? Para os seus amigos?**

A gente não tinha muitos amigos. Eu era filha única. Só saía com a minha mãe e com o meu padrasto. Então, não tive relação. [...] Era boa. Meu padrasto tocava. Se saía alguma briga nós fechava a sanfona e nós ia embora, mas sempre nós junto com ele.

**Você continuou dançando mesmo mais velha?**

Continuei dançando, mas depois eu me casei, e ele me levava só no Carnaval. Aí, já pagava os três dias de carnaval pra mim, mas eu só dançava em volta da mesa.

**Quantos anos você tinha?**

50 anos.

**É o mesmo estilo quando você dançava e dança agora?**

Sempre. É o Forro, Dança de Salão. É assim mesmo, todos os estilos é igual. Com 52 anos, eu encontrei o bailarino aqui, aí ferveu.

**Você dança hoje em dia? Onde?**

Danço. Já ganhamos muitos concursos de dança... na terceira idade, no baile, festa de igreja, nós dançamos.

**Quando você tinha seus quarenta anos onde você dançava?**

Era baile de aniversário em fazenda.

**O que você observa hoje pra dançar nas outras pessoas, alguma parte do corpo?**

Cada um dança de um jeito e não é assim, não. A turma acha que nós somos professores de dança, e a gente não é professor de dança.

**Os passos que você dança hoje em dia são iguais aos que você dançava no passado?**  
Melhor agora. Muito melhor, porque ele dança muito. Dança Bandeirão (Vanerão?), que é uma dança gaúcha, e ele dança muito o Samba e eu tenho que acompanhar ele.

**Quando você fica sem dançar o que você sente?**

Ih, fico brava. Porque eu perdi o par, porque ele 'tá trabalhando. Fico umas duas, três semana(s) ...fico cri-cri, irritada.

**O que você sentia quando dançava?**

Ah, a dança pra mim parece uma terapia. Eu cheguei no baile... parece que sou outra pessoa. Eu canto, eu danço, (me) divirto muito.

**Você sente o mesmo sentimento dançando hoje?**

Não, é diferente. Era baile em sítio. Hoje, nós sentimos como um bailarino mesmo. Dança muito mesmo. Nós dois fica(mos) alegre(s).

**Você quer falar mais alguma coisa?**

Eu já fui Miss, ele Mister... quatro vezes. Temos tudo em casa. Eu amo carnaval. Adoro carnaval. Ele não gosta muito, mas dança também.

## IDOSA 2

**O que significa a dança pra você?**

Pra mim é... me sinto bem, né? De dançar, a gente fica bem

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Ah, eu tinha uns 15 anos.

**Quem te ensinou a dançar?**

Acho que ninguém aprende sozinha mesmo

**Onde você aprendeu?**

Aprendi dentro do salão, vendo o pessoal. A gente saía, aprendia sozinha.

**O que você observava nos outros para aprender a dançar?**

A gente ficava, avaliava, ficava olhando, né? Ficava assim, entusiasmado de vê(r)... o ritmo deles, né? conforme ia.

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Ah, eu aprendi mais bem o Rastapé, que era mais uma dança meio fácil, né? Mas eu danço qualquer música.

**Com quem você dançava?**

Com namoradinho, né? Tive uns namoradinhos meu(s) então, nois dançava.

**Você teve dança na escola?**

Não.

**Qual era o olhar da sua família sobre o dançar? Como eles viam quem dançava?**

Ah, eles acham, eles gostam muito, né?

**Na sua época o que significava dançar perante a comunidade?**

Bom, né?

**Você continuou dançando, quando você ficou adulta?**

Continuei.

**Quantos anos você tinha quando continuou dançando? Você nunca parou?**

Não, era direto. (Quando) tinha oportunidade, a gente (es)tava indo.

**E onde você dançava?**

Ah, antigamente, era nas casas que fazia, né? Depois começou a surgir a terceira idade. Aí, a gente vai no salão, né?

**Mas quando você era adulta onde você dançava?**

É, ia nas casas... que aquele tempo era assim, tinha um aniversário, né? um casamento...

**Era o mesmo estilo de dança de quando você começou a aprender e de quando você já estava adulto?**

É, era.

**Quem te ensinava quando você era adulta?**

Daí, aprendi com as amigas, né?

**Hoje em dia você ainda dança?**

Danço, três vezes na semana.

**E onde você dança ?**

Hoje, eu acompanho a terceira idade, vou em Americana, aqui na cidade no AGITP.

**O que você observava hoje para dançar?**

Ah, o jeito que eles (es)tão dançando, né? Acho muito bonito, nossa, a gente fica até, né? Entusiasmado.

**Os passos são iguais aos que você dançava?**

É.

**O que você sente quando você não dança? E quanto tempo você precisa ficar sem dançar para sentir isso?**

Ah, fico magoada. Quero dançar. Um dia já sinto... ah, eu quero. Por mim. eu dançava todo dia.

**O que você sente quando você dança?**

Me sinto bem... bem aliviada, porque descontraí.

**O que você sentia quando você dançava no passado?**

Ficava alegre também, é.

**Você sente o mesmo hoje?**

A mesma coisa.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, fia(filha) pra mim (es)tá bom, (es)tá ótimo.

**IDOSA 3****O que a dança significa para você?**

Ah, significa tudo na minha vida. Tudo, tudo, tudo para mim.

**Quantos anos você tinha quando começou a dançar?**

Ah, eu dançava desde criança, mas que eu comecei mesmo, depois que eu casei... eu casei com 16 anos... então, eu comecei com 16 anos. Meu marido que me ensinou.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Eu aprendi com ele (marido), né? Indo para festinha para os bailes. Antigamente, não tinha estes clubes, né? Aprendi assim em festas.

**Que dicas ele te dava para você para você aprender a dançar?**

Não, ele mandava seguir os passos dele, né? ...acompanhar ele.

**O que você observava nas outras pessoas para você dançar?**

A gente tem que observar se a pessoa dança bem, então vem, tira você, daí você vai dançar. Se a pessoa não dança, te arrasta, então você não vai... Daí você aprende com a pessoa que vem tirar você. Você não sabe muito, então você aprende com aquela pessoa, e eu gosto muito de ensinar. Eu olhava se dançava direitinho, se fazia os passos direitinho... olhava nós pés.

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Ai, eu aprendi essas moderna(s). Eu aprendi tudo, bolero, valsa... valsa (eu) danço muito bem. ...bolero, samba, agora o vanerão, aprendi esses dias que surgiu agora, né?

**Com quem você dançava?**

Não, eu aprendi com o senhor que era aqui do grupo... ele faleceu. Ele que (me) ensinou a dançar o vanerão. Agora o resto, eu já sabia com meu marido. Ele sabia dançar todas. Dançava só com meu marido, depois que fiquei viúva que eu comecei a pegar os cavalheiros.

**Teve dança na escola?**

Não.

**E a visão da sua família sobre dança o que achava ?**

Os meus filhos adora(m) que eu vá. Eles não gostam (de dançar). Nenhum (gosta). Tenho 4 (filhos), mas nenhum gosta. Só eu que gosto.

**E a comunidade o que achava de dançar na época que você começou a dançar?**

Achava normal, né?

**Hoje em dia você continua dançando?**

Continuo... continuei. Eu nunca parei.

**Onde você dançava?**

Sempre assim, em clube, né?

**Era o mesmo estilo quando você começou a aprender e depois que voce ficou mais adulta?**

É o mesmo estilo agora tem umas danças diferente(s), né? ...que eu sei também dançar. Aprendi.

**Quem te ensinava?**

Ninguém. Aprendi olhando e dançando com a pessoa que sabia.

**O que você observava para dançar?**

Não, eu observo se a pessoa dança bem, só.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Danço. Eu vou amanhã.

**Onde você dança?**

No Clube da Terceira Idade. Dancei muito no (Clube dos) Saudosista(s), no (clube) Treze de Maio quando a gente num tinha, né? Agora (a) gente tem da AGITP, desde que inaugurou lá até hoje, eu sou fiel a ela.

**E hoje em dia o que você observa para dançar?**

Não, assim... quando a pessoa dança bem. Se vem tirar, eu... eu vou, se eu sei que não sabe dançar, eu não vou.

**Os passos são iguais quando você dançava quando você era jovem?**

Não... Não, é destes de terceira idade. É diferente. É mais lento, né?

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo você fica sem dançar? O que você começa a sentir? O que você sente?**

Se eu não for domingo no baile pra mim não é domingo. De domingo, trabalho a semana inteira, mas no domingo, eu tenho que ir no meu bailinho.

**E quando você não pode dançar o que você sente?**

Não fico triste não. Quando não dá é porque não dá mesmo, mas podendo eu vou sim.

**O que você sentia quando você dançava quando você era jovem?**

Ah, a gente fica feliz, né? ...a cabeça da gente é outra, a gente tem uma disposição para trabalhar, porque já se divertiu, né?

**Você sente o mesmo hoje quando você dança?**

Sinto a mesma coisa.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, não.

IDOSA 4**O que a dança significa para você?**

Minha vida

**Quantos anos você tinha quando começou a dançar?**

14 anos.

**E onde você aprendeu?**

Com os meus pais.

**Que dicas eles dava para você aprender a dançar?**

Eles gostavam... me levavam. E eu fui aprender. O primeiro, que me tirou e me ensinou a dançar, foi meu pai. Depois veio (o) namorado. Depois, o marido.

**Que dica ele dava?**

Ele falava: - Vai coloca o pé para trás, coloca o pé para frente, assim.

**E o que você observava nas outras pessoas para você aprender a dançar?**

Boa aparência de quem vinha me tirar. Boa aparência. E se eu percebia segundas intenções, eu já pedia licença e voltava. Até hoje faço isso. Só.

**Mas você olha alguma parte do corpo para você aprender a dançar?**

Que não seja muito gordo, (por)que o gordo é pesado, é ruim. E se eu sentir cheiro de bebida alcoólica, eu me afasto.

**Qual tipo de dança você aprendeu?**

Ah, eu aprendi o Rastapé, o Sambinha, (o) Bolero. Não, essas dança(s) louca(s) de agora, isso não. Frequento o clube, mas assim gosto muito quando toca Bolero, quando toca Valsa. Essas dança(s) mais calma(s) um pouco.

**Com quem você dançava quando você começou?**

Comecei com meu pai, como já disse. Depois com os namorados, conhecidos. Depois com o marido. Atualmente, com o marido, com meu filho, com o meu enteado.

**E a visão da sua família o que eles achavam sobre você dançar?**

Incentivam até hoje.

**E para a comunidade o que significava dançar?**

Não sei, porque a gente ia com as vizinhanças, com os amigos. Encontrava novos amigos e formavam aquela amizade.

**Você continuou dançando quando você ficou adulta?**

Continuei até hoje, com 73 anos.

**Quando você era adulta onde você dançava?**

Olha, comecei assim nos bailinhos de casamento, nos bailinho(s) de aniversário(s), depois foi para o clube e atualmente... e nos clube(s), que nem agora, no grupo da terceira idade, no Saudosista e reunião de família.

**E onde você aprendeu?**

Era em bailinho.

**Quando você era adulta quem te ensinava?**

É, como eu falei, comecei a aprender com os meus pai(s).

**E era o mesmo estilo de dança que você dançava quando você era adulta quando você começou a aprender?**

Não, quando eu comecei a aprender, que eu era bem jovem, era um jeito de dançar. Hoje é diferente. Hoje é mais uma dança com malícia, é mais uma... Se você vai dançar com seu amigo, seu... você já logo sente que vem, assim ... não, agarrando ou coisa... nada disso, mas a gente sente que tem uma coisa diferente.

**Quantas vezes na semana hoje em dia você dança?**

Só final de semana.

