

NAIANA BOAVENTURA DOS SANTOS

**A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE: FERRAMENTA DE
SOCIALIZAÇÃO ENTRE OS IDOSOS**

**Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Bacharel em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.**

CRISTINA CARDOSO DE MEDEIROS

AGRADECIMENTOS

À Deus, em primeiro lugar, por me dar forças e iluminar meu caminho. Obrigada por todas as bênçãos em minha vida Senhor!

Aos meus amados pais pelo apoio, pelos conselhos, pela paciência, por sempre me mostrarem que eu posso ir mais longe, que eu consigo. Por nunca me deixarem desistir de meus sonhos, por acreditarem sempre em mim, por me ensinarem a importância da bondade, do caráter, da perseverança, do trabalho e do amor. Vocês são meu espelho, meu orgulho, meu porto seguro! Amor maior...

À minha professora orientadora Cristina C. de Medeiros, que me recebeu de braços abertos, me auxiliando da melhor maneira possível. Obrigada por confiar em mim e no meu trabalho.

À professora Rosecler Vendruscolo, que, sem dúvida, foi essencial em minha formação. Obrigada pela ajuda, pelas palavras, pelos conselhos, pela boa vontade e pelos livros emprestados. Foi muito bom poder contar com você e saber que posso contar sempre.

À todos os outros mestres que ajudaram a me desenvolver não apenas no âmbito acadêmico, mas num todo, como ser humano.

À todos os idosos do Projeto Sem Fronteiras. Sem dúvida aprendi muito nestes anos de convivência. Hoje vejo o mundo com outros olhos... Vocês me ensinaram coisas que eu não poderia aprender em livro nenhum. Carregarei esta experiência sempre comigo. Sem vocês este trabalho não teria sentido.

À todos os colegas que estiveram comigo nestes anos de Projeto. Agradeço em especial à querida Anna Cecília, obrigada por ter me dado a oportunidade de ser sua amiga e dividir bons momentos. Às amigas Caroline e Michele, por todo o auxílio, por registrarem através das fotos e filmagens os momentos que enriqueceram este trabalho. Obrigada pela ajuda e é claro, pela amizade, sem vocês este trabalho não seria o mesmo.

Aos meus colegas de classe, pelos momentos que passamos nestes quatro anos, principalmente à minhas amadas Elaine, Shelse, Amanda e Júlia. Espero que essa amizade perdure por muitos e muitos anos...

À minha irmã de coração Flávia, obrigada pela amizade sincera, pelas preocupações, pelos conselhos, pelo carinho e pelas deliciosas feijoadas. Amo-te irmã!

Ao Pedro Vecchi, que esteve comigo durante toda esta jornada. Obrigada por me fazer rir, pela ótima companhia, pelos maravilhosos momentos juntos e, principalmente, por me mostrar a importância de fazermos o que gostamos e acreditarmos em nossos sonhos.

Muito obrigada, de coração!

"Cada um tem a idade do seu coração, da sua experiência e da sua fé"

George Sand

SUMÁRIO

RESUMO.....	6
1 INTRODUÇÃO.....	7
1.1 OBJETIVO GERAL.....	12
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1 VELHICE NA ATUALIDADE.....	13
2.1.1 Aspectos demográficos.....	13
2.1.2 Conceitos, classificações e terminologias.....	15
2.2 ASPECTOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO.....	18
2.2.1 Aspectos Biológicos	18
2.2.1.1 Sistema cardiovascular.....	19
2.2.1.2 Sistema endócrino.....	19
2.2.1.3 Sistema músculo-esquelético.....	19
2.2.1.4 Sistema respiratório.....	19
2.2.1.5 Sistema gastrointestinal	20
2.2.1.6 Função renal.....	20
2.2.1.7 Sistema nervoso.....	20
2.2.2 Aspectos Psicológicos.....	20
2.2.3 Aspectos Sociais.....	23
2.3 DANÇA E SOCIALIZAÇÃO.....	26
2.4 A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE.....	30
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	36
3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA.....	36
3.2 DESCRIÇÃO DO “PROJETO SEM FRONTEIRAS: ATIVIDADES CORPORAIS PARA ADULTOS MADUROS E IDOSOS”.....	36
3.3 DESCRIÇÃO DAS AULAS DE DANÇA NO PROJETO SEM FRONTEIRAS....	39
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	41
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
6 REFERÊNCIAS.....	48
7 ANEXOS.....	51

RESUMO

A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE: FERRAMENTA DE SOCIALIZAÇÃO ENTRE OS IDOSOS

A população idosa tem crescido mais rapidamente que outras faixas etárias em todo o mundo, indicando um processo de envelhecimento populacional. Com o envelhecimento, ocorrem diversas alterações no indivíduo, que podem ser físicas, psicológicas e sociais. Tendo em vista este processo de envelhecimento populacional e as alterações oriundas da velhice, faz-se necessário adotar maneiras que tornem esta fase da vida mais agradável, visando qualidade de vida, bem estar físico, psicológico e social destes indivíduos. Além de algumas alterações como diminuição de capacidades físicas e cognitivas, as relações sociais desta faixa etária também tendem a reduzir, acarretando em sentimentos de isolamento e solidão. Sendo assim, a prática de atividades físicas pode ser um fator contribuinte neste processo, já que, além de trabalhar as capacidades físicas do idoso, auxilia na melhora das atividades de vida diária e, ainda, principalmente se praticada em grupo, fortalece as relações sociais deste indivíduo. Desta maneira, a dança, como atividade motivadora e prazerosa, pode ser uma ótima opção para ser trabalhada nesta faixa etária, visto que, além de vários benefícios físicos e cognitivos, esta prática ajuda na integração e vínculo social do idoso. Sendo assim, este estudo teve por objetivo verificar se a dança pode ser utilizada como ferramenta de socialização na Terceira Idade. Trata-se de um estudo qualitativo e de cunho exploratório, com base na pesquisa participante, desenvolvido a partir de aulas de dança ministradas para os participantes do projeto de extensão universitária da UFPR "Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos". A discussão de tal estudo foi realizada através de um diário de campo e das falas espontâneas destes idosos a cerca das aulas. Os resultados apontaram que a dança, além de melhorar as capacidades físicas dos participantes, auxiliando na melhora das atividades de vida diária destas pessoas, auxiliou no desenvolvimento da memória e da criatividade, a combater o estresse e a depressão e, principalmente, a desenvolver a socialização entres estes indivíduos, constituindo uma prática positiva nesta fase da vida, favorecendo a integração social, dentro e fora do projeto, fortalecendo as amizades, potencializando a satisfação e o suporte social de cada um.

Palavras-chave: Dança. Terceira Idade. Socialização.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, tem-se observado que a população idosa é uma das que mais crescem em todo mundo. O aumento deste público indica um processo de envelhecimento populacional, ou seja, o aumento da proporção de indivíduos com mais idade em relação à população total, que vem crescendo tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento, como o Brasil.

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - PNAD 2009, o Brasil contava com uma população de cerca de 21 milhões de pessoas de 60 anos ou mais de idade. Entre os anos de 1999 a 2009, o número de idosos no país passou de 9,1% para 11,3%. O crescimento dos idosos com 65 anos ou mais de idade (faixa etária na qual os países desenvolvidos utilizam como critério para um indivíduo ser considerado idoso), também é bastante significativo, atingindo 7,8% (IBGE, 2010). Estes dados retratam como o Brasil não pode mais ser considerado um país de jovens, pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um país é considerado jovem quando sua população de idosos não ultrapassa 7% (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Este aumento da expectativa de vida deve-se principalmente pela diminuição da taxa de fecundidade da população, redução da mortalidade, migração e o progresso da medicina observado a partir do século XIX (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001), juntamente com os avanços da tecnologia, especialmente na área da saúde (IBGE, 2010), como o uso de antibióticos, por exemplo, (KALACHE, 1996 apud MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Este processo de envelhecimento acarreta em diversas mudanças no indivíduo, sendo que estas podem ser de ordem biológica, psicológica e social. Estas alterações podem afetar a relação dele com o meio; além da redução das capacidades física e cognitiva, há também uma diminuição das relações sociais do idoso, já que, muitas vezes, esta fase é vivida em condições de isolamento e solidão, oriundos não só das alterações do processo de envelhecimento, mas também, da existência de doenças, perda de entes queridos e, inclusive, do advento da aposentadoria.

Tendo em vista este aumento da população idosa no Brasil, bem como as diferentes alterações que ocorrem com o processo do envelhecimento, observa-se a necessidade de tornar este processo mais sadio e agradável, visando qualidade de

vida, autonomia, bem estar físico, psicológico e social dos indivíduos nesta faixa etária. Qualidade de vida está relacionada também ao bem estar do indivíduo, e não apenas à saúde ou ausência de doença (GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009). Conforme Mazo (2008, p. 11),

Envelhecer com qualidade de vida consiste em aumentar a expectativa de vida e não apenas a esperança de vida, ou seja, 'dar vida' aos anos e não apenas anos a vida.

Ainda, de acordo com a mesma autora, uma boa qualidade de vida na Terceira Idade depende de vários fatores, como boa saúde física e mental, longevidade, boa saúde física percebida, domínio cognitivo, satisfação, produtividade, competência social, continuidade dos papéis familiares e ocupacionais, autonomia, independência e um modo de vida ativo.

A interação e vínculo social do idoso também devem ser potencializados. É muito importante para um indivíduo que se encontra nesta faixa etária se relacionar com outras pessoas, ampliando seu círculo de amizades, pois isto interfere diretamente em sua satisfação pessoal (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003; OKUMA, 1998).

A prática de atividades físicas e de lazer é um importante fator contribuinte neste processo, já que, esta, é um importante recurso para a promoção de saúde e qualidade de vida (OKUMA; ANDREOTTI, 2003). O domínio biomédico pode influenciar em aspectos sociais e psicológicos de um idoso ou adulto, um indivíduo que se exercita fisicamente, realiza com mais facilidade suas atividades diárias e possui uma melhor auto-avaliação (GALLAHUE; OZMUN, 1995 apud OKUMA, 1998). Além disso, praticar uma atividade física, principalmente em grupo, pode contribuir no processo de socialização deste indivíduo, melhorando as relações dele consigo mesmo e com os outros. É nas atividades em grupo, que o idoso, além de encontrar satisfação pessoal, encontra também suporte social; o grupo pode se tornar para este indivíduo um redutor de estresse, auxiliando-o a manter um autoconceito positivo diante das dificuldades a se enfrentar (OKUMA, 1998).

A dança, por sua vez, sendo uma das práticas mais antigas das civilizações, como marco de cultura, crença e participação na sociedade (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001) e apontada por muitos como uma das melhores atividades para se obter e manter uma qualidade de vida, não exige habilidades motoras tão

especializadas, podendo ser vivenciada por pessoas de diferentes faixas etárias, inclusive idosos (GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009) e, trabalhada a partir de uma metodologia adequada, pode melhorar capacidades físicas do indivíduo em idade mais avançada, como melhora nas funções cardiovasculares, ganhos de força e equilíbrio, além é claro, de trazer também ganhos psicológicos, cognitivos e sociais, como autonomia, melhora na auto-estima, diminui ansiedade e estresse, melhora a socialização dos idosos, ampliando o convívio social dos mesmos, auxilia no autoconhecimento e no senso de pertencimento, promove consciência corporal, melhora a atenção e a memória e trabalha a criatividade (NANNI, 1998). Inclusive, esta prática é uma das principais atividades indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do indivíduo nos dias de hoje (GARAUDY, 1980).

Essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam, pois além de trazer recordações pessoais, ajuda a desenvolver a criatividade e a expressividade (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001), mostrando que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática (PRADO et al. 2000 apud LEAL; HAAS, 2006). Segundo Pinto, Araujo, Costa, Póvoa, Lopes, Silva, Silva A., Silva V. (2008), esta modalidade é umas das mais completas para pessoas em idade avançada, pois trabalha o físico, o psicológico e o social do indivíduo.

Além disso, a dança tem surgido como instrumento potencializador para melhorar a qualidade de vida em idosos (PINTO; ARAUJO; COSTA; PÓVOA; LOPES; SILVA; SILVA A.; SILVA V, 2008), pois é uma atividade realizada em grupo, auxiliando a integração e fortalecimento das amizades, superando limites físicos e diminuindo dúvidas e aflições que cercam este grupo no decorrer do dia a dia (OKUMA, 1998). A dança é um fator social de cooperação humana, união, expressão de vida e diversão, e que, ainda, pode interferir nos padrões das relações sociais (NANNI, 1995). Esta prática pode ajudar o indivíduo em idade avançada a sair do isolamento social (GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009), já que, conforme Fortes (2008, p. 424) “dançar é movimentar-se, é encontrar uma forma de exercitar o corpo ao mesmo tempo que se diverte e se interage com outras pessoas”.

Sendo a dança uma prática estimulante, prazerosa, motivadora e que, além de tudo valoriza o potencial humano, este estudo problematiza: a dança pode ser

utilizada como ferramenta para promover a socialização nesta faixa etária da população?

Tal tema foi escolhido primeiramente pela relevância acadêmica deste, já que, desde o segundo período na Universidade atuo como bolsista do projeto de extensão universitária “Sem fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos” e, devido à convivência com os acadêmicos e principalmente com os idosos participantes do projeto, surgiu um grande interesse pelo estudo da área, já que, vivenciei (e vivencio) na prática as particularidades, interesses e dificuldades desta faixa etária. O gosto e a vivência com a dança influenciaram fortemente também na escolha do tema e, ao trabalhar algumas modalidades desta prática com os idosos do projeto, percebendo a grande aceitabilidade e interesse pela prática por parte deles, surgiu a idéia de estudar tal tema mais profundamente.

Além disso, deve-se levar em conta a grande relevância social do tema em questão, já que, o processo de envelhecimento populacional vem ocorrendo de maneira muito rápida em diversos países, acarretando em conseqüências sociais, econômicas, políticas e culturais e, em decorrência do envelhecimento, podem surgir alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo que se encontra nesta faixa etária. Desta forma, deve-se pensar em diversas maneiras que tornem este processo mais saudável, com qualidade de vida, visando à autonomia e integração do idoso na sociedade.

A dança, como atividade que além de trabalhar o físico, auxilia também no desenvolvimento psicológico e social do idoso, pode ser uma forte ferramenta de socialização entre estes indivíduos, fortalecendo e qualificando as relações deles consigo mesmos e com os outros, constituindo uma prática positiva nesta fase da vida.

Para fins mais didáticos, este estudo foi dividido da seguinte forma: os quatros primeiros capítulos referem-se a uma revisão de literatura, sendo que nos dois primeiros, buscou-se contextualizar o processo de envelhecimento, bem como apresentar os principais elementos a cerca deste processo, como alguns conceitos, definições, terminologias e alterações decorrentes da velhice; no terceiro capítulo, foi apresentado um breve histórico do desenvolvimento da dança, sua importância e seus benefícios e, também, o conceito de socialização e sua importância na sociedade; no último capítulo de revisão de literatura, procurou-se discutir a prática da dança na terceira idade, tipos de modalidades que podem ser trabalhadas com

esta faixa etária, formas de se trabalhar esta prática com estes indivíduos, juntamente com a importância, benefícios desta prática, e sua relevância no que se refere à socialização desta faixa etária da população. Após a revisão de literatura, foram apresentados os procedimentos metodológicos pertinentes para esta pesquisa, que foram baseados na pesquisa-participante, através de aulas de dança que foram ministradas para os idosos participantes do Projeto Sem Fronteiras. Em seguida, foram apresentados os resultados e discussões a cerca destas intervenções e, por fim, as considerações finais referentes a este estudo.

1.1 OBJETIVO GERAL

- Verificar se a dança pode ser utilizada como ferramenta de socialização na terceira idade.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Buscar elementos na teoria a cerca dos principais temas referentes ao processo de velhice e envelhecimento;
- Compreender, através da literatura, o desenvolvimento da dança e os principais tópicos ligados a esta prática;
- Entender, com base na teoria, o que é o processo de socialização, bem como ele se estabelece na sociedade;
- Buscar os principais pontos relacionados à prática da dança na terceira idade através de elementos teóricos;
- Ministras aulas de dança para o público que se encontra na Terceira Idade;
- Propor análise de aulas de dança oferecidas para este público.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 VELHICE NA ATUALIDADE – CONTEXTUALIZAÇÃO

2.1.1 Aspectos demográficos

Nos últimos anos tem-se notado que a população idosa tem crescido mais rapidamente que outras faixas etárias em diversos países, tanto nos que são desenvolvidos, como nos que estão em desenvolvimento. Inclusive, nestes últimos, este processo de envelhecimento populacional vem ocorrendo num espaço de tempo mais curto, no ano de 2025, será possível que a maioria dos países com maior número de pessoas idosas pertença ao terceiro mundo. O Brasil, será o sétimo país com maior número de pessoas mais velhas, contando com 30 milhões de idosos, estima-se que já em 2020, 14,7% de sua população seja constituída deste grupo etário (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

O aumento desta parcela da população é observado nos dados do PNAD 2009 - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, os quais apontam que o Brasil contava com uma população de cerca de 21 milhões de pessoas de 60 anos ou mais de idade. Entre os anos de 1999 a 2009, o número de idosos no país passou de 9,1% para 11,3%. O crescimento dos idosos com 65 anos ou mais de idade, também é bastante significativo, atingindo 7,8% (IBGE, 2010). Estes dados mostram como os idosos em nosso país podem ser considerados idosos jovens, pois Uhlenber (1987) apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001), afirma que, nos países desenvolvidos, são considerados idosos jovens os que se encontram numa faixa etária entre 65 a 74 anos de idade, já nos países em desenvolvimento, como o Brasil, idosos jovens são aqueles com idade entre 60 e 74 anos. Além disso, os dados retratam também, como nosso país não pode mais ser considerado um país da juventude, pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um país é considerado jovem quando sua população de idosos não ultrapassa 7% (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Este rápido aumento da população idosa é oriundo principalmente da diminuição da taxa de fecundidade da população, redução da mortalidade, migração e o progresso da medicina observado a partir do século XIX (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001), juntamente com os avanços da tecnologia, especialmente na área da saúde (IBGE, 2010), como o uso de antibióticos, por exemplo, (KALACHE

1996 apud MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001). Nos países desenvolvidos, a redução da mortalidade veio com a Revolução Industrial, pois este evento causou um desenvolvimento socioeconômico destes países; nos países em desenvolvimento, também houve um progresso social e econômico, mas neste caso, decorrente da tecnologia avançada, como vacinas, antibióticos e equipamentos. A queda na taxa de fecundidade foi observada mais latentemente nos países em desenvolvimento a partir das décadas de 60 e 70, conforme Ramos (1993) apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001), isto se deve aos processos de urbanização e industrialização, que facilitaram o acesso a educação e saúde.

Conforme dados do IBGE 2010, nota-se que há predominância de idosas no país, as mulheres com 60 anos ou mais de idade, atingem 55,8% da população idosa no Brasil. Em relação à etnia de nossos idosos, os brancos são a maioria, totalizando 55,4%. No que se refere à escolaridade, ela ainda é considerada baixa, os dados apontam que 30,7% da população com esta faixa etária possui menos de um ano de instrução.

Em se tratando de saúde, 22,6% das pessoas com 60 anos ou mais de idade apontaram não possuir nenhum tipo de doença crônica, já dentre os idosos com mais de 75 anos, este valor caiu para 19,7%. Conforme a pessoa envelhece, as chances de adquirir uma doença crônica aumentam. Foi observado também, que quase metade dos idosos possui mais de uma doença crônica (48,9%), sendo que, entre os idosos com mais idade, este valor subiu para 54%. As doenças mais apontadas foram hipertensão, dores na coluna, artrite e reumatismo.

Apesar destes índices, quando se questionou sobre a percepção que estes idosos tinham de sua saúde, notou-se que dos 77,4% dos que possuíam doenças crônicas, 45,5% afirmaram estar bem ou muito bem de saúde. A incapacidade funcional também aumenta com o avanço da idade, os dados apontam que 13,6% de idosos são incapazes funcionalmente (inabilidade de caminhar 100 metros) e dos idosos com 75 anos ou mais de idade, este número sobe para 27,2%.

Estes últimos dados mostram a importância do idoso manter-se ativo, a fim de prevenir estas possíveis doenças. Além do mais, a partir de dados demográficos, pode-se entender melhor o processo de envelhecimento populacional e elaborar intervenções adequadas junto a esta população, para que este processo aconteça de forma mais saudável e com qualidade de vida (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

2.1.2 Conceitos, classificações e terminologias

O envelhecimento do ser humano pode ser definido de diferentes formas, conforme os fatores a serem considerados, que podem ser genéticos, ambientais, biológicos, psicológicos, sociais, culturais, etc. Conforme Brandão, Silva, Rebelo (2003), a razão pela qual a idade pode ser biológica, psicológica ou sociológica, se dá pelo fato de que as várias capacidades do ser humano também envelhecem junto com ele.

Simões (1994), citado pelas referidas autoras, aponta como característica principal da velhice a diminuição, que normalmente é física, mas que leva a mudanças psicológicas e sociais. Ainda, na mesma obra, Salgado (1991, p. 17) define a velhice como uma "etapa da vida na qual, em decorrência da alta idade cronológica, ocorrem modificações biopsicossociais que afetam a relação do indivíduo com o meio". Neri (2001) afirma que a velhice é a última etapa do ciclo vital do ser humano e inclui perdas psicomotoras, afastamento social, restrição em papéis sociais e especialização cognitiva.

Do ponto de vista genético, alguns autores citados por Mazo, Lopes, Benedetti (2001), definem o que é o envelhecimento; Weineck (1991) afirma que o envelhecimento é uma mudança irreversível da substância viva devido ao tempo; já Hayflick (1997), fala que ele representa os danos nas funções normais que ocorrem desde a maturação sexual até a longevidade; Jordão Netto (1997) aponta este processo como natural, dinâmico e irreversível, que vai se construindo numa pessoa desde quando ela nasce até a sua morte. Néri (2001) também relaciona o envelhecimento com as transformações ocorridas no organismo após a maturação sexual, mas ressalta que estas transformações provocam a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência.

Santos (2000), ainda citada pelas mesmas autoras, afirma que mesmo sendo o mais usado, o critério cronológico não pode ser o único a definir o envelhecimento, pois este é um processo individual; a autora divide este processo em quatro tipos: envelhecimento biológico, este sendo um processo que ocorre durante toda a vida, mais que se diferencia de uma pessoa para outra; envelhecimento social, o qual acontece de maneira distinta entre uma cultura e outra e depende da capacidade de produção do indivíduo; envelhecimento intelectual é quando o indivíduo começa a demonstrar perda cognitiva, como falhas na memória e dificuldade de se concentrar; e, por fim, envelhecimento funcional, ou seja, quando a pessoa passa a depender de

outras para realizar suas tarefas de vida diária. Para Neri (2001) os fatores genético-biológicos, socioculturais e psicológico-subjetivos, interagem durante todo o ciclo de vida de um indivíduo resultando em sua trajetória individual, elementos como gênero, classe social, educação, personalidade, contexto sociohistórico e saúde se misturam com a idade cronológica para definir a heterogeneidade entre os idosos.

