

Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança

Previous habits physical activity and recreation dance practitioners in the elderly

Priscila Rodrigues Gil
Inês Amanda Streit
Andressa Ribeiro Contreira
Maira Naman
Giovana Zarpellon Mazo

RESUMO: A dança tem sido uma forte aliada à promoção de saúde, ao propiciar aprendizagem de ritmos variados, o que instiga a participação do público idoso. O objetivo deste estudo foi analisar os hábitos pregressos e atuais de atividade física e de lazer em idosos praticantes de dança de um programa de extensão universitária. Por meio de ficha diagnóstica, entrevista semiestruturada e diário de campo, observou-se que a dança fez parte do curso de vida da maioria dos participantes, apresentando benefícios biopsicossociais nas diferentes fases. Entende-se que a dança pode ser uma atividade física que, praticada ao longo da vida, poderá contribuir para um envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Idoso; Atividades de Lazer; Atividade Física; Dança.

ABSTRACT: *The dance have been considered a strong ally to health promotion, the dance provide learning with varied rhythms and instigate the participation of the elderly public. The aim of this study was to analyze the previous history and current habits of physical activity and leisure in elderly practitioners dance of a university outreach program. For data collection was used diagnosis record, semi-structured interviews and field diary. It was observed that the dance was present in the life course of most participants, with benefits biopsychosocial at different stages. It is understood that the dance, when practiced throughout life, can contribute to active aging.*

Keywords: *Elderly; Leisure Activities; Physical Activity; Dance.*

Introdução

Conforme aumenta a idade, é perceptível a diminuição dos níveis de atividade física (BRASIL, 2012), embora seus benefícios durante o curso da vida sejam evidentes e repercutam na dimensão biopsicossocial dos indivíduos (Gobbi, 1997; Zaitune, Barros, César, Carandina, & Goldbaum, 2007; Mazo, Lopes, & Benedetti, 2009). Ao sistematizar os conhecimentos acerca dos determinantes sociais da saúde do idoso, Geib (2012) evidencia que a equidade em saúde requer ação sobre os determinantes sociais no curso da vida, para minimizar deficiências do idoso que refletem as suas posições sociais no passado.

Nessa perspectiva, uma velhice bem-sucedida resulta de eventos ocorridos ao longo da vida, e é preciso investir em hábitos que contemplem um conjunto de fatores, dentre eles a adoção da prática de atividade física regular (Engler, 2011). Apesar de essa necessidade ser clara, um estudo de base populacional, realizado em Florianópolis (SC), verificou que a prática de atividade física de lazer ainda é pouco prevalente nessa população, o que pode decorrer da motivação pessoal e carência de ambientes adequados para tais práticas (Giehl, Schneider, Corseuil, Benedetti, & D'Orsi, 2012). Nesse sentido, é relevante a compreensão dos hábitos que influenciam os idosos à prática de atividades físicas, na perspectiva do envelhecimento ativo, o que justifica a lacuna apontada no presente estudo sobre os hábitos de lazer e de atividade física durante o curso de vida. Ao considerar a premissa de que grande parte dos idosos não teve acesso a esses hábitos ao longo da vida, é instigante realizar um resgate histórico, com vistas a compreender os fatores que os motivam, ou não, para a prática de atividades físicas.

Com base nesse conhecimento, e diante da importância da prática de atividade física regular pelo idoso, torna-se evidente a necessidade de se criarem estratégias a fim de obter seu engajamento efetivo nessas atividades. Nesse sentido, uma das opções de atividades oferecida, e bastante procurada pelos idosos, é a dança, cujos movimentos permeados pela musicalidade proporcionam efeitos benéficos como satisfação pessoal, alegria, autonomia, superação de limites, desenvolvimento de potencialidades e capacidades (Todaro, 2001; Gobbo, & Carvalho, 2005; Leal, & Haas, 2006; Patrocínio, 2010). O contato com o mundo da dança permite ao idoso a superação dos seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se uma pessoa mais receptiva a relacionamentos interpessoais e à inserção social (Gobbo, & Carvalho, 2005).

A partir das informações acerca da relevância da atividade física ao longo da vida, torna-se relevante compreender a praxe da dança na velhice, visto que os hábitos são passíveis de serem modificados ou influenciados dentro de um espaço de tempo e de ambientes nos quais a pessoa está inserida (Ciconetti, *et al.*, 2002). Nessa perspectiva, o objetivo deste estudo consiste em analisar os hábitos de lazer e de atividade física durante o curso de vida de idosos praticantes de dança.

