







ARTIGO RELATO DE EXPERIÊNCIA

DANÇA DE SALÃO PARA IDOSOS: ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

BALLROOM DANCE FOR THE ELDERLY: HEALTH EDUCATION STRATEGY

DANZA DE SALÓN PARA LOS ANCIANOS: ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN EN SALUD

Carola Rosas¹, Debora de Souza Santos², Nathália Aparecida do Nascimento³, Ana Railka de Souza Oliveira-Kumakura⁴

RESUMO

Objetivo: relatar a experiência de desenvolvimento da oficina de dança de salão associada às ações de educação em saúde e envelhecimento saudável. **Método:** trata-se de estudo descritivo, tipo relato de experiência, de um projeto de extensão desenvolvido na grade curricular de uma disciplina do curso de pós-graduação. **Resultados:** realizaram-se cinco oficinas. Realizou-se, na primeira oficina, um diagnóstico inicial a partir das demandas surgidas e no questionário de Índice de Vulnerabilidade clínico funcional. Trataram-se os temas: benefícios da dança de salão, memória e alimentação saudável. Sincronizaram-se, em cada momento educativo, música e dança, e seguiu-se das aulas práticas de dança. Constatou-se que a idade dos participantes (n=33) variou de 51 a 80 anos, 76% sendo com mais de 60 anos e 90,9% sendo mulheres. **Conclusão:** destaca-se que a união da dança de salão e da educação como um só valoriza a participação do idoso como figura ativa em seu contexto sociocultural e pode transformar-se uma potente estratégia para promover o envelhecimento ativo. **Descritores:** Envelhecimento Saudável; Promoção da Saúde; Cuidado de Enfermagem; Educação; Atividades de Lazer; Enfermagem em Saúde Comunitária.

ABSTRACT

Objective: to report the experience of developing ballroom dance workshops associated with actions in health education and healthy aging. **Method:** descriptive, experience-report type study, of an extension project developed in the curriculum of a subject of the post-graduate course. **Results:** five workshops were carried out. In the first workshop, there was an initial diagnosis from the demands arising and the questionnaire of functional clinical Vulnerability Index. The following themes were addressed: benefits of ballroom dance, memory and healthy eating. Every moment of education synchronized music and dance and was followed by the practical dancing lessons. The participants' age (n=33) varied from 51 to 80 years, with 76% aged over 60 years and 90.9% women. **Conclusion:** the union of ballroom dance and education as one values the participation of elderly people as active figures in their sociocultural context and can become a powerful strategy to promote active aging. **Descriptors:** Healthy Aging; Health Promotion; Nursing Care; Education; Leisure Activities; Community Health Nursing.

RESUMEN

Objetivo: reportar la experiencia de desarrollo de talleres de danza de salón asociadas a las acciones de educación en salud y envejecimiento saludable. **Método:** se realizó un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, de un proyecto de extensión, desarrollado en el programa de estudios de una disciplina del curso de posgrado. **Resultados:** se realizaron cinco talleres. El primer taller fue un diagnóstico inicial de las demandas surgidas y un cuestionario clínico funcional del Índice de Vulnerabilidad. Se abordaron los temas: beneficios de la danza de salón, memoria y nutrición saludable. Cada momento de la educación sincronizó música y danza y fue seguido por las enseñanzas prácticas de la danza. La edad de los participantes (n=33) varió de 51 a 80 años, el 76% con más de 60 años y el 90,9% son mujeres. **Conclusión:** la unión de danza de salón y educación como una sola valorizó la participación de los ancianos como figura activa en su contexto sociocultural y puede convertirse en una poderosa estrategia para promover el envejecimiento activo. **Descriptores:** Envejecimiento Saludable; Promoción de la Salud; Atención de Enfermería; Educación; Actividades Recreativas; Enfermería en Salud Comunitaria.

