

DANÇANDO NA TERCEIRA IDADE

Profa. Dnda. Michele Vivienne Carbinatto
Universidade de São Paulo
mcarbinatto@yahoo.com.br
Prof. André Ordine Corcelli
Prof. Eduardo Jefferson de Oliveira Coelho Jr
Faculdade de Vinhedo

Introdução

Analizando os dados do mais recente Censo apresentado pelo governo brasileiro percebemos que 18,21% da população apresentam-se acima dos 59 anos de idade, e a expectativa de vida atualmente é de cerca de 68,6 anos. A projeção é de que o Brasil apresente-se como a sexta nação com maior numero de idosos em todo o mundo. Impossível ignorar este fato. Estranho é perceber o quanto o estudo do envelhecimento fora negligenciado durante muito tempo e o quanto essa população é vista como improdutivo e tem sofrido preconceitos na sociedade.

Mas as perspectivas são outras para esse fato. Os cuidados com as pessoas da chamada "Terceira Idade" têm aberto portas para novos profissionais e especialistas, dentre estes, graduação e pós-graduação em gerontologia, além da atenção à essa faixa etária tomar outros rumos principalmente após a aprovação do "Estatuto do Idoso", através do Projeto Lei n. 57, do ano de 2003.

Ressaltamos aqui que consideramos o envelhecimento e o idoso como uma das etapas que caracterizam tantas outras da vida do ser humano, assim:

O envelhecimento não deve ser encarado como um prenúncio de morte, pois a morte não é privilégio da velhice. Ela pertence a cada um de nós que está vivo e atuante. Deve ser sim, encarada como uma nova fase da vida, mais rica, menos atribulada, um momento em que as pessoas não vêm do vigor físico, mas do aprimoramento da sensibilidade. No entanto, o envelhecimento assusta, uma vez que é a fase final do organismo humano na evolução, o que leva muitas pessoas a associarem a sua chegada ao sinônimo de morte (SIMÕES, 1994, p. 24).

Podemos perceber, acima de tudo concomitante aos profissionais que tratam do tema da saúde, maiores estudos e entendimentos com o trato do organismo humano no seu processo de funcionamento no envelhecimento, no que concerne a hábitos diários, alimentação e atividade física, promovendo acima de tudo bem-estar e orientação para que os idosos possuam uma velhice com qualidade.

Por perderem seus objetivos e motivações, Spirduso (2005) ressalta que há a diminuição das atividades físicas nos idosos, conseqüentemente declínio de suas capacidades físicas como força muscular, flexibilidade, afetando inclusive as relações sociais e psicológicas.

Neste sentido, o nosso trabalho vem propor a dança como um dos caminhos para que a população idosa pratique exercícios físicos com regularidade, resgatando de maneira educativa, alegre, saudável e prazerosa a arte de perceber o corpo interagindo com si mesmo, com o ambiente e com os outros em sua volta.

Através da busca por referenciais teóricos, entenderemos primeiramente a dança em seus aspectos históricos e então a terceira idade, considerando a realidade de cada ser humano. Em nosso terceiro capítulo salientaremos a dança enquanto atividade física e promotora do bem estar do ser humano, interagindo como meio de manutenção da saúde, permitindo assim, uma velhice com qualidade!

Entendendo a Dança

Podemos considerar a dança como uma das mais antigas formas de cultura corporal, tendo traços já encontramos até mesmo em cavernas do período nômade da historia da humanidade.

Para Curt Sachs, apud Mendes (1985), a dança já existia como forma de arte na Idade da Pedra, no qual gravuras eram esculpidas em paredes de cavernas, simbolizando o que era importante para os seres humanos da época, como caça, alimentação, vida, morte, mostrando a primeira conotação e função da dança- marcar etapas e consagrações importantes da vida humana na Terra.

Dessa maneira, é possível afirmar com Gonçalves (1994), apud Gaio (1999,p. 13) que:

A forma de o homem lidar com sua corporalidade, os regulamentos e o controle do comportamento corporal não são universais e constantes, mas, sim, uma construção social, resultante de um processo histórico. O homem vive em um determinado contexto social com o qual interage de forma dinâmica, pois, ao mesmo tempo em que atua na realidade, modificando-a, esta atua sobre ele, influenciando e, até podemos dizer, direcionando suas formas de pensar, sentir e agir. (...) Cada corpo expressa a história acumulada de uma sociedade que nele marca seus valores, suas leis, suas crenças e seus sentimentos, que estão na base da vida social.

Para os autores, tais como Mendes (1985), Faro (1986) e Nanni (1995), a dança como expressão primitiva era uma forma de súplica e agradecimentos aos deuses; representava acontecimentos como: nascimento/morte; guerra/paz; cerimônias religiosas. A dança representava rituais que manifestavam a saúde, a vida, a fertilidade, o vigor físico e sexual marcado pelo espírito religioso, terapêutico, estético e educativo.

Assim, entendemos, que a dança retrata as ansiedades, idéias, necessidade e interesse da época. Através da dança, o corpo é movido como um todo, possibilitando diferentes formas de expressão e comunicação.

Considerando essa questão, Nanni (1995,p.7) nos afirma:

A Dança, em todas as épocas da história e/ou espaço geográfico, para todos os povos é representação de suas manifestações, de seu "estados de espírito", permeio de emoções, de expressão e comunicação do se e de suas características culturais. É ela que traduz por meios de gestos e movimentos a mais íntima das emoções acompanhada ou não de música e do canto ou ritmos peculiares .

Temos na Grécia Antiga, uma sociedade marcada pela preocupação do corpo saudável, forte e perfeito, como forma do ser humano sobreviver defendendo sua pátria, tendo inclusive iniciado as grandes competições corporais (as famosas Olimpíadas).