Método

Participantes do Estudo

Participaram do estudo 12 idosos (9 mulheres e 3 homens), com idades entre 60 e 70 anos ($64,75 \pm 3,22$ anos), praticantes de dança em um programa de atividades física para idosos, vinculado ao Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

O programa de atividades no programa de dança consiste em sessões de 50 minutos, com periodicidade de duas vezes semanais, tendo como principal objetivo a manutenção e melhora da aptidão funcional e bem-estar dos idosos, por meio de atividades aeróbicas e ritmadas de diferentes estilos de dança.

Os critérios de inclusão considerados para participação no estudo foram: idade mínima de 60 anos, aceitar participar voluntariamente da pesquisa por meio da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, e estar presente na aula no dia de realização das coletas de dados.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados consistiram em uma ficha de identificação para obtenção dos dados sociodemográficos dos idosos (nome, sexo, idade, escolaridade, estado civil, renda, ocupação, condições de saúde e uso de medicações). Ainda foi realizada uma entrevista semi-estruturada com questões abertas referentes à prática de atividade física, lazer, e dança durante o curso de vida, contemplando as diferentes fases (infância, adolescência, vida adulta e velhice), bem como questões relacionadas à percepção de saúde e benefícios da prática de dança e atividades físicas. O roteiro-piloto da entrevista foi previamente analisado por um especialista na área de envelhecimento humano, o qual observou o significado e a acessibilidade (a clareza) das questões.

Foi utilizado um Diário de Campo, para registro de ações e emoções demonstradas pelos idosos participantes da pesquisa, bem como para o registro dos demais acontecimentos no decorrer da realização do estudo, com vistas a auxiliar a interpretação dos resultados obtidos nas entrevistas.

Coleta de dados

Esta pesquisa foi conduzida dentro dos padrões exigidos pela resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil e aprovada em seus aspectos éticos e metodológicos pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) (protocolo número 185/07).

Inicialmente, contatou-se a coordenação dos projetos de extensão do Centro de Ciências da Saúde (CEFID) da UDESC, para solicitação de autorização para a realização da pesquisa. Em seguida, realizou-se o convite aos idosos e foram agendadas as datas e horários para aplicação dos instrumentos aos idosos que aceitaram participar.

A ficha de identificação e a entrevista foram aplicadas individualmente, em ambiente adequado, sem ruídos e bem iluminado, nas dependências do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte - CEFID (UDESC) por pesquisador previamente capacitado. Os depoimentos dos idosos foram gravados e, no Diário de Campo, foram registradas informações sobre comportamentos, interferências e informações adicionais durante a entrevista. Os idosos participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para participar da pesquisa, bem como para a autorização da gravação das entrevistas.

Tratamento dos dados

Os dados da ficha diagnóstica foram organizados no programa Microsoft Excel[®] e analisados por meio da frequência simples e média e desvio-padrão (apresentação da média de idade dos idosos). Os depoimentos gravados foram transcritos e foi realizada a conferência de fidelidade e revisão final do documento.

A partir dos depoimentos transcritos foi realizada a análise de conteúdo temática, que previu três etapas principais, seguindo os passos pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados (Minayo, 2008). As categorias foram definidas a partir das respostas às questões norteadoras (prática de atividade física, lazer, e dança, durante o curso de vida), percepções de saúde e benefícios da prática da dança, e foram feitos recortes dos depoimentos para apresentação dos resultados. Os idosos foram identificados por códigos a partir das iniciais dos seus nomes, a fim de garantir o sigilo da identidade e os princípios éticos de pesquisa.

Resultados

Os resultados revelaram que, dos 12 idosos (9 mulheres e 3 homens) participantes do estudo, 07 tinham idade entre 60 a 65 anos e 05 idosos acima dos 65 anos. Com relação à presença de doenças, verificou-se maior frequência de hipertensão arterial, colesterol alto e doenças cardíacas.

Na Tabela 1, são apresentadas as demais características sociodemográficas referentes às condições de saúde dos participantes.

Tabela 1. Distribuição de frequência das características sociodemográficas e condições de saúde dos idosos (n=12)

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS		F
Estado Civil		
Casado (a)		10
Separado (a)		02
Escolaridade		
Fundamental Incompleto		02
Fundamental Completo		02
Médio Completo e superior		08
Renda (salários mínimos)		
2 a 4		03
4 a 6		07
6 ou mais		02
Ocupação Atual		
Aposentado		06
Pensionista		03
Não remunerado ativo		03
CONDIÇÕES DE SAÚDE		F
Estado de Saúde atual		
Ótimo		03
Bom		07
Regular		02

Identificou-se maior presença de mulheres entre os participantes; o estado civil mais frequente foi casado; e escolaridade, o ensino médio completo a ensino superior (Tabela 1). Ainda, verificou-se que quase todos os idosos fazem uso de medicamentos controlados; e a maioria deles tem uma boa percepção do seu estado de saúde atual.