¹Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas (SP), Brasil. ²Universidad Austral de Chile/UACH, Valdivia, Chile. ³<http://orcid.org/0000-0001-7693-3278> ⁴<https://orcid.org/0000-0001-9060-3929> ^{2,3,4}Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas (SP), Brasil. ²<https://orcid.org/0000-0001-9060-3929> ³<https://orcid.org/0000-0003-0623-3043> ⁴<https://orcid.org/0000-0002-7075-7987>

Como citar este artigo

Rosas C, Santos DS, Nascimento NA do, Kumakura ARSO. Dança de salão para idosos: estratégia de educação em saúde. Rev enferm UFPE on line. 2020;14:e243886 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2020.243886>

INTRODUÇÃO

Percebe-se que, como consequência do crescente aumento da população idosa, surge a necessidade de preservar a qualidade de vida deste grupo e estimular o envelhecimento ativo, o que corrobora o incremento de atividades físicas e de lazer de forma precoce. Observa-se que a tendência nos idosos, na hora de escolher essas atividades, é dar maior preferência para aquelas que lhe permitam socializar, como a dança, que tem sido relacionada positivamente com a integração social.¹

Relatou-se, por meio de uma revisão de artigos publicados entre os anos 2000 e 2013, que a dança diminui o risco de quedas e contribui positivamente para o envelhecimento ativo.²⁻⁴ Reitera-se que a prática da dança contribui na melhora e manutenção da cognição.⁵ Pode-se providenciar essa prática específica para as pessoas em diferentes centros urbanos.¹ Nota-se que essa situação gera um componente estratégico, para os profissionais da saúde, na qual seria possível adicionar práticas de educação em saúde e contribuir para o envelhecimento ativo.⁶⁻⁷

Destaca-se que a educação em saúde, nesse sentido, contribui para o modelo de saúde integral e ultrapassa o processo saúde-doença, também possibilita a Promoção em Saúde e tende a humanizar a atenção por meio do trabalho interdisciplinar.⁸ Enfatiza-se que procurar e criar espaços de participação social nos quais se desenvolvam temas de educação sensíveis baseados nas preferências dos idosos é um desafio para a saúde contemporânea.⁹⁻¹⁰

Assinala-se que, diante do exposto, o objetivo do trabalho foi relatar a experiência de desenvolvimento da oficina de dança de salão ligada a ações de educação em saúde e envelhecimento saudável.

OBJETIVO

- Relatar a experiência de desenvolvimento da oficina de dança de salão associadas às ações de educação em saúde e envelhecimento saudável.

MÉTODO

Trata-se de relato de experiência da implementação da oficina de dança de salão intitulada “Quero ser seu par: dança de salão com Saúde”. Incorporou-se a oficina à grade curricular de uma disciplina de pós-graduação da Faculdade de Enfermagem, da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) e ofereceu-se aos matriculados no “Programa UNIVERSIDADE” dessa instituição. Frisa-se que esse programa visa a prevenir, estimular e capacitar o desenvolvimento de pessoas de 50 anos ou mais por meio de diversas atividades.

Coordenou-se a oficina por duas professoras e contou com a colaboração de sete alunas de pós-graduação (nutricionista, psicóloga e enfermeiras), bem como por um professor de dança. Realizaram-se cinco encontros semanais, às quintas-feiras, com duração de duas horas, os quais iniciaram em abril de 2018.

Dividiu-se, no planejamento e funcionamento da oficina, a estrutura geral da atividade em três fases: fase 1, avaliação dos interesses e expectativas dos participantes em relação à oficina e preenchimento do Índice de Vulnerabilidade Clínico-Funcional-20” (IVCF-20)¹¹ (1º encontro); fase 2, desenvolvimento das atividades de educação em saúde, teve um total de três encontros, construídos a partir da avaliação realizada no primeiro dia; e a fase 3 de avaliação final e encerramento da oficina (5º encontro). Enfatiza-se que cada encontro constou de dois momentos: no primeiro, realizaram-se atividades de educação em saúde pelas alunas com 40 minutos de duração e no segundo, aulas de dança de salão de 1 hora e 20 minutos de duração. (Figura 1).

