

**ÁREA TEMÁTICA: MARKETING**

**QUALIDADE DE VIDA NO CONSUMIDOR DA TERCEIRA IDADE:  
INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA DANÇA.**

**AUTORAS**

**CRISTIANE SILVA ESTEVES**

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul  
crissilvaesteves@hotmail.com

**PRISCILA SILVA ESTEVES**

Universidade Federal do Rio Grando do Sul  
priesteves@gmail.com

**CRISTINA CASTRO DE AGUIAR**

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul  
cristina-aguiar@bol.com.br

**NARA SCHMIDT DE LIMA**

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul  
nalima@puers.br

**RESUMO**

O Brasil passa por uma transição demográfica na qual a população idosa vem aumentando consideravelmente. Devido a este fenômeno, torna-se cada vez mais importante compreender o comportamento de consumo, gostos e hábitos deste público. Neste contexto, observa-se, também, um aumento no interesse da terceira idade pela prática de atividades físicas e sociais, sendo, uma delas, a dança. Por esta razão, este trabalho buscou abordar a temática da dança e suas influências na qualidade de vida de mulheres acima de 60 anos que a praticam, utilizando-se, para tal, a abordagem qualitativa. A partir deste estudo, a opção pelo “consumo” da prática da dança mostrou-se relacionada a fatores de ordem psíquica, física e social. Dentre esses fatores, os que se destacaram foram o envolvimento com um grupo social, os benefícios físicos e mentais, a revivência de momentos importantes da vida e a busca por uma ocupação após a aposentadoria. Dessa forma, pôde-se perceber que a prática da dança é muito relevante na vida das idosas, sendo não apenas um espaço de melhoria física, mas, também, de relaxamento, auto-desenvolvimento, convívio social e de descoberta de novas possibilidades de prazer.

**ABSTRACT**

Brazil is going through a demographic transition in which the elderly population is increasing considerably. Due to this phenomenon, it becomes increasingly important to understand consumer behavior, tastes and habits of this group. In this context, there is also an increased interest by elderly in the practice of physical and social activities, being dancing one of them. For this reason, this work approaches the subject of dance and its influences on quality of life of

women over 60 that practice it, using, for this research, a qualitative approach. From this study, the option for "consumption" the dance practice was related to factors of psychological, physical and social. Among these factors, those who stood out were the involvement with a social group, the physical and mental benefits, the reliving of the important moments of life and the search for an occupation after retirement. Thus, it could be perceive that the practice of dance is very relevant in the elderly lives, and not just a physical space for improvement, but also relaxation, self development, social interaction and discovery of new pleasures possibilities.

**Palavras-Chave: Dança; Terceira Idade; Consumo**

## 1. INTRODUÇÃO

O Brasil vem passando por uma transição demográfica na qual a população idosa vem aumentando consideravelmente. O aumento dessa parcela populacional gera necessidades de readaptações estruturais na sociedade. A contínua queda da taxa de nascimentos e o aumento da expectativa de vida têm ampliado a quantidade de adultos na população, reestruturando as pirâmides etárias do país e fazendo com que a participação relativa da população idosa cresça (MOREIRA, 2001). O ápice dessa pirâmide etária representa o grupo populacional da terceira idade que, segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), é constituída pelas pessoas com idade acima de 60 anos.

Com o controle das doenças infecto-contagiosas e a melhoria da qualidade de vida, a expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade tendem a aumentar. Dentre os fatores que têm contribuído para este fenômeno estão, sem dúvida, a preocupação pelo estilo de vida e o incremento da atividade física (MATSUDO & MATSUDO, 1992).

Outros autores corroboram a afirmação acima, afirmando que o aumento da longevidade está relacionado com a melhora na qualidade de vida. Dentre os fatores que contribuem para esta melhora, está a atividade física, que é um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos, trazendo inúmeros benefícios. A qualidade de vida é conceituada como um fenômeno sujeito a múltiplas influências que envolve o bem estar físico, psicológico e social (NERI, 2000; VECCHIA *et al.*, 2005). Os exercícios regulares ajudam não só a manter a forma e a saúde mental, mas, como conseqüência disto, aumentam a auto-estima, por atuarem sobre a tensão emocional cotidiana, na angústia e até na depressão. Depois de praticar uma atividade, o corpo libera adrenalina na corrente sangüínea proporcionando uma sensação de bem estar e também de euforia. (BENEDETTI & PETROSKI, 1999)

Segundo Okuma (1998), dentre todas as atividades físicas, a melhor opção para as pessoas idosas é a dança, por ser praticada em grupo, o que facilita o convívio social, possibilitando momentos agradáveis de descontração que podem atenuar as frustrações e dificuldades inerentes a esse período, contribuindo também para uma melhora na qualidade de vida .

De acordo com Leal e Haas (2006), em nosso país, já existem instituições preocupadas com a população de terceira idade, que procuram ajudá-la a envelhecer com qualidade de vida. Estudos na área da atividade física para a terceira idade (FARO, LOURENÇO & B. NETO, 1996; SILVA, RODRIGUES & PRADO, 2000) têm sido realizados demonstrando a importância dessa prática para a melhora da qualidade de vida do idoso. Outros pesquisadores, entretanto, ainda vêm estudando a importância da prática da dança como forma de atividade física para o idoso.

Os estudos envolvendo consumidores da terceira idade não eram numerosos até alguns anos atrás. Foi somente a partir da década de 80 que, segundo Moschis (2003), começou-se a pesquisar sobre o comportamento de consumo da terceira idade, buscando preencher as diversas lacunas de conhecimento pré-existent e se desfazer de concepções antigas que serviam de obstáculo para as ações de marketing voltadas a este segmento (GRECO, 1986).

