



A RELAÇÃO ENTRE TANGO TERAPIA E

QUALIDADE DE VIDA NA VELHICE

CATARINA ROSADO SANTOS NABAIS CANDEIAS (28435)

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO GONZALEZ

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2024/2025

Dissertação de Mestrado
realizada sob a orientação da
Prof. Doutor António Gonzalez,
apresentada no ISPA - Instituto
Universitário para obtenção de
grau de Mestre na especialidade
de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais, os meus melhores amigos e confidentes, por estarem sempre presentes e por me ensinarem, todos os dias, o valor do amor incondicional.

Ao meu irmão, por ser uma inspiração e por me impulsionar a ser uma pessoa melhor todos os dias.

Aos meus avós, a quem devo a possibilidade de seguir o meu sonho de estudar Psicologia, por todo o amor e exemplo - em especial ao meu avô, que apesar de já não estar aqui, sei que me acompanha com orgulho.

À minha madrinha Inês, inspiração profissional e pessoal, por ter sido colo, conselheira e apoio inabalável ao longo destes cinco anos.

À minha mana de coração, companheira incansável desta jornada, pela amizade e cumplicidade que nunca faltaram - sei que o Araújo, onde quer que esteja, se orgulha de nós.

À Ju, à Guida e à Figas, por serem casa, abraço e as melhores amigas do mundo.

Ao meu grupo da JAP, pela paciência e apoio, mesmo nos momentos em que estive mais ausente.

À equipa da *Zara Home* Oeiras, por me acolher como família - em especial à Joana e ao Gui, pela amizade e pelas gargalhadas que me ajudaram a enfrentar este ano desafiante.

À Eugénia por me ter dado o privilégio de ter visto de perto e fazer parte deste projeto tão único e bonito.

Ao meu orientador, Professor Doutor António Gonzalez, pelo acompanhamento, disponibilidade e incentivo.

A Deus, pela força e proteção, e por iluminar o meu caminho.

Por fim, ao meu amor, Danny - o meu porto seguro. Obrigada por me amares, cuidares de mim e caminhares a meu lado, mesmo nos dias mais difíceis.

Resumo

O envelhecimento populacional constitui um dos principais desafios das sociedades contemporâneas, exigindo estratégias eficazes que promovam a autonomia e o bem-estar dos idosos. A dança, enquanto atividade física e expressiva, tem demonstrado benefícios relevantes na saúde física, psicológica e social. Entre as diferentes modalidades, a Tango terapia destaca-se pelo seu potencial terapêutico, ao integrar movimento, emoção e interação social.

O presente estudo analisou a relação entre a prática de Tango terapia e a qualidade de vida na velhice, procurando compreender o seu papel na promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável. Recorreu-se a um delineamento misto, não experimental e transversal, composto por 33 participantes com idades entre 67 e 93 anos (17 praticantes e 16 não praticantes), recrutados em três centros de dia e numa universidade sénior do distrito de Lisboa. Foram aplicados um questionário sociodemográfico, o *WHOQOL-OLD* e entrevistas semiestruturadas.

Os resultados quantitativos indicaram médias de qualidade de vida ligeiramente superiores no grupo de praticantes, embora sem diferenças estatisticamente significativas entre grupos ou géneros. A vertente qualitativa revelou perceções positivas associadas à prática, destacando ganhos na mobilidade, equilíbrio, vitalidade, autoestima e integração social. Estes resultados sugerem que a Tango terapia constitui uma intervenção não farmacológica e culturalmente significativa, promotora de bem-estar físico, emocional e social na velhice.

Palavras-chave: Tango terapia; qualidade de vida; envelhecimento ativo; dança; arteterapia

Abstract

Population aging represents one of the greatest challenges faced by contemporary societies, requiring effective strategies to promote autonomy and well-being among older adults. Dance, as a physical and expressive activity, has shown relevant physical, psychological, and social benefits. Among the various modalities, Tango therapy stands out for its therapeutic potential, integrating movement, emotion, and social interaction.

This study aimed to analyze the relationship between Tango therapy practice and quality of life in older adults, exploring its role as a resource for promoting active and healthy aging. A mixed, non-experimental, and cross-sectional design was used, involving 33 participants aged between 67 and 93 years (17 practitioners and 16 non-practitioners) recruited from three day centers and a senior university in Lisbon. A sociodemographic questionnaire, the *WHOQOL-OLD*, and semi-structured interviews were administered.

Quantitative results showed slightly higher mean quality-of-life scores among practitioners, although no statistically significant differences were found between groups or genders. Qualitative findings revealed positive perceptions of Tango therapy, highlighting improvements in mobility, balance, vitality, self-esteem, and social integration. These results suggest that Tango therapy is a non-pharmacological and culturally meaningful intervention that promotes physical, emotional, and social well-being in later life.

Keywords: Tango therapy; quality of life; active aging; dance; art therapy

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	2
Envelhecimento e Qualidade de Vida	2
Atividade Física.....	6
Dança e os seus benefícios	7
A Dança como Terapia: Arteterapia e Dançaterapia.....	11
Tango.....	15
Projeto DAT (Dança e Arte Terapia).....	20
Presente estudo.....	23
Método	24
Delineamento	24
Participantes.....	25
Material.....	26
Procedimento.....	28
Análise de Dados	28
Considerações Éticas	30
Resultados	30
Resultados Quantitativos	30
Resultados Qualitativos.....	35
Discussão	43
Conclusão	46
Limitações	47
Referências	49
ANEXOS	57

Lista de Tabelas

Tabela 1. Variáveis Sociodemográficas	30
Tabela 2. Estatísticas descritivas da qualidade de vida em função da prática de Tango terapia	33
Tabela 3. Teste t para amostras independentes da qualidade de vida em função da prática de Tango terapia	34
Tabela 4. Teste t para amostra independentes da qualidade de vida em função do género	34

Lista de Figuras

Figura 1. Mapa Temático	42
--------------------------------------	----

Introdução

O envelhecimento populacional é uma das transformações demográficas mais marcantes do século XXI, com impactos diretos na saúde pública e nas políticas sociais (World Health Organization, 2021). Em 2021, Portugal tinha 23,4% da sua população com 65 anos ou mais, acima da média da União Europeia (Instituto Nacional de Estatística, 2022). Este fenómeno, ocorre devido ao aumento da expectativa de vida e da diminuição das taxas de natalidade, levantando a necessidade de intervenções eficazes que incentivem um envelhecimento ativo e saudável (Direção-Geral da Saúde, 2006).

O envelhecimento é um processo natural e multifatorial que traz mudanças físicas, cognitivas e emocionais, podendo afetar a autonomia e o bem-estar (Silva et al., 2016). No entanto, há evidências científicas de que um estilo de vida ativo e socialmente integrado pode ajudar a atrasar declínio funcional e aumentar a qualidade de vida (Zhang et al., 2021). A prática de exercícios, especialmente em grupo, resulta em melhorias no equilíbrio, na mobilidade, na coordenação motora e na saúde mental (Ferreira et al., 2024).

Entre as diversas modalidades, a dança tem sido amplamente estudada enquanto intervenção promotora de bem-estar físico, emocional e social (Ferreira et al., 2024). A dança estimula o sistema cardiovascular, melhora o equilíbrio e a coordenação, e potencia a libertação de neurotransmissores relacionados com o prazer e a motivação (Moss et al., 2015). Constitui também uma prática física benéfica em diferentes fases do ciclo de vida; contudo, os efeitos específicos das intervenções de dança sobre a função física, o controlo postural e a qualidade de vida em idosos permanecem ainda insuficientemente estudados (Lu et al., 2024). Além disso, constitui uma forma de expressão simbólica e social que favorece o convívio, a autoestima e o sentido de pertença (Garcia & Garros, 2009).

No âmbito terapêutico, abordagens como a Arteterapia e a Dançaterapia têm demonstrado eficácia na redução da ansiedade, na promoção da autoestima e na melhoria da qualidade de vida em contextos de envelhecimento (Bezerra et al., 2024). Estas intervenções

fazem uso do movimento e da arte como ferramentas para promover a integração emocional e cognitiva, contribuindo para a saúde mental e para a união social (Conqueiro et al., 2010).

Entre as formas de dança aplicadas com finalidade terapêutica, o tango argentino destaca-se pela sua natureza relacional, que integra coordenação, ritmo, improvisação e contacto interpessoal (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021). Há evidências de que dançar tango melhora a mobilidade, o equilíbrio e a função motora, além de aumentar o bem-estar psicológico e social (Hackney et al., 2015; Bracco et al., 2023). A Tango terapia, que se baseia neste estilo, tem sido aplicada em vários contextos clínicos e comunitários, mostrando-se uma intervenção não farmacológica promissora para a saúde e a qualidade de vida de idosos (Bracco et al., 2023).

Em Portugal, o Projeto DAT - *Decilo Bailando & Tango Terapia PT*, criado por Eugénia Brandulo, tem vindo a aplicar esta abordagem em centros de dia e instituições, com resultados positivos na integração social e emocional de populações vulneráveis (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Apesar da evidência internacional, permanecem lacunas sobre o impacto desta prática no contexto português. Assim, o presente estudo visa analisar a relação entre a prática de Tango terapia e a qualidade de vida dos idosos, contribuindo para a compreensão do seu potencial terapêutico e para o desenvolvimento de estratégias de envelhecimento ativo baseadas em arte e movimento (World Health Organization, 2002).

Enquadramento Teórico

Envelhecimento e Qualidade de Vida

O envelhecimento é um processo natural, biológico e fisiológico, caracterizado por transformações contínuas e graduais, que envolvem alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas (Silva et al., 2016). Estas mudanças resultam numa progressiva perda de funções sensoriais e motoras, o que aumenta a vulnerabilidade a doenças e reduz a capacidade de adaptação ao ambiente (Silva et al., 2016). Inclui também mudanças cognitivas, patológicas, biológicas e socioeconómicas, o que exige um cuidado vasto e específico para essa população (Hermann & Lana, 2016).

O processo de envelhecimento do corpo é complexo e impactado por fatores externos, como fumar, não fazer exercício e os hábitos de vida, além de aspetos sociais, psicológicos e culturais (Venancio et al., 2018).

A interação entre o declínio natural da capacidade funcional e estas influências externas contribui para uma maior perda de autonomia e aumento da dependência física (Venancio et al., 2018). Como consequência, observa-se uma redução da capacidade funcional dos indivíduos, o que pode comprometer a independência, a mobilidade e a funcionalidade, dificultando a vivência de um envelhecimento saudável e autónomo (Hermann & Lana, 2016). Assim, os cuidados para com a população idosa devem priorizar ações de promoção, prevenção e tratamento, considerando a complexidade deste processo (Hermann & Lana, 2016).

O envelhecimento é frequentemente percecionado de forma negativa, fazendo com que o idoso se sinta incapaz e mais propenso a várias doenças, como infeções e quedas, que comprometem a sua saúde (Silva et al., 2016). Este cenário pode levar ao isolamento, ao desenvolvimento de depressão e ao agravamento de doenças crónicas e degenerativas (Silva et al., 2016). Não importa o ponto de vista que se adote, é frequente que o envelhecimento seja visto como um processo de perdas e os idosos são vistos como doentes, frágeis, dependentes, vulneráveis e sem utilidade (Damazio, PINA & CECCON, 2017). A crescente esperança média de vida tem criado novos desafios para as sociedades contemporâneas, os quais exigem uma abordagem multidisciplinar que considere a complexidade dos processos de envelhecimento (Alcaniz & Solé- Auró, 2018). Apesar de todos desejarmos envelhecer com saúde, o envelhecimento é um fenómeno complexo, longo e desigual entre os indivíduos (Alcaniz & Solé-Auró, 2018).

Em Portugal, tem-se verificado um crescimento do envelhecimento demográfico, caracterizado pelo aumento da proporção de pessoas idosas na população total, acompanhado por uma diminuição da população jovem e/ou da população em idade ativa (INE, 2002).

Paralelamente, observa-se atualmente um aumento do número de idosos que mantêm as suas capacidades físicas e intelectuais, possuem níveis de formação mais elevados e demonstram interesse em continuar ativos na sociedade (Gonçalves et al., 2006). Esta

evolução reflete uma nova perspectiva sobre o envelhecimento, mais centrada na valorização do papel do idoso enquanto cidadão participativo e autónomo (Gonçalves et al., 2006).

As perspectivas teóricas sobre o envelhecimento bem-sucedido sugerem que a pessoa deve adotar uma postura ativa na gestão da sua própria qualidade de vida, definindo metas pessoais e empenhando-se na sua concretização (Sousa, Galante & Figueiredo, 2003). Este percurso envolve o desenvolvimento de capacidades e o acesso a recursos que favoreçam a adaptação às mudanças inerentes ao ciclo de vida, bem como a participação ativa na manutenção do bem-estar (Sousa Galante & Figueiredo, 2003). Assim, o envelhecimento bem-sucedido está intrinsecamente ligado à qualidade de vida e ao bem-estar geral, devendo ser promovido durante todo o ciclo de desenvolvimento do ser humano (Sousa, Galante & Figueiredo, 2003).

As estratégias direcionadas para o envelhecimento, na contemporaneidade, focam-se na promoção da saúde e da qualidade de vida (Bozkurt et al., 2016). A qualidade de vida na velhice não se conquista apenas com respostas aos declínios físicos e psicológicos da idade, mas com um empenho constante na sensibilização da população sobre a necessidade de se preparar para o envelhecimento desde fases mais precoces do ciclo vital (Alcaniz & Solé-Auró, 2018). O estilo de vida, desempenha assim, um papel crucial na qualidade de vida dos idosos (Alcaniz & Solé-Auró, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (1997), qualidade de vida é a perceção do indivíduo sobre a sua posição na vida, tendo em conta o contexto cultural e os sistemas de valores nos quais está inserido, além dos seus objetivos, expectativas, regras e preocupações. Assim, este conceito é multidimensional, dinâmico, autorregulador e contextual (Varregoso et al., 2016).

A qualidade de vida é considerada uma medida essencial no contexto da saúde e bem-estar, especialmente em pessoas idosas (Lopez et al., 2024). Este conceito, que possui várias dimensões, inclui aspetos como bem-estar físico, mental, social e a satisfação com a vida (Lopez et al., 2024).

O envelhecimento da população é um fenómeno mundial que traz profundas consequências sociais, económicas e de saúde pública. A Organização Mundial da Saúde (2002) indica um crescimento notável no número de pessoas com 60 anos ou mais, prevendo que, até 2025, haverá aproximadamente 1,2 mil milhões de indivíduos nessa faixa etária, podendo chegar a 2 mil milhões até 2050. Face a este cenário, é imprescindível assegurar que o envelhecimento seja positivo, repleto de oportunidades para uma participação ativa, para o bem-estar e a segurança (Soósová, 2016).

A qualidade de vida na população idosa é determinada por múltiplos fatores que interagem entre si (Soósová, 2016). Entre os principais fatores podem ser realçados as condições de saúde física e mental, o nível de autonomia funcional, a disponibilidade de apoio social, as características sociodemográficas (género, idade, nível de escolaridade, situação económica), além de fatores psicológicos individuais, como os mecanismos de *coping* e a perceção de autoeficácia (Soósová, 2016). Dependências durante esta etapa podem culminar em grandes transformações, que vão desde mudanças sociais até problemas biológicos (Soósová, 2016). A diminuição da capacidade física associada ao aparecimento de doenças crónicas cria um ciclo que impacta negativamente o desempenho e a funcionalidade dos idosos (Hermann & Lana, 2016).

A investigação tem demonstrado que, com o avançar da idade, a qualidade de vida tende a deteriorar-se em vários domínios, particularmente na saúde física e mental, na autonomia, nas atividades significativas (passadas, presentes e futuras) e na participação social. A depressão tem-se revelado como um dos principais preditores negativos da qualidade de vida afetando transversalmente todos os domínios avaliados (Soósová, 2016). A ansiedade, embora também associada a impactos negativos - sobretudo no domínio relacionado com a morte - pode, em alguns contextos, funcionar como fator motivacional, promovendo a ação e a autonomia (Soósová, 2016).

O envelhecimento, frequentemente acompanhado de alterações no estado funcional, doenças crónicas, e perdas relacionais, contribui para a vulnerabilidade emocional e para a redução da qualidade de vida (Soósová, 2016). A evidência científica salienta a importância de identificar estes fatores para que seja possível desenvolver estratégias de intervenção

eficazes, que promovam o bem-estar, a inclusão e a preservação da qualidade de vida desta faixa etária (Soósová, 2016).

Nos últimos anos, tem-se assistido a uma crescente valorização do conceito de qualidade de vida na população idosa, com um enfoque cada vez maior nas suas perspectivas e necessidades subjetivas (Fry, 2000). Tradicionalmente, a avaliação da qualidade de vida nas pessoas idosas centrava-se em indicadores objetivos, como condições habitacionais ou qualidade dos cuidados recebidos (Fry, 2000). Contudo, esta abordagem tem vindo a ser amplamente criticada por negligenciar elementos fundamentais da experiência subjetiva, como desejos, aspirações, expectativas, valores e receios em relação ao futuro (Fry, 2000).

Neste contexto, torna-se relevante referir a perspectiva defendida por Scanlon (1993), segundo a qual a avaliação da qualidade de vida deve contemplar as diferenças individuais. O que constitui uma “boa vida” varia de pessoa para pessoa, não devendo ser imposto um modelo único de bem-estar (Scanlon, 1993). Tal abordagem reconhece que os idosos podem valorizar aspetos distintos da sua existência - quer sejam sociais, espirituais, familiares ou relacionados com a saúde. (Scanlon, 1993).

Portanto, reavaliar a qualidade de vida na terceira idade envolve, além dos fatores objetivos geralmente ligados ao envelhecimento, ouvir, com respeito e seriedade, os próprios idosos sobre o que faz sentido nas suas vidas (Fry, 2000). O verdadeiro desafio consiste em assegurar que as suas vozes sejam verdadeiramente ouvidas e tidas em consideração nas políticas públicas e na prática clínica, o que é crucial para uma velhice que seja mais digna, participativa e, acima de tudo, humana (Fry, 2000).

Considerando a relevância de estratégias que favoreçam a autonomia e o bem-estar no envelhecimento, a atividade física é amplamente considerada um dos principais fatores para a manutenção da qualidade de vida (Zhang et al., 2021; Witkós & Hartman-Petrycka, 2021).

Atividade Física

A atividade física é amplamente reconhecida como um elemento central na promoção da saúde e da qualidade de vida, especialmente em idades avançadas (Ferreira et al., 2024;

Zhang et al., 2021). O exercício físico regular contribui não apenas para a melhoria da aptidão cardiovascular e muscular, mas também para o bem-estar psicológico e social (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021).

De acordo com Witkós e Hartman-Petrycka (2021), a prática regular de exercício aumenta o fluxo sanguíneo cerebral, promove a neurogênese e regula a liberação de neurotransmissores como a serotonina e as endorfinas, responsáveis pela sensação de bem-estar. Além disso, o exercício físico funciona como um fator protetor contra o declínio cognitivo e emocional, podendo ser comparado, em casos leves de ansiedade e depressão, a uma terapia farmacológica (Ferreira et al., 2024).

No que se refere à população idosa, a prática de atividades físicas torna-se ainda mais crucial para preservar a autonomia, a mobilidade e o funcionamento geral (Ramos et al., 2014). A atividade física regular diminui a probabilidade de desenvolvimento de doenças crônicas e mantém a capacidade de realizar as atividades diárias, favorecendo um envelhecimento ativo e saudável (Zhang et al., 2021). Exercer atividade física, por sua vez, não se limita apenas aos benefícios fisiológicos: abrange também benefícios psicossociais, como a integração em grupos, o fortalecimento das relações sociais e o aumento da autoestima (Hwang & Braun, 2015). Nesta linha, a dança demonstra ser uma prática extremamente rica, pois alia atividade física, cognição, emoção e interação social (Lu et al., 2024).

Assim, entre as várias formas de movimento, a dança tem recebido destaque crescente na literatura científica por aliar benefícios físicos e psicológicos, revelando-se uma das atividades mais completas para a promoção da saúde e do bem-estar em idosos (Moss, Donnellan & O'Neill, 2015; Dumitru, 2023).