Oficina	Tema dos encontros	Aula de dança de salão
1º	Diagnóstico do grupo	Apresentação dos ritmos
2º	Benefícios da dança de salão	Forró e bolero
3º	Alimentação saudável	Country e forró
4º	Memória	Retomando os ritmos anteriores e valsa
5º	Avaliação final	Samba e encerramento

Figura 1. Descrição do tema dos encontros e da aula de dança para as cinco oficinas realizadas. Campinas, Brasil, 2018.

RESULTADOS

Sobreleva-se que 33 pessoas participaram das oficinas na experiência de aliar dança e educação em saúde, sendo 30 mulheres e três homens entre a idade de 51 a 80 anos; 76% tinham 60 anos e mais, correspondentes a 25 pessoas.

Aponta-se que, no primeiro encontro - avaliação/diagnóstico, objetivou-se apresentar a dança de salão como prática da promoção de saúde e qualidade de vida, conhecer as necessidades de saúde do grupo de inscritos no programa UNIVERSIDADE, promover a troca de

experiências e conhecimentos, e aliar os conhecimentos de saúde à prática de dança.

Realizou-se o diagnóstico dos participantes na primeira oficina. Aplicou-se o instrumento IVCF-20⁸ para a avaliação de riscos de saúde e uma pergunta final sobre os temas de interesses dos participantes, que se utilizou para a elaboração do conteúdo programático das demais oficinas, que trataram os temas de: memória, alimentação e dança. Convidou-se aos participantes a se deslocar para a área externa da faculdade para o início da parte prática da dança, desenvolvida em roda para que pudessem se familiarizar e identificar com as palmas e movimentos dos pés os ritmos apresentados: forró, merengue, bolero e rock. Atenta-se que, além disso, exercitaram de modo geral os passos básicos e assistiram a coreografias mais avançadas.

Narra-se que, no segundo encontro - Benefícios da dança de salão, objetivou-se identificar os benefícios da dança de salão, analisar o impacto da dança de salão no aspecto biopsicossocial e refletir sobre o conceito de saúde e qualidade de vida e sua relação com a dança de salão nos idosos.

Realizou-se uma dinâmica na qual cada participante recebia uma fita colorida para colocar na mão e, ao iniciar a música, deviam procurar alguém com a fita da mesma cor e se apresentar e compartilhar ideias sobre os benefícios da dança de salão para a saúde. Realizou-se a troca de pares quatro vezes, ao som de músicas diferentes. Realizou-se, após, um “*brainstorm*” sobre benefícios da dança de salão e as facilitadoras vincularam as respostas com os temas de saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Apresentou-se um documentário “A dança na terceira idade”, para reforçar conceitos. Ressalta-se que, neste encontro, o momento prático de dança explorou de maneira mais avançada os ritmos de forró e bolero.

Avulta-se que, no terceiro encontro - Alimentação saudável, objetivou-se conceituar e exemplificar a alimentação saudável, discutir sobre alimentação saudável nas doenças crônicas e refletir sobre o impacto da alimentação para idosos.

Conceituaram-se os grupos alimentares e sua importância dentro do contexto de uma alimentação saudável. Aprofundou-se o assunto carboidrato com a utilização de material educativo que representava a quantidade de carboidrato existente em alimentos comumente consumidos. Dividiram-se os participantes em grupos para a dinâmica, os quais receberam recortes de alimentos e tiveram que montar uma refeição saudável e outra não saudável. Evidencia-se que, a partir dos resultados, esclareceram-se dúvidas sobre mitos alimentares. Apresentou-se,

no momento prático da dança, como novo ritmo o country e introduziram-se novos passos do forró.

Descreve-se que o quarto Encontro - Memória - teve como objetivo conceituar o que é memória, discutir e refletir sobre os tipos de memória e as estratégias e exercícios que potencializam sua qualidade durante o envelhecimento.

Realizou-se uma dinâmica, em que uma história aleatória foi iniciada por uma das alunas e, sequencialmente, apresentou-se uma palavra diversa a cada participante, que, ao ler, deveria continuar a história introduzindo a nova palavra. Expõe-se que isso permitiu abordar os elementos da memória recente e de longo prazo. Ofereceu-se, também, material com atividades para trabalhar a memória, como palavra-cruzada, caça-palavras, cálculos, entre outras. Relata-se que, no momento da dança, o professor estimulou a memória dos participantes lembrando todos os ritmos e passos ensinados até aquele dia, e introduziu a valsa.