Num viés mais social e psicológico, pode-se afirmar que o indivíduo, conforme envelhece perde funções e papéis sociais e, desta forma, se distancia das pessoas que convivem em seu meio (OTTO, 1987).

Estes declínios que ocorrem na velhice podem ser definidos de duas maneiras: pela senescência e pela senilidade. A primeira, caracterizada pelas alterações da idade, é quando o envelhecimento ocorre de maneira saudável, normal, no qual o declínio físico e mental ocorre lentamente; a segunda refere-se a quando o processo de envelhecimento é marcado pela presença de patologias (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003; NERI, 2001; SOUZA; RAUCHBACH, 2004). Neri (2001) ainda inclui nesta divisão um terceiro padrão de envelhecimento, o qual o autor chama de terciário ou terminal, que está relacionado a grandes perdas cognitivas e físicas num rápido período de tempo, levando o indivíduo a morte.

Há várias maneiras de classificar um ser humano em idade avançada. De acordo com a OMS (Organização das Nações Unidas), nos países desenvolvidos é considerado idoso o indivíduo com 65 anos ou mais de idade, já nos países em desenvolvimento, como o Brasil, é idoso aquele que tiver idade igual ou superior a 60 anos (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Pietro (1986) apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001) classifica o envelhecimento através de quatro etapas:

- Idade do meio: é quando o indivíduo se encontra entre 45 e 60 anos de idade aproximadamente, também chamada de idade pré-senil, do primeiro envelhecimento ou crítica, apresenta os primeiros sinais do envelhecimento;

- Senescência gradual: refere-se à faixa etária entre os 60 e 70 anos, é nesta fase que aparecem os processos mórbidos e necessita-se de medidas diagnósticas e cuidados terapêuticos;

- Senilidade conclamada ou velhice: a partir dos 70 anos de idade, é a fase na qual predominam os problemas médicos, sociais e de reabilitação;

- Grande velho ou longevo: termo utilizado para indivíduos com mais de 90 anos de idade.

Rodrigues (2000) citada pelas mesmas autoras acima referenciadas classifica as idades em:

- Primeira idade: 0 a 20 anos;
- Segunda idade: 21 a 29 anos;
- Terceira Idade: 50 a 77 anos;
- Quarta idade: 78 a 105 anos.

Conforme a mesma autora, a maturidade pode ser dividida em três maneiras:

- Maturidade inicial: 20 a 40 anos;
- Maturidade média: 41 a 65 anos;
- Maturidade tardia: a partir de 66 anos de idade.

Algumas terminologias são utilizadas para denominar as pessoas que possuem mais idade, como velho, idoso, terceira idade, melhor idade, dentre outros e, algumas destas expressões, possuem opiniões controversas quanto a sua utilização.

O termo “velho” começou a ser usado no Brasil de maneira mais afetiva ou pejorativa, conforme o contexto em que a terminologia era utilizada. Peixoto (1998) apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001), afirma que este termo é utilizado principalmente para designar as pessoas menos favorecidas financeiramente e com traços de velhice. Já em relação à palavra idoso, esta se refere a pessoas mais velhas e respeitadas, com maior poder aquisitivo. Este termo “idoso”, caracteriza os indivíduos mais velhos e as pessoas de camadas sociais mais favorecidas e, atualmente, é o mais utilizado no Brasil, inclusive nos documentos oficiais.

O termo “terceira idade” também é bastante utilizado por nossa sociedade, esta expressão começou a ser usada pelo SESC no ano de 1977 e, de acordo com Mazo, Lopes, Benedetti (2001, p. 55), este termo

representa a velhice como uma nova etapa da vida, expressa pela prática de novas atividades sociais e culturais. A representação de estar na terceira idade está vinculada a nova imagem de envelhecimento, onde os indivíduos com idade avançada constroem novos significados, que favorecem a uma participação social, autovalorização, convívio com suas perdas e suas transformações.

Esta expressão “terceira idade” é vista por Martinez (1997) apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001, p. 55) como “... Eufemismo, caracterizador de categoria ou grupo e não de individualidade, tenta a impossível missão de arredar do mais velho a idade avançada (...), este autor afirma que, muitas vezes, este termo não aponta a

qual grupo etário está se referindo. Já para Novais (1992), citado pelas mesmas autoras, esta terminologia é mais aceitável do que a expressão “velho”, porém não o agrada inteiramente, visto que, na visão do autor, o termo “terceira idade” pode representar inferioridade e, além disso, pode enquadrar as pessoas em grupos, fazendo com que as mesmas, passem a viver conforme a opinião que se construiu do grupo a qual foram intituladas.

Outro termo muito utilizado atualmente é “melhor idade”, que assim como outros como “maior idade” e “feliz idade”, normalmente é utilizado pelo mercado de consumo para atrair as pessoas mais velhas.

Mazo, Lopes, Benedetti (2001) ressaltam a importância de ter cuidado ao utilizar determinadas terminologias ao se dirigir a uma pessoa com mais idade, pois se deve considerar o contexto histórico, social e cultural destes indivíduos, além de que, estes termos podem estar carregados de visões negativas, pejorativas ou preconceituosas em relação à velhice.

2.2 ASPECTOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

2.2.1 Aspectos Biológicos

O processo de envelhecimento acarreta em alterações anatômicas, funcionais e fisiológicas.

De acordo com Neri (2001, p. 63),

o funcionamento biológico, desde o nível celular até o de todo o organismo, tem uma lógica interna de ritmo e duração, da qual os ciclos de sono e vigília, o ciclo menstrual e os ritmos metabólicos são os indicadores. Essa lógica tende a mudar com o envelhecimento, alteração que é indicadora de diminuição da funcionalidade e da probabilidade de sobrevivência.

Para a autora, a idade biológica é o que aponta o tempo restante que um indivíduo possui para viver em determinado momento de sua vida. Neri ainda afirma que o envelhecimento biológico é o processo que determina o potencial que cada pessoa possui para permanecer viva, sendo que este potencial diminui com o passar do tempo.

O processo biológico do envelhecimento implica numa diminuição harmônica de todo o conjunto orgânico, ocorrendo de maneira mais rápida a partir dos 70 anos de idade (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Baseado em Mazo, Lopes, Benedetti (2001) e Souza, Rauchbach (2004), serão apresentadas algumas das principais mudanças que ocorrem no organismo da pessoa que envelhece.

2.2.1.1 Sistema Cardiovascular

Com o envelhecimento ocorrem algumas alterações no sistema cardiovascular, as principais delas são: aumento do colágeno no pericárdio e no endocárdio; degeneração das fibras musculares do miocárdio, com atrofia e hipertrofia das fibras remanescentes; depósito de gorduras e de substância amilóide; acúmulo de pigmento lipofuscínico; espessamento e calcificação, principalmente das válvulas mitral e aórtica; limitação do ATP disponível; aumento da pressão arterial sistólica; maior incidência de aterosclerose; estreitamento do diâmetro das artérias e maior rigidez destas. Devido a estas alterações, ocorre aumento da fase de ejeção sanguínea, diminuição do consumo de oxigênio (VO_2 máx), diminuição do débito cardíaco e da frequência cardíaca máxima.

2.2.1.2 Sistema Endócrino

Neste sistema as principais alterações são a redução da produção hormonal, desequilíbrio e modificações hormonais. Em consequência destas mudanças, nota-se no idoso: redução da capacidade de recuperação de queimaduras, feridas e traumas cirúrgicos, redução da capacidade de respostas aos estresses de frio e calor e diminuição da capacidade de manter o nível normal de glicose no sangue.

2.2.1.3 Sistema Músculo-Esquelético

O envelhecimento neste sistema caracteriza-se pela redução lenta e progressiva da massa muscular, sendo que esta é substituída por colágeno e gordura. As principais mudanças que ocorrem no sistema músculo-esquelético são: diminuição da quantidade de células musculares e da elasticidade dos tecidos; diminuição da massa óssea; alterações posturais; redução na mobilidade articular.

2.2.1.4 Sistema Respiratório

As principais alterações ocorridas neste sistema são: diminuição da elasticidade e complacência dos pulmões; dilatação dos bronquíolos, ductos e sacos alveolares; atrofia dos músculos esqueléticos acessórios na respiração; redução da caixa torácica e da ventilação pulmonar. Devido a estas alterações, pode-se observar insuficiência respiratória restritiva, obstrutiva e disfuncional.

2.2.1.5 Sistema Gastrointestinal

Observam-se no Sistema Gastrointestinal algumas mudanças, dentre elas: perdas e alterações involuntárias dos dentes; diminuição da produção de secreção salivar; diminuição da produção de enzimas e sucos gástricos; redução da mobilidade do peristaltismo (constipação); atrofia da mucosa gástrica; diminuição da capacidade de absorção de nutrientes; diminuição do fluxo sanguíneo hepático; redução do volume e peso do fígado. Como consequência destas modificações, nota-se que há uma diminuição no metabolismo de algumas drogas que passam primeiro pelo fígado.

2.2.1.6 Função Renal

A função renal também sofre modificações com o envelhecimento, dentre as principais podem-se citar a redução do tamanho e peso dos rins; redução do número de nefros; espessamento da membrana basal; aumento do tecido conjuntivo intersticial; alterações tubulares. Em consequência, pode ocorrer insuficiência renal aguda.

2.2.1.7 Sistema Nervoso

No Sistema Nervoso podem-se observar alterações como: redução do cérebro; diminuição e/ou alteração nas sinapses nervosas; diminuição das substâncias químicas ligadas à atividade neurotransmissora; perda de neurônios (aproximadamente 100.000 por dia após os 25, 30 anos de idade); diminuição dos receptores cutâneos, fazendo com que, diminua a percepção da temperatura ambiente e da sensibilidade tátil.

2.2.2 Aspectos Psicológicos

Algumas alterações psicológicas podem ocorrer com o envelhecimento. As circunstâncias do cotidiano do idoso mudam e, com isso, surgem novos problemas e novos papéis a enfrentar (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001). Para Okuma (1998) está relativamente bem determinado que com o avanço da idade ocorra um declínio das funções psicológicas.

Neri (2001) utiliza o conceito de idade psicológica, afirmando que este se refere à relação entre a idade cronológica e a capacidades como aprendizagem, memória e percepção e/ou, que este conceito relaciona-se com o senso subjetivo de idade, ou seja, a forma com que o indivíduo avalia a presença dos aspectos psicológicos, sociais e biológicos da velhice, em comparação com outros indivíduos da mesma faixa etária. Para a autora, “este senso de bem estar subjetivo”

resulta da avaliação que o indivíduo realiza sobre as suas capacidades, as condições ambientais e a sua qualidade de vida, a partir de critérios pessoais combinados com os valores e as expectativas que vigoram na sociedade. Seu indicador mais conhecido é a satisfação com a vida (NERI, 2001, p. 13).

Segundo a autora, os indivíduos que se encontram na velhice normalmente apresentam uma idade psicológica inferior a sua idade cronológica, ou por resguardarem a auto-estima e imagem social ou por possuírem problemas de auto-aceitação. Conforme ela,

muitos acreditam que a velhice é um estado de espírito, no sentido de que independe da idade cronológica e de outros marcadores da velhice. Por outro lado, dados da literatura internacional têm mostrado que os idosos possuem uma perspectiva mais positiva em relação à velhice do que os adultos têm dos idosos (NERI, 2001, p. 65).