**Onde você dança hoje em dia?**

Atualmente, no Saudosista.

**Quem te ensina a dançar atualmente?**

Ah, eu danço com o marido, com colegas, o irmão sempre vai.

**E o marido te ensina?**

Um ensina, o outro se ajeita.

**O que você observa hoje em dia nas outras pessoas dançando?**

Principalmente, no jovem... é uma loucura. É uma loucura tremenda, que não dá para gente ficar perto, nem muito bom ficar olhando, porque é só uns gesto(s) bobageira, que não tem sentido. Na minha opinião, é o que eu vejo. Sexta-feira mesmo talvez eu vá no Saudosista. A gente às vezes fica observando. Então, são coisas que...

**Você observa alguma parte do corpo para ver se a pessoa dança bem ou não?**

As pernas e o quadril.

**Os passos que você dança hoje são iguais os que você dançava antigamente?**

Não, não. Meu pai ensinava completamente diferente. A Valsa que a gente dançava com o meu pai era completamente diferente da de hoje.

**O que era de diferente?**

Diferente, porque meu marido não dança igual a(o) meu pai. Então, eu acompanhava os passos do meu pai e agora é difícil eu acompanhar os passos do marido, mas a gente se ajeita e vai em frente.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é isso?**

Falta de dançar, falta de sair de casa, de participar, de ouvir música, de (es)ta(r) no meio de gente...

**E quanto tempo você fica sem dançar você sente isso?**

Ah, quatro, cinco dias. Chega final de semana, quero ir.

**O que você sentia quando você dançava?**

Antigamente era a intenção de arrumar namorado. É sempre aquilo na cabeça, quando eu era jovem,... meus 18, 20 anos. Então, a gente ia para o baile com a intenção de arrumar namorado.

**O que você sente hoje? É o mesmo?**

Prazer de bem estar... é de bem estar.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Que todo mundo deveria de dançar e levar a vida assim... na esportiva, brincar, sair. Eu penso assim, eu vivo assim. Entendeu? Eu vivo realmente assim. Quando eu vejo que não (es)tá dando alguma coisa em casa ou com a família, com minhas irmãs, eu falo: - Ow, vamo(s) largar tudo e vamo(s) dançar. Vamo(s) pro clube, vamo(s) dança(r) lá, a gente esquece... Você entende? E faz novas amizades, vê coisa(s) que a gente quer vê(r)... vê o que não quer ver também. Então, a vida é essa.

**IDOSO 5****O que a dança significa para você?**

Tudo na vida.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

(Com) 15 anos, comecei a dançar.

**Quem te ensinou a dançar?**

Calazão, um professor aqui da cidade.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Eu dançava tanto (no) clube. Ah, põe no teatro (São José). É, sempre ia no baile lá mesmo.

**E o seu professor que dicas ele dava para te ensinar a dançar?**

Ele ensinava tudo... os passo(s).

**E você falava alguma coisa especifica alguma parte do corpo?**

Falava para mexer o corpo, falava tudo isso daí pra mim.

**O que você observava nas outras pessoas para você aprender a dançar?**

Olhava nas pessoas, olhava no corpo, o jeito que ela fazia movimento no pé... movimento no pé e no corpo.

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Valsa, bolero, samba, xote e mais bastante música tem.

**E o seu professor como ele era?**

Era bom... Pra dançar, era bom.

**Você teve dança na escola?**

Na escola, não. Na escola nunca teve dança.

**Com quem você dançava quando você começou a dançar?**

Ah, com a moçaiada (moçada). É, com a moçaiada.

**E sua família que achava de dançar?**

Bom, bom... porque na minha família era só dois que dançava de 15 pessoa(s). Só eu e outro. O outro parou também.

**Para as pessoas da comunidade o que significava dançar?**

Era bonito. Achava que era bonito.

**E você continuou dançando quando voce adulto ?**

Continuei. (Es)to(u) até hoje.

**E onde você dançava quando você era adulto?**

Nos Clube, no Saudosista. Lá em cima, no Sindicato.

**E era o mesmo estilo de quando você começou a dançar?**

É o mesmo estilo, me(s)mo estilo.

**E com quem você dançava quando você era adulto?**

Ah, dançava assim com coroa, com tudo. Dançava com toda(s) as mulher(es) que pedia(m).

**Quem te ensinava quando você era adulto?**

Ah, eu esqueço o nome do professor. Foi um professor aqui na Paulista.

**E hoje em dia você ainda dança?**

Danço.

**E onde você dança hoje em dia?**

Hoje, no Saudosista, no Sindicato e aqui no AGTIP e tudo Salão que tem na cidade.

**E hoje em dia quem te ensina a dançar?**

Ninguém. Eu aprendi.

**O que você observa hoje para dançar?**

Alívio para o corpo, descanso para o corpo.

**O que você sentia quando você dançava?**

Sentia bem.

**Você sente o mesmo hoje?**

Mesma coisa de hoje. Sentia bem... sempre senti bem.

**Quando você não dança o que sente e quanto tempo é?**

Sinto mal, o corpo fica cansado... eu. Se eu ficar oito dia, já...

**E você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, é muito bom. A dança é... faz bem pra pessoa. É muito bom.

**IDOSA 6****O que significa a dança pra você?**

Ah, é muito bom, né? A gente se sente bem, porque tem as pessoas amiga(s) da gente, né? ...que a gente fica junto. E, eu me sinto bem dançando. Muito bom.

**Por que você dança?**

Ah, eu danço porque eu gosto mesmo de dançar desde menina. ...que a gente dança, e eu gosto muito de dançar, mas também porque faz bem, né?

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Olha, eu acho que eu tinha... que eu comecei... ir assim em baile, porque a gente ia com a mãe da gente, né? Então, eu comecei, eu tinha uns 12 anos por aí. Só que depois eu parei um bom tempo. E depois eu fiquei viúva. Daí eu comecei a ir no baile, e até que depois... eu encontrei com esse que já era conhecido. E a gente ficou junto e a gente nunca mais parou de dançar.

**Quem te ensinou a dançar?**

Olha, acho que dançar a gente aprendeu vendo os outros dançar. Num teve assim uma aula de dança. A gente aprendeu, aprendeu sei lá como, né?

**O que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Ah, a gente via o passo, né? Os passo(s) que... das pessoas.

**Qual o tipo de dançar você aprendeu?**

Naquele tempo era valsa, samba, né? ...falava samba... ah, sei lá. Não era esse samba que a turma dança rapidinho, sabe? Que a mocidade dança. Ah, era samba canção, falava. Marcha, que nem tinha em Carnaval.

**Com quem você dançava?**

Eu dançava até com moço de uma certa idade, já mais de vinte anos e tinha também com 12, 13 anos a gente já tinha assim um, não namorado, mas um paquerinha, né? Naquele tempo não falava paquera, mais era isso aí.

**O que sua família achava sobre dançar?**

Meu pai não dançava e nem ia no baile. Minha mãe ia pra levar minha irmã que era mais velha, né? E daí eu ia junto, levava umas prima(s) minha também junto, né? E minha mãe era a que ia para acompanhar a gente. Então eles achavam bonito, porque eu era menina, né? e eu gostava. Minha mãe que costurava, ela não era costureira, mas ela costurava para nós. Então eu pedia pra ela fazer aqueles vestido(s) rodado(s) e cumprido(s) assim pro meio da canela. E eles falavam que eu era caipira. Eu era caipira mesmo morava no sitio. Falava que eu era caipira, que não usava roupa cumprida... usava assim um pouco pra baixo do joelho, mas eu queria cumprido e rodado, sabe? Eles achavam bonito, né?

**O que as outras pessoas da comunidade achavam de dançar?**

Ah, as pessoas mais de idade não iam no baile, né? Mas as pessoas que eram moça(s) assim adoravam também os baile(s). Agora as pessoas mais de idade não iam. Minha

mãe ia, minha mãe era nova. Naquele tempo ela era bem nova, mas ela ia, não que ela dançasse, ela ia para levar a gente, né? que meu pai num ia, mas deixava a gente ir.

### **Hoje em dia você ainda dança?**

Danço. Só não vou hoje porque tenho que fazer, eu até falei pra meu marido agora. Eu falei da gente ir no baile... ele falou: - Você que sabe. Daí já pensei: - Iihh, não dá pra ir, porque tenho que ir no laboratório fazer exame de sangue. ...levar um exame, que tem que fazer. Já (es)tá feito. Tenho que levar para ela ver, e então não vai dar para ir.

### **Quando você ficou adulta você parou de dançar?**

Parei, quando eu casei, né?

### **Que idade você tinha quando casou?**

Vinte um e meio.

### **E você lembra quando voltou a dançar quando anos você tinha?**

É, eu tinha ....foi em 90, eu tinha 50, acho. Eu sou de 30, eu tinha 50 anos, quando entrei no SESC. Depois comecei,... eu comecei a dançar lá em São Pedro, quer dizer, eu dançava no SESC também, né? Mas no SESC, não tem um salão bom para baile pelo menos aquele tempo não tinha. Daí, minha filha mora em São Pedro, ela fez minha carteirinha lá. E daí, eu comecei a ir lá em São Pedro dançar. Depois eu parei de ir lá. Daí entrei em grupo aqui e comecei a dançar de quinta e de domingo, sempre dançando.

### **Quem te ensina a dançar hoje em dia?**

Ah, hoje não tem que, eu não vou em aprender. Eu danço o que sei. Hoje tem Xote, né? Tem polca, Xote e tem o Vanerão. Mas meu marido não dança. Só se eu for dançar, eu sei... eu acerto. Mas nos dois, ainda não saimo(s) pra dançar o Vanerão.

### **E o que você observa nas outras pessoas hoje em dia para dançar?**

Ah, eu,... a gente não observa ninguém. A gente, quando não (es)tá dançando, fica olhando as pessoas. Mas o que eu sei dançar, eu danço. Num tem o que olhar nos outros. A gente olha, né? ...porque fica ali cada um dança de um jeito. Tem os que sabe(m) bem, tem os que não sabe(m), mas dança(m). Então a gente fica olhando.

### **Os passos que você dança hoje são iguais os que você dançava?**

Valsa eu não danço hoje, porque meu marido não gosta de dançar valsa. Mas, se eu for dançar com quem sabe, eu danço muito bem, modest(i)a (á) parte eu danço muito bem valsa. E eu sei Rastapé. O Xote eu aprendi (a) dançar depois. Isso não tem que nem que aprende, porque o Xote é dois e dois. É muito fácil. Qualquer um aprende (a) dançar. Então, daí eu comecei a dançar Xote e Bolero, que quando eu era moça, eu não dançava e hoje eu danço, Bolero.

**O que você sente quando não dança e quanto tempo é?**

É, a gente sente falta. A gente gosta de ir, né? Mas nem sempre,... tem vez que nem hoje, eu não posso ir... Daí a gente não vai.

**O que você sentia quando você dançava?**

Nossa,... ah, era uma satisfação muito grande, como é hoje ainda.

**O que você sente hoje quando você dança?**

Ah, eu não sei, viu? Porque a gente não lembra mais daquele tempo, né? Mas eu gosto muito de dançar. Eu sou assim. Eu não danço olhando para ninguém, eu danço porque eu sinto um prazer na dança. Até, eu falo pro meu marido: - Olha, eu acho que a gente tem que dançar e sentindo a música, prestando atenção na música, né? Então tem aquele prazer de dançar.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

É, pra mim tá bom assim. É tudo o que sei.

IDOSO 7**O que significa a dança pra você?**

Além de um lazer, é bom também para saúde, né?

**Por que você dança?**

Ah, porque eu gosto.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Ah, eu era bem jovem, devia ter uns 16 pra 17 anos.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Então eu aprendi sozinho, só olhando mesmo. E eu morava em São Paulo. Eu ia muito em salão, discoteca, essas coisas.