Segundo Esteves e Slongo (2009), cada vez mais o tema do envelhecimento vem sendo abordado, tanto nos países desenvolvidos quanto nos países do terceiro mundo e, como no Brasil o envelhecimento da população é um fenômeno relativamente recente, os estudos sobre o tema não são numerosos.

Dentro deste contexto social, o presente trabalho aborda a temática da dança e suas possíveis influências na promoção da qualidade de vida para pessoas da terceira idade. Considerando todos esses aspectos, objetivou-se, a partir deste estudo, compreender os

motivos que levam as pessoas da terceira idade a praticarem a dança como atividade física, os benefícios que isso acarreta em suas vidas (sejam eles físicos, mentais ou sociais) e a influência das pessoas de seu convívio social para a opção por esta atividade.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Para responder aos objetivos propostos neste trabalho, foram resgatados dados e teorias acerca de dois principais temas: de um lado, o consumidor da terceira idade, sua segmentação e o mercado atual; e, de outro, as relações entre os conceitos de dança e qualidade de vida.

### 2.1. O Crescimento da Terceira Idade

A terceira idade é uma etapa do ciclo vital do ser humano. O envelhecimento inicia-se e ocorre de forma subjetiva e individual, sendo determinado por diversos aspectos, tais como físico, mental, cultural, histórico, econômico, político e social. Corredato (2002) refere que, com o passar dos anos, ocorrem modificações degenerativas no organismo (corporais e mentais), relacionadas com fatores hereditários e com os cuidados anteriores com a saúde. O envelhecimento da população é um fenômeno que pode ser visto tanto em países em desenvolvimento, quanto em países desenvolvidos e que ocorre devido a diversos fatores.

Segundo Slongo et al (2009), é cada vez mais evidente o crescimento em número e importância da terceira idade em diversos países do mundo. No Brasil, os efeitos do envelhecimento da população já começam a ser sentidos e terão um impacto ainda maior dentro dos próximos anos. De acordo com a revista Exame (2008), na década de 50, a população brasileira apresentava elevadas taxas de crescimento, fruto da combinação de uma natalidade alta com a redução da mortalidade infantil. A população crescia a média de 3% ao ano, taxa que vem decrescendo, estando atualmente em 1,4%. Ao mesmo tempo, a expectativa de vida no país cresceu da média de 51 anos, em 1950, para aproximadamente 73 anos nos dias atuais. Nesse ritmo avançado, em 2050, ao nascer, os brasileiros terão uma esperança de vida de aproximadamente 81 anos, mesma taxa hoje identificada entre os japoneses, o povo com maior longevidade do mundo (STEFANO, SANTANA & ONAGA, 2008).

A figura abaixo ilustra esse crescimento a partir de 1980, chegando até 2050.

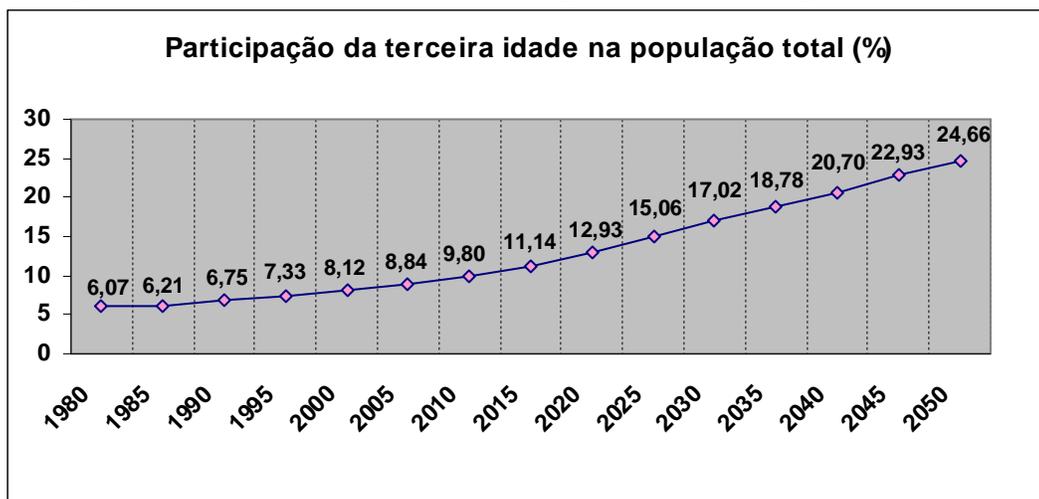


Figura 1: Participação da terceira idade na população total

Fonte: Esteves & Slongo (2009)

Conforme pode ser observado a partir das projeções populacionais para o Brasil realizadas pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2004, a participação relativa da população com mais de 60 anos na população total brasileira vem aumentando de forma gradativa no decorrer dos anos. De acordo com a figura, em 1980 a terceira idade compunha 6,07% da população total do Brasil, já em 2015 este valor passará para 11,14% e, em 2050 chegará a 24,66% (analisando os extremos, este é o quádruplo do valor inicial, implicando num aumento de, aproximadamente, 300%) (ESTEVEES & SLONGO, 2009).

O crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial. Segundo os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2050, serão dois bilhões de pessoas com mais de 60 anos em todo mundo (UGALDE, 2006).

Apesar da grande importância deste grupo populacional, no período anterior à década de 1980, entretanto, o segmento da população de terceira idade não era muito considerado pelos estudos de marketing, visto que a imagem que se tinha deste grupo era de serem pouco interessados em consumo, financeiramente desprivilegiados e com pouco potencial para desenvolvimento de produtos (MOSCHIS, 2003). A partir de então, foi descoberto, neste segmento da população, um novo consumidor que não corresponde aos estereótipos normalmente a ele associados (SZMIGIN & CARRIGAN, 2001). Este segmento passou a ser percebido com um enorme potencial de consumo, vontade de participar em atividades sociais e desejo de desfrutar dos prazeres da vida.