Para Okuma (1998) a noção de bem estar psicológico engloba estados emocionais ou afetivos positivos e negativos. Segundo a autora, o envelhecimento psicológico tem como foco de atenção não as perdas, mas sim as mudanças que podem ocorrer e serem descritas em forma de ganhos e perdas.

Dentre algumas alterações que ocorrem na vida da pessoa que envelhece, alguns autores (Barros, 1991 e 1999; Neri, 1995; Novais, 1995; Debert, 1998 e 1999; Rauchbach, 1990; Vaisemberg, Pons, 1984 e Lapenta 1996) apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001) citam as principais: vida contemplativa; aumento da religiosidade e espiritualidade; maior manifestação de valores morais e de solidariedade; redefinição da vida conjugal e sexual; seletividade nas relações afetivas e sociais; família como foco de atenção; maior tendência a fazer narrativas pessoais do passado; aumento da necessidade de cuidar e ser cuidado; maior tolerância a rotina; aumento no número de óbitos de familiares e entes queridos; diminuição do entusiasmo e motivação; maior apego aos seus pertences; preocupações com a redução de suas capacidades física e mental; diminuição nas relações sociais; sentimentos de isolamento e solidão.

A presença de problemas de ordem afetiva na terceira idade é considerada um dos fatores mais importantes quando se trata de alterações psicológicas decorrentes da velhice (OKUMA, 1998). Para Okuma, a afetividade está absolutamente ligada ao meio interno e externo do idoso. As doenças, perda de entes queridos e frustrações causam manifestações depressivas nestes indivíduos; para muitos idosos, as complicações de vida na velhice são muitas e ocorrem de

maneira muito rápida e, muitas vezes, esta fase da vida é vivida em condições de solidão e isolamento, agravando a situação emocional do idoso. Além da perda de entes queridos como marido, esposa, familiares e amigos, muitos indivíduos desta idade se deparam com problemas financeiros e de saúde, sendo a depressão, uma resposta a estes estresses e perdas associados à velhice, resultando em desolamento, diminuição da saúde, diminuição da prática de atividade física e restrição de oportunidades e desengajamento das principais atividades socioeconômicas.

As modificações psicológicas acontecem em todas as fases da vida; na velhice, esta perspectiva é influenciada diretamente pelo histórico de vida do idoso (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003). Conforme estas autoras, a aceitação da condição de velho, a aceitação ou rejeição da família, a queda da vontade, das aspirações e da atenção, são fatores que influenciam no psicológico de um indivíduo que se encontra na terceira idade. Para Rosa (1987, p.103) citado por estas autoras,

um dos problemas psicológicos mais sérios que o envelhecer apresenta, portanto, é o da preservação da própria identidade do indivíduo. As mudanças de função na sociedade e as próprias transformações fisiológicas por que passa o homem no processo evolutivo, preservar ou não a própria identidade psicológica na fase da velhice é função de ajustamentos psicológicos previamente alcançados.

Mazo, Lopes, Benedetti (2001) apontam também outros fatores que interferem no aspecto psicológico do idoso, como o fato de que, ao longo dos anos, as pessoas desta faixa etária formam uma imagem de si mesmas conforme a estrutura social a qual pertencem, instituindo limites próprios, que normalmente estão abaixo de suas reais capacidades pessoais, e, com estes limites, surgem as frustrações e ilusões. A baixa auto-estima e insegurança são observadas nesta parcela da população, quando se percebe o prazer que estes indivíduos possuem em encontrar defeitos em si mesmos e de se auto criticarem (ZANI, 1998 apud MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001). Davis (1997) citado pelas mesmas autoras, ressalta que na velhice são frequentes estas alterações na auto-imagem, que na maioria das vezes, se tornam negativas.

Pessoas que se encontram nesta faixa etária tendem a avaliar a vida retrospectivamente, fazendo narrativas pessoais de suas experiências passadas. Estas narrativas podem, por um lado, trazer prazer e aceitação social aos idosos,

mas por outro, podem resultar em rejeição (NERI, 2001; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Outros aspectos a serem considerados no psíquico de um indivíduo em idade avançada são os que estão relacionados à autonomia e a independência. Autonomia é a noção e o exercício do autogoverno, inclui a liberdade individual, privacidade, livre-escolha, auto-regulação e independência moral; Independência está relacionada a incapacidade de a pessoa agir no seu cotidiano sem auxílio, seja por limitações físico-funcionais ou por limitações cognitivas (NERI, 2001). A dependência física que pode ocorrer nesta fase da vida, muitas vezes é confundida com dependência na tomada de escolhas e decisões, nas quais os familiares passam a fazer tudo pelos idosos, negando sua liberdade, capacidade de decisão e autonomia (BALTES; SILVERBERG, 1995 apud MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

É eminente que com o envelhecimento ocorram modificações de caráter psicológico, contudo, o idoso deve ter consciência destas alterações para aceitá-las melhor e adaptar-se a esta fase da vida (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001; BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003).

2.2.3 Aspectos Sociais

Além de modificações biológicas e psicológicas, o processo de envelhecimento também influencia em aspectos sociais do indivíduo que envelhece.

O posicionamento social do idoso pode ser avaliado a partir de diferentes dimensões, como por exemplo: as relações sociais (frequência, natureza e qualidade destas relações); recursos sociais (moradia, rendimentos e condições ambientais); suporte social (possíveis tipos de ajuda com que o idoso pode contar); sobrecarga de estresse sobre a família e/ou cuidador de idosos mais fragilizados (KANE, 1987 apud MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Segundo Neri (2001, p. 67),

o envelhecimento social é o processo de mudança em papéis e comportamentos que é típico dos anos mais tardios da vida adulta e diz respeito a adequação dos papéis e dos comportamentos dos adultos mais velhos ao que é normalmente esperado para as pessoas nessa faixa etária.

Quando se trata de aspectos sociais do envelhecimento, um dos fatos que é bastante relevante é a questão da aposentadoria. No Brasil, a aposentadoria pode ser vista como um prêmio ou como um castigo, conforme o contexto histórico de

cada indivíduo (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003). Vieira (1996) apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001, p. 65) aponta que a aposentadoria

pode ser um marco no processo de envelhecimento, dependendo de como é vista e sentida por cada pessoa. Em sua essência, ela é um direito e não um benefício, e deve garantir a manutenção do nível de vida do cidadão, bem como o atendimento de suas necessidades. Quando isto não ocorre, ela passa a ser um "castigo".

Conforme Mazo, Lopes, Benedetti (2001), a aposentadoria faz com que o indivíduo se distancie de suas atividades profissionais, podendo ocorrer um processo de despersonalização e marginalização social. De acordo com Brandão, Silva, Rebelo (2003), a primeira idéia que se tem sobre a aposentadoria, é de passagem de vida ativa a inativa, das responsabilidades associadas ao trabalho ao ócio.

Dentre os fatores negativos oriundos da aposentadoria, pode-se citar o isolamento ou marginalização social, a falta de o que fazer aumenta marginalização do idoso perante si mesmo e perante a sociedade; perdas, sejam elas físicas, familiares ou sociais; dependência de terceiros, como filhos, parentes ou até mesmo entidades assistenciais; sentimento de inutilidade, pois a falta de ocupação acarreta em exclusão do idoso como integrante produtivo e útil de um grupo social. Já como aspectos positivos, a aposentadoria pode representar tempo de maior liberdade; autodeterminação; maior dedicação a família e a si mesmo; realização de sonhos e desejos acumulados durante anos (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

O evento da aposentadoria não é sinal de incompetência, e deve ser encarado como uma nova fase evolutiva na vida do ser humano. É importante que nesta fase o indivíduo se interesse por novas atividades, novas oportunidades de conhecer pessoas, fazer amizades e desenvolver novas aptidões (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003).

Outro fator a se considerar é a família. Esta é considerada um meio de se obter cuidados, proteção, afetividade, socialização e formação de personalidades (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001). Para estas autoras, a função de proteção é uma das mais importantes quando se refere ao idoso, já que, a família é uma importante rede de suporte social, sendo a principal responsável pelo cuidado destes indivíduos. Contudo, muitas vezes podem ocorrer alguns problemas em

relação a estes cuidados da família com o idoso, como casos de violência, por exemplo, praticados na maioria das vezes pelos próprios familiares.

Ainda se tratando de família, Brandão, Silva, Rebelo (2003) já citam outra questão, o papel dos avós, que vem sofrendo algumas mudanças nos últimos anos. Mesmo não precisando se preocupar tanto com a educação dos netos, os avós de hoje são muito procurados para cuidar deles na ausência dos pais, já que, cada vez mais, estes estão mais ausentes devido as exigências do trabalho. As autoras ressaltam que os avós não devem viver apenas em função de seus netos e filhos, e sim, devem viver suas próprias vidas. Droragas et al. (1997, p. 25) citado pelas referidas autoras, comenta que

[...] os preconceitos em relação ao idoso, a rotulagem, a repetição de atitudes negativas, conduz a estigmatização social, processo que impõe a pessoa resultado negativo em qualquer de seus papéis sociais. Assim com a falta de papéis sociais relevantes, poderíamos até usar a expressão que algumas vezes o idoso tem um "papel sem papel", isto implica dizer que algumas vezes seu papel fica carente de sentido para os valores atuais. Por um lado, ficam liberados das obrigações, por outro privados de status sociais e economicamente dependentes.

As relações sociais são um dos fatores mais importantes no que se refere aos aspectos sociais do idoso. Para Brandão, Silva, Rebelo (2003), a assimilação das relações sociais do indivíduo, seja na família, na escola, no trabalho, são de extrema importância e, além disso, nos revelam como o homem ainda é capaz de produzir independente de sua idade e da aposentadoria. Para as autoras, "o adulto na maioria se afirma perante a sociedade e quer continuar fazendo e aprendendo" (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003, p. 20).

Alguns autores (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003; OKUMA, 1998) enfatizam esta importância da relação do idoso com outras pessoas, ampliando o círculo de amizades, pois quando se estabelece vínculos saudáveis, a satisfação pessoal do idoso melhora. Para Brandão, Silva, Rebelo (2003, p. 27), "o homem e a mulher não nasceram para viverem isolados", por isso a importância da convivência em grupo, para as autoras, "o indivíduo como integrante saudável do grupo é capaz de detectar mudanças para si e procurar entender e colaborar para as mudanças do coletivo, sendo capaz de valorizar e utilizar o seu potencial em seu benefício próprio e comunitário" (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003, p. 27).

A interação social e a força do vínculo social do idoso interferem diretamente no seu bem estar emocional (OKUMA, 1998). Quando fala em interação social, a

autora não se refere às relações familiares, mas justamente as relações de amizade, pois estas se baseiam em conceitos de valor e afeição. Por isso alguns autores (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003; OKUMA, 1998) afirmam que o idoso deve manter atividades fora do contexto familiar, principalmente atividades realizadas com pessoas da mesma faixa etária, onde o ele tenha a oportunidade de ouvir ser ouvido dentro do grupo. Na velhice há que se buscar a ressocialização, pois é neste processo que se repensam as possíveis relações de trabalho social, cultural e político.

É nas atividades em grupo que o idoso, além de encontrar satisfação pessoal, encontra também suporte social; o grupo pode se tornar para este indivíduo um redutor de estresse, auxiliando-o a manter um autoconceito positivo diante das dificuldades a se enfrentar (OKUMA, 1998).