**Quem te ensinou a dançar?**

Ninguém não, aprendi sozinho.

**O que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Ah, eu observava, como que fala... ah, configuração que eles faziam.

**Qual o tipo de dança você aprendeu?**

Aprendi todos os ritmos menos o Tango.

**Quais eram?**

Valsa, samba, xote, vanerão, bolero, cha cha cha, rumba.

**Com quem você dançava?**

Eu dançava com uma prima minha quando a gente era mais novo.

**O que sua família achava sobre dançar?**

Ah, eles gostavam, né? Ele(s) achavam que eu devia fazer um aperfeiçoamento e tentar ser professor pelo menos, mas eu num acostumo a dar aula pra ninguém não.

**Você teve dança na escola?**

Não, nunca tive.

**O que as outras pessoas da comunidade achava de dançar?**

É, tem muita gente que não gosta, né? Acha que dançar é pra gente que não tem o que fazer. Mas muita gente também gosta, né?

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Ah, sim, agora mesmo a gente fomo(s) campeão(ões) da terceira idade no (clube) Cristóvão nos jogos da terceira idade.

**Onde você dançava quando você era adulto? E era o mesmo estilo de dança?**

Assim, agora, depois de uma certa idade, sempre o mesmo estilo. Só quando era mais jovem que era discoteca.

**Mas quando você ficou adulto você dançava e onde?**

Ah, eu dançava quando eu morava em Rio das Pedras (SP). Dançava lá, depois mudei aqui para Piracicaba, e foi aqui no São José, no Saudosista.

**E era o mesmo estilo de dança de quando você começou a dançar e quando você estava mais velho?**

Não, quando a gente era mais jovem era o Rock, o Twist, o Iêiêiê. Agora os ritmos são um pouco diferente(s).

**E quem te ensina a dançar quando você era adulto?**

Não, nunca ninguém me ensinou. Sempre fui olhando os outros, daí que ia aprendendo.

**E o que você observava nos outros para aprender?**

Ah, eu olhava a configuração que eles faziam... o modo deles dançar, a troca de..., observava tudo, né?

**Hoje em dia você ainda dança?**

Ah, sim, hoje mesmo nós vamos dançar.

**Onde você dança hoje em dia?**

A gente dança muito no Saudosista e no AGITP.

**O que você observa nas outras pessoas?**

O estilo,... o estilo como eles dançam, a configuração que eles fazem, tudo isso aí... o ritmo, né? O principal é o ritmo.

**Os passos que você dança hoje são iguais os que você aprendeu?**

Não, não, são bem diferentes. Só o Rock, que é o mesmo, né?

**O que você sente quando não dança e quanto tempo é?**

Ah, a gente fica meio fora de forma, engorda um pouco, fica com a respiração mais ofegante.

**IDOSA 8****O que significa a dança pra você?**

Ah, significa muito, porque a dança é tipo uma ginástica, né? Que a gente precisa dançar pra movimentar o corpo, né? Eu acho que é muito importante.

**Porque você dança?**

Ah, porque eu gosto... eu gosto de dançar.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Ah, eu tinha uns 15 anos, quando eu aprendi a dançar.

**Onde você aprendeu a dançar?**

O meu pai participava assim de festas, sabe? O meu tio tocava violão, então a gente ia com meu pai, com meu tio... a gente ia em festa de casamento, festa de igreja, festa de São João, Santo Antônio, sabe? Estas festas comemorativa(s) e São Benedito, então eles iam tocar violão e a turma dançava tocava sanfona, tinha sanfona, tudo... e a gente dançava. É diferente de hoje, né? Porque hoje é com teclado, né? com bateria, naquele tempo não tinha...

**Quem te ensinou a dançar?**

Ah, uma colega dançava com a outra, uma ia ensinando a outra. Uma pessoa ensinava a outra.

**Que dicas sua colega te dava pra te ensinar a dançar?**

Não, porque a gente via os outro(s) dançando, então procurava imitar, né? As pessoas dançar é, que nem ginástica, alongamento, você faz alongamento e você vê os outro(s) fazer, você procura fazer igual. Cada vez melhorar mais.

**O que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Ah, eu observava que as pessoas eram contentes, eram alegres, as pessoas ficavam feliz(es), então eu me adaptei nisso também, que é uma alegria, felicidade da gente participar de música, de seresta, destas coisas assim. A gente participava de Cururu, sabe, assim? Então, a gente se sentia alegre, feliz.

**Mas você observava alguma parte específica do corpo nas outras pessoas?**

A gente cantava também, quando tinha... (vamos) supor, procissão de igreja assim... A gente cantava as músicas, tinha o folheto, né? E, a gente seguia pelo folheto, acompanhado os outros. Então com isso, a gente vai aprendendo, né?

**Mas em relação à dança quando você olhava as outras pessoas para você imitar?**

A gente olhava mais os pés das pessoas... como eles movimentavam. É, porque é o pé que é mais importante... o jeito de dançar. O pé é, mais a perna, né?... que é mais importante na dança.

**Qual o tipo de dançar você aprendeu?**

Ah, eu danço Xote, eu danço Rancheira, eu danço Valsa, eu danço Bolero... Ah, tem um monte de dança. Só Vanerão, eu não gosto muito, mas eu alguma vez,... eu danço Vanerão, mas eu não gosto muito, mas é Sertanejo mesma.

**Com quem você dançava?**

Nossa, tinha tanta gente que eu nem me lembro mais. Era mais (com) familiares e colega do bairro.

**O que sua família achava sobre dançar?**

Ah, a minha mãe não gostava muito, sabe? Mas o meu pai gostava.

**Você teve dança na escola?**

No meu tempo não tinha.

**O que as outras pessoas da comunidade achavam de dançar?**

Ah, elas achavam que eu era muito alegre, muito divertida, que eu topava tudo, sabe? Eu sempre fui assim de topar as coisas.

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Daí, eu casei e meu marido tocava violão e a gente continuou dançando.

**Onde você dançava quando você era adulto? E era o mesmo estilo de dança?**

Ah, a gente dançava em salão, a gente dançava em clube assim, sabe? Em festa de casamento, aniversário, essas coisas assim. Era mais ou menos sempre Sertanejo, eu gostei estilo mais Sertaneja.

**Quem te ensinou a dançar quando você era adulta?**

Ah, olhando os outros também.

**E o que você observava nos outros para aprender?**

Olhava nos pés, nas pernas, conforme o lado que a perna ia, a gente procurava fazer igual.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Ah, danço, eu danço na AGTIP, né? E tem o teatro São José também, que de vez em quando a gente vai. Tem o Varejão na Vila, que de vez em quando... lá quase a gente não vai, a gente já chegou ir bastante vezes lá e tem o Saudosista também, mas no Saudosista eu pouco vou... não vou, porque não dá para gente ir tudo, né? A gente tem que escolher um lugar para gente ir.

**O que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Não, eu já aprendi, né?... o que a sabe já dá para a gente dançar, né? E então a gente observa as pessoa, que todos que vão lá... são todos felizes, todos não, tem pessoa estressada, a gente observa que é tudo colegas, que a gente vê e são todas alegres, todas ... vão, porque é um lugar que a gente se sente bem.

**Os passos que você dança hoje em dia são igual os que você dançava?**

É, é igual.

**O que você sente quando não dança e quanto tempo é?**

Ah, é difícil eu parar de dançar. Eu parei só numa época, que morreu meu marido. Fiquei uns tempo sem ir, mas daí minhas colega(s), meus amigo(s), tudo, incentivaram eu continuar. Daí eu voltei outra vez a dançar... da... fiquei uns 5, 6 meses sem dançar, depois eu voltei de novo. Daí eu arrumei um colega e agora a gente dança... direto com ele.

**Mas quando você não pode ir no baile ?**

Quando eu não posso ir no baile... só se for alguma festa... alguma chácara que a gente vai. É isso a... e às vezes, doença... eu tenho meus problema(s), mas os problema(s), que a gente tem, não impede da gente ir.

**Mas você tem algum sentimento quando você fica sem dançar?**

Não, não tenho, porque eu me sinto, que se hoje não der... hoje eu vou, mas se não desse para eu ir, eu também... não me sentia assim triste, nada, porque a gente não vai por um motivo justo, né? Mas, ao contrário, a gente vai. Eu trabalho, que agora eu vou trabalhar 9 horas... eu vou trabalhar, eu ajudo minha vizinha num salãozinho de costura, mas depois eu trabalho até meio dia, depois venho para casa, esquento minha comida, almoço e vou para lá na AGTIP.

**O que você sentia quando dançava no passado?**

Ah, eu tinha um sentimento, um prazer, né?... uma vontade... Hum, como eu posso dizer... Ah, eu me sentia bem e fazendo uma ginástica, né?... uma coisa que a gente tá se movimentando, né?

**O que você sente hoje quando você dança?**

Ah, eu sinto a mesma coisa daquele tempo. Eu sinto contente, feliz. Eu me sinto bem, eu gosto. É uma coisa que eu gosto, se for dançar tem que gostar. Quem não gosta, não dança, não.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, a dança para mim... eu acho que é tipo uma ginástica, né?... que a gente dança. E o meu colega também, que é meu namorado, né? A gente vai, você vê eu tenho 67 e semana que vem vou (fazer) 68, e ele tem 85, né? Então ele é forte, ele dança bem. Só que ele mora lá e eu moro cá. Cada um na sua casa. A gente se encontra, e a gente vai e muito feliz. A gente participou desses jogos olímpicos, né? Então, o que a gente puder, a gente gosta de viajar, de sair, quando a gente vai viajar, tendo dança lá, a gente dança também, né?

**Você tem algum sentimento quando não dança?**

Não, porque, de repente, por caso(causa) do serviço, você não pode participar. Fica meio chateado, né? Mas não que chega (a) abalar muito.

**O que você sentia quando dançava no passado?**

Ah, sentia uma liberdade, né? Você se solta... esquece de tudo, pensa no que você (es)tá fazendo, que é a dança, né?

**O que você sente hoje quando você dança ?**

É o mesmo sintoma. A gente se solta, fica bem alegre, descontraído, esquece dos problema(s) do dia-a-dia.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não. Só poderia falar para as pessoas que não dançam, que é bom pra ficar, né? Que é algo que é um lazer. Faz bem pra saúde também, né?

IDOSO 9**O que significa a dança pra você?**

É saúde pra gente, a dança é viajar, é saúde.

**Porque você dança?**

Eu danço, porque não trabalho mesmo. Já 34 anos aposentado tem que fazer um serviço, né?

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Ah, quando eu aprendi a dançar já comecei com 10, 12 anos... já comecei a dançar.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Ah, a gente dançava na fazenda. Meu pai ia montar máquina de café e tinha bailinho. A gente dançava, né? (Em) todos os estados que trabalhei eu dançava também.

**Quem te ensinou a dançar?**

Ah, ninguém. A gente inventava e aprendeu sozinho, porque dançar tem que acompanhar a música, conforme o toque da música. Tem gente que dança, mas não acompanha a música, não sabe nem o que (es)tá tocando lá, né?

**O que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

A gente vê o pessoal que num acerta, o outro vai de qualquer jeito, né?

**Para você aprender o que você olhava?**

Não, eu aprendi sozinho. Daí eu vi o toque, né? Uma mulher falou: Tem que acompanhar o toque. Acompanhar o toque, acompanhar a música...

**Qual o tipo de dançar você aprendeu?**

Ah, tocou eu danço... qualquer coisa.

**Quais eram?**

A dança que eu mais gosto é a Mazurca, Rancheira, essas eu gosto mais. A Rancheira é a que eu gosto mais.

