

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS – UEA  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO – ESAT  
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

LUAN DA COSTA SOUZA

**PESSOAS IDOSAS E DANÇA: PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO  
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE MULHERES NO PROJETO EDUCAR  
PARA ENVELHECER**

Manaus – AM  
2024

LUAN DA COSTA SOUZA

**PESSOAS IDOSAS E DANÇA: PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO  
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE MULHERES NO PROJETO EDUCAR  
PARA ENVELHECER**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado como requisito para a  
obtenção do grau de licenciatura em  
Dança, do curso de Dança da Universidade  
do Estado do Amazonas (UEA)

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão

Manaus – AM

2024

À minha Mãe Maria Luiza, por sempre me apoiar.  
Ao meu namorado Mario Jorge, por sempre estar ao meu lado  
e me apoiar.  
A minha amiga Raiana, que esteve intensamente comigo nesta  
jornada.  
E, por fim, a todos aqueles estudantes que, por circunstâncias  
da vida, tiveram que parar de estudar, e que, apesar disso,  
acreditam no poder da arte de dançar!

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus, pelo dom da vida, pela saúde e pela perseverança que me permitiram enfrentar os desafios desta jornada. Sua presença constante me deu forças para continuar lutando pelos meus objetivos, mesmo quando as dificuldades pareciam insuperáveis.

Agradeço à Universidade do Estado do Amazonas (UEA), que proporciona um ambiente de estudo científico essencial para o avanço do conhecimento e para a formação de profissionais comprometidos com a educação. Sou grato ao corpo docente desta Universidade, pela dedicação em transmitir saberes que formam uma geração de professores preparados e de excelência, e por despertar em mim a paixão pela pesquisa e pelo aprendizado contínuo.

À minha professora e orientadora Dra. Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão, minha gratidão por sua sabedoria, paciência e apoio incondicional. Sua orientação foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho e para o meu crescimento acadêmico e pessoal.

Minha eterna gratidão à minha mãe e às minhas irmãs, que foram meu porto seguro em todos os momentos, oferecendo amor, incentivo e apoio incondicional. À minha madrinha e à minha tia, que também foram peças fundamentais nessa trajetória, demonstrando carinho e apoio de maneira inestimável.

Agradeço à minha amiga Raiana, que esteve ao meu lado intensamente durante esta jornada acadêmica. Sua amizade verdadeira foi um alicerce, e sua presença foi essencial, oferecendo palavras de conforto, motivação e alegria nos momentos mais difíceis.

À minha supervisora de estágio, Professora Claudia Cardoso do Nascimento, dedico um agradecimento especial. Sua luz iluminou meu caminho em muitos momentos de incerteza, e seu apoio, tanto profissional quanto emocional, foi um verdadeiro impulso para que eu não desistisse. Sua dedicação e empatia são inspirações que levo comigo.

Por fim, agradeço muitíssimo a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho. Cada gesto de apoio, cada palavra de incentivo e cada contribuição direta ou indireta foram essenciais para que esta etapa fosse concluída com sucesso. Levarei comigo a gratidão por todos que fizeram parte dessa jornada única e transformadora.

"A dança é a linguagem oculta da alma, memórias que o corpo guarda são histórias que a alma reconta"

Martha Graham ( 1991)

LUAN DA COSTA SOUZA

**PESSOAS IDOSAS E DANÇA: PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO  
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE MULHERES NO PROJETO EDUCAR  
PARA ENVELHECER**

Este trabalho de conclusão de curso foi julgado adequado para obtenção de Grau de Licenciatura em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final pela Comissão Examinadora.

Manaus, 17 de dezembro de 2024

Banca Examinadora:

Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão

Claudia Cardoso do Nascimento

Prof.<sup>a</sup> Esp. Claudia Cardoso Do Nascimento

Cintia Matos de Melo

Prof.<sup>a</sup> Ma. Cintia Matos de Melo

8,6

## RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil é uma realidade que traz desafios importantes, especialmente para mulheres idosas, que enfrentam questões relacionadas à qualidade de vida, autonomia e inclusão social. Este estudo descritivo e qualitativo investigou como a prática da dança influencia a vida de cinco mulheres com 60 anos ou mais participantes do projeto *Educar para Envelhecer* em Manaus. Para a coleta de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas e grupos focais, explorando as vivências e percepções dessas mulheres sobre a dança. Os dados foram analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo, permitindo identificar padrões e categorias relacionadas aos aspectos físicos, emocionais e sociais envolvidos. Os resultados mostraram que a prática da dança favorece a autonomia das participantes, aumenta a independência para realizar atividades cotidianas e fortalece os vínculos sociais, promovendo um maior senso de pertencimento. Além disso, a dança contribuiu para o resgate de memórias corporais, melhorou o equilíbrio e a coordenação motora e trouxe benefícios emocionais, como maior autoestima e alegria. Este estudo reforça a importância de políticas públicas que incentivem atividades culturais para pessoas idosas, demonstrando como a dança pode ser um meio eficaz para promover um envelhecimento ativo, saudável e socialmente integrado.

**Palavras-chave:** dança; pessoas idosas; envelhecimento ativo; autonomia; socialização.

## ABSTRACT

Population aging in Brazil is a reality that presents significant challenges, especially for elderly women who face issues related to quality of life, autonomy, and social inclusion. This descriptive and qualitative study investigated how dance practice impacts the lives of women aged 60 and over who participate in the *Educar para Envelhecer* project in Manaus. Data collection included semi-structured interviews and focus groups, exploring these women's experiences and perceptions of dance. The data were analyzed using Content Analysis, which identified patterns and categories related to physical, emotional, and social aspects. The results revealed that dance practice enhances participants' autonomy, increases independence in daily activities, and strengthens social bonds, fostering a greater sense of belonging. Additionally, dance contributed to the recovery of bodily memories, improved balance and motor coordination, and brought emotional benefits such as increased self-esteem and joy. This study highlights the importance of public policies encouraging cultural activities for elderly people, demonstrating how dance can effectively promote active, healthy, and socially integrated aging.

**Keywords:** dance; elderly people; active aging; autonomy; socialization.

## SUMÁRIO

RESUMO .....	8
ABSTRACT .....	9
INTRODUÇÃO .....	11
CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO .....	13
1.2 O desenvolvimento humano na Velhice.....	17
1.2.1 desenvolvimento motor na velhice.....	19
1.2.2 Breve histórico da dança com pessoas idosas .....	21
1.3 Dança com pessoas idosas.....	23
1.3.1 Os benefícios da prática da Dança para pessoas idosas.....	24
1.3.2 Fatores Psicossociais ligados ao envelhecer e a política pública no Brasil .....	25
CAPÍTULO 2 - PERCURSO TEÓRICO METODOLÓGICO .....	26
2.1 Aspectos epistemológicos .....	27
2.1 Caracterização da pesquisa .....	27
2.2 Procedimentos e instrumentos para a coleta de dados.....	29
CAPÍTULO III – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	30
3.1.1 Perfil das participantes.....	30
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	49
REFERÊNCIAS .....	51
Anexo.....	53
APÊNDICES.....	57

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que, nas últimas décadas, tem despertado atenção em diversas áreas do conhecimento. No Brasil, o aumento significativo da população idosa é evidenciado por dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que apontam que mais de 15,6% da população já ultrapassou os 60 anos, um número em constante crescimento. Nesse cenário, surgem desafios e reflexões acerca da qualidade de vida, autonomia e inclusão social dessa faixa etária, especialmente em um contexto marcado por mudanças culturais, econômicas e sociais. Para mulheres idosas, esses aspectos tornam-se ainda mais relevantes, considerando as especificidades das vivências de gênero ao longo da vida e as desigualdades que atravessam o processo de envelhecimento.

A dança, enquanto linguagem artística e prática corporal, destaca-se como uma ferramenta significativa no favorecimento do bem-estar das pessoas idosas. Para além dos benefícios físicos, a dança atua na promoção da autonomia, no fortalecimento de laços sociais e no resgate de memórias corporais, constituindo um espaço de expressão e protagonismo para corpos historicamente marginalizados. Contudo, apesar das evidências sobre seus efeitos positivos, ainda há uma lacuna na literatura que explore como a dança impacta, de forma integrada, aspectos emocionais, sociais e psicológicos das mulheres idosas.

O projeto "Educar para Envelhecer", desenvolvido na cidade de Manaus, oferece um contexto privilegiado para o estudo desse tema. Voltado para mulheres com 60 anos ou mais, o projeto utiliza a dança como ferramenta de integração e desenvolvimento pessoal. A partir das vivências das participantes, torna-se possível investigar de que forma essa prática favorece a autonomia, a independência e a socialização, além de contribuir para a construção de um envelhecimento ativo, saudável e pleno.

Este trabalho, portanto, busca compreender como a prática da dança, no âmbito do projeto "Educar para Envelhecer", repercute na vida de mulheres idosas, promovendo não apenas benefícios físicos, mas também fortalecendo sua inserção social e emocional. Por meio de uma abordagem qualitativa, esta pesquisa privilegia as narrativas das participantes, explorando suas experiências e percepções sobre o impacto da dança em suas rotinas e em seus processos de envelhecimento.

Nessa direção, o trabalho está dividido em três capítulos. O primeiro deles consta do referencial teórico, no qual abordamos o processo de envelhecimento sobre o prisma histórico e do desenvolvimento humano. Também a dança com pessoas idosas e, ainda, os fatores psicossociais da Velhice.

No segundo capítulo, apontamos o percurso teórico metodológico com os detalhes do planejamento e realização da pesquisa de campo. Assim, iniciamos esse capítulo com a classificação da pesquisa, seguindo com a descrição do local e das participantes da pesquisa. Outros tópicos como os procedimentos e instrumentos da coleta e análise de dados também estão descritos nesse capítulo.

O terceiro capítulo foi composto pela análise e discussão dos dados, cuja base foi a análise de conteúdo (Bardin,2021). Esta análise seguiu os objetivos específicos da pesquisa e foi dividida nos seguintes tópicos: perfil das participantes; estilo de vida de mulheres idosas: autonomia, independência, socialização e sua relação com a prática da Dança; Dança como promoção de saúde e qualidade de vida de mulheres idosas e, finalizando esse capítulo, a Dança e o resgate de memórias afetivas e corporais no envelhecimento de mulheres.

Esta análise sinaliza que a pesquisa contribui para debates sobre a relevância de políticas públicas e iniciativas comunitárias que valorizem a arte e a cultura como elementos essenciais na promoção de qualidade de vida para a população idosa. As mudanças ocasionadas pela dança no que diz respeito à autonomia, independência e socialização dessas mulheres cabe registro especial. Assim, o estudo espera colaborar para a desconstrução de estereótipos sobre a velhice e o corpo idoso, reconhecendo-o como um espaço de potência e criação.

Finalizando a estrutura deste trabalho, apresentamos as considerações finais, o referencial teórico e os apêndices do texto.

## **CAPÍTULO 1 - REFERENCIAL TEÓRICO**

O referencial teórico é uma parte importante da pesquisa pois é o que dá sustentação teórica ao trabalho. Nessa perspectiva, dividimos essa parte teórica em três tópicos: o processo de envelhecimento ao longo do tempo em que enfatizaremos a velhice na contemporaneidade e os aspectos ligados ao desenvolvimento das pessoas idosas, na sequência abordaremos a dança com pessoas idosas e, por fim, fatores psicossociais da Velhice .

### **1.1 O processo de envelhecimento ao longo do tempo**

“O envelhecimento da população é um dos maiores triunfos da humanidade”. OMS (2005, p. 8)

Ao longo do tempo, a vivência da velhice passou por grandes transformações. Tais transformações foram acompanhadas também por mudanças de nomenclaturas para qualificar essa fase do ciclo vital. Durante longos períodos da história não houve uma preocupação com as questões etárias; a categoria "etária" só passa a fazer parte da organização das sociedades a partir da época moderna, ou seja, nas sociedades pré-industriais não existiam separações por idade (Hareven, 1995, Apud Dardengo; Mafra, 2018).

De acordo com o mesmo autor, foi somente a partir do século XIX que as diferenciações entre as faixas etárias, funções, hábitos e espaços relacionados a cada grupo etário passaram a vigorar. É nesse contexto que a velhice como uma etapa distinta da vida surge como parte de um desenrolar histórico que passou a considerar as idades com base no tempo cronológico.