Quanto às atividades de lazer realizadas pelos idosos em sua infância e adolescência, os dados são apresentados no Quadro 1:

Quadro 1 - Atividades de lazer realizadas pelos idosos na infância e adolescência (n=12)

ATIVIDADES DE LAZER NA INFÂNCIA	
Atividades no meio urbano (n=7)	F
Brincar	07
Esporte	04
Leitura	02
Dança	01
Atividade doméstica	01
Atividades no meio rural (n=5)	F
Brincar	05
Atividade doméstica	03
ATIVIDADES DE LAZER NA ADOLESCÊNCIA	
Atividades no meio urbano (n=9)	F
Leitura	08
Sair com amigos	06
Esporte	06
Atividade doméstica	03
Dança	03
Trabalhar	02
Atividades no meio rural (n=3)	F
Atividade doméstica	02
Sair com amigos	01
Dança	01
Leitura	01
Trabalhar	01

Identificou-se, no meio urbano, que as atividades mais frequentes na infância foram brincar, dançar, fazer esporte, e leitura, conforme observado nos depoimentos dos idosos: *“Brincava de casinha, de comidinha, de boneca e com as amigas, assim, às vezes ia na casa delas”* (C.H., meio urbano); *“Estudava de manhã, depois jogava futebol e sempre gostei muito de esporte”* (S.G., meio urbano).

No meio rural, brincar também foi uma atividade mencionada com maior frequência na infância, seguido de atividades domésticas, como aponta a fala de W.I. (meio rural): *“É, o cara se esconde, a de esconder e de achar, outro era de pegar, pegar, corria, corria e pegava um e pegava outro, passava”*.

É necessário destacar que as tarefas domésticas foram presentes na infância dos idosos do meio rural, conforme assinalado no depoimento de A.L. (meio rural): *“Trabalhava desde pequena, né?, na roça a gente nasce trabalhando praticamente”* e J.U. (meio rural) *“Ah, negócio de boneca, comidinha, casinha, essas coisas assim, depois logo em seguida a gente tinha que trabalhar né?, pra ajudar”*.

Ainda, foi verificado que, no meio rural, os idosos tinham que assumir responsabilidades de adultos, como os cuidados aos irmãos mais novos, como descrito no trecho de L.N. (meio rural): *“Eu deixei de brincar com boneca para brincar com meu irmão que era um bebê, né?”*.

Na adolescência, averiguou-se que a maioria dos idosos residia no meio urbano (n=9) (Quadro 1). Nota-se uma semelhança entre as atividades realizadas no meio urbano e rural nessa fase da vida. As atividades de lazer mais frequentes, no meio urbano, foram as de leitura, conforme observado na fala de S.N. (meio urbano): *“Eu fazia os deveres, eram muitos, lembro que até o pai, uma vez, queria lá brigar com as freiras, porque eu tinha asma e daí eram muitos deveres, porque a gente estudava na época latim, francês, inglês, cantos, religião, era uma coisa de louco”*. Ainda, foi frequente nas falas também a prática de esportes/ginástica, como aponta o idoso C.H. (meio urbano): *“Estudar naquela época era tudo, e à noite a gente ia nessas atividades, assim, fazia ginástica no cavalete, fazia essas coisas”*.

No meio rural quando adolescentes, os idosos se envolviam mais em atividades domésticas: *“É que perdi a minha mãe muito cedo, fiquei sozinha, com cinco anos, aí eu fiquei com a minha irmã, aí eu tinha que ajudar ela a criar os filhos dela e ajudava em casa.”* (J.U., meio rural), seguidas de: sair com os amigos, dedicar-se à leitura e trabalhar.

Com relação às atividades voltadas à dança, notou-se que estiveram presentes em ambos os contextos: *“Dançávamos muito, nos bailes”* (E.N., meio urbano); *“Só samba, dançava muito, gostava muito de dançar”* (J.U., meio rural). Foi possível identificar que a família teve grande influência no contato com a dança, tanto na infância quanto na adolescência, e se deu a partir dos bailes, como verificado no depoimento do idoso S.N. (meio urbano): *“Meu pai era sócio do clube; naquele tempo pra gente dançar, tinha que ser sócio de um clube... Então, todo domingo, à tarde, a gente ia pra lá, chamava-se Soiré Dançante; a gente ia dançar à tarde com as amigas, né?, com uma irmã, ou com um irmão mais velho”*.

Em se tratando das atividades realizadas no âmbito escolar, observou-se que todos os idosos foram à escola durante a infância e adolescência e somente um idoso mencionou não ter contato com as aulas de Educação Física. Com relação às atividades esportivas e de lazer, as mais frequentes no período escolar são apresentadas no Quadro 2.