**E quais as outras que você dança?**

O resto eu danço tudo, valsa qualquer um, qualquer, o que pintar eu danço.

**Com quem você dançava?**

Nós dançava(mos) com qualquer um, né?

**Você teve dança na escola?**

Naquele tempo, a escola era diferente. Não é que nem agora.

**O que sua família achava sobre dançar?**

Eles num fazia(m) conta.

**O que as outras pessoas da comunidade achava de dançar?**

Ah, o pessoal sabe o que quer, cada um faz o que quer, né?

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Ah, tudo. Até quando eu viajava, quando eu era chefe de montagem, tinha festa-baile. Nó(i)s ia até Cururu, eu cantava.

**Onde você dançava quando você era adulto?**

Meu pai ia montar máquina de café, né? Então, o lugar que ele ia a gente dançava, né?

**E era o mesmo estilo de dança de quando você começou a dançar e quando você estava mais velho?**

Mesma coisa agora, mesma coisa. Primeiro não tinha esse negócio de Bolero. Isso não tinha, depois que veio.

**E quem te ensina a dançar quando você era adulto?**

Ninguém me ensinava.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Danço, ontem já fui dançar.

**Onde você dança hoje em dia?**

Danço mais na AGTIP, mas as vezes a gente vai no Saudosita... no Sindicato.

**O que você observa nas outras pessoas?**

Não, cada um tem, como diz o ditado cada um tem seu defeito, né? Cada um tem um defeito deles.

**Os passos que você dança hoje são iguais os que você aprendeu?**

Não, não, conforme a gente vai dançando, porque eu acompanho a música, eu danço acompanhando a música. Até no Bolero mesmo eu danço diferente dos outros, porque eu acompanho a música no Bolero. Porque o pessoal de São Paulo dança mais, o dançador de São Paulo, que é morador nascido lá, eles dançam diferente do Bolero do que aqui no interior. Eles dançam Bolero no tempo de Valsa quase assim, valsa lenta dança meio esquisito, né?

**O que você sente quando não dança e quanto tempo é?**

(...) não, fica triste (...)

**O que você sentia quando dançava no passado?**

Ah, não sentia nada.

**O que você sente hoje quando você dança?**

Nada, nada.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, não.

**IDOSO 10****O que significa a dança pra você?**

Uma distração, né?

**Porque você dança?**

Eu danço pra distrair, pra divertir né?

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Tinha uns 13, 14 anos.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Eu aprendi... eu morava em fazenda, né? Então, eu aprendi. Tinha o conjunto lá, tinha o sanfoneiro, todo o conjunto, então, ele tocava lá e nó(i)s dançava.

**Quem te ensinou a dançar?**

Ah, foi as moças mesmo.

**Que dicas essas moças dava para você aprender a dançar?**

Não falava, conversava um pouquinho, né?

**O que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Olhava mais o menos o que eles dançavam e a gente dançava também.

**O Sr. olhava alguma parte específica do corpo?**

Não, não olhava.

**Qual o tipo de dança você aprendeu?**

Ah, Valsa, Chá chá chá, Rastapé, Xote, tudo as dança de salão, quase tudo, Polca.

**Com quem você dançava?**

Eu dançava com as moça, né?

**Você teve dança na escola?**

Não, não tive. Na escola, não tive. Nunca fui na escola.

**O que sua família pensava a respeito sobre dançar?**

Ah, eles gosta(m) de ver eu dançar, viu? É, eu tenho uma filha também. Tenho 6 filho(s), cinco homens e uma mulher, e eles gostam quando eu vou no baile. Eles vão junto, eles apreciam também.

**Quando você começou a dançar o que sua família achava?**

Ah, eles quase num ia, né? Mas quando eles iam gostavam também.

**O que as outras pessoas da comunidade achavam de dançar?**

Eles falam que é pra distrair, né? Pra divertir, pra tirar o stress e tirar tanta coisa, né? Que a hora que (es)tá dançando só lembra da música, né? Então a gente vai mais ou menos nesse aí, só na música, então esquece tudo as coisas, né? Esquece a desavença, a maldade, esquece tanta coisa a gente esquece.

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Não, nunca parei de dançar.

**Onde você dançava quando você era adulto?**

Eu? Eu dançava no teatro São José, no Saudosista, no Centro comunitário.

**Era o mesmo estilo de dança?**

Era o mesmo estilo, né?

**E quem te ensina a dançar quando você era adulto?**

Não, eu aprendi assim com a turma, né? Aprendi no conjunto mesmo.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Danço ainda, danço mais pouco, né?

**Onde você dança hoje em dia?**

Eu danço no Saudosista, no Sindicato dos Metalúrgicos e na AGTIP.

**O que você observa nas outras pessoas para dançar?**

Eu acho bonito, eu gosto de ver eles dançar.

**Mas você observa alguma coisa nas outras pessoas?**

Ah, tem diversas coisas, né? Um quer namorar, o outro quer sei lá o que quer, o outro fica quieto, o outro dança, presta atenção na música.

**Quem te ensina hoje a dançar?**

Não, ninguém ensina.

**Os passos que você dança hoje são iguais aos que você dançava antigamente?**

Não, hoje já danço mais lento, viu? Hoje já danço mais lento, num danço mais depressa como dançava.

**Quando você era adulto o estilo de dança era igual quando você começou a dançar?**

Era o mesmo estilo.

**O que você sente quando não dança e quanto tempo é?**

Não, eu não sinto nada, viu? Porque se eu vou no baile e tem umas músicas boas, eu prefiro ficar ouvindo. Quando tem cantor assim, então, eles cantam e eu gosto de escutar a música cantando.

**Mas quando você não pode ir ao baile você tem algum sentimento?**

Não, não tenho.

**O que você sentia quando dançava no passado?**

Ah, eu sentia. Ah, sei lá o que eu sentia. Não, eu não sentia nada.

**O que você sente hoje quando você dança?**

Eu sinto que (es)to(u) divertindo, né?

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Ah, não, não quero, eu já falei tudo que tinha que falar, e agora acho que (es)tá bom.

## IDOSA 11

### **O que a dança significa para você?**

Ai, eu tenho paixão pela dança. É demais. Às vezes, (es)tá tocando música na minha casa... eu (es)to(u) fazendo serviço,...(e) começo a dançar. Paro o que (es)to(u) fazendo e começo a dançar. E, meu marido costuma por CD. Ele deita, só que ele dorme e o CD fica tocando. Chega na hora de uma música que eu gosto, eu vou lá, no quarto e começo a dançar. Eu gosto demais de dançar. Não tem explicação de tanto que eu gosto de dançar.

### **Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Quinze anos.

### **Onde você aprendeu a dançar?**

Olha, eu aprendi a dançar com a minha mãe, né? Com ela, que levava a gente para dançar na casa de família que tinha muito antigamente. Tinha festinha na casa de família e depois virava baile. Então, daí eu aprendi com ela.

### **Que dicas ela te dava para te ensinar dançar?**

Oh, é... tudo junto ali. A gente começava a apreciar, a ver. A gente aprendia, a gente começava olhando ali... um dançava, outro dançava e a gente já acabava aprendendo. Num é assim, que ela ia ensinar. Você já começava, aprendia só de olhar.

### **O que você observava para aprender a dançar?**

Ah,... nos pés e no corpo, como a pessoa é, o comportamento da pessoa para você aprender. Então, eu ficava prestando bem atenção no que a pessoa fazia para depois eu fazer.

### **Que tipo de dança você aprendeu?**

Aprendi Samba, mas Samba mais sambar, porque eu gosto de sambar.

### **Com quem você dançava?**

Com as colegas os colega que (es)tava ali. Meninas e meninos com a família toda, no geral - homem, mulher, mas tudo era parente.

### **Teve dança na escola?**

Na escola... eu num lembro de dança na escola.

### **Conte-me a respeito sobre a visão da sua família sobre dançar?**

Ai, se eles gostavam ou se eles adoravam?

**O que eles pensavam?**

Ah, até hoje, eles são apaixonado(s) por dançar até hoje... tem um almoço e depois do almoço vira em dança.

**E para comunidade o que significava dançar?**

Para eles é alegria. (Eles) se davam bem ... Tem que ter dança,... (es)tá bom as coisas. Tem que dançar. Eles adoram dançar.

**Você continuou dançando? Quantos anos?**

Continuo,... continuo dançando... Ah, depois que comecei, num parei ainda.

**Onde você dançava quando você era adulta? Quantos anos?**

Nos clubes, em salão... que nem tem um que acabou, (o) “13 de Maio”..... Tinha um, que foi muito bom. Acabou virando em nada. Eu sempre dancei até hoje. Num parei,... que eu comecei aos quinze (anos), ainda num parei de dançar .

**Era o mesmo estilo de dança de quando você era criança ou eram estilos diferentes?**

Olha, de criança,... não era os mesmos estilos...

**Quem te ensinava quando você era adulta?**

Agora adulta, o meu marido que me ensinou, diferente de quando eu era menina.

**Onde você dança hoje em dia?**

Hoje em dia eu danço no AGITP Baile.

**Quem te ensina hoje a dançar?**

Ah, hoje, continua sendo meu marido.

**O que você observa hoje em dia para dançar?**

Uma dança que eu observo muito, por incrível que pareça, (é) o bolero. Fico observando os pés, os passos, que são muito difíceis. Acho muito difíceis, os passos.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Olha, eu fico bastante..., às vezes, eu fico muito (tempo), mas eu fico nervosa de num dançar. Eu fico muito irritada.

**Mas quantos dias você fica sem dançar?**

Se eu pudesse dançar toda semana, eu gostaria. ... Um 2 semanas, depois eu começo ...

**O que você sente?**

Um tédio.

**Os passos que você dançava são iguais aos de hoje?**

Olha, tem muitos tipos de passos, né? Mas,... eu continuo com os mesmos.

**O que você sentia quando você dançava?**

Alegria! ... Eu gosto muito, eu fico contente. Ah, eu me sinto muito alegre, feliz, nossa!

...

**Você sente o mesmo quando você dança hoje?**

Ah, sinto, sinto. Dançar para mim... eu adoro dançar.

**Você quer falar mais alguma coisa?**

O que eu quero dizer é que para mim, se eu tiver que morrer, quero morrer em um salão, dançando, de tanto que eu gosto. Se eu morrer (assim) morro feliz.

IDOSO 12**O que significa a dança pra você?**

Bom, pra mim... a dança, pra mim... eu, somente em casa, eu gosto de brincar com ela... porque a dança é bom. É bom em tudo, a gente (es)tá fazendo exercício, (es)tá aprendendo. É uma coisa que a gente gosta, sempre (es)tá se mexendo... o esqueleto.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Eu já... Quando era... Já (es)tava com dezesseis, dezesseis anos, por aí.

**Quem te ensinou a dançar?**

A gente foi vendo os outros dançar... a gente aprendeu. A gente não teve professor, não teve nada. A gente aprendeu (a) dançar assim... próprio... os dois. A gente não teve professor.

**Onde você aprendeu?**

Nos bailes... eu, quando era solteiro, frequentava o clube “Treze de maio”, e naquela época sempre tinha bailinhos, aqueles bailinhos jovem guarda e a gente sempre tava no meio brincando, dançando.

**O que você observava nos outros para aprender a dançar?**

Eu olhava sempre o passo das pessoas... o pé das pessoas. Sempre ficava olhando. Até hoje a gente ainda acha bonito.

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Tipo de dança? Ah, nós gostamos de tudo desde o rastapé até a dança solta, o bolero, o xote, qualquer coisinha a gente (es)tá no meio.

**Com quem você dançava?**

Quem dançava? A gente tinha bastante colegas, quando era solteiro, né? Depois que eu conheci a minha preta com quinze... dezesseis anos, aí só dançava com ela.