Apesar dessa contagem cronológica acontecer só a partir da modernidade, já na antiguidade, se percebe um olhar diferenciado para com as pessoas velhas. Havia uma reverência pelos mais velhos e essa era uma característica marcante de diversas civilizações. (Minois,1987)

Na Grécia Antiga, os idosos eram valorizados como fontes de sabedoria e moralidade. Sócrates, o renomado filósofo grego, afirmava: “A sabedoria só vem com a idade”, ressaltando o valor da experiência acumulada ao longo dos anos. Os dirigentes desempenhavam o papel de conselheiros nas assembleias públicas e tinham a responsabilidade de orientar os mais jovens em questões filosóficas e práticas. O envelhecimento era visto pela tradição grega como uma fase nobre da vida, na qual se atingia claramente um alto nível de intelectualidade. (Vernant,1990)

Em Roma, o papel dos mais velhos era ainda mais institucionalizado. O Senado Romano, descrito como “uma assembleia composta por homens mais velhos”, consistia em indivíduos cuja vasta experiência em política, guerra e negócios os qualificava para tomar decisões que moldavam o futuro da república.

Durante a Idade Média, o respeito pelos mais velhos ocorreu constantemente, especialmente nas sociedades rurais e feudais, onde as famílias eram a base da organização social. “Os mais velhos eram os patriarcas e matriarcas das famílias”, desempenhando papéis cruciais na tomada de decisões e orientando as gerações mais jovens em questões do cotidiano e práticas de subsistência

Com a Revolução Industrial e as mudanças sociais que aconteceram, houve uma reconfiguração dos papéis sociais e econômicos da pessoa idosa, em razão do processo de urbanização e o crescente trabalho assalariado. Cabe destacar, também, que a expectativa de vida era mais curta e as condições de saúde bastante precárias, tudo isso contribuiu para uma visão mais negativa da velhice. Perspectiva que prevaleceu até bem pouco tempo (Elias,1985). Com o passar dos anos os estilos de vida foram mudando e, com isso, esses aspectos foram evoluindo de forma com que as famílias fossem se adaptando a contemporaneidade.

Durante esse período, as famílias tradicionais, que antes funcionavam como unidades de produção agrícola, deram lugar a um modelo mais urbano e industrial.

Com isso, “o trabalho assalariado e a vida urbana alteraram significativamente a dinâmica familiar”, tornando a pessoa idosa menos centrais na economia doméstica. A população migrou para as cidades em busca de trabalho nas fábricas, e a estrutura familiar extensa, que sustentava o papel central dos anciãos, foi substituída por unidades familiares menores e mais nucleares. (Vernant,1990)

Essa transição para o trabalho assalariado também trouxe mudanças na forma como o trabalho era valorizado. "A idade, que antes era associada à sabedoria e à experiência, começou a ser vista como um sinal de incapacidade para o trabalho produtivo." A importância crescente da eficiência e da produtividade fez com que a idade avançada passasse a ser vista com certo grau de desvantagem. O foco no trabalho ativo desvalorizou a contribuição das pessoas idosas, que muitas vezes se viram obrigados a depender de sistemas de previdência ou apoio social, em fase de desenvolvimento naquele período. (Bauman,2001)

Como citamos anteriormente, tal como as formas de enxergar a velhice, os termos utilizados para qualificar essa fase da vida também foram mudando. Ao longo dos anos, a forma como nos referimos às pessoas mais velhas mudou bastante. Antigamente, o termo "velho" era comum, mas muitas vezes era usado de forma negativa, como se envelhecer fosse algo ruim. Com o tempo, começamos a usar a palavra "idoso", que soava mais respeitosa e reconhecia a sabedoria

Hoje, estamos vendo uma mudança ainda maior, com termos como “adultos mais velhos” ou “pessoas mais velhas” se tornando mais comuns. Esses termos ajudam a enfatizar que cada pessoa é única, com suas próprias histórias e habilidades. Essa nova forma de falar é importante porque não apenas melhora a maneira como a sociedade vê as pessoas idosas, mas também ajuda as próprias pessoas nessa fase da vida a se sentirem valorizadas e dignas. No fim das contas, a escolha das palavras reflete como percebemos e tratamos

Atualmente, o termo mais utilizado e considerado respeitoso para se referir a pessoas mais velhas é "pessoas idosa". Ele é amplamente aceito e usado em contextos formais e informais. No que diz respeito à adoção oficial desse termo em nosso país, isso se deu em 2021 quando a Comissão dos Direitos da Pessoa Idosa da Câmara dos Deputados aprovou o Projeto de Lei 151/21, de autoria da deputada

Tereza Nelma (PSDB-AL), que substituiu o termo "idoso" por "pessoa idosa" em diversas legislações relacionadas ao envelhecimento, incluindo a Política Nacional do Idoso, o Estatuto do Idoso, a lei do Imposto de Renda, a Lei do Atendimento Prioritário e a lei que criou o Fundo Nacional da pessoa idosa.

### 1.1.1 A velhice na contemporaneidade

O envelhecimento populacional é um fenômeno que acontece em ritmo acelerado em todos os países do mundo e, no Brasil, não é diferente. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2024), atualmente no Brasil há mais de 33 milhões de pessoas idosas - cerca de 15,6% da população total, com idade acima de 60 anos. Cabe destacar que esse número é ainda maior posto que os dados aqui relatados são do censo anterior.

As pessoas vivem muito mais agora por causa dos avanços na medicina e maiores cuidados com a alimentação, que se somam a outros cuidados. Aos poucos isso foi trazendo novas oportunidades e desafios para as pessoas idosas. Hoje, muitas pessoas idosas continuam ativas e independentes por mais tempo, participando de forma significativa na vida social, econômica e cultural (Laslett, 1989). Todavia, mesmo com o aumento populacional e todas as mudanças ocorridas, envelhecer ainda é algo bem diverso e complicado na contemporaneidade.

Assim, temos percebido a crescente importância da qualidade de vida na velhice. Envelhecer bem não é só não ter doenças, mas também estar bem fisicamente, mentalmente e emocionalmente. Somam-se a esses fatores a criação e ampliação das políticas públicas e iniciativas comunitárias que visam a promoção de um envelhecimento saudável, oferecendo suporte em áreas como saúde, educação continuada e inclusão digital. (Kalache, 2000).

Entretanto, nem tudo são flores nessa etapa da vida. Vivemos em uma sociedade capitalista e num mundo mais fluido, ou como nomeia Bauman (2000) numa modernidade líquida. Acerca das sociedades capitalistas, é importante destacar a supervalorização da beleza e seu entrelaçamento com a saúde. Nesses contextos o valor de cada pessoa está em sua capacidade de produção e essa capacidade, em

muitos casos, tende a decair à medida que envelhecemos. Dentre outros aspectos isso faz com que a velhice possa não ser uma etapa da vida tão valorizada.

Analisando essa situação pelo viés do pensamento desenvolvido por Bauman (2000), temos também uma sociedade pouco voltada para o estabelecimento de laços, adotando como modelo a fluidez dos líquidos, o que pode representar também algumas dificuldades para a população idosa, por vezes mais apegada a modelos mais sólidos de existência, em que prevalecem valores hoje pouco consolidados e respeitados. O que é muito diferente nas culturas orientais, em que os valores são outros, assim como a vivência da velhice e o valor a ela atribuído é igualmente diferente.

Assim, é importante pensar que essa etapa da vida deve ser vista como as demais fases, em que se tem perdas e danos como propõe Kertzman (2005, p.34): “O envelhecimento é um processo que se inscreve na temporalidade do indivíduo, do início ao fim da vida, processo este composto por perdas e ganhos [...]”

No Brasil, a criação do Estatuto do Idoso, em 2003, foi um grande passo na defesa dos direitos dos idosos. O Estatuto garante várias proteções para eles, incluindo saúde, assistência social, educação, cultura, lazer e trabalho. “A ideia é garantir que os direitos dos idosos sejam respeitados, promovendo a integração e a participação ativa deles na sociedade”. (Brasil-estatuto do idoso, 2003, p.16)

Portanto, envelhecer hoje em dia pode ser uma experiência diferente e, em muitos casos, as pessoas idosas rompem estereótipos e vivenciam e compartilham uma visão mais positiva e inclusiva da velhice. Para tanto, essa população conta com o apoio de políticas públicas como o já citado Estatuto do Idoso, cuja ideia é garantir a dignidade e a qualidade de vida da pessoa idosa, com base em cada contexto social.

## 1.2 O DESENVOLVIMENTO HUMANO NA VELHICE

Durante longos períodos da história, os estudos sobre o desenvolvimento sequer se debruçaram sobre a velhice (Berk, 2014). Ainda hoje, muitos manuais de desenvolvimento humano ainda se restringem a estudar a infância e a adolescência. Todavia, é inegável que estudar o desenvolvimento nessa fase da vida é crucial para a qualidade de vida das pessoas idosas, abrangendo tanto o

desenvolvimento motor quanto o geral. Entender esses aspectos é essencial para promover um envelhecimento saudável e ativo.

Os estudos sobre o desenvolvimento, no que diz respeito ao envelhecimento, só surgiram quando a visão que se tinha sobre a velhice como decrepitude e doença foi cedendo lugar a uma perspectiva mais positiva em que se passou a considerar essa etapa da vida com suas características próprias, com ganhos e perdas. Também contribuiu para o surgimento desses estudos, as mudanças demográficas possíveis a partir dos avanços científicos, o que trouxe maior visibilidade dessa população, ampliando-se, conseqüentemente, as preocupações com a sua qualidade de vida.

Um dos primeiros pesquisadores a estudar o desenvolvimento da personalidade incluindo o estágio da velhice foi Erik Erikson, cujos estudos se baseavam no princípio epigenético, ou seja, como um processo contínuo que se desenvolve ao longo de toda a vida. Erikson propôs que o desenvolvimento de dá em estágios sequenciais mais ou menos definidos, e para que as pessoas se desenvolvam de forma satisfatória é necessário estabilidade nesse processo.

Ao desenvolver seus estudos nesse campo, Erikson (1998) foi estabelecendo algumas especificidades do desenvolvimento. Para ele, cada etapa do desenvolvimento de desenrola de forma dinâmica em função do contexto social e abrange dois opostos um com características positivas (sintonia) e outro com características negativas (distorção), cujo resultado levaria à aquisição levaria ao desenvolvimento de uma virtude ou uma força psicossocial.

Assim, essa etapa do desenvolvimento seria a oitava e envolveria o esforço para equilibrar a coerência e plenitude pessoal versus o "desespero", que se ligaria à proximidade da finitude, por meio da morte. Seria uma espécie de balanço das conquistas e frustrações acumuladas ao longo da vida, numa retomada dos sucessos e insucessos do passado.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a terceira idade<sup>1</sup> é a fase da vida que começa aos 60 anos e é marcada por mudanças físicas em todo o organismo das pessoas, alterando suas funções e comportamentos, percepções, sentimentos, pensamentos, ações e reações (OMS, 2005). Esse organismo internacional classifica

---

<sup>1</sup> O termo terceira idade foi mantido aqui em respeito ao documento oficial.

o envelhecimento em quatro estágios: meia idade: 45 a 59 anos; idoso ou terceira idade: 60 a 74 anos; ancião: 75 a 90 anos; velhice extrema: acima de 90 anos.

Essa questão etária é importante, mas os estudos recentes vêm apontando as formas distintas como se dá o processo de envelhecimento em termos motor, psicológico e social.

### 1.2.1 DESENVOLVIMENTO MOTOR NA VELHICE

Acerca do desenvolvimento motor na velhice, importa assinalar que à medida que envelhecemos é frequente haver uma diminuição da força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação. Erikson (1982) propôs três níveis diferentes no processo de envelhecimento<sup>2</sup>: o biológico, o psicológico e o social. Esses níveis atravessam nossa existência ao longo da vida, sendo que o último estágio desse processo é o que se refere à velhice.

Para este psicólogo, o corpo passa por muitas mudanças, vai se modificando desde o fisiológico ao psicossocial e com o passar do tempo causam um amplo declínio para as pessoas idosas, pois elas carregam seus próprios interesses e estabelecem suas próprias negociações com as normas e eventos sociais que determinam o que é esperado em certas idades.

Neugarten e Datan (1974) apontam alguns fatores mais significativos e que podem influenciar preconceitos sobre a velhice, como a ideia de que se aposentar é sinônimo de incapacidade. O que nos remete aos muitos desafios que permeiam a velhice.

No que diz respeito aos aspectos fisiológicos, o envelhecimento não ocorre em toda a pessoa idosa da mesma forma, pessoas com a mesma idade podem ter diferenças bem visíveis em seu estado fisiológico, reagindo diferentemente aos estímulos e dificuldades da vida diária (Lima, 2010). Assim, algumas pessoas podem se manter ativas e produtivas vivenciando a velhice como senescência e outras como senilidade.

