

Artigo original

Hegemonia – Revista Eletrônica do Programa de Mestrado em Direitos Humanos, Cidadania e Violência/Ciência Política do Centro Universitário Unieuro

ISSN: 1809-1261

UNIEURO, Brasília, número 31, Julho a Dezembro de 2020, pp. 136-152.

Recebido em: 11/3/2020

Avaliado em: 23/5/2020

Aprovado em: 29/6/2020

## IMPLANTAÇÃO DA DANÇA SÊNIOR® EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Suerlene Agostinho Pereira Borges,<sup>1</sup> Iolanda Bezerra dos Santos Brandão<sup>2</sup> e Lídia de  
Oliveira Xavier<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente estudo busca descrever o processo de implantação da Dança Sênior® em um centro de convivência do Distrito Federal. O projeto de implantação da Dança Sênior foi constituído com a intencionalidade de melhorar as condições da atenção integral a saúde dos idosos, dessa maneira sendo proposto a implementação do programa de práticas integrativas aos frequentadores do CCI/Varjão visando o fortalecimento da inclusão e saúde da pessoa idosa. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que tem o objetivo descrever o processo de implementar da Dança Sênior como atividade física de um Centro de Convivência do Idoso do Distrito Federal. Resultados: A prática ocorreu entre os meses de abril e setembro de 2019, em encontros semanais, com duração média de 40 minutos, em grupos constituídos, em média, de 20 idosos e três profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde do Varjão, já incluído a pesquisadora que é enfermeira e coordenadora de equipe. As coreografias utilizadas faziam parte do rol das 37 músicas dos cursos de dirigente da dança, destas 24 foram implantadas. Conclusão: O resultado obtido nessa experiência mostrou grandes benefícios na esfera física, emocional, cognitiva e social, refletindo na percepção da qualidade de vida dos participantes.

**Descritores:** Idoso; Saúde do Idoso; Exercício; Centros Comunitários para Idosos.

**Abstract:** Objective: To describe the process of implementation of the Senior Dance® in a community center of the Federal District, in Brazil. Methods: This is a descriptive study, of the type of experience report, which aims to describe the process of implementing senior dance as a physical activity of a community center of the elderly in the Federal District. Results: The practice occurred between the months of April and September 2019, in weekly meetings, with an average duration of 40 minutes, in groups consisting of about two dozen

---

<sup>1</sup> Mestranda em Gerontologia pela Pontifícia Universidade Católica de Braga – (Portugal), e servidora da Secretaria de Saúde do Governo do Distrito Federal.

<sup>2</sup> Doutora em Psicologia Social e professora do UNIEUROF e da Faculdade Laboro/DF.

<sup>3</sup> Doutora em História e coordenadora e pesquisadora do Mestrado em Direitos Humanos, Cidadania e Violência do UNIEURO/DF.

elderly and three or four health professionals from the basic health unit of Varjão, Federal District. The choreographies used were part of the list of 37 songs of the dance leader courses, of these 24 were implemented. Conclusion: The result obtained in this experience showed great benefits in the physical, emotional, cognitive and social spheres, reflecting on the perception of the participants quality of life.

Key words: elderly; Health of the elderly; Exercises; Community Centers for the elderly.

## Introdução

O envelhecimento humano é um dos fenômenos que mais se evidencia atualmente em nossa sociedade. O gradual aumento de expectativa de vida deste público etário reflete, atualmente, uma categoria social que requer observações pelo poder público, a fim de atender adequadamente as suas necessidades em busca de uma melhora de sua qualidade de vida, consequentemente, diminuindo as necessidades de atendimento clínico especializado. Nesse sentido, com o intuito de melhorar as condições da atenção integral a saúde dos idosos, foi proposto a implementação do Programa de Práticas Integrativas aos frequentadores do Centro de Convivência dos Idosos - CCI/Varjão, tendo como norteamento o fortalecimento da inclusão e da saúde da pessoa idosa.

O presente projeto refletia-se a partir do seguinte questionamento: qual o resultado esperado com a implantação e implementação da Dança Sênior na vida dos idosos frequentadores do Centro de Convivência do Idoso do Varjão? Tendo como o objetivo geral descrever o processo de implantação da Dança Sênior® em um centro de convivência do Distrito Federal, estabelecendo-se como objetivos específicos: Implantar um contexto social agradável e favorável para adesão e manutenção da atividade física, mental e social dos idosos; Promover a adoção de conjunto de ações sistemáticas e dinâmicas de incentivo a melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos assistidos pela Unidade Básica de Saúde do Varjão/DF;

Proporcionar componentes de fortalecimento de capacidade funcional dos idosos.

## Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que tem o objetivo descrever o processo de implementar da Dança Sênior como atividade física de um Centro de Convivência do Idoso do Distrito Federal, com vistas ao fortalecimento da

assistência integral aos idosos da comunidade, através das equipes de Estratégias de Saúde da Família, promovendo a qualidade de vida e a redução das vulnerabilidades em saúde.

O Centro de Convivência do Idoso do Varjão/DF (CCI/Varjão) foi selecionado como cenário de prática para emprego da intervenção, em razão da viabilidade de acesso de uma das pesquisadoras responsáveis pela execução da pesquisa. Desde 2006, o CCI/Varjão desenvolve práticas integrativas e complementares para comunidade da Região Administrativa do Varjão, a XXIII Região Administrativa (RA) do Distrito Federal, e no primeiro trimestre de 2018, a Equipe de Saúde da Família Amizade iniciou a parceria com a instituição, a qual apresentou-se aberta ao trabalho intersetorial com a Unidade Básica de Saúde do Varjão/DF.

O CCI/Varjão é mantido, atualmente, por apenas voluntários, em especial de pessoas físicas e/ou entidades circunvizinhas ou da comunidade local. As instalações são simples, mas funcionais. O prédio encontra-se numa área de proteção ambiental e corre o risco de interdição e remoção forçada.

A população urbana estimada do Varjão é de 9.215 habitantes. Esta apresenta pequena predominância de pessoas do sexo feminino, 50,54%. Do total de habitantes da RA, 45,60% estão na faixa etária de 25 a 59 anos, enquanto os idosos, acima de 60 anos, são 4,45%. Dos residentes, 64,73% declararam-se pardos e 21,03% brancos. A cor preta é representada por 13,86% dos residentes. Quanto ao nível de escolaridade, a população concentra-se na categoria dos que têm nível fundamental incompleto, 48,24%, seguida pelo médio completo, 18,70%. E a renda domiciliar média apurada foi da ordem de R\$ 2.274,48, o que corresponde a 2,89 salários mínimos, e a renda per capita foi de R\$ 627,81(CODEPLAN, 2015).

A proposta de atividade implantada no CCI/Varjão é a Dança Sênior®, uma atividade física baseada em músicas folclóricas de diversos povos, principalmente o alemão, por se tratar do seu nascedouro, e que na maioria das vezes é realizado em roda, revivendo cantigas e cirandas da infância (GOUVÊA et al., 2017; SILVA; BERBEL, 2015).

Essa atividade relaciona-se às capacidades funcionais, a partir de um conjunto sistematizado de coreografias, especialmente adaptadas às possibilidades e às necessidades da pessoa idosa. Enquanto dançam, os participantes, envolvidos pela música, ativam a memória relembrando as coreografias, executando exercícios de lateralidade e movimentos

delicados de habilidades, desafiando o equilíbrio, a coordenação motora e a função cognitiva (FRANCO et al., 2016; GOUVÊA et al., 2017; SILVA; BERBEL, 2015).

Precedendo prática da atividade, a pesquisadora responsável realizou o Curso Básico e o Curso Progressivo de Dirigente para a Dança Sênior, ministrado por instrutores da Instituição Bethesda, na Escola Projeção de Taguatinga/DF, iniciado no mês de março de 2019. O primeiro curso é composto por 16 coreografias, e o segundo por 21 coreografias. As coreografias aqui apresentadas foram classificadas de acordo com o grau de dificuldade, estabelecidas nos seguintes substratos, pequena, média e grande complexidade.

A seguir, realizou-se os preparativos dos materiais e insumos para a implantação da prática no Centro de Convivência do Idoso do Varjão/DF. Os crachás de identificação dos participantes foram confeccionados com fitas de cetim de cor roxa, bem como as sacolas de tecidos manufaturadas com a mesma cor. A cor roxa (ou lilás) é associada a equipe Estratégia Saúde da Família Amizade, responsável pela prática dessa atividade.

No Brasil, desde 1994 o Ministério da Saúde adota a Estratégia Saúde da Família (ESF), equipes multiprofissionais da Atenção Primária à Saúde (APS), como estratégia prioritária para a reorganização da Redes de Atenção à Saúde. Este modelo considera que a APS, por meio das ESF, preferencialmente, deve ser a primeira porta de entrada dos usuários aos serviços da atenção à saúde, e vislumbra que as ações de promoção, prevenção, tratamento e recuperação de saúde dos usuários sejam focadas na unidade familiar e na esfera comunitária, de maneira integral e contínua (BRASIL, 2017).

Uma equipe de uma ESF é composta, minimamente, por médico, enfermeiro, técnico ou auxiliar de enfermagem, e agente comunitário de saúde (ACS), fixados à uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Cada equipe é responsável por uma área/território determinado (BRASIL, 2017). A cidade do Varjão possui uma UBS que é composta por três equipes de ESF, porém nenhuma possui ACS. Entre elas está a Equipe Amizade, que é responsável pela cobertura assistencial de saúde das quadras 01, 02, 03 e 05 do Varjão, cuja área está localizado o CCI/Varjão.