**Você teve dança na escola?**

Não na escola. (N)aquela época, eu nunca tive.

**Qual era o olhar da sua família sobre o dançar? Como eles viam quem dançava?**

A minha família... eu não posso dizer. Minha família antes... sempre gostou de dança. Quando nós éramos mais velhos, né? Hoje que a gente tem os netos, os filhos e as filhas, eles gostam de ver a gente dançar e a gente gosta de ver eles dançarem.

**Na sua época, o que significava dançar perante a comunidade?**

Na comunidade, na época, dançar era um divertimento... um divertimento.

**Você continuou dançando, quando você ficou mais velho mais adulto?**

Ah, nós continuamos dançando. Nós dançamos até hoje.

**Quantos anos você tinha quando continuou dançando? Você nunca parou?**

A gente nunca parou. Sempre continuou mesmo quando (es)tava trabalhando, mesmo em fase que a gente trabalhava, sempre ia em bailes no clube da firma sábado... assim, sabe? Sempre continuou dançando.

**Era o mesmo estilo de dança de quando você começou a aprender e de quando você já estava adulto?**

Foi mudando um pouco, porque hoje eu danço já um pouquinho mais, mas a dança mesmo é sempre a dois, né? Então, hoje em dia tem a dança sozinho, mas a gente gosta mais de dançar a dois. Bolero a gente gosta. Valsa, sambinha... a gente dança muito a dois.

**O que você observava quando estava mais adulto na dança? A mesma coisa de quando você aprendeu a dançar?**

A mesma coisa.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Dançamos. Hoje em dia a gente ainda dança.

**E onde você dança?**

Nós vamos sempre no Clube do Saudosista no Salão Social embaixo de sábado e vamos no salão da Terceira Idade. Inclusive, a gente faz caravanas para ir. Inclusive no dia 11 a gente vai para Americana dançar. A gente gosta de dançar sim... dando tempo a gente vai.

**O que você observa hoje para dançar?**

Eu... pra dançar hoje... Eu digo assim, em termos... Nós, não somos melhores do que ninguém. A gente só vai com os pés no chão, a gente sabe onde a gente vai.

**Os passos são iguais aos que você dançava?**

Não, mudou um pouco... mudou assim... Geralmente, o professor de dança fala que a base da dança é dois e dois, né? Mas, às vezes, você inventa uns outros passos, né?

**O que você sente quando você não dança? E quanto tempo você precisa ficar sem dançar para sentir isso?**

É verdade, (es)tá fazendo já um mês que nós não vamos em baile, e nós estamos sentindo assim... que está faltando alguma coisa.

**Você sente alguma coisa no seu corpo?**

Não, assim, porque é um exercício, então a gente sente que (es)tá faltando.

**O que você sentia quando você dançava no passado?**

No passado... que nem a gente fala, as músicas antigamente elas tinham mais letra e era mais sentimento. As músicas eram mais... tinham qualquer coisa... Hoje as músicas já não tem... Então, hoje... antigamente a gente dançava porque gostava, e sempre tinha uma namoradinha que a gente estava de olho... Então isso fazia parte da nossa... Inclusive, até hoje, faz parte da nossa... Ela me conheceu foi dançando.

**Você sente o mesmo hoje?**

Mesma coisa, mesmo sentimento... quando eu vou no baile com ela, pra mim o melhor divertimento é com ela.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Ah... sobre a dança o que a gente tem que falar... Tem muitos que às vezes ignora(m) a dança, mas dança acho que é a melhor coisa que tem para... para você distrair, pra você brincar e pra você esquecer...

IDOSA 13**O que significa a dança pra você?**

Tudo, tudo.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Uns 12 anos.

**Quem te ensinou a dançar?**

A caipirada... era tudo caipira mesmo.

**Onde você aprendeu?**

Em Catanduva, estado de São Paulo, Tabapuã.

**Que dicas essa pessoa te dava para aprender a dançar?**

Não, não se dava nada. Era aqueles bailinho(s) de chão de terra... era tudo espontâneo, tudo espontâneo.

**O que você observava nos outros para aprender a dançar?**

Eu queria aquele que dançasse melhor pra tirar... eu pra dançar, pra me ensinar.

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Ah, Forró, né?... Valsa, Xote, essas coisas, né? Agora, que nem passa na televisão, eu não sei dançar nada. Tango, eu não sei.

**Com quem você dançava?**

Com os garotos da minha idade.

**Você teve dança na escola?**

Não.

**Qual era o olhar da sua família sobre o dançar? Como eles viam quem dançava?**

Ninguém dança, só eu. Não acham nada, nem opinam, mas ninguém, nem meu irmão foi de dançar.

**E para a comunidade o que era dançar?**

Amigos, só amigos, tudo amigo. Era aquele tempo, que não tinha ladrão, não tinha bandido, não tinha nada, né?... tudo amigo.

**Você continuou dançando, quando você ficou adulto?**

Continuo, quero dançar até...

**Onde você dançava quando você era adulta?**

Num salão na cidade de Tabapuã.

**Era o mesmo estilo de dança de quando você começou a aprender e de quando você já estava adulto?**

É o mesmo Forró.

**E quem te ensinava dançar quando você era adulta?**

A gente aprendia uns com os outros.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Danço toda quinta-feira.

**E onde você dança?**

Aqui no Lar (dos Velhinhos).

**Quem tem ensina?**

Ah, eu danço o que eu sei.

**O que você observava hoje para dançar?**

Observo, que é uma terapia, né? Eu acho... pra mim é uma terapia.

**Mas o que você observa nas outras pessoas dançando?**

Acho bom, acho bonito.

**Os passos são iguais aos que você dançava?**

São iguais, não muda, são iguais.

**O que você sentia quando você dançava no passado?**

Era a melhor coisa, era um baile, era dançar... alegria.

**O que você sente hoje?**

A mesma coisa.

**O que você sente quando você não dança? E quanto tempo você precisa ficar sem dançar para sentir isso?**

Eu fico, que nem uma tartaruga entocada. Para mim, não é dia...

**Que sentimento você tem?**

Eu quero sair...

**Você quer falar mais alguma coisa em relação à dança?**

Eu gostaria de aprender (a) dançar melhor, ter algum professor, que viesse ensina(r) a gente, né?... dançar coisa mais diferente, eu gostaria, mas é difícil... Aqui ninguém tem (dinheiro) pra pagar, né?... e, ninguém vai vim de graça. Aqui acupuntura tem de graça, eu não quero acupuntura para mim, não.

IDOSA 14**O que a dança significa para você?**

Pra mim, é bom.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Tinha 17 anos.

**E você aprendeu aonde?**

Lá, em Limeira, num salão... lá em Limeira.

**Quem te ensinou a dançar?**

Ninguém, eu via os outro(s) dançar(em), então eu ficava prestando atenção. Minha mãe dançava e eu ficava olhando, né?

**Sua mãe, que dicas ela dava para você aprender a dançar?**

Ah, ela falava pra mim, né?... que dançar é bom, que isso, aquilo, sabe?... que ela falava pra mim, então tá bom.

**O que você observava nos outros para você aprender a dançar?**

O jeito da pessoa dançar.

**Você observava alguma parte do corpo?**

Os pés.

**Qual o tipo de dança você aprendeu quando você começou a dançar?**

Rastapé, primeiro, depois já comecei dançar Xote, é... como que chama aquela outra lá?... Valsa.

**Você teve dança na escola?**

Não.

**Com quem você dançava quando você começou a dançar?**

Ai, com quem? Com a pessoa com mais idade, um pouco não muito e nem novo, né?

**E a visão da sua família sobre dançar? Como que era?**

Ah, era bom, né? A gente ficava olhando, né? Minhas filha(s), tudo elas dançam. Uma não dança mais, porque virou crente, né? Mas a outra gosta de dançar.

**Para comunidade o que significava dançar? Na época que você começou a dançar, o que significava?**

Ah, que jeito eu posso explicar pra você? Bom.

**Você continuou dançando quando você ficou mais adulta?**

Continuei.

**E você dançava aonde?**

Ah, dançavam aí no salão lá em Limeira. Vinha para cá dançar de lá. Eu vim pra cá, acredita? Ah, vira e mexe eu (es)tava aqui de noite.

**Era o mesmo estilo de quando você começou de depois que você estava mais velha?**

É o mesmo.

**E quem te ensinava quando você era mais velha?**

Ninguém ensinou eu... ninguém.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Eu danço.

**Onde você dança?**

Eu danço aqui (Lar dos Velhinhos), danço lá no AGTIP...

**E hoje em dia o que você observa para dançar? Quando você está olhando os outros, o que você observa?**

Ah, eu fico olhando o jeito deles dançar, né?

**Os passos são iguais aos que você dançava, hoje?**

É... os mesmos passos.

**O que você sentia quando você dançava?**

Ah, eu corpo leve, né?... mais gostoso assim pra... até pra andar assim.

**O que você sente hoje quando você dança?**

Ah, eu me sinto bem.

**Você sente a mesma coisa?**

É, a mesma coisa.

**Quando você não dança o que você sente e quanto tempo é?**

Ah, eu já não sinto bem, me sinto mal.

**Que sentimento você tem?**

Sentimento? Ah, não sei explicar para você.

**E quanto tempo é que você começa a se sentir assim?**

Ah, uns 10 minutos.

**Se não der para você vir no baile dançar o que você sente?**

Ah, eu ligo o rádio em casa, ponho música bonita e começo a dançar. O meu marido falou um dia, que o macarrão vai sair dançando, o frango atrás dele... porque eu (es)to(u) fazendo comida eu (es)to(u) dançando...

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Ah, é gostoso, né?... a gente dançar, divertir, só isso.

#### IDOSA 15

**O que a dança significa para você?**

Ah, uma coisa ótima.

**Quantos anos você tinha quando você começou?**

Acho que 16 anos.

**Quem te ensinou a dançar?**

Com meus pais, minhas irmãs.

**E onde você aprendeu?**

Em festinha de bairro sempre tinha um casamento, tinha um bailinho,... uma, qualquer coisa assim, começou aí.

**E que dicas o seu pai dava para você aprender a dançar? O que ele falava?**

Ah, acho que não falava nada. Ele só pegava a gente pela mão depois foi ficando mais de idade. Ele foi ensinando Valsa, que era valsa do tempo..., né?... Xote, Mazurca.

**O que você observava nas pessoas para você aprender a dançar?**

Se eles estavam dançando no ritmo e certo.

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Ah, os ritmos antigos, acho que todos, Valsa, Xote, Mazurca, Bolero, acho que tudo.

**Com quem você dançava?**

Com meus primos.

**Você teve dança na escola?**

Na escola, não.

**E a visão da sua família sobre dançar como que era?**

Acho que todas... do meu pai e minha mãe, a família inteira adorava dança.

**E para os outros da comunidade o que significava dançar?**

Era uma diversão, uma satisfação.

**Você continuou dançando na idade adulta?**

Tendo uma oportunidade... não perco.

**Onde você dançava quando você era mais velha?**

Geralmente era casamento, aniversário, depois começou a ir em clube.

**E era o mesmo estilo de quando voce dançava e era criança de quando você dançava quando era adulta?**

A dança era todas... era comum o que a orquestra tocava a gente já sabia.

**E era igual de quando você começou a dançar?**

Igual a Valsa, não mudou nunca.

**Quando você era mais velha quem te ensinou a dançar?**

Ninguém, acho, que ensinou. Eu olhava os outros e via como era e já saía dançando.

**O que você observava nos outros ?**

Falta de ritmo, de compasso.

**Hoje em dia você dança?**

Danço.

**E onde você dança hoje em dia?**

Aqui só, porque agora já não tenho parceiro. Então, tem que esperar alguém que dance com a gente.