Todavia, de acordo com o autor, apesar da causa biológica, fisiológica, ou do tipo de vida que a pessoa idosa levou ao longo da vida, determinadas perdas e

---

<sup>2</sup> Esse processo tem início desde o nascimento e continuará até a morte do indivíduo.

diminuições devido à idade são gerais, fazem parte do envelhecimento, como é o caso da perda gradual da elasticidade do tecido conjuntivo, diminuição do consumo de oxigênio e da quantidade de água, além da diminuição da força muscular e flexibilidade.

Frente às questões ligadas aos problemas de saúde, declínio da força física, autonomia e independência nessa etapa da vida, estudos recentes têm mostrado que a prática regular de atividades físicas, inclusive a dança, pode diminuir esses efeitos e até melhorar a mobilidade dos idosos à medida que pode ajudar a manter e adaptar as capacidades físicas (Spirduso, 2005) como veremos a seguir.

Três aspectos são muito relevantes no processo de envelhecimento saudável – a autonomia, a independência e o convívio com outras pessoas, que nomearemos socialização. A autonomia refere-se à capacidade de um indivíduo tomar decisões sobre sua própria vida de forma consciente e livre, sem depender completamente de terceiros. Para a pessoa idosa, a autonomia está intimamente ligada à preservação de habilidades cognitivas e emocionais que os capacitem a escolher suas ações, organizar sua rotina e participar ativamente da sociedade. Segundo Neri (1999), a autonomia vai além de aspectos físicos, envolvendo também a independência mental e emocional, garantindo que a pessoa idosa continue a exercer sua identidade e cidadania.

A independência, por sua vez, está relacionada à habilidade de realizar atividades da vida diária sem ajuda externa. Isso inclui desde tarefas básicas, como alimentação e higiene, até atividades instrumentais mais complexas, como gerenciar finanças ou transporte. De acordo com Spirduso (2005), a independência física é um dos pilares do envelhecimento ativo, e a prática de atividades que fortaleçam a musculatura, a coordenação motora e o equilíbrio, como a dança, pode ser crucial para mantê-la.

Já a socialização das pessoas idosas diz respeito às relações sociais que elas estabelecem dentro e fora de casa. As formas de socialização mudaram bastante com o passar do tempo. Antigamente, aos séculos XIX e início do XX principalmente em cidades pequenas e áreas rurais, era comum que os idosos vivessem com a família, onde participassem da vida em casa, orientassem os mais jovens e preservassem as tradições. Esse ambiente favorece o convívio entre as gerações, então os idosos estavam sempre perto dos familiares. (Elias, 2001)

Com a chegada das cidades grandes e das famílias pequenas, isso mudou. Muitos idosos passaram a viver sozinhos ou com menos contato familiar, o que levou alguns a se sentirem isolados. O aumento da expectativa de vida trouxe mais pessoas idosas para a sociedade, mas nem sempre houve um espaço de convivência para elas, o que tornou a socialização em casos de isolamento (Bauman, 2001)

O idoso, que no passado ocupou um papel de destaque nas estruturas familiares, hoje enfrenta o desafio de encontrar novas formas de convívio social, por muita das vezes não se sentir digno de pertencer algum meio de convivência pelo preconceito enraizado nessa geração.

Nos últimos anos, porém, novas iniciativas e políticas promoveram o incentivo à participação das pessoas idosa em diversas atividades. Hoje, existem grupos de convivência, projetos de dança, voluntários e até programas de esportes esportivos para eles. A dança, por exemplo, é uma atividade que tem ganhado força para ajudar não só na saúde física, mas também no contato social e na criação de novas amizades (Lima, 2010).

### 3.3 MULHERES IDOSAS E A DANÇA : PRÁTICAS E BENEFÍCIOS

Para abordarmos a relação de mulheres idosas e a dança, inicialmente faremos um breve histórico desta linguagem artística e sua prática com mulheres idosas. na sequência faremos algumas considerações sobre.... e, por fim, falaremos sobre os benefícios da dança nessa fase da vida,

#### 3.3.1 Breve histórico da dança com pessoas idosas

A dança é uma forma de expressão que acompanha a humanidade desde os primórdios. Nas civilizações antigas, como no Egito e na Grécia, ela desempenhava papéis essenciais. No Egito, por exemplo, a dança era utilizada para homenagear os deuses, enquanto na Grécia integrava o cotidiano e fazia parte do ensino das artes e esportes. Sua evolução ao longo do tempo a tornou um objeto de estudo e contemplação na contemporaneidade.

No século XX, a dança moderna emergiu como um movimento de ruptura com as regras rígidas do ballet clássico, liderado por artistas como Isadora Duncan e

Martha Graham. Essa nova abordagem incentivava uma expressão mais pessoal e livre. Posteriormente, a dança contemporânea surgiu, combinando diferentes estilos, como jazz e hip-hop, refletindo a diversidade cultural da época. Com o tempo, essas modalidades começaram a fazer parte da vida de pessoas idosas, mostrando como a dança se adapta a diferentes fases da vida.

A prática da dança por pessoas idosas vai além do favorecimento da saúde física e mental. Ela desempenha um papel fundamental no resgate de tradições e na preservação da memória cultural. Para muitos, dançar é uma conexão viva com o passado — uma forma de reviver histórias, costumes e experiências que moldaram suas vidas e comunidades. Como afirma Mazo (2004, pg.38).

“A dança era uma exaltação da alma, onde se dançava para homenagear os deuses, exaltar os espíritos, festejar fatos e fenômenos naturais e para evidenciar conquistas pessoais e grupais.”

Ao longo de suas vidas, pessoas idosas acumulam uma vasta riqueza cultural transmitida de geração em geração. As danças tradicionais, muitas vezes associadas a eventos comunitários, rituais religiosos ou celebrações familiares, mantêm vivas essas tradições. Quando as pessoas idosas participam dessas danças, preservam um legado histórico e reafirmam suas identidades.

Danças folclóricas, por exemplo, são amplamente praticadas por grupos de idosos em diversas regiões do mundo. Representativas da cultura local, essas danças fortalecem os laços comunitários e proporcionam convivência social. O ato de dançar em grupo reafirma as raízes culturais e fortalece os vínculos com a comunidade.

Essas danças, muitas vezes representativas da cultura local, são uma maneira de manter vivos os costumes e histórias ancestrais. Para muitos, dançar em grupo é uma forma de reafirmar suas raízes e, ao mesmo tempo, desfrutar da convivência social, fortalecendo os laços com a comunidade.

Antes os movimentos eram mais soltos e naturais, não havia formas diferentes e sistematizada que definiam a manifestações corporais (balé, dança moderna, contemporâneo etc.). Atualmente, essas formas sistematizadas de danças são praticadas por pessoas de diferentes faixas etárias, gêneros, sociedades e níveis culturais (Mazo et al,2004)

A dança como narrativa de vida além do resgate das tradições culturais, quando trabalhada com os idosos, pode ser uma forma de expressar suas histórias de vida, em que cada movimento pode simbolizar momentos importantes, eventos e emoções que marcaram suas jornadas.

No projeto Educar para envelhecer, as abordagens da dança com esses corpos no processo de envelhecimento, têm o objetivo de resgatar esses movimentos corporais que influenciam nos aspectos sociais, familiar, psicológicos, como por exemplo, na socialização com pessoas mais jovens que por vias de fato, as vezes não querem estar presentes nas vidas dos idosos, mas que precisam saber que essas pessoas idosas carregam consigo várias sabedorias e tradições que foram repassadas para essa geração.

Em projetos de dança para pessoas idosas, os participantes têm a oportunidade de utilizar o movimento como meio de narrar suas memórias, criando uma forma única de comunicação e expressão. Por meio da dança, as idosas não apenas compartilham o que já viveram, mas também se afirmam no presente, reforçando sua autoestima e valorizando sua identidade. O corpo, ao se mover, torna-se um veículo poderoso de resgate de tradição, de experiências e emoções.

Essas iniciativas mostram como a dança pode funcionar como uma ponte entre o passado e o presente, permitindo que pessoas idosas desempenhem um papel ativo na transmissão de suas tradições e culturas para as novas gerações. Os sentidos positivos que a dança tem incorporado ao longo do tempo, encontrou no universo feminino um espaço privilegiado para sua prática, como veremos a seguir.

### 3.3.2 A PRÁTICA DA DANÇA POR MULHERES IDOSAS E SEUS BENEFÍCIOS

A dança tem se consolidado como uma prática poderosa para o favorecimento da saúde, bem-estar e qualidade de vida em pessoas idosas. Com raízes em diversas culturas e tradições, o movimento corporal sempre desempenhou um papel importante na interação social e no fortalecimento de laços comunitários. No entanto, foi nas últimas décadas que a dança passou a ser amplamente utilizada como estratégia terapêutica e educativa para essa faixa etária, associada a benefícios físicos, emocionais e sociais.

Fisicamente, a prática da dança contribui para preservar a mobilidade articular, melhorar o equilíbrio e a postura, além de auxiliar na manutenção da força muscular. Esses benefícios são essenciais para prevenção de quedas e contribuir a autonomia, aspectos centrais no processo de envelhecimento ativo. Além disso, o ritmo e a repetição dos movimentos podem estimular a coordenação motora, enquanto a atividade aeróbica melhora a saúde cardiovascular.

No âmbito emocional, a dança se destaca como uma ferramenta de expressão corporal e ressignificação de vivências. Ao dançar, as pessoas idosas têm a oportunidade de se reconectar com suas memórias e experiências pessoais, promovendo um senso de identidade e autoestima. Autores como Batista e Araújo (2019) enfatizam que “a prática regular de dança em grupos de terceira idade pode proporcionar um ambiente de inclusão social que fortalece os vínculos afetivos e ressignifica o processo de envelhecimento”. Nesse contexto, a dança não é apenas uma atividade física, mas um espaço de valorização das histórias e culturas individuais.

Socialmente, a dança em grupo atua como um agente de contribuição, oferecendo um ambiente acolhedor e motivador para a construção de novas amizades e a renovação de laços comunitários. Essa interação contribui para combater a solidão e o isolamento social, fatores frequentemente associados ao envelhecimento. Ao participar de atividades dançantes, as pessoas idosas se sentem parte de um coletivo, o que pode fortalecer sua percepção de pertencimento e importância social.

A dança para pessoas idosas vai além do movimento físico, sendo uma prática que integra corpo, mente e emoção. Beneficia a saúde, conexão e alegria, tornando-se uma poderosa ferramenta para um envelhecimento ativo e pleno. Essa abordagem reforça a ideia de que a velhice pode ser um período de renovação e vitalidade, desafiando estereótipos e celebrando o valor da experiência acumulada ao longo da vida.

Nessa direção, dançar traz muitos benefícios para as pessoas idosas, estes são tanto físicos quanto emocionais e sociais. além de ser uma atividade superdivertida e envolvente, a dança pode melhorar a saúde cardiovascular, a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação. muitas pesquisas apontam que a dança é

uma atividade importante para promover a saúde de uma maneira global, e alguns estudos destacam sua importância para a saúde cardiovascular e a independência funcional.

Segundo Robatto (1994), a dança pode ter seis funções: autoexpressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura, e revitalização da sociedade. Assim podemos dizer que a dança trás esse favorecimento para esses corpos idosos, como forma de pertencimento, de potencialização e de inclusão na sociedade.

Dançar também é ótimo para melhorar a saúde do coração e a independência conforme a gente vai envelhecendo, pois agrega tanto benefícios físicos quanto emocionais e sociais, sendo uma ótima intervenção para melhorar a saúde e o bem estar, que como citamos, são pontos destacados pelo estatuto do idoso como direitos dessas pessoas.

### 3.4 FATORES PSICOSSOCIAIS LIGADOS AO ENVELHECER E A POLÍTICA PÚBLICA NO BRASIL

O envelhecimento populacional no Brasil tem trazido à tona discussões importantes sobre os fatores psicossociais que afetam a qualidade de vida das pessoas idosas. Esses fatores incluem o impacto do isolamento social, as alterações emocionais, como ansiedade e depressão, e o desafio de preservar a autonomia em um contexto de mudanças físicas e cognitivas. Para enfrentar essas questões, o Estatuto do Idoso, regulamentado em 2003, tornou-se um marco na proteção dos direitos dessa população. Essa legislação garante acesso prioritário a serviços de saúde, educação, cultura, esporte e lazer, além de promover a valorização da dignidade e do respeito à pessoa idosa. O artigo 3º do Estatuto enfatiza que a família, a sociedade e o governo devem trabalhar em conjunto para assegurar direitos fundamentais como liberdade, cidadania e qualidade de vida (Brasil, 2003).