Outros materiais foram confeccionados, como garrafas pets, utilizadas para percussão em algumas atividades da dança. Tratou-se do aproveitamento de garrafas pets de 500ml de água mineral, cujo interior fora preenchido, em partes, por bolinhas de isopor, e o seu exterior decorado com fitas adesivas de diversas cores. Confeccionou-se também lenços quadrados de 41cm, acabados com bordas de renda, e chapéus personalizados. Bem como,

a elaboração de bastonetes para percussão, preparados a partir da madeira de cabos de vassoura, os quais foram cortados em pedaços menores, de 30 cm cada, e envernizados.

Os materiais foram confeccionados para se adequar à proposta metodológica das coreografias da DS, os quais fazem parte das recomendações e demonstrações do curso de formação da prática, porém os detalhes decorativos e ilustrativos desses materiais produzidos são individuais, ficando a critério de cada dirigente. Neste caso, esta pesquisadora considerou cada detalhe e seu possível significado, por acreditar no impacto desses na motivação e nos sentidos produzidos nos idosos participantes.

Para a execução da atividade utilizou-se um computador e uma caixa de som, destinados a reprodução das músicas. A prática ocorreu às sextas-feiras, no período da manhã, estipulando-se uma hora para realização da atividade e acrescidos 15 minutos de preparação prévia.

Essa preparação prévia não faz parte do protocolo do curso de formação, porém foi adotada pela dirigente como oportunidade de ampliação do acesso à saúde, mediante a oferta de verificação de glicemia capilar e a aferição de Pressão Arterial (PA). A preparação também considera uma rápida roda de conversas, seguida de uma série de alongamentos e exercícios corporais leves como forma de aquecimento e concentração do grupo. Ademais, ao final da prática realizada novamente era ofertado a aferição de PA, bem como era aberto breve espaço de compartilhamento das experiências do dia, acompanhado normalmente de abraços entre os participantes, e posteriormente era servido, pela coordenadora da instituição, um lanche coletivo.

Ainda, realizou-se uma introdução e orientação à prática da Dança Sênior® aos idosos do CCI/Varjão, onde foi discutido os acordos de convivência, a compreensão das capacidades e limitação dos participantes, o cronograma pretendido, e os espaços destinados aos questionamentos e compartilhamentos da experiência. Além de deixar claro aos participantes que a atividade é voluntária e aberta aos idosos interessados. Não se atribuiu critérios de exclusão, e durante a prática evidenciou-se duas recusas por motivos pessoais e religiosos.

A atividade foi avaliada pela pesquisadora condutora da prática, com enfoque na implantação desta e nos aspectos facilitadores ou limitantes. A pesquisa observou as normas e diretrizes previstas na Resolução CNS nº 466/2012, sendo aprovada pelo Comitê

Artigo original

Hegemonia – Revista Eletrônica do Programa de Mestrado em Direitos Humanos, Cidadania e Violência/Ciência Política do Centro Universitário Unieuro

ISSN: 1809-1261

UNIEURO, Brasília, número 31, Julho a Dezembro de 2020, pp. 136-152.

de Ética em Pesquisa da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, sob o nº 3.634.505 e CAAE 18152719.9.0000.5553.

### Revisão Literária

O termo idoso ou pessoa idosa abriga diferenças, singularidades e traços específicos que devem ser observados pelo poder público, a fim de atender adequadamente as suas necessidades. Tal diversidade entre os idosos se dá em virtude de diferenças na capacidade funcional, na relação com o território, no contexto socioeconômico, nas relações familiares e comunitárias, no gênero, nas experiências e nas expectativas de vida.

Assim, a concepção e a elaboração de políticas públicas direcionadas ao atendimento da população idosa devem compreender e considerar essas diferenças, visando a capacidade de atendimento ao idoso independente, detentor ou não de recursos, que é capaz de desempenhar sua plena autonomia e condução da vida diária, quanto aquele idoso semi-dependente ou totalmente dependente, que requer ajuda para realizar suas atividades de vida diária ou necessita de cuidados continuados.

Segundo a OMS até o meio do século muitos países terão uma proporção de idosos superior a 30%, inclusive o Brasil, com cerca de 64 milhões, o que corresponde a 29,7% da população (BANCO MUNDIAL, 2011; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2014) . Esse é o segmento populacional brasileiro que mais aumenta, com taxas de crescimento de mais de 4% ao ano no período de 2012 a 2022. Esta situação de envelhecimento populacional é consequência, primeiramente, da rápida e contínua queda da fecundidade no País, além de ser também influenciada pela queda da mortalidade em todas as idades (BRASIL, 2015).