O estudo do comportamento do consumidor vem se tornando cada vez mais importante, pois ele possibilita às empresas compreender e identificar os desejos e as necessidades do consumidor quando busca algum produto ou serviço. Dessa forma, as organizações podem tomar decisões que possibilitem ações mais focadas naquilo que o consumidor realmente está procurando, para assim conseguirem se estabilizar e obter lucro em seu ramo de atuação. Entretanto, mesmo com o crescimento do número de pesquisas nesta área, ainda existem muitas questões a serem respondidas no que se refere ao comportamento de consumo da terceira idade.

## 2.2. Dança e Qualidade de Vida

Qualidade de vida é um fenômeno sujeito a múltiplas influências que, para ser determinado, depende de variáveis de domínio psicológico, físico e social. Esse conceito é determinado pela auto-estima e bem-estar pessoal, sendo bastante subjetivo, dependendo do nível sócio-cultural, da faixa etária e das aspirações do indivíduo (NERI, 2000; VECCHIA *et al*, 2005). Qualidade de vida na velhice pode ser entendida como uma avaliação multidimensional referenciada a critérios sionormativos e intrapessoais, a respeito das relações passadas, atuais e prospectivas entre o idoso e o seu meio ambiente (PARENTE, 2006). Segundo Vitola & Argemon (2002), o processo de envelhecimento engloba muito mais do que as mudanças físicas do corpo. Aspectos emocionais, cognitivos e sociais também contribuem para a configuração de uma velhice bem-sucedida, normal ou patológica.

As atividades físicas atuam na carga, descarga e renovação de energias, atuando na revitalização e desbloqueio dos pensamentos monótonos e rotineiros. Ao participar de atividades de lazer coletivamente, o indivíduo estabelece uma relação afetiva com as pessoas e com o mundo, contribuindo para a melhoria da saúde, do nível de socialização e do interesse pela vida (NAVARRO *et al.*, 2008). Em um estudo realizado por Benedetti e Petroski (1999), foi constatado que indivíduos que se exercitavam regularmente relatavam sentir-se mais relaxados, mais dispostos, com melhor auto-estima, maior autoconfiança e com melhor produtividade.

Os estudos de Mazo et al. (2007) mostram uma relação benéfica entre a atividade física e a qualidade de vida na terceira idade, contribuindo para que se amenizem os declínios do envelhecimento. Somado a isso, Franchi & Montenegro (2005) afirmam que a prática de atividades físicas propicia a proteção da capacidade funcional, melhora a aptidão física e a composição corporal, diminuindo dores articulares e aumentando a capacidade aeróbia, a força e a flexibilidade. Além disso, segundo Navarro et al. (2008), as atividades físicas são importantes para o melhor desempenho das funções orgânicas do corpo.

A influência social e a necessidade de ser reconhecido são fatores que estimulam milhares de pessoas a adotarem hábitos e comportamentos mais saudáveis, visto que a preocupação com a saúde é constante na sociedade atual. Este é um aspecto importante a ser observado, pois qualidade de vida depende não apenas do indivíduo, como também de sua interação com os outros e com a sociedade. Deste modo, Okuma (1998) afirma que a melhor opção para as pessoas idosas são as atividades em grupo, como a dança. Pinto *et al* (2008) corrobora com esta idéia, afirmando que a dança é uma atividade recreativa, considerada uma das mais significativas intervenções de saúde na vida das pessoas de idade mais avançada, visto que proporciona cuidado com o corpo, a mente e as relações sociais.

Dança, segundo Ferreira (2004), significa seqüência de movimentos corporais executados de maneira ritmada, em geral ao som de música. Ou seja, dançar é a arte de movimentar o corpo, segundo uma certa relação entre espaço e tempo, estabelecida devido ao ritmo da música e a uma composição coreográfica. Esta é considerada uma das artes mais antigas, podendo ser uma forma de divertimento e/ou de manifestação artística. Através dos movimentos corporais, são expressos não somente formas faciais e gestuais, como também emoções sentidas.

Valle (2005) afirma que cada indivíduo vai associar a dança com sua cultura, suas lembranças e experiências anteriores. França & Soares (1997) complementam essa idéia relatando que, ao dançar, as pessoas deixam-se embalar pela suavidade ou pelo ritmo da música, permitindo fluir toda a sua emoção, estimulando a coordenação e memorização. Desse modo, acabam resgatando situações, lembranças e momentos felizes já vividos, servindo como válvula de escape para o estresse do dia-a-dia.

A própria palavra dança, em todas as línguas européias – danza, dance, tanz- , deriva da raiz “tan” que em sânscrito, significa “tensão”. Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses (GARAUDY, 1980, p.14)

A dança se destaca porque permite que o praticante sinta leveza, fluência, alegria e liberdade. Somado à isso, a sua prática traz benefícios comprovados, que vão desde o aumento da auto-estima, passando pelo combate ao estresse, diminuição de angústias, até melhora a postura corporal (FERREIRA, 2007). Leal e Haas (2006) afirmam que a dança pode ter seis funções; comunicação, auto-expressão, espiritualidade, diversão e prazer, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade.

A dança, em suas diversas formas, constitui um elemento de apoio nos tratamentos para a terceira idade, possuindo uma função terapêutica, sendo considerada um potencializador para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade (HURTADO, 2000). Prado *et al* (2000) apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. Severo e Dias (2000) complementam esta idéia afirmando que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

Valle (2005) relata que a dança permite o conhecimento de sentimentos novos, bem como a educação e o refinamento de sentimentos já conhecidos anteriormente. Desse modo, Neri

(1993) postula que praticar uma atividade fora do meio familiar pode constituir-se numa oportunidade de bem-estar emocional para os idosos pela possibilidade de convívio com outras pessoas fora do ambiente familiar.

