

## **Dança e envelhecimento: uma investigação qualitativa**

### **RESUMO**

O envelhecimento populacional é uma característica marcante da atual dinâmica demográfica mundial. Pesquisas e ações sobre o envelhecimento humano têm tido enfoque no aumento da expectativa de vida e no aprimoramento da saúde através da prática de exercícios físicos, que visam manter a capacidade funcional e a independência dos idosos. De acordo com essa visão, os objetivos desse estudo foram investigar os efeitos do exercício físico em idosas praticantes de dança, a motivação e as razões para a permanência de mulheres idosas na prática da dança, analisando suas narrativas sob os aspectos físico, psicoemocional e social. Essa é uma investigação qualitativa, transversal e descritiva. Participaram da pesquisa mulheres idosas, entre 70 e 85 anos, praticantes de dança em quatro academias de ginástica, na cidade de Juiz de Fora/MG. Foram realizadas entrevistas estruturadas, analisadas conforme o método da Análise de Conteúdo. Os resultados mostraram, no aspecto físico, melhoras da flexibilidade, do equilíbrio e da locomoção, advindos com a diminuição da rigidez muscular e articular, e redução das dores crônicas. No aspecto psicoemocional, a motivação foi ligada às sensações de alegria e de desinibição, percepção positiva de si e melhora da depressão e ainda maior conexão com a espiritualidade. No aspecto social, sobressaíram a importância do convívio social e do fortalecimento de vínculos afetivos no grupo e a percepção de menor solidão. Espera-se, que esse estudo contribua para o conhecimento dos profissionais que trabalham com idosos e da população em geral dos benefícios da dança pela diminuição dos impactos negativos físicos, psicoemocionais e sociais, decorrentes do processo de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Idoso. Envelhecimento. Atividade Física. Exercício Físico. Dança.

## ABSTRACT

Population aging is a hallmark of the current global demographic dynamic. Research and actions on human aging have focused on increasing life expectancy and improving health through the practice of physical exercises, which aim to maintain the functional capacity and independence of the elderly. According to this view, the objectives of this study were to investigate the effects of physical exercise on elderly dance practitioners, their motivation and reasons for the permanence of elderly women in dance practice, analyzing their narratives from the physical, psycho-emotional and social aspects. This is a qualitative, cross-sectional and descriptive investigation. Participated in the research elderly women, between 70 and 85 years, dance practitioners in four gyms, in the city of Juiz de Fora/MG. Structured interviews were carried out, analyzed according to the Content Analysis method. The results showed, in the physical aspect, improvements in flexibility, balance and locomotion, due to the reduction of muscle and joint stiffness, and reduction of chronic pain. In the psycho-emotional aspect, motivation was linked to feelings of joy and disinhibition, positive self-perception and improvement in depression and even greater connection with spirituality. In the social aspect, the importance of social interaction and the strengthening of affective bonds in the group and the perception of less loneliness were highlighted. It is hoped that this study will contribute to the knowledge of professionals who work with the elderly and the general population about the benefits of dancing by reducing the negative physical, psycho-emotional and social impacts resulting from the aging process.

**Keywords:** Elderly. Aging. Physical activity. Physical exercise. Dance.