Diante do cenário de crescimento da expectativa de vida da pessoa idosa no Brasil, o Estado tem buscado o fortalecimento de políticas públicas já existentes, bem como implementar e adaptar outras, além de criar novas políticas que possam atender as necessidades e direitos da pessoa idosa para visando proporcionar melhor qualidade aos anos vividos a partir dos 60 anos.

No Brasil, é considerada idosa a pessoa que tenha 60 ou mais anos de vida. O Estatuto do Idoso no Brasil, Lei nº 10.741, de 1 de outubro de 2003, representa marco jurídico importantíssimo para a proteção do idoso, o qual inaugurou dois princípios

primordiais para este seguimento populacional: o princípio da proteção integral e o princípio da prioridade (BRASIL, 2003).

Outras instâncias têm fortalecido essa discussão, como o Ministério dos Direitos Humanos promove o diálogo dos direitos da pessoa idosa por meio da Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos direitos da Pessoa Idosa, do Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, das Conferências Nacionais dos Direitos da Pessoa Idosa e do Disque Direitos Humanos – Disque 100, que recebe e encaminha denúncias de violações de direitos.

Apesar de natural, o envelhecimento submete o organismo a muitas alterações funcionais e anatômicas, e em decorrência desses fatores torna-se imprescindível a adoção de estratégias de saúde que viabilizem qualidade de vida desse público.

Uma população idosa grande demanda de necessidades específicas, principalmente no contexto da seguridade social e a provisão de serviços de assistência à saúde de qualidade. Uma descoberta importante é que os gastos com Saúde tendem a aumentar substancialmente no Brasil, um aumento de mais de 4 pontos percentuais do PIB em 2050. Nesse sentido, é urgente que a organização do sistema de saúde se adapte para os perfis demográficos e epidemiológicos diferentes da crescente população em idade mais avançada no Brasil (BANCO MUNDIAL, 2011).

Considera-se que o planejamento adequado de uma política específica para a população idosa deve prever as relações de articulação, integração, continuidade e solidariedade entre os diversos atores e territórios com clareza nas diretrizes e papéis dos órgãos e setores responsáveis pela sua consecução e há que prever o seu monitoramento.

Para isso, o aspecto da promoção da saúde ao longo do ciclo da vida deve fazer parte do empenho político em programas de desenvolvimento humano, com vistas ao envelhecimento ativo, em todas as suas dimensões – física, mental, social e espiritual (FREITAS; PY, 2013). Numerosos pontos podem ser identificados para o desenvolvimento de ações de promoção do envelhecimento saudável, mas todos terão um objetivo em comum: promover a capacidade funcional (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2014).

Diante desse cenário, surge a dança como a atividade física para adultos mais velhos, onde a música permite criar um contexto social agradável e favorável à manutenção da atividade (SILVA; MAZO, 2007). Esta prática é importante por beneficiar alguns componentes da capacidade funcional, como força, agilidade, resistência aeróbica, equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Dentre as diferentes modalidades de dança, a Dança Sênior®

(DS) tem se destacado como uma estratégia prazerosa, que beneficia a qualidade de vida e a capacidade funcional de pessoas idosas (VENANCIO et al., 2018).

Segundo informações da Associação de DS, ela teve sua origem na Alemanha, no início da década de 1970. A alemã Ilse Tutt, que faleceu aos 86 anos de idade, em 1997, foi a sua mentora, motivada pela sua sogra que residia em ancianato, quando a questionou: Você sempre dança com a nova geração, por que não dança com os idosos? A partir desse evento, e com a participação de algumas pedagogas sociais, iniciou o desenvolvimento de atividades adaptadas e possíveis para os idosos.

No Brasil, esta prática foi adotada em 1978, trazida pela alemã Christal Weber, que a partir de 1982 passou a ser praticada no Ancianato Bethesda em Joinville – SC. O primeiro curso ministrado ocorreu em São Leopoldo – RS. Em 1993 foi criada a Associação de Dança Sênior no Brasil, onde foram estruturados os primeiros cursos desta prática a nível nacional.

Além da Alemanha e do Brasil, a dança sênior também é praticada em inúmeros países europeus, entre eles a Suécia, a Bélgica, a Noruega, a Dinamarca, a Finlândia, a Suíça, a Áustria, a Itália e a Inglaterra. Foi criado também o Comitê de Dança Sênior

Internacional que, a cada três anos realiza o encontro do Internacional Seniores Dance Congress – ISDC. No dia 21 de outubro celebra-se o Dia Internacional da Dança Sênior. O Brasil já vem participando desses encontros desde 1998.