### 3. MÉTODO

Neste estudo foi utilizada a abordagem qualitativa, pois esta busca examinar as questões da pesquisa de forma mais abrangente, aberta e profunda. A metodologia de pesquisa qualitativa busca pela questão do significado e da intencionalidade inerente aos atos, às relações e às estruturas sociais das pessoas envolvidas naquilo que se deseja estudar. Esse método propõe a compreensão dos fenômenos em sua complexidade a partir da perspectiva dos participantes, auxiliando no entendimento da maneira como as pessoas estudadas compreendem a situação em exame. Essa metodologia de pesquisa preocupa-se com a individualidade, com objetivo de obter uma compreensão detalhada dos fenômenos, tomando como ponto de partida a perspectiva das pessoas que estão sendo pesquisadas, visto que fornecem informações de caráter subjetivo. Seu objetivo mais central é a compreensão detalhada dos fenômenos, tomando como ponto de partida a perspectiva das pessoas pesquisadas, posto que fornecem informações de caráter subjetivo, não captáveis, quando se empregam exclusivamente métodos quantitativos. (MINNAYO, 1992).

Os participantes desse estudo foram pessoas do sexo feminino, acima de 60 anos, que praticam dança pelo menos uma vez por semana, há no mínimo três meses. O número de participantes seguiu o critério de saturação, ou seja, esta etapa da pesquisa é encerrada quando a contribuição marginal do entrevistado passa a ser muito pequena para o desenvolvimento da pesquisa.

A técnica utilizada para análise do material obtido foi a Análise de Conteúdo que, conforme relata Bardin (2006), é uma abordagem reconhecida para analisar e trabalhar dados coletados a partir de métodos qualitativos. Para isso, foi utilizada a análise das comunicações por meio de procedimentos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. Esse método permite a inferência de conhecimentos, através do trabalho do pesquisador com entrevistas transcritas e gravadas.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi a entrevista em profundidade, através de um roteiro semi-estruturado, que, segundo Nunes (2004), sempre possui um roteiro de questões, mas não é necessário manter a ordem das mesmas e outras podem ser incluídas sempre que necessário. Esse método pode ser usado quando se deseja dar mais liberdade tanto ao entrevistador como ao entrevistado para que discutam um determinado tema. Na realização do presente estudo, foi utilizada a gravação em áudio das entrevistas, previamente consentida pelas entrevistadas. A duração média das entrevistas foi de 1 hora, com a menor duração em 40 minutos e a maior em 1 hora e 20 minutos. A coleta de dados do presente estudo foi realizada na Grande Porto Alegre, durante os meses de novembro e dezembro de 2008.

Os nomes apresentados no estudo são fictícios, atendendo aos critérios de privacidade, e aqui serão chamadas pelos codinomes de *Chula*, *Lambada*, *Rumba*, *Salsa* e *Valsa*.

A partir da análise de todo o material coletado nas entrevistas, tomando-se como base os objetivos desta pesquisa, emergiram as seguintes categorias de análise: motivações para a escolha da dança, os benefícios da dança para a terceira idade e influências externas no comportamento de consumo.

## 4. RESULTADOS

Os resultados obtidos através das entrevistas estão dispostos abaixo, divididos em três áreas centrais: motivações para a escolha da dança, os benefícios da dança para a terceira idade e influências externas no comportamento de consumo.

### 4.1. Motivações para a Escolha da Dança

O estudo do comportamento do consumidor busca compreender como os indivíduos tomam decisões de gastar seus recursos disponíveis (tempo, dinheiro, esforço) em itens relacionados ao consumo. O comportamento do consumidor engloba o estudo do que compram, por que compram, quando compram, onde compram, com que frequência compram e com que frequência utilizam o que compram (SCHIFFMAN & KANUK, 1997). Com base na literatura sobre comportamento do consumidor e nas informações coletadas nas entrevistas, pôde-se entender as motivações do público da terceira idade para a escolha pela prática da dança.

O estabelecimento de metas de vida e a realização de atividades produtivas ajudam na manutenção da auto-estima e da sensação de ser ativo e autônomo nesta fase da vida (SARAIVA, 2008). Para Novo (2003), a vida necessita de um sentido e de objetivos para que se possa vivê-la bem, sendo importante o envolvimento em projetos que permitam o contínuo desenvolvimento do indivíduo. Na terceira idade, com a diminuição de compromissos, principalmente o profissional, os idosos podem, por meio das atividades físicas, preencher de forma criativa o tempo ocioso visando o bem-estar físico e psicológico. *Rumba* também pensa dessa maneira e afirma que

No momento em que tu páras de trabalhar, tu te ocupa com outras atividades de lazer, porque se é um lazer, tu aproveita o tempo com valor. (Rumba)

Compartilhar atividades grupais com indivíduos da mesma geração facilita a emergência de significados comuns e uma maior aproximação interpessoal, favorecendo o bem-estar do idoso (NERI, 1993). Isto pode ser observado, por exemplo, no depoimento de *Rumba*:

Quando eu parei de trabalhar, busquei atividades alternativas, no caso a dança, e dentro dos meus iguais, dentro da terceira idade. (Rumba)

A escolha de qual atividade realizar deve levar em conta a preferência de cada um. Uma atividade realizada com prazer, provavelmente, será uma atividade realizada regularmente. Somado a isso, deve-se levar em conta a aptidão física para a atividade, já que uma aula de dança exige mais aptidões que, por exemplo, uma caminhada.