Tendo as atividades corporais como importantes para que o ser crescesse de forma integral, a dança era realizada de várias formas: mitos, lendas, cerimônias e também como matéria obrigatória na formação dos cidadãos. Os cantos e danças visavam exaltar Apolo, o mais querido dos deuses (MARINHO, apud NANNI 1995). A dança grega consistia na harmonia entre o corpo e o espírito; a beleza do físico e o espírito forte eram fatores importantes para a educação grega, desde a infância até a formação do soldado – cidadão. Estas eram praticadas individualmente ou coletivamente e as mais famosas delas eram as danças realizadas em funerais, guerras e folclores (JORDÃO, apud NANNI, 1995).

Segundo estudos de Gaio (1999), no mundo grego, Atenas e Esparta apresentaram uma forma social diferenciada. A sociedade espartana tinha por objetivo o desenvolvimento do corpo forte, esteticamente definido, através da ginástica, da dança, de lutas e jogos, tendo por ideal proteger a pátria. Os espartanos idolatravam o corpo e suas formas perfeitas. A educação espartana era severa, voltada para a formação militar.

Em Esparta, os jovens praticavam a embateria, ginástica rítmica que lhes dava resistência e agilidade; para os espartanos os melhores dançarinos tornariam os melhores guerreiros, nos relata Nanni (1995).

A mesma autora faz uma observação com a sociedade ateniense, que diferente de Esparta, a preocupação era de formar cidadãos críticos e participativos. Em Atenas, só era considerado educado o homem que além da política soubesse também tocar algum instrumento, cantar, dançar.

Destacamos também uma outra civilização da antiguidade, o Egito. Neste, a dança tinha um caráter ritualístico-sagrado, pois adoravam vários deuses como Osíris, Isis, seu filho Horus, principais deuses do Egito.

Outro ponto a ser abordado é Roma, que dá continuidade aos pensamentos gregos, na tarefa de construir uma sociedade modelo para a época.

Os romanos não tiveram grandes destaques na dança, porém esta esteve presente na educação. Os exercícios físicos em Roma eram praticados com finalidades militares e não com a preocupação estética dos gregos.

Estudos feitos por Nanni (1995), a Idade Média, pouco espaço cedeu a Dança, em consequência da substituição da autoridade civil pela Igreja Católica.

A mesma autora nos relata que durante a Idade Média os dançarinos eram marginalizados, levavam uma vida miserável, de vila em vila e eram proibidos de tudo. A igreja os condenava, mas não conseguia impedir que o povo os odiasse.

O cristianismo fortaleceu-se na Idade Média. Para o cristianismo, a alma era a parte mais digna do homem e o corpo se tornava importante quando tinha relação com Deus, do contrário o corpo tinha função de penitência, do jejum, da abstinência e da auto-flagelação, ou seja, oficina do diabo, como nos relata Gaio (1999).

Durante o período medieval, Mendes (1985) nos fala que a dança ficaria como atividade recreativa, entre a nobreza, a corte e as camadas populares.

Após a Idade Média temos o período do Renascimento que foi o retorno a valorização do ser humano.

Para a autora Nanni (1995), o Renascimento surge com a dança – macabra, tipo histeria coletiva. Também nesse período a dança recebe influência das idéias humanistas: expressar um conceito de beleza em que o corpo e espírito deveriam formar um todo harmonioso.

Em seus estudos, Mendes (1985), argumenta que o período do Renascimento foi de grandes mudanças e descobertas: o desenvolvimento das cidades, as navegações marítimas, o surgimento do trabalho assalariado.

O quarto período, a Idade Moderna, onde Huberman, estudado por Gaio (1998, p. 52) relata que:

O início da Idade Moderna apresentou modificações na forma de vida, provocando o surgimento de uma nova classe social, a classe média; a indústria deixou de ser doméstica e de existir somente para o sustento da família e atingiu a massa, daí se originando a cidade. A produção do capital então mudou radicalmente e com ele, as relações entre as pessoas.

Dessa forma, segundo Gaio (1999), esse período de transição entre o feudalismo para o capitalismo, é marcado pela invenção da máquina à vapor, o início da industrialização e mudanças de valores, idéias e costumes.

Inicia-se então o período da Modernidade, e as atividades físicas, especialmente as ginásticas, passam a ser vistas com interesse dos anatomistas e fisiologistas. O ensino destas passa a ser sistematizado assim como os jogos e esportes começam a ganhar clubes, e organização para estabelecimentos de regras gerais e campeonatos.

A Dança Moderna tem como pioneiros François Delsarte, Ruth Saint-Dennis e Ted Shaw, que visavam a educação corporal e espiritual.

O último referencial histórico à Idade Contemporânea, caracteriza-se pela racionalidade, produção de bens em grande escala e a presença de uma forte sociedade de consumo.

Segundo as autoras Nanni (1995) e Gaio (1996), à partir do século XIX surgem vários inovadores, dentre eles destacamos: Emile Jacques Dalcroze (1865-1950), Izadora Duncan (1878-1929), Rudolf Laban (1879-1958) que são considerados precursores do movimento denominado "DANÇA".

Emile Jacques Dalcroze, sua contribuição foi grande na Educação Rítmica Escolar, principalmente no Brasil.

Como nosso trabalho é sobre Dança para a Terceira Idade, como uma proposta para buscar a melhor qualidade de vida, na próxima parte abordaremos temas específicos para a Terceira Idade.