Detalha-se que o quinto encontro - Encerramento - teve como objetivo realizar a avaliação da oficina por meio de uma roda de conversa com perguntas direcionadas a percepção dos participantes da oficina, alcance das perspectivas iniciais e propostas de mudança. Percebeu-se satisfação com o uso da dança como ferramenta de educação e também com a valorização de seus interesses. Sugeriu-se a ampliação dos encontros pelo período de um semestre. Aborda-se que, no momento da dança, o professor dedicou-se ao ritmo do samba, que os participantes indicaram em oficinas anteriores.

DISCUSSÃO

Observou-se que as oficinas educativas construíram-se ligadas a dança em todo momento, o que facilitou o processo de ensino-aprendizagem, reforçando conceitos utilizados no momento educativo até a dança, gerando reflexão e dinamismo. Incorporaram-se os temas escolhidos pelos participantes, como um fio condutor entre cada um e a promoção da saúde, exemplo do que ocorreu com o tema de memória que, além de ser abordado por um grupo, era recapitulado nos momentos de dança, em que deveria lembrar os passos aprendidos.¹²

Contempla-se que a organização das atividades educativas baseadas no diagnóstico prévio contribuiu para que os participantes se sentissem parte ativa para o desenvolvimento de cada oficina.¹³⁻¹⁴ Elogiaram-se o tempo e a estrutura proporcionada em cada oficina, o que motivou a participação positiva para o segundo momento focado na dança de salão.

Utilizou-se a afetividade como estratégia inerente de ensino, e esteve presente em todos seus atores ao longo de cada oficina no processo de comunicação: na recepção, no diagnóstico, ao

mudar do momento educativo e convidar para o momento da dança, na despedida, ou quando alguém requeria ajuda específica. Cita-se que isso forneceu o desenvolvimento de um ambiente de cuidado com o outro e que contribuiu para a socialização, sentimento de sentirem-se ouvidos e valorizados como agentes ativos do processo de ensino,^{10,13} o que vai ao encontro dos resultados de outras experiências desenvolvidas no contexto da dança.^{4-6,14}

Pondera-se, contudo, que o número de encontros manifestou-se como uma barreira percebida pelos participantes e organizadores, o que deve ser revisto por quem quiser replicar este tipo de experiência, pois acredita-se que esta experiência contribui para promover o envelhecimento ativo como proposto pela Organização Mundial da Saúde.⁷

CONCLUSÃO

Conclui-se que a experiência de associar a dança de salão com atividades de educação em saúde permite valorizar a importância e a eficácia de desenvolver ações educativas em saúde que se alinhem às preferências de participação social e às necessidades dos indivíduos. Coloca-se que isso gera oportunidades para desenvolver cenários para atingir maior autonomia, bem-estar e aumentar a expectativa de uma vida saudável.

Menciona-se que existem diversas oficinas em instituições públicas e privadas que oferecem dança de salão para idosos. Explana-se que aprofundar a promoção da saúde nestas atividades e proporcionar ambientes educativos, por meio de oportunidades inovadoras que associem a dança e educação como uma só, tornam-se uma importante estratégia para promoção do envelhecimento ativo.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. de Dança Marcelo Lima, a Prof.^a Dr.^a Eliete Maria Silva pela colaboração no projeto e às colegas Danielle Uehara de Lima, Jussara Aparecida da Silva Furlan, Aparecida Anastácia dos Santos, Joseane Soares Cândido da Silva e Sueli Raso pela execução das oficinas educativas.