**O que você observa hoje nas pessoas para você dançar?**

É... o ritmo diferente.

**Os passos são iguais os que você dançava?**

Não, não, eu continuo. Se eu dançar... gosto de dançar os ritmos antigos. Esse dança de rua, essa coisas aí... nem quero aprender, nem sei, nem posso.

**O que você sentia quando você dançava?**

Ah, que gostoso que era.

**Você sente o mesmo hoje em dia quando você dança?**

A mesma coisa, se eu danço com uma pessoa que saiba bem, é muito gostoso.

**O que você sente quando você não dança? E quanto tempo é?**

Eu sinto falta, mas quando (es)to(u) de bom humor, danço até com a vassoura.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Ah, eu acho que todo mundo devia aprender a dançar. Dançar... eu acho que é uma coisa muito gostosa, não precisa... Tem gente que acha que dançar tem malícia. Se você dançar com o homem, ele vai apertar... se apertar um pouquinho... apertou tá bom, você empurra.

**IDOSO 16****O que significa a dança pra você?**

Significa um esporte.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Eu tinha 16 anos.

**Quem te ensinou a dançar?**

Ah, foi umas mocinha(s), sabe, que participava do baile também e então a gente e um pouco dos colegas também... Você tem que fazer assim, tem que fazer lá...

**Onde você aprendeu?**

Foi com os colegas assim num bailinhos assim, que existia naquele tempo, e a gente era convidado, então a gente ia num bailinho, ia no outro e assim eu aprendia.

**Que dicas essa pessoa te dava para aprender a dançar ?**

É, falavam assim: você (es)tá aprendendo bem, né?... mas ainda falta uma coisinha.

**O que você observava nos outros para aprender a dançar?**

Eu olhava nas outras pessoas, quem dançava melhor que eu, né? Então, daí a gente foi tomando jeito...

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Ah, eu aprendi Valsa e Marcha, Samba é... naquele tempo, era(m) esses três tipos de música.

**Com quem você dançava?**

É... porque lá o baile era assim: as damas ficavam de um lado e os cavalheiros de outro. Então, a gente ia tirar a dama e, às vezes,... naquele tempo tinha dama que não queria dançar com a gente. Ela dava tabua.

**Você teve dança na escola?**

Não.

**Qual era o olhar da sua família sobre o dançar? Como eles viam quem dançava?**

Eles (se) admiravam de mim, porque os meus irmãos não dançavam, nem meu pai também, nunca dançou.

**E para a comunidade o que era dançar?**

Achava de dançar... que, naquele tempo, a gente ia no baile... sempre uma namoradinha aparecia.

**Você continuou dançando, quando você ficou adulto?**

É,... um pouco. Eu não continuo assim como era. Como aqui apareceu esse bailinho, aí a gente vem aí e dança um pouquinho.

**Onde você dançava quando você era adulto?**

Ah, só esses bailes que a gente era convidado.

**E quem te ensinava dançar quando você era adulto?**

Umas mocinhas assim...

**O que você observa hoje para dançar?**

Não, hoje eu acho difícil dançar esse samba todo picadinho, como diz.

**Hoje em dia você dança?**

Danço só aqui.

**E onde você dança?**

Baile (no) Lar dos Velhinhos.

**Os passos são iguais aos que você dançava?**

Ah, sim.

**O que você sentia quando você dançava?**

Me sentia bem alegre.

**O que você sente hoje?**

Não, é conforme a música, com o tempo da música. A gente respira um pouco mais forte... Me sinto bem.

**O que você sente quando você não dança? E quanto tempo você precisa ficar sem dançar para sentir isso?**

Não, eu não tenho sentimento.

**Você quer falar mais alguma coisa em relação à dança?**

Não, eu não quero falar porque não tem o que.

IDOSA 17**O que significa a dança pra você?**

Bom.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Tinha uns 14 anos.

**Onde você aprendeu?**

Olha, isso eu não morava aqui em Piracicaba. Eu morava em Bandeirantes, Paraná. E a gente ia nos bailes assim de casamento, essas coisa(s) e daí a gente dançava, né?

**Quem te ensinou a dançar?**

Eu aprendi sozinha, olhando os outro(s) dançar. Não aprendi com ninguém.

**O que você observava nos outros para aprender a dançar?**

O modo deles dançar, como eles dançavam.

**Você observava alguma parte específica?**

Eu olhava mais no jeito dos pés, como que o corpo... como age... como o corpo.

**Qual tipo de dança você aprendeu?**

Olha, naquele tempo, era Forró, né? Música caipira, que eles falavam, essas coisas... que a gente aprendia a dançar.

**Com quem você dançava?**

Dançava com os amigos assim, os da idade da gente, os rapaizinhos que tirava a gente para dançar. Antigamente, era aqueles bailes de barraca. Não é que nem agora, que a gente vai nos clubes, né? Era baile de barraca na terra. Assim que eu aprendi a dançar.

**Você teve dança na escola?**

Não, porque eu não frequentei quase a escola.

**O que sua família achava sobre o dançar?**

Olha, nessa época que eu aprendi a dançar, minha mãe não gostava. A gente ia, mas minha mãe não gostava, sabe?... da gente dançar, sempre ficava lá dos lado cuidando, mas não gostava de dançar.

**E a comunidade o que achava sobre dançar?**

Ah, eles achavam que devia dançar, né? Era um divertimento, a única coisa que tinha, porque a gente foi criada na roça, quando tinha estas coisas tinha que aproveitar.

**Você continuou dançando, quando você ficou adulta?**

Continuei, depois eu me casei. Casei, já o marido levava pra dançar e ele gostava e ele levava para dançar.

**E onde você dançava?**

Continuava sempre assim na casa dos outros, assim em barraca de baile, essas coisas... faz pouco tempo que eu tô aqui em Piracicaba, tem 25 anos só, porque eu morava no sítio.

**Era o mesmo estilo de dança de quando você começou a aprender e de quando você já estava adulto?**

Não, mudava os estilos, que tudo ia mudando... mudava o modo de dançar, era outras músicas. Não é que nem agora. Não era esse negócios de Forró... essa(s) coisas, era tudo diferente.

**Quem te ensinava quando você era adulta?**

Ah, eu aprendi também a mesma coisa.

**Quando você estava adulta o que observava para dançar?**

Mesma coisa... os estilos dos pés, o agir do corpo.

**Hoje em dia você ainda dança?**

Danço.

**E onde você dança?**

Sempre eu vou na AGITP. Vou muito em baile só na AGITP. Às vezes, vou no Sindicato do(s) Metalúrgico(s), no teatro São José.

**Quem te ensina a dançar hoje?**

Ultimamente ninguém. Às vezes, o cavalheiro tira a gente e a gente dança(m), né?

**E porque você dança?**

Dança, porque a gente gosta, né?... Vai e é divertimento.

**Os passos são iguais aos que você dançava?**

Não, diferente.

**O que mudou?**

Bastante, conforme a música, os passos diferente(s).

**O que você sentia quando você dançava?**

Ah, sentia bem, era bom.

**O que você sente hoje quando você dança?**

Melhor do que antigamente, eu acho. Ah, eu nem sei o que vou falar para você, que eu sinto... sinto ótima, bem, o corpo parece que fica outra coisa, melhor, né?

**O que você sente quando você não dança?**

Eu sinto o corpo bem atrofiado.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, a única coisa, que eu falo, é que as pessoas “vá”, que dança, que divirta, que é bom...

**IDOSA 18****O que a dança significa para você?**

Tudo.

**Porque você dança?**

Porque eu gosto.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

8 anos.

**Quem te ensinou a dançar e onde você aprendeu?**

Eu aprendi no sítio. Meu tio que tocava e o meu pai levava eu.

**Que dicas seu pai dava para te ensinar a dançar?**

Ah, ele gostava de ver eu dançar. Ah, ele falava... (se eu) queria dançar. Eu falava, se ele queria levar eu. Ele falava que levava.

**E o que você observava nas outras pessoas para você aprender a dançar?**

Naquele tempo todo mundo dançava bem. Num é que nem agora. A nossa dança era diferente.

**Que tipo de dança você aprendeu?**

Aprendi Valsa, Rancheira... Ah, o que dá na cabeça eu danço.

**Com quem você dançava?**

Depois que eu casei dançava com meu marido, mas quando era criança dançava com os moços.

**Teve dança na escola?**

Não.

**E o que sua família achava de dançar?**

Achava bonito.

**E a comunidade o que achava de dançar?**

Ah, eles falavam que eu dançava muito bem.

**Você continuou dançando quando adulta?**

Daí, que eu dancei mais.

**E onde você dançava?**

Lá no sitio, nas casas.

**Era o mesmo estilo de quando você era criança?**

Ah, era a mesma coisa.

**Quem te ensinava a dançar quando você era adulta?**

Ah, eu via os outro(s)... Comecei a dançar sozinha, meu pai levava, mas eu aprendi sozinha, só olhando.

**E o que você observava para aprender?**

Eu olhava eles dançar. Daí, eu vinha em casa e dançava.

**E hoje em dia você dança?**

Danço.

**Onde você dança?**

Danço no saudosista, no AGITP.

**Quem te ensina hoje a dançar?**

Hoje, ninguém, porque eu sei dançar.

**O que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Ah, tem música que a gente tem que aprender, porque é diferente, né? Porque no meu tempo e agora é diferente, mas o que eles dançam, eu vou no embalo.

**Os passos de hoje são iguais do que você dançava quando você começou?**

Não, são meio diferente, eu acho que agora as músicas é diferente.

**O que você sente quando não dança e quanto tempo é?**

Ah, daí eu fico chateada quando não dá pra mim ir, porque as vez(es) não dá para a gente ir.

**O que você sente quando você está dançando?**

Ah, eu sinto feliz.

**O que você sentia quando você dançava?**

Ah, eu gostava muito. Não via a hora que chegasse o sábado e domingo pra nós dançar.

**E é o mesmo sentimento que você tem hoje?**

Ah, é gostoso. Eu gosto até hoje.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Ah, não, eu danço e eu danço o que sei dançar. Agora o que os outro(s) (es)ta(o) dançando eu vou no embalo... que lá no sítio - meu filho tem chácara, outro meu sobrinho tem chácara, então de vez em quando... nós só dança lá. De sábado reúne, faz aniversário, tem dança e eu to no meio.

IDOSA 19**O que a dança significa para você?**

Tudo.

**Porque você dança?**

Porque eu gosto.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

7 anos.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Com meu pai.

**Que dicas seu pai te dava para você aprender a dançar?**

Ah, ele bebia depois ele pegava a gente, nós trabalhava na roça, daí ele falava: Criançada, vamo(s).

**E o que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Como que eles fazia com o pé assim.

**E qual tipo de dança você aprendeu?**

Tudo, Bolero, Samba, Xote, Rancheira e daí por diante...

**Com quem você dançava?**

Nós morava no sítio. Daí, vim, o Torres e Florêncio... ele tocava viola e nós...

**Mas com quem você dançava? Tinha algum par que você dançava?**

Tinha, mas você não conhece.

**Mas era parente?**

Não, (i)magina, não.

**Teve dança na escola?**

Não, não.

**E o que sua família pensava sobre você dançar?**

Meu pai que levava (a) filha.

**E a comunidade o que significava dançar?**

Ah, naquela época não tinha...

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Continuei.

**E onde você dançava quando era adulto?**

No sítio na Pompéia.

**Era o mesmo estilo de dança?**

Não, completamente diferente. Tinha Valsa, Samba... só não tinha Bolero que eu gosto.

**Quem te ensinava a dançar?**

Olhando assim, por exemplo, olhando assim observando...

**E o que você observava?**

Os pés.

**E hoje em dia você ainda dança?**

Com certeza.