2.3 DANÇA E SOCIALIZAÇÃO

Ao longo da história da civilização humana, os povos foram entendendo a relevância do corpo e a importância deste extravasar suas emoções. Movimentá-lo não é apenas uma necessidade vital do indivíduo, mas também atende a necessidades sociais do mesmo, da auto-imagem, do auto-conceito e interfere nas inter e intra relações pessoais advindas da sociedade em que este indivíduo está inserido (NANNI, 2005).

O homem utiliza diferentes maneiras para se expressar, se relacionar e se comunicar, conforme afirma Nanni (2005, p. 47), "o ser humano manifesta-se através da expressão e da comunicação". E complementa, "a necessidade de expressão corporal é universal" (NANNI, 2005, p. 47), porém estas necessidades variam conforme cada povo, simbolizando sua cultura. Caminada (1999) afirma que desde os tempos remotos, a dança, como manifestação cultural, expressou as inúmeras necessidades do homem e demonstrou a cultura de diferentes povos.

A dança é uma das práticas mais antigas, sendo marco de cultura, crença e participação na sociedade (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001). Reforça Portinari (1989), que ela faz parte da cultura corporal desde os primórdios das civilizações, "antes de polir a pedra, construir abrigo, produzir utensílios, instrumentos e armas, o homem batia os pés e mãos ritmicamente para se aquecer e se comunicar". O mesmo autor também ressalta a dança como uma das ações mais remotas praticadas pelo homem, sendo considerada a mais antiga dentre as artes e, afirma,

que “o ser humano a carrega dentro de si desde os tempos imemoriais”. Esta prática acompanhou todo o percurso da humanidade, em diferentes contextos históricos (SILVA, 2011), inclusive, retratando épocas do desenvolvimento socioeconômico de diferentes sociedades (NANNI, 1995).

Vários autores (CAMINADA, 1999; PORTINARI, 1989; BOURCIER, 2001) apontam que a dança esteve presente na sociedade desde o período pré-histórico, pois era a maneira que o homem utilizava para se comunicar. Caminada (1999) afirma que, inclusive, a dança era a forma de liberar a vida interior; dançava-se para a colheita, para a caçada, por tristeza, por felicidade, em rituais aos deuses, como anúncio de uma guerra, para homenagear a natureza, etc. Após este período, a dança passou a ter um caráter mais ritualístico, voltada para situações religiosas e educativas, como por exemplo, as danças egípcias, que tinham como objetivo a adoração as divindades e as danças indianas, motivadas pela energia divina. Num sentido mais educativo, podem-se citar as danças chinesas, que utilizavam questões mais morais e filosóficas, a fim de mostrar a superioridade dos imperadores sob seus súditos e, também, as famosas danças gregas, que eram consideradas obrigatórias para a formação do cidadão, baseada em conceitos como estética, disciplina, preparação corporal e, também, como maneira de desenvolver valentia.

Na Idade Média, num primeiro momento, a dança foi proibida pela igreja, pois em grande parte deste período, via-se o corpo como fonte de pecado e deteriorização. Porém, num segundo momento, a igreja passou a aceitá-la, conforme seus interesses e onde ela era praticada, até mesmo, ela foi usada como maneira de aproximar e “chamar” os fiéis. Em paralelo a isso, mesmo com muitas tentativas, a igreja não conseguiu acabar com as danças populares, consideradas pagãs na época, que eram escondidamente praticadas por camponeses.

A partir daí, a dança foi se transformando, conforme ocorriam os acontecimentos sociais e políticos. No século XII as danças praticadas pelos camponeses foram se refinando e, na Europa, viam-se duas correntes de dança, a camponesa, representada pelas danças folclóricas e, a aristocrata, representada pelas danças de salão. No século XV, surge o Balé da Corte, objetivando conter a liberdade de quem dançava e entreter a nobreza. Posteriormente, o Balé da Corte transformou-se em Balé Clássico, que originou outras danças, como o Balé de Ação, que expressou os ideais da Revolução Francesa. Já no século XIX, pode-se citar a presença do Balé Romântico. A partir disso, a dança foi se disseminando e,

conforme as necessidades da sociedade de se expressar, originaram-se outras inúmeras modalidades, como o jazz, a dança moderna, a dança contemporânea, o *street dance*, dentre outras.

A dança pode ter diferentes objetivos e ser praticada de diferentes maneiras. Hass & Garcia (2003) apontam algumas funções que esta prática possui, como: auto-expressão, pois é através dela que o ser humano compreende melhor os fatos importantes de sua vida; comunicação, seja ela de maneira individual, interpessoal, no seu ambiente de convívio ou na sociedade; quebra do sistema e revitalização da sociedade, ou seja, como forma de renovar a cultura e buscar novas expressões.

Para Barreto (2004), a dança, seja ela praticada como forma de lazer, celebração, ou mesmo pela arte, torna a vida mais “leve” e repleta de prazer; a autora ressalta esta importância da dança na seguinte citação:

Dançar...um dos maiores prazeres que o ser humano pode desfrutar. Uma ação que traz uma sensação de alegria, de poder, de euforia interna e, principalmente, de superação dos limites dos seus movimentos.

Nanni (1998) e Laban (1990) apontam alguns benefícios da prática da dança, dentre eles:

- Aperfeiçoamento de algumas qualidades físicas;
- Atributos sociais, morais e éticos;
- Desenvolvimento da melhora, atenção, raciocínio abstrato, imaginação, espontaneidade e criatividade;
- Melhora na expressão corporal, desinibição, auto conhecimento, auto estima e comunicação;
- Proporciona noção espacial, consciência corporal e alegria;
- Melhora nas relações interpessoais;
- Auxilia na compreensão das culturas;
- Ajuda a reduzir estresse, ansiedade e sedentarismo;
- Aumenta o ciclo de relacionamentos;
- Melhora nos campos social, cognitivo e emocional;
- Auxílio na saúde mental;
- Estimulação da circulação sanguínea;
- Benefícios cardiovasculares;
- Melhora na capacidade respiratória.

A dança faz com que a vida diária da pessoa se torne mais saudável, pois esta prática desenvolve os domínios socioafetivo, psicomotor e perceptivo-cognitivo, tornando-se uma atividade física prazerosa para a pessoa que a pratica (GUIMARÃES; SIMAS; FARIAS, 2003 apud GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009). Para estes autores, quando organizada sistematicamente, a dança auxilia na saúde física e psicológica do indivíduo, melhorando o seu desempenho das atividades do dia a dia, na sua autonomia, na sua autoconfiança, além de prevenir doenças e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida.

Nanni (2005) reconhece a importância da dança, não apenas no âmbito da saúde, como forma de manutenção da autonomia física, visando à melhor qualidade de vida, mas também como forma de lazer, de possibilitar as relações interpessoais e socialização. Ainda neste contexto, Barreto (2004) afirma que a dança pode ser praticada como forma de expressão artística, expressão humana, de sentimentos e expressão da sociedade, como forma de adquirir conhecimentos, como lazer, como prazer, com o intuito de liberar a imaginação e de desenvolver a criatividade, como forma de comunicação e como forma de socialização. Além disso, a dança é um fator social de cooperação humana, união, expressão de vida (expressando características de um grupo) e diversão e que, ainda, pode interferir nos padrões das relações sociais (NANNI, 1995). A referida autora explica que a dança possui este espírito socializador, porque o homem necessita se expressar e se comunicar com seus semelhantes e, desta forma, se humaniza.

Lobato (2004) vai mais a fundo nesta relação da dança e sociedade, quando aponta que esta prática tem um papel civilizatório, sendo parte integrante do funcionamento do social humano, revelando conceitos, valores e princípios de uma sociedade.

Para Leal, Haas (2006), além deste caráter socializador, a dança possui também caráter motivador, independente do gênero ou da idade em que é praticada, constituindo uma prática para a vida toda. Além do mais, a prática da dança faz com que o indivíduo possa vivenciar diversas sensações, possibilitando a ele trabalhar e encarar diferentes situações que possam ocorrer em seu cotidiano, situações estas, que muitas vezes não conseguimos aceitar, superar, ou conviver (RANGEL, 2002). É por isso que alguns autores como Nanni (1998) e Laban (1990), afirmam que as danças possuem um componente social que outras atividades físicas não possuem.

Segundo Garaudy (1980) “Na dança o homem une coração, corpo e espírito”. Conforme este autor, além de ser uma forma de expressão, atualmente a dança é uma das principais atividades indicadas para a melhoria e manutenção da qualidade de vida. Para ele, dançar pode ser essencial para desempenhar o papel social do indivíduo perante a sociedade em que vive.

Este processo de socialização se dá através das relações sociais dos indivíduos (BARBIRATO, 2005). Ele é de grande importância para o ser humano, visto que, na visão desta autora, “o indivíduo constrói-se socialmente, através de suas relações com os demais, de suas interações com o meio que o cerca e de suas experiências sociais”. Simplesmente pela presença do outro, a pessoa constitui contato com o mundo que o cerca e, desta maneira, se reconhece e reconhece ao outro, ou seja, é pela interação que o indivíduo é assimilado pelo próximo, e vice e versa.

Desta forma, Barbirato conceitua a socialização como

o processo pelo qual o indivíduo, no sentido biológico, é integrado numa sociedade. Pela socialização o indivíduo se torna uma pessoa humana, adquirindo os hábitos que o capacitam para viver numa sociedade (BARBIRATO, 2005, p. 16).

Ainda na visão da mesma autora, sendo um processo, a socialização pode estar presente em diferentes faixas etárias. Belloni (2007) complementa ao dizer que,

O ser humano não se torna espontaneamente um ser social, um indivíduo. Mesmo se ele dispõe do “equipamento” cognitivo necessário para tornar-se um ser social, é preciso ativar estas capacidades, desenvolvê-las e estruturá-las para transformá-las em competências sociais efetivas (p. 58).

Turner (1999) faz o seguinte comentário a cerca do tema:

Todos nós nos tornamos humanos através da interação com outros e nela adquirimos uma personalidade, aprendemos como nos adaptarmos em sociedade e como viver nossas vidas” e ainda [...] “As interações que influenciam o desenvolvimento dessas capacidades que nos permitem participar em sociedade são chamados de socialização (p.75).

2.4 A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Sabe-se que o processo do envelhecimento acarreta em diversas alterações biopsicossociais. Neri (2001) aponta a velhice como a última etapa do ciclo vital do ser humano, que inclui perdas psicomotoras, afastamento social, restrição em papéis

sociais e especialização cognitiva; Salgado (1991, p. 17) apud Brandão, Silva e Rebelo (2003), vê a velhice como uma “etapa da vida na qual, em decorrência da alta idade cronológica, ocorrem modificações biopsicossociais que afetam a relação do indivíduo com o meio”.

Esta etapa da vida deve ser vista como uma fase importante e de adequações para uma nova realidade. Por isso, para que o idoso possa vivenciar este processo com respeito, mantendo-se bem físico e emocionalmente, deve-se pensar em novas maneiras para fazer com que este indivíduo envelheça de maneira saudável, feliz e com qualidade de vida, fazendo com que ele se perceba e busque novas formas de se relacionar com os outros e com o ambiente, superando as eventuais dificuldades que venham a surgir em decorrência deste processo.

Desta maneira, a prática de atividades físicas pode ser um importante recurso para minimizar algumas das alterações que ocorrem nesta fase da vida. Conforme Okuma (1998), a atividade física possui potencial para estimular diversas funções do organismo, não apenas no controle e tratamento de doenças, mas também, como fundamental na manutenção do aparelho locomotor, que interfere diretamente no grau de autonomia e independência do idoso. Além de a atividade física possuir esta capacidade de retardar algumas mudanças associadas ao envelhecimento e prevenir o aparecimento de certas doenças, a autora ressalta que

Os benefícios da atividade física são evidentes igualmente para o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais. Reconhece-se sua forte relação com bem estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento (OKUMA, 1998, p. 11).