REFERÊNCIAS

1. Olsson EA, Heikkinen S. "I will never quit dancing". The emotional experiences of social dancing among older persons. *J Aging Stud.* 2019 Dec;51:100786. DOI: [10.1016/j.jaging.2019.100786](https://doi.org/10.1016/j.jaging.2019.100786)
2. Teixeira-Machado L, Arida RM, Jesus Mari J. Dance for neuroplasticity: a descriptive systematic review. *Neurosci Biobehav Rev.* 2019 Jan;96:232-40. DOI: [10.1016/j.neubiorev.2018.12.010](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.12.010)
3. Fernández-Argüelles EL, Rodríguez-Mansilla J, Antunez LE, Garrido-Ardila EM, Muñoz RP. Effects of dancing on the risk of falling related factors of healthy older adults: A systematic review. *Arch*

- gerontol geriatr. 2015 Jan/Feb;60(1):01-8. DOI: [10.1016/j.archger.2014.10.003](https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.10.003)
4. Checom DD, Gomes GC. A influência da dança na melhoria da qualidade de vida do idoso. *UNINGÁ Rev [Internet].* 2015 Oct/Dec [cited 2018 May 12];24(2):72-7. Available from: <http://revista.uninga.br/index.php/uningareviews/article/view/1703/1314>
5. Predovan D, Julien A, Esmail A, Bherer L. Effects of dancing on cognition in healthy older adults: a systematic review. *J Cogn Enhanc.* 2019 Oct;3:161-7. DOI: [10.1007/s41465-018-0103-2](https://doi.org/10.1007/s41465-018-0103-2)
6. Silva GB, Buriti MA. Influence of dance in the biopsychosocial aspects of the elderly. *Rev Kairós.* 2012 Mar; 15(2):177-92. DOI: [10.23925/2176-901X.2012v15i1p177-192](https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15i1p177-192)
7. Zunzunegui MV, Beland F. Intersectoral policies to meet the challenge of active aging. *SESPAS report 2010. Gac Sanit.* 2010 Dec;24(1):68-73. DOI: [10.1016/j.gaceta.2010.08.004](https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2010.08.004)
8. Jesus SJA. O papel da Educação em Saúde frente às implicações da atenção básica: do profissional à comunidade. *Rev Interfaces Saúde Hum Tecnol.* 2015 Jan/Aug;3(1). DOI: [10.16891/2317.434X.143](https://doi.org/10.16891/2317.434X.143)
9. Lehtikoinen K. Dance in elderly care: professional knowledge. *J Dance Educ.* 2019 Feb;19(3):108-16. DOI: [10.1080/15290824.2018.1453612](https://doi.org/10.1080/15290824.2018.1453612)
10. Mallmann DG, Galindo Neto NM, Sousa JC, Vasconcelos EMRD. Health education as the main alternative to promote the health of the elderly. *Ciênc Saúde Colet.* 2015 June;20(6):1763-72. DOI: [10.1590/1413-81232015206.02382014](https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014)
11. Moraes EN, Carmo JA, Moraes FL, Azevedo RS, Machado CJ, Montilla DER. Clinical-Functional Vulnerability Index-20 (IVCF-20): rapid recognition of frail older adults. *Rev Saúde Pública.* 2016 Dec;50:81. DOI: [10.1590/S1518-8787.2016050006963](https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2016050006963)
12. Cabral JR, Alencar DL, Vieira JCM, Cabral LR, Ramos VP, Vasconcelos EMR. Education workshops in health with elderly: a life quality promotion strategy. *REDCPS.* 2015 July/Dec;1(2):71-75. DOI: [10.5935/2446-5682.20150011](https://doi.org/10.5935/2446-5682.20150011)
13. Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa.* 25th ed. São Paulo: Paz e Terra; 2005.
14. Liao J, Chen S, Chen S, Yang YJ. Personal and social environmental correlates of square dancing habits in chinese middle-aged and older adults living in communities. *J Aging Phys Act.* 2019 Oct;27(5):696-702. DOI: [10.1123/japa.2018-0310](https://doi.org/10.1123/japa.2018-0310)

Correspondência


Carola Rosas

E-mail: carolaros@gmail.com

Submissão: 06/01/2020

Aceito: 22/03/2020

Copyright© 2019 Revista de Enfermagem UFPE on line/REUOL.

 Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Atribuição CC BY 4.0 [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), a qual permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.