A DS já está presente em quase todos os estados brasileiros e conta com o apoio de várias entidades para esse movimento, entre elas o Serviço Social do Comércio - SESC, Instituição Bethesda, Secretaria do Idoso de diversas regiões e associações voltadas para os idosos, como a Associação Brasil Parkinsoniano.

No Brasil, já são 25 anos de implantação dessa prática, presente em 23 estados, com cerca de 9.000 cursistas, mais 600 filiados e 32 ministrantes do curso. A DS, por meio da Convenção Anual, decidiu sobre a regionalização das atividades, cabendo ao Conselho Gestor delegar poderes para viabilizar sua atuação. Sendo regional 1: RS; regional 2: SC e PR; regional 3: RJ e ES; regional 4: BA, MG e CE; regional 5: MT, MS, RO; regional 6: SP; regional 7: DF e GO<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Os cursos são administrados por dirigentes associados e habilitados pela Instituição Bethesda, cuja sede está na Rua Conselheiro Pedreira, 430, Pirambeiraba, Joinville, SC.

Perante o exposto, a dança oportuniza a prática de atividade física nesse representativo seguimento populacional, que demanda de maior atenção à saúde para promoção da capacidade funcional com vistas a um envelhecimento saudável. Assim, este trabalho objetivou descrever o processo de implantação da Dança Sênior® em um centro de convivência do Distrito Federal.

## Resultados

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que tem o objetivo descrever o processo de implementar a Dança Sênior como atividade física de um Centro de Convivência do Idoso do Distrito Federal. A prática ocorreu entre os meses de abril e setembro de 2019, em encontros semanais, com duração média de 45 minutos, em grupos constituídos por cerca de duas dezenas de idosos e três ou quatro profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde do Varjão. As coreografias utilizadas faziam parte do rol das 37 músicas dos cursos de dirigente da dança, destas 24 foram implantadas.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A prática da Dança Sênior® ocorreu entre os meses de abril e setembro de 2019, no CCI/Varjão, em encontros semanais, com duração média de 45 minutos, em grupos constituídos por cerca de duas dezenas de idosos e três ou quatro profissionais de saúde da Unidade Básica de Saúde do Varjão. As coreografias utilizadas faziam parte do rol das 37 músicas dos cursos de dirigente da dança, destas 24 foram implantadas por uma única dirigente, no Centro de Convivência do Idoso do Varjão/DF.

O primeiro encontro ocorreu na última sexta-feira do mês de abril, ainda como um piloto para as atividades futuras. Esta primeira experiência foi realizada com 14 idosos e três profissionais da Unidade Básica de Saúde. Optou-se pela realização de duas danças, consideradas simples, a saber: a Dança das Boas-vindas e a Valsa Mexicana (Tabela 01). Os participantes ficaram encantados e animados com a proposta, todavia foi expressiva a ausência de ritmo já na primeira dança, o que levou a condutora a concentrasse apenas na Dança das Boas-vindas nesse encontro.

Durante o mês de maio realizou-se apenas três encontros, devido a obstáculos externos, como a crescente demanda assistencial da UBS, e internos, como a simultaneidade de outras atividades no CCI/Varjão, por exemplo, o 10º Concurso da Rainha da Terceira Idade. Nesse período de fato foi possível introduzir a Valsa Mexicana, resultado que animou

o grupo para o desenvolvimento de novas danças, uma vez que foi possível observar a motivação gerada pelos acertos dos compassos da Dança das Boas-vindas.

Nesse mês, repetiu-se as danças dos encontros anteriores e acrescentou-se outras danças (Tabela 01).

Tabela 01 – Descritivo das danças implantadas no Centro de Convivência do Idoso do Varjão nos meses de abril e maio, Brasília/DF, 2019

Dança	Dança das Boas-vindas	Valsa Mexicana	Valsa Sentada	Roda Alegre I	Casatschoc sentada	Roda Alegre II	Blues na Roda
Música	Varsovienne	Valsa Mexicana	ST. Bernhard's Waltz	Circassian Circle I	Casatschoc	Circassian Circle II	Isle of Capri
Disposição	Sentados em roda	Sentados em roda	Sentados em círculos; de mãos dadas; lenço na mão direita	Roda de pares; uso do chapéu por um integrante da dupla	Sentados em círculos	Roda de pares; uso do chapéu por um integrante da dupla	Roda simples
Complexidade	Baixa	Baixa	Baixa	Alta	Média	Alta	Alta

Fonte: pesquisadoras.

Importa-se dizer que alguns versos da coreografia “Boas-vindas” cativaram os participantes de sobremaneira, cujos versos passaram a ser repetidos espontaneamente pelos idosos nos encontros subsequentes. Segue os versos da coreografia cantada pelos idosos:

- *Como é bom te ver!*
- *E te encontrar!*
- *Vim aqui te ver!*
- *E te abraçar!*

O grupo passou a fortalecer o vínculo por meio da dança, de forma que celebrações fossem vivenciadas durante a prática, como o aniversário de uma das participantes. Causando comoção entre os participantes e reforçando o potencial da Dança Sênior® no contexto social e de protagonismo desse público na sociedade.