Entendendo a Terceira Idade

Analisando as obras de Deecken (1997), Okuma (1998) e Neri (1999), notamos que o envelhecimento não é simplesmente a passagem do tempo, mas sim a manifestação de fenômenos biológicos que ocorrem no decorrer da vida, oferecendo amadurecimento, para o progresso em nível humano e para o completo amadurecimento da personalidade. Todo ser vivo envelhece, porém no caso dos homens o envelhecimento não atinge somente o "ciclo biológico" mas também acarreta consequência social e psicológica. Deve-se encarar o envelhecimento como oportunidade para o crescimento humano, realização pessoal, felicidade, que leva o indivíduo a descobrir que "a velhice é bela".

Notamos que no processo de envelhecimento dá-se muita importância para os aspectos negativos, dando relevância somente as perdas. A corrente teórica conhecida como "curso da vida", encara a velhice de outra forma, ou seja, a velhice bem sucedida, considerando fatores que possam ajudar a superar os desafios dessa faixa etária.

Segundo essa teoria, a velhice bem sucedida relatada por NERI (1995, p. 34) é:

Uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social, referenciada aos ideais da sociedade e às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário... uma velhice bem sucedida preserva o potencial para o desenvolvimento, respeitando os limites da plasticidade de cada um .

Dessa maneira podemos encarar a velhice como as outras fases da vida, onde o indivíduo busca oportunidades, alternativas para superar problemas e desafios que ocorrem durante toda a vida.

A visão sobre a velhice vem sendo lentamente mudada. Notamos que atualmente existe uma preocupação em oferecer aos idosos cada vez mais qualidade de vida física, psíquica e social.

Do ponto de vista de Neri (1993,p.13) envelhecer depende:

...satisfatoriamente do delicado equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo o qual lhe possibilitará lidar, em diferentes graus de eficácia, com as perdas inevitáveis do envelhecimento (p. 13).

Para Deecken (1997), em nossa sociedade, a idade é uma vergonha secreta, um obstáculo sobre o qual não se fala. Vivemos num país caracterizado como jovem e todos se sentem no dever de permanecer jovens, ou dar a impressão de sermos jovens. Mas esta preocupação não muda a realidade, pois todos envelhecem gradualmente.

A cultura do mundo ocidental valoriza muito os jovens, seria necessário que ocorresse uma mudança de valores na sociedade, para que os idosos sentissem valorizados.

Para Deecken (1997) uma importante descoberta da gerontologia atual é de que cada pessoa tem na realidade três diferentes idades ao mesmo tempo: a idade cronológica (número de anos que viveu), a idade biológica (condição e estado do seu corpo), e, por último a idade psicológica (caracterizada pela forma de agir, pensar, sentir).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (O.M.S.), citado por Amaral (1998), os dados cronológicos do envelhecimento são:

- Meia Idade: 45 a 59 anos
- Idoso: 60 a 74 anos
- Ancião: 75 a 90 anos
- Velhice Extrema: 90 anos em diante.

Atualmente no Brasil temos aproximadamente dez milhões de homens e mulheres com idade acima de sessenta anos e por volta do ano de 2010, teremos 65% da população idosa, e logo, no início do próximo século estaremos entre os primeiros países do mundo com uma parte significativa de sua população na terceira idade. (NERI, 1999).

É necessário que as novas gerações sejam educadas para respeitarem os idosos considerando, sobretudo suas virtudes, seus conhecimentos e experiências. Na família os idosos representam um fator de equilíbrio, tolerância, apoio. Sendo assim suas experiências têm que ser aproveitadas, valorizadas, respeitadas e estimuladas.

Vivemos numa sociedade capitalista, portanto consumista, onde o produto e o lucro são prioridades, nada mais interessante do que a existência de corpos jovens, saudáveis e fortes como fonte de produção e consumo.

Diante disso, perguntamos: e o corpo idoso? Pode o corpo idoso ser considerado um corpo forte, saudável e produtivo?

A visão do "corpo perfeito" está evidenciada nos diferentes setores da sociedade e na maioria das vezes ao "corpo idoso" resta o anonimato, como nos relata SIMÕES (1994).

A mesma autora afirma: a maioria das produções científicas que falam do idoso o entendem como símbolo de "perdas e privações", aquele que, ao longo do tempo, vê diminuídas suas capacidades, habilidades, percepções, quando a velocidade não é mais prioritária e o corpo já não é "perfeito".

Entendemos que dentro da área de Educação Física o idoso vai apresentar rendimentos, pesos e medidas limitadas em atividades motoras que são próprias do processo de envelhecimento, porém muito pode ser feito para que esse corpo fique saudável.

Para Simões (1994), trabalhar o corpo, não é restringir-se exclusivamente ao aspecto físico do movimento, mas refere-se ao ser humano que é corpo e, nesse sentido, é um corpo que tem músculos, ossos, articulações, sangue, mas que ao mesmo tempo sente, pensa, age, chora e se apaixona, se relaciona e necessita conviver com outras pessoas.

Assim, para a terceira idade o que importa não é a reprodução dos movimentos mas sim a conscientização das pessoas que praticam atividades motoras, pois estes indivíduos

têm como objetivo descobrir as possibilidades de ação que podem realizar para melhorar sua qualidade de vida.

Vimos que o ser humano passa por diferentes fases da vida, e a aceitação dessas diferentes fases é muito importante. A aceitação e conscientização de que ninguém pode ser o mesmo corpo sempre. Envelhecer faz parte da vida.

Para Wanowich (1995), o convívio com o corpo idoso deve fundamentar-se em três princípios básicos: participação, ludicidade, e prazer. A união desses princípios expõe a realização de movimentos como sinônimo de vida. O idoso deve recuperar o potencial de vida, mesmo limitado com o processo de envelhecimento.

A Dança é uma atividade física que pode despertar no idoso o entusiasmo para a vida. Não precisa o idoso preocupar-se com os padrões de corpo impostos pela sociedade; o importante é que o idoso que pratica dança participe, brinque, sinta o prazer no que consegue fazer.