No campo das políticas públicas, a dança surge como uma atividade inclusiva que atua no fortalecimento da saúde física, emocional e social das pessoas idosas, mas cabe destacar que a dança ela vai além de atividade inclusiva, a dança ela é um ato político, ela é uma ferramenta na vida poderosa na vida das pessoas eu dançam.

Essa prática oferece benefícios que transcendem o movimento corporal, sendo uma poderosa ferramenta para lidar com os desafios psicossociais do envelhecimento. Conforme Creech e Hallam (2013), a dança não apenas promove interação social, mas também contribui para a saúde mental e emocional, criando um ambiente onde os idosos podem expressar sentimentos, reviver memórias e construir novos laços afetivos.

A importância da dança no combate ao isolamento social é destacada por Quiroga, Murcia et al. (2010), que identificam a prática como um catalisador para o bem-estar e a inclusão. Em grupos de dança, a pessoa idosa tem a oportunidade de compartilhar experiências, desenvolver amizades e fortalecer o senso de pertencimento. Isso é essencial para enfrentar a solidão, um problema comum nessa fase da vida. Além disso, a dança incentiva a interação intergeracional, promovendo uma troca de vivências que valoriza tanto as histórias de vida dos idosos quanto o aprendizado mútuo com outras gerações.

A interseção entre a dança e as políticas públicas no Brasil reforça a importância de ações integradas que promovam não apenas a longevidade, mas um envelhecimento ativo e com qualidade. O Estatuto do Idoso estabelece as bases para essa integração, mas é essencial que iniciativas como a oferta de atividades culturais e recreativas sejam ampliadas e adaptadas às necessidades dessa população. Além disso, a articulação entre sociedade civil e governo é crucial para que a implementação dessas políticas seja efetiva e alcance os idosos em diferentes contextos socioeconômicos.

Os fatores psicossociais ligados ao envelhecimento, somados às políticas públicas existentes, destacam a necessidade de uma abordagem que considere o idoso em sua totalidade. A dança, nesse contexto, emerge como uma prática transformadora, capaz de impactar positivamente tanto a saúde física quanto a emocional, além de contribuir para a inclusão que no caso, nem precisariam discutir essa palavra inclusão, pois os idosos sempre estiveram presentes na sociedade e que foram deixando de serem valorizados por suas riquezas de conhecimentos na sociedade. Atividades como a dança é, portanto, uma forma de garantir que o envelhecimento seja vivenciado como um período de vitalidade, troca e aprendizado contínuos.

## **CAPÍTULO 2 - PERCURSO TEÓRICO METODOLÓGICO**

O percurso teórico-metodológico teve início com o delineamento da pesquisa, seguiu com a especificação dos participantes da pesquisa, os procedimentos e instrumentos da coleta de dados e, por fim, apresentamos os procedimentos para a análise destes. A construção desse percurso teve por base a perspectiva de ciência elaborada por Edgar Morin como apontaremos a seguir.

### **2.1 Aspectos epistemológicos**

A epistemologia por meio da qual esta pesquisa foi pensada se liga à teoria da complexidade de Edgar Morin. Este autor defende uma visão da ciência que vai além da fragmentação do conhecimento, destacando a necessidade de uma abordagem abrangente e interdisciplinar.

Para Morin (1997), a ciência deveria considerar a complexidade dos fenômenos, levando em conta suas interações e interdependências, em vez de dividi-los em partes isoladas. Essa visão holística permitiu uma compreensão mais completa e integrada dos problemas e fenômenos, promovendo uma abordagem mais rica e contextualizada. Com base nesses princípios, buscamos valorizar os saberes das mulheres idosas que compuseram a pesquisa e a partir desses saberes fazer uma junção com o referencial adotado e, também, com as nossas vivências e observações acerca do processo de envelhecimento e do papel da dança nesse processo.

### **2.1 Caracterização da pesquisa**

As pesquisas podem ser definidas como processos sistemáticos e controlados de investigação que utilizaram métodos científicos para coletar, analisar e interpretar dados. Elas são orientadas pela busca de respostas para questões específicas, pela descoberta de novos conhecimentos ou pela compreensão mais profunda de fenômenos (Gil, 2010). Nessa direção, o delineamento desta pesquisa foi desenvolvido com base em sua finalidade, no ambiente em que foi realizada, ou seja, no contexto em que os dados foram coletados, e nos métodos utilizados.

Do ponto de vista de sua finalidade, esta pesquisa se caracterizou como básica porque ela buscou contribuir para uma ampliação da compreensão das temáticas estudadas, sem a pretensão de uma aplicabilidade direta de seus achados. Segundo

Babbie (2010, p. 23), "a pesquisa básica busca expandir o conhecimento sem se preocupar com a aplicação imediata desse conhecimento. Ela é impulsionada pela curiosidade científica ou pelo interesse em uma questão científica". Este tipo de pesquisa foi fundamental para o avanço da ciência e do entendimento humano, fornecendo a base teórica e os princípios que sustentaram inovações futuras.

Quanto aos seus objetivos, esse estudo classificou-se como uma pesquisa exploratória e descritiva. A pesquisa exploratória é útil quando se sabe pouco sobre um problema ou fenômeno no qual nossas inquietações nos causaram interesse em registrar essas problemáticas, como no nosso caso, que focou em uma área específica de Manaus. Gil (2008) afirmou que a pesquisa exploratória é realizada quando há pouco conhecimento sobre o problema de pesquisa e, por isso, antes da descrição, era melhor familiarizar-se com a exploração da pesquisa. Seu principal objetivo foi proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses.

Já a pesquisa descritiva foca em descrever as características de um fenômeno ou população de forma detalhada. Como mencionou Creswell (2014): "pesquisas descritivas são destinadas a descrever as características de uma população ou fenômeno estudado." Nossa pesquisa também foi descritiva porque sua essência não era explicar os detalhes da temática estudada, mas, tão somente, descrevê-los numa perspectiva mais interpretativa que explicativa.

Com relação aos métodos, essa pesquisa, por ter buscado a essência dos dados sem se ocupar de aspectos quantitativos e estatísticos, se classifica como qualitativa. Segundo Minayo (1994, p. 21-22): "a pesquisa qualitativa se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes".

Desse modo, essa abordagem permitiu-nos explorar a profundidade de alguns aspectos acerca do processo de envelhecimento de mulheres praticantes de dança.

Quanto ao ambiente, essa pesquisa é de campo, pois envolveu a coleta de dados em um projeto para pessoas idosas. Pode-se então afirmar que o objetivo de

uma pesquisa de campo foi entender a diferença entre um indivíduo e outro, a partir da análise da interação entre as pessoas de um grupo ou comunidade, extraindo dados diretamente por meio da realidade dos indivíduos (Gil, 2002). Esse contato direto com os participantes da pesquisa permitiu uma observação mais profunda dos fenômenos estudados e possibilitou uma melhor compreensão deles, no caso, os aspectos da dança e a qualidade de vida na velhice

## **2.2 Procedimentos e instrumentos para a coleta de dados**

Inicialmente, foi solicitada a autorização dos coordenadores do projeto Educar para Envelhecer para a realização da pesquisa no local, mediante a assinatura de uma Carta de Anuência. A partir dessa liberação, deu-se início ao processo de coleta de dados, que seguiu os seguintes passos: uma breve conversa mediada pela coordenadora e professora, na qual foi apresentado o objetivo do estudo e definidas as datas e horários dos encontros com as mulheres idosas. Com as datas e horários definidos, foram feitos os contatos com os idosos para a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando o estudo e a aplicação dos instrumentos para coleta dos dados, conforme descritos a seguir.

Quanto aos instrumentos utilizados para a coleta de dados, elegemos a entrevista semiestruturadas, as entrevistas serviram para coletar dados sobre a, autonomia, independência, socialização, qualidade de vida e os impactos que a dança trouxe para essas mulheres idosas.

## **2.3 Procedimentos para análise de dados**

Para a análise dos dados, foi escolhida a Análise de Conteúdo, seguindo os passos propostos por Bardin (2021). Esse método foi selecionado porque nos ajudou a organizar e interpretar as informações de forma clara e sistemática, permitindo-nos entender melhor os significados das falas e vivências das participantes.

O processo começou com uma espécie de pré-análise, em que os dados foram lidos e revisados para identificar temas importantes, como autonomia, socialização, memórias corporais e qualidade de vida. Depois disso, os dados foram organizados em categorias, agrupando ideias parecidas e identificando padrões e diferenças nos relatos das participantes.

Na última etapa da análise, os resultados foram analisados com base nas ideias principais do estudo, buscando entender como a dança contribui para um envelhecimento mais ativo e saudável. Durante todo o processo, o foco esteve em compreender tanto os aspectos mais práticos quanto os emocionais e sociais das experiências compartilhadas pelas participantes. Esse método permitiu explorar as vivências de forma cuidadosa, conectando os relatos aos objetivos do estudo.

### **CAPÍTULO III – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Nesta seção, são apresentados e discutidos os resultados obtidos a partir das entrevistas realizadas com as participantes. A análise dos dados segue uma abordagem qualitativa, com o objetivo de compreender as percepções, experiências e impactos da prática de dança nas vidas das mulheres idosas que participaram da pesquisa. Cabe ressaltar que as entrevistas foram transcritas e organizadas em categorias temáticas que emergiram durante o processo de codificação, permitindo uma análise detalhada e fundamentada na análise de conteúdo (Bardin, 2021), como já pontuamos.

Para iniciar a descrição das participantes, é importante estabelecer um perfil delas em termos de características e outros aspectos relevantes, como idade, tempo de participação na dança e motivações pessoais. Esses elementos ajudam a realçar as características pessoais das entrevistadas e oferecem um pano de fundo para a interpretação dos dados.

Na sequência, detalharemos suas histórias de vida, o envolvimento com a dança e percepções sobre como essa prática influencia sua autonomia, independência e socialização. A partir dessas descrições, são analisadas as principais temáticas que emergiram na entrevista e as relações entre a prática da dança e os aspectos de favorecimento da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Essa etapa é essencial para estabelecer uma ligação entre as vivências das participantes e os objetivos da pesquisa, destacando como a dança atua como um fator promotor de bem-estar e socialização.

#### **3.1.1 Perfil das participantes**

Neste perfil apresentamos dados breves da história de vida das mulheres que participaram da pesquisa. Para preservar o sigilo das informações e garantir o anonimato das participantes, decidimos pelo uso de nomes fictícios inspirados em flores, artistas e bonecas. Essa decisão, além de proteger suas identidades, também carrega um valor simbólico, evocando memórias afetivas que refletem o universo de cada participante. Vale destacar que foram elas próprias que escolheram os codinomes, reafirmando sua autonomia e individualidade. Essa escolha se torna, assim, um tributo às suas trajetórias e contribuições. Ao longo da pesquisa, ficou evidente como as participantes, por meio de suas histórias e experiências, têm contribuído para ampliar a valorização da dança, promovendo a expressão e o reconhecimento dos corpos idosos.

Assim, as identificações das participantes foram feitas a partir de nomes fictícios, de acordo com a ordem em que as entrevistas foram realizadas. Essa abordagem é um resgate de memória da história de vida dessas mulheres e das experiências que tiveram e têm no projeto *Educar para Envelhecer*.

### **Participante 1- Amélia<sup>3</sup>**

Amélia tem 63 anos, é casada e reside no bairro coroadado II. Sua rotina diária é marcada por coisas simples, em suas palavras: “acordo cedo, preparo o café, escuto minhas boas músicas”. Ela Faz exercícios rotineiramente como a caminhada e vai para a associação de idosos que fica localizada no bairro onde mora duas vezes na semana.

### **Participante 2 - Aldenora<sup>4</sup>**

Aldenora tem 72 anos é viúva e reside na cidade de Manaus no bairro coroadado III. Sua rotina na atualidade é bem tranquila, assim nos conta: “acordo às 5 horas da manhã, ligo a televisão para assistir ao jornal e depois volto a dormir novamente”. No cotidiano da família não é ela quem cuida da alimentação, essas atividades são desenvolvidas por seu genro, que mora na mesma casa que ela.

---

<sup>3</sup> Amélia foi o nome por ela escolhido porque esse era o nome de sua boneca favorita na infância.

<sup>4</sup> A entrevistada escolheu esse nome porque foi o nome da primeira boneca que ela fez quando estava aprendendo a fazer crochê, ainda criança.

A Dança entrou em sua vida por meio da Associação de Idosos do Coroado - ASSIC. “Foi lá que descobri que existia um projeto na Cacilda voltado para a comunidade e, principalmente, para nós idosos. E detalha: “conheci a professora Cláudia na associação e acabei migrando para o projeto *Educar para Envelhecer*, mas nunca deixei de frequentar a associação”.