Quadro 2: Atividades de lazer realizadas pelos idosos no âmbito escolar

ATIVIDADES NA ESCOLA – INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	
Atividades no recreio (n=12)	F
Brincar	06
Conversar com amigos	03
Prática esportiva	02
Leitura	01
Atividades nas aulas de Educação Física (n=11)	F
Brincadeiras	04
Vôlei	04
Exercícios	04
Corrida	02
Futebol	02
Tênis de mesa	02
Natação	01

O brincar apareceu com maior frequência no período do recreio escolar, como destacam os depoimentos dos idosos E.N.: *“Brincávamos de pular corda, amarelinha, que vocês chamam de amarelinha, nós chamávamos de sapata”* e L.R.: *“Brincava com os colegas de bolinha de gude, jogava pião”*.

Quanto à condução das aulas de educação física, nove idosos revelaram que as aulas eram ministradas por professores. Dois idosos apontaram que as aulas eram ministradas pelas freiras das instituições de ensino. As atividades desenvolvidas eram diversificadas, como exercícios, vôlei, corrida, futebol, tênis de mesa e natação (Quadro 2), como observado no depoimento de A.L.: *“Eram aqueles exercícios de flexão, os abdominais, umas coisas assim... eram mais ginásticas, não jogos”*. Sobre as demais atividades, E.N. complementa: *“Eram exercícios físicos, a dança, dança rítmica, jogos, vôlei e caçador e brincadeiras de roda”*.

Na vida adulta e velhice, as atividades de lazer ou atividades físicas realizadas pelos idosos são apresentadas no Quadro 3.

Quadro 3 - Atividades de lazer realizadas pelos idosos na vida adulta e velhice

ATIVIDADES DE LAZER NA VIDA ADULTA E VELHICE	
Atividades de lazer na vida adulta (n=12)	F
Esporte	06
Atividade doméstica	05
Dança	05
Leitura	05
Atividades de lazer na velhice (n=12)	F
Dança	12
Cantoterapia	07
Universidade Aberta	06
Informática	02
Ginástica	02
Natação	02
Teatro	01

Dos 12 idosos participantes do estudo, 09 comentaram que trabalhavam na vida adulta, sendo três homens e seis mulheres. Evidenciou-se que as atividades domésticas eram praticadas somente pelas mulheres, conforme apontado pelas idosas: C.H: *“Só fazia atividade do lar, cuidava do filho”* e A.L: *“Trabalhava de dia e estudava de noite e final de semana ajudava em casa; a mãe também que ficava em casa sozinha”*. Já os homens se envolviam no trabalho fora de casa, como apontado por S.G.: *“Era meio complicado; eu trabalhava o dia inteiro, às vezes estava de plantão no final de semana, à noite”*.

Conforme o Quadro 3, na fase adulta, além das atividades domésticas, os idosos mencionaram praticar esporte, dança e leitura. O esporte era praticado por seis idosos, como mencionado por L.R.: *“Participei dos primeiros Jogos Abertos de Santa Catarina, lá em Brusque, no vôlei”*; já a dança esteve presente nas falas de cinco idosos, mesmo que por influência externa, como verificado no depoimento de W.I.: *“Eu nunca gostei de dançar; quando eu conheci minha namorada, que é minha mulher atualmente, foi ali que eu tive que dançar na marra, eu tinha uma vergonha de dançar, era muito tímido”*.

Na velhice (conforme Quadro 3), além das atividades de dança, os idosos participam de outros projetos oferecidos pela UDESC, dentre eles, cantoterapia, universidade aberta para a terceira idade, ginástica, hidroginástica, informática, natação, teatro.

Alguns idosos relataram também que participam de trabalhos voluntários na comunidade, estudam e fazem aulas de dança em outros locais, como foi verificado na fala de J.U.: *“Adoro samba também, danço, saio na escola de samba”*.

Quando questionados sobre sua percepção sobre o estado atual de saúde, a maioria dos idosos relatou sentir-se bem com sua idade, como visto no relato de E.L.: *“Eu me sinto super bem, eu me sinto jovem com corpinho já de idosa, mas não muito, mas eu me sinto jovem ainda”*. Sobre os benefícios da prática de atividades físicas, os idosos apontaram o aumento da disposição, diminuição de dores e melhora da saúde. Este resultado pode ser observado nos trechos que se seguem: *“Se você não exercitar o corpo, ele vai endurecendo de uma forma tal, que tu vai ter uma velhice horrível”* (S.N.) e *“Ah, ele solta a musculatura da gente, ele solta, o corpo fica mais solto, mais leve, né?, e a gente se sente melhor”* (W.I.).

Sobre os benefícios da dança, especificamente, os idosos mencionaram sentimentos de alegria, melhora nos relacionamentos interpessoais (amizade), disposição e benefícios à saúde, conforme os depoimentos de S.G.: *“Dança é alegria, é vida, né?. Então, ela te levanta a autoestima, é tudo de bom.”* e L.N.: *“Ela me deixou menos tensa, porque tinha tendência a encolher os ombros. Ela me deixou mais segura, mais leve, mais descontraída”*.