O envelhecimento, segundo modificações fisiológicas que acontecem durante a vida, são itens estudados pelos seguintes autores: Neri (1999) e Deecken (1997), que estudaram as características do envelhecimento, descrevendo como padrões do envelhecimento primário, secundário e terciário, as mudanças que ocorrem nessa faixa etária.

Envelhecimento Primário ou Normal: próprio da idade, sem características patológicas. Exemplo, sono reduzido e menos profundo, o embranquecimento dos cabelos, o aparecimento de rugas, as perdas em massa óssea e muscular, falta de equilíbrio, força e rapidez, dificuldades de memória, etc.

Envelhecimento Secundário: diz respeito as doenças causadas pela idade. Exemplo: as doenças cérebro-vascular e cardiovasculares, depressão. Quanto às mudanças relacionadas a idade temos: a esclerose múltipla, que pode ocorrer na velhice avançada, mas que ocorre na terceira e na quarta década de vida, o Mal de Alzheimer.

Envelhecimento terciário: diz respeito a idade de velhice avançada. Ocorre grande número de perdas num período curto, perdas biológicas.

Segundo Wanowich (1995), a maneira de envelhecer resulta da maneira de viver na fase adulta. O mesmo autor considera que os anos de trabalho produtivo, criação da família, dos filhos, o tempo integral em função dos objetivos socialmente estabelecidos levam a um estado de perda de identidade, isolamento.

Singer (1997), se pronuncia a respeito, quando direciona as capacidades do ser humano como características herdadas e adquiridas, à partir de experiência do meio ambiente.

Quando Dantas, apud por Capellari (1998), afirma que suas perdas são "inevitáveis e cumulativas", entendemos que isso acontece em consequência da diminuição da massa muscular, força, flexibilidade e coordenação; perda da capacidade física, morte de parentes e amigos, aposentadoria. Ocorre a sensação de vazio, tédio, vem a depressão, o isolamento. O emocional fica abalado e muitos entregam-se ao sedentarismo.

Segundo Deecken (1997), é comum caracterizar essa faixa etária pela rejeição a velhice, ocorrendo o ressentimento e inveja dos jovens, fuga ao passado e egoísmo, principalmente as coisas materiais, como por exemplo, brigas por comida, bebida, poltrona.

Notamos que uma das características dessa faixa etária é chamar a atenção, ser elogiado, observado. Ele é sincero, ciumento, sistemático, birrento com criança, porém a sociedade não deve tratá-lo como inútil e sim valorizá-lo e integrá-lo ao meio.

Meirelles, apud Amaral (1998,p.31), relata algumas características que o idoso apresenta:

- "aceitação ou recusa da situação do velho;
- aceitação ou rejeição do meio;
- atitude hostil ante o novo;
- diminuição da vontade, das aspirações e da atenção;
- enfraquecimento da consciência;
- apego ao conservadorismo;
- deteriorização da memória;
- anomalias do caráter: desconfiança, irritabilidade e indocilidade;
- estreitamento da afetividade".

Quanto à questão social, a mesma autora afirma:

- "isolamento social";
- situação econômica crítica;
- insegurança social;
- estado de saúde insatisfatório;
- ruptura com a vida profissional;
- perda concomitante da função do status social;

- falta de opção do idoso poder escolher ou rejeitar o laser;
- falta de opção do idoso poder optar uma aposentadoria ativa ou passiva (vítima de normas pré-estabelecidas pela sociedade)" (Meirelles apud Amaral,1998,p.32).

Notamos que a sociedade desvaloriza o idoso, muitas vezes julga-os incapazes e inúteis para realizar tarefas na qual estão aptos para exercê-las. Integrar o idoso na vida social é valorizá-lo como pessoa. Na próxima parte, abordaremos a importância e aplicação da Dança para essa faixa etária, como um fator que promove a melhoria da qualidade de vida.

Benefícios da Dança na Terceira Idade

Acreditamos que mais que técnica, a Dança é também uma forma de cultura corporal e como tal, deve ser praticada independente do sexo, idade, condição social e financeira.

Chegar à terceira idade com disposição e saúde é o desejo de todos. A prática de atividades físicas colabora muito para que isso aconteça. Muito além do que alívio para as dores, as atividades físicas, como a dança, proporcionam aos idosos momentos de descontração e novas amizades, trazendo inúmeros benefícios bio-fisiológicos, psicológicos auto-estima e por sua vez, melhoria do relacionamento social.

Através da dança, os seres humanos expressam-se por movimentos e usam como linguagem o gesto, que tem seu significado muitas vezes universal, e não é por menos que possui grande importância social e cultural.

Notamos que por diferentes motivos o ser humano sempre dançou: para comemorar a fertilidade, proteção divina, cultivar o plantio e simplesmente para se divertir, nesse sentido pretende-se levar essa atividade para as pessoas da terceira idade, visando a superação de muitos problemas presentes no cotidiano destas.

De acordo com Nonato, apud DENTE (1995, p.22):

O ser humano possui quatro impulsos primários inseparáveis que estão diretamente relacionados com a comunicação: o sentimento, o ritmo, o movimento e a expressão. O movimento, o estado emocional e o ritmo originam o impulso da expressão humana, que somado aos traços culturais do indivíduo, origina o impulso da dança.

Conforme Sá Earp apud Nanni (1995,p.1), "dança é a expressão da harmonia universal em movimento". Atualmente, existem diversas formas de dança com nomes e objetivos diferentes: a dança clássica, a dança moderna, a dança contemporânea, o jazz, o sapateado, a dança folclórica nacional e internacional, a dança teatral, a dança acrobática, a dança social, a dança educacional, a dança aeróbica, a dança regional, a dança de salão, a dança do ventre, a dança de rua entre outras.