### **Participante 3 – Margarida<sup>5</sup>**

Margarida tem 68 anos é solteira e reside no bairro coroados II. Acerca de sua rotina diária margarida nos conta:

acordo, preparo meu café, vou à padaria, volto, tomo meu café e meus remédios, que são 12 ao todo. Depois disso, faço minhas atividades, como ir ao supermercado ou à feira, sempre sozinha. Por volta das 10 horas, começo a preparar o almoço e assim vou seguindo a minha rotina. É uma vida simples, mas organizada, como eu gosto.

### **Participante 4 – Rosa Branca<sup>6</sup>**

Rosa Branca tem 70 anos é solteira e reside na cidade de Manaus no bairro coroados III. Falando sobre seu cotidiano ela nos relata:

Minha rotina começa com minhas orações logo ao acordar. Depois, preparo meu café, tomo meu banho e gosto de escutar músicas no meu rádio. Também assisto ao jornal para ficar informada. Depois disso, preparo o meu almoço e, sempre vou aos encontros do projeto "Educar para Envelhecer". Além disso, participo da Associação de Idosos do Coroado e faço exercícios adequados para a minha idade. Esse equilíbrio entre as atividades físicas, sociais e espirituais me mantém bem e feliz.

### **Participante 5 – Roberta Miranda<sup>7</sup>**

Roberta Miranda tem 61 anos é viúva e reside no bairro coroados III. Sobre o seu dia a dia elas nos conta:

Minha rotina começa cedo: acordo, coloco a água para fazer o café, tomo meu banho e preparo meu café da manhã. Depois disso, levo meus netos para a escola e, quando volto para casa, começo os preparativos do almoço. Também

---

<sup>5</sup> Esse nome foi escolhido porque ela tem uma relação muito forte com as plantas, principalmente as flores, sendo as margaridas as suas favoritas.

<sup>6</sup> A participante escolheu esse nome porque em suas palavras “Amo muito as rosas, principalmente as brancas, minhas favoritas”.

<sup>7</sup> Esse nome surgiu pelo fato dela adorar essa cantora.

aproveito para lavar roupa, varrer a casa e passar pano. É assim que sigo meu dia, cuidando de tudo em casa.

Além das tarefas domésticas, participo dos encontros do projeto "Educar para Envelhecer" e da Associação de Idosos do Coroado. Essas atividades fazem parte do meu dia a dia e me ajudam a manter uma rotina mais ativa e feliz.

### **3.2 Estilo de vida de mulheres idosas: autonomia, independência, socialização e sua relação com a prática da Dança**

A autonomia, independência e socialização de mulheres idosas vem mudando ao longo do tempo juntamente com a forma como se dá o processo de envelhecimento, que tem se desenvolvido de novas formas em que a velhice tem sido ressignificada constantemente. Nesse contexto, é muito frequente que as pessoas idosas assumam uma vida mais ativa e em muitas vezes essa atividade é a prática da Dança. Essa linguagem artística entrou na vida de algumas entrevistadas já há algum tempo, em média elas estão dançando regularmente há cerca de sete anos no projeto educar para envelhecer.

Acerca dessas questões, Amélia, nossa primeira entrevistada, nos conta que antes de praticar Dança, apenas conhecia sua professora desde pequena, e via como era o movimento artístico da dança, ela via a professora ensinar outras mulheres idosas, mas não participava. Todas as vezes que tinha aulas de dança ela ia assistir, seu interesse pela dança surgiu a partir da estética das roupas de carimbó. Em suas palavras: “pensei comigo mesma, um dia eu vou dançar nesse grupo”. E segue dizendo:

eu achava que com a minha idade eu não podia dançar, pois não tinha conhecimento sobre a dança. A dança mudou completamente a minha vida. Hoje em dia, faço o que quero, sem me preocupar com absolutamente nada além da minha saúde. A dança contribuiu muito para a minha autonomia. Eu resolvo tudo sozinha, faço minhas atividades sem precisar de ajuda ou suporte de ninguém.

Desde que comecei a dançar, minhas decisões se tornaram completamente libertadoras. Vou aos encontros com meus amigos e participo de momentos de lazer com o grupo de idosas que chamamos de '*As Poderosas*'. Esse grupo é formado por mulheres do projeto, e nosso objetivo é nos afirmarmos como mulheres independentes e empoderadas.

Já estou no projeto *Educar para Envelhecer* há sete anos. Minha cunhada já participava e foi quem me incentivou a começar. No início, senti uma pequena dificuldade, porque eu não tinha conhecimento sobre a dança, mas isso logo passou. Hoje, a dança é uma parte fundamental da minha vida.

Sua fala nos remete aos teóricos acima citados de que a velhice pode ser vivenciada de forma ativa, rompendo com formas antigas de viver essa fase da vida, em que a autonomia, nesse contexto, pode ser entendida como a capacidade das mulheres de tomar decisões relacionadas a suas rotinas e escolhas pessoais. A prática da dança oferece a oportunidade de expressão livre e criativa, permitindo que elas explorem suas habilidades e redescubram aspectos de si mesmas que, em muitos casos, haviam sido deixados de lado (Laslett, 1989).

A teoria do Envelhecimento Ativo, proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), sustenta que manter-se ativo, seja fisicamente, mentalmente ou socialmente, é essencial para um envelhecimento saudável. As participantes destacaram que a experiência da dança tem favorecido não apenas a manutenção de sua saúde física, mas também seu bem-estar emocional. Como apontam os relatos de outras participantes:

Em relação à sua autonomia, Aldenora nos conta:

Hoje, tenho muito mais autonomia. Depois que comecei no projeto, eu saio para onde quero, faço o que quero, viajo, vou para banhos com as amigas e só quero relaxar.

Para mim, não existem barreiras que me impeçam de fazer o que quero. Nunca senti dificuldade em dançar por causa da minha idade, porque não me vejo como uma pessoa fragilizada só por ser idosa. A dança me deu autonomia, independência, socialização e, principalmente, um senso de pertencimento na sociedade.

O relato de outra participante, a Margarida, também reforça a importância da Dança para a melhoria de sua autonomia. Em suas palavras:

Na fala de margarida, outra entrevistada, a questão da autonomia também ganha realce:

desde os meus 13 anos, eu já dançava. Porém, naquela época, enfrentei muitas dificuldades porque meus pais não me deixavam dançar ou sair, já que eu era menor de idade. Depois que comecei a dançar novamente na velhice, senti que a dança trouxe autonomia para minha vida. Hoje, tenho mais responsabilidade,

movimento e percebo como isso mudou completamente minha rotina e meu bem-estar nessa fase de envelhecimento.

Avaliando esses relatos podemos perceber que o relato de Amélia evidencia como a prática da dança promoveu autonomia em sua vida ao possibilitar que ela tome decisões e conduza sua vida de maneira independente. Sua narrativa reflete os princípios do envelhecimento Ativo, conforme descrito pela OMS(2005), que enfatiza a importância da manutenção da autonomia e independência como pilares para um envelhecimento saudável.

Margarida complementa essa perspectiva ao afirmar que a dança permitiu a reconexão com sua própria capacidade de escolha e ação, algo que, antes, estava limitado por barreiras emocionais e sociais. Essa autonomia não se restringe às atividades práticas do dia a dia, mas também envolve a liberdade emocional de vivenciar a vida com plenitude.

Esses relatos reforçam que a dança vai além de ser uma atividade recreativa. Ela se torna uma ferramenta que favorece a autoconfiança e a capacidade de lidar com os desafios da velhice. Como apontam Dardengo e Mafra (2018), as transformações históricas na percepção da velhice incluem mudanças no papel do idoso na sociedade, sendo a autonomia uma conquista fundamental nesse processo.

Assim, cabe ressaltar que o termo autonomia se refere à capacidade dos idosos de tomarem decisões sobre suas próprias vidas, mesmo em um cenário de mudanças físicas ou sociais. Essa capacidade está diretamente associada à dignidade e ao respeito pelos direitos individuais, como garantido pelo Estatuto do Idoso (2003).

Historicamente, a autonomia dos mais velhos foi valorizada em sociedades tradicionais, como a Grécia e Roma antigas, onde os idosos ocupavam posições de respeito e influência. No entanto, com a Revolução Industrial, essa autonomia foi desafiada por novas estruturas econômicas e sociais que marginalizaram os mais velhos (Elias,1985).

Nesse contexto, a despeito da necessidade ou desejo de seguir trabalhando, o que percebemos nos relatos dessas mulheres são novas formas de se posicionarem diante da vitalidade de seus corpos e elas têm encontrado seus próprios caminhos

para se manterem ativas e vivendo a vida com mais intensidade, autonomia e também com independência, aspecto que analisaremos a seguir.

A independência relaciona-se à capacidade funcional dos idosos de realizar atividades sem a necessidade de assistência. As transformações contemporâneas, como o aumento da expectativa de vida e os avanços na saúde, trouxeram novas possibilidades para a manutenção da independência na velhice (Kalache, 2000). Apesar disso, o capitalismo contemporâneo e sua supervalorização da produtividade podem limitar a visão de independência dos idosos, vinculando-a erroneamente à capacidade de trabalho.

Quanto à sua independência, Aldenora nos conta que assim como a Dança Ihe trouxe mais autonomia, da mesma forma aumentou sua independência. "A dança também aumentou minha confiança. Agora, eu tomo as minhas próprias decisões com tranquilidade". E segue nos contando mais detalhes sobre suas decisões atuais:

Como sou viúva, não tenho mais com o que me preocupar além do meu bem-estar e da minha qualidade de vida. Só Deus comanda para onde eu vou. Não existe nada que me impeça de dançar. Nem doença, nem machucado. Mesmo quando estou machucada, eu vou para os ensaios, porque sei que só vou me sentir melhor. A dança trouxe isso para mim, uma força enorme e uma disposição que só cresce.

Rosa Branca relata sua vida em questão de independência nos seguintes termos:

Depois que comecei a praticar dança no projeto, minha autonomia melhorou bastante. Faço tudo que dá vontade sem preocupações e sem me preocupar com afazeres domésticos. Não preciso estar pedindo a ninguém para fazer algo. A dança ajudou a melhorar minha independência. Sinto mais confiança em realizar minhas atividades diárias, e ela contribuiu para meu fortalecimento corporal. Ninguém influencia nas minhas decisões, ninguém tem esse poder sobre mim. Assim como foi passado da geração de meus pais, agora sou eu que assumo essa autonomia de decidir o que posso e o que não posso.

Da mesma forma, Roberta Miranda nos conta que:

a prática da dança contribuiu para minha autonomia. Faço 'o que der na telha', um ditado popular da minha época que foi passado de geração para geração. A dança melhorou minha independência. Faço o que quero mesmo tendo outras responsabilidades e, depois que comecei a dançar, tive pensamentos de que posso fazer o que quiser sem precisar de ajuda.

Nessa fase da vida as questões ligadas aos problemas de saúde, declínio da força física, autonomia e independência se intensificam e estudos recentes têm mostrado que a prática regular de atividades físicas, inclusive a dança, pode diminuir esses efeitos e até melhorar a mobilidade dos idosos (Spirduso, 2005).

No que diz respeito à socialização dessas mulheres, outro ponto pesquisado junto a elas, seus relatos nos indicam que a prática da dança ampliou significativamente a socialização das participantes, proporcionando oportunidades para interação com novas pessoas e, também, fortalecimento de vínculos comunitários. Além disso, a convivência em grupo durante as aulas e apresentações favoreceram a construção de redes de apoio e momentos importantes de troca de experiências.

Com o tempo, a maneira como as pessoas idosas se socializam mudou bastante. O aumento da expectativa de vida fez com que mais idosos estivessem presentes na sociedade. No entanto, nem sempre foram criados espaços adequados para sua convivência, o que tornou a socialização um desafio, especialmente em situações de isolamento (Bauman, 2001).

A frase escolhida por Aldenora para qualificar sua relação com as pessoas, ou seja, a forma como ela busca socializar - “eu adoro socializar!”, deixa claro que ela não tem limitações nem problemas nesse campo e que a Dança tem contribuído para isso. Em suas palavras:

Participar de grupos e eventos de dança é maravilhoso. Mesmo que eu não me dê bem com duas ou três pessoas, isso não me impede de me comunicar e fazer novas amizades. A dança fez meu círculo social crescer muito, e isso é uma das coisas mais especiais para mim.

Para Margarida, a Dança também trouxe benefícios no seu processo de socialização:

Eu participo do grupo de dança 'As Poderosas' e da Associação de Idosos daqui do Bairro. Minha socialização melhorou em todos os sentidos. Falo com todo mundo, e isso é bom para não me sentir sozinha. Consegui vencer a timidez. Depois que comecei a dançar, meu emocional melhorou bastante. Não fico mais pensando besteiras sobre solidão ou falta de companhia. Quando o sentimento de tristeza quer aparecer, lembro das coisas boas que fiz no dia anterior ou me arrumo para ir ao projeto me encontrar com as amigas.