Segundo Lins & Corbucci (2007), as motivações que levam o idoso a participar de um programa de atividade física refletem as próprias particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia. Isso pode ser observado no depoimento de *Rumba*, que **relata** motivos **individuais** pelos quais escolheu praticar a dança:

Escolhi fazer dança porque primeiro: dá prazer; segundo: é bom para a saúde; terceiro: faz tu crescer; e quarto: tu te relaciona com outras pessoas. (Rumba)

A escolha e o interesse para iniciar a prática de atividades físicas estão, também, relacionados com o aumento da expectativa de vida, visto que esta prática torna possível estender os anos de vida independente e ativa da população idosa (NAVARRO et al, 2008). Este tipo de informação é possível de ser encontrada na fala de *Rumba*, quando afirma que

A pessoa da terceira idade que busca esse tipo de atividade é uma pessoa mais aberta, que tem mais interesse pela vida, porque aquele que se deprime acaba morrendo mais cedo, não chega tão longe. (Rumba)

A busca por melhores condições de saúde apresenta-se como outro fator motivador para esta prática:

A dança me traz o desenvolvimento muscular, o desenvolvimento de reflexos, só faz bem para o corpo todo. (Valsa)  
Escolhi a dança porque me deixa mais feliz; até o meu colesterol melhora,( o HDL). A dança faz bem para a saúde. (Lambada)

As entrevistadas expressaram que algumas das motivações para a escolha da dança como atividade física a ser desenvolvida nesta idade devem-se a experiências vividas anteriormente, influências familiares e, também, gosto pela música.

Escolhi a dança porque toda a vida adorei dançar. Acho que já nasci dançando. Na minha família todos gostam de dançar, íamos muito a baile. Eu estudei música, sou formada em piano, em acordeão. (Lambada)

Quando eu era jovem, era um pé de valsa. Eu ia a todas reuniões dançantes, porque adorava dançar e gosto até hoje. Desde moça eu sempre adorei dançar. Quando eu era pequena queria ser bailarina. (Valsa)

Eu tenho um filho músico, então isso faz parte da minha vida (Rumba).

Percebe-se que, dentre os motivos apontados pelas idosas para freqüentar os grupos de terceira idade, estão a melhoria da qualidade de vida, nos aspectos referentes à saúde física e mental, como disseram *Valsa, Rumba e Salsa*:

Eu escolhi a dança porque só traz benefícios para a saúde e para tudo, para a cabeça também (Valsa)

O mexer é sempre fundamental na terceira idade, porque se tu parar, tu morres. Isso faz parte da tua saúde, física e mental. (Rumba)

Dançar dá uma alegria de viver, traz saúde para a gente, saúde física, além da mental. A mental é extraordinária, mas a física também. (Salsa)

#### 4.2. Os Benefícios da Dança para a Terceira Idade

Conforme pode-se observar nos relatos das entrevistadas, são diversos os benefícios que a prática da dança proporciona na vida delas. Dentre os apresentados, destacam-se três tipos: benefícios físicos, mentais e sociais.

Com relação aos benefícios físicos, segundo Ferreira (2007), a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do idoso, trazendo diversos benefícios para a sua saúde através da manutenção de sua força muscular, principalmente de equilíbrio, potência aeróbica, sustentação, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida. Os benefícios à saúde gerados pela dança são sentidos pelas entrevistadas, conforme pode ser observado neste trecho de uma das entrevistas:

Eu já fiz oito cirurgias de varizes nas pernas. O meu médico diz que eu não estou em cadeiras de rodas porque faço exercício.(Salsa)

Valle (2005) afirma que a dança proporciona vivências positivas que não visam somente o virtuosismo técnico e o corpo perfeito, mas, principalmente, a melhora da auto-imagem, da flexibilidade e agilidade. A dança pode ajudar a garantir uma maior independência funcional do idoso, por meio da manutenção da força muscular, principalmente de equilíbrio, sustentação, movimentos corporais totais e potência aeróbica (CORAZZA, 2001). Por esse motivo, conforme Ferreira (2007), é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força, o prazer de transformar o seu corpo num instrumento para extravasar suas emoções, seus sentimentos.

*Chula* percebe essas mudanças em sua vida a partir do início da prática da dança, notando que

Caminho mais rápido, eu canso menos, até quando cai alguma coisa no chão, para eu me agachar, para eu levantar alguma coisa. Tudo isso, a gente nota, o corpo parece que obedece mais. (Chula)

Somado ao benefício físico, outra vantagem que a prática da dança traz, conforme as entrevistadas, está no fator emocional. Segundo Otto (1987), a dança, dentre as atividades aeróbicas, é a mais alegre, onde todos podem participar, desde o mais lento até o mais agitado. O ato de exercitar a motricidade está associado naturalmente a fatores dos domínios psicomotor, cognitivo e afetivo. A dança ajuda o indivíduo a obter espontaneidade e flexibilidade, tanto física, quanto mental, de uma maneira divertida e dinâmica, sendo considerada uma das formas mais descontraídas de exercitar o corpo. A música mexe com as emoções dos praticantes, fazendo despertar diversos sentimentos responsáveis pela sensação de bem-estar (CORAZZA, 2001). Este ponto pode ser observado nas entrevistas de *Chula e Salsa*:

A dança me tornou mais liberada porque sempre fui muito contida. Mais liberada, de me soltar, rebolar, coisas que não faria naturalmente, se fosse numa festa, mesmo só de mulheres, eu não ia ficar rebolando e aqui rebolo. (Chula)

Dança é vida! Ela nos traz alegria de viver! Eu gosto de dança mesmo, tanto que até desfilei no Rio de Janeiro, no sambódromo, quando eu completei 70 anos. (Salsa)

A sensação de bem-estar engloba aspectos físicos, mentais, espirituais, ambientais e individuais. Os sentimentos de satisfação e felicidade consigo mesmo, com as suas condições de vida sociais, relacionais, com as realizações pessoais do passado e com as expectativas do futuro são constituídos por diversos fatores. Dentre esses, encontram-se a avaliação positiva e aceitação de si mesmo, o sentimento de contínuo desenvolvimento como pessoa e a crença de que a vida pessoal é importante e significativa. Somado a isso, estão o estabelecimento de boas relações com os outros, a capacidade de gerir a própria vida e de lidar com as exigências externas (NOVO, 2003). A dança parece trazer essa sensação de bem-estar para *Salsa, Valsa e Chula*, que relatam:

