

BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Fabio Junio Santos Silva¹
Lenisse Martins²
Catia Rodrigues dos Santos Mendes³

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo principal abordar os benefícios da dança na terceira idade. A dança pode ser utilizada como promotora de qualidade de vida, amenizando os problemas decorrentes do processo de envelhecimento nos aspectos psicossociais e biológicos. O trabalho científico foi realizado através de uma ampla pesquisa bibliográfica na qual aborda a história da dança, posteriormente discute como acontece o processo de envelhecimento mostrando as perdas físicas, motoras e psicológicas e por fim, mostra os benefícios da dança na terceira idade para o corpo e a mente e também as contribuições da dança para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Dança; Qualidade de vida.

BENEFITS OF THE DANCES IN THE THIRD AGE

ABSTRACT: The present I study had like main objective approach the benefits of the dances in the third age. It dances can be utilized like life quality promoter, brightening up the resulting problems of the trial of ageing in the biological and psychosocial aspects. The scientific work was carried out through a broad bibliographical research in the which approaches the history of the dances, subsequently discusses as the trial of ageing showing happens the psychological, motor, and physical losses and finally, sample the benefits of the dances in the third age for the body and the mind and also the contributions of the dances for a better quality of life.

Keywords: Age; Dance; Quality of life.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

² Acadêmico do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

³ Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes

1- INTRODUÇÃO

Percebe-se que atualmente um grupo social vem se desenvolvendo muito e esse grupo é denominado como terceira idade. Devido às limitações ocasionadas, surge à necessidade de melhorar o processo de envelhecimento tornando a vida do idoso mais fácil e prazerosa.

O desafio do envelhecimento significa estar preparado para enfrentá-los. Pessoas que enfrentam estas mudanças com otimismo estão menos propensas a desenvolverem várias doenças psicossomáticas, comuns nessa fase da vida do indivíduo, tais como depressão, estresse.

O processo envelhecimento é um processo contínuo onde ocorre declínio progressivo de todos os processos fisiológicos. A terceira idade faz com que o organismo do indivíduo funcione de forma diferenciada e o corpo torna-se menos flexível. Sendo assim, os movimentos dos idosos são mais lentos com perda significativa da agilidade, as articulações vão perdendo a mobilidade e elasticidade, os ossos ficam mais fracos e ocorre uma deterioração do aparelho bronco pulmonar, gerando um comprometimento de todo o sistema respiratório.

Outro fator que agrava o processo de envelhecimento é o aparelho cardiovascular que também sofre diminuição de sua capacidade, ocasionando várias patologias decorrentes dessa situação. Constata-se que com o passar do tempo a nossa aparência sofre modificações ocorridas devido às mudanças físicas, tais como: ganho de peso, perda de massa muscular, perda de estatura e modificações posturais (NOBREGA et al, 1999).

Aliada a essas mudanças surge à insatisfação gerando em muitos casos a depressão. Esses fatores estão associados ao declínio pessoal do idoso, acarretando processos como a solidão, desprezo familiar, dores físicas e também emocionais, limitações e, claro, baixa autoestima. Quando chega a esse ponto, existe uma clara falta de inserção deste idoso no meio social em todas as suas formas, falta de saber e sentir o seu real valor no mundo, de se sentir útil e capaz, sentir prazer e alegria.

O sentimento de incapacidade para o ser humano em idade mais avançada de uma forma geral gera transtornos de invalidez perante a sua credibilidade.

Todavia, o afeto recebido, o reconhecimento, o poder de realização e as perspectivas de vida podem ser compartilhados com atividades em que o idoso conviva com outras pessoas, dando-lhe oportunidade de, não apenas conhecê-las, mas também de conhecer a si próprio, além de vencer desafios motivados pelos seus próprios atos, demonstrando possíveis potencialidades de integração com as pessoas para atender às necessidades afetivas e sociais.

A dança como atividade física, favorece os princípios de qualidade de vida como uma atividade estimuladora promotora da integração e geradora de movimentos evolutivos e graciosos, levando o idoso a deixar a vida sedentária e complementar os movimentos necessários para obter os benefícios que o movimento corporal pode trazer.