Dança e os seus benefícios

A dança é uma forma universal de atividade física baseada no movimento rítmico do corpo, frequentemente acompanhada por música ou outros estímulos sonoros (Dumitru, 2023). É um meio de expressão e comunicação que utiliza gestos, movimentos e coreografias para traduzir ideias, emoções e narrativas, podendo ser praticada em contextos artísticos,

sociais ou recreativos (Dumitru, 2023). Abrange, assim, diversas dimensões da experiência humana - a expressão cultural, o entretenimento, o exercício físico e a exploração artística ou pessoal - e tem-se afirmado como uma prática integradora que estimula corpo, mente e emoção (Dumitru, 2023). Segundo Waugh et al. (2024), a dança constitui um recurso de saúde relevante, seguro, flexível e economicamente acessível para a população idosa, apresentando-se como uma alternativa sustentável e inclusiva no contexto do envelhecimento ativo.

As práticas de dança são, por natureza, multimodais e dinâmicas, integrando componentes de movimento físico, aprendizagem, atenção, memória, emoção, coordenação rítmica, equilíbrio, marcha, capacidades visuoespaciais, estímulos auditivos, imaginação, improvisação e socialização (Lu et al., 2024). Esta diversidade de estímulos é o que torna a dança tão única em comparação com outras formas de exercício, pois ativa ao mesmo tempo vários sistemas do corpo e da mente (Lu et al., 2024). É tida como uma das modalidades mais completas, já que engloba flexibilidade, força, coordenação motora, equilíbrio, resistência e capacidade respiratória, além de trabalhar a consciência corporal e a autonomia funcional (Ferreira et al., 2024).

As revisões sistemáticas que constituem a base da evidência científica enfatizam que a dança é um elemento crucial no fortalecimento da saúde física e funcional, traduzindo-se em melhorias na força, resistência e mobilidade, além de diminuir o risco de quedas, que é um dos maiores desafios da velhice (Moss, Donnellan & O'Neill, 2015).

No mesmo sentido, Lu et al. (2024) demonstram que a dança estruturada se apresenta como uma alternativa segura e relativamente eficaz quando comparada ao exercício físico convencional, permitindo alcançar resultados comparáveis em termos de capacidade funcional e bem-estar geral. De acordo com Hwang e Braun (2015), a dança é uma atividade física apelativa por poder ser adaptada às características específicas de cada população, considerando idade, limitações funcionais e contexto cultural, o que a torna acessível a um amplo espectro de participantes.

Estudos de Mandolesi et al. (2018) evidenciam que o envolvimento físico e mental inerente à dança pode favorecer a plasticidade cerebral, com impacto positivo sobre o

funcionamento cognitivo global. Esta dimensão cognitiva alia-se aos benefícios emocionais, uma vez que a dança está associada à libertação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, substâncias diretamente relacionadas com a sensação de prazer, motivação e bem-estar (Oliveira et al., 2020). Koch et al. (2019) confirmam estes resultados, demonstrando que tanto a dança como a terapia através da dança reduzem sintomas de depressão e ansiedade, melhoram a qualidade de vida e reforçam competências de ordem interpessoal e psicomotora.

Através do movimento rítmico, da música e da expressão corporal, a dança oferece uma forma de libertação emocional e de reconexão com o corpo, ajudando o indivíduo a gerir e a reduzir o stress, a tensão e a fadiga crónica (oh, Kim & Noh, 2018). Esta componente expressiva favorece a sensação de controlo sobre o corpo e a mente, e estimula a adoção de estratégias adaptativas face aos desafios do envelhecimento (oh, Kim & Noh, 2018). A investigação de Sánchez-Alcalá et al. (2024) reforça que programas de dança baseados no treino aeróbico produzem efeitos positivos significativos na redução de sintomas depressivos, na melhoria da qualidade do sono e no aumento da perceção global de qualidade de vida, sobretudo em pessoas idosas com défice cognitivo ligeiro.

A dança distingue-se também pela sua dimensão social e cultural. Ao mesmo tempo que oferece benefícios físicos e cognitivos, proporciona um espaço de convivência, empatia e partilha, favorecendo a criação de laços interpessoais e o sentimento de pertença (Sheppard & Broughton, 2020). Sheppard e Broughton (2020) sublinham que a dança é um contexto seguro para o envolvimento social, capaz de promover bem-estar e saúde mental através da construção de comunidades e da manutenção de redes de suporte. Esta vertente social é particularmente relevante na velhice, período em que as oportunidades de interação tendem a diminuir pertença (Sheppard & Broughton, 2020). Garcia e Garros (2017) destacam que a dança, ao reunir movimento, música e emoção, contribui para a superação do isolamento social, para o aumento da autoestima e para a vivência de momentos de alegria e realização pessoal.

Ao contrário de outras práticas holísticas destinadas apenas a estimular a atividade física, a dança integra também uma dimensão estética e artística que enriquece a experiência

subjetiva do praticante (Hwang & Braun, 2015; Bracco et al., 2023). O carácter criativo e simbólico dos movimentos permite que o indivíduo se expresse livremente e encontre um sentido de autorrealização e prazer, enquanto o convívio social reforça a motivação e a adesão à prática (Hwang & Braun, 2015; Bracco et al., 2023). A literatura recomenda a dança como uma forma de exercício adequada ao envelhecimento saudável, não apenas pela vertente física, mas também por incluir momentos de convívio, música e expressão artística partilhada, fatores que estimulam simultaneamente a mente e o corpo (Waugh et al., 2024).

Com o avançar da idade, as capacidades físicas e cognitivas tendem a diminuir em virtude de alterações biológicas e psicológicas (Hermann & Lana, 2016). Neste contexto, a dança revela-se uma aliada fundamental na promoção da saúde física e mental, ao proporcionar prazer, criatividade e comunicação (Hermann & Lana, 2016).

Varregoso et al. (2016) salientam que a dança, quando praticada em contextos adequados, oferece experiências significativas de autorrealização e de integração entre corpo e mente, desempenhando um papel relevante na melhoria da qualidade de vida da população idosa.

A prática regular de dança em grupo potencia ainda a aprendizagem, a criatividade e a socialização, estimulando quer o envelhecimento ativo, quer o envelhecimento criativo (Waugh et al., 2024). Garcia e Garros (2009) destacam que, ao ser incorporada na rotina dos idosos, a dança ajuda a ultrapassar medos e inseguranças, favorece novas relações interpessoais e promove sentimentos de alegria e pertença. Nadolny et al. (2020) confirmam estes efeitos, demonstrando que a participação em oficinas de dança sénior melhora de forma significativa a perceção de qualidade de vida, atuando sobre a autonomia e a satisfação pessoal.

Diversas investigações têm evidenciado que os idosos que dançam regularmente apresentam níveis superiores de equilíbrio, estabilidade postural, rapidez de reação motora e desempenho cognitivo, quando comparados com os que não mantêm essa prática (Borges et al., 2018; Hwang & Braun, 2015; Witkoś & Hartman-Petrycka, 2021; Zhang et al., 2021). Os benefícios observados não se limitam à saúde física, mas estendem-se à funcionalidade, ao humor e à autoestima, demonstrando o potencial da dança enquanto estratégia terapêutica

não farmacológica (Thumuluri et al., 2022). Waugh et al. (2024) apontam que os ganhos na resistência cardiovascular e na força são mais consistentes do que os observados na cognição, embora os efeitos sobre a saúde mental, o funcionamento social e a autoconfiança também se revelem significativos.

Assim, a dança, independentemente da sua modalidade ou intensidade, constitui uma intervenção abrangente que contribui simultaneamente para o bem-estar físico, psicológico, cognitivo e social (Hwang & Braun, 2015; Koch et al., 2019; Waugh et al., 2024). Através da música e do movimento, proporciona experiências de alegria, liberdade e criatividade, reforçando o autoconhecimento e a ligação com os outros (Oliveira et al., 2020; Silva et al., 2016). O seu carácter multidimensional torna-a uma ferramenta privilegiada para promover qualidade de vida e envelhecimento ativo (Hwang & Braun, 2015; Varregoso et al., 2016).

A evolução da dança enquanto ferramenta de intervenção clínica deu origem a abordagens terapêuticas estruturadas, como a Arteterapia e a Dançaterapia, que exploram o potencial do movimento para promover bem-estar físico, emocional e cognitivo (Conqueiro et al., 2010; Bezerra et al., 2024).

A Dança como Terapia: Arteterapia e Dançaterapia

Desde os primeiros períodos históricos e manifestações culturais, o ser humano utilizava o corpo como forma de comunicação, expressando sentimentos, intenções e necessidades através do movimento (Oliveira et al., 2020). Os gestos e as danças surgiam como manifestações espontâneas nas atividades de caça, pesca e celebração, assumindo funções rituais, religiosas e sociais que revelavam a presença constante da dança nas diferentes culturas humanas (Oliveira et al., 2020). Por natureza, o ser humano é impulsionado pelo movimento, e este impulso natural deu origem a formas de expressão corporal que traduzem estados emocionais e representações simbólicas do mundo (Oliveira et al., 2020). O movimento constitui, assim, uma linguagem ancestral que reflete os desejos, as crenças e as experiências coletivas, sendo a dança uma das formas mais universais de manifestação humana (Oliveira et al., 2020).

Enquanto expressão artística, a dança esteve sempre relacionada à necessidade humana de comunicar emoções, conectar-se consigo próprio e com os outros e transformar a energia vital em experiência estética (Oliveira et al., 2020). Ao longo do tempo, esta prática evoluiu acompanhando o desenvolvimento social e cultural das civilizações, tornando-se um espaço de representação simbólica e de partilha emocional (Oliveira et al., 2020). O seu valor expandiu-se progressivamente para além do entretenimento, passando a ser reconhecida como meio de autoconhecimento, educação e promoção da saúde (Oliveira et al., 2020). A evolução dos conceitos e abordagens relacionados à prática da dança levou ao aparecimento de novas formas de expressão corporal e à consolidação da ideia de que o movimento é uma ponte entre corpo e mente (Oliveira et al., 2020). Dessa maneira, o ser humano passou a ser entendido como um todo, tendo em conta que a relação entre os aspetos físico, emocional e cognitivo é crucial para a qualidade de vida (Oliveira et al., 2020).

A dança, nas suas diversas expressões, acompanhou as mudanças culturais e históricas, tornando-se uma linguagem simbólica que combina espaço, tempo, ritmo e emoção, além de favorecer interações entre pessoas e provocar sensações de confiança, alegria e liberdade (Bezerra et al., 2024).

Através do movimento, os indivíduos podem aceder ao seu inconsciente e manifestá-lo de modo criativo, o que confere à dança um papel terapêutico na integração das dimensões consciente e inconsciente da experiência humana (Bezerra et al., 2024). A prática da dança integra componentes de movimento, papéis, valores estéticos e processos partilhados entre os participantes, que atribuem significados pessoais e coletivos à dança (Ala-Mutka, 2022). Esta dimensão simbólica reflete-se na forma como a dança, em diferentes culturas, é utilizada para expressar espiritualidade, identidade e pertença social (Ala-Mutka, 2022). No quotidiano contemporâneo, a dança mantém-se como manifestação cultural e emocional, combinando criatividade individual com laços comunitários que favorecem o bem-estar e a coesão social (Ala-Mutka, 2022).

Com o avanço das ciências da saúde e do comportamento, a música e a dança passaram a ser reconhecidas como terapias não farmacológicas eficazes em diversas condições clínicas (Bracco et al., 2023). Estas intervenções mostraram resultados positivos

no tratamento de doenças mentais, na reabilitação neurológica e na melhoria da qualidade de vida em patologias como a doença de Parkinson, a depressão e a ansiedade (Bracco et al., 2023). As terapias baseadas na dança e na música estimulam simultaneamente o corpo e o cérebro, atuando sobre a coordenação motora, a atenção, a memória e as emoções (Bracco et al., 2023). Além de reforçar as capacidades físicas, estas abordagens criam experiências socioculturais partilhadas que favorecem a empatia e a cooperação entre os participantes (Bracco et al., 2023). Em contextos nos quais a comunicação verbal é limitada, o movimento e a música funcionam como canais alternativos de expressão e de vínculo interpessoal (Bracco et al., 2023).

A dança pode ser uma aliada importante para a qualidade de vida, uma vez que mobiliza, de maneira integrada, os sistemas sensorial, motor e cognitivo, gerando respostas emocionais positivas e favorecendo o equilíbrio psicofisiológico (Bracco et al., 2023).

Por atuar sobre o corpo e sobre a mente, a dança tornou-se uma prática de grande relevância nos programas de promoção de saúde, prevenção de doenças e intervenção psicoterapêutica (Oliveira et al., 2020).

Neste contexto, surgiu a Arteterapia, uma abordagem terapêutica que recorre à criação artística como meio de autoconhecimento, expressão de emoções e atribuição de novos significados às vivências internas (Bezerra et al., 2024). A Arteterapia parte do princípio de que o ato criativo permite representar simbolicamente os conteúdos inconscientes, favorecendo a integração entre emoção e razão (Bezerra et al., 2024). Esta abordagem é considerada um método de prevenção e promoção de saúde mental, pois possibilita que o indivíduo expresse sentimentos e emoções através de linguagens não verbais, acedendo a aspetos internos de forma segura e transformadora (Bezerra et al., 2024).

Conqueiro et al. (2010) reforçam que a Arteterapia ajuda os participantes a vivenciar dificuldades e conflitos de forma menos dolorosa, funcionando como um recurso eficaz para canalizar emoções e reduzir os impactos negativos de fatores como ansiedade, stress, medo, agressividade, isolamento e apatia (Conqueiro et al., 2010). O processo artístico permite elaborar simbolicamente vivências traumáticas, diminuir a tensão emocional e restaurar o equilíbrio psíquico (Conqueiro et al., 2010). Esta metodologia tem demonstrado eficácia em

contextos clínicos, educativos e sociais, oferecendo ao indivíduo a possibilidade de dar um novo significado às suas experiências e fortalecer os seus recursos internos (Bezerra et al., 2024).

Partindo dos mesmos princípios expressivos da Arteterapia, surgiu a Dançaterapia, uma abordagem terapêutica que utiliza o movimento corporal como meio de expressão, integração e cura (Bezerra et al., 2024). A Dançaterapia contribui para a promoção da saúde, a melhoria da qualidade de vida e a redução de perturbações emocionais, como a ansiedade e a depressão (Bezerra et al., 2024). Esta prática recorre à criatividade e à espontaneidade do corpo para ultrapassar bloqueios inconscientes, libertar tensões acumuladas e favorecer o bem-estar físico e emocional (Bezerra et al., 2024). No contexto da dança terapêutica, o objetivo não é desenvolver competências técnicas ou performativas, mas utilizar o corpo como instrumento de autoconhecimento e de transformação psicológica (Ala-Mutka, 2022).

As abordagens contemporâneas de Terapia de Movimento e Dança (TMD) são conduzidas por terapeutas especializados que planificam o uso de movimentos específicos com o propósito de restaurar o equilíbrio físico e emocional dos participantes (Ala-Mutka, 2022). Estas intervenções estruturadas permitem explorar e compreender emoções através da linguagem corporal, promovendo a integração entre mente e corpo (Ala-Mutka, 2022). A TMD é reconhecida pela sua capacidade de aumentar a consciência corporal, melhorar a regulação emocional e reforçar o sentido de identidade e autoestima (Ala-Mutka, 2022).

Estudos empíricos demonstram efeitos consistentes da Dançaterapia e da TMD na redução de sintomas de ansiedade e depressão, na melhoria da qualidade de vida e no aumento das capacidades cognitivas e motoras (Ala-Mutka, 2022). Observam-se também benefícios ao nível das competências interpessoais, do bem-estar geral e da perceção de autocontrolo, embora os resultados variem em função da duração das intervenções, dos estilos de dança e das características das amostras analisadas (Ala-Mutka, 2022). Estas descobertas reforçam a importância da dança como ferramenta terapêutica versátil e adaptável a diferentes contextos e populações (Bezerra et al., 2024).

De forma geral, a dança, através dos seus movimentos corporais, regula o organismo e estimula a libertação de hormonas associadas ao prazer e ao bem-estar, como endorfina e

serotonina (Oliveira et al., 2020). A prática regular de dança promove o relaxamento, reduz a tensão física e psicológica e fortalece os laços sociais, sendo uma atividade que alia prazer estético, funcionalidade e benefícios terapêuticos (Oliveira et al., 2020). Além de melhorar a estética corporal e o funcionamento fisiológico, proporciona uma experiência gratificante que contribui para o equilíbrio emocional e para a integração social, prevenindo doenças relacionadas com o stress e reforçando o bem-estar global (Oliveira et al., 2020).

Assim, a dança, enquanto prática terapêutica, manifesta-se como uma ferramenta abrangente de intervenção psicossocial e clínica, capaz de integrar corpo, mente e emoção num mesmo processo de autoconhecimento e transformação (Bezerra et al., 2024). O seu potencial multidimensional torna-a um recurso valioso para a promoção da saúde, para a prevenção de doenças e para a humanização dos cuidados em contextos clínicos e comunitários (Ala-Mutka, 2022).

Entre as várias modalidades utilizadas em contextos terapêuticos, o tango argentino tem-se destacado de forma particular pela sua natureza relacional e pela sua capacidade de estimular simultaneamente aspetos motores, cognitivos e emocionais (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021; Bracco et al., 2023).

Tango

“O tango combina poemas, música e dança na expressão de sentimentos e estados de espírito através de uma técnica rica e complexa, mesmo que esta ofereça margens de grande criatividade na expressão das emoções.” (Almeida, 2010)

Segundo Borges et al. (2018), a dança de salão é uma atividade que, de facto, traz benefícios importantes para o equilíbrio e a autonomia funcional de idosos que residem em instituições de longa permanência, visto que nela ocorrem deslocamentos frontais e posteriores, transferência de peso corporal e ajustes constantes no eixo postural (Borges et al., 2018). A dança de salão, como indicado na literatura, é um recurso que não promove apenas a atividade física, mas também atua como um tratamento complementar para o bem-estar físico, emocional e psicológico da população idosa (Borges et al., 2018).

A dança de salão, pela sua própria natureza, é uma atividade eminentemente social, podendo ser caracterizada como uma verdadeira arte da comunicação entre pares, onde o diálogo não ocorre através de palavras, mas por movimentos corporais, que possibilitam ler e reagir às intenções do outro (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021). O tango argentino, dentro desta categoria, tem um lugar único, pois combina movimento, música e contato interpessoal em uma interação que é rica em códigos implícitos de cortesia e etiqueta social (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021).

O tango argentino é um complexo fenómeno cultural e artístico que abrange música, dança, interações sociais e um modo de vida específico (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021). Diferentemente de outras danças, o tango não foi padronizado ou institucionalizado, o que lhe permite uma estrutura interpretativa e flexível, com espaço para improvisações e adaptações à individualidade de cada par (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021). A falta de um modelo universal aumenta tanto a autenticidade quanto o apelo do tango como expressão artística, além de estimular a criatividade, a empatia e a comunicação não verbal entre aqueles que o dançam (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021).

Segundo Waugh et al. (2024), entre as diversas formas de dança, a dança de salão destacou-se por produzir os resultados mais consistentes e positivos em vários aspetos da saúde e do bem-estar, alcançando o dobro da taxa de sucesso em comparação com programas de dança folclórica, criativa ou de terapia de movimento (Waugh et al., 2024). Além das vantagens físicas e cognitivas, esta prática possibilita que os indivíduos se conectem com grupos que compartilham interesses e objetivos semelhantes, diminuindo o isolamento social e fortalecendo as relações pessoais, especialmente nos idosos que moram sozinhos (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021).

Conforme afirmam Bracco et al. (2023), o tango é único em relação às outras danças, pois possui uma grande carga cultural e emocional e é capaz de ativar, ao mesmo tempo, processos motores e cognitivos, conferindo-lhe um carácter terapêutico distinto (Bracco et al., 2023). O tango é uma atividade social agradável e envolvente, que pode melhorar muito a qualidade de vida, favorecendo o autocontrolo, o relaxamento e a paz de espírito, sem limitar a criatividade ou a autoexpressão (Witkós & Hartman-Petrycka, 2021).

O tango, portanto, é o resultado da junção de diversas culturas, o que se reflete na sua música e dança. A sua origem remonta ao final do século XIX em Buenos Aires, quando se tornou uma forma de expressão numa sociedade migrante e multicultural (Tateo, 2014). A sua origem decorre de um hibridismo cultural, onde se entrelaçaram costumes africanos, europeus e crioulos, espelhando a diversidade étnica e social do ambiente portenho (Tateo, 2014). Esta multivocalidade expressa-se tanto na esfera étnica - com a presença de afrodescendentes, italianos, espanhóis e imigrantes de outras regiões da Europa - quanto na esfera espacial, dado que o tango emergiu de espaços públicos como ruas, pátios e tavernas (Tateo, 2014).