A dança representa um elo de satisfação, de alegria, de prazer, de contentamento e todas essas qualidades que eu posso transmitir aos outros, isso é muito importante, principalmente para os familiares. (Salsa)

Eu me sinto muito feliz quando estou dançando. (Valsa)

Eu só vou te dizer uma coisa a dança agora faz parte da minha vida. Eu tenho que abrir mão de uma série de coisas, mas da dança eu não abro mão, porque me faz muito bem. (Chula)

Okuma (1998) considera que a dança facilita a integração e a superação de limites físicos, além de ser uma ocupação do tempo em prol de si mesmo, sendo vista como uma possibilidade de livrar-se de inseguranças, angústias e medos. Valle (2005) afirma que, ao dançar, a pessoa “transporta-se para um mundo diferente do cotidiano, deixa de ser ele próprio para transformar-se e ser envolvido em algo mais” (p. 9). Os relatos de *Salsa e Lambada* vão de encontro com as constatações destes autores, quando elas afirmam que:

A gente tem a capacidade de, quando está dançando, esquecer os problemas. Eu saio daqui aliviada, leve. A gente dança bastante, pode até suar, mas a gente sai com uma sensação de leveza. É muito bom, me traz muita alegria e muito prazer (...) Então eu venho dançar, alegre o coração, alegre a memória, alegre os olhos e alegre os outros ao meu lado. Isso é muito importante e me deixa mais leve. (Salsa)

A gente vai com outra mente para casa. Ao chegar aqui, se está triste, se alegra. (Lambada)

Para Vitola & Argemon (2002), a inserção em atividades físicas propicia a prevenção de estados depressivos, a ampliação da rede social e o aumento da auto-estima e, segundo Mazo et al (2007), da auto-confiança.

Agora eu ando meio preocupada porque tenho uma filha com um problema na mama nela. Por isso eu venho para cá, pois aqui para mim é uma fuga, me ajuda muito. Então eu venho para cá, aqui eu carrego as baterias (Lambada)

A dança levanta a moral das pessoas, porque aqui tem muitas meninas que têm depressão, e estão chateadas, aí elas vêm para cá e se aliviam, se sentem bem, sabe, é uma coisa muito legal. (Valsa)

Além dos benefícios físicos e mentais apresentados pelas entrevistadas, outro tipo de benefício aparece como sendo um fator fundamental para a opção por este tipo de atividade física: os benefícios sociais. Com relação a isso, Saraiva (2008) afirma que praticar atividades físicas e manter relacionamentos sociais, entre outras atividades, podem levar à ressignificação da vida e à obtenção de uma velhice mais saudável. Argyle (1999) argumenta sobre como as atividades realizadas em grupo (clubes sociais, times, corais, aulas de dança) podem ser fonte de felicidade, principalmente, em pessoas extrovertidas. Ele afirma, ainda, que essas atividades promovem apoio e integração social, sendo, assim, indutoras de estados de humor positivo e podem satisfazer necessidades sociais.

[nas aulas de dança] tem relacionamento interpessoal com pessoas de diferentes níveis, tanto intelectual como social. Tu tens uma troca com essas pessoas, porque todo encontro te faz crescer. (Rumba)

As atividades em grupo constituem um estímulo para que os indivíduos da terceira idade continuem participando, já que os contatos sociais são importantes durante esta etapa da vida. O grupo torna-se um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo diante da diminuição de energias e das dificuldades que surgem com o envelhecimento (NAVARRO *et al.*, 2008).

Algumas entrevistadas percebem a importância dessa interação social, relatando que:

Aqui a gente tem uma turma muito unida e muito bacana. (...)Acho que as pessoas devem viver em grupos assim, porque só faz bem para a cabeça e para tudo. (Valsas)

Com a minha idade pensei que nem ia mais formar grupos de amizade e aqui dentro, na dança, existem amigas que a gente formou aqui. (Salsa)

### 4.3. Influências Externas no Comportamento de Consumo

A boa aceitação e o comportamento de praticar a dança pelos idosos relaciona-se ao fato de esta não visar o auto rendimento e de que nessa etapa da vida há uma redução do metabolismo e a dança propicia uma melhora da circulação sanguínea, não gerando muito cansaço (SILVA, 2007). A representação social da velhice para o idoso é construída a partir do outro e é, também, nesse reconhecida. Os outros representam uma fonte de amor, de sentimentos de inclusão em um grupo e de segurança, além de servirem como parâmetros para a pessoa idosa avaliar a adequação de seus sentimentos e comportamentos. Através dos outros é possível que cada um confirme a idéia que faz de si mesmo a respeito de seus valores, sua capacidade, competência e opiniões (ERBOLATO, 2002). Através das entrevistas foi possível observar a influência e importância da percepção das outras pessoas no comportamento de “consumir” e optar por este tipo de atividade física por parte das entrevistadas. Serem reconhecidas como pessoas que praticam essa atividade física mostra-se algo muito importante para sua auto-estima e valorização pessoal.

Por praticar esses exercícios, as pessoas me vêm disposta, com alegria de viver e é assim mesmo que me sinto (...) uma vizinha uma vez me perguntou: “Mas que horas é a dança? Eu acho que eu vou fazer dança também, porque te deixa sempre disposta”. (Salsa)

O professor dá para o idoso uma valorização e isso faz com que as pessoas se sintam bem. (Rumba)

Existem aspectos específicos desta fase da vida, sendo ela influenciada pela visão que os familiares possuem a respeito de si e pelos sentimentos que despertam nestes (TIMM, 2006). Esta idéia pode ser observada nos depoimentos das entrevistadas, pois muitas afirmaram que o apoio e a forma como são vistas pela sua família incentiva-as a continuar freqüentando aulas de dança.