O mesmo acontece com as outras três participantes:

Eu participo de grupos e eventos de dança, e minha socialização mudou muito. Me dou bem com todo mundo, converso com várias pessoas da minha idade e até com jovens. No projeto Educar para Envelhecer, esse objetivo de socialização com os jovens é muito importante. Depois de todos esses anos dançando, meu círculo social só tem aumentado e melhorado. Me comunico mais, converso mais e saio muitas vezes para me divertir, dançar e interagir com outras pessoas (Rosa Branca).

Eu participo de grupos de dança e dos eventos do grupo. Gosto de me divertir, sempre gostei, mas a minha socialização com outras pessoas melhorou muito com a Dança. Adoro fazer amizades, sair para conversar, festejar e me dou bem com todo mundo. A dança me ajudou a socializar com mais pessoas da minha idade. Ela impactou minha vida de uma forma tão grande que nem penso em sair do projeto tão cedo. Meu círculo social só tem crescido e me trouxe muitas descobertas positivas. (**Roberta Miranda**)

Nos dizeres de Amélia ela também destaca que gosta muito de sair e se divertir. E quando falamos na Dança em sua vida, ela diz: "Ah se for para dançar eu não penso duas vezes, arrumo minha bolsa e saio para dançar". Ela também nos diz que participa de grupos e eventos e que: "minha interação com outras pessoas só melhorou, pois antes eu me sentia tímida e vergonhosa".

Por meio desses relatos podemos perceber que a prática da dança aumentou seus círculos sociais, como nos confidenciou Amélia, que antes de dançar se sentia fragilizada pela idade. A partir do momento em que ela teve conhecimento de que as pessoas idosas também podem estar presentes em todos os lugares e que é preciso estar ativo para qualquer coisa, ela passou a valorizar cada vez mais as aulas de Dança e os encontros oportunizados pela associação de que faz parte e, conseqüentemente, do projeto educar para envelhecer.

A socialização é um elemento crucial para combater o isolamento frequentemente enfrentado por pessoas idosas, especialmente em uma sociedade descrita por Bauman (2000) como "líquida", em que os laços são frágeis e instáveis. A construção de redes de apoio social, por meio de políticas públicas e iniciativas comunitárias, ajuda a integrar os idosos à vida cultural, econômica e social, rompendo

estereótipos e promovendo um envelhecimento ativo. O que demonstra a importância do Projeto Educar para Envelhecer do qual as entrevistadas fazem parte.

Os relatos das participantes destacam como a dança se tornou um meio poderoso para a promoção da socialização e do fortalecimento emocional entre mulheres idosas. Sob o prisma dos referenciais teóricos, esses depoimentos ilustram como práticas culturais e recreativas, como a Dança, ajudam a romper o isolamento social, favorecem a criação de redes de apoio e ampliam os círculos sociais das participantes.

A Dança, ao reunir pessoas com interesses comuns, oferece um terreno fértil para essas interações. Aldenora, por exemplo, destaca como sua participação em grupos e eventos de Dança ampliou significativamente seu círculo social, reforçando que a prática não apenas promove amizades, mas também um sentimento de pertencimento. Essa experiência está alinhada com a ideia de Bauman (2000) sobre a importância de redes de suporte que contrariam os efeitos da modernidade líquida.

Margarida vai um pouco além ao compartilhar como a dança não apenas ajudou a socializar, mas também a superar a timidez e lidar melhor com sentimentos de solidão. Essa superação reflete os benefícios emocionais da interação social, um aspecto fundamental no processo de envelhecimento ativo, conforme enfatizado pela OMS(2005). O envelhecimento ativo, como já pontuamos, considera a autonomia e a independência como pilares para um envelhecimento saudável, destacando que a interação social é crucial para a saúde mental e emocional.

Rosa Branca destaca como a dança permite interações não apenas com seus pares, mas também com jovens, especialmente no projeto *Educar para Envelhecer*. Essa característica reforça a ideia de intergeracional idade, importante para romper estereótipos negativos associados à velhice. A convivência com diferentes gerações ajuda a construir pontes, favorecendo um diálogo cultural e social mais amplo.

Roberta Miranda, por sua vez, pontua como a dança impactou profundamente sua vida social, fortalecendo amizades e proporcionando descobertas positivas. Esses ganhos não apenas promovem o bem-estar emocional, mas também incentivam a inclusão social, algo frequentemente negado aos idosos em uma sociedade que valoriza excessivamente a produtividade e a juventude (Bauman, 2001).

Hoje, práticas como a Dança ajudam a ressignificar esse papel, colocando os idosos como protagonistas em suas comunidades. Essas atividades promovem o bem-estar físico, emocional e social, reforçando os valores de respeito e dignidade

que remontam às sociedades antigas, mas adaptados à contemporaneidade (OMS, 2005).

Os termos usados para designar a velhice também refletem mudanças sociais importantes. A substituição de palavras como "velho" por "pessoa idosa" revela uma tentativa de enfatizar a individualidade e as habilidades dessas pessoas. Essa evolução semântica tem impacto direto na autoestima e na forma como os idosos se percebem, ajudando a combater preconceitos e promovendo sua inclusão. (Brasil, 2021)

As falas das participantes demonstram como a Dança transcende o campo do lazer, tornando-se uma ferramenta poderosa para o favorecimento da socialização, do fortalecimento emocional e da autonomia.

Sob a ótica teórica de Erikson (1998), ela é uma prática que reflete os ideais do envelhecimento ativo e ressignifica a experiência de ser idoso em uma sociedade moderna. Nessa direção, iniciativas como o projeto *Educar para Envelhecer* mostram que, quando se cria um ambiente acolhedor, as pessoas idosas podem ocupar um papel central na construção de comunidades mais inclusivas e solidárias.

### **3.2 Dança como promoção de saúde e qualidade de vida de mulheres idosas**

A prática regular de Dança na terceira idade está associada a melhorias na plasticidade do hipocampo, uma área cerebral essencial para a memória e a aprendizagem. Segundo a OMS (2005), esse estímulo cognitivo e físico pode contribuir para a manutenção das funções cognitivas e promover uma melhor qualidade de vida, destacando a Dança como uma atividade que favorece o envelhecimento saudável.

A Dança não é apenas uma forma de exercício, mas uma fonte de vitalidade e alegria para indivíduos que, de outra forma, poderiam se sentir marginalizados ou limitados por sua idade avançada. (Bauman, 2000 )

Esses aspectos que apontamos teoricamente, encontram eco nos relatos das participantes pelos benefícios que a prática da Dança tem trazido para cada uma dela. Sobre sua qualidade de vida, Amélia diz que a prática da dança teve grande impacto

em sua vida pessoal e emocional e que antes de conhecer a dança se sentia isolada e solitária, pois achava que sua vida seria assim, isso durou até ela conhecer a Dança e o projeto Educar para envelhecer.

Amélia destaca que a prática da Dança não apenas favoreceu como transformou sua qualidade de vida. Para ela, a atividade gerou impactos positivos em sua saúde física, mental e emocional, promovendo um bem-estar geral. A percepção de Amélia alinha-se com estudos que demonstram que intervenções de dança podem atuar como uma ferramenta poderosa no favorecimento da saúde integral, especialmente no contexto do envelhecimento.

Esse relato reforça que a dança não é apenas uma prática recreativa, mas uma intervenção terapêutica eficaz para o envelhecimento saudável. A interação entre corpo e mente, proporcionada pela dança, favorece uma abordagem holística do cuidado com a saúde dos idosos, resultando em uma vida mais ativa e emocionalmente equilibrada. Amélia exemplifica como a dança pode ressignificar o envelhecimento, permitindo que os idosos vivenciem uma fase plena de vitalidade e autonomia.

Os principais desafios que Amélia enfrentou foi a timidez e os estereótipos de que mulheres idosas não podem dançar. Ela afirmou com clareza que a dança só trouxe benefícios e favorecimento para seu corpo, antes sentia dores nas musculaturas e hoje não mais, e deixa seu conselho para outras mulheres da sua idade “dancem mesmo, pois não tem coisa melhor que dançar”

Historicamente, a qualidade de vida das pessoas idosas era caracterizada por papéis sociais limitados e restrições impostas pela marginalização social. Durante a Antiguidade, os idosos desempenhavam papéis centrais, como conselheiros ou líderes, valorizados por sua sabedoria e experiência acumulada (Minois, 1987; Vernant, 1990). Posição que foi se alterando pejorativamente ao longo do tempo.

Essa transição teve impacto direto na percepção da velhice. Como Bauman (2001) descreve em sua análise sobre a modernidade líquida, as estruturas familiares mais sólidas foram substituídas por dinâmicas fluidas e frágeis, que frequentemente resultaram em isolamento social para os idosos. Durante grande parte do século XX, a velhice foi associada à dependência e inutilidade, com poucas iniciativas para

integrar os mais velhos em atividades sociais e culturais, o que tem exigido novas reconfigurações nos processos de envelhecimento no que diz respeito a muitos aspectos que compõem a qualidade de vida das pessoas idosas.

A esse respeito, Aldenora destaca os benefícios da Dança em sua qualidade de vida em termos de alegria e disposição para a viver:

Participar de grupos e eventos de dança também foi maravilhoso. Eu adoro socializar e, mesmo que não me dê bem com duas ou três pessoas, isso não me impede de me comunicar e fazer novas amizades. A dança fez meu círculo social crescer muito, e isso é uma das coisas mais especiais para mim.

Dançar é um momento de pura alegria. Eu me sinto mais feliz, danço, converso, dou risada, sou vaidosa e não tenho tempo para ficar triste. Minha qualidade de vida melhorou de 10 para 20, como eu costumo dizer. Brinco até que quero três maridos agora!

Não existe nada que me impeça de dançar. Nem doença, nem machucado. Mesmo quando estou machucada, eu vou para os ensaios, porque sei que só vou me sentir melhor. A dança trouxe isso para mim: uma força enorme e uma disposição que só cresce.

Assim, temos percebido a crescente importância da qualidade de vida na velhice. Envelhecer bem não é só não ter doenças, mas também estar bem fisicamente, mentalmente e emocionalmente, como nos relata Aldenora.

Os relatos das outras entrevistadas vão demonstrando muita aproximação de sentido e seguem a mesma conotação, como especificado a seguir:

Minha qualidade de vida só tem evoluído desde que a dança entrou na minha rotina. Hoje, não sinto mais dores e me sinto alegre e feliz. Não enfrento dificuldades para praticar a dança na minha idade, e percebo que ela favorece minha qualidade de vida. Melhorou minha mente, meu corpo, minha saúde e meu bem-estar. **(Margarida)**

A rotina de ir dançar tem melhorado minha qualidade de vida a cada dia. Minha saúde tem melhorado bastante. Amo sair para os banhos, sítios, brincar com as amigas, participar de aniversários e comemorações. A dança trouxe vários favorecimentos e transformou minha qualidade de vida. Hoje faço tudo que me dá vontade, sem me preocupar com tarefas domésticas ou depender de alguém. Sinto-me confiante e autônoma para realizar minhas atividades diárias. **(Rosa Branca)**

A dança impactou minha vida de uma forma tão grande que só trouxe coisas boas. Não sinto mais dores no corpo, não penso em coisas tristes, e dançar é algo prazeroso e divertido.

Desde que comecei a dançar, percebo que minha autonomia e independência melhoraram. Faço o que quero e não preciso de ajuda para realizar minhas atividades. Minha qualidade de vida mudou completamente para melhor.  
**(Roberta Miranda)**

Os relatos das participantes confirmam os benefícios físicos destacados na literatura a partir da prática regular de exercícios físicos e, de modo especial, da Dança. Margarida, por exemplo, relata que antes sentia dores musculares, mas que essas diminuíram significativamente com a prática da dança. Estudos como os de MAZZO (2014) indicam que a dança melhora o equilíbrio, a coordenação, a força muscular e a flexibilidade, contribuindo para a prevenção de quedas — uma preocupação central na velhice.

A interação intergeracional também é apontada como um benefício importante por Rosa Branca e Roberta Miranda que menciona como o projeto *Educar para Envelhecer* promove convivência com jovens. Essa característica reforça a ideia de Erikson (1998), que propõe que a integração social é essencial para lidar com a fase final da vida, equilibrando as experiências acumuladas com a necessidade de continuidade.