Segundo Tateo (2014), o tango evoluiu como uma forma de arte complexa, capaz de converter experiências humanas específicas em símbolos universais de diferentes significados. A dança do tango, assim como qualquer outra dança, não se resume ao simples ato de mover o corpo; é uma prática corporal que abrange conhecimento incorporado, empatia, proximidade, relações de género, emoções e dinâmicas sociais (Tateo, 2014). Como criação simbólica, o tango é um espaço em que os valores da vida e significados compartilhados são transmitidos através de ações individuais e contextualizadas (Tateo, 2014).

O tango, na sua dimensão simbólica e social, deu origem a uma subcultura completa, com os seus códigos, valores e expressões, assim como outros movimentos culturais, como os hippies ou os punks (Tateo, 2014). Esta subcultura mantém a autenticidade da vivência emocional e social da dança, permitindo que os significados das experiências se construam através da interação e da troca simbólica (Tateo, 2014).

Além da sua importância cultural, o tango tem sido uma intervenção terapêutica eficaz, particularmente entre os idosos (Bracco et al., 2023). A prática regular do tango tem demonstrado, em diversos estudos, melhorias ao nível da mobilidade, da função motor-cognitiva e da marcha em idosos independentes, constituindo uma atividade de intensidade moderada que envolve ritmo, imitação e sincronização de movimentos (Bracco et al., 2023). Estas qualidades fazem do tango uma atividade especialmente promissora para populações

vulneráveis, como os idosos que sofrem de doenças cardiovasculares ou que possuem limitações motoras (Bracco et al., 2023).

Segundo Blandy et al. (2015), o tango argentino é uma das danças mais apropriadas para pessoas com doença de Parkinson, uma vez que os seus ritmos musicais bem definidos incentivam o movimento, melhoram a coordenação e aumentam a atividade física, ajudando a superar as restrições motoras impostas pela doença (Blandy et al., 2015). Para além dos efeitos motores, a dança a pares amplifica o estabelecimento de vínculos interpessoais significativos, resultando em benefícios para o humor, a autoestima e para percepção da qualidade de vida (Blandy et al., 2015).

No âmbito do tango adaptado, a dança a pares configura um sistema de comunicação tátil e postural que permite o intercâmbio de intenções motoras entre quem lidera e quem segue, favorecendo uma relação empática e de confiança (Hackney & McKee, 2014). As atividades que dão ao participante a sensação de controlo sobre o próprio corpo e, ao mesmo tempo, estimulam a interação social, mostraram-se extremamente eficazes na melhoria da qualidade de vida (Hackney & McKee, 2014).

Nos tratamentos com tango, vê-se um acréscimo de benefícios psicológicos. A dança oferece um meio de expressão e conexão emocional, ajuda a construir redes de apoio social e favorece o bem-estar geral de pessoas com doença de Parkinson e outras doenças neurológicas (Blandy et al., 2015). O estudo piloto de Blandy et al. (2015) demonstrou uma diminuição significativa dos sintomas depressivos, além de uma tendência de melhoria na percepção subjetiva da qualidade de vida relacionada à saúde (Blandy et al., 2015).

Segundo o que foi investigado por Santana et al. (2017), nos doentes de Parkinson, o tango está associado a melhorias na locomoção, no equilíbrio, na função motor-cognitiva e nas atividades de vida diária, resultando numa percepção bastante positiva do envelhecimento (Santana et al., 2017). De forma semelhante, Hackney e McKee (2014) observaram resultados semelhantes em sobreviventes de AVC e em idosos com défices visuais, indicando que o tango adaptado pode ser utilizado de forma eficaz em diversos contextos clínicos (Hackney & McKee, 2014).

As intervenções baseadas no tango também se mostraram eficazes no aumento da velocidade da marcha, na diminuição do declínio funcional e na melhoria da mobilidade geral, sendo vistas como uma abordagem segura e acessível para a reabilitação motora (Bracco et al., 2023). Além dos benefícios físicos e cognitivos, o tango destaca-se por incluir aspetos emocionais e sociais, como a intimidade, a empatia e a autorrealização, oferecendo uma experiência rica e significativa para os participantes (Santana et al., 2017).

O tango, no que diz respeito ao seu potencial terapêutico, abrange igualmente perturbações da comunicação, como a afasia, a dislexia, as perturbações do espectro do autismo e as dificuldades comunicacionais de natureza familiar ou conjugal (Almeida, 2010). Tal deve-se ao facto de a dança possuir a capacidade de recriar situações de interação emocional e de comunicação não verbal, promovendo a escuta atenta e a compreensão mútua (Almeida, 2010).

Na literatura médica, a terapia com tango argentino foi mencionada pela primeira vez em 2008, quando pesquisadores analisaram os efeitos de um programa de dança comunitário na autoconfiança e no equilíbrio funcional de adultos mais velhos (Koh et al., 2018). A partir desse momento, a tango terapia tem-se vindo a afirmar como uma intervenção eficaz para atrasar o declínio funcional, aumentar a autoconfiança e promover o bem-estar emocional, especialmente nos idosos que vivem em instituições (Bracco et al., 2023).

As intervenções não farmacológicas tornaram-se cada vez mais importantes no tratamento de idosos, especialmente para aqueles com demência, depressão ou fragilidade, nos últimos anos (Bracco et al., 2023). Entre estas abordagens, o tango tem-se evidenciado pelo impacto que provoca a nível físico, emocional e social, movendo-se entre o gesto, o contacto, o som e o processo terapêutico como um todo (Bracco et al., 2023). Com base nos fundamentos da Terapia de Movimento e Dança, a terapia através do tango foi adaptada para contextos geriátricos e de reabilitação, sendo viável, segura e bem aceita por idosos que vivem em lares (Bracco et al., 2023).

Segundo Bracco et al. (2023) o tango tem um efeito positivo na qualidade de vida dos participantes e na perceção dos cuidadores, podendo servir como um fator estabilizador da marcha e das habilidades físicas. Apesar da literatura sugerir a necessidade de mais pesquisas

longitudinais, os resultados obtidos até agora indicam que o tango é uma intervenção promissora para aumentar o bem-estar e diminuir o declínio funcional em idosos, incluindo aqueles com déficits cognitivos (Bracco et al., 2023). Estímulos motores, sensoriais e emocionais, juntos, fazem do tango uma das terapias mais plenas e mais humanas no âmbito da reabilitação psicossocial (Bracco et al., 2023). Enquanto fortalece fisicamente e estimula mentalmente, também favorece a interação humana, a empatia e o prazer de viver, sendo uma intervenção culturalmente densa e cientificamente corroborada.

No que diz respeito a Portugal, o tango tem sido utilizado como ferramenta terapêutica em projetos comunitários de intervenção psicossocial, nomeadamente no Projeto DAT - *Dança e Arte Terapia, onde a Tango Terapia* é aplicada em programas de promoção de saúde e bem-estar (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

Projeto DAT (Dança e Arte Terapia)

O Projeto DAT - *Decilo Bailando & Tango Terapia PT* resulta da pesquisa da bailarina Eugénia Brandulo sobre o poder terapêutico da dança e foi estruturado como uma intervenção psicossocial focada na pessoa (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Esta perspetiva une expressividade do corpo, atenção emocional e social, alinhando metas de promoção da saúde, coesão comunitária e inclusão, especialmente entre populações vulneráveis e em ambientes institucionais (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). O projeto visa o bem-estar individual e, ao mesmo tempo, o fortalecimento de uma sociedade mais inclusiva e solidária, através de práticas que são acessíveis e ajustadas às necessidades reais dos participantes, fortalecendo a relação entre arte, saúde e comunidade (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

A Tango terapia do projeto iniciou-se entre 2018 e 2019, através de experiências-piloto de tango adaptado para grupos com necessidades específicas, incluindo pessoas idosas com mobilidade reduzida, pessoas com Doença de *Parkinson* e crianças com Síndrome de *Down*, o que estabeleceu a base metodológica e o alcance social da intervenção (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

Os resultados obtidos nestas fases iniciais sustentaram a continuidade e o alargamento do projeto, demonstrando a relevância de um modelo que junta movimento, música e

interação social, mas com um propósito terapêutico (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Em 2020, o projeto começou a trabalhar com a Junta de Freguesia de São Domingos de Benfica, que está localizada em Lisboa, incluindo três centros de dia e o Centro de Paralisia Cerebral, o que fortaleceu ainda mais a sua atuação nos equipamentos sociais e de reabilitação (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

A pandemia de COVID-19 interrompeu as atividades apenas 13 dias após o arranque formal, levando a uma pausa de mais de um ano e tornando difícil o acesso às populações-alvo, o que exigiu um replaneamento logístico e pedagógico da intervenção (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Em junho de 2021, as sessões foram retomadas com as mesmas instituições, dando início a uma reativação gradual através de sessões gratuitas de sensibilização e incentivo, estratégia que ajudou a recuperar a confiança, a adesão e a continuidade com sustentabilidade (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

Em 2022, o projeto alargou o seu alcance para quatro instituições em São Domingos de Benfica, formou grupos que estão abertos à comunidade e organizou sessões direcionadas para crianças com necessidades especiais, o que fortaleceu o carácter inclusivo e intergeracional da intervenção (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). No mesmo ano, começou a colaborar com uma companhia de dança inclusiva, oferecendo sessões comunitárias de Tango terapia durante festivais de dança inclusiva e outros eventos, o que elevou a visibilidade e ao reconhecimento social do projeto (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Em 2023, verificou-se uma expansão para novas instituições e freguesias, que se concretizou legalmente em setembro com a criação da Associação Tango Terapia, um marco organizacional importante que consolidou a estrutura de gestão e a capacidade de formar parcerias (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

No ano de 2024, o projeto já estava ativo em 26 instituições, muitas das quais tinham mais de um grupo semanal em funcionamento, além de estar envolvido em dois projetos em colaboração com a Câmara Municipal de Cascais, o que ampliava a sua abrangência territorial e a sua ligação com as políticas locais de saúde e bem-estar (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Simultaneamente, intensificou a sua presença em eventos direcionados para a literacia em saúde, estabelecendo-se como um recurso comunitário dedicado à promoção da

saúde mental e física, bem como à prevenção em grupos populacionais em risco ou que apresentam necessidades especiais (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). De 2021 a 2024, houve um aumento de 750% nas intervenções comunitárias, um indicador sólido do crescimento e da importância do projeto no ambiente local de cuidados (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

A equipa do projeto configura um modelo colaborativo e multidisciplinar, integrando saberes artísticos, terapêuticos e de saúde, de modo a dar uma resposta integrada às necessidades dos participantes, potenciando a qualidade e a segurança das intervenções (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). A direção e a facilitação das sessões de Tango Terapia ficam a cargo da fundadora, Eugénia Brandulo, que garante a conformidade técnica e artística com os fundamentos metodológicos do projeto (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Ana Stage Klix, que é enfermeira e logoterapeuta, coordena de forma estratégica e dinamiza grupos terapêuticos, entrelaçando a saúde com o sentido de vida na prática (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Ana Luther, terapeuta de formação complementar, participa como facilitadora em oficinas de Logoterapia e em aulas de Tango terapia, garantindo a continuidade e a coerência pedagógica (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). A vertente artística é garantida pelos professores David Fernandes, Irene Labat e Mark Hussner, que asseguram a qualidade técnica, a segurança e a adaptação a diversos perfis funcionais (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). O núcleo é enriquecido com a colaboração de profissionais como a *coach* ontológica Noélia Barsi, a neurobióloga Sabine Krofczik-Wilhelm e a especialista em reabilitação psicomotora Lara Santos, que trazem abordagens adicionais focadas em processos de mudança, base neurobiológica e reabilitação funcional (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

Os grupos semanais variam em frequência de acordo com a instituição, com uma média de 9 a 30 participantes por grupo, totalizando aproximadamente 377 pessoas que participam regularmente a cada semana, o que é indicativo de uma capacidade operacional e adesão consistentes (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Em 2024, os eventos comunitários impactaram cerca de 1.500 pessoas, aumentando a conscientização pública e o alcance fora da instituição da intervenção (Arte e Tango Terapia PT, n.d.). Considerando tanto os participantes regulares quanto aqueles que participam de eventos ocasionais, estima-se que

o projeto tenha beneficiado 21.104 pessoas só em 2024, o que evidencia a magnitude e a relevância social do modelo (Arte e Tango Terapia PT, n.d.).

Presente estudo

Estudos têm mostrado que a dança se destaca como uma das práticas mais benéficas para a saúde e o bem-estar dos idosos, ajudando a aliviar sintomas depressivos, melhorar o sono e aumentar a qualidade de vida, pois combina movimento físico, socialização e estímulo cognitivo (Sánchez-Alcalá et al., 2024; Thumuluri et al., 2022). Entre as diversas modalidades, o tango destaca-se pela sua rica carga cultural e pela capacidade de integrar, processos motores, afetivos e cognitivos, o que lhe confere um potencial terapêutico ímpar (Bracco et al., 2023).

Contudo, a literatura existente apresenta lacunas significativas, como a falta de investigações no contexto português, o foco excessivo em medidas gerais de qualidade de vida em vez de aspetos específicos como autonomia, relacionamentos familiares ou participação social, e a abordagem geral da dança, sem considerar os efeitos exclusivos do tango. É, pois, neste contexto que o presente estudo se torna particularmente importante, ao procurar entender a relação entre a Tango terapia e a qualidade de vida na velhice, ajudando a preencher estas lacunas e a fornecer evidências científicas numa área que ainda é pouco investigada no país.

O presente estudo teve como objetivo geral analisar a relação entre a prática de Tango terapia e a qualidade de vida na velhice, procurando compreender de que forma esta atividade pode constituir um recurso promotor de um envelhecimento mais ativo, saudável e pleno. A partir deste objetivo geral, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

- Comparar a perceção global da qualidade de vida entre idosos praticantes e não praticantes de Tango terapia.
- Explorar a existência de diferenças associadas ao género na perceção da qualidade de vida.

- Compreender as percepções subjetivas dos praticantes de Tango terapia relativamente aos efeitos desta prática, nomeadamente ao nível físico, psicológico, social e emocional.

Tendo em consideração os objetivos definidos para este estudo, formularam-se as seguintes hipóteses de investigação:

H1. Idosos praticantes de Tango terapia apresentam níveis mais elevados de qualidade de vida global em comparação com idosos não praticantes.

H2. A prática de Tango terapia associa-se a diferenças positivas em dimensões específicas da qualidade de vida, como a autonomia, a integração social e o bem-estar psicológico.

H3. A prática de Tango Terapia está associada a uma maior percepção de autoestima, vitalidade e integração social, em comparação com não praticantes.

H4. (Hipótese complementar) O género constitui um fator diferenciador na percepção da qualidade de vida entre idosos.

Método

Delineamento

Este estudo possui um delineamento misto, de carácter observacional, não experimental e transversal, que combina abordagens quantitativas e qualitativas. Por um lado, esta opção metodológica permite uma análise comparativa da percepção da qualidade de vida entre idosos que praticam e os que não praticam Tango terapia e, por outro lado, proporciona uma maior exploração das experiências subjetivas dos participantes praticantes no que diz respeito aos efeitos desta prática.

No que diz respeito à vertente quantitativa, a investigação encontra-se inserida num desenho comparativo de tipo transversal, dado que se propõe identificar associações entre a prática de Tango terapia (variável independente) e a percepção sobre a qualidade de vida (variável dependente). A recolha de dados foi realizada num único momento, o que

caracteriza o estudo como transversal e possibilita a comparação entre grupos de participantes, analisando a relação entre a prática de Tango Terapia e a percepção de qualidade de vida.

Para além da análise centrada na prática de Tango Terapia, considerou-se relevante explorar a influência de fatores sociodemográficos na percepção da qualidade de vida, incluindo o género, enquanto variável complementar. Esta abordagem permitiu alargar a compreensão do fenómeno estudado e identificar potenciais variações na forma como os idosos vivenciam o seu bem-estar e satisfação com a vida.

A vertente qualitativa visou complementar esta análise através da realização de entrevistas semiestruturadas, posteriormente submetidas a análise temática. Esta componente permitiu captar as percepções subjetivas de praticantes relativamente aos efeitos da Tango terapia nos domínios físico, psicológico, social e emocional.

Participantes

A amostra do estudo é composta por 33 participantes com idades entre os 67 e os 93 anos, todos residentes do distrito de Lisboa. Dos participantes, 17 estão envolvidos em sessões de Tango terapia que ocorrem em centros de dia e em universidades seniores, enquanto os outros 16 não participam de nenhuma atividade de Tango terapia, servindo assim como um grupo de controlo.

A escolha dos participantes foi feita através de uma amostragem não probabilística do tipo conveniência, devido principalmente a facilidade de acesso e a disponibilidade dos participantes para contribuir com a pesquisa. Os participantes foram recrutados em três centros de dia e uma Universidade Sénior: Centro de Dia Paroquial de Tires, Centro de Dia Paroquial de São José, AISA (Associação de Apoio Social Nossa Senhora da Assunção) e Universidade Sénior de Alvalade.

Os critérios para inclusão foram ser idoso(a), ter capacidade cognitiva para responder aos instrumentos de recolha de dados e, apenas para o grupo experimental, participar em sessões de Tango terapia regularmente. Indivíduos que apresentavam sérias dificuldades de comunicação ou que tinham condições de saúde que os impedissem de participar nas

atividades propostas foram excluídos. Por último, é importante destacar que a maior parte da amostra é composta por mulheres (N=25).

Material

Questionário de Caracterização dos Participantes. Para este estudo, foi desenvolvido um questionário (Anexo C) que visa recolher dados sociodemográficos e clínicos pertinentes. Foram recolhidos os seguintes dados: idade, sexo, profissão atual e anterior, nível de escolaridade, estado civil, com quem reside, se possui doenças crónicas, se toma medicação regularmente, se pratica exercício físico regularmente e se frequenta as aulas de Tango terapia.

WHOQOL-OLD. O *WHOQOL-OLD* (Anexo E) é uma ferramenta criada pela Organização Mundial da Saúde para medir a qualidade de vida entre os mais velhos. As respostas são atribuídas numa escala *Likert* de cinco pontos, possibilitando uma análise multidimensional da perceção da qualidade de vida (Power et al., 2005; Vilar et al., 2014). Em estudos de adaptação, validação e normalização realizados para a população portuguesa, o *WHOQOL-OLD* foi enriquecido com quatro itens adicionais, que correspondem a uma nova faceta chamada Família/Vida Familiar (Vilar, Sousa & Simões, 2015). Esta dimensão diz respeito à avaliação da satisfação em relação ao tempo passado com a família, ao apoio e às relações familiares, assim como à perceção do valor do idoso no seio familiar (Vilar, Sousa & Simões, 2015). Assim, a versão portuguesa do instrumento inclui um total de 28 itens (Vilar, Sousa & Simões, 2015).

Referir-se ainda que a ordem e a numeração dos itens, incluindo aqueles formulados de forma invertida, foram parcialmente ajustadas em relação à versão original, de forma a garantir a adequação linguística e cultural tanto das formulações dos itens como das respetivas escalas de resposta (Vilar, Sousa & Simões, 2015).

Entrevista Semiestruturada. Usou-se ainda uma entrevista semiestruturada (Anexo D) dirigida a participantes que praticam Tango terapia, com o intuito de averiguar as suas perceções sobre os efeitos desta prática nos vários domínios da qualidade de vida.

A entrevista semiestruturada pode ser vista como uma interação verbal na qual o investigador conduz a conversa com o participante, fazendo uso de perguntas direcionadas, com a finalidade de obter informações pertinentes (Longhurst, 2012, p. 103). Como método de pesquisa qualitativa, define-se pela utilização de uma comunicação oral deliberada, sustentada por um guião flexível que combina uma estrutura pré-definida com a possibilidade de explorar novos temas que surjam durante a entrevista (Longhurst, 2012, p. 113). Um dos aspetos mais significativos da entrevista semiestruturada é a oportunidade que os entrevistados têm para expandir as suas respostas, ao contrário da restrição de responder apenas com um simples sim ou não (Petrescu et al., 2017).