O meu trabalho de dança se reflete na família. O apoio dos familiares valoriza o que eu estou fazendo. Eu sou a guria da casa. (Salsa)

Com o passar dos anos, as diferenças individuais se acentuam, sendo, portanto, o envelhecimento um processo único para cada ser humano (SARAIVA, 2008). Assim, o significado do envelhecimento difere de indivíduo para indivíduo e depende não somente da forma de vida que cada um tenha levado, de suas crenças e valores, mas também das condições atuais em que se encontra e da extensão e profundidade das mudanças em sua vida. Esse construto teórico é corroborado por algumas afirmações das entrevistadas, que, ao serem perguntadas acerca da visão dos outros, não souberam o que responder e mantiveram-se voltadas para si mesmas.

Isso teria que perguntar para elas, mas eu acredito que quem participa da dança gosta, senão não viria, porque é opcional. (Rumba)

Me enxergam? Bom, isso eu não sei como elas me enxergam. Eu só lastimo elas não fazerem. (Valsas)

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de envelhecimento ocorre de forma gradativa e de diferentes maneiras para cada ser humano, sendo esse processo influenciado por variáveis sociais, genéticas, ambientais e psicológicas ocorridas no decorrer da vida. A velhice não pode ser entendida como uma fase isolada da vida, já que se trata do resultado de padrões estabelecidos em anos anteriores, os quais continuam influenciando o idoso em seus pensamentos e comportamentos.

Os estudos sobre o comportamento do consumidor deste segmento da população contribuíram para um melhor entendimento dos desejos e necessidades dessas pessoas. Segundo Engel, Blackwell e Miniard (2000), comportamento do consumidor são as ações diretamente envolvidas em obter, consumir e dispor de produtos e serviços, incluindo os processos de decisão que precedem e seguem estas ações. Neste estudo, a opção pelo “consumo” da dança mostrou-se relacionada a fatores de ordem física, psíquica e social. Dentre esses fatores, os que se destacaram foram o envolvimento com um grupo social, os benefícios físicos e mentais, a revivência de momentos importantes da vida e a busca por uma ocupação após a aposentadoria. Dessa forma, pode-se perceber que a prática da dança é muito relevante na vida das idosas, sendo não apenas um espaço de melhoria física, mas, também, de relaxamento, auto-desenvolvimento, convívio social e de descoberta de novas possibilidades de prazer.

A partir das entrevistas, pode-se perceber que a prática da dança como atividade física regular mostrou-se importante para todas as entrevistadas por proporcionar-lhes bem-estar físico, psicológico e social, trazendo para elas satisfação pessoal. Compreender estes aspectos e comportamentos relativos a motivação para a opção da dança é de fundamental importância, uma vez que, cada vez mais, o público da terceira idade cresce em número e importância no mercado consumidor atual.

Como sugestões para futuros estudos, acredita-se ser relevante focar em indivíduos do sexo masculino inseridos na terceira idade para verificar como se dá a prática da dança entre estas pessoas. Outro foco de pesquisa poderia ser a influência do país de origem e do país de residência na opção, ou não, pela prática da dança como atividade física na terceira idade. Estas são linhas de pesquisas que ainda não foram aprofundadas e que poderiam contribuir de forma relevante para a compreensão do comportamento de consumo do público da terceira idade, principalmente no que se refere à qualidade de vida associada a prática da dança.

## REFERÊNCIAS

- ARGYLE, M. Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz. **Well-being: The foundations of hedonic psychology**. New York: Russel Sage Foundation, 1999, p.354-373.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2006
- BENEDETTI, T.B. & PETROSKI, É. L. Idosos asilados e a prática de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 4, n. 3, p. 05-16, 1999.
- BRASIL. Lei nº. 10741 .2003.
- CORAZZA, M.A. **Terceira Idade e Atividade Física**. São Paulo: Phorte, 2001.
- CORREDATO, R.T. **O Bem Estar Físico e Emocional do Idoso e a Prática de Atividades Físicas, Sócios, Recreativas e Culturais**. Dissertação da faculdade de Psicologia. Porto Alegre: PUCRS, 2002.
- ENGEL, James F.; BLACKWELL, Roger D.; MINIARD, Paul. **Comportamento do Consumidor**. Rio de Janeiro: LTC, 2000.
- ESTEVES, Priscila; SLONGO, Luiz Antonio. O Crescimento da Terceira Idade: Necessidade de Adaptações no Mercado. In: SEMINÁRIOS EM ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS, 2009, São Paulo. **Anais...** FEA/USP, 2009.
- EXAME. **O Novo Consumidor Brasileiro**. São Paulo: Abril, v. 42, n. 7, ed 916, abr. 2008.
- ERBOLATO, R. Relações sociais na velhice. In E.V. Freitas, et al. (Eds.), **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, p. 957-964.
- FARO Jr., M. P.; LOURENÇO, A. F. M.; NETO, T. L. B. Alterações fisiológicas e atividade física na terceira idade. Revisão de literatura e comentários. **Âmbito Medicina Desportiva**, v. 5, 1996. p. 20-24,
- FERREIRA, A.B.H. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. Ed. Positivo, ed 3, 2004.
- FERREIRA, V. **Atividade Física na Terceira Idade: O Segredo da Longevidade**. Rio de Janeiro, ed 2.: Sprint, 2007.
- FRANCHI, K.M.B. & Montenegro, R.M. Atividade Física: Uma Necessidade para a Boa Saúde na Terceira Idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 18, 2005, p. 152-156.
- FRANÇA, L. H. & Soares, N. E. **Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1997.
- GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- HURTADO, C. **Danza y Tercera Edad**. Buenos Aires: FUNDARTE, 2000.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da População do Brasil por Sexo e Idade para o Período 1980-2050** - Revisão 2004. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao\\_da\\_populacao/metodologia.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/metodologia.pdf)> Acesso em: 5 jul. 2010.
- LEAL, I. J; HAAS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, jan/jun, 2006. p. 64-71.
- LINS, R.G. & CORBUCCI, P.R. A Importância da Motivação na Prática de Atividade Física para Idosos. **Estação Científica On-line**, Juiz de Fora, abr./mai, 2007.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.06, n.4, 1992. p. 19-30.
- MAZO, G.Z.; LIPOSKI, D.B.; ANANDA, C.; PREVÊ, D.. Condições de Saúde, Incidência de Quedas e Nível de Atividade Física dos Idosos. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, 2007.
- MINNAYO, N.C.S. **O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde**. Rio de Janeiro – São Paulo: ABRASCO – HUCITEC, 1992.