Na visão de FARO (1986,p.124), temos: "A dança é uma arte viva, cheia de energia e de juventude. Ela busca o movimento como forma de expressar tudo(..)". Para Gandara (1988), dançar não é apenas um modo de expressar uma arte pura e completa, mas sim, um modo de viver, de existir, de sentir a integração consigo mesma e com as outras pessoas que vivem ao seu redor.

Segundo Nanni (1995),

"A dança é a manifestação da essência do ser humano nas faculdades físico, mental e emocional. Dançar é aventurar-se na grande viagem do movimento emocional, na vivência da relação mundo – eu; é a força da relação com o mundo exterior".

Para Nanni (1995), os objetivos da dança são:

- 1) Perceber o corpo como veículo do movimento e expressão;
- 2) Perceber o corpo e o movimento como forma de linguagem através da dança;
- 3) Perceber, experimentar e descobrir as diversas possibilidades de movimento, a nível de diferentes partes do corpo como um todo;
- 4) Ampliar a capacidade de observar, criar, refletir, agir e participar do meio como membro de uma comunidade;
- 5) Outros.

Partindo dos estudos de Gandare (1988) a dança apresenta também diversos valores, sendo os seus principais: Valor Físico - contribui para o desenvolvimento físico, pela

forma de exercício físico completo- ; Valor Moral- incentiva a inicialização, o autodomínio, a perseverança e contribui na formação do caráter- ; Valor Mental - exercita e desenvolve a atenção, imaginação, memória e raciocínio- ; Valor Social- desenvolve o senso da responsabilidade e respeito as normas sociais-; Valor Educacional e Recreativo- ao contrário de certos "hobbies" que leva ao sedentarismo, ela o conduzirá à pratica de exercício físico e aperfeiçoamento de dons adquiridos.

Carmello (1998,p.7), afirma que:

A dança é uma das possibilidades de se conectar com "A Força", pois você se concentra, focaliza uma ação, gera um movimento intencionado num determinado ritmo e alinha, integra e harmoniza suas 04 forças (corporal, emocional, mental e espiritual).

Dessa forma, são muitos os benefícios que a prática da dança pode oferecer e com base no mesmo autor, elucidamos: desenvolve autoconfiança, autonomia e auto-superação; desenvolve a ludicidade, espontaneidade e solidariedade; estimula a criatividade; integração e Interação do ser humano consigo, com os outros e com o meio ambiente; levante o astral; gera socialização e divertimento; estimula a circulação sanguínea; desenvolve a coordenação motora; melhora o sistema cardio-respiratório; oferece agilidade e flexibilidade; reduz o estresse; ganho de resistência muscular (principalmente pernas e quadris); desenvolve ritmo e percepção corporal; equilibra seu sistema imunológico; aguça a percepção (intero, próprio e exteroceptiva).

Estudos realizados em obras especializados nos levam a constatar que dança é uma atividade que proporciona melhor qualidade de vida aos seus praticantes, estabilizando a saúde. A dança pode ser utilizada para os idosos como uma atividade física lúdica, educativa, sociabilizante, terapêutica, sem perder sua função como arte. A dança é uma prática física geralmente realizada em grupo e a troca de experiência é importante para o cidadão.

O idoso praticante da dança fortalece sua auto-estima, o auto-conhecimento e a auto-superação, também adquire-se através da dança flexibilidade, controle motor, coordenação, ritmo, postura.

A dança como arte trabalha a criatividade, é uma atividade física altamente benéfica, mas quando realizada de forma correta, principalmente nos idosos para que se evite riscos de lesões, dessa forma recomenda-se que as atividades físicas em geral sejam realizadas e monitoradas por profissionais capacitados.

Dessa maneira, notamos que o objetivo principal da dança para a terceira idade é desenvolver o gosto pelo movimento para preservar a independência do indivíduo até o fim de sua vida.

Segundo Lorda Paz (1990), ao tratarmos especificamente da movimentação da dança na Terceira Idade, precisamos atentarmos para : tonificação muscular dos grandes grupos musculares e aqueles que incidem na coluna vertebral; movimento articular para conservar nas articulações a máxima flexibilidade possível; manutenção das habilidades motoras – neutralizar a tendência à vida sedentária e a inércia física, retardando a evolução do osteoporose e do processo artrósio; melhoramento das funções cárdio-respiratórias estimulando o funcionamento do sistema circulatório, diminuindo as possibilidades da formação de depósitos nas paredes arteriais e superfícies articulares.

Com base nessas considerações, notamos a importância de inserirmos os idosos em atividades que desenvolvam não somente aspectos sociais mas também lhe dêem condições para o desenvolvimento físico e diminuição de sintomas típicos do envelhecimento, assim, esses aspectos uníssomos traram a pessoa da Terceira Idade uma vida com melhor qualidade.

Em relação à metodologia de aulas de dança para a Terceira Idade, os estudos realizados por Dente (1995), leva em consideração alguns cuidados especiais como:

1 – Aplicação técnico-metodológica:

- Ser claro nas explicações;
- Manter todos os alunos em atividade;
- Criar metas que os alunos possam alcançar;
- Partir do simples para o mais complexo
- Insistir nas atividades que motivem mais e tenham maior valor para os alunos;
- Variar as atividades.

2 – Aplicação Fisiológica:

- Evitar movimentos bruscos;
- Evitar a busca da performance.