Desta forma, este instrumento possibilitou uma exploração mais profunda de aspetos qualitativos, como a vivência pessoal com a prática, as motivações para a adesão, as perceções sobre os efeitos percebidos e as dificuldades enfrentadas.

Observação em Campo. Realizou-se a observação direta de três aulas de Tango terapia num contexto natural, ou seja, nos centros de dia e na universidade envolvidos na pesquisa (Anexos P, Q e R). A investigadora apenas observou, sem participar nas aulas, assumindo o papel de observadora externa, sem interferir na condução das aulas ou nas interações entre os participantes. Observar é utilizar, de maneira intencional e metódica, os sentidos para captar informações sobre um fenómeno ou aspeto da realidade (Simões & Sapeta, 2018). É através deste processo de reflexão cognitiva que o pesquisador edifica uma compreensão material do objeto de estudo ou do ambiente natural em que este se encontra. O investigador não se deve limitar a observar o fenómeno, mas também ter um olhar crítico, formado e atento, que consiga detetar ocorrências relevantes e contextualizar a interpretação dos comportamentos que observa (Simões & Sapeta, 2018). Observar é, portanto, muito mais do que ver ou entender; é preciso escutar ativamente e analisar cuidadosamente a realidade em questão.

O objetivo desta fase foi entender o ambiente que se estabelece durante as sessões de Tango terapia, documentando de maneira descritiva os comportamentos, interações e expressões dos participantes durante as atividades. Registou-se também como é que os idosos

se relacionam com a prática, entre si e com os facilitadores, e qual o clima emocional que se vive nestes momentos.

Procedimento

A recolha de dados ocorreu presencialmente nas instalações dos centros de dia e da universidade envolvida, após a obtenção da autorização das entidades responsáveis e do consentimento informado dos participantes. Os participantes foram abordados um a um e receberam informações sobre os objetivos e os procedimentos do estudo. A investigadora principal foi responsável pela aplicação dos instrumentos. Inicialmente, os participantes responderam ao questionário de caracterização sociodemográfica, depois ao *WHOQOL-OLD*. A investigadora leu as questões em voz alta para os participantes em ambos os casos, registando as respostas e garantindo que todos os itens fossem compreendidos.

Foram realizadas entrevistas semiestruturadas em contexto privado, com gravação de áudio mediante autorização prévia (Anexo B), somente aos participantes praticantes de Tango terapia. As entrevistas foram conduzidas num ambiente calmo e reservado, garantindo a confidencialidade dos dados. A duração média das entrevistas foi de aproximadamente 30 minutos.

Análise de Dados

Para a análise quantitativa dos dados, utilizou-se o software *IBM SPSS Statistics*, que é bastante utilizado nas ciências sociais e do comportamento para o tratamento e análise estatística de dados de maneira sistemática e rigorosa (Hazarika, 2019).

Numa primeira etapa, foi feita a análise descritiva das variáveis sociodemográficas, tais como o sexo, a idade, a escolaridade, o estado civil, a situação de residência, a existência de doenças crónicas, o uso de medicamentos, a prática de atividade física e a participação em sessões de Tango terapia. Fizeram-se cálculos de frequências absolutas e relativas (percentagens), para traçar o perfil da amostra e situar as condições de vida dos participantes.

Em seguida, foram examinados os resultados do questionário *WHOQOL-OLD*, calculando-se medidas de tendência central (média e mediana) e medidas de dispersão (desvio-padrão) para descrever a percepção geral da qualidade de vida dos participantes.

Utilizou-se o teste t para amostras independentes com dois propósitos distintos. Em primeiro lugar, pretendeu-se comparar os níveis de qualidade de vida entre os idosos praticantes e não praticantes de Tango Terapia, de modo a avaliar as hipóteses principais do estudo. Em segundo lugar, procurou-se analisar possíveis diferenças na percepção global da qualidade de vida entre géneros, nomeadamente entre participantes do sexo masculino e feminino, de acordo com a hipótese complementar. Este teste foi considerado o mais adequado por permitir comparar médias entre dois grupos independentes e identificar eventuais diferenças estatisticamente significativas na qualidade de vida. A sua aplicação possibilitou a validação empírica das hipóteses formuladas, assegurando consistência metodológica e precisão na interpretação dos resultados obtidos.

De seguida realizou-se a análise qualitativa, que constituiu a segunda fase do processo de análise de dados. O propósito desta etapa foi explorar a fundo as experiências e percepções dos participantes em relação à prática de Tango terapia, de modo a entender os aspetos subjetivos e os significados pessoais que estão relacionados à qualidade de vida na terceira idade.

Em conformidade com os princípios da Análise Temática Indutiva de Braun e Clarke (2006), as transcrições foram lidas na íntegra e várias vezes, para possibilitar uma imersão nos dados e uma compreensão geral do que foi abordado nas entrevistas. A leitura iterativa possibilitou a deteção de padrões de significado e de recorrências que se ligam à experiência dos participantes na prática de Tango terapia.

De seguida, criou-se uma tabela de codificação (Anexo S), onde foram registados códigos semânticos - que correspondem aos significados explícitos e evidentes nos discursos - e códigos latentes, que se referem aos sentidos implícitos e interpretações subjacentes às narrativas. Cada código foi acompanhado de excerto(s) representativo(s) das entrevistas, para ilustrar e sustentar empiricamente as interpretações formuladas.

Após este processo de codificação, os códigos foram agrupados em temas e subtemas, que constituem unidades de significado mais amplas e interconectadas. Com isso, chegamos ao mapa temático (Fig.1), que representa o entrelaçamento dos diferentes temas encontrados e destaca as principais dimensões da experiência dos participantes. Essa abordagem garantiu uma análise consistente, sistemática e transparente, mantendo a rastreabilidade dos dados brutos até as conclusões analíticas.

Considerações Éticas

Todos os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e deram o seu consentimento de maneira consciente e voluntária. Foi-lhes assegurado o direito de renunciar a qualquer momento, sem penalizações. As informações recolhidas foram tratadas de maneira confidencial, permanecendo seguras e armazenadas de forma protegida. Apenas o investigador teve acesso às gravações e às respectivas transcrições. Ao longo de todo o processo, assegurou-se o anonimato dos participantes.

Resultados

Resultados Quantitativos

A amostra obtida através do questionário sociodemográfico (Tabela 1), que totalizou 33 indivíduos, a maioria era do sexo feminino (75,8%), enquanto o sexo masculino correspondia a 24,2% da amostra.

A maioria dos participantes, no que diz respeito ao nível de escolaridade, completou apenas o 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º ao 4.º ano), representando 63,6% da amostra. Um número mais reduzido frequentou o 2.º Ciclo (9,1%), o 3.º Ciclo (15,2%) ou o Ensino Secundário (6,1%), enquanto 6,1% declararam não saber ler nem escrever.

No que diz respeito ao estado civil, 57,6% dos entrevistados informaram ser viúvos(as), 33,3% casados(as) e 9,1% divorciados(as).

No que toca à habitação, 42,4% afirmaram morar sozinhos, 24,2% com familiares e 33,3% com seus companheiros(as).

Relativamente à presença de doenças crónicas, 57,6% dos inquiridos indicaram ter pelo menos uma doença crónica diagnosticada, ao passo que 42,4% referiram não ter qualquer doença crónica.

Quanto ao uso de medicamentos, a grande maioria dos participantes (87,9%) referiu tomar medicação de forma regular, enquanto apenas 12,1% indicaram não a utilizar.

Relativamente à prática de exercício físico, os participantes apresentaram uma distribuição equilibrada, sendo que 51,5% afirmaram praticar atividade física de forma regular, enquanto 48,5% referiram não o fazer.

Quanto à prática de Tango terapia, os números se mantiveram semelhantes: 51,5% dos participantes disseram que praticam, enquanto 48,5% afirmaram que não o fazem.

Tabela 1.

Variáveis Sociodemográficas

Variável	<i>n</i>	%
	(N=33)	
Idade, M, (DP)	79 (7)	
Amplitude	93-79	
Género		
Feminino	25	75.8
Masculino	8	24.2
Escolaridade		
Não sabe ler nem escrever	2	6.1
1º Ciclo (1º-4º ano)	21	63.6
2º Ciclo (5º-6º ano)	3	9.1

3ºCiclo (7º-9º ano)	5	15.2
Secundário	2	6.1
Estado Civil		
Solteiro (a)	11	33.3
Casado(a) Divorciado (a)	3	33.3
Viúvo (a)	19	57.6
Atualmente com quem vive		
Com familiares	8	24.2
Sozinho/a em casa	14	42.4
Vive com o/a companheiro/a	11	33.3
Presença de doenças crónicas		
Não	14	42.4
Sim	19	57.6
Uso de medicação		
Não	4	12.1
Sim	29	87.9
Prática de atividade física diária		
Não	16	48.5
Sim	17	51.5
Prática de Tango terapia		
Não	16	48.5
Sim	17	51.5

A qualidade de vida dos idosos foi medida com o *WHOQOL-OLD* (Power et al., 2005; Vilar et al., 2014), um instrumento que foi criado especificamente para esta faixa etária e que possui uma validação extensa para esta faixa etária. Com a aplicação deste questionário foi possível comparar os indicadores de qualidade de vida entre quem pratica e quem não pratica Tango terapia, bem como averiguar possíveis diferenças em função do género. O objetivo da análise foi determinar se a prática de Tango terapia estava, de maneira estatisticamente significativa, relacionada a uma perceção geral mais alta de qualidade de vida.

Os dados da Tabela 2 indicam que os não praticantes relataram uma média de qualidade de vida de $M = 3,49$ ($Md = 3,57$; $DP = 0,55$), enquanto os praticantes apresentaram uma média um pouco maior de $M = 3,71$ ($Md = 3,79$; $DP = 0,26$)

De maneira geral, os valores que se apresentam apontam uma menor dispersão entre os indivíduos que praticam, o que se reflete num desvio-padrão menor, indicando uma maior uniformidade nas respostas entre este grupo.

Tabela 2.

Estatísticas descritivas da qualidade de vida em função da prática de Tango terapia

<i>Descriptive Statistics</i>		
Total QV		
	Não	Sim
Valid	16	17
Missing	0	0
Median	3.57143	3.78571
Mean	3.49330	3.71008
Minimum	2.000	3.107

<i>Descriptive Statistics</i>		
Total QV		
	Não	Sim
Maximum	4.214	4.143
Std. Deviation	.550544	.256883

Na Tabela 3 estão presentes os dados do teste t para amostras independentes, que visavam comparar os níveis totais de qualidade de vida entre os participantes que praticam e os que não praticam Tango terapia.

Os resultados mostraram que não houve diferenças significativas entre os dois grupos, $t(33) = -1,46$, $p = 0,153$. O tamanho do efeito, calculado com base no d de Cohen ($d = -,51$), foi moderado, sugerindo uma diferença média de magnitude intermédia entre os grupos.

Tabela 3.

Teste t para amostras independentes da qualidade de vida em função da prática de Tango terapia

Variável	Prática	N	M	DP	t
Qualidade de Vida	Sim	17	3.71008	.256883	$t(33) = -1.464$, $p=0.153$, d de Cohen=-.510
	Não	16	3.49330	.55044	

Os resultados do teste t para amostras independentes, que foi realizado para investigar as diferenças nos níveis de qualidade de vida entre os participantes do sexo feminino e masculino, estão apresentados na Tabela 4.

Os resultados mostraram que não houve diferenças significativas entre os géneros, $t(33) = -0,82$, $p = 0,420$. O tamanho do efeito, avaliado pelo *d de Cohen* ($d = -0,33$), foi pequeno, o que indica que a diferença entre os sexos foi atenuada. Os homens ($M = 3,71$, $DP = 0,24$) superaram levemente as mulheres ($M = 3,57$, $DP = 0,48$).

Tabela 4.

Teste t para amostra independentes da qualidade de vida em função do género

Variável	Género	N	M	DP	t
Qualidade de Vida	Feminino	25	3.57000	.477544	$t(33) = .817$, $p=0.420$, <i>d de Cohen</i> = -.332
	Masculino	8	3.71429	.236131	

Resultados Qualitativos

Foram também realizadas entrevistas qualitativas aos participantes praticantes de Tango terapia, que foram integralmente gravadas e transcritas (Anexos F, G, H, I, J, K, L, M, N e P). Aceitaram ser entrevistados dez idosos, com idades compreendidas entre os 67 e os 87 anos, sendo seis do género feminino e quatro do género masculino. Todos frequentavam aulas regulares de Tango terapia em contextos comunitários e universitários seniores. Foram também realizadas três observações diretas das aulas de Tango terapia (Anexos P, Q e R).

Os resultados qualitativos apresentados a seguir foram organizados de forma a permitir uma análise estruturada das experiências dos praticantes. Posteriormente, os dados foram analisados seguindo uma abordagem temática de carácter indutivo, também denominada “*bottom-up*”, na qual os temas emergem diretamente dos dados, sem depender de categorias pré-definidas ou de um enquadramento teórico preexistente, em conformidade com a metodologia proposta por Braun e Clarke (2006).

A análise das entrevistas permitiu identificar padrões de significado partilhados, organizados à volta de quatro temas principais, que refletem as dimensões essenciais da experiência vivida pelos praticantes:

1. Movimento e Vitalidade Corporal;

2. Bem-estar Emocional e Alegria de Viver;
3. Relação, Convívio e Pertença;
4. Autonomia, Continuidade e Sentido de Vida.

Movimento e Vitalidade Corporal

Os participantes relataram que a prática constante de Tango terapia trouxe melhorias físicas, especialmente na diminuição das dores, no aumento da mobilidade e na estabilidade do corpo. As aulas foram descritas como um incentivo que ajuda a despertar o corpo, promovendo movimento e flexibilidade nas articulações.

As observações feitas durante as sessões de Tango terapia corroboraram estas percepções. Na aula do dia 14 de fevereiro de 2025, observou-se que os alunos, que estavam mais contidos no início, foram se soltando e envolvendo-se mais com a música à medida que a mesma progredia. Verificou-se que, mesmo entre aqueles que tinham limitações motoras, havia empenho e dedicação na realização dos movimentos. Os corpos soltavam-se, acompanhados de sorrisos e risos, ao longo da sessão, mostrando prazer no decorrer dos movimentos (Nota de campo, 14/02/2025).

O P3 diz: *“tenho os joelhos velhos, cheios de dores..., mas mexendo-me ali parece que aliviam um bocadinho”*, o que revela o alívio físico que sente quando pratica Tango terapia. De maneira semelhante, o P33 mencionou que denotou melhorias na coordenação e no equilíbrio, ao dizer que *“sinto as pernas mais soltas e até o equilíbrio melhorou.” No início custava-me manter o ritmo, mas agora sinto-me mais coordenado*”. A P9 mencionou também a melhoria de habilidades motoras, afirmando que *“já consigo cruzar as pernas, que antes não fazia, e só isso já é muito bom e o suficiente”*.

Alguns participantes relatam que o movimento do corpo traz uma sensação de leveza e agilidade. A P7 afirmou que *“às vezes custa começar, mas depois o corpo vai acordando. Fico menos presa, mexo melhor as pernas”*, ressaltando como o movimento se vai intensificando ao longo da aula. O P32 também mencionou uma visão favorável sobre o

esforço físico, dizendo que *“fico um bocadinho cansado, mas é aquele cansaço bom. Sabemos que o corpo trabalhou e dorme-se melhor.”*

Essa percepção é corroborada pelas notas de campo da sessão de 7 de março de 2025. Nessa aula, alguns alunos chegaram a dar sinais de cansaço no começo, mas logo elevaram o ritmo e a energia. Era visível que os participantes se ajudavam, compartilhando sorrisos e palavras de incentivo sempre que surgiam algumas descoordenações. O clima permaneceu descontraído e alegre, repleto de risos e bom humor, apesar do cansaço (Nota de campo, 07/03/2025).

O efeito da prática vai além do momento das sessões, refletindo também no dia a dia dos participantes. O P3 comentou que *“antes ficava mais tempo sentado, agora venho às aulas e até me mexo mais em casa”*, o que demonstra que está mais inclinado à atividade física fora do ambiente da aula. Assim como o P32 declarou, *“quando não temos aulas, sinto logo falta. O corpo pede o movimento”*, enfatizando a necessidade de manter a prática para o bem-estar cotidiano.

Esta vitalidade é evidente nas observações da sessão de 28 de março de 2025. Nesta aula o grupo esteve muito participativo e animado, com bastante energia e foco nos exercícios de passo lateral e volta simples. No final, vários participantes aplaudiam e riam enquanto acompanhavam o ritmo da música, exibindo uma postura corporal mais ereta e confiante do que quando começaram a atividade (Nota de campo, 28/03/2025).

Os participantes também relacionaram a Tango terapia a sentimentos de energia e vitalidade, muitas vezes acompanhados de prazer ao se mexerem. A P7 afirmou que *“o corpo fica mais desperto, mais vivo... às vezes saio das aulas e até tenho vontade de continuar a dançar em casa”*, e a P9 disse que *“isto ajuda a mexer o corpo, a aliviar as dores, e parece que fico mais leve, mais solto.” É uma hora que me faz bem”*.

Bem-estar Emocional e Alegria de Viver

Os participantes relataram que a Tango terapia está ligada ao bem-estar emocional, à felicidade e ao aumento do humor. As aulas são vistas como um momento prazeroso, relaxante e de realização pessoal, que traz uma leveza e um bem-estar geral.

O P3 mencionou que “*sinto-me mais animado*”, acrescentando que “*antes ficava mais tempo sentado, agora venho às aulas e até me mexo mais em casa*”. De modo semelhante, o P33 mencionou que “*a música desperta qualquer coisa em nós*”, ligando o ambiente musical das sessões à melhoria do humor e à estimulação emocional.

Este mesmo clima emocional positivo foi observado nas sessões de 14 de fevereiro e 7 de março de 2025. Observou-se que os participantes estavam mais relaxados e sorridentes enquanto realizavam os exercícios. Havia muitas gargalhadas, especialmente quando surgiam pequenos erros nos movimentos, e os participantes pareciam felizes por conseguir acompanhar o ritmo.

No dia 7 de março, durante a sessão, foi possível perceber um clima de entusiasmo e energia crescente, com sorrisos e expressões de alegria, especialmente nas atividades em grupo. Os participantes aplaudem-se mutuamente em várias ocasiões, o que fortalece o clima de alegria e a conexão emocional entre os mesmos (Notas de campo, 14/02/2025; 07/03/2025).

Vários participantes relataram que a prática frequente ajuda a relaxar e a deixar de lado as preocupações do dia a dia. A P9 afirmou que “*é um bocadinho de alegria na semana. A gente até esquece as dores e as chatices*”, enquanto a P7 explicou que “*saio das aulas cansada, mas feliz*”, ressaltando a alegria e a satisfação que vêm após o esforço físico.

Na sessão do dia 28 de março de 2025, foi possível observar que, durante toda a aula, havia muitas expressões de alegria. O ambiente era repleto de gestos de cumplicidade entre os presentes, que riam e aplaudiam ao finalizarem as sequências coreográficas. Ao final da sessão, percebeu-se que a maior parte dos participantes estava com a postura corporal mais aberta e expressiva, falando e sorrindo de forma natural e sem inibições. A presença de música com um ritmo mais acelerado aumentou a energia emocional e o envolvimento do grupo (Nota de campo, 28/03/2025).

As entrevistas indicam também que o envolvimento emocional durante as aulas de Tango terapia resulta em alterações de humor e energia que são visíveis mesmo fora das sessões. O P33 mencionou que “*a minha mulher diz que ando mais animado*”, o que revela como a atividade contribui para melhorar as interações e o comportamento no dia a dia.

Vários participantes mencionaram que a experiência lhes oferece momentos de alegria genuína, frequentemente descritos como uma “*pausa*” ou “*refresco*” emocional na rotina semanal. A P31 mencionou que “*isto deu-me outra vida*”, uma frase que resume a sensação de renovação emocional experimentada por muitos praticantes.

Relação, Convívio e Pertença

Os participantes destacaram de forma consistente a importância das relações interpessoais e do clima social estabelecido nas sessões de Tango terapia. O convívio e o compartilhar de experiências foram mencionados como elementos fundamentais que enriquecem o prazer de participar e o sentimento de pertencimento ao grupo.