**E onde você dança?**

Aqui no Centro comunitário.

**E quem te ensina a dançar?**

Quem me ensina? Por mim própria.

**E o que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Os pés e o ritmo também, é mais importante.

**E os passos são iguais o que você dançava?**

É.

**O que você sentia quando você dançava, quando você aprendeu a dançar?**

Feliz.

**Você sente o mesmo hoje quando está dançando?**

Mesma coisa.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Mal, mal.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Sobre a dança, vou falar uma coisinha que não tem nada a ver [...]

## IDOSA 20

**O que a dança significa para você?**

Tudo.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

14 anos.

**Quem te ensinou a dançar?**

Apreendi sozinha.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Dançava nos bailes de fazenda.

**E o que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Ah, observava os passos, né?

**E qual tipo de dança você aprendeu?**

A dança Forró, acho que tudo é Forró.

**Com quem você dançava?**

Ah, dançava com os amigos, namorado...

**Teve dança na escola?**

Não.

**E o que sua família achava sobre o dançar?**

Ah, nunca foi comentado.

**E a comunidade? o que significava dançar?**

Ah, aquela época não tinha comunidade unida não. Era mais sítio...

**Você continuou dançando quando você ficou adulta?**

Continuei.

**E onde você dançava quando era adulta?**

Ah, sempre em salão, salão de igreja.

**Era o mesmo estilo de dança?**

Sempre, sempre.

**E hoje em dia você ainda dança?**

Danço.

**E onde você dança?**

Danço na AGITP.

**E quem te ensina?**

Meu marido.

**E o que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Ah, acho que num tem muito que observar. A gente dança bem.

**E os passos são iguais aos que você dançava?**

É, é igual.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Ah, a gente fica mais cansada, né? Não tem disposição.

**O que você sentia quando você dançava, quando você aprendeu a dançar?**

Ah, a gente gostava muito. Muito gostoso.

**Você sente o mesmo hoje quando você está dançando?**

Sinto.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, eu espero dançar muito, muito mais...

## IDOSA 21

### **O que a dança significa para você?**

Ah, eu me sinto bem, me sinto feliz.

### **Porque você dança?**

Ah, porque eu gosto, eu gosto de dançar.

### **Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Então a gente tinha assim... eu aprendi a dançar em casa com o meu pai. Meu pai era da roça, né? A gente ligava o rádio e ia aprendendo e eu tinha 7 anos quando eu comecei a dançar e daí assim aos 12 assim, eu ia com a minha mãe nas matinê, sabe? Antigamente tinha as vizinhanças no domingo fazia as matinês, sabe? Então a gente ia das duas as seis. Então minha mãe falava, veio para dançar então não vai ficar encostada na parede. Então a gente dançava que nem a gente fala assim é... foi para dançar desde que seja com respeito e que não seja assim com a pessoa que bebe, sabe assim? Então, a gente dança, sabe? Não vai escolher se é bonito. Vai dançar só porque é bonito? Não, vai dançar porque gosta de dançar. Então é velho, é de cor, sabe? Então, é isso.

### **Quem te ensinou a dançar?**

Meu pai.

### **Que dicas seu pai dava para te ensinar a dançar?**

Assim, como ele falava? Tique, tique é tique, tique, sabe? Então era um pra lá, dois pra cá e na valsa erguer o pé, ele falava para mim. É bonito dançar na pontas dos pés, sabe? A Valsa, então, eu aprendi a dançar para virar os dois lados. A Valsa é muito bonita rodada para os dois lados.

### **E o que você observava nas outras pessoas para você aprender a dançar?**

Então, eu olhava muito nos pés da pessoa.

### **Que tipo de dança você aprendeu?**

Então. a Rancheira, que era muito comum no sítio assim fazenda. Racheira, Rastapé é o Bolero que é completamente diferente de agora, né? É o Xotes e por aí...

### **Com quem você dançava?**

Ah, com toda moçada, quando era moça dançava com a moçada, com a molecada,

**Teve dança na escola?**

Se teve dança na escola? Bom, eu não posso falar porque eu nunca fui na escola. Eu aprendi a ler e escrever sozinha praticamente trabalhando.

**E o que sua família achava de dançar?**

Minha mãe gostava e meu pai gostava. Eles gostavam muito de dançar.

**E a comunidade o que achava de dançar?**

Ah, então gostavam também, sabe? Deixava assim a pessoa mais alegre, né? Era tão bom antigamente. Era muito bom. Hoje já a dança se tornou assim um... eu falo que a dança hoje dependendo dos lugares. É mais pra demonstrar o corpo. É muito chacoalho, muito escândalo. Num era que nem antigamente, né?

**Você continuou dançando quando adulta?**

Então, de vez em quando, de vez em quando.

**Era o mesmo estilo de dança?**

Não, daí, já foi mudando os passos. Hoje tem muita coreografia, que fala, né? Aquela dança marcada, né? E antigamente não tinha. Antigamente era no poirão, bem. A hora que acabava o baile, o cabelo (es)tava que era só terra.

**Quando você era adulta onde você dançava?**

Então a gente frequentou que nem tinha acho... que aqui na Ipiranga, tinha um clube, que chamava clube de ciências, mas era assim... matinê. Também a noite minha mãe não deixava, a não ser que elas estivesse junto, é.

**Quem te ensinava quando você era adulta?**

Ah, não, daí, já aprendi . É que nem andar de bicicleta, né?

**E hoje em dia você ainda dança?**

É, de vez em quando, de vez em quando eu vou, sim, lá na AGTIP. A gente frequentava o Varejão. Agora parece que (es)tá fechando. Varejão da Vila, né? Que é uma pena, uma pena.

**E onde você dança?**

Mais na AGTIP.

**Quem te ensina?**

Ah, ninguém. a gente vai.

**E os passos que você dança hoje em dia são iguais aos que você dançava?**

Não, é bem diferente.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Ah, então, sabe? A dança parece que abre sabe aquela vontade, aquela alegria... Eu fico triste.

**O que você sentia quando você dançava, quando você aprendeu a dançar?**

Ah, assim uma alegria, sabe? Muita alegria... ficava bem.

**O que você sente hoje quando esta dançando?**

Eu me sinto, ai, como eu vou falar para você? Ai não, melhor, mas assim, sabe? Mas mais ativa e sinto que faz bem a dança. Sinto que faz bem pra mim.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, acho que pra mim (es)tá bom a entrevista.

## IDOSA 22

**O que a dança significa para você?**

É uma alegria para mim.

**Porque você dança?**

Porque eu gosto.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

15 anos.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Lá no Paraná, a gente fazia muito baile assim de surpresa, de brodo de galinha, daí, dançava.

**Quem te ensinou a dançar?**

A gente me(s)mo com as outras meninas.

**E o que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Agora não sei, ah, não sei.

**E qual tipo de dança você aprendeu?**

Ah, Xote, hoje é tudo diferente, Valsa, Rancheira...

**Com quem você dançava?**

Com bastante gente, com as moças, com os rapaz(es).

**Teve dança na escola?**

Não.

**E o que sua família achava sobre o dançar?**

Gostava.

**E a comunidade, o que significava dançar?**

Achavam que eu dançava bem.

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Sim.

**E onde você dançava quando era adulta?**

No Paraná, Coronel Lívida, baile matinê.

**Era o mesmo estilo de dança?**

Que nem aqui não, bem diferente. O jeito de dançar, as pessoas até hoje, a gente é difícil acertar aqui de dançar... tem muito diferente.

**E hoje em dia você ainda dança?**

Eu danço, mas não consigo acertar o jeito daqui.

**E onde você dança?**

Na AGITP.

**E quem te ensina?**

Eu mesmo, nós mesmo.

**E o que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Porque é diferente do jeito que a gente dança.

**Você observa alguma parte específica do corpo?**

Se chacoalha demais, bem diferente.

**E os passos que você dança hoje em dia são iguais ao que você dançava?**

Bem diferente, o jeito, tudo é mais agitado.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Ah, num sei, né?... que eu sou sozinha lá onde eu moro. Fica fechado assim, quando a gente vai sair alivia a gente. Que eu fico lá quase ninguém sai com a gente.

**O que você sentia quando você dançava, quando você aprendeu a dançar?**

Ah, fica mais alegre o jeito, alivia, parece que a gente (es)tá em outro mundo.

**Você sente o mesmo hoje quando você está dançando?**

Ah, bem diferente, o corpo é mais pesado.

**Quando era criança você sentia a mesma coisa do que e agora?**

Era melhor de dançar, era aliviando tudo. Primeiro, eu dançava de sarto alto e hoje, eu não posso.

**Mas o que você sente quando você está dançando?**

Ah, agora me sinto... uma falta de ar, vou cansando, e antes eu não cansava. Depois que eu operei, antes não.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não, (es)tá bom.

**IDOSO 23****O que a dança significa para você?**

Ah, tudo, né?

**Porque você dança?**

Danço, porque é um lazer, né?

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

17 anos 18 anos por aí.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Nas fazendas, que tinha baile, né?

**Quem te ensinou a dançar?**

Aprendeu... vendo os outros dançar.

**E o que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Então, a gente via os passos da pessoa... A gente vai pegando o jeito, né?

**E qual tipo de dança você aprendeu?**

Forró, né?

**Com quem você dançava?**

Ah, com as damas, que tinha no baile.

**Teve dança na escola?**

Não, na escola, não.

**E o que sua família achava sobre o dançar?**

Ah, nunca falaram nada, né?

**E a comunidade o que significava dançar?**

Eu nunca vi assim... ninguém falar nada.

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Continuei.

**E onde você dançava quando era adulta?**

Ah, antes de casar, nas fazenda(s), né? Depois, aí em salão, né?

**Era o mesmo estilo de dança?**

Mesmo estilo.

**E hoje em dia você ainda dança?**

Danço.

**E onde você dança?**

Na AGITP agora.

**E quem te ensina?**

Não, agora a gente já sabe.

**E o que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Num noto(u) nada.

**E os passos são iguais aos que você dançava?**

Igual.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Ah, sinto falta... ah, duas semanas...

**O que você sentia quando você dançava quando você aprendeu a dançar?**

Senti bem, né?

**Você sente o mesmo hoje quando você está dançando?**

Ah, sim.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Acho que não, né?

#### IDOSO 24

**O que a dança significa para você?**

Ah, significa exercício, penso eu, né?... saúde, sei lá, né?

**Porque você dança?**

Para divertir, uma diversão.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

18 anos.

**Quem te ensinou a dançar?**

Sozinho, aprendendo sozinho.

**Onde você aprendeu a dançar?**

Em baile assim... a gente ia na casa de amigos e fazia aquele bailinho domingo, depois do almoço e por aí vai.

**E o que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Os passos, os modos.

**E qual tipo de dança você aprendeu?**

O que falam “feijão com arroz”, o Forró, Samba, Marcha, Bolero, essas dança aí... os mais que a gente dança, é essas daí. Agora Tango, essas coisas, nem pensar.

**Com quem você dançava?**

Maior parte com a minha esposa, a Elvira, mas, às vezes, com uma amiga, uma colega do baile, assim, né?

**E o que sua família pensava sobre você dançar?**

Não tinha nada contra não, não.

**E a comunidade o que significava dançar?**

Coisa boa, né?

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Diminui bastante, bem pouco agora.

**E onde você dançava quando era adulto?**

Então, em bailinho, assim casa de amigos, fazia matinê depois do almoço.

**Era o mesmo estilo de dança?**

Mesma coisa.

**E hoje em dia você ainda dança?**

Muito pouco.

**E onde você dança?**

Agora dança no bailinho comunitário no Centro comunitário aqui.

**E o que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Observo o jeito de dançar pra mim aprender quanto mais, né? Os pés, os passos...