Esses acontecimentos foram importantes para visualização da dança como arte que se desenvolve no espaço e no tempo, expressando sensibilidade através do movimento corporal. Ademais, atualmente também é considerada uma forma de atividade física, constituída de uma sequência de gestos, passos e movimentos corporais com ritmo musical (SILVA; MAZO, 2007). Através da música, a Dança Sênior® busca a autoestima e a

integração do grupo, promovendo o bem-estar dos participantes, por meio de uma atividade lúdica e motivante (SILVA; SANTOS; PRAZERES, 2018).

Em geral, os encontros realizados no CCI/Varjão iniciavam-se com coreografias de baixa complexidade, seguidos de uma mais complexa e finalizando com uma de baixa complexidade, sempre respeitando a capacidade dos idosos participantes. Esta metodologia de condução da dança não prejudicou o andamento do grupo, principalmente quando se considera que a DS é uma atividade que não exige muito esforço e não apresenta restrição para praticar (CASSIANO et al., 2010).

Pelo contrário, quando praticada regularmente, as atividade física com música, como a DS, possibilitam a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais, uma vez que gera um contexto positivo e agradável para a continuidade da prática por parte dos idosos (LEAL; HAAS, 2006; SILVA; MAZO, 2007; SILVA et al., 2016).

No decorrer do mês de junho novas coreografias foram implantadas, conforme descrito na Tabela 02. As novas coreografias foram bem aceitas pelos participantes, por meio da expressão de contentamento e realização pessoal nos momentos de convivência após a prática. Estes momentos de discussão propiciaram a definição coletiva do nome do grupo, batizado de “Roda da Amizade”.

Tabela 02 – Descritivo das danças implantadas no Centro de Convivência do Idoso do Varjão no mês de junho, Brasília/DF, 2019

Dança	Polca dos Ciganos	Sete Pulos	Suspiro	O Italiano para Garrafas
Música	Zigeunerpolka	Seven Jumps	Wiss`n Nachtmutiz Hebb`n	O Italiano
Disposição	Pares em círculo	Sentados em círculo	Sentados em círculo	Sentados em círculos; uso de duas garrafas pets por pessoa
Complexidade	Alta	Média	Baixa	Média

Fonte: pesquisadora.

Após avaliação dos encontros realizados até o junho, a dirigente observou que em sua maioria os idosos apresentavam demasiada dificuldade na execução de coreografias de pé. Assim, a partir do mês de julho a condutora passou a priorizar coreografias nas quais os participantes estivessem sentados, seja em duplas ou em círculo (Tabela 03). Não trazendo prejuízos a continuidade da dança, visto que a DS permite adaptações por apresentar um repertório diversificado, do ponto de vista de ritmos, coreografias e complexidade de movimentos (CASSIANO et al., 2010).

Após oito semanas da implantação da DS no CCI/Varjão, pôde ser observado melhoras visíveis no humor e na socialização entre os participantes, assim como a imensurável diminuição da lacuna que existia entre o CCI e a UBS, apesar da pouca distância entre eles. Através dos depoimentos dos idosos dançarinos também foi possível constatar ganhos no controle da mobilidade e da concentração.

Tabela 03 – Descritivo das danças implantadas no Centro de Convivência do Idoso do Varão nos meses de julho e agosto, Brasília/DF, 2019

Dança	Praga das Moscas	O Palhaço	Alternando o Ritmo	Sinhá Dançando	Ciro	Na Corda Bamba	Cimarron
Música	Veronika Langohr	Crazy Daisy	Samoth	Bauernnmadl	Ciro	Palácio dos esportes	Billy Vaughn
Disposição	Sentados em círculo	Sentados em círculo	Sentados em círculo	Sentados em círculo	Dançarinos de pé, posição kolo V, em círculo	Sentados em círculo	Sentados em círculo
Comple-xidade	Baixa	Média	Baixa	Alta	Média	Média	Alta

Fonte: pesquisadora.

Outra observação importante no grupo “Roda da Amizade” foi em relação a identificação dos participantes nas danças em dupla, cujo cavalheiro era identificado por meio do uso de um chapéu, independente do sexo do dançarino. Todavia, as participantes que exerciam o papel de dama nessas danças passaram a apresentar desconforto, pois também desejavam ter um artefato que as identificasse. Desta forma, adquiriu-se “marabús”, estolas de plumas coloridas, para identificação das damas, produzindo conforto e satisfação para os praticantes da dança.