Discussão

Ao analisar a literatura, verifica-se a relevância de uma pesquisa como esta, por ser uma das pioneiras na análise das atividades de lazer e atividade física no curso de vida de idosos praticantes de dança. A análise dos dados revelou maior presença de mulheres nas atividades de dança (Tabela 1), semelhante ao estudo de Gobbo e Carvalho (2005) realizado com idosos do estado do Paraná praticantes de dança de salão. Estes dados convergem com a literatura que indica maior expectativa de vida para as mulheres em relação aos homens (IBGE, 2010) e também correspondem a uma nova configuração do envelhecer corporalmente ativo, no qual os idosos, independentemente do sexo, enfrentam as possíveis doenças decorrentes da idade e buscam a melhora de sua qualidade de vida, autonomia e inclusão social, por meio da prática de atividades físicas (Belo, & Gaio, 2007).

Destaca-se também o elevado nível de escolaridade dos idosos, como um resultado satisfatório (Tabela 1), uma vez que investigações realizadas em décadas anteriores (1993 e 2007), traçando o perfil sociodemográfico da população idosa, apontavam 35% dos idosos como analfabetos e 43,6% dos idosos apenas com o ensino fundamental completo (Ramos, Rosa, Oliveira, Medina, & Santos, 1993; Paskulen, & Viana, 2007). O fato de os idosos apresentarem maior escolarização pode suscitar maior interesse quanto aos cuidados relacionados à saúde, prevenção de doenças e acesso aos programas de atividade física; contudo, não há consenso na literatura sobre as relações entre o nível de escolaridade e a prática de atividades físicas (Quadros Junior, Lamonato, & Gobbi, 2011). Os autores pontuam, entretanto, que o nível educacional elevado pode exercer uma função protetora da cognição dos idosos fisicamente ativos, estimulando o aumento da sua aptidão cognitiva.

Os dados encontrados quanto às atividades realizadas na infância apontam para uma maior diversidade de atividades no contexto urbano, sendo que somente nesse contexto foi mencionada a prática de esportes como lazer (Quadro 1). Importante mencionar que as atividades se tornaram mais semelhantes em ambos os contextos (rural e urbano) quando os idosos chegaram à adolescência (Quadro 1). Ressalta-se que brincar com amigos foi a atividade mais frequente em ambos os contextos (urbano e rural) (Quadro 1). Esses dados são corroborados pela afirmação de Barbosa, Hunger e Pereira (2007) que apontam o brincar como uma possibilidade de socialização essencial nas diferentes gerações, uma vez que as redes sociais de apoio (família, amigos, grupos sociais diversos) auxiliam na promoção do acesso a lazer e melhor qualidade de vida. O gosto pelas brincadeiras na infância, bem como as relações sociais estabelecidas, podem ter influenciado os idosos para sua aderência à atividade física que praticam atualmente (a dança), uma vez que esta possibilita o contato com o outro e a criação de vínculos afetivos, a expressão das emoções e também o sentir-se ativo corporalmente, transcendendo seus próprios limites (Belo, & Gaio, 2007).

Atenta-se para os resultados referentes ao envolvimento em atividades domésticas como uma realidade presente na infância dos idosos residentes no meio rural (Quadro 1). Pereira (2012) comenta que, nas memórias de infância das idosas, é marcante a necessidade precoce de assumir responsabilidades de adultos, como começar a trabalhar na roça para ganhar dinheiro, sobreviver e ajudar os pais. Ainda é relevante pontuar que, por um longo tempo, a escola não foi considerada prioridade, pois, em se tratando das questões de sobrevivência, o trabalho recebia destaque em relação à escolarização.

Assim, entende-se que o envolvimento com as atividades domésticas para as mulheres era representativo do contexto social no início do século passado, marcado por uma época em que quase não frequentavam a escola e preenchiam a maior parte do seu tempo com os cuidados do lar (Paskulen, & Vianna, 2007), já os homens se envolviam nas atividades de trabalho, justificando seu papel como provedores do sustento da família.

O contato dos idosos com as atividades de dança se deu a partir da adolescência (Quadro 1), verificando-se forte influência dos pais nessas práticas, como observado nos depoimentos. Essas informações foram também verificadas no estudo de Leal e Haas (2006), que teve como objetivo analisar o significado da dança para idosos, as quais mencionaram as diferentes posturas adotadas pelos pais como positivas, ou negativas, para a prática da dança. Algumas idosas apontaram o encanto pela dança, no contato em festas de aniversário, baile com irmãos e pais, bem como pelo gosto demonstrado pelos pais para dançar nos bailes. Outras idosas, contudo, informaram a criação muito rígida e timidez, como um dos fatores que não encorajaram essa prática.