3 – Aplicação Psicológica:

- Elogiar sempre, mas também corrigir no momento oportuno;
- Responder todas as perguntas;
- As propostas de trabalho não deverão ser obrigatórias

Segundo Lorenz, baseado em DENTE (1995,p.29), afirma que:

O movimento humano não pode ser reduzido a deslocamentos físicos, a articulações motoras ou a gesticulações produtivas. Não é apenas o corpo que entra em ação pelo fenômeno do movimento, é o homem todo que se movimenta.

Constatamos então, que o professor deve oferecer orientação clara e objetiva para a realização dos exercícios facilitando a ação dos praticantes idosos.

Dessa forma, certificamos que a prioridade do professor deve ser o aluno. A dança como atividade educativa e por meio de movimentos corporais vai favorecer na aquisição de novos valores: físico, moral, mental, social, educacional e recreativo.

Acreditamos que a prática de dança possibilita um bem estar para o corpo e mente para todos, especialmente para as pessoas na terceira idade, sob a qual Neri (1993), cita vários elementos determinantes de bem estar na velhice como: longevidade; saúde Biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais; continuidade de relações informais (principalmente rede de amigos).

Com essa multiplicidade de critérios e de indicadores de bem estar, não é possível determinar com clareza o grau de importância de cada um, suas inter-relações e a direção da casualidade entre eles. O que se pode dizer é que as diferentes variáveis relacionadas à qualidade de vida na velhice podem ter diferentes impactos sobre o bem-estar subjetivo, completa Neri (1993).

Notamos que envelhecer bem é sinônimo de estar bem consigo mesmo, ter horário reservado aos exercícios físicos é um momento em que se guarda um tempo para si próprio, para cuidar de sua beleza e saúde, e mesmo para refletir sobre a própria vida.

A promoção da saúde e a qualidade de vida são os objetivos mais importantes numa atividade física. É fundamental que o idoso aprenda a lidar com as transformações de seu corpo e tire proveito de sua condição prevenindo e mantendo um bom nível de saúde física e mental. Para isso é importante que se procure estilos de vida ativos, praticando atividades físicas no seu dia à dia.

Segundo Rezende (2003), a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida.

Segundo Pereira (2003), é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força, o prazer de transformar o seu corpo num instrumento para extravasar suas emoções, seus sentimentos.

Após estudos realizados em obras especializadas, notamos que os exercícios adequados para pessoas da terceira idade, devem ser atraentes, diversificados, com intensidade moderada, de baixo impacto para estruturas musculares, esqueléticas e articulares, realizadas de forma gradativa. As atividades devem oferecer a integração social, sendo realizadas de preferência em grupos, observando sempre as particularidades de cada pessoa, sem realizar atividades que gerem ansiedade ou esforço físico.

Realizados de forma adequada e monitorada os idosos podem ter níveis satisfatórios nas atividades físicas possibilitando ainda enfrentar o envelhecimento de modo consciente, livrando-se dos preconceitos e encarando essa etapa como uma fase natural da vida, buscando a saúde e prazer praticando atividades físicas como a dança.

Com essa visão, Neri (1993,p.9), completa :“Uma velhice satisfatória não é atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, mas resulta da qualidade de interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudanças.”

Portanto a velhice satisfatória é largamente mediada pela subjetividade, e referenciada ao sistema de valores que vigora num período histórico determinado, para uma dada unidade sociocultural, cita Neri (1993).

Pesquisa de Campo junto ao Grupo da Terceira Idade

Após estudos de referências bibliográficas decidimos partir para uma pesquisa de campo com idosos de Itatiba, participantes do Projeto “Melhor Idade”, pois neste projeto a dança é uma das atividades realizadas periodicamente com essa faixa etária.

A investigação metodologia adota por nós partiu de orientação de Rudio (1991), caracterizada como pesquisa descritiva, com técnica da pesquisa documental de caso, sendo este tipo de pesquisa concentrado na

... narração do que acontece, onde o pesquisador procura conhecer e interpretar a realidade, sem nela interferir para modificá-la. Dentre as diversas formas em que se apresenta a pesquisa descritiva, valemo-nos em parte de recursos da pesquisa documental (pág. 17).

Sendo assim, optamos por uma pesquisa documental, na qual o mesmo autor argumenta "que os documentos são investigados, a fim de se poder escrever e comparar usos e costumes, tendências, diferenças, etc..."(p.58).

Para tanto, escolhemos por aplicar um questionário com perguntas abertas e fechadas para 01 (um) grupo da Terceira Idade de Itatiba (Anexo I).

O grupo de Itatiba "Melhor Idade", situado na Ação Social da Prefeitura do Município de Itatiba, na Av. 29 de Abril, nº. 35, tem como objetivo promover o bem estar geral resgatando a socialização, o entretenimento e a integração entre os idosos; desenvolvendo de forma simples atividades esportivas, atividades lúdicas, grupos de dança-teatro-coral e palestras sobre saúde, alimentação, sono, álcool, tabagismo, drogas, doenças sexualmente transmissíveis (D.S.T.), trânsito, trabalho e INSS. A proposta de atendimento aos idosos pela prefeitura proporciona nos tempos livres, melhor qualidade de vida.

Sendo assim, investigamos a importância e a experiência com a prática da dança para 22 idosos de Itatiba. Para melhor identificar os idosos do grupo foram numerados de 01 a 21, mantendo o sigilo quanto a identificação dos mesmos, segundo orientação das normas científicas para trabalhos realizados nesta categoria.

Discussão dos Resultados

Abaixo apresentamos os resultados, para maior clareza nas interpretações, colocamos cada pergunta separadamente, com a respectiva resposta.

- 1) *Nome:* Em relação a esta pergunta optamos pela não divulgação dos nomes para preservar a identidade de cada pessoa.
- 2) *Sexo:* Quanto ao sexo, notamos que: No grupo da "Melhor Idade" há 18 idosos do sexo feminino e 04 idosos do sexo masculino.