**E os passos são iguais aos que você dançava?**

Antigamente era melhor, né? A gente cansa mais do que primeiro, entendeu?

**O que você sente quando você dança?**

Ah, sei lá, acho que alegria, prazer coisa boa de dançar, gostoso, né?

**O que você sentia quando você dançava, quando você aprendeu a dançar?**

Senti vontade de aprender logo.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Senti cansada, cansa mais.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Acho que não, acho que isso aí. Já falou tudo que tinha que falar, né?

IDOSA 25**O que a dança significa para você?**

Muita coisa.

**Porque você dança?**

Porque eu gosto.

**Quantos anos você tinha quando você começou a dançar?**

Ah, eu tinha uns cinco, seis anos.

**Onde você aprendeu a dançar?**

No sítio, junto com os meus pais.

**Que dicas seu pai te dava para você aprender a dançar?**

Ensinava os passos.

**E o que você observava nas outras pessoas para aprender a dançar?**

Como eles dançavam.

**E qual tipo de dança você aprendeu?**

Valsa, Bolero, Samba, aquela outra dancinha, como é que é? Ah, o Twist... ai, várias, várias...

**Com quem você dançava?**

Com meu pai, com meu irmão, com a minha mãe.

**Teve dança na escola?**

Não, na escola não, porque foi (n)o Assunção.

**E o que sua família pensava sobre você dançar?**

Bom demais, porque todos dançavam.

**E a comunidade o que significava dançar?**

Também, porque no sítio era uma união entre as pessoas e era como família. Todo mundo reunido dançando.

**Você continuou dançando quando você ficou adulto?**

Sim, e como.

**E onde você dançava quando era adulto?**

Daí, quando eu vim para cidade, daí a gente ia nos clube(s), né?

**Era o mesmo estilo de dança?**

Sim.

**Quem te ensinava a dançar?**

Bom, aprendi a dançar com o meu pai, então, aqui na cidade. Eu já sabia então, quer dizer, ensinava os outros.

**E hoje em dia você ainda dança?**

Danço.

**E è o mesmo estilo que você aprendeu?**

Não, mudou bastante, tem muitas músicas que já mudaram.

**E onde você dança hoje em dia?**

Geralmente no Saudosista e na AGTIP, que é o clube da terceira idade.

**E o que você observa nas outras pessoas para você dançar?**

Quem dança certo e quem dança errado.

**E os passos são iguais aos que você dançava?**

Alguns.

**O que você sentia quando você dançava, quando você aprendeu a dançar?**

Leve, bom.

**Você sente o mesmo hoje quando está dançando?**

Também.

**O que você sente quando você não dança e quanto tempo é?**

Sinto falta.

**Você quer falar mais alguma coisa sobre a dança?**

Não.

### Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G1 – Correlações WHOQOL e IPAQ</b>	
Domínio físico x Psicológico	$r = 0,915^{**}$
Domínio físico x Social	$r = 0,072$
Domínio físico x Meio ambiente	$r = 0,879^{**}$
Domínio físico x IPAQ	$r = -0,329$
Domínio psicológico x Social	$r = 0,061$
Domínio psicológico x Meio ambiente	$r = 0,877^{**}$
Domínio psicológico x IPAQ	$r = -0,447$
Domínio social x Meio ambiente	$r = 0,118$
Domínio social x IPAQ	$r = -0,483$
Domínio meio ambiente x IPAQ	$r = -0,188$

\*\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,01$

### Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G1 – Correlações Variáveis x WHOQOL e IPAQ</b>	
Escolaridade x Físico	$r = 0,477$
Escolaridade x Psicológico	$r = 0,675^*$
Escolaridade x Social	$r = - 0,241$
Escolaridade x Meio Ambiente	$r = 0,414$
Escolaridade x IPAQ	$r = - 0,256$
Tabagismo x Físico	$r = - 0,479$
Tabagismo x Psicológico	$r = - 0,354$
Tabagismo x Social	$r = - 0,567^*$
Tabagismo x Meio Ambiente	$r = - 0,312$
Tabagismo x IPAQ	$r = 0,450$
Etilismo x Físico	$r = - 0,146$
Etilismo x Psicológico	$r = - 0,108$
Etilismo x Social	$r = 0,522$
Etilismo x Meio Ambiente	$r = - 0,178$
Etilismo x IPAQ	$r = 0,640^*$
Visitas ao médico x Físico	$r = 0,116$
Visitas ao médico x Psicológico	$r = 0,190$
Visitas ao médico x Social	$r = - 0,039$
Visitas ao médico x Meio Ambiente	$r = 0,173$
Visitas ao médico x IPAQ	$r = - 0,176$

\* Valor estatisticamente significativo para  $p > 0,05$

### Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G2 – Correlações WHOQOL e IPAQ</b>	
Domínio Físico x Psicológico	$r = 0,757^{**}$
Domínio Físico x Social	$r = 0,601^{**}$
Domínio Físico x Meio Ambiente	$r = 0,646^{**}$
Domínio Físico x IPAQ	$r = - 0,044$
Domínio Psicológico x Social	$r = 0,665^{**}$
Domínio Psicológico x Meio Ambiente	$r = 0,553^*$
Domínio Psicológico x IPAQ	$r = - 0,237$
Domínio Social x Meio Ambiente	$r = 0,650^{**}$
Domínio Social x IPAQ	$r = - 0,140$
Domínio Meio Ambiente x IPAQ	$r = 0,000$

\*\* Valor estatisticamente significativo para  $p > 0,01$

\* Valor estatisticamente significativo para  $p > 0,05$

## Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G2 – Correlações Variáveis x WHOQOL e IPAQ</b>	
Escolaridade x Físico	$r = 0,478^*$
Escolaridade x Psicológico	$r = 0,310$
Escolaridade x Social	$r = 0,097$
Escolaridade x Meio Ambiente	$r = 0,244$
Escolaridade x IPAQ	$r = 0,115$
Tabagismo x Físico	$r = - 0,385$
Tabagismo x Psicológico	$r = - 0,621^{**}$
Tabagismo x Social	$r = - 0,403$
Tabagismo x Meio Ambiente	$r = - 0,664^{**}$
Tabagismo x IPAQ	$r = - 0,148$
Etilismo x Físico	$r = - 0,208$
Etilismo x Psicológico	$r = - 0,176$
Etilismo x Social	$r = - 0,191$
Etilismo x Meio Ambiente	$r = - 0,301$
Etilismo x IPAQ	$r = 0,315$
Visitas ao médico x Físico	$r = - 0,397$
Visitas ao médico x Psicológico	$r = - 0,005$
Visitas ao médico x Social	$r = - 0,140$
Visitas ao médico x Meio Ambiente	$r = - 0,031$
Visitas ao médico x IPAQ	$r = 0,062$

\*\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,01$

\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,05$

### Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G3 – Correlações WHOQOL e IPAQ</b>	
Domínio Físico x Psicológico	$r = 0,771^{**}$
Domínio Físico x Social	$r = 0,528^*$
Domínio Físico x Meio Ambiente	$r = 0,691^{**}$
Domínio Físico x IPAQ	$r = - 0,584^*$
Domínio Psicológico x Social	$r = 0,552^*$
Domínio Psicológico x Meio Ambiente	$r = 0,571^*$
Domínio Psicológico x IPAQ	$r = - 0,140$
Domínio Social x Meio Ambiente	$r = 0,909^{**}$
Domínio Social x IPAQ	$r = - 0,297$
Domínio Meio Ambiente x IPAQ	$r = 0,521^*$

\*\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,01$

\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,05$

### Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G3 – Correlações Variáveis x WHOQOL e IPAQ</b>	
Escolaridade x Físico	$r = - 0,088$
Escolaridade x Psicológico	$r = - 0,132$
Escolaridade x Social	$r = 0,279$
Escolaridade x Meio Ambiente	$r = 0,151$
Escolaridade x IPAQ	$r = 0,133$
Tabagismo x Físico	$r = - 0,291$
Tabagismo x Psicológico	$r = - 0,170$
Tabagismo x Social	$r = 0,006$
Tabagismo x Meio Ambiente	$r = - 0,026$
Tabagismo x IPAQ	$r = 0,070$
Etilismo x Físico	$r = - 0,159$
Etilismo x Psicológico	$r = - 0,123$
Etilismo x Social	$r = - 0,018$
Etilismo x Meio Ambiente	$r = - 0,018$
Etilismo x IPAQ	$r = 0,070$
Visitas ao médico x Físico	$r = - 0,426$
Visitas ao médico x Psicológico	$r = - 0,314$
Visitas ao médico x Social	$r = - 0,171$
Visitas ao médico x Meio Ambiente	$r = 0,373$
Visitas ao médico x IPAQ	$r = - 0,285$

### Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G4 – Correlações WHOQOL e IPAQ</b>	
Domínio Físico x Psicológico	$r = 0,334$
Domínio Físico x Social	$r = 0,427$
Domínio Físico x Meio Ambiente	$r = 0,637^{**}$
Domínio Físico x IPAQ	$r = 0,149$
Domínio Psicológico x Social	$r = 0,225$
Domínio Psicológico x Meio Ambiente	$r = 0,529^*$
Domínio Psicológico x IPAQ	$r = - 0,114$
Domínio Social x Meio Ambiente	$r = 0,594^{**}$
Domínio Social x IPAQ	$r = 0,076$
Domínio meio ambiente x IPAQ	$r = 0,152$

\*\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,01$

\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,05$

### Apêndice I – Correlações lineares de Spearman dos diferentes grupos

<b>Grupo G3 – Correlações Variáveis x WHOQOL e IPAQ</b>	
Escolaridade x Físico	$r = 0,445^*$
Escolaridade x Psicológico	$r = 0,538^*$
Escolaridade x Social	$r = 0,073$
Escolaridade x Meio Ambiente	$r = 0,457^*$
Escolaridade x IPAQ	$r = 0,329$
Tabagismo x Físico	$r = - 0,137$
Tabagismo x Psicológico	$r = - 0,444^*$
Tabagismo x Social	$r = - 0,279$
Tabagismo x Meio Ambiente	$r = - 0,165$
Tabagismo x IPAQ	$r = - 0,073$
Etilismo x Físico	$r = - 0,033$
Etilismo x Psicológico	$r = 0,066$
Etilismo x Social	$r = - 0,299$
Etilismo x Meio Ambiente	$r = - 0,164$
Etilismo x IPAQ	$r = - 0,263$
Visitas ao médico x Físico	$r = - 0,252$
Visitas ao médico x Psicológico	$r = 0,005$
Visitas ao médico x Social	$r = - 0,310$
Visitas ao médico x Meio Ambiente	$r = 0,040$
Visitas ao médico x IPAQ	$r = - 0,027$

\* Valor estatisticamente significante para  $p > 0,05$

### Apêndice J – Há quanto tempo dançam

<b>Idoso</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade em que começou a dançar</b>	<b>Dança há</b>
1	F	9 anos	63 anos
2	F	15 anos	50 anos
3	F	16 anos	60 anos
4	F	14 anos	59 anos
5	M	15 anos	61 anos
6	F	12 anos	39 anos
7	M	16 anos	44 anos
8	F	15 anos	53 anos
9	M	10 anos	75 anos
10	M	13 anos	60 anos
11	F	15 anos	52 anos
12	M	16 anos	47 anos
13	F	12 anos	67 anos
14	F	17 anos	48 anos
15	F	16 anos	61 anos
16	M	16 anos	68 anos
17	F	14 anos	53 anos
18	F	8 anos	64 anos
19	F	7 anos	74 anos
20	F	14 anos	46 anos
21	F	7 anos	58 anos
22	F	15 anos	59 anos
23	M	17 anos	51 anos
24	M	18 anos	47 anos
25	F	6 anos	60 anos