Sobre a participação nas atividades desenvolvidas nas aulas de educação física (infância e adolescência) (Quadro 2), foi observado nos discursos dos idosos uma predominância das atividades esportivas e exercícios ginásticos. Esses dados correspondem às características históricas da educação física escolar, marcadas pelas práticas esportivas com enfoque militarista até a década de 1940, de modo que, somente na década de 1960, foi dado um enfoque mais pedagógico para as atividades da educação física escolar (Ghiraldelli Júnior, 1991). Outro aspecto importante a ser pontuado é referente ao caráter sexista das atividades, nessa época nas aulas de educação física, de maneira que a oferta da dança era vista como uma atividade estritamente feminina, enquanto a ginástica era uma atividade estritamente masculina.

Na vida adulta (Quadro 3), observou-se que vários idosos mencionaram participar de práticas esportivas, assim como também foram frequentes as atividades domésticas, dança e leitura. As informações quanto às práticas esportivas podem ser decorrentes das experiências com esportes na infância e adolescência, que podem ter contribuído para que os idosos se engajassem em atividades físicas e esportes na vida adulta e ainda para que se mantivessem ativos na velhice (Alves, J.G.B., Montenegro, Oliveira, & Alves, R.V., 2005).

Com relação ao envolvimento com as atividades domésticas (Quadro 3), na fase adulta, os achados deste estudo são confirmados pela pesquisa de Mazo (1998), que obteve que as mulheres na fase adulta realizavam predominantemente trabalhos em casa, como as atividades domésticas, costura, cuidados com os filhos.

Destaca-se que foi observada maior participação nas atividades de dança na vida adulta, quando comparada à adolescência (Quadro 3). Essa ideia é reforçada por Papalino e Ukita (2008) que indicam que, para adultos, a prática da dança é efetiva no sentido de contribuir para a melhora das expressões corporais, pois com o passar dos anos as restrições não atingem somente os limites corporais, mas também os limites psicológicos. Diante dessas informações, é positiva a busca dos indivíduos por atividades e ambientes que lhes ofereçam sensações de prazer e satisfação, além dos benefícios físicos, cognitivos e psicológicos associados (Volp, Deutsch, & Schwartz, 1995).

Na velhice, foi verificado o envolvimento dos idosos em uma variedade de atividades vinculadas a projetos na UDESC e também à comunidade, como a participação em atividades de dança, cantoterapia, hidroginástica, informática, escola aberta, entre outros (Quadro 3). Esses dados evidenciam a diversidade de papéis sociais assumidos pelos idosos, indicando sua disponibilidade para novas vivências e aprendizados. Um ponto relevante é que o interesse dos idosos por atividades físicas pode decorrer do fato de que Florianópolis é uma cidade com duas grandes universidades públicas que promovem programas de promoção de saúde com atenção à população idosa, o que estimula esta população à procura por atividades físicas. Ainda, as alterações na atuação social dos idosos decorrem do desejo de progredir por meio da participação em diferentes atividades em diversos setores, com espaços abertos a novas experiências e convivências, conforme destacado por Belo e Gaio (2007). Segundo os autores, essas mudanças não se dão apenas pelo rápido aumento do número de pessoas idosas, mas porque a maioria delas tem se mostrado corporalmente viva, buscando os efeitos benéficos da longevidade.

Ao serem questionados sobre os benefícios da dança, os idosos apontaram um significado positivo de alegria, amizade, disposição e saúde. Esses achados são corroborados por pesquisas que investigaram os benefícios da dança de salão para idosos, as quais obtiveram sensação de bem-estar físico, social, psicológico e satisfação pessoal (Leal, & Haas, 2006), além de maior autonomia e relações de amizade (Todaro, 2001; Gobbo; & Carvalho, 2005).

Ainda, é necessário atentar para o resgate de valores na vida dos idosos proporcionado pelas atividades de dança, em suas diversas formas de expressar emoções (Leal, & Haas, 2006); os benefícios na vida cotidiana dos idosos, por realizarem movimentos com maior eficiência, além do estímulo à audição, memorização e coordenação motora (Gobbo, & Carvalho, 2005).

Conclusão

Este estudo pode ser visto como pioneiro, a nosso ver, na análise das atividades de lazer e atividade física no curso de vida de idosos praticantes de dança e, como resultados, identificou que, durante a infância e adolescência dos idosos, as atividades realizadas no tempo livre, nos contextos urbano e rural, eram diferentes, havendo maior diversidade de atividades no contexto urbano e predomínio do brincar em ambos os locais.