O ambiente nas aulas foi descrito por muitos como acolhedor, alegre e informal, o que facilitou a interação entre os colegas e o fortalecimento das amizades. O P3 disse que “*há sempre brincadeira, conversas... é bom ver caras conhecidas*”, referindo a importância da interação e do reconhecimento mútuo entre os membros do grupo. O P4 mencionou que “*aqui a gente fala, ri-se, ajuda-se uns aos outros*”, salientando a colaboração e a proximidade como traços distintivos do grupo.

As observações das sessões de 14 de fevereiro e 7 de março de 2025 também mostraram um ambiente de partilha e colaboração. Na aula do dia 14 de fevereiro, por exemplo, foi possível notar que os alunos se cumprimentavam de maneira bastante amigável e conversavam informalmente antes do início da aula. Houve, ao longo da sessão, muitas interações espontâneas, risos e gestos de incentivo.

Na sessão de 7 de março, o envolvimento coletivo foi notável, com os participantes apoiando-se mutuamente durante os exercícios. As correções feitas pela professora eram recebidas com humor, reforçando o clima de empatia e confiança (Notas de campo, 14/02/2025; 07/03/2025).

Vários participantes destacaram o apoio e as amizades que desenvolvem nas aulas, dizendo que o ambiente descontraído facilita a comunicação e o convívio. A P7 mencionou que “*venho sempre com o meu grupo de amigas do centro. Vimos todas juntas e nas aulas é*

engraçado, a gente ri-se mais, brinca... ”, o que evidencia que esta vivência ocorre em grupo, fortalecendo os laços de amizade que já existem.

A relação com a professora foi também mencionada como um fator motivador e de confiança. A P4 declarou que *“as pessoas são simpáticas e a professora tem sempre boa disposição, tem paciência connosco”*, enquanto a P6 complementou dizendo que *“gosto do ambiente, sabe? A professora é bastante simpática e é uma hora que passa num instante”*. Estes relatos destacam o quanto a figura da facilitadora e a atmosfera de empatia durante as aulas são valorizadas.

As observações da sessão de 28 de março de 2025 vêm confirmar esta percepção. Nesta aula, foi possível perceber que a professora estava sempre a interagir com o grupo, estimulando os participantes com expressões de humor e palavras de incentivo. Também se observou que os participantes estavam dispostos a oferecer ajuda uns aos outros, principalmente quando tinham dúvidas sobre como realizar os passos. Ao longo da sessão, formavam-se pequenos grupos para conversar e rir entre as músicas, o que contribuía para o ambiente descontraído e acolhedor da aula (Nota de campo, 28/03/2025).

Os participantes também mencionaram que a convivência com pessoas novas lhes proporcionou oportunidades de socialização e de expansão das suas redes de contatos. A P30 comentou que *“conheci pessoas novas e sinto-me à vontade. Gosto muito das pessoas da turma, especialmente da professora Irene. É muito afetiva”*.

A vertente social da Tango terapia foi relacionada à importância do grupo como um espaço para partilhar e promover o bem-estar de todos. O P32 afirmou que *“esta aula é muito social, muito familiar. Existe uma ligação diferente entre todos, o que é muito bom”*, enfatizando o sentimento de pertença e o ambiente de confiança que foi construída ao longo do tempo.

Autonomia, Continuidade e Sentido de Vida

Os participantes relacionaram a prática da Tango terapia a uma experiência que fortalece a autonomia, a liberdade pessoal e a continuidade da vida ativa. As entrevistas

mostram que a prática é considerada uma oportunidade para que os idosos ocupem o seu tempo de maneira significativa, mantendo-se fisicamente ativos e emocionalmente envolvidos em atividades que valorizam.

O participante P32 mencionou que *“trabalhei quase 50 anos, agora quero fazer apenas o que gosto e o que me faz bem”*, sublinhando a importância de poder escolher livremente as atividades que realiza e do valor que confere ao seu tempo após a reforma. Da mesma maneira, a P31 expressou que *“isto deu-me outra vida”*, comparando a prática a uma sensação de renovação e redescoberta da vitalidade.

Também se constatou que alguns tentavam adaptar os movimentos à sua condição física, modificando o ritmo ou os gestos conforme as suas próprias limitações, o que evidencia a liberdade que cada um tinha para controlar o esforço durante a atividade.

Em certos momentos, a professora enfatizava a importância de *“cada um dançar ao seu ritmo”*, o que parecia contribuir para o clima de autoconfiança e bem-estar entre o grupo (Notas de campo, 14/02/2025; 07/03/2025).

Alguns participantes manifestaram interesse em continuar a aprender e evoluir, o que indica que veem a prática como um processo contínuo de crescimento pessoal. O P33 disse que *“faz-me sentir vivo, com vontade de continuar a aprender e a mexer-me”*, sublinhando o gosto por ter uma rotina ativa e por experimentar novos desafios.

A prática também foi relacionada à preservação de uma vida socialmente relevante, onde a participação no grupo e na atividade fortalece a sensação de utilidade e propósito. O P32 mencionou que *“quando não temos aulas, sinto logo falta. O corpo pede o movimento”*, ressaltando a necessidade de manter uma prática constante e regular para o bem-estar diário.

As notas de campo da aula do dia 28 de março de 2025 mostram que os alunos vivenciam a aula como um momento central da semana, repleto de envolvimento e satisfação. Percebeu-se que, no final da sessão, alguns participantes trocavam impressões sobre a importância da atividade para *“se manterem ativos”* e para *“não ficarem fechados em casa”*. Durante os últimos exercícios, foi possível observar uma postura mais confiante e expressiva,

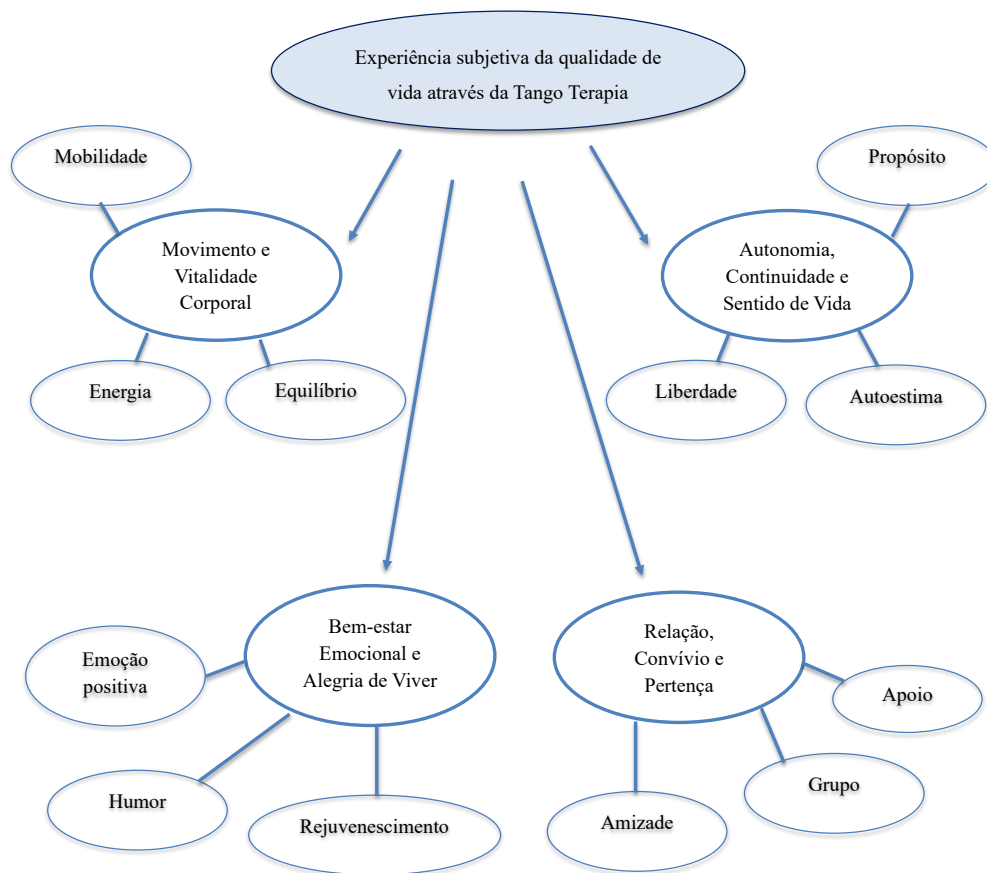
repleta de sorrisos e conversas informais, o que indica um sentimento geral de satisfação e continuidade (Nota de campo, 28/03/2025).

Vários participantes mencionaram que o Tango possibilitou o reencontro com *hobbies* e interesses do passado, resgatando memórias e experiências positivas. A P31 revelou que *“sempre dancei desde nova. Depois parei, mas agora voltei a fazer aquilo que gostava”*, enquanto a P30 afirmou que *“procurei atividades diferentes depois de me reformar, e o Tango foi uma boa escolha. É uma atividade que dá prazer e mantém a mente desperta.”*

Os relatos sugerem também que a Tango terapia é vista como uma atividade que dá sentido à rotina semanal, proporcionando um sentido e uma estrutura para o tempo livre. A P9 disse que *“é um bocadinho de alegria na semana”*, destacando o papel da atividade como um momento de bem-estar e motivação.

Figura 1.

Mapa Temático



Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal investigar a relação entre a prática de Tango terapia e a qualidade de vida na velhice, procurando compreender de que forma esta atividade pode constituir um recurso promotor de um envelhecimento mais ativo, saudável e satisfatório. Para alcançar este propósito, foram definidos três objetivos específicos que serviram de base à formulação de quatro hipóteses de investigação. A discussão que se segue integra a análise quantitativa e qualitativa, articulando os resultados obtidos com a literatura científica existente.

Os resultados deste estudo permitem refletir sobre a Tango terapia enquanto prática promotora de qualidade de vida e bem-estar na terceira idade, em linha com a literatura que reconhece o valor terapêutico, expressivo e social da dança no contexto do envelhecimento

ativo. Como apresentado no enquadramento teórico, o envelhecimento é um processo multifatorial, caracterizado por transformações físicas, cognitivas e emocionais que podem afetar a autonomia e o bem-estar (Silva et al., 2016; Hermann & Lana, 2016). O aumento da esperança média de vida e da prevalência de doenças crónicas exige intervenções que ultrapassem o domínio farmacológico, promovendo a integração física, emocional e social dos idosos (World Health Organization, 2021). Neste sentido, as atividades artísticas e corporais, como a dança, têm vindo a ser amplamente reconhecidas como meios eficazes de promoção da saúde e de prevenção do declínio funcional e cognitivo (Zhang et al., 2021; Ferreira et al., 2024).

A Tango terapia, ao integrar movimento, música e interação interpessoal, enquadra-se neste modelo de promoção da saúde integral. Diferentemente de práticas exclusivamente físicas, esta abordagem incorpora componentes emocionais e relacionais, atuando simultaneamente sobre o corpo e a mente (Bracco et al., 2023; Bezerra et al., 2024). Com base na literatura e nos objetivos definidos, era expectável que os praticantes de Tango terapia apresentassem níveis mais elevados de qualidade de vida global e que se observassem diferenças positivas em dimensões específicas, como a autonomia, o bem-estar psicológico e a integração social.

A análise quantitativa não revelou diferenças estatisticamente significativas entre praticantes e não praticantes de Tango terapia no que respeita à perceção global da qualidade de vida. Ainda assim, verificou-se uma tendência favorável ao grupo de praticantes, o que sugere um possível efeito positivo da prática sobre o bem-estar físico e psicossocial. Este padrão encontra-se em consonância com estudos prévios que reportam melhorias na mobilidade, no equilíbrio e na perceção subjetiva de bem-estar associadas à prática de dança, ainda que tais diferenças nem sempre se revelem estatisticamente significativas (Hackney et al., 2015; Bracco et al., 2023; Lu et al., 2024).

De acordo com Soósová (2016) e Lopez et al. (2024), a qualidade de vida é um conceito multidimensional e essencialmente subjetivo, sendo previsível que benefícios localizados, como maior vitalidade, satisfação emocional ou sentido de pertença, nem sempre se traduzam em alterações significativas nos valores globais. Assim, apesar da ausência de

diferenças estatisticamente expressivas, os resultados apontam para uma tendência de melhoria entre os praticantes, reforçando o potencial da Tango terapia enquanto prática promotora de bem-estar psicológico, físico e social.

Os resultados qualitativos complementam e sustentam esta interpretação, revelando que a prática de Tango terapia está associada a melhorias percebidas na autoestima, na vitalidade e na integração social. As entrevistas evidenciaram que os participantes percebem esta prática como um espaço de expressão emocional, prazer e superação pessoal. Muitos relataram sentir-se mais confiantes, ativos e socialmente envolvidos após participarem nas sessões, descrevendo-as como momentos de alegria, partilha e motivação.

Estas percepções confirmam o impacto positivo da prática sobre dimensões psicológicas e relacionais fundamentais ao envelhecimento bem-sucedido. Estes resultados corroboram estudos que associam a dança a benefícios fisiológicos e psicossociais relevantes, incluindo melhorias ao nível do equilíbrio, da coordenação, da estabilidade postural e do bem-estar emocional (Hackney et al., 2015; Zhang et al., 2021). A prática contribui também para a regulação emocional, favorecendo a libertação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, associados a estados de prazer e relaxamento (Koch et al., 2019; Oliveira et al., 2020).

Do ponto de vista relacional, a Tango terapia revelou-se uma experiência significativa de socialização e pertença. As interações corporais e o contacto físico inerentes à prática do tango promovem empatia, confiança e coesão grupal, aspetos reconhecidos como fundamentais para o bem-estar emocional na velhice (Garcia & Garros, 2017; Witkós & Hartman-Petrycka, 2021). A dança transcende, assim, a dimensão física e assume um papel simbólico de comunicação e partilha, funcionando como um catalisador de ligações interpessoais e de significado social.

Relativamente à hipótese complementar, que procurou avaliar o papel do género na percepção da qualidade de vida, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres. Embora as médias obtidas pelos participantes do sexo masculino tenham sido ligeiramente superiores, esta variação não apresenta relevância prática. Os resultados sugerem que, nesta fase do ciclo vital, o bem-estar é mais fortemente

determinado por fatores como a saúde física, o apoio social e o envolvimento em atividades significativas do que pelo género em si. Estes resultados estão em conformidade com investigações que apontam para a atenuação das diferenças de género nas fases mais avançadas da vida, em que o bem-estar tende a ser influenciado sobretudo por aspetos funcionais, emocionais e contextuais (Alcañiz & Solé-Auró, 2018; Gonçalves et al., 2006; Sousa, Galante & Figueiredo, 2003). Assim, pode concluir-se que, no presente estudo, o género não constitui um fator diferenciador relevante na perceção da qualidade de vida entre os idosos inquiridos.

A análise integrada dos resultados quantitativos e qualitativos reforça a importância da Tango terapia enquanto prática promotora de saúde e bem-estar. Embora as diferenças estatísticas globais não tenham sido significativas, os relatos dos participantes evidenciam benefícios consistentes em múltiplas dimensões da experiência humana - física, emocional e relacional. A vitalidade, a autoestima e o sentimento de pertença emergem como dimensões centrais, contribuindo para a construção de um envelhecimento mais ativo, autónomo e pleno. Estes resultados articulam-se com os princípios do envelhecimento ativo propostos pela Organização Mundial da Saúde (1997, 2002), assentes na promoção da saúde, na participação e na segurança. A Tango terapia, ao conjugar movimento, emoção e relação, atua de forma integrada sobre o corpo, a mente e as interações sociais, estimulando o raciocínio, fortalecendo vínculos e promovendo prazer e bem-estar (Ferreira et al., 2024; Hwang & Braun, 2015).

Deste modo, a experiência simbólica proporcionada pelo tango permite aos idosos reconectar-se consigo próprios e com os outros, encontrando novos significados para o corpo, para a identidade e para o próprio processo de envelhecimento.

Conclusão

O presente estudo teve como propósito analisar a relação entre a prática de Tango e a perceção da qualidade de vida na velhice, especialmente no que diz respeito ao bem-estar físico, psicológico e social. Apesar dos dados quantitativos, recolhidos com o WHOQOL-OLD, não terem apontado diferenças significativas entre os grupos de praticantes e não

praticantes, observou-se uma tendência positiva nas médias do grupo que participa regularmente nas sessões de Tango terapia.

A abordagem qualitativa complementou estas informações, permitindo entender as experiências e os significados que os participantes atribuem à prática da dança. As entrevistas e as notas de campo recolhidas, demonstraram que a Tango terapia é vista como uma vivência de energia, prazer e equilíbrio emocional, ligada à socialização e ao fortalecimento da autonomia. Estes relatos destacam a função da dança como um meio de expressão, partilha e inclusão, promovendo uma visão mais positiva da vida quotidiana.

Em suma, os resultados reforçam a importância da Tango terapia como uma prática que favorece o bem-estar e o envelhecimento ativo, integrando aspetos físicos, cognitivos e emocionais. A Tango terapia surge, portanto, como um recurso ao alcance de todos, com um forte componente cultural, que pode ser um aliado na promoção de uma velhice mais ativa, independente e emocionalmente rica.

Limitações

Apesar dos resultados significativos alcançados, este estudo possui várias limitações que devem ser reconhecidas para que as conclusões sejam interpretadas corretamente.

Uma primeira limitação prende-se com o pequeno tamanho da amostra ($N = 33$), que compromete o poder estatístico das análises e torna difícil identificar efeitos de pequena ou média magnitude. Consequentemente, diferenças entre praticantes e não praticantes podem não ter sido identificadas. Além disso, há um desequilíbrio de género, já que a maioria dos participantes eram do sexo feminino, o que limita a robustez das comparações e pode ter influenciado os resultados sobre as diferenças entre os géneros.

Relativamente à componente qualitativa, o número de participantes ($N = 10$) deveu-se ao facto de alguns elementos da amostra inicial terem optado por não participar nas entrevistas, o que limitou a quantidade de dados qualitativos obtidos. Esta limitação pode ter influenciado a variedade de pontos de vista explorados, o que pode ter diminuído a amplitude das interpretações temáticas.

A escolha de uma amostragem não probabilística por conveniência, que é frequente em estudos exploratórios, diminui a representatividade da amostra e, portanto, a capacidade de generalizar os resultados para toda a população idosa.

Outra restrição diz respeito à natureza transversal do delineamento, que impossibilita a definição de uma relação causal entre a prática de Tango terapia e a percepção de qualidade de vida. É possível que fatores externos, como doenças pré-existentes, traços de personalidade ou contextos institucionais, tenham interferido nos resultados. Seria mais adequado realizar estudos longitudinais ou experimentais para avaliar a evolução dos efeitos ao longo do tempo e a duração das mudanças percebidas a médio e longo prazo.

Em termos quantitativos, é também importante destacar a restrição que se associa ao instrumento que foi utilizado. Embora o WHOQOL-OLD seja um instrumento validado e utilizado em muitas pesquisas com a população idosa, é um questionário de qualidade de vida global e pode não abranger dimensões mais específicas da experiência da Tango terapia, como prazer estético, criatividade, vivência relacional ou sentimento de pertença cultural. A falta de diferenças estatisticamente significativas pode, portanto, ser mais um reflexo das limitações do instrumento do que uma indicação de que a prática não tem um impacto real.

No que diz respeito ao plano qualitativo, por mais que se tenha adotado diversos cuidados metodológicos, como a transcrição completa das entrevistas e a realização de uma análise temática indutiva, a interpretação dos dados envolve sempre um grau de subjetividade.

Em conjunto, estas limitações reforçam a necessidade de que sejam realizadas pesquisas futuras, com amostras maiores e mais equilibradas em termos de gênero, utilizando delineamentos longitudinais e uma gama mais ampla de instrumentos de avaliação, que sejam mais sensíveis e capazes de captar dimensões particulares da experiência da Tango terapia. Apesar destas restrições, os resultados qualitativos obtidos fornecem pistas consistentes, sustentando a pertinência desta prática como intervenção promotora da qualidade de vida na velhice e justificando a continuidade da investigação e aplicação em contextos comunitários e institucionais.