No contexto da dança, se verifica maior presença feminina em todas as modalidades de dança. Outro ponto a ser considerado em relação à discussão de gênero na dança, é a questão cultural, a qual tende a solidificar valores obsoletos sobre o papel do homem e o da mulher, em determinados âmbitos (VENANCIO et al., 2018).

Ainda foi possível evidenciar o sentimento de pertencimento e liberdade no grupo “Roda da Amizade”, expresso pela solicitação por determinadas músicas nos encontros, cujos passos ou melodia encantava a maioria dos participantes, como a dança O Italiano para Garrafas (Tabela 02).

Corroborando com a literatura no que diz respeito aos grupos de convivência, que são espaços propícios para a aprendizagem e para obtenção de novos conhecimentos, devendo-se permitir e priorizar o acesso aos assuntos de interesse grupal, para dar a essa população, a autonomia na escolha do que querem aprender (PREVIATO et al., 2019).

Os resultados obtidos puderam ser observados através da aparente melhora do grupo nos aspectos relacionados à autoestima, à confiança e ao bem-estar, fatores esses que podem ser associados à saúde física e mental. Desta forma, pôde ser percebido que a prática da DS no CCI/Varjão, como atividade grupal, influenciou a qualidade de vida dos idosos participantes, observados por meio de melhor interação, inclusão social, resgate da autonomia, melhora do humor e, conseqüentemente, melhora da qualidade de vida deles.

No mês de setembro também foi possível a implantação de novas coreografias, conforme descrito na Tabela 04.

Tabela 04 – Descritivo das danças implantadas no Centro de Convivência do Idoso do Varjão no mês de setembro, Brasília/DF, 2019

Dança	Oi, Que Bom Que Você Está Aqui!	Encantos do Rio	A Despedida	Dançando com Lenço	Toque de Carinho	Ciro Sentado
Música	Jessie Polka	Cidade Maravilhosa	Good Night Ladies	Tennessee Waltz	Tatscher	Ciro
Disposição	Sentados em círculo	Roda simples, de pé	Dançarinos de pé, em duplas	Sentados em círculos; uso de lenços	Dançarinos sentados em círculo, mãos dadas	Sentados em círculo
Complexidade	Baixa	Alta	Alta	Baixa	Baixa	Média

Fonte: Autoras.

Estudos brasileiros apontam que a DS produz bons resultados na qualidade de vida dos idosos, além de diminuir a rigidez articular e melhora da velocidade de condução do impulso nervoso, promovendo a melhora do equilíbrio (GOUVÊA et al., 2017; OLIVEIRA; PIVOTO; VIANNA, 2009; SILVA; SANTOS; PRAZERES, 2018). Bem como outros benefícios, como maior socialização, melhoria da comunicação e do humor, e diminuição das dores (VENANCIO et al., 2018). A DS pode ainda ser utilizada como recurso terapêutico, cuja capacidade a expressão emocional, favorecendo o pensar criativo e o autoconhecimento (CASSIANO et al., 2010; SILVA et al., 2016).

Assim, com a implantação da prática semanal da dança, foi nítido diversos ganhos entre os dançarinos, tais como melhora da atenção, concentração, mobilidade, lateralidade, da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, assim como aperfeiçoamento da memória, da orientação espacial, das habilidades psicomotoras e cognitivas. Em especial na aparente melhora da sensação de satisfação física e emocional dos idosos que aderiram à prática.

Ao considerar a DS como uma prática integrativa complementar de saúde, a Dança pode ser uma importante ferramenta para o incremento terapêutico, em especial da Atenção Primária a Saúde (TELESI JUNIOR, 2016). Como Política Pública de Saúde e visando a ampliação e melhorar no atendimento à população idosa local, a ESF Equipe Amizade, ligada a UBS do Varão/DF, implantou a prática da DS tendo como norteamento do fortalecimento da inclusão e da saúde da pessoa idosa.

No geral, empiricamente observou-se, nessa experiência, associação das intervenções de profissionais de saúde da UBS com a melhoria da condição de saúde dos participantes, a exemplo do maior número de diagnósticos, tratamentos e acompanhamentos das alterações de PA e das variações dos índices glicêmicos, desde os primeiros encontros.

A atividade grupal implantada visou o fortalecimento da inclusão e da saúde da pessoa idosa. Nos grupos de dançarinos visualmente foi verificada a predominância da presença de idosos do sexo feminino, porém pôde ser observada a adesão de pessoas do sexo masculino, ainda que tímida, no decorrer da prática.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo destaca-se ao se apresentar como um dos primeiros estudos da literatura sobre o processo de implantação, uma vez que foi identificado escassa discussão acadêmica sobre o assunto, principalmente no contexto do Distrito Federal.