As atividades na educação física escolar, nesse período, voltavam-se às práticas esportivas de cunho militarista e ginástico, pois naquele período ainda não havia enfoque pedagógico no desenvolvimento das atividades. Na fase adulta, o tempo livre era mais restrito devido às atribuições de trabalho. Já na velhice, esse tempo é destinado à prática de atividade física, seja nos projetos vinculados à UDESC, ou na comunidade em que os idosos vivem. Observou-se ainda que o contato com a dança se deu a partir da adolescência, tornando-se uma prática mais frequente na vida adulta e velhice. A dança esteve na rotina de muitos idosos durante o curso de vida, e se manifesta como uma forma de atividade física, sensação de alegria, bem como pelas relações de amizade estabelecidas com os pares.

Consideramos a limitação amostral, no sentido da generalização dos resultados; contudo, ressaltamos a relevância da dança como uma atividade física que, ao estar presente no curso de vida das pessoas, poderá contribuir para um envelhecimento mais ativo e bem-sucedido. Vale enfatizar que os resultados encontrados neste estudo indicam que a prática da dança contribuiu de forma significativa para o engajamento dos idosos em outras atividades, possibilitando, dessa forma, a participação e o sentimento de “pertencimento” em diversos grupos de apoio social. Estas redes são positivas para a melhora dos aspectos biológicos (funcionais), psicológicos (bem-estar) e sociais (afetivos), assim como a possibilidade de explorar seus limites e a sua corporeidade.

Por meio da análise das atividades no curso de vida dos idosos, nota-se um potencial para o entendimento de como ocorre seu envolvimento em atividades de participação social e atendimento às necessidades de satisfação e saúde, através das atividades físicas e de lazer. Dessa forma, consideramos a presente pesquisa como um ponto de partida para futuras pesquisas que visem à verificação da relação entre as atividades físicas e de lazer, em idosos praticantes e não praticantes de modalidades esportivas no curso da vida, a fim de analisar as influências destas sobre seu envelhecimento.

Referências

- Alves, J.G.B., Montenegro, F.M.U., Oliveira, F.A., & Alves, R.V. (2005). Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(5), 291-294.
- Barbosa, N.M.C., Hunger, D.A.C.F., & Pereira, V.A. (2007). O brincar em diferentes gerações: compartilhando experiências e atividades lúdicas na prática educativa. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 4(2), 127-135.
- BELO, A.Z., & GAIO, R. (2007). Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: VILARTA, R. (Org.). *Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física*. Campinas (SP): Ipes Editorial, 125-132.
- Brasil. (2012). *Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Vigitel Brasil 2011: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília (DF): Ministério da Saúde.
- Belo, A.Z., & Gaio, R. (2007). Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: Vilarta, R. (Org). *Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física*, (1 ed.), 125-132. Campinas (SP): Ipes Editorial.
- Ciconetti, P., Tafaro, L., Tombolillo, M.T., Brukner, N. Troisi, G., Ciconetti, P., Motta, M., Cardillo, E., Bennati, E., Marigliano, V. (2002). Lifestyle and cardiovascular aging in centenarians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 8, 93-98.
- Engler, T. (2012). Como a economia pode favorecer a construção de uma velhice bem-sucedida. In: Neri, A.L. (Org.). *Qualidade de vida na velhice, enfoque multidisciplinar*. (2ª ed.), 83-126. Campinas (SP): Alínea.
- Geib, L.T.C. (2012, jan.). Determinantes sociais da saúde do idoso. Rio de Janeiro (RJ): *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(1), 123-133.
- Giehl, M.W.C., Schneider, I.J.C., Corseuil, H.X., Benedetti, T.R.B., & D'Orsi; E. (2012). Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. *Revista de Saúde Pública*, 46(3), 516-525.
- Ghiraldelli Júnior, P. (1991). *Educação Física Progressista: A Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira*. São Paulo (SP): Loyola.