Referências

- Ala-Mutka, K. (2022). *Dancing for health and well-being: social practice with under-appreciated potential*. https://www.researchgate.net/profile/Kirsti-Ala-Mutka/publication/365686966_Dancing_for_health_and_well_being_social_practice_with_under-appreciated_potential/links/637e790954eb5f547cf95dfe/Dancing-for-health-and-well-being-social-practice-with-under-appreciated-potential.pdf
- Alcañiz, M., & Solé-Auró, A. (2018). Feeling good in old age: factors explaining health-related quality of life. *Health and quality of life outcomes*, 16, 1-9. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12955-018-0877-z>
- Almeida, A. F. P. D. (2010). Comunicação no tango-alguns efeitos terapêuticos: um estudo de caso. <https://bdigital.ufp.pt/entities/publication/982d0c3a-bfd4-48c6-b35f-82f8016728f8>
- Arte e Tango Terapia PT. (n.d.). *DAT: Dança, Arte e Terapia*. <https://dat-artesaude.com/>
- Bezerra, G. L. A., da Silva, J. M., & de Souza Sá, J. (2024). *Arteterapia: Os benefícios da dança no processo psicoterapêutico para ansiedade*. *Revista Conversas em Psicologia*, 5(2), e002. <https://doi.org/10.33872/conversaspsico.v5n2.e002>
- Blandy, L. M., Beevers, W. A., Fitzmaurice, K., & Morris, M. E. (2015). Therapeutic argentine tango dancing for people with mild Parkinson's disease: a feasibility study. *Frontiers in neurology*, 6, 122. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fneur.2015.00122/full>
- Borges, E. G. D. S., Vale, R. G. D. S., Pernambuco, C. S., Cader, S. A., Sá, S. P. C., Pinto, F. M., ... & Dantas, E. H. M. (2018). Efeitos da dança no equilíbrio postural, na cognição e na autonomia funcional de idosos. *Revista brasileira de enfermagem*, 71, 2302-2309. <https://www.scielo.br/j/reben/a/VB7Sgd7mTwG3XKjTPDjVD3F/?lang=pt>
- Bozkurt, Ü., Yılmaz, M., & Yılmaz, M. (2016). The determination of functional independence and quality of life of older adults in a nursing home. *International Journal of Caring Sciences*,

9(1), 198-210. https://www.researchgate.net/profile/Medine-Yilmaz/publication/328556749_The_Determination_of_Functional_Independence_and_Quality_of_Life_of_Older_Adults_in_a_Nursing_Home/links/5bd450c4299bf1124fa6a2d5/The-Determination-of-Functional-Independence-and-Quality-of-Life-of-Older-Adults-in-a-Nursing-Home.pdf

Bracco, L., Cornaro, C., Pinto-Carral, A., Koch, S. C., & Mourey, F. (2023). Tango-therapy intervention for older adults with cognitive impairment living in nursing homes: effects on quality of life, physical abilities and gait. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3521. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3521>

Bracco, L., Pinto-Carral, A., Hillaert, L., & Mourey, F. (2023). *Tango-therapy vs physical exercise in older people with dementia: A randomized controlled trial*. *BMC Geriatrics*, 23(693). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04342-x>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706QP063OA>

COQUEIRO, N. F.; VIEIRA, F. R. R.; FREITAS, M. M. C. Arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 23, n. 6, p. 859–862, 2010. <https://www.scielo.br/j/ape/a/9LVK4BKMMB5mrwXwjDbWgfh/?lang=pt&format=html&st>

Damazio, V., PINA, F., & CECCON, M. (2017). Design emocional para maiores de 60: contribuições para se viver mais e melhor. *Ecovisões projetuais: pesquisas em design e sustentabilidade no Brasil*, 37-48. <https://pdf.blucher.com.br/openaccess/9788580392661/04.pdf>

Direção-Geral da Saúde. (2006). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

- Dumitru, C. (2023). Exploring the transformative power of dance: A scoping review of dance interventions for adults with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 17446295231218781. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/17446295231218781>
- Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Ferreira, M. V. L., Santos, B. R. S., Vieira, J. R., & Pinheiro, J. K. (2024). ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE DANÇA E OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 7(1). <http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2610>
- Fry, P. S. (2000). Whose quality of life is it anyway? Why not ask seniors to tell us about it?. *The International Journal of Aging and Human Development*, 50(4), 361-383. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DD41-W8F4-W6LK-FY8Q>
- Garcia, A. R., & Garros, M. A. (2009). *A dança na qualidade de vida dos idosos*. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 14(139). <https://www.efdeportes.com/efd139/a-danca-na-qualidade-de-vida-dos-idosos.htm>
- Garcia, M. C., & Garros, D. D. S. C. (2017). O efeito da dança na qualidade de vida do idoso. *Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, 18(1). <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/sobama/article/view/7353>
- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, saúde e Doenças*, 7(1), 137-143. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36270112.pdf>
- Hackney, M. E., & McKee, K. (2014). Community-based adapted tango dancing for individuals with Parkinson's disease and older adults. *Journal of Visualized Experiments (JoVE)*, (94), e52066. <https://app.jove.com/t/52066>

- Hazarika, J. (2019). SPSS as a means for scientific analysis in social science research. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 8(12), 2043-2045. <https://www.academia.edu/download/95937871/L32521081219.pdf>
- Hermann, G., & Lana, L. D. (2016). A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. *Biblioteca Lascasas*, 12(1), 1-39. <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.pdf>
- Hwang, P. W. N., & Braun, K. L. (2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. *Alternative therapies in health and medicine*, 21(5), 64. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5491389/>
- Instituto Nacional de Estatística. (2002). O Envelhecimento em Portugal. <https://www.ine.pt>
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Censos 2021: Resultados definitivos - População residente em Portugal*. Lisboa: INE.
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beermann, A. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>
- Lombardi, M. R., de Paula, M. A. B., da Silva Monteiro, M. B., & Wada, M. I. G. (2021). A entrevista semiestruturada. *O prazer da entrevista em pesquisas qualitativas*, 35. https://www.researchgate.net/profile/Magali-Monteiro-4/publication/372339047_A_ENTREVISTA_SEMIESTRUTURADA/links/64b084518de7ed28ba961656/A-ENTREVISTA-SEMIESTRUTURADA.pdf#page=35
- Longhurst, R., & Johnston, L. (2023). 10 Semi-Structured Interviews and Focus Groups. *Key methods in geography*, 168.
- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Sánchez-Cabaco, A., Sitges, E., & Bonete, B. (2024). Quality-of-life in older adults: its association with emotional distress and psychological

wellbeing. *BMC geriatrics*, 24(1), 815. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-024-05401-7>

Lu, J., Abd Rahman, N. A., Wyon, M., & Shaharudin, S. (2024). The effects of dance interventions on physical function and quality of life among middle-aged and older adults: A systematic review. *PloS one*, 19(4), e0301236. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0301236>

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00509/full?ku_id=f1aac428-eae8-48d4-8d9a-b0df56eaf7fd1733788800&kref=https://www.yogaforthesoulretreats.com.au/yoga-retreats-blog/5-pillars-of-wellness

Moss, H., Donnellan, C., & O'Neill, D. Hospitalization and aesthetic health in older adults. (2015). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1525861014006975>

Nadolny, A. M., Trilo, M., Fernandes, J. D. R., Pinheiro, C. S. P., Kusma, S. Z., & Raymundo, T. M. (2020). A Dança Sênior® como recurso do terapeuta ocupacional com idosos: contribuições na qualidade de vida. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(2), 554-574. <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/v6XTn9h3znR48wkPh9XQYjn/>

oh, Y., Kim, I. S., & Noh, G. (2018). Tango therapy: current status and the next perspective. *J Clin Rev Case Rep*, 3(8), 1-5. https://www.researchgate.net/profile/Geunwoong-Noh-2/publication/334694643_Tango_Therapy_Current_Status_and_the_Next_Perspective_Review_Article_Corresponding_author/links/5d3a5b6b299bf1995b4af446/Tango-Therapy-Current-Status-and-the-Next-Perspective-Review-Article-Corresponding-author.pdf

Oliveira, M. P. S., Dos Santos, E. V., RODRIGUES, M. R. D. S., & SILVA, L. A. (2020). Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em

mulheres. *Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu*, (2).
<https://periodicos.uepa.br/index.php/RESCX/article/view/2737>

Organização Mundial da Saúde. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*.
<https://www.who.int/tools/whoqol>

Petrescu, S. H., Lazar, A., Cioban, C., & Doroftei, I. (2017). Semi-structured interview. *Qualitative research in regional geography: A methodological approach*, 37-50.
https://www.researchgate.net/profile/Madalin-Lung/publication/348678450_QUALITATIVE_RESEARCH_IN_REGIONAL_GEOGRAPHY_A_METHODOLOGICAL_APPROACH/links/600ab2c0a6fdccdc8705153/QUALITATIVE-RESEARCH-IN-REGIONAL-GEOGRAPHY-A-METHODOLOGICAL-APPROACH.pdf#page=38

Sánchez-Alcalá, M., Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. D. C., Infante-Guedes, A., & González-Martín, A. M. (2024). Effects of dance-based aerobic training on mental health and quality of life in older adults with mild cognitive impairment. *Journal of Personalized Medicine*, 14(8), 844. <https://www.mdpi.com/2075-4426/14/8/844>

Scanlon, T. (1993). Value, desire, and quality of life. *The quality of life*, 1(9), 185-201.

Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1), 1732526.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17482631.2020.1732526>

Silva, M. V. D., Lima, D. A., Silva, T. M. D. C., Melo, T. M. T. D. C., Cunha, V. P. D., & Silva, M. N. P. D. (2016). A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. *Rev. enferm. UFPE on line*, 232-238. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1355196>

- Simões, A. S. L., & Sapeta, A. P. G. A. (2018). Entrevista e observação: instrumentos científicos em investigação qualitativa. *Investigação Qualitativa*, 3(1), 45-57. https://www.researchgate.net/profile/Angela-Simoies/publication/326160654_Entrevista_e_Observacao_Instrumentos_Cientificos_em_Investigacao_Qualitativa/links/5b3bdf564585150d23f6606b/Entrevista-e-Observacao-Instrumentos-Cientificos-em-Investigacao-Qualitativa.pdf
- Soósová, M. S. (2016). Determinants of quality of life in the elderly. *Cent Eur J Nurs Midw*, 7(3), 484-93. <http://cejnm.osu.cz/pdfs/cjn/2016/03/05.pdf>
- Sousa, L., Galante, H., & Figueiredo, D. (2003). Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. *Revista de Saúde Pública*, 37, 364-37. <https://www.scielo.org/pdf/rsp/2003.v37n3/364-371/pt>
- Souza, L. K. D. (2019). Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos brasileiros de psicologia. Rio de Janeiro. Vol. 71, n. 2 (maio/ago. 2019), p. 51-67.* <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/245380>
- Tateo, L. (2014). The dialogical dance: self, identity construction, positioning and embodiment in tango dancers. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 48, 299-321. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12124-014-9258-2>
- Thumuluri, D., Lyday, R., Babcock, P., Ip, E. H., Kraft, R. A., Laurienti, P. J., ... & Hugenschmidt, C. E. (2022). Improvisational movement to improve quality of life in older adults with early-stage dementia: a pilot study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 796101. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2021.796101/full>
- Venancio, R. C. D. P., Carmo, E. G. D., Paula, L. V. D., Schwartz, G. M., & Costa, J. L. R. (2018). Efeitos da prática de Dança Sênior® nos aspectos funcionais de adultos e idosos. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 26(03), 668-679. <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/dn6TyKXNwhjV8nQ6NBYCxqk/?lang=pt>

- Vilar, M., Simões, M. R., Lima, M. P., Cruz, C., Sousa, L. B., Sousa, A. R., & Pires, L. (2014). Adaptação e validação do *WHOQOL-OLD* para a população portuguesa: Resultados da implementação de grupos focais. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(37), 73-97. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645433005.pdf>
- Vilar, M., Sousa, L. B., & Simões, M. R. (2015). *WHOQOL-OLD (World Health Organization Quality of Life-Older Adults Module): Inventário de avaliação da qualidade de vida em adultos idosos da Organização Mundial de Saúde - Manual técnico*. Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Waugh, M., Youdan Jr, G., Casale, C., Balaban, R., Cross, E. S., & Merom, D. (2024). The use of dance to improve the health and wellbeing of older adults: A global scoping review of research trials. *PLoS One*, 19(10), e0311889. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0311889>
- Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine tango for health promotion, physical well-being as well as emotional, personal and social life on a group of women who dance. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5894. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5894>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework* (WHO/NMH/NPH/02.8). World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing: baseline report*. World Health Organization.
- Zhang, X., Tan, S. S., Franse, C. B., Alhambra-Borrás, T., Verma, A., Williams, G., ... & Raat, H. (2021). Longitudinal association between physical activity and health-related quality of life among community-dwelling older adults: a longitudinal study of Urban Health Centres Europe (UHCE). *BMC geriatrics*, 21, 1-11. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-021-02452-y>

ANEXOS

Anexo A

Termo de Consentimento Informado para a Aplicação do Questionário WHOQOL-OLD



Título do Estudo: A relação entre Tango terapia e a qualidade de vida na velhice

O presente estudo desenvolve-se no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, e tem como objetivo compreender qual é a associação entre a prática de Tango Terapia e a Qualidade de Vida percebida em idosos.

Solicitamos a sua colaboração neste estudo através do preenchimento do seguinte questionário: **Questionário de Caracterização de Participantes e Inventário de Avaliação da Qualidade de Vida em Adultos Idosos da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-OLD)**.

As informações obtidas serão totalmente anónimas e confidenciais, garantindo que seu nome não será associado aos dados recolhidos e analisados.

Caso tenha alguma dúvida, pode entrar em contato diretamente com os investigadores responsáveis pelo projeto: mestranda Catarina Candeias (catarina.r.candeias@gmail.com) e Prof. Dr. António Almeida González (psiantoniogonzalez@gmail.com).

"Declaro que fui informado/a sobre os objetivos do estudo e os instrumentos a serem preenchidos. Recebi esclarecimentos sobre todos os aspetos que considero relevantes e tive a oportunidade de fazer perguntas e obter respostas sobre o estudo. A minha participação é voluntária, autorizo a divulgação científica dos resultados obtidos e compreendo que poderei desistir a qualquer momento".

_____ de fevereiro de 2025

Assinatura: _____

Anexo B

Termo de Consentimento Informado para a Entrevista Semiestruturada



Título do Estudo: A relação entre Tango terapia e a qualidade de vida na velhice

Declaro que fui informado/a sobre os objetivos deste estudo e compreendi a explicação fornecida relativamente ao seu propósito. Tive a oportunidade de esclarecer dúvidas e fazer perguntas sobre o estudo.

Estou ciente de que a entrevista será gravada em áudio e de que todos os dados serão mantidos de forma anónima e confidencial. Foi-me informado que posso, a qualquer momento, optar por não participar da pesquisa, sem que isso me traga qualquer benefício ou prejuízo.

A minha participação é voluntária e autorizo a divulgação científica dos resultados obtidos, desde que seja assegurado o anonimato.

_____ de fevereiro de 2025
Assinatura: _____

Anexo C

Questionário Sociodemográfico

Género:

Feminino

Masculino

Idade: _____

Ocupação/Profissão Atual: _____

Ocupação/Profissão Passada: _____

Escolaridade:

Não sabe ler nem escrever

Sabe ler e/ou escrever

1º Ciclo (1º- 4º ano)

- 2º Ciclo (5º - 6º ano)
- 3º Ciclo (7º - 9º ano)
- Secundário (10º - 12º ano)
- Estudos universitários
- Formação pós-graduada
- Outra - Qual? _____

Estado civil:

- Solteiro/a
- Casado/a
- Divorciado/a
- Separado/a
- Viúvo/a
- União de Facto
- Outro

Atualmente, com quem vive?

Vivo com esposo(a) / companheiro(a)

Vivo sozinho(a) em casa

Vivo em casa de familiares

Vivo num Lar/ Casa de repouso

Outro

Sofre de alguma doença crónica?

Não

Sim

Se sim, qual? _____

Toma alguma medicação?

Não

Sim

Se sim, qual? _____

Pratica alguma atividade no seu dia-a-dia?

Não

Sim

Se sim, qual? _____

Participa nas aulas de tango terapia?

Sim

Não

Anexo D

Guião da Entrevista Semiestruturada para Participantes Praticantes de Tango terapia

Entrevista de exploração da relação entre Tango terapia e Qualidade de Vida na Velhice (para participantes idosos praticantes de Tango terapia)

1. Há quanto tempo pratica Tango terapia?
2. O que o/a motivou a inscrever-se na Tango terapia?
3. O que é que o/a faz voltar à(s) aula(s), semana após semana?
4. Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?
5. Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativo/a ou com mais energia?
6. Ao longo destas sessões sentiu que existiram mudanças na sua relação com os outros?
7. Acha que o Tango terapia poderia ser benéfico para outras pessoas?
8. O que significa as aulas de Tango terapia para si?

Anexo E

Questionário WHOQOL-OLD - Versão Portuguesa (Vilar, Sousa & Simões, 2009)

WHOQOL-OLD

(Power, Quinn, Schmidt, & WHOQOL-Old Group, 2005; versão portuguesa: Vilar, Sousa, & Simões, 2009)

Instruções

Com este questionário, procuramos conhecer a opinião que tem sobre a sua qualidade de vida, bem como perceber que aspectos são importantes para si, enquanto adulto idoso e membro da sociedade.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta resposta pode, muitas vezes, ser a primeira que lhe vem à cabeça. Não existem respostas certas nem erradas.

Tenha presente os seus hábitos, expectativas, alegrias e preocupações. Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas **duas últimas semanas (nos últimos 15 dias)**.

Por exemplo, pensando nas duas últimas semanas, uma pergunta poderia ser:

Apresentar o cartão com a escala "Nada-Muitíssimo"

Até que ponto se preocupa com o que lhe pode vir a acontecer no futuro?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

Simultaneamente às instruções, o examinador deve apontar para cada um dos números e dos descritores da escala de resposta exemplificados

Deve escolher o número que expressa melhor o quanto, nas duas últimas semanas, se preocupou com o que lhe pode vir a acontecer no futuro. Por exemplo, deve escolher o número ④, se se preocupou "Muito" com o que lhe pode vir a acontecer no futuro, ou deve escolher o número ①, se não se preocupou "Nada" com o que lhe pode vir a acontecer no futuro.

Por favor, escute com atenção cada pergunta que lhe vou ler, pense no que sentiu e, para cada uma, escolha o número que lhe parece ser a melhor resposta.

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO.

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

"Validação de Provas de Memória e de Inventários de Avaliação Funcional e de Qualidade de Vida" (Proc.º 74369; Fundação Calouste Gulbenkian)

Apresentar o cartão com a escala "Nada-Muitíssimo". Simultaneamente às instruções, o examinador deve apontar para cada um dos números e dos descritores da escala de resposta.

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber até que ponto sentiu certas coisas, nas duas últimas semanas. Se as sentiu de forma *muito acentuada*, escolha o número correspondente a "Muitíssimo" ⑤. Se *não as sentiu*, escolha o número correspondente a "Nada" ①. Quando a sua resposta estiver entre "Nada" e "Muitíssimo", poderá responder que sentiu "Pouco" ②, "Nem muito nem pouco" ③ ou "Muito" ④. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

1. (F25.1) As dificuldades de audição, visão, paladar, olfacto ou tacto afectam a sua vida diária?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

2. (F25.3) As dificuldades de audição, visão, paladar, olfacto ou tacto afectam a sua capacidade para participar em actividades?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

3. (F25.4) As dificuldades de audição, visão, paladar, olfacto ou tacto afectam a sua capacidade para se relacionar com as outras pessoas?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

4. (F26.1) Sente que tem liberdade para tomar as suas próprias decisões?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

5. (F26.2) Sente que tem poder para decidir acerca do seu futuro?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

"Validação de Provas de Memória e de Inventários de Avaliação Funcional e de Qualidade de Vida"
(Proc.º 74569; Fundação Calouste Gulbenkian; IR: Mário R. Simões)

6. (F26.4) Sente que as outras pessoas respeitam a sua liberdade?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

7. (F29.2) Está preocupado(a) com o modo como irá morrer?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

8. (F29.3) Até que ponto tem medo de não poder controlar a sua morte?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

9. (F29.4) Tem medo de morrer?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

10. (F29.5) Receia sofrer antes de morrer?

Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

"Validação de Provas de Memória e de Inventários de Avaliação Funcional e de Qualidade de Vida"
(Proc.º 74569; Fundação Calouste Gulbenkian; IR: Mário R. Simões)

Apresentar o cartão com a escala "Nada-Completamente". Simultaneamente às instruções, o examinador deve apontar para cada um dos números e dos descritores da escala de resposta.