A partir da descrição apresentada o resultado da experiência demonstrou grandes benefícios na esfera física, emocional, cognitiva e social refletindo na percepção da qualidade de vida dos participantes.

Em circunstância da crescente demanda de atenção à saúde do idoso, constatar possibilidades terapêuticas da Dança Sênior® para este público se mostra oportuno para

promoção da qualidade de vida dos idosos. Principalmente pela receptividade da prática por parte desse público. O estudo pôde identificar ainda que a prática da Dança Sênior® necessita de maiores investigações, especialmente relativas ao perfil dos participantes e da avaliação sistemática da satisfação dos usuários.

Desta forma, compete a sugestão de novas pesquisas, as quais, somadas a estas, poderão ampliar o conhecimento sobre o universo de possibilidades que as vivências experienciadas com a DS pode propiciar, inclusive configurando-se como uma estratégia para o envelhecimento saudável.

As práticas grupais realizadas com a DS, em estreita parceria entre a UBS e o CCI/Varjão, promoveram o fortalecimento do vínculo entre os idosos, e destes com ambas as instituições. O fato pode ser evidenciado por meio de depoimentos dos próprios participantes, e ainda sobre relatos quanto a percepção sobre os benefícios de tais atividades que os auxiliaram a se tornar mais ativos, confiantes, participativos e alegres, o que pode refletir na melhora da saúde e qualidade de vida dos idosos participantes da prática.

## REFERÊNCIAS

BANCO MUNDIAL. Envelhecendo em um País mais Velho: Implicações do Envelhecimento Populacional sobre: Crescimento Econômico, Redução da Pobreza, Finanças Públicas e Prestação de Serviços. 1. ed. Brasil: Departamento do Brasil, 2011.

BRASIL. Lei nº 10.741, de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências, 2003. Disponível em: <<https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/98301/estatuto-do-idoso-lei-10741-03>>

BRASIL. Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI: Subsídios para as projeções da população. 1. ed. Brasília: IBGE, 2015. v. 3

BRASIL. Portaria de Consolidação Nº 2, de 28 de Setembro de 2017. Consolidação das normas sobre as políticas nacionais de saúde do Sistema Único de Saúde. Brasília; 2017.

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, 2010.

CODEPLAN. Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios PDAD Varjão. Brasília: 2015.

Artigo original

Hegemonia – Revista Eletrônica do Programa de Mestrado em Direitos Humanos, Cidadania e Violência/Ciência Política do Centro Universitário Unieuro

ISSN: 1809-1261

UNIEURO, Brasília, número 31, Julho a Dezembro de 2020, pp. 136-152.

FRANCO, M. R. et al. Effectiveness of Senior Dance on risk factors for falls in older adults (DanSE): A study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, v. 6, n. 12, p. 1–6, 2016.

FREITAS, E. V. DE; PY, L. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 3º ed. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Googan, 2013.

GOUVÊA, J. A. G. et al. Impacto da Dança Sênior nos parâmetros emocionais, motores e qualidade de vida de idosos. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*, v. 18, n. 1, p. 51, 2017.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade The meaning of the dance in the third age. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, p. 64–71, 2006.

OLIVEIRA, L. C. DE; PIVOTO, E. A.; VIANNA, P. C. P. Análise dos resultados de qualidade de vida em idosos praticantes de dança sênior através do SF-36. *ACTA FISIATR*, v. 16, n. 3, p. 101–104, 2009.

PREVIATO, G. F. et al. Grupo de convivência para idosos na atenção primária à saúde: contribuições para o envelhecimento ativo. *Rev Fun Care Online*, v. 11, n. 1, p. 173–180, 2019.

SILVA, A. F. G. DA; BERBEL, A. M. O benefício da dança senior em relação ao equilíbrio e as atividades de vida diárias do idoso. *ABCS Health Sci.*, v. 40, n. 1, p. 16–21, 2015.

SILVA, A. H. DA; MAZO, G. Z. DANÇA PARA IDOSOS: uma alternativa para o exercício físico. *Cinergis*, v. 8, n. 1, p. 25–32, 2007.

SILVA, M. V. DA et al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. *Rev Enferm UFPE [online]*, v. 10, 2016.

SILVA, R. L. DA; SANTOS, C. C.; PRAZERES, L. R. DOS. DANÇA SÊNIOR: uma alternativa para melhorar a qualidade de vida dos idosos. *Revista Kinesis*, v. 36, n. 2, p. 73–82, 2018.

TELESI JUNIOR, Emílio. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. *Estud. av.*, São Paulo, v. 30, n.86, p. 99-112, Apr. 2016. doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>.

VENANCIO, R. C. DE P. et al. Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cad. Bras. Ter. Ocup.*, v. 26, n. 3, p. 668–679, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Report on Ageing and Health. Geneva: 2014.