Sendo assim, a dança pode ser indicada como uma das melhores atividades para esta parcela da população, já que, esta prática não exige habilidades motoras tão especializadas, podendo ser praticada por pessoas de diferentes faixas etárias e com vivências distintas (GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009). Para Portinari (1989), “de todas as artes, a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo”.

De acordo com Lorda (1995), a dança é uma das intervenções de saúde com maior significância para o idoso. Conforme Pinto, Araujo, Costa, Póvoa, Lopes, Silva, Silva A., Silva V. (2008), esta modalidade é umas das mais completas para pessoas em idade avançada, pois trabalha o físico, o psicológico e o social do indivíduo.

Segundo Fux (1983, p. 93), na dança,

-----Uma pessoa adulta pode integrar-se com seu corpo para conseguir reconhecer possibilidades insuspeitadas que afloram mediante o estímulo da música, da percussão ou da palavra. Depois as vai transformando lentamente à medida que aceita seu corpo maduro e sente que responde, e se vê estimulada por movimentos que descobrem energia criadora. Sente que a angústia produzida pela idade e a falta de mobilização entram em outra etapa através destes encontros. Estas mudanças, que logo utiliza na improvisação, tornam possível desenvolver no adulto seu mundo interno, o qual se transforma em alegria e aceitação.

Como aponta Mazo, Lopes, Benedetti, (2001, p. 155) “a dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos, pois favorece as recordações pessoais, apresenta uma grande riqueza de gestos e movimentos, contribui para a expressividade e criatividade”. Com base nestas autoras e em alguns autores citados por elas (MARQUES, 1999; RIBEIRO, 1993; GÉIS, S/D; CARLI, 2000; NANNI, 1995), a prática da dança proporciona diversos benefícios para o idoso, dentre eles:

- Deslocamento, em grupo ou com outra pessoa, ao ritmo da música e de maneira harmoniosa;
- Conhecimento de seu corpo;
- Melhora das capacidades motora, articular, muscular e cardiorrespiratória;
- Fortalecimento de tônus muscular, principalmente pernas, glúteos e abdome;
- Prevenção da senilidade precoce, esclerose vascular, debilitação física, depressão, dentre outras doenças degenerativas;
- Melhora no desempenho cognitivo e global;
- Memorização, atenção e concentração;
- Assimilação de novas informações;
- Maior colaboração e cooperação;
- Contato com pessoas de mesmos interesses;
- Desenvolvimento da criatividade;
- Melhora da auto estima e auto imagem;
- Diminuição do estresse;
- Aumento da capacidade de expressão e comunicação;
- Resgate cultural.

Quando se trata de pessoas idosas, esta vivência com a dança pode acontecer em diferentes espaços, de maneira espontânea ou coreografada (MAZO;

LOPES; BENEDETTI, 2001). Algumas modalidades de dança podem ser trabalhadas com a terceira idade, como por exemplo: dança folclórica, dança parafolclórica, dança de salão, dança circular, dança coreografada com movimentos livres e ginásticos e dança sênior (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001; LOPES, 2011). Esta última é uma modalidade de dança adaptada para idosos, trabalhada com base em movimentos simples e coordenados. Criada na Alemanha na década de 70, a dança sênior foi trazida para o Brasil no ano de 1978, com Christel Weber, e implantada em 1982 no Rio de Janeiro por Regina Krauser. Atualmente este estilo de dança possui um conselho nacional, contando com aproximadamente 250 grupos de dança sênior em todo o país. Normalmente esta dança é trabalhada a partir de músicas e ritmos alemães, mas isto não constitui uma regra para a sua prática, podendo ser, inclusive, executada com o idoso na posição sentada. Esta modalidade não possui contra indicações, é uma atividade lúdica, praticada em grupo, que auxilia a expressar as emoções, estimular a coordenação e a memória, sendo uma prática muito indicada para combater a depressão (FORTES, 2008; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

As autoras Mazo, Lopes, Benedetti (2001), apontam sugestões de como deve se trabalhar a dança com idosos, conforme o grau de dependência física destes indivíduos:

- Idoso fisicamente incapaz (aquele que não realiza suas atividades de vida diária, necessitando de terceiros): escolher atividades rítmicas que englobem a percepção tátil, sonora e visual; trabalhar diversos ritmos; utilizar componentes cênicos e de percussão nas aulas; utilizar materiais alternativos que motivem a aceitação da atividade pelos idosos; proporcionar trabalho individualizado, quando possível.

- Idoso fisicamente dependente: Neste caso, sugere-se a dança sênior adaptada, buscando principalmente evidenciar movimentos gestuais e expressivos e utilizar ritmos alegres e do gosto do grupo.

- Idoso frágil: Com estes idosos deve-se trabalhar a dança sênior na posição sentada. Neste caso sugere-se usar ritmos diversificados; explorar membros superiores, expressão do movimento e interpretação da letra da música; se apropriar da cultura local; estimular a participação dos alunos na criação das coreografias; utilizar danças folclóricas regionais e a dança de salão, adaptando-as ao grupo.

- Idoso fisicamente independente: Nas atividades com este tipo de grupo, deve-se sempre tentar preservar a individualidade e a heterogeneidade, procurando evidenciar os interesses deste grupo e sua cultura local. Por isso deve-se executar a dança de preferência na posição em pé; adequar os movimentos a realidade dos alunos; criar as coreografias com uma diversidade de formações, utilizando círculos, filas e fileiras; explorar movimentos individualizados, em grupos e duplas; combinar o movimento a música; trabalhar os passos com base na letra da música; evitar a contagem; fazer com que os idosos participem do processo de criação da coreografia, desenvolvendo a criatividade.

- Idoso fisicamente apto ou ativo: Além das mesmas recomendações citadas para os idosos fisicamente independentes, sugere-se também a participação destes idosos ativos em grupos de dança, bem como apresentações comunitárias ou em festivais.

- Idoso atleta: Estes idosos praticam dança há muito tempo, possuem mais técnica e muitas vezes participam de competições de dança. Portanto, com eles deve-se continuar aplicando a técnica da dança que praticam, e enriquecer os movimentos a partir de atividades expressivas e contemporâneas.

Adaptar a dança para o idoso faz com que este interaja consigo mesmo e com o meio em que está inserido. Além de proporcionar ao idoso a oportunidade de praticar atividades físicas, desenvolver a memória e concentração, esta prática traz bem estar emocional ao indivíduo que a pratica. Com coreografias adaptadas e ritmos agradáveis, o indivíduo em idade avançada se movimenta, respeitando suas limitações. A partir deste encontro com o meio e consigo mesmo, o idoso supera estas limitações, aprende novas tarefas e mantém o foco na atividade (FORTES, 2008).

De acordo com o autor acima citado, nas aulas de dança, “revivem-se músicas da infância, canções populares e são apresentadas ao grupo novas músicas e novas danças” (p. 426), nestes encontros, “o importante é a alegria de estar juntos” (p. 426). Como afirma Barreto (2004), “algumas pessoas não se importam com o passo correto ou errado e fazem do ato de dançar uma explosão de emoção e ritmo que comove quem assiste”.

Além de todos os benefícios anteriormente citados acerca da dança na terceira idade, bem como a importância da adaptação desta prática ao se trabalhar com esta faixa etária, vários autores (FORTES, 2008; GARCIA, GLITZ, CESTARO,

PAZ, DIAS, BRAZ, 2009; LEAL, HAAS, 2006; MAZO, LOPES, BENEDETTI, 2001; OKUMA, 1998; PINTO, ARAÚJO, COSTA, PÓVOA, LOPES, SILVA A., SILVA V., 2008) ressaltam a prática da dança como fator importante quando se trata de socialização entre os idosos.

Fortes (2008) aponta esta relação dança/socialização quando afirma que "dançar é movimentar-se, é encontrar uma forma de exercitar o corpo ao mesmo tempo que se diverte e se interage com outras pessoas" (p. 424). Para este autor, além de proporcionar bem estar, a prática da dança promove socialização entre os indivíduos que a praticam, pois, ao estar em contato com pessoas da mesma idade, o idoso interage com os outros, percebendo que cada um apresenta um tipo de dificuldade, seja semelhante ou diferente da sua.

Segundo Okuma (1998), a dança é a melhor opção para o idoso, visto que, por se tratar de uma atividade em grupo, facilita a integração e o fortalecimento das amizades, na qual ocorre superação de limites físicos e decréscimo das angústias e dúvidas que acompanham o indivíduo nesta fase da vida. Para esta autora, nas atividades em grupo, além do idoso encontrar satisfação pessoal, encontra também suporte social. Além disso, a prática da dança pode ajudar este indivíduo a sair do isolamento social, muitas vezes ocasionado pela aposentadoria (GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009). "Esta interação entre o sujeito e o mundo é muito importante para a autonomia do movimento do ser humano" (GUIMARÃES; SIMAS; FARIAS, 2003 apud GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009).

Estas atividades em grupo, que permitem o contato com outras pessoas, são de grande interesse por parte dos idosos (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001). Conforme Brandão, Silva, Rebelo (2003), "nesta fase da vida, há que se buscar a ressocialização". Para estas autoras, o estabelecimento de relações interpessoais, contribui para a satisfação e o crescimento pessoal, segundo elas, "o homem e a mulher não nasceram para viverem isolados; o grupo deve ser um instrumento de facilitação para o crescimento e realização de seus integrantes, seja qual for a idade" (BRANDÃO; SILVA; REBELO, 2003, p. 27), a pessoa como integrante de um grupo pode detectar mudanças para si, e procurar entender as mudanças para o próprio grupo e, assim, utiliza seu potencial em benefício próprio e coletivo.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

Este estudo é de caráter qualitativo e de cunho exploratório. Conforme Thomas e Nelson (2002), a pesquisa qualitativa possui como principais características, além da observação e entrevistas, registro preciso e detalhado dos acontecimentos, interpretação e análise dos dados por meio da descrição, narrativas, citações diretas e, em alguns casos, a estatística. Este tipo de pesquisa é caracterizado pela presença pessoal intensiva do pesquisador. Quanto à pesquisa exploratória, esta tem por objetivo a aproximação com o problema, a fim de torná-lo mais claro ou constituir hipóteses, aprimorando as idéias ou a descoberta de intuições. A pesquisa exploratória é bem flexível, pois pode considerar vários aspectos relacionados ao fato estudado (GIL, 2002).

A base deste estudo foi a pesquisa participante, que é caracterizada pela interação entre pesquisadores e indivíduos que estão participando do evento estudado. A pesquisa participante é um elemento da pesquisa-ação, que, assim com a pesquisa participante, tem o envolvimento ativo do pesquisador e a participação do grupo ou dos indivíduos envolvidos no problema (GIL, 2002).

A pesquisa foi realizada com os idosos e adultos maduros participantes do Projeto de Extensão Universitária da Universidade Federal do Paraná “Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos”, sendo que a faixa etária destes participantes é de 50 a 90 anos de idade. Durante a pesquisa, foram ministradas aulas de dança para o referido público, no horário das intervenções do projeto. Para discussão dos dados foi feito um diário de campo, no qual eram anotadas, durante e ao final de cada aula, observações a cerca do desenvolvimento das mesmas, pontos negativos e positivos, facilidades e dificuldades dos idosos, facilitadores e barreiras para as aulas, comportamento dos idosos nas aulas, dentre outros aspectos que foram julgados relevantes para o estudo, além de anotações de falas espontâneas destes idosos durante tais intervenções. Ao final da última intervenção de dança, foi realizada uma “roda de conversa”, na qual os idosos expuseram como se sentiram no decorrer das aulas.