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber até que ponto experimentou ou conseguiu fazer certas coisas, nas duas últimas semanas. Se conseguiu fazer *perfeitamente* estas coisas, escolha o número correspondente a "Completamente" ⑤. Se *não as conseguiu fazer*, escolha o número correspondente a "Nada" ①. Quando a sua resposta estiver entre "Nada" e "Completamente", poderá responder que conseguiu "Pouco" ②, "Moderadamente" ③ ou "Bastante" ④. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

11. (F26.3) Consegue fazer aquilo que gosta?				
Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

12. (F27.3) Continua a ter oportunidade para realizar os seus planos na vida?				
Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

13. (F27.4) Na sua vida tem recebido o reconhecimento que merece?				
Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

14. (F28.4) Tem actividades suficientes para ocupar o seu dia-a-dia?				
Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

"Validação de Provas de Memória e de Inventários de Avaliação Funcional e de Qualidade de Vida"
(Proc.º 74569; Fundação Calouste Gulbenkian; IR: Mário R. Simões)

Apresentar o cartão com a escala "Muito Insatisfeito-Muito Satisfeito".

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber se se **sentiu satisfeito(a)** em relação a vários aspectos da sua vida, nas duas últimas semanas. Decida até que ponto se sentiu satisfeito(a) ou insatisfeito(a) e escolha o número que melhor traduz a maneira como se sentiu. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

15. (F27.5) Está satisfeito(a) com o que tem alcançado na sua vida?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

16. (F28.1) Está satisfeito(a) com a forma como ocupa o seu tempo?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

17. (F28.2) Está satisfeito(a) com o seu envolvimento nas actividades que realiza?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

18. (F28.7) Está satisfeito(a) com as oportunidades que tem para participar em actividades da comunidade?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

19. (F27.1) Está satisfeito(a) com o que pode esperar da vida?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

Apresentar o cartão com a escala "Muito Mau-Muito Bom"

20. (F25.2) Como avalia o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfacto, tacto)?				
Muito Mau	Mau	Nem Bom Nem Mau	Bom	Muito Bom
1	2	3	4	5

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

"Validação de Provas de Memória e de Inventários de Avaliação Funcional e de Qualidade de Vida"
(Proc.º 74569; Fundação Calouste Gulbenkian; IR: Mário R. Simões)

Apresentar o cartão com a escala "Nada-Muitíssimo".

As perguntas que se seguem dizem respeito a qualquer **relacionamento íntimo** que possa ter. Por favor, considere essas perguntas em relação a um companheiro ou outra pessoa próxima, com quem partilha a sua intimidade mais do que com qualquer outra pessoa na sua vida. Lembre-se que estas perguntas se referem às **duas últimas semanas**.

21. (F30.2) Sente que tem alguém próximo com quem partilha a sua vida íntima?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

22. (F30.3) Sente que tem amor na sua vida?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

Apresentar o cartão com a escala "Nada-Completamente".

23. (F30.4) Tem oportunidade para amar alguém?				
Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

24. (F30.7) Tem oportunidade para se sentir amado(a)?				
Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
1	2	3	4	5

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

"Validação de Provas de Memória e de Inventários de Avaliação Funcional e de Qualidade de Vida"
(Proc.º 74569; Fundação Calouste Gulbenkian; IR: Mário R. Simões)

Apresentar o cartão com a escala "Muito Insatisfeito-Muito Satisfeito".

Com as seguintes perguntas, pretendemos perceber até que ponto se sentiu satisfeito(a) ou experimentou certas coisas que dizem respeito às suas relações familiares. Lembre-se que estas perguntas se referem às duas últimas semanas.

25. (F31.1) Está satisfeito(a) com as suas relações familiares?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

26. (F31.2) Está satisfeito(a) com o apoio que recebe da sua família?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

27. (F31.3) Está satisfeito(a) com o tempo que passa com os seus familiares?				
Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem Satisfeito Nem Insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

Apresentar o cartão com a escala "Nada-Muitíssimo".

28. (F31.4) Sente que a sua família lhe dá valor?				
Nada	Pouco	Nem Muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
1	2	3	4	5

VERSÃO EXCLUSIVA PARA INVESTIGAÇÃO. REPRODUÇÃO PROIBIDA.

"Validação de Provas de Memória e de Inventários de Avaliação Funcional e de Qualidade de Vida"
(Proc.º 74569; Fundação Calouste Gulbenkian; IR: Mário R. Simões)

Anexo F

Transcrição da Entrevista - Participante P3 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 77 anos

Género: Masculino

Local: Centro Paroquial de Tires

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Olhe, deve fazer uns... dois, três meses, talvez cinco, não sei bem. Comecei há pouco tempo, mas já me habituei. Agora, se falho uma aula, já sinto falta.

Entrevistador: O que o motivou a inscrever-se na Tango Terapia?

Participante: Foi a minha filha. Ela é que me disse: “Pai, vá lá, faz-lhe bem sair de casa, mexer-se um bocadinho.” No início nem sabia bem o que era, mas pronto vim.

Entrevistador: E o que o faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Gosto. Dá-me gosto vir. A música é bonita, a professora é simpática, tem paciência connosco. E o ambiente é bom, dá-me ânimo.

Entrevistador: Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?

Participante: Sim, ajudam, sim senhora. Tenho os joelhos já velhos, cheios de dores... mas mexendo-me ali parece que aliviam um bocadinho.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativo ou com mais energia?

Participante: Acho que sim... sinto-me mais animado. Antes ficava mais tempo sentado, agora venho às aulas e até me mexo mais em casa.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Sim, sim. Há sempre brincadeira, conversas... e é bom ver caras conhecidas.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para outras pessoas?

Participante: Acho que sim. Faz falta. Há muita gente sozinha, parada em casa, e isto faz bem. Toda a gente devia experimentar.

Entrevistador: E o que significam as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: É um bocadinho de alegria na semana.

Anexo G

Transcrição da Entrevista - Participante P4 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 73 anos

Género: Masculino

Local: Centro Paroquial de Tires

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Faço desde o início. Não falhei quase nenhuma. Gosto de manter-me ativo.

Entrevistador: O que o motivou a inscrever-se na Tango Terapia?

Participante: Não consigo estar muito tempo parado. Além disso, é uma forma de fazer exercício sem ser aquelas ginásticas aborrecidas.

Entrevistador: O que o faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Olhe, é o ambiente. As pessoas são simpáticas, há boa disposição... e gosto muito da música, faz-me bem.

Entrevistador: Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?

Participante: Ajudam, sim. Antes tropeçava mais, agora já me sinto mais seguro. E a cabeça também anda mais desperta, porque a gente tem de se concentrar para não se trocar todo nos passos.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativo ou com mais energia?

Participante: Sim, noto diferença. Fico mais animado, mais disposto a fazer coisas. Às vezes até saio das aulas e vou dar uma volta, parece que o corpo pede mais. É bom sentir energia nesta idade.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Sim, claro. Aqui a gente fala, ri-se, ajuda-se uns aos outros. E eu gosto muito de conviver.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para outras pessoas?

Participante: Acho que sim. E acho que quem anda mais triste, principalmente, devia experimentar.

Entrevistador: O que significam as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: É um tempo para mim. Venho, mexo-me, rio-me, ouço boa música.

Anexo H

Transcrição da Entrevista - Participante P6 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 83 anos

Género: Feminino

Local: AISA

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Comecei a três de fevereiro deste ano. Já lá vão uns meses, passa depressa. No início vinha por curiosidade, agora gosto mesmo.

Entrevistador: O que a motivou a inscrever-se na Tango Terapia?

Participante: Olhe, foi porque os outros cá do centro também vieram. Eu pensei: “Se eles vão, eu também vou ver o que é.”

Entrevistador: O que a faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Gosto do ambiente, sabe? A professora é muito simpática e é uma hora que passa num instante.

Entrevistador: Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?

Participante: Sinto um pouco, sim. Já não tenho as pernas como tinha, mas ajuda. Fico menos presa.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativa ou com mais energia?

Participante: Sim, sinto-me mais animada. Às vezes chego cansada, mas ao menos gastei energia.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Nós já nos damos todos bem. Pronto, há uns mais caladinhos, outros mais faladores.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para outras pessoas?

Participante: Acho que sim, devia haver mais. Isto faz bem, a gente esquece as dores, conversa, mexe-se.

Entrevistador: O que significam as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: Para mim, sinto-me mais viva, parece que volto a ter vinte anos (a rir-se).

Anexo I

Transcrição da Entrevista - Participante P7 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 87 anos

Género: Feminino

Local: AISA

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Já nem sei ao certo... deve ter sido há uns meses que comecei. Gosto de experimentar coisas novas, mesmo com a idade que tenho.

Entrevistador: O que a motivou a inscrever-se na Tango Terapia?

Participante: Ajuda-me com os meus problemas de mobilidade. Tenho dias em que, pronto, sinto-me mais presa.

Entrevistador: O que a faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Gosto de me esforçar para melhorar. Há gente que está ali parada, mas eu quero é mexer-me - no que posso - e aprender. Não me rendo com facilidade e, enquanto puder, vou continuando.

Entrevistador: Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?

Participante: Ajudam, sim. Sinto-me mais direita, mexo melhor as pernas. Às vezes custa começar, mas depois o corpo vai acordando.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativa ou com mais energia?

Participante: Sim, fico mais animada, até mais faladora... às vezes até de mais (ri-se). É bom sentir que ainda consigo fazer as coisas.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Não... quer dizer, eu já venho sempre com o meu grupo de amigas do centro. Vimos todas juntas e nas aulas é engraçado, a gente ri-se mais, brinca...

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para outras pessoas?

Participante: Claro! Faz bem ao corpo, mas também à cabeça e ao coração, que também é tão importante e às vezes esquecemo-nos dele.

Entrevistador: E o que significam as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: Para mim é diversão e força de vontade. Saio de lá um bocadinho cansada, mas feliz.

Anexo J

Transcrição da Entrevista - Participante P8 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 86 anos

Género: Feminino

Local: AISA

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Desde que começou aqui no centro.

Entrevistador: O que a motivou a inscrever-se na Tango Terapia?

Participante: Achei entusiasmante e tinha curiosidade.

Entrevistador: O que a faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Gosto de vir. É diferente.

Entrevistador: Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?

Participante: Sim, um pouco. Acho que me mexo mais.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativa ou com mais energia?

Participante: Talvez... depende dos dias.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Não, não sou muito de falar, só com aqueles que já conheço bem.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para outras pessoas?

Participante: Sim. Isto de mexer o corpo faz bem.

Entrevistador: O que significam as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: É bom... para passar o tempo e sempre me distraio.

Anexo K

Transcrição da Entrevista - Participante P9 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 81 anos

Género: Feminino

Local: AISA

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Já vai há uns meses. Comecei quando começaram as aulas aqui.

Entrevistador: O que a motivou a inscrever-se na Tango Terapia?

Participante: Experimentei e gostei. Fui lá ver como era e depois não quis faltar mais.

Entrevistador: O que a faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Gosto de vir, porque é divertido. A gente mexe-se, conversa, ri, é uma hora bem passada.

Entrevistador: Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?

Participante: Sim, já consigo cruzar as pernas, que antes não fazia! Só isso já é muito bom e o suficiente.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativa ou com mais energia?

Participante: Sim, sinto-me mais animada. Venho bem-disposta e, quando saio, ainda mais.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Ui, nós estamos sempre a rir nas aulas! A Eugénia é muito engraçada, faz-nos rir o tempo todo. Ficamos todos com boa disposição.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para outras pessoas?

Participante: Sim, sim! Eu farto-me de dizer para virem, porque isto ajuda a distrair. Faz bem ao corpo e principalmente à cabeça, que essa às vezes anda meio aluada.

Entrevistador: O que significam as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: É um bocadinho de alegria na semana. A gente até esquece as dores, as chatices... às vezes até saio com dor de barriga de tanto me rir.

Anexo L

Transcrição da Entrevista - Participante P30 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 67anos

Género: Feminino

Local: Universidade Sénior de Alvalade

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Desde o ano passado. Eu não tinha qualquer experiência em danças de salão, nada mesmo. Dançar em par, para mim, era muito difícil. Nós somos de uma geração em que começámos a dançar cada um por si, por isso não tinha prática nenhuma de dançar com outra pessoa. Aliás, eu e o meu marido não nos entendíamos nada a dançar (ri-se). Ele dizia: “Não percebo nada do que queres fazer.” E era verdade, não dava certo.

Quando me reformei, ele disse: “Vamos fazer uma dança de salão.” E eu procurei aqui na universidade. O que havia era tango. E eu disse: “Seja.” Não sei se teria sido a opção que eu faria, porque acho o tango muito difícil, mas era o que havia, e resolvi experimentar.

Entrevistador: Então foi isso que a motivou a inscrever-se?

Participante: Sim, sim. Quando me reformei, procurei fazer atividades diferentes. Eu era administrativa, trabalhava nos recursos humanos - muito parada - e precisava de me mexer. Sempre fiz desporto: judo, mais tarde yoga. E achei que esta seria uma boa atividade para fazer em casal, porque ajuda muito a relação. É importante fazer algo em conjunto.

Entrevistador: E além do tango, faz outras atividades aqui?

Participante: Sim, o ano passado estive numa atividade de costura criativa, mas

este ano quis diversificar. Continuei no tango e inscrevi-me também em cavaquinho, mas ainda não comecei as aulas. Queria ter uma experiência na música, porque nunca tive.

Além disso, estou a estudar inglês no *Oxford Institute*. É mesmo estudo a sério, com exames e prazos. Portanto, aqui na universidade só faço estas duas atividades, porque o inglês ocupa muito tempo.

Entrevistador: O que a faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Eu sou uma pessoa persistente. Não sou daquelas que começa uma coisa e larga. Gosto de insistir, porque se não houver persistência, não se progride. Mesmo que não se perceba, desistir cria dentro de nós uma sensação de falhanço. Eu acho que temos de tentar. Esta é uma disciplina difícil, sobretudo partindo do zero. Tem de se dar tempo para aprender - é como o inglês, ainda estou a praticar (ri-se).

Entrevistador: E sente que as aulas ajudam na sua saúde e bem-estar?

Participante: Sim, claro. Eu sempre fiz atividade física, por isso não era por falta de exercício que procurei o tango. Mas aqui é diferente. Por exemplo, não faço ginástica porque o nível é muito básico para mim. Eu tenho formação em yoga, pratiquei muitos anos. Em casa, faço bicicleta duas vezes por semana, cerca de meia hora, e faço também pesos leves. Além disso, alterno com yoga. A médica disse-me para fazer exercício de manhã, por causa da adrenalina, e é o que faço. Assim mantenho a mobilidade e o músculo.

Entrevistador: E em termos de energia e bem-estar emocional, nota diferença?

Participante: Sim, acho que sim. À medida que vamos aprendendo, sentimos satisfação. É bom perceber que se consegue evoluir.

Entrevistador: E quanto à parte social? Acha que o tango ajuda nas relações com os outros?

Participante: Sim, sim. Eu sou bastante sociável, comunico com facilidade.

Para mim, não há constrangimento em dançar com outras pessoas. Há quem se sinta desconfortável com a proximidade física, mas eu não. Talvez porque pratiquei judo, e nisso há uma grande proximidade corporal. Portanto, aqui sinto-me à vontade. Gosto muito das pessoas da turma, principalmente da professora Irene. É muito afetiva. Sinto-me bem aqui, converso com todos e gosto de dançar com todos.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para mais pessoas?

Participante: Sim, sem dúvida. Acho que há poucos homens e devíamos tentar mudar isso. Muitos ficam em casa, e isso deprime. Era bom que fossem incentivados a vir, a aprender coisas novas. O tango trabalha o equilíbrio, a concentração e o convívio. Faz-lhes bem ao corpo e à cabeça.

Entrevistador: E o que significam, para si, as aulas de Tango Terapia?

Participante: Significam bem-estar - físico, mental e relacional. É bom dançar, ouvir música, conviver. A parte física não é a mais importante para mim, porque já faço exercício. Aqui é mais a parte emocional e social: a relação com o meu marido e com os outros. Saio sempre daqui satisfeita.

Anexo M

Transcrição da Entrevista - Participante P31 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 67 anos

Género: Feminino

Local: Universidade Sénior de Alvalade

Entrevistador: Há quanto tempo é que pratica Tango Terapia?

Participante: Estou aqui nas aulas há dois anos.

Entrevistador: E o que é que a motivou a inscrever-se na Tango Terapia? O que a levou a praticar?

Participante: Fiquei sozinha e quis ocupar mais o tempo, não estar tanto tempo em casa. Vim para várias atividades e uma delas é a Tango Terapia.

Entrevistador: E o que a faz voltar para estas aulas todas as semanas?

Participante: Venho todas as semanas. Sinto-me muito bem. Gosto da companhia, das famílias, das aulas e dos professores. Ajuda-me a combater o sedentarismo.

Entrevistador: E ao nível da saúde, sente melhorias?

Participante: Sim, na autoestima.

Entrevistador: Então sente que as aulas ajudam na sua saúde e no seu bem-estar?

Participante: No meu bem-estar, sim.

Entrevistador: No que sente essa diferença? Lembra-se de algo que tenha mudado desde que começou as aulas?

Participante: Para mim, sobretudo... foi o facto de ter ficado viva. Isto deu-me outra vida. Ganhei a vida outra vez. Estava no fundo e tirou-me de lá.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativa, com mais energia?

Participante: Sim, sim. Até comecei a ir a bailes fora daqui, fora das aulas. Ganhei autoestima outra vez.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Conheci pessoas novas. Sou uma pessoa que me relaciono com facilidade, mas aqui conheci outras pessoas diferentes, novas, além das que já conhecia no dia-a-dia.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia pode ser benéfica para outras pessoas que conhece?

Participante: Acho que pode. É preciso gostar. Há pessoas que não gostam de dançar, não interagem. Tenho uma amiga que não gosta de bailes e, se não gosta de bailes, não vem.

Entrevistador: Já gostava de dançar antes de começar a praticar Tango Terapia?

Participante: Muito. Sempre dancei, desde nova. Dancei toda a vida. Depois parei, com a morte do meu marido. Agora voltei a fazer aquilo que gostava.

Entrevistador: E o que significam para si as aulas de Tango Terapia?

Participante: Significam muito. Deram-me de volta aquilo que eu gostava. Fizeram-me ganhar outra vez a alegria de viver. Gosto muito de aprender e isto está-me a dar força.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia ajuda a evitar o envelhecimento precoce?

Participante: Acho que sim. Quem dança vive mais e com mais alegria.

Entrevistador: Há algo mais que queira partilhar sobre a sua experiência?

Participante: Sou filha de pais que dançavam muito, e o meu pai dizia sempre: quem dança vive mais feliz.

Anexo N

Transcrição da Entrevista - Participante P32(Praticante de Tango terapia)

Idade: 68

Gênero: Masculino

Local: Universidade Sênior de Alvalade

Entrevistador: Há quanto tempo é que pratica Tango Terapia?

Participante: Tango Terapia? Portanto, o tango. Aqui desde que começaram. Não estou bem certo, mas penso que há três anos, talvez.

Entrevistador: Há cerca de três anos, então. E o que o motivou a inscrever-se nesta atividade?

Participante: Porque eu gostei sempre de dançar. Apesar de há muitos anos não dançar, gostava muito quando era novo. Gostava de ouvir as orquestras e era diferente do que é hoje. Por isso inscrevi-me - e cá estou, com muito gosto.

Entrevistador: Ainda é ativo? Está a trabalhar ou já está reformado?

Participante: Já estou reformado há seis anos. Reformei-me cedo, comecei a trabalhar muito cedo. E, por isso, saí mais cedo porque já estava saturado.

Entrevistador: E agora aproveita esta nova fase da vida?

Participante: Exatamente. Desde que me reformei vim logo inscrever-me aqui. Tudo o que faço aqui não fazia antes. Resolvi não me sentar no sofá. O sofá mata-nos logo, muito rapidamente.

Entrevistador: Fez muito bem.

Participante: A minha mulher já estava em casa há um ano e, portanto, vim também por isso. E aqui me mantenho.

Entrevistador: O que o faz voltar a estas atividades semana após semana?

Participante: Venho todas as semanas e quase todos os dias.

Entrevistador: Quase todos os dias?

Participante: Sim. À terça tenho ginástica, à quarta à tarde, à quinta de manhã ginástica outra vez, à sexta tango terapia - duas horas de manhã - e à tarde coro. E ainda tenho mais uma: à terça, do meio-dia à uma, comecei este ano a aprender a tocar violão. Tenho de aproveitar agora.