Com esses números percebemos que a grande maioria que frequenta grupos, associações, entidades é o público feminino devido à facilidade de se colocarem a disposição para praticar várias atividades e buscarem a integração. Já a maioria do sexo masculino vê nesses grupos algo que não faz parte da realidade, pois acham que as propostas desenvolvidas nesses projetos são somente para mulheres, havendo discriminação, preferindo muitas vezes, ficar jogando baralho com os amigos ou sentados em praças públicas vendo o tempo passar.

Além disso, estudos comprovam que o sexo masculino morre mais cedo, em função de estarem mais a disposição do stress, acidentes de trabalho e de trânsito, pois estão mais frequentemente nas ruas. Esse quadro pode ter mudanças, uma vez que as novas gerações de mulheres estão ocupando também o mercado de trabalho.

- 3) *Idade:* Quanto a idade, segundo critérios da Organização Mundial da Saúde, temos:
Grupo da "Melhor Idade":
07 pessoas "meia idade"
12 pessoas "idosas"
03 pessoas "anciãs"

Notamos que as pessoas da "meia idade" já estão se preocupando com a qualidade de vida ao participarem desses projetos. Da mesma forma podemos considerar isso em relação às pessoas idosas, que estão presentes nos grupos e que visam à socialização.

- 4) *Grau de Escolaridade:* Em relação ao nível escolar, obtivemos:
Grupo da "Melhor Idade"
08 no ensino fundamental completo
07 no ensino fundamental incompleto
02 no ensino médio
05 não se manifestaram

Observamos que o nível de escolaridade é escasso, devido à falta de recursos financeiros e oportunidades de obterem conhecimentos por meio de estudos básicos, o que

naturalmente mostra que a universidade é uma realidade distante dessas pessoas. Observamos que essas pessoas têm que trabalhar cedo para ajudar a sustentar a família, aceitando qualquer tipo de serviço, dessa forma os estudos ficaram em segundo plano.

- 5) *Profissão ou Ocupação:* Em relação a esta questão, observamos uma variedade de profissões e ocupações. Vejamos as profissões apresentadas:

Grupo da "Melhor Idade"
03 idosos aposentados
11 idosos do lar
03 idosos comerciantes
01 idosa costureira
01 idoso auxiliar de escritório
01 idoso vendedor ambulante
02 idosos não responderam

- 6) *Você pratica a Dança?* Em relação a esta pergunta, temos:

Grupo da "Melhor Idade"
22 pessoas responderam sim.

Acreditamos que a dança desperta nas pessoas o prazer lúdico, educativo, sociabilizante e terapêutico de conhecer o corpo e movimentá-lo com mais liberdade e autoconfiança. Através da dança os idosos buscam resgatar a auto-estima e a integração social.

- 7) *Há quanto tempo pratica a dança?* Em relação ao tempo de prática de dança, relatamos:

Grupo da "Melhor Idade"
09 pessoas praticam a alguns meses
06 pessoas a 01 ano
07 pessoas de 2 a 3 anos.

Notamos um interesse cada vez maior pela dança nas pessoas nessa faixa de idade, pois ao se interagirem com outras pessoas, a troca de informações, a descontração e o prazer despertam nos idosos a busca cada vez maior pela qualidade de vida.

- 8) *Com que frequência, ou seja, quantas vezes por semana você pratica a dança?* Em relação a esta pergunta temos:

Grupo da "Melhor Idade"
19 pessoas de 1 a 2 vezes por semana
03 pessoas 3 vezes por semana

Observamos que a dança é uma atividade aceita por todos seus participantes, as pessoas nessa faixa etária estão sempre ocupando o tempo livre com bailes e festivais, onde a dança é a principal atividade.

- 9) *Que te levou a praticar a dança?* Em relação a esta questão, temos:

Grupo da "Melhor Idade"
10 pessoas incentivo de amigos ou parentes
06 pessoas ocupar o tempo livre
03 pessoas deixar de pensar nos problemas do dia à dia
03 pessoas outros motivos

Notamos com estas respostas, que a dança possibilita a socialização, o lazer, a auto-estima, condições importantes para essa faixa etária.

- 10) *Depois que começou a praticar a dança, notou algum benefício?* Em relação aos benefícios, temos:

Grupo da "Melhor Idade"
06 pessoas a autoconfiança e auto-estral
03 pessoas a socialização e divertimento
02 pessoas melhora do sistema cardiorrespiratório e circulação
01 pessoa aumento da resistência muscular
02 pessoas diminuíram o estresse e queimaram calorias
03 pessoas desenvolveram o ritmo e percepção corporal
05 pessoas citaram todos os benefícios

Analisamos que os benefícios proporcionados pela dança são muitos e varia de pessoa para pessoa, mas a finalidade é a mesma para todos. A dança proporciona condições ideais de bom relacionamento entre as pessoas, gera confiança e divertimento, cria soltura, liberdade interior e conseqüentemente melhora o estado de espírito e a pessoa fica com uma sensação agradável e de bem estar.

- 11) *O que espera da dança?* Quanto às expectativas da dança, obtivemos:

Grupo da "Melhor da Idade"
06 pessoas perder peso
12 pessoas fazer novas amizades
01 pessoa fortalecer os músculos
01 pessoa todos os itens
01 pessoa outro motivo
01 pessoa não respondeu

Notamos com estas respostas uma grande integração e interação do ser humano consigo mesmo, com os outros e com o meio ambiente, criando afetividade, espontaneidade e solidariedade.