Além disso, a prática regular de Dança ajuda a manter a saúde cardiovascular, como apontado pela OMS (2005). Esses benefícios contribuem para a sensação de independência e funcionalidade, reforçando a autonomia, como observado no relato de Margarida: "Minha independência melhorou em todas as atividades do dia a dia."

Os relatos das participantes do projeto *Educar para Envelhecer* ilustram essa transformação. Amélia, Aldenora, Margarida, Rosa Branca e Roberta Miranda compartilham experiências que mostram como a dança ressignificou suas vidas. Antes, muitas sentiam-se isoladas ou limitadas por estereótipos, mas hoje reconhecem o impacto positivo da dança em sua autonomia, saúde e socialização.

A análise revelou, também, que a Dança é muito mais que uma atividade recreativa; ela atua como uma prática holística que favorece a qualidade de vida das mulheres idosas. Ao estimular a autonomia, promover socialização e resgatar memórias, a dança contribui para um envelhecimento pleno, rompendo com estereótipos de fragilidade e isolamento.

Finalizando essa parte da análise, retomamos alguns referenciais teóricos que adotamos, como a OMS. (2005), Bauman (2000), BERK (2014) e Néri (2007), que

corroboram os benefícios relatados pelas participantes do projeto *Educar para Envelhecer*. Essa abordagem reforça, também, a importância de políticas públicas que ampliem o acesso a práticas culturais e artísticas, promovendo uma sociedade mais inclusiva para as pessoas idosas.

### 3.3 A Dança e o resgate de memórias afetivas e corporais no envelhecimento de mulheres

As histórias que os idosos contam sobre suas memórias não apenas refletem suas experiências passadas, mas também influenciam sua percepção atual de si mesmos e de sua qualidade de vida (Barbour, 2014).

A análise das entrevistas revelou a importância da Dança no processo de envelhecimento, destacando como essa prática impacta positivamente a qualidade de vida das mulheres idosas ao resgatar memórias afetivas, promover a socialização e transformar a percepção de si mesmas.

Em consonância com autores como Barbour (2014), Néri (2007), observa-se que a dança vai além do exercício físico: ela se configura como um espaço de ressignificação do self e de reafirmação das possibilidades no envelhecimento.

Como já vimos, os relatos das entrevistadas convergem com a proposta identificada pelo autor mencionado. “pensou, um dia eu vou dançar nesse grupo” e segue dizendo: “eu achava que com a minha idade eu não podia dançar, pois não tinha conhecimento sobre a dança”. A trajetória de Amélia na Dança reflete uma conexão significativa entre memória, identidade e envelhecimento. Aos 63 anos, ela reconhece que sua relação com a dança começou como uma espectadora. Desde pequena, conhecia a professora e observava as aulas de dança destinadas a mulheres idosas, encantando-se com o movimento artístico e a estética das roupas de carimbó.

Apesar do fascínio, sentia-se distante da possibilidade da prática dessa linguagem artística por falta de conhecimento sobre ela. Amélia relembra o momento em que pensou: *"Um dia eu vou dançar nesse grupo"*, revelando o impacto das memórias visuais e da inspiração na construção do desejo de participar.

O ingresso no projeto Educar para Envelhecer foi marcado por desafios iniciais. Ela relata que a falta de familiaridade com a prática gerava insegurança. No entanto, ao longo dos sete anos no projeto, Amélia desenvolveu uma relação transformadora

com a Dança, que não apenas resgatou lembranças positivas, mas, também, promoveu uma nova percepção sobre si mesma e seu corpo no envelhecimento. A prática trouxe à tona a consciência de que os corpos idosos têm um lugar ativo e significativo no mundo.

As memórias desempenham um papel central na construção do *self*, especialmente no envelhecimento, onde a continuidade da identidade é essencial para enfrentar as mudanças dessa etapa da vida. Segundo Barbour (2014), as narrativas pessoais ajudam os idosos a dar sentido às suas experiências, influenciando diretamente sua percepção de si mesmos e de sua qualidade de vida. A dança, nesse contexto, emerge como uma prática que resgata memórias afetivas, promove a socialização e fortalece a identidade das mulheres idosas, como evidenciado nos relatos das participantes do projeto *Educar para Envelhecer*.

Diferentemente de Amélia, Aldenora tem uma longa trajetória com a Dança, que está presente em sua vida desde a infância:

Já estou nesse projeto há sete anos, mas minha história com a dança começou ainda na juventude. Nunca tive dificuldade para dançar, e sempre digo brincando: "*se for para ir para a pancada, eu vou!*". Para mim, não existem barreiras que me impeçam de fazer o que quero.

A dança resgata memórias afetivas e me faz lembrar da minha juventude, quando comecei a dançar. É algo que carrego comigo há anos e que me faz muito feliz. Sempre digo às minhas amigas que a dança salva vidas e resgata essas lembranças tão importantes para nós.

A fala de Aldenora evidencia como a dança funciona como um recurso potente para a reconstrução e ressignificação de memórias no processo de envelhecimento. A afirmação de que "*a dança resgata memórias afetivas e me faz lembrar da minha juventude*" revela o impacto emocional e psicológico que a prática proporciona, contribuindo para a manutenção de uma identidade pessoal e social mesmo em fases mais avançadas da vida.

O resgate dessas memórias tem implicações diretas na qualidade de vida e no fortalecimento da autoestima. Como argumenta Néri (2007), as memórias são recursos que ajudam a consolidar a continuidade do *self* no envelhecimento, promovendo o enfrentamento das mudanças inerentes a essa etapa da vida. A dança, nesse contexto, é mais do que um simples exercício físico; é uma prática que reativa

e proporciona novas formas de expressar as experiências acumuladas ao longo da vida.

A fala de Rosa Branca também ilustra o impacto emocional da dança ao evocar lembranças positivas:

A dança lembra da minha infância, da minha adolescência e relembra bons sentimentos da minha história de vida. Minha vida pessoal e emocional teve grandes impactos através da dança.

Essas memórias contribuem para a continuidade do *self*, como aponta Néri (2007), ao integrar o passado com o presente, permitindo que o envelhecimento seja vivido de forma mais significativa e positiva. Como temos afirmado, a dança não apenas resgata memórias, mas também as ressignifica, ajudando na reconstrução da identidade diante das mudanças trazidas pela idade.

Essa conexão entre dança e memórias reforça o senso de continuidade e promove a autoestima. Como Néri (2007) argumenta, as memórias têm um papel central no enfrentamento das transições da velhice, oferecendo um suporte emocional para lidar com perdas e mudanças.

Esses aspectos teóricos se apresentam de forma compreensível nas palavras de Margarida:

Depois que comecei a dançar, percebi que meu emocional melhorou bastante. Não fico mais pensando besteiras sobre solidão ou a falta de companhia. Quando sinto que a tristeza quer aparecer, lembro das coisas boas que fiz no dia anterior ou me arrumo para encontrar as amigas no projeto.

Roberta Miranda também destaca o início da prática da Dança como algo importante e os efeitos concretos sobre sua memória:

Tinha dificuldade para memorizar os passos, mas desde que comecei a dançar, percebi mudanças. A dança não me faz pensar em coisas tristes, é prazerosa e divertida. Percebo mudanças físicas e mentais, e meu psicológico melhorou muito. A dança não apenas favorece minha saúde, mas também resgata lembranças boas. Ela me traz um sentimento de alegria e conexão com o que vivi no passado.

Já Rosa Branca, enfatiza os benefícios e impactos da Dança ao longo de sua vida:

A dança lembra da minha infância, da minha adolescência e relembra bons sentimentos da minha história de vida. Minha vida pessoal e emocional teve grandes impactos através da dança. Relembrar esses momentos traz sentimentos muito bons.

As falas de Amélia, Aldenora e Margarida evidenciam o papel fundamental das memórias na construção da identidade e na resignificação da vida na velhice. Amélia, por exemplo, começou sua relação com a dança como espectadora, motivada pela estética das roupas de carimbó e pela inspiração que via na professora. Seu relato ilustra como as memórias visuais despertaram o desejo de participar, transformando seu corpo de "observador" para "ator ativo". Essa transformação demonstra que as memórias não são apenas elementos passivos, mas também motores para a mudança e a autonomia.

Aldenora reforça essa perspectiva ao destacar que a dança resgata memórias de sua juventude e promove felicidade. Esse resgate de experiências positivas do passado ajuda a consolidar a continuidade do self, conforme apontado por Néri (2007). Sua fala sugere que a prática da dança não é apenas física, mas também emocional, servindo como um recurso de enfrentamento das mudanças da velhice e de fortalecimento da autoestima.

A experiência de Margarida destaca os benefícios emocionais e sociais da dança. Ela menciona que a prática trouxe alívio para sentimentos de solidão e tristeza, promovendo um estado de bem-estar emocional. Como SPIRDUSO (2025) argumentam, a dança estimula não apenas habilidades motoras, mas também a integração social, algo essencial para pessoas idosas que frequentemente enfrentam o isolamento.

A fala de Margarida também evidencia que, mesmo com as limitações naturais do envelhecimento, a prática da dança reforça a autonomia. Apesar de ocasionalmente precisar de ajuda do filho, ela enfatiza a sensação de independência e a capacidade de tomar decisões sobre sua vida. Além disso, ao mencionar que o projeto favorece encontros com amigas, Margarida reforça o aspecto social da dança como ferramenta para fortalecer vínculos afetivos e combater a solidão.

As memórias desempenham um papel central no processo de envelhecimento, ajudando as pessoas idosas a ressignificarem suas experiências de vida e a fortalecerem suas identidades. Como Barbour (2014) aponta, as narrativas pessoais dos idosos não só refletem o passado, mas também moldam sua percepção atual de si mesmos e da qualidade de vida. No contexto da dança, essas memórias afloram através do movimento, criando uma conexão entre o passado e o presente.

Os relatos de Rosa Branca e Roberta Miranda exemplificam essa integração. Rosa Branca afirma: "*A dança lembra da minha infância, da minha adolescência e desperta bons sentimentos da minha história de vida.*" Para ela, a dança serve como um elo com as melhores memórias de sua trajetória, proporcionando um impacto emocional significativo. Esse aspecto está alinhado com Néri como já pontuamos, que argumenta que a continuidade do self é essencial no enfrentamento das transições da velhice, auxiliando os idosos a lidarem com mudanças e perdas.

A Dança, enquanto prática artística, permite que mulheres idosas revisitem suas histórias e ressignifiquem suas vivências. Roberta Miranda descreve como a dança não apenas melhora sua saúde, mas também resgata lembranças positivas: "*Ela me traz um sentimento de alegria e conexão com o que vivi no passado.*" Esse resgate promove o fortalecimento emocional, como afirma MAZZO (2014), que destacam que a dança atua como um catalisador para a integração social e emocional dos idosos.

Rosa Branca ainda reforça que essas memórias não são apenas evocações passivas, mas elementos ativos no fortalecimento de sua identidade: "*Minha vida pessoal e emocional teve grandes impactos através da dança. Relembrar esses momentos traz sentimentos muito bons.*" Isso ressoa com os argumentos de Barbour (2014), que identificam as narrativas, histórias contadas pelas participantes, como ferramentas fundamentais para dar sentido às experiências da vida, especialmente em sua fase final.

A experiência de Rosa Branca ilustra como a dança transcende o papel de atividade recreativa e se torna uma ferramenta de superação emocional e social. Ao resgatar memórias afetivas, ela fortalece sua autoestima e transforma a percepção sobre seu envelhecimento. Isso se conecta à ideia de Erikson (1998) sobre a

necessidade de equilibrar as experiências de vida, buscando coerência e plenitude em detrimento do desespero.

Ao final da análise, importa ressaltar que os relatos dessas mulheres revelam que a dança é uma prática poderosa para resgatar memórias, fortalecer a identidade e promover um envelhecimento mais ativo e significativo. Referenciais teóricos como os de Barbour e Néri como já assinalamos reforçam a importância dessas práticas no enfrentamento dos desafios do envelhecimento. Rosa Branca e Roberta Miranda demonstram que, ao conectar passado e presente, a dança oferece não apenas prazer e bem-estar, mas também um caminho para reafirmar sua individualidade e potencial na sociedade contemporânea.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa, cuja problemática reúne aspectos significativos na contemporaneidade em face do aumento da expectativa de vida das pessoas, buscou compreender como a Dança pode favorecer o desenvolvimento de emoções positivas, de autonomia e de independência e, como isso pode promover a qualidade de vida de mulheres idosas.

A dança mostrou-se uma presença transformadora na vida das participantes deste estudo. Mais do que um exercício físico ou lazer, ela atua como uma ferramenta que resgata memórias, fortalece identidades e ajuda essas mulheres a vivenciarem o envelhecimento de forma mais autônoma, confiante e alegre. Cada passo e gesto não apenas melhoraram a saúde física, mas também contribuíram para o bem-estar emocional, criando conexões significativas e reafirmando o valor de cada uma na sociedade.