- MOREIRA, M.M. Envelhecimento da População Brasileira: Aspectos Gerais. In: Wong, L. (org). **Envelhecimento da População Brasileira e o Aumento da Longevidade: Subsídios para Políticas Orientadas ao Bem-Estar do Idoso**. Belo Horizonte: CEDEPLAR – UFMG, 2001. 271p.
- MOSCHIS, G. Marketing to older adults: an updated overview of present knowledge and practice. **Journal of Consumer Marketing**, v. 20, n.6, 2003. p. 516-525.
- GRECO, A. The fashion-conscious elderly: A viable but neglected market segment. **The Journal of Consumer Marketing**, V. 3, N.4, 1986. p. 71-75.
- NAVARRO, F.M.; RABELO, J.F.; FARIA, S.T.; LOPES, M.C.L. & MARCON S.S. Percepção de Idosos sobre a Prática e a Importância da Atividade Física em suas Vidas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, 29 (4), dez 2008, p. 596-603.
- NERI, A.L. **Indicadores de Bem-Estar Subjetivo em Mulheres na Meia Idade e Idosas**. Campinas: UNICAMP, 2000.
- NERI, A. L. **Qualidade de Vida e Idade Madura**. Campinas, SP: Papyrus, 1993.
- NOVO, R.F. **Para Além da Eudaimonia – O Bem Estar Psicológico na Idade Adulta Avançada**. Coimbra: Dinalivro, 2003.
- NUNES, M.L.T. **Entrevista Psicológica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2004.
- OKUMA, S. S. **Idoso e a Atividade Física**. Campinas-SP: Papyrus (Coleção Vivacidade), 1998.
- OTTO, E. R. C. **Exercícios Físicos para a Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1987.
- PARENTE, Maria Alice de M. P. (Org.) **Cognição e Envelhecimento**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- PINTO, M.V.M.; ARAUJO, A.S.; COSTA, D.A.; PÓVOA, H.C.LOPES, L.C.P.; SILVA, C.M.; SILVA, A.L.S.; SILVA, V.F. Análise dos benefícios da dança para a terceira idade. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 13, n. 124, 2008.
- PRADO, T. P. et al. A terceira idade da dança. In: **Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000**. Universidade Federal de Santa Maria, 2000. p. 30-31.
- SARAIVA, C.A.E. **Envelhecer na Atualidade: O Ensino de Informática para Idosos**. Dissertação da Faculdade de Psicologia. Porto Alegre: PUCRS, 2008.
- SCHIFFMAN, L.G.; KANUK, L.L. **Comportamento do Consumidor**. Rio de Janeiro: LTC, 1997.
- SEVERO, C.; DIAS, J. F. S. As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “A Terceira Idade da Dança”. **Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade**, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, n. 5, 2000. p. 163-181.
- SILVA, A. R.; RODRIGUES, A. S.; PRADO, T. P. Atividade física na terceira idade: o despertar de um idoso. **Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade**, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, n. 5, 2000. p. 163-181.
- SILVA, M.C. Senhorita Hoje, Senhora Amanhã: Análise do Envelhecimento e da Dança como exercício físico. **5ª Mostra Acadêmica Unimep**. Piracicaba/São Paulo, 2007.
- SLONGO, Luiz A.; ALBRECHT, Christian F.; LAVOURAS, Daniel F.; ESTEVES, Priscila S.; BARCELOS, Renato H. A Moda para a Consumidora da Terceira Idade. In: ENCONTRO NACIONAL DOS PROGRAMAS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO, 2009, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, 2009.
- SZMIGIN, I; CARRIGAN, M. Learning to love the older consumer, **Journal of Consumer Behaviour**, v. 1, n. 1, 2001. p. 22-34.

- STEFANO, F., SANTANA, L. & ONAGA, M. O Retrato dos Novos Consumidores Brasileiros. In: **Revista Exame**. ed. 916. 42 (7), 2008.
- TIMM, L.A. **Qualidade de Vida no Idoso e sua Relação com o Locus de Controle**. Dissertação da Faculdade de Psicologia. Porto Alegre: PUCRS, 2006.
- UGALDE, Marise. **O papel das emoções no processo decisório de compra de imóveis por consumidores da terceira idade**. Porto Alegre: PUCRS, 2006. Dissertação (Mestrado em Administração e Negócios). Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2006.
- VALLE, F. P. Por que educação em dança? **Revista Logos**, Porto Alegre, 16 (2), 2005, p. 5-10.
- VECCHIA, R.D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S.C.M.; CORRENTE, J.E. . Qualidade de Vida na Terceira Idade: Um conceito Subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, 8 (3), 2005, p. 246-252.
- VITOLA, J. & ARGEMON, I.L. **Aspectos Psicológicos do Envelhecimento**. Porto Alegre: Edipucrs, 2002.