3.2 DESCRIÇÃO DO PROJETO SEM FRONTEIRAS: ATIVIDADES CORPORAIS PARA ADULTOS MADUROS E IDOSOS

O Projeto de extensão universitária Sem Fronteiras: atividades corporais para adultos maduros e idosos, da Universidade Federal do Paraná, foi criado no ano de 1999 pela Professora Simone Recchia¹, que a partir de um estudo intitulado "A prática pedagógica da Educação Física: seu impacto sobre as concepções de corpo de mulheres de diferentes gerações", observou que as mulheres em idade avançada possuíam dificuldade em perceberem seus próprios corpos e então, a partir disso, surgiu a idéia de criar um projeto com o objetivo de mudar esta concepção.

Inicialmente, a proposta do projeto era de apresentar esclarecimentos aos idosos quanto a sua corporeidade. Neste período, eram atendidos preferencialmente indivíduos aposentados.

¹ Professora adjunta do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, membro pesquisadora do Centro de Pesquisa em Esporte, Lazer e Sociedade, com titulação de Mestre em Educação e Doutora em Educação Física na área de estudos do Lazer.

No ano de 2000, a coordenação do projeto foi assumida pela Professora Rosecler Vendruscolo². Desde então, o foco do projeto foi oferecer atividades corporais e socioculturais para adultos maduros e idosos residentes em Curitiba e Região Metropolitana, fundamentando-se nos princípios da educação permanente, a qual prevê à pessoa um processo educativo contínuo, ou seja, desde o momento de seu nascimento até a sua morte.

Os principais objetivos do projeto são, junto à população idosa, proporcionar realização pessoal, autonomia física e social, manutenção da saúde e aumento da consciência corporal e assim, consequentemente, melhorar a qualidade de vida destas pessoas; junto aos acadêmicos, o projeto visa além da formação docente para o trabalho com idosos, a formação de futuros pesquisadores da área; e, junto à sociedade, o projeto objetiva a mudança das concepções negativas vigentes a cerca da velhice.

Para isso, são desenvolvidas no projeto diversas atividades corporais como alongamento, relaxamento, musculação, hidroginástica, ginástica aeróbia e localizada, dança, atividades recreativas, esportes adaptados, caminhadas, e também, atividades socioculturais, como passeios, festas, viagens, gincanas e dinâmicas de grupo. As atividades acontecem nas dependências do Departamento de Educação Física da UFPR e no Centro de Educação Física e Desportos da mesma Universidade, às terças e quintas-feiras, em dois horários, das 09h00 às 11h00 e das 14h00 às 16h00. Além destes horários para intervenção junto aos idosos, outros horários são destinados ao grupo de estudos, planejamento e reflexão das atividades desenvolvidas.

Atualmente o projeto conta com aproximadamente 150 idosos, divididos em três grupos, um pela manhã e dois pela tarde, além de uma lista de espera com quase 100 idosos que possuem interesse em participar do projeto. O projeto conta também com 20 acadêmicos, dentre eles bolsistas e voluntários.

² Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, com titulação de Mestre em Educação Física. Desenvolve pesquisas na área do envelhecimento, velhice e atividades corporais.

3.3 DESCRIÇÃO DAS AULAS DE DANÇA NO PROJETO SEM FRONTEIRAS

A dança sempre fez parte das atividades corporais que são desenvolvidas no Projeto Sem Fronteiras. Conforme são feitos os planejamentos das atividades, que normalmente são semanais ou mensais, um dos acadêmicos participantes do projeto desenvolve esta prática de diferentes maneiras.

Durante a minha permanência no projeto (três anos e meio), tanto como voluntária como bolsista, auxiliei e acompanhei as intervenções de dança de meus colegas e ministrei diferentes tipos desta prática, como danças de salão (tango, valsa, bolero, mambo, salsa, dentre outras), dança coreografada com movimentos livres e até a modalidade *street dance*. As práticas de dança sempre foram planejadas para um dia de intervenção, não repetindo a mesma aula ou coreografia na intervenção seguinte.

A partir das observações das aulas de dança que foram ministradas no projeto e os comentários dos idosos a cerca das mesmas, surgiu a idéia do tema deste estudo e, a partir disso, após dialogar com os acadêmicos do projeto e com os próprios idosos participantes, inclui as práticas de dança em todos os dias de intervenção no projeto, a fim de conseguir mais elementos que pudessem contribuir neste trabalho.

Como já observei algumas intervenções de dança de outros acadêmicos do projeto e também já trabalhei esta prática de maneiras diferentes com os idosos, considerei os comentários e reações que eles demonstraram durante as aulas, para planejar as intervenções de dança que fizeram parte deste estudo. Primeiramente escolhi trabalhar a modalidade de dança coreografada com movimentos livres, pois percebi que os idosos não se sentiam “à vontade” nas práticas de dança de salão. Escolhi também trabalhar a mesma coreografia durante todo o período de intervenção, pois além de ser uma maneira nova de trabalhar a dança com eles, alguns idosos já haviam exposto esta idéia.

Para a coreografia escolhi três músicas, duas mais antigas e uma mais atual, que passaram por um processo de colagem musical através do programa *Audacity 1.3 Beta (Unicode)*.

Estas aulas de dança mais sistematizadas começaram a ser ministradas na metade de setembro de 2011 e terminaram no início de dezembro do mesmo ano. Foram trabalhadas sempre duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras (dias

de intervenção junto aos idosos) no período da tarde. Devido ao grande número de idosos, estes foram divididos em dois grupos, durante os primeiros trinta minutos, um grupo participava das intervenções de dança e, nos outros trinta minutos o outro grupo realizava a mesma aula. Cada grupo contava com aproximadamente 15 a 30 idosos, número que variou conforme o dia e grupo trabalhado.

A coreografia foi passada aos poucos; em cada aula foi passado devagar um trecho da coreografia sem música e depois com música, na aula seguinte então, foi lembrado o conteúdo da aula anterior e ensinado mais algum novo movimento, e assim sucessivamente, conforme andamento da aula e progressão dos idosos, até, por fim, a coreografia ser terminada e ensinada por completo e dançada na íntegra pelos idosos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi observado um grande progresso por parte dos idosos no decorrer das aulas de dança. No início da primeira aula eles aparentaram estar tímidos e receosos com o que estava por vir. Alguns comentários como “não sei se irei conseguir”, “será que vamos conseguir?” foram ditos. O interessante foi que já ao final desta primeira aula, algumas destas falas já haviam mudado, e aqueles idosos tímidos já estavam se sentindo um pouco mais “soltos” e empolgados com a aula. João, idoso que participa há bastante tempo do projeto, afirmou no começo da aula “Nós somos meio durões”; já ao final da mesma intervenção, ele apontou “Estou começando a me soltar”.

Já nestas primeiras aulas algumas falas positivas foram apontadas em relação à prática da dança:

Eu acho lindo quem dança (Helena³)
A dança é sempre bom (Ana)
Ah, a dança faz muito bem para a gente (Vera)
Eu gostei tanto, sugiro que tenha sempre (Juliana)
Espero que ano que vem tenha muita dança (Jurema)

Apesar da timidez inicial, os participantes se mostraram bastante interessados, conseguiram acompanhar muito bem a aula, demonstrando apenas pequenas dificuldades nos movimentos que exigiam maior coordenação.

A cada aula este interesse foi crescendo, e pode-se notar através das observações e falas dos idosos, como a dança, além de auxiliar em aspectos psicológicos e sociais, pode trabalhar também o físico da pessoa que a pratica. Como afirma Nanni (2005), a dança pode auxiliar na manutenção da autonomia física do indivíduo, inclusive, ela interfere no desempenho das atividades de vida diária, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida (GUIMARÃES; SIMAS; FARIAS, 2003 apud GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009), como observado através de algumas falas durante as aulas:

A gente trabalha o corpo todo (Lilian)
Isso aqui exercita o corpo e a mente (Tereza)
Esse tipo de dança é bom. Desse tipo eu gosto, porque trabalha o corpo todo (Alzira)
É como se fosse uma ginástica (Jurema)
Quando eu chego em casa eu sou outra mulher, eu tenho vontade de fazer as coisas (Juliana)

³Todos os nomes citados são fictícios, a fim de preservar a identidade dos participantes.

Além desta importância da prática da dança no que se refere à manutenção e melhoria das capacidades físicas, a forma como a dança foi trabalhada durante as aulas foi outro ponto observado.

Por se tratar de um grupo de idosos fisicamente independentes, foi escolhido trabalhar a dança coreografa com movimentos livres. Conforme Mazo, Lopes, Benedetti (2001), com este tipo de grupo, deve-se executar a dança de preferência na posição em pé; adequar os movimentos a realidade dos alunos; criar as coreografias com uma diversidade de formações, utilizando círculos, filas e fileiras; explorar movimentos individualizados, em grupos e duplas; combinar o movimento a música; trabalhar os passos com base na letra da música; evitar a contagem; fazer com que os idosos participem do processo de criação da coreografia, desenvolvendo a criatividade.

Todos estes aspectos foram trabalhados durante as aulas, inclusive, a partir da terceira aula, os alunos começaram a participar da criação coreográfica, expondo suas idéias para os passos, mostrando que, conforme afirmam alguns autores (BARRETO, 2004; LABAN, 1990; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001; NANNI, 1998), a dança também auxilia no desenvolvimento da criatividade. Além disso, procurou-se, durante toda a coreografia, explorar diferentes movimentações com os idosos, trabalhando com eles a noção espacial. Esta metodologia adotada para as aulas foi observada como um ponto positivo pelos idosos, que afirmaram:

Eu prefiro este tipo de dança do que valsa (Nilda)
Com uma coreografia a gente sente que tem objetivos, isso nos dá maior incentivo para dançar (João)
Essa dança é mais animada, é muito melhor, tem mais interação (Vera)

Outro benefício observado desta prática foi em relação ao desenvolvimento da memória. Segundo Fortes (2008), a dança melhora a memória e a concentração. Já a partir da terceira aula, observou-se como os idosos estavam com mais facilidade para decorar a coreografia e lembrar dos movimentos ensinados nas aulas anteriores. Em relação a isso, eles comentaram:

Eu vim em algumas aulas e já estou conseguindo acompanhar melhor (Jurema)
A dança está sendo muito boa para a minha memória (Nilda)

Uma idosa, inclusive, contou que treinava os passos em sua casa, para auxiliar na assimilação dos movimentos:

Eu comecei a fazer assim na frente da TV; minha filha disse - o que é isso? – eu respondi, é o passo que tenho que aprender (Ana)

Como já citado, a dança pode trabalhar aspectos físicos, psicológicos e sociais, sendo umas das práticas mais indicadas para indivíduos em idade avançada (LORDA, 1995). Além disso, ela auxilia na saúde mental do indivíduo, reduzindo o estresse e trazendo bem estar emocional para quem a pratica (LABAN, 1990; MAZO; LOPES; BENEDETTI; 2001; NANNI, 1998), como apontado por alguns idosos:

*A gente esquece até o nome da gente quando dançamos (Luiza)
Para mim a dança alivia o estresse (Jurema)
É muito importante, qualquer coisa que saia da rotina é bom (Natália)*

Desta maneira, notou-se que, além de tudo, como afirma Okuma (1998), a dança ajudou a diminuir as angústias e aflições que cercam estes indivíduos. Como apontam Fortes (2008) e Mazo, Lopes, Benedetti (2001), esta prática é muita indicada para combater a depressão. Sobre isso, uma das idosas participantes disse:

É um remédio para a depressão (Nilda)

A dança também mostrou ser um componente que traz alegria aos idosos, Maria afirmou ao final de uma das aulas:

Me sinto mais feliz

Além disso, segundo Mazo, Lopes, Benedetti (2001, p. 155), “a dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos, pois favorece as recordações pessoais”, como disse Ruth:

Estou feliz. Faz lembrar os tempos de jovem e traz alegria

O ponto mais relevante para esta discussão refere-se à dança como instrumento de socialização entre os idosos. Esta prática pode auxiliar a pessoa em idade avançada a sair do isolamento social (GARCIA; GLITZ; CESTARO; PAZ; DIAS; BRAZ, 2009), conforme mostra o seguinte apontamento:

Isso é muito bom. A gente com a idade tende a se isolar, assim a gente interage (Juliana)

Dançar possibilita ao indivíduo trabalhar e encarar as diversas situações que podem ocorrer no seu dia a dia, situações, que muitas vezes temos dificuldade para

aceitar, conviver e superar (RANGEL, 2002). Isto parece bem claro na fala de alguns idosos que, através da dança, melhoraram alguns aspectos em suas vidas. Um exemplo é um casal de idosos que frequenta o projeto há pouco tempo, que afirmou que após as aulas de dança, sua relação como casal melhorou, eles aprenderam a se respeitar e se compreenderem melhor, a esposa afirmou:

Nossa, melhoramos em tudo, nós melhoramos principalmente como casal (Alice)

No decorrer das aulas, notou-se como o relacionamento entre os idosos melhoraram, como afirma Okuma (1998), quando diz que a dança facilita a integração e o fortalecimento das amizades. Pode-se observar isto principalmente através de algumas falas:

A união do grupo é importante. A dança colaborou para que todos se aceitassem e se unissem. Todos se aceitaram e se uniram mais (Nilda)

A dança ajudou a gente a se unir (Fátima)

A gente se apegou mais um no outro (Janira)

Para mim é uma integração social. As pessoas se soltam mais e se conhecem melhor; o convívio fica mais próximo. A gente até sai da rotina (Juliana)

Além desta melhora no relacionamento entre os idosos do projeto, a melhora no convívio deles com outras pessoas também foi evidenciado:

A convivência em casa e com os vizinhos mudou; a gente fica mais tolerante (Francisco)

Isto pode ser confirmado através da literatura, pois Brandão, Silva, Rebelo (2003) apontam que o indivíduo, quando faz parte de um grupo pode detectar mudanças para si, e procurar entender as mudanças para o próprio grupo e, assim, utiliza seu potencial em benefício próprio e coletivo.

Notou-se também, que durante as aulas, o fato de todos estarem juntos, foi mais importante do que a forma correta de executar os passos, como afirma Fortes (2008, p. 426), quando diz que nas aulas de dança “o importante é a alegria de estar juntos”. Isto pode ser evidenciado através das seguintes falas dos participantes:

Não importa que não foi perfeito. Mas importa que a gente cooperou e tentou (Luiz)

Em turma incentiva quem tá “meio duro”. Um ajuda o outro e a gente não se preocupa quando erra (Lorena)

Notou-se, inclusive, que o fato de ser trabalhada a mesma coreografia durante um grande período, contribuiu para este fortalecimento e união do grupo, pois os idosos ajudaram uns aos outros, ensinando os movimentos das aulas anteriores para os colegas que faltaram, tirando dúvidas e orientando durante a própria execução da coreografia.

Desta forma, percebeu-se a importância da socialização neste período da vida e como a dança pode ser um elemento muito eficiente neste processo, já que, "o indivíduo constrói-se socialmente, através de suas relações com os demais, de suas interações com o meio que o cerca e de suas experiências sociais" (BARBIRATO, 2005). Em contrapartida, nota-se que a ausência da socialização pode interferir em diferentes aspectos da vida deste indivíduo, prejudicando a interação do idoso consigo mesmo e com o meio em que está inserido, pois é através da socialização que aprendemos a nos adaptar a sociedade e, desta maneira, a vivermos as nossas vidas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se observar que a população idosa tem crescido rapidamente em todo o mundo, apontando um processo chamado envelhecimento populacional. As projeções apontam que o número de idosos irá aumentar ainda mais em vários países, inclusive, no Brasil.

O processo de envelhecimento acarreta em diversas alterações no indivíduo, tanto físicas, como psicológicas e sociais. As relações sociais do idoso tendem a diminuir, pois, em muitos casos, esta fase da vida é vivenciada em condições de isolamento e solidão, decorrentes das próprias alterações oriundas da velhice, como diminuição das capacidades físicas e cognitiva, presença de doenças, perda de entes queridos e, também, devido à aposentadoria.

Desta forma, observa-se que deve se buscar maneiras para que este processo ocorra de maneira mais agradável e com qualidade de vida, buscando integrar ou reintegrar o idoso na sociedade, objetivando seu bem estar físico, psicológico e social. Buscando principalmente, a melhoria de seu vínculo social, sua relação consigo mesmo e com os outros.

Sendo assim, nota-se que praticar atividades físicas pode ser um fator positivo neste processo, já que, além de contribuir no desempenho das atividades de vida diária, a atividade física, praticada principalmente em grupo, pode contribuir no processo de socialização do indivíduo, pois nestas atividades ele encontra satisfação e suporte social.

A socialização é um processo de grande importância na vida do indivíduo, já que, é através das relações com os outros e de sua interação com o ambiente que o cerca, que este indivíduo constrói-se socialmente.

Desta maneira, verificou-se que a dança pode ser uma ótima opção para indivíduos que se encontram nesta faixa etária. A partir dos resultados deste estudo, observou-se que esta prática foi muito bem recebida pelos idosos participantes do projeto, auxiliando na melhoria das capacidades físicas, potencializando o desempenho das atividades diárias destes idosos; melhorando o desenvolvimento da memória, já que, ao ser trabalhada a mesma coreografia, os participantes precisavam sempre estar lembrando os movimentos das aulas anteriores; e também, desenvolvendo a criatividade, visto que, os idosos auxiliaram na composição coreográfica.

Pode-se verificar também, que este tipo de modalidade trabalhada, dança coreografada com movimentos livres, foi bem aceita pelos idosos, que se sentiram mais incentivados e motivados para as aulas.

Além disso, notou-se que a dança auxiliou no combate ao estresse e depressão destes indivíduos, trazendo bem estar emocional, servindo como fonte de alegria para eles.

Além destes benefícios, pode-se afirmar que a dança foi positiva no que se refere à socialização destes idosos, tendo em vista que as aulas ministradas contribuíram para que estes indivíduos se interagissem mais uns com os outros e com outras pessoas fora do ambiente do projeto, ajudando, inclusive, alguns destes idosos a saírem do isolamento social, melhorando as relações sociais e fortalecendo as amizades. Pode-se verificar que trabalhar uma mesma coreografia durante um período maior, favoreceu este ambiente de união e interação entre os idosos, visto que, uns ajudaram os outros, ensinando e corrigindo movimentos.

O presente estudo confirma que a dança é uma ótima atividade para ser trabalhada com a Terceira Idade, que além de melhorar capacidades físicas dos indivíduos em idade avançada, pode ser usada como ferramenta para trabalhar também a socialização entre os idosos.

Referências

ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. **Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física.** Rev. paul. Educ. Fis., São Paulo, 17(2):142-53, jul./dez. 2003.

BARBIRATO, F. R. **A SOCIALIZAÇÃO NO CONTEXTO DE PROJETOS ESPORTIVOS. Um estudo de caso na fundação gol de letra.** Dissertação (mestrado). Universidade Federal Fluminense, Faculdade de Educação, Niterói, 2005.

BARRETO, D. **Dança: ensino, sentidos e possibilidades na escola.** Campinas, SP: autores associados, 2004

BELLONI, M. L. **Infância, mídias e educação: revisitando o conceito de socialização.** Perspectiva, Florianópolis, v. 25, n. 1, 41-56, jan./jun. 2007.

BOURCIER, P. **História da dança no Ocidente.** Tradução. Marina Appenzeller. SP: Martins Fontes, 2001. 339 p.

BRANDÃO, J. S; SILVA, M. D; REBELO, R. A. **A vida na maturidade. Uma contribuição à educação permanente.** Blumenau: Nova Letra, 2003. 280 p.

CAMINADA, Eliana. **História da dança: evolução cultural.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999. 486 p.

FORTES, F. M. **A superação das limitações da Terceira Idade através de danças adaptadas.** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Setiembre de 2008.

FUX, M. **Dança, experiência de vida.** (tradução de Norberto Abreu e Silva Neto). São Paulo: Summus, 1983. (novas buscas em educação; v 15).

GARAUDY, R. **Dançar a vida.** Prefácio de Maurice Béjart; tradução de Antonio Guimarães Filho e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GARCIA, J. L.; GLITZ, N. B.; CESTARO, P.; PAZ, S. L.; DIAS, T. S.; BRAZ, L. **A influência da dança na qualidade de vida dos idosos.** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 139 - Diciembre de 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HASS, A. N; GARCIA, A. **Ritmo e Dança.** Canoas, RS: Ulbra, 2003. 240 p.

IBGE 2010. **Síntese de Indicadores Sociais 2010.** Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1717&id_pagina=1>, acesso em 20 de setembro de 2010.

LABAN, R. **Dança educativa moderna.** São Paulo. Ícone, 1990.

LEAL, I. F.; HAAS, A. N. **O significado da dança na Terceira Idade**. RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 64-71 - jan./jun. 2006.

LOBATO, L. F. **Diálogos com a dança/Estudos Monográficos Contemporâneos em Dança**. Salvador – Bahia, Editora P& A, 2004.

LOPES, M. A. **Oficina: Dança**, in **XI Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a 3ª Idade**. Curitiba, 2011.

LORDA, R. C. **Recreação na Terceira Idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre, RS: Sulina, 2001. 240 p.

MAZO, G. Z. **Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento**. Porto Alegre, RS: Sulina, 2008. 160 p.

NANNI, D. **Dança Educação – Princípios, Métodos e Técnicas**. Rio de Janeiro, editora Sprint, 1995.

NANNI, D. **Dança Educação: pré-escola à universidade**. 2. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998. 191 p.

NANNI, D. **O ensino da dança na estruturação/Expansão da consciência corporal e da auto estima do educando**. Fitness e Performance Journal, v. 4, n. 1, p. 45-57, 2005.

NERI, A. L. **Palavras-chave em Gerontologia**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2001. 136 p.

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

OTTO, E. R. C. **Exercícios físicos para a terceira idade**. São Paulo: Manole, 1987.

PINTO, M. V de Mello; ARAUJO, A. S.; COSTA, D. A.; PÓVOA, H. C. C.; LOPES, L. C. P.; SILVA, C. M.; SILVA, A. L dos Santos; SILVA, V. F. **Análise dos benefícios da dança para a Terceira Idade**. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Setiembre de 2008.

PORTINARI, M. **História da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

RANGEL, N. B. C. **Dança, Educação, Educação Física: propostas de ensino na dança e o universo da educação física**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2002.

SILVA, S. S. **HABITUS E PRÁTICAS DA DANÇA: uma análise sociológica dos fatores que influenciam a prática da dança na cidade de Toledo-PR**. Curitiba, PR: Dissertação de mestrado, 2011.

SOUZA, L. D; RAUCHBACH, R. **O idoso e a prática da musculação**. Curitiba: R. Rauchbach, 2004. 100 p.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. 419 p.

TURNER, J. **Sociologia: conceitos e aplicações**. São Paulo, Makron ed, 1999.

Anexos

