- Gobbi, S. (1997). Atividade Física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2(2), 41-49.
- Gobbo, D.E., & Carvalho, D. (2005). A Dança de Salão como Qualidade de Vida para a Terceira Idade. *Revista eletrônica de Educação Física*, 1, 1-14.
- IBGE. (2010). *Sinopse dos resultados do Censo 2010. Distribuição da população por sexo, segundo os grupos idade*. Recuperado em 25 novembro, 2014, de: <http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/webservice/default.php?cod1=17&cod2=&cod3=28&frm=piramide>.
- Leal, I.F., & Haas, A.N. (2006). O significado da dança na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 3(1), 64-71.
- Mazo, G.Z. (1998). *Universidade e Terceira Idade: percorrendo novos caminhos*. Santa Maria (RS): Editor autor.
- Mazo, G.Z., Lopes, M.A., & Benedetti, T.B. (2009). *Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica*. (3ª ed.). Porto Alegre (RS): Sulina.
- Minayo, M.C.S. (2008). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. (11ª ed.). São Paulo (SP): Hucitec.
- Papalino, M.S., & Ukita, G.M. (2008, nov.). Quem dança, seus males espanta: a influência da prática da dança no bem-estar subjetivo de adultos. In: *XI Congresso de Iniciação Científica e V Mostra Científica da Pós-Graduação da Universidade de Santo Amaro*, 626-628.
- Paskulen, L.M.C., & Vianna, L.A.C. (2007). Perfil sociodemográfico e condições de saúde auto-referidas de idosos de Porto Alegre. (2007). *Revista de Saúde Pública*, 41(5), 757-768.
- Patrocínio, W.P. Musicalidade e Movimento corporal para adultos e idosos. *A Terceira Idade*, 21, 38-49, 2010.
- Pereira, A.da S. (2012). Memórias autobiográficas de mulheres idosas: infância, escola e trabalho. São Cristóvão (SE), Brasil: *VI Colóquio Internacional "Educação e Contemporaneidade"*, 20-22 setembro, 2012. Recuperado em 01 janeiro, 2015, de: http://educonse.com.br/2012/eixo_11/PDF/19.pdf.
- Quadros Junior, A.C., Lamonato, A.C.C, & Gobbi, S. (2011). Nível de escolaridade não influencia o nível de atividade física em idosos. *Motriz*, 17(1), 202-208.
- Ramos, L.R., Rosa, T.E.da C., Oliveira, Z.M., Medina, M.C.G., & Santos, F.R.G. (1993). Perfil do idoso em área metropolitana na região sudeste do Brasil: resultados de inquérito domiciliar. *Revista de Saúde Pública*, 27(2), 87-94.
- Todaro, M.A. (2001). *Dança: uma interação entre o corpo e a alma de idosos*. Dissertação de mestrado. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
- Patrocínio, W.P. (2010, mar.). Musicalidade e Movimento Corporal. In: *Revista A Terceira Idade: Estudos sobre Envelhecimento* (SESC-SP), 21(47).
- Pereira, A.S. (2012, set.). Memórias autobiográficas de mulheres idosas: infância, escola e trabalho. In: *VI Colóquio Internacional: Educação e Contemporaneidade*, 1-12.

Todaro, M.A. (2001). Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. Dissertação de Mestrado em Gerontologia. Campinas (SP): Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da UNICAMP. Recuperado em 01 janeiro, 2015, de: https://scholar.google.com.br/citations?view_op=view_citation&hl=pt-BR&user=z9EpuT0AAAAAJ&citation_for_view=z9EpuT0AAAAAJ:NMxIIDi6LWMC.

Volp, C.M., Deutsch, S., & Schwartz, G. (1995, jun.). Por que dançar? Um estudo comparativo. *Motriz*, 1(1), 52-58, jun. 1995.

Zaitune, M.P.A., Barros, M.B.A., César, C.L.G., Carandina, L., & Goldbaum, M. (2007). Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos. *Cadernos de Saúde Pública*, 23(6), 1329-1338.

Recebido em 01/03/2015

Aceito em 30/06/2015

Priscila Rodrigues Gil - Graduada em Educação Física, Licenciatura, pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

E-mail: pri.gil@hotmail.com

Inês Amanda Streit - Graduada em Educação Física, pela Universidade Federal de Santa Maria. Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria (RS). Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Doutoranda em Ciências do Movimento Humano na Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

E-mail: inesamanda@gmail.com

Andressa Ribeiro Contreira – Graduada em Educação Física, Licenciatura Plena, pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Especialização em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde (UFSM). Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e membro do Laboratório de Distúrbios da Aprendizagem e do Desenvolvimento (LADADE). Doutoranda em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá (UEM) e membro do Grupo Pró-Esporte.

E-mail: andressa_contreira@yahoo.com.br

Maira Naman - Graduada em Educação Física, pela Fundação Universidade Regional de Blumenau. Especialista em Gerontologia, pela Fundação Universidade Regional de Blumenau. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Professora do Departamento de Educação Física da Fundação Universidade Regional de Blumenau.

E-mail: mairanaman@hotmail.com

Giovana Zarpellon Mazo - Graduada em Educação Física, pela Universidade Federal de Santa Maria. Mestrado em Ciências do Movimento Humano, pela Universidade Federal de Santa Maria. Doutorado em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto (Portugal). Atualmente, é professora efetiva com dedicação integral no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e professora permanente do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID. É bolsista de produtividade em pesquisa do CNPq-nível 2, líder do Grupo de Pesquisa do CNPq, Atividade Física, Saúde e Envelhecimento, que faz parte do Laboratório de Gerontologia (LAGER) do CEFID/UDESC, ao qual coordena. É Coordenadora do Programa de Extensão Universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), implantado na UDESC, em 1989.

E-mail: giovana.mazo@udesc.br