12) *Que estilo de dança você pratica?* Em relação ao estilo de dança, temos:

Grupo da "Melhor Idade"
22 idosos praticam estilo livre

Contudo, observamos uma variedade nos estilos de dança, mas que na realidade expressam de forma educativa, alegre, saudável e prazerosa a arte de dançar.

13) *Você gostaria de praticar alguma dança diferente daquela que pratica?*

Em relação a essa questão:

Grupo da "Melhor Idade"
18 pessoas gostariam de praticar dança de salão
04 pessoas não se manifestaram

Chegamos a conclusão que a Dança de Salão é o ritmo mais apreciado pelos idosos, na maioria das vezes os ritmos são dançados aos pares, alguns com coreografia simples e outros mais elaborados. Seus movimentos são expressivos, onde os passos têm uma íntima ligação com o "sentimento do ritmo musical", estimulando a emoção e integrando em nível motor, mental e espiritual.

Dessa forma nos preparamos para finalizar esse trabalho, apresentando logo a seguir nossas considerações finais, tendo por objetivo novos estudos em busca de conhecimentos sobre essa área tão rica e intensa a ser criteriosamente explorada por profissionais de Educação Física.

Considerações Finais

Constatamos que entre as pessoas da Terceira Idade, a dança como proposta de qualidade de vida é favorável em relação à saúde, ao corpo, contato com o meio ambiente e a integração com outros a sua volta.

Observamos intensa relação com o bem estar psicológico demonstrados por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento, deixando o preconceito de velhice doentia, obscura e triste distante de suas vidas.

Acreditamos que a prática da dança leva o indivíduo a aceitar a própria idade, redescobrir o prazer de viver, fortalecendo suas energias e conquistando novos conhecimentos de vida dentro de uma sociedade. Esses idosos buscam estímulos nos bailes e festivais de dança realizados frequentemente com o objetivo de integração, levando a socialização e praticando movimentos significativos com grande comoção.

Certos de que a população idosa está crescendo e com isso os desafios sociais e afetivos aumentando, como consequência de aposentadorias com baixo valor de aquisição, desamparo familiar, enfermidade, etc. Porém temos que valorizar o idoso pensando-o em uma pessoa ativa, produtiva, útil e feliz, ocupando seu verdadeiro lugar no contexto social, oferecendo-lhes oportunidades de realizações e melhoria de qualidade de vida.

Cabe também a nós, profissionais da área de Educação Física, desmistificar esses preconceitos e realizar projetos de "valorização do idoso", pois acreditamos que a força de vontade e o entusiasmo que eles nos transmitem são fatores essenciais de motivação para que possamos lutar por seus ideais de forma digna e nobre. Contudo, um profissional eficiente deve constantemente capacitar-se buscando novos conhecimentos e alternativas que possibilite aos idosos condições de desenvolver à níveis motor, emocional, mental e espiritual.

Finalizamos nosso trabalho com intensa satisfação e com a certeza de que crescemos ao longo desse estudo no universo dos idosos, aprendemos que a geração atual será um idoso de amanhã, portanto temos que respeitá-los, valorizá-los para que possamos ser valorizados e reconhecidos no futuro como pessoas íntegras e dessa forma orgulharmo-nos de saber que a velhice é uma etapa maravilhosa da vida e que acima de tudo desempenha papel relevante na sociedade.

Referências Bibliográficas

AMARAL,R.F .**Atividade física na terceira idade : a busca pela qualidade de vida**.Piracicaba.Monografia (graduação em Educação Física).Universidade Metodista De Piracicaba,Piracicaba,1998.

CARMELLO,E . **A dança integrativa: um movimento educando e integrando pessoas**.Apostila do curso "Encontro Nacional de atividade física.(ENAF).Poços de Caldas,1998.

CAPELLARI , J.M .**As capacidades físicas:resistência , força e flexibilidade e suas implicações na terceira idade**.Monografia de Pós –Graduação em Educação Física ,PUC ,Campinas ,1998.

DEECKEN, A . **Saber envelhecer .Petrópolis** : Vozes,1997.

DENTE,C.S.**A dança na terceira idade**.Monografia de conclusão de curso.Jundiaí,1995.

FARO, A. J .**Pequena história da dança** .Rio de Janeiro,Editor Jorge Zahar ,1986.

GAIO,R. **Para além do corpo deficiente...histórias de vida**.Tese de Doutorado em Educação Física.Universidade Metodista de Piracicaba,Piracicaba ,1999.

GAIO,R .**Ginástica Rítmica Desportiva "popular" uma proposta educacional**.Robe,1996.

GANDARA,M.**Consciência rítmica :Ter ou ser**. Campinas, Palmeiras, 1998.

LORDA PAZ,C.R. **Educação física e recreação para a terceira idade**,Editora Sagra:Porto Alegre,1990.

MENDES,MG .**A dança**.São Paulo: Àtica ,1985.

NANNI,D.**Dança –educação :pré – escola à universidade** .Rio de Janeiro: Sprint,1995.

NERI,A.L.**Qualidade de vida e idade madura**.Campinas ,SP :Papirus ,1993.

NERI,A ,L.**Velhice e sociedade** .Campinas,SP,Papirus,1999.

OKUMA,S.S.**O idoso e a atividade física :fundamentos e pesquisas**.Campinas,SP:Papirus,1998.

SIMÕES ,R.**Corporeidade e terceira idade:a marginalização do corpo idoso**.Piracicaba.Unimep,1994.

SINGER,R.N. **Psicologia dos esportes :mitos e verdades**.São Paulo,SP: Harper & Row do Brasil,1997.

WANOWICV,J.B .& SIMÕES,R .**Terceira idade**.Publicação técnica editada pelo Serviço social do comercio(SESC) Ano XI nº10.Julho,1995.