Entrevistador: Enquanto pode, não é?

Participante: Exatamente.

Entrevistador: E sente que as aulas ajudam na sua saúde e bem-estar?

Participante: Sim, sim. Quando não temos aulas, sinto logo falta. Tivemos uma pausa de três meses por causa das férias, e mesmo indo à praia e passeando, senti falta. É diferente - aqui há uma rotina, uma obrigação boa, digamos assim.

Entrevistador: Essa rotina ajuda a mantê-lo ativo, certo?

Participante: Sim. Amanhã é isto, depois é aquilo... acaba por ser uma obrigação, mas daquelas boas.

Entrevistador: E sente essa repercussão na sua saúde?

Participante: Sim. Tenho sido saudável durante toda a vida, felizmente. Amanhã não sei, mas até hoje sim. Tirando umas coisinhas pequenas, mudanças de tempo e assim...., mas nada de especial.

Entrevistador: Então, de forma geral, sente que todas estas atividades, especialmente a Tango Terapia, são favoráveis?

Participante: São. Às vezes até fico um bocadinho cansado, mas é aquele cansaço bom. No primeiro dia, por exemplo, fiz tango de manhã e à tarde estava cansado - já não estava no ritmo. Mas é um cansaço bom, que sabemos de onde vem.

Entrevistador: Cansaço bom, sim.

Participante: Exato. Uma boa noite de sono e está tudo bem. Amanhã é outro dia.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativo, com mais energia?

Participante: Sim, tenho-me sentido bem.

Entrevistador: Há algo mais que acrescentaria?

Participante: Quando entrei para aqui, as coordenadoras - duas delas, excelentes - disseram: “Inscreva-se nisto, inscreva-se naquilo”. E eu disse: “Não, peço desculpa, inscrevo-me só no que quiser”. Trabalhei quase 50 anos, fui obrigado a ir todos os dias, agora quero fazer apenas o que gosto e o que me faz bem.

Entrevistador: Então sente-se muito bem na Tango Terapia?

Participante: Sim, sim.

Entrevistador: Porque gosta muito de dançar.

Participante: Eu gosto muito de dançar.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Sim. Conhece-se muita gente. Eu não era uma pessoa fechada, mas parecia. Dizem-me às vezes que sou reservado, mas quando começo a falar com as pessoas, mudo o chip. Agora é diferente - sinto liberdade.

Entrevistador: Sente essa diferença no convívio?

Participante: Sim. E há muita gente que conheço agora. Vivo neste bairro há mais de quarenta anos, e agora vou na rua e conheço pessoas em todo o lado.

Entrevistador: Toda a gente conhece o senhor Manuel!

Participante: É verdade. Eu falo com toda a gente, mesmo quando não conheço. Digo sempre “bom dia”. Há pessoas que não o fazem, e isso entristece-me um pouco.

Entrevistador: Mas é o início de uma relação, não é?

Participante: Sim. E depois, as pessoas acabam por reconhecer-me. Há sempre boa disposição, conversas, brincadeiras... gosto disso.

Entrevistador: Então, considera que a Tango Terapia foi benéfica para si e pode ser para outros também?

Participante: Sim, sem dúvida. Eu vejo aqui muitas senhoras, mas poucos homens. Devia haver mais, fazia-lhes bem. Muitos preferem ficar em casa, mas isto aqui fazia-lhes melhor.

Entrevistador: E o que significam, afinal, as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: Bem... eu sempre gostei de dançar. E sinto-me feliz aqui. É algo que me faz bem. Gosto do ambiente e das pessoas. Tenho jeitinho para dançar e isso também anima os outros.

Entrevistador: E a parte social, sente que é forte nestas aulas?

Participante: Muito. Esta aula é muito social, muito familiar. Há uma ligação diferente entre todos, o que é muito bom.

Entrevistador: É essa partilha que gosta de sentir.

Participante: Sim. Eu gosto de partilhar, gosto de ajudar os outros. E acho que nunca devemos pensar que não precisamos dos outros - isso é um erro.

Entrevistador: Muito obrigada, por partilhar a sua experiência.

Participante: Eu é que agradeço.

Anexo O

Transcrição da Entrevista - Participante P33 (Praticante de Tango terapia)

Idade: 70 anos

Género: Masculino

Local: Universidade Sénior de Alvalade

Entrevistador: Há quanto tempo pratica Tango Terapia?

Participante: Comecei há uns sete ou oito meses, mais ou menos. Foi por volta de março deste ano. No início vim só para ver como era, sem grandes expectativas, mas acabei por gostar.

Entrevistador: O que o motivou a inscrever-se na Tango Terapia?

Participante: Tive um problema no joelho e o médico recomendou que fizesse alguma atividade com movimento, mas que não fosse demasiado intensa. Uma amiga falou-me da Tango Terapia e achei interessante. Sempre gostei de música e de dançar, embora há muitos anos não o fizesse. Pensei: “Porque não?” E vim.

Entrevistador: O que o faz voltar às aulas, semana após semana?

Participante: Gosto de me sentir útil e ativo. É uma hora em que me esqueço de tudo o resto. A professora é excelente, tem uma energia contagiante, e o grupo é muito acolhedor. Além disso, noto que me faz bem fisicamente. Se falho uma aula, sinto logo falta.

Entrevistador: Sente que as aulas ajudam na sua saúde ou no seu bem-estar?

Participante: Ajudam muito. Sinto as pernas mais soltas, o corpo mais ágil e até o equilíbrio melhorou. No início custava-me manter o ritmo, mas agora sinto-me mais

coordenado. Também noto diferença no humor - fico mais calmo e mais leve depois das aulas.

Entrevistador: Desde que começou, sente-se mais alegre, mais ativo ou com mais energia?

Participante: Sim, sem dúvida. Há dias em que venho um pouco cansado, mas saio sempre com mais energia. Parece que a música desperta qualquer coisa em nós. Fico mais bem-disposto, e isso nota-se até em casa - a minha mulher diz que ando mais animado.

Entrevistador: Ao longo destas sessões, sentiu mudanças na sua relação com os outros?

Participante: Sim. Fiz novos amigos aqui. Conversamos, rimo-nos e às vezes até ficamos um bocadinho mais depois da aula a falar. É bom ter esta convivência, porque quando nos reformamos perdemos um pouco o contacto com as pessoas. Aqui voltei a sentir esse espírito de grupo.

Entrevistador: Acha que a Tango Terapia poderia ser benéfica para outras pessoas?

Participante: Claro que sim. Principalmente para quem, como eu, tem tendência a ficar muito tempo em casa. É uma atividade completa - mexemos o corpo, treinamos a memória e, acima de tudo, convivemos. Acho que todos deviam experimentar, mesmo quem acha que não tem jeito para dançar.

Entrevistador: O que significam as aulas de Tango Terapia para si?

Participante: Significam bem-estar e equilíbrio. É um momento só meu, mas também partilhado com os outros. Ajuda-me a cuidar do corpo e da cabeça ao mesmo tempo. E, acima de tudo, faz-me sentir vivo, com vontade de continuar a aprender e a mexer-me.

Anexo P

Registo de Observação - Sessão nº 1 (Centro Comunitário de Tires)

Data: 14 de fevereiro de 2025

Local: Centro Comunitário de Tires

Participantes: 24 idosos (16 mulheres e 8 homens)

Professor: Professora Eugénia

Apoio técnico: Duas terapeutas ocupacionais

A sessão iniciou-se num ambiente acolhedor e animado, com a presença de 24 participantes sentados em círculo. A professora Eugénia e as terapeutas ocupacionais demonstraram desde o início uma postura dinâmica e motivadora, promovendo a interação entre os idosos.

A primeira atividade envolveu uma dinâmica com uma bola, utilizada para estimular a coordenação e a atenção. Observou-se que alguns participantes apresentaram dificuldades em apanhar a bola quando esta caía ao chão, necessitando de apoio das terapeutas. Apesar disso, o grupo mostrou-se participativo e recetivo. O Sr. Joaquim destacou-se pela sua maior independência e agilidade em comparação com os restantes.

Durante a sessão, foi dada especial atenção à correção postural. A professora Eugénia recordou os princípios abordados em aulas anteriores, reforçando a importância de se sentarem direitos, sem cruzar as pernas ou os braços, e evitando o que ela descreveu como “ficar esparramados”.

Foram observadas adaptações ergonómicas - algumas cadeiras tinham mantas no encosto para facilitar o apoio das costas, especialmente para participantes com problemas de coluna.

O grupo mostrou baixo movimento autónomo inicial, mas, à medida que a sessão progrediu, foi aumentando a interação e a confiança.

Seguiu-se uma atividade com círculos coloridos colocados no chão (azul e laranja), usada para trabalhar coordenação motora e orientação espacial. Os participantes foram convidados a pisar determinados círculos conforme as instruções da professora.

Foi colocada uma música de tango-valsas, ao ritmo da qual os idosos marcharam sentados. Alguns confundiam as cores ou trocavam o lado dos pés, rindo-se dos próprios erros, o que criou momentos de descontração e partilha.

Participantes com limitações físicas receberam adaptações personalizadas - por exemplo, uma senhora com uma tala na perna executou movimentos alternativos, com o apoio das terapeutas. Notou-se o cansaço precoce em alguns participantes, mas também o empenho coletivo em prosseguir com os exercícios.

Num segundo momento, os idosos foram convidados a levantar-se e realizar exercícios atrás das cadeiras, utilizando-as como suporte de equilíbrio. Pisavam os círculos no chão, enquanto mantinham o apoio firme nas cadeiras, numa marcha ritmada.

A professora Eugénia manteve-se no centro da sala, observando e incentivando os participantes com humor e palavras de encorajamento. Perguntava frequentemente se estavam cansados; as respostas variavam entre “ninguém” e “só um bocadinho”, sempre acompanhadas de risos.

A energia coletiva aumentou visivelmente, com expressões de boa disposição e envolvimento crescente.

A sessão terminou com exercícios de relaxamento, centrados na respiração profunda e nos movimentos lentos dos braços e ombros. Nesta fase, o ambiente tornou-se mais tranquilo e sereno.

Observou-se uma maior interação social e emocional em relação ao início da aula: os participantes conversavam, riam e demonstravam satisfação.

O encerramento foi marcado por palmas espontâneas e expressões de alegria geral, evidenciando uma sensação de bem-estar coletivo e relaxamento.

Anexo Q

Registo de Observação - Sessão nº 2 (Centro Comunitário de Tires)

Data: 7 de março de 2025

Local: Centro Comunitário de Tires

Participantes: 21 idosos (13 mulheres e 8 homens)

Professor: Marco

Apoio técnico: Duas terapeutas ocupacionais

Esta sessão foi conduzida pelo Professor Marco, substituindo a professora habitual, Eugénia.

O grupo era composto por 21 participantes, num ambiente inicialmente mais calmo e reservado do que o habitual. Apesar da presença regular dos idosos, notou-se uma energia geral ligeiramente mais contida no início da aula, possivelmente pela mudança de dinamizador.

O professor mostrou-se atencioso e próximo, iniciando a sessão com uma breve conversa informal, incentivando o grupo a participar e a manter-se ativo. Seguidamente, deu início ao aquecimento corporal, composto por exercícios de mobilização dos braços, rotação da anca e movimentos suaves de tronco e pernas.

Durante este período, o professor aproximava-se individualmente de cada idoso, corrigindo posturas e ajustando posições corporais de forma cuidadosa, garantindo que todos conseguissem acompanhar o ritmo da aula dentro das suas limitações.

O aquecimento revelou algumas limitações físicas e fadiga precoce em parte do grupo.

Vários participantes descansavam-se rapidamente, deixando de realizar alguns movimentos, enquanto outros hesitavam em tentar, manifestando receio de errar ou de se cansar. Ainda assim, as terapeutas ocupacionais mantiveram-se muito ativas, incentivando e apoiando os participantes, aproximando-se individualmente sempre que necessário e elogiando pequenos progressos.

Verificaram-se dificuldades na coordenação motora, sobretudo na sincronização de movimentos entre mãos e pés.

Os participantes tendiam a concentrar-se apenas numa parte do corpo, perdendo o ritmo ou confundindo a lateralidade (direita e esquerda). Esta confusão surgia mesmo em movimentos simples, como levantar um braço e mover a perna oposta. Apesar disso, observou-se solidariedade entre os colegas, que se iam apoiando mutuamente - alguns ajudavam verbalmente os outros, rindo-se quando percebiam que trocavam os lados.

Durante a execução dos exercícios, alguns idosos apresentaram postura curvada e rigidez de tronco, sobretudo os que permaneciam mais tempo sentados. O professor e as terapeutas intervinham frequentemente para relembrar a importância de manter as costas direitas e o olhar elevado.

Notou-se também dificuldade de memória imediata, uma vez que os participantes esqueciam com frequência os nomes dos exercícios e precisavam de repetir as instruções. Ainda assim, demonstravam empenho e vontade de continuar.

O ambiente manteve-se tranquilo, embora menos dinâmico do que em outras sessões.

A ausência da professora habitual pareceu gerar alguma retração inicial, mas o professor Marco conseguiu gradualmente estabelecer ligação com o grupo.

As terapeutas ocupacionais tiveram um papel essencial para estimular a interação e evitar que o grupo perdesse o foco, demonstrando grande capacidade de adaptação e envolvimento.

Apesar do cansaço visível em alguns participantes, houve momentos de partilha e riso, especialmente quando surgiam erros de coordenação - situações que os próprios comentavam com humor.

A sessão terminou com exercícios de relaxamento, conduzidos pelo professor Marco, que convidou o grupo a “respirar fundo e soltar o corpo”. Os participantes realizaram movimentos lentos de braços e tronco, acompanhados por uma breve auto-massagem, descrita pelo professor como “amassar o pão”.

Este momento final foi bem recebido, proporcionando descontração e alívio físico após os exercícios de mobilização. O ambiente tornou-se mais sereno, com expressões visivelmente mais calmas e satisfeitas.

Anexo R

Registo de Observação - Sessão nº 3 (Centro Comunitário de Tires)

Data: 28 de outubro de 2025

Local: Centro Comunitário de Tires

Participantes: 21 idosos (13 mulheres e 8 homens)

Professora: Eugénia

Apoio técnico: Terapeutas ocupacionais

A sessão foi conduzida pela professora Eugénia, retomando o estilo dinâmico e bem-humorado que caracteriza o seu método. O grupo era composto por 21 idosos - 13 mulheres e 8 homens - que demonstraram entusiasmo e familiaridade com a professora e com a rotina das aulas.

O ambiente geral foi de alegria, riso e grande interação, refletindo um clima de confiança e de pertença já consolidado entre participantes e facilitadoras.

A sessão começou com ajustes posturais, nos quais a professora Eugénia reforçou a importância de se sentarem direitos, com os pés firmes no chão e o corpo alinhado. Desde o início, houve um forte incentivo à expressão corporal e ao ritmo, com a introdução da marcação do tempo forte com palmas.

Posteriormente, foi introduzida a marcação do contratempo, desafiando os idosos a coordenarem ritmo, postura e atenção.

A professora Eugénia manteve uma presença ativa e envolvente, circulando pela sala, ajustando posturas e encorajando cada participante de forma individual.

A maioria do grupo acompanhava com atenção, embora duas pessoas revelassem maior dificuldade na marcação do contratempo. Mesmo assim, a cooperação entre a professora e as terapeutas permitiu que todos participassem de algum modo.

Uma das idosas, diagnosticada com *Alzheimer*, apresentou limitações significativas na execução dos exercícios, mas, com apoio direto das terapeutas e da professora, conseguiu realizar as marcações rítmicas com as palmas. Este acompanhamento próximo favoreceu o envolvimento e o sucesso parcial da sua participação.

Foi possível observar dificuldades de coordenação motora, sobretudo na transição entre movimentos de braços e pernas. Alguns participantes trocavam frequentemente o lado direito pelo esquerdo, o que provocava risos no grupo e reforçava o clima de descontração.

Apesar de um cansaço visível, a maioria mantinha expressões de esforço e satisfação, demonstrando empenho e vontade de acompanhar o ritmo.

Durante o exercício de deslocar o corpo para a frente - simulando um pequeno avanço da cadeira - observou-se menor adesão, devido ao receio de perder o equilíbrio. Ainda assim, o grupo mostrava vontade de tentar, e os erros eram frequentemente encarados com humor, o que contribuía para a leveza e a autoconfiança dos participantes.

O ambiente foi marcadamente alegre e participativo. A professora Eugénia utilizava frequentemente o humor para incentivar o grupo, demonstrando os movimentos incorretos de forma caricatural - “mostrando como estavam sentados, esparramados” - o que levava a gargalhadas e ajudava os idosos a corrigirem a postura de forma descontraída.

Destacaram-se alguns participantes: Uma das participantes, manteve boa postura durante quase toda a sessão, revelando grande energia e motivação; outra participante, chegou a levantar-se para acompanhar a professora e ajudar outros colegas, demonstrando espírito colaborativo e envolvimento social.

Apesar do entusiasmo, observou-se também cansaço crescente ao longo da sessão. Alguns idosos interromperam momentaneamente os exercícios, e uma participante permaneceu a maior parte do tempo a dormir, não participando das atividades.

A aula terminou com uma curta fase de alongamento e relaxamento, conduzida pela professora Eugénia.

Embora se notasse menor adesão nesta fase final, devido ao cansaço acumulado, os participantes seguiram as instruções de forma tranquila e cooperativa.

No final da aula, todos aplaudiram espontaneamente e conversaram entre si, evidenciando satisfação e boa disposição geral.

Mesmo com sinais de fadiga e posturas mais relaxadas “esparramados”, como dizia a professora), a sessão terminou num clima de alegria e partilha.

Anexo S

Tabela Análise Temática

Tema Principal	Subtema	Código Semântico	Código Latente	Excerto Representativo	Participante
<u>1.</u> <u>Movimento e Vitalidade Corporal</u>	Mobilidade e equilíbrio	Sensação de leveza; melhoria da coordenação	O corpo como instrumento de renovação e superação das limitações	“Sinto as pernas mais soltas e até o equilíbrio melhorou.”	P33
	Energia e disposição	Aumento da energia durante e após as aulas	Reativação do corpo como fonte de prazer e vitalidade	“Às vezes custa começar, mas depois o corpo vai acordando.”	P7
	Continuidade do movimento	Corpo que “pede” a prática regular	A prática como necessidade incorporada e parte da rotina	“Quando não temos aulas, sinto logo falta. O corpo pede o movimento.”	P32

2. Bem-estar Emocional e Alegria de Viver	Humor e satisfação	Alegria, riso e prazer nas aulas	A dança como catalisador de emoções positivas	“É um bocadinho de alegria na semana. A gente até esquece as dores e as chatices.”	P9
	Energia emocional	Melhoria do estado de espírito e da motivação	O tango como estímulo para viver com mais ânimo	“A música desperta qualquer coisa em nós.”	P33
	Libertação emocional	Riso e descontração durante a prática	A dança como espaço terapêutico e emocionalment e reparador	“Saio das aulas cansada, mas feliz.”	P7
3. Relação, Convívio e Pertença	Vínculos sociais	Amizade e entreajuda no grupo	O grupo como comunidade de apoio e afeto	“Aqui a gente fala, ri-se, ajuda-se uns aos outros.”	P4

	Ambiente de grupo	Clima de descontração e empatia	A dimensão social como motor de bem-estar e pertença	“Há sempre brincadeira, conversas... é bom ver caras conhecidas.”	P3
	Relação com a professora	Cuidado e empatia na relação pedagógica	A facilitadora como mediadora emocional e de coesão	“A professora tem sempre boa disposição, tem paciência connosco.”	P6
4. Autonomia, Continuidade e Sentido de Vida	Liberdade e escolha	Fazer o que se gosta após a reforma	Reforço da autodeterminação e valorização do tempo	“Trabalhei quase 50 anos, agora quero fazer apenas o que gosto e o que me faz bem.”	P32
	Vitalidade e propósito	Vontade de aprender e continuar ativo	O tango como expressão de vida e motivação contínua	“Faz-me sentir vivo, com vontade de continuar a aprender e a mexer-me.”	P33

	Rotina significativa	A prática como estrutura da semana	A atividade como fonte de sentido e integração social	“É um bocadinho de alegria na semana.”	P9
--	-------------------------	---	---	---	----