Projetos como *Educar para Envelhecer* desempenham um papel fundamental ao oferecer espaços inclusivos onde mulheres idosas podem se expressar, explorar novas possibilidades e redescobrir seu protagonismo. Essas iniciativas rompem estereótipos e mostram que o envelhecimento pode ser vivido de forma ativa e vibrante. Como destacou uma das participantes: "Não tem coisa melhor que dançar". Essa frase simples demonstra o impacto profundo que a prática da dança tem no

fortalecimento da autoestima, na socialização e na construção de uma velhice mais plena.

A dança é, assim, um reencontro com a vida, um momento de reviver memórias e afirmar quem se é no presente. Por meio dela, essas mulheres não apenas mantêm a vitalidade, mas também constroem pontes entre gerações e criam redes de apoio e amizade. A experiência delas reforça a importância de valorizar práticas culturais que favoreçam um envelhecimento ativo e saudável, promovendo inclusão e dignidade.

Para estudos futuros, seria interessante explorar o impacto da dança em diferentes gerações, investigando como projetos intergeracionais podem ajudar a reduzir preconceitos e fortalecer laços sociais. Além disso, novos estudos poderiam examinar como essas práticas influenciam outros aspectos, como a saúde mental, as relações familiares e a integração social em contextos mais amplos.

Essas iniciativas não transformam apenas a vida das participantes, mas também enriquecem a sociedade, tornando-a mais acolhedora, humana e consciente do valor de cada fase da vida.

## REFERÊNCIAS

BABBIE, E. **Pesquisa social**. Belmonte: Dodsworth, 2010.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2021.

BARBOUR, K. **Dançando através da página: narrativas e formas corporificadas de saber**. Bristol: Intellect Books, 2014.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

BERK, L. **Desenvolvimento humano**. Boston: Pearson, 2014.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Senado Federal, 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br>. Acesso em: 09 set. 2024.

CREECH, A.; HALLAM, S. **Música e bem-estar na terceira idade**. Londres: Routledge, 2013.

DARDENGO, P. S.; MAFRA, D. S. **Velhice e dança: movimentos de autonomia e expressão corporal**. São Paulo: Annablume, 2018.

ELIAS, N. **A solidão dos moribundos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1985.

ERIKSON, E. H. **Identidade e o ciclo da vida**. Nova York: W. W. Norton & Company, 1998.

KALACHE, A. **O envelhecimento da população mundial: um desafio novo**. Revista Ciência e Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 32-45, 2000.

KATTENSTROTH, J. C.; TESCHLER, M. **A influência da dança na saúde mental e cognitiva de idosos**. Heidelberg: Springer, 2016.

LASLETT, P. **Um novo mapa da vida: a emergência da terceira idade**. Londres: Weidenfeld and Nicolson, 1989.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 1994.

MINOIS, G. **História da velhice: do Antigo Testamento à Idade Média**. Lisboa: Editorial Presença, 1987.

NÉRI, A. L. **Qualidade de vida e envelhecimento**. Campinas: Papirus, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: OMS, 2005.

QUIROGA MURCIA, N.; KREUTZ, G.; CLIFT, S.; BONGARD, S. **Dança, saúde emocional e bem-estar social em idosos**. Berlim: Springer, 2010.

SPIRDUSO, W. W. **Atividade física e envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2005.

VERNANT, J.-P. **Mito e pensamento entre os gregos**. São Paulo: Paz e Terra, 1990

## ANEXO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012

Prezado (a) Senhor (a)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa, **“PESSOAS IDOSAS E DANÇA: PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DE MULHERES NO PROJETO EDUCAR PARA ENVELHECER”**, que está sendo desenvolvida por LUAN DA COSTA SOUZA, da graduação em Licenciatura em dança da Universidade do Estado do Amazonas – UEA, telefone: 92 98173-6733, e-mail: [ldcs.dan21@uea.edu.br](mailto:ldcs.dan21@uea.edu.br), sob a orientação do(a) Prof(a). **Dra Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão**, telefone: 92 9951-8310, e-mail: [vmourao@uea.edu.br](mailto:vmourao@uea.edu.br).

#### Objetivo do estudo:

#### OBJETIVO GERAL

Investigar como a prática de Dança por mulheres idosas pode influenciar sua qualidade de vida, sobretudo no que diz respeito ao resgate de memórias e o desenvolvimento de aspectos como autonomia, independência, bem-estar emocional e participação social.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar o estilo de vida de mulheres idosas que praticam Dança em termos de autonomia, independência, socialização e como esses aspectos se refletem em suas qualidades de vida;

Explorar o papel da Dança na promoção de saúde e qualidade de vida de mulheres idosas;

Identificar as memórias corporais e emocionais despertadas pela Dança em mulheres idosas, estabelecendo relações com os períodos em que não praticavam Dança.

#### Justificativa:

As motivações para pesquisar a influência da Dança na qualidade de vida de mulheres idosas são bem específicas e surgem inicialmente de uma experiência pessoal marcante. Ao longo dos anos de

formação em Dança, pude testemunhar em minha própria família os benefícios que a prática da Dança trouxe para alguns idosos. Como destacado por Smith (2018), “a dança não é apenas uma forma de exercício, mas uma fonte de vitalidade e alegria para indivíduos que, de outra forma, poderiam se sentir marginalizados ou limitados por sua idade avançada”. Assim, do ponto de vista pessoal, a pesquisa se justifica porque desejo estudar mais profundamente essa temática que tem despontado como uma possível área de atuação profissional.

**Benefícios:** A participação nesta pesquisa poderá favorecer as participantes de forma direta e indireta. De forma direta, a reflexão sobre a prática da dança como atividade promotora de autonomia, inclusão social e ressignificação de memórias corporais pode ampliar a conscientização das mulheres idosas sobre os impactos positivos dessa prática em sua qualidade de vida. Indiretamente, os resultados do estudo poderão contribuir para a ampliação de políticas públicas e programas voltados ao envelhecimento ativo, promovendo o reconhecimento e a valorização de práticas culturais e corporais que favorecem o envelhecimento saudável e a socialização. Além disso, o estudo pode incentivar outras iniciativas que utilizem a dança como ferramenta para fortalecer a autoestima, o senso de pertencimento e a independência entre mulheres idosas.

**Riscos:** A pesquisa envolve possíveis riscos e desconfortos às participantes, principalmente relacionados à dimensão emocional, como a recordação de experiências de vida ou de situações que possam gerar sensibilidade emocional durante as entrevistas. Também há um risco potencial de exposição de informações pessoais, embora todas as medidas sejam adotadas para preservar o anonimato das participantes, utilizando codinomes e omitindo informações identificáveis.

Para minimizar esses riscos:

As entrevistas serão conduzidas em ambiente acolhedor, respeitando o tempo e os limites emocionais das participantes.

O pesquisador estará disponível para oferecer suporte durante e após os encontros, caso algum desconforto emocional seja relatado.

Será assegurado o sigilo absoluto dos dados coletados, e as informações serão utilizadas exclusivamente para fins acadêmicos, sempre de forma agregada e anônima.

As participantes poderão, a qualquer momento, interromper sua participação no estudo sem a necessidade de justificativa ou prejuízo pessoal.

**Procedimentos:** Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder a uma entrevista semiestruturada, que será conduzida em um local acordado entre o pesquisador e você, respeitando sua disponibilidade e conforto. Durante a entrevista, serão feitas perguntas relacionadas à sua

experiência com a prática da dança, suas percepções sobre o impacto dessa atividade em sua qualidade de vida, autonomia, socialização e memórias corporais.

Com sua autorização, a entrevista poderá ser gravada em áudio para garantir a precisão dos dados coletados. O material gravado será utilizado exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, respeitando rigorosamente sua confidencialidade e privacidade. Você terá total liberdade para decidir se autoriza ou não o registro em áudio, e poderá solicitar a interrupção da gravação a qualquer momento.

Todas as etapas do estudo serão conduzidas de forma ética, garantindo seu bem-estar e direito de recusar ou interromper sua participação a qualquer momento, sem necessidade de justificativa ou prejuízo.

**Acompanhamento e Assistência:** Caso sinta qualquer desconforto físico ou emocional relacionado à participação, o pesquisador estará disponível para oferecer suporte e, se necessário, encaminhá-la a um serviço de assistência profissional.

Após o encerramento da pesquisa, os resultados serão compartilhados com você de forma clara e acessível, caso deseje. É seu direito receber assistência integral e gratuita para eventuais danos diretos ou indiretos decorrentes de sua participação no estudo, pelo tempo que for necessário.

Você poderá recusar-se a participar ou retirar seu consentimento em qualquer momento da pesquisa, sem penalizações ou prejuízo, independente do motivo.

**sigilo:** Sua identidade será tratada com padrões profissionais de sigilo, em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Serão utilizados codinomes para garantir o anonimato, e nenhuma informação que possa identificá-la será divulgada. A análise dos dados coletados será feita exclusivamente pelo pesquisador e/ou seu orientador. Mesmo com a divulgação dos resultados em eventos científicos ou publicações acadêmicas, sua identidade será preservada em todas as etapas.

**Indenização e ressarcimento:** Caso sejam comprovados danos decorrentes de sua participação na pesquisa, você terá direito a indenização, conforme decisão judicial ou extrajudicial. Não haverá qualquer pagamento financeiro pela sua participação, mas despesas relacionadas à pesquisa, como transporte ou alimentação para deslocamento, serão ressarcidas de acordo com sua necessidade. O ressarcimento será feito por transferência bancária ou outra forma acordada previamente entre você e o pesquisador.

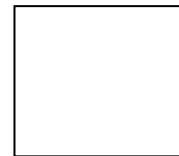
**Em caso de dúvida:** Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo ou qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com a pesquisadora **Dra Vilma Maria Gomes Peixoto Mourão**, pelo telefone 92 9951-8310, ou poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UEA, que fica localizado na Universidade do

Estado do Amazonas à Av. Carvalho Leal, 1777 - Escola de Ciências da Saúde, 3º andar, Cachoeirinha – CEP 69065-001, Manaus-AM. Telefone: (92) 99225-6612 e e-mail: **cep.uea@gmail.com**. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir para o desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

**Ciência e de acordo do participante:**

Ciente e de acordo com o que foi anteriormente exposto pelo(a) pesquisador(a), eu \_\_\_\_\_, RG: \_\_\_\_\_, aceito participar desta pesquisa, assinando este consentimento **em duas vias** originais de mesmo teor, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a mim. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um bom período, e após esse tempo serão destruídos.

Manaus, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
Assinatura do sujeito da pesquisa

Impressão do  
dedo polegar.

**Ciência e de acordo do pesquisador responsável:**

Asseguro ter cumprido as exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma cópia deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado **e pela CONEP, quando pertinente.** Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Declaro que assinei 2 vias deste termo, ficando com 1 via em meu poder.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável pelo projeto

## APÊNDICES

### Roteiro de Entrevista

#### 1. Perfil das Entrevistadas

- Nome:
- Idade:
- Gênero:
- Estado civil:
- Onde você reside atualmente? (Cidade/Estado/Bairro):

#### 2. Estilo de Vida e Dança

##### 2.1 Rotina e Estilo de Vida

Pode descrever sua rotina diária?

Além da dança faz alguma outra atividade?

Sai com frequência?

##### 2.3 Motivação e Início na Dança

O que a motivou a começar a praticar dança?

Há quanto tempo você pratica dança?

Como foi o início? Enfrentou alguma dificuldade para começar?

## 2.4 Autonomia e Independência

Você sente que a prática da dança contribui para sua autonomia? De que forma?  
A dança ajuda a manter ou melhorar sua independência nas atividades do dia a dia?

Como a dança influencia sua capacidade de tomar decisões por conta própria?

## 2.5 Socialização

Você participa de grupos ou eventos de dança? Como é a interação com outras pessoas nesses ambientes?

A prática da dança ajudou a aumentar seu círculo social? De que forma?

## 3. Qualidade de Vida

Como a socialização através da dança impacta sua vida pessoal e emocional?

Como a prática da dança afetou sua qualidade de vida?

Você percebe mudanças na sua saúde física e mental desde que começou a dançar?

Como a dança contribui para o seu bem-estar geral?

## 4. Desafios e Benefícios

Quais os principais desafios que você enfrenta ao praticar dança na sua idade?

Quais são os maiores benefícios que a dança trouxe para sua vida?

## 5. Reflexão

Se pudesse dar um conselho para outras mulheres da sua idade que pensam em começar a dançar, o que diria?