Neste contexto, a dança surge como uma atividade física de características variadas que proporciona ao idoso um cuidado com o corpo e mente e também com as relações sociais, favorecendo o processo da autoestima, uma vez que na maioria dos casos essa atividade é realizada em grupo. A dança é considerada como atividade física significativa para intervir de forma satisfatória na qualidade de vida e, sobretudo na saúde das pessoas na fase do envelhecimento (VERAS, 1995).

A dança é uma atividade física recreativa identificada como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade mais avançada (SALVADOR, 2004).

Devido à divulgação da dança como meio de promoção de saúde e sendo uma modalidade muito praticada por grupos de idade avançada, esta é considerada uma das mais completas formas de atividade na visão de vários autores, pois trabalha o físico, o psicológico e também o social que nessa fase da vida são afetados por vários fatores relacionados ao tempo.

Nessa fase da vida, a dança como atividade física tem o objetivo de trabalhar o físico, o psicológico e também o social que no processo de envelhecimento são afetados por vários fatores relacionados ao passar do tempo, pois a arte de envelhecer com sucesso requer um planejamento cuidadoso e uma compreensão realista das mudanças.

Com a dança na terceira idade, aumenta-se a possibilidade de socialização do idoso, estimulando sentimentos de confiança, igualdade, apoio mútuo, o que

permite aos praticantes da dança a melhoria nas disposições física e mental, a flexibilidade, a postura, a força e a resistência musculares, reduzindo tensões e dores, propiciando assim o bem-estar social.

A dança para o idoso pode atuar ainda no campo mental e emocional, visto que permite ao indivíduo trabalhar a atenção, memória, cognição, linguagem, bem como se expressar, socializar e promover a qualidade de vida do idoso (PRADO, 2000).

Sendo assim, este estudo tem por objetivo mostrar os benefícios da dança para a terceira idade e para isso se utiliza de uma revisão bibliográfica buscando conhecer a história da dança, seus efeitos sobre o corpo humano e o processo de envelhecimento .

2-O QUE É O ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo normal, individual e gradativo, que caracteriza uma etapa da vida na qual ocorrem modificações bioquímicas, psicológicas e fisiológicas em consequência da ação do tempo. Está ligado às alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do tempo em organismos multicelulares. Tais alterações acontecem nas moléculas e nas células que acabam por prejudicar o funcionamento dos órgãos e do organismo em geral (CABRAL, 2008).

Podem-se dividir as causas de tal período, levando em consideração a genética, o estilo de vida e o ambiente em que uma pessoa vive. Segundo Barbosa (2000), muitas destas reduções associadas ao processo de envelhecimento podem ser resultado do estilo de vida dos indivíduos, e não apenas uma característica própria e inevitável deste processo.

O processo de envelhecer pode ser explicado através da divisão das células (mitose) e, nesse processo de divisão, as sequências de DNA se encurtam fazendo com que haja a perda progressiva da capacidade de renovação. O estilo de vida que uma pessoa leva, já afirmado, pode contribuir bastante para o seu envelhecimento como, por exemplo, o sedentarismo que faz

com que um indivíduo acumule gorduras e açúcares no organismo, dificultando a ação dos órgãos. O ambiente também favorece ou não a longevidade de um indivíduo, já que a poluição, o abastecimento sanitário precário, o excesso de trabalho e outros fatores podem aumentar a probabilidade de envelhecimento precoce (CABRAL, 2008).

De acordo com Raso (1997), envelhecer é um processo único e inexorável, caracterizado pela redução gradativa da capacidade dos vários sistemas orgânicos para realizar eficazmente suas funções.

Para a Organização Mundial de Saúde (1998) é considerada idosa qualquer pessoa a partir de 60 anos de idade. Vale ressaltar que tal consideração é avaliada segundo o envelhecimento fisiológico, o que não impede uma pessoa de ser social e intelectualmente ativa. A saúde intelectual e física nesse processo é de grande relevância. Essas podem ser equilibradas através de atividades sociais, atividades físicas e de lazer que não deixam com que o indivíduo em fase de envelhecimento se sinta excluído da sociedade e incapaz de exercer funções (CABRAL, 2008).

Os principais problemas que ocorrem durante o processo de envelhecer são os danos no sistema nervoso central (que comprometem a memória tornando-a mais fraca com o passar do tempo) e problemas psicológicos. A expressão “envelhecimento ativo” tem crescido consideravelmente, assim como o número de seus adeptos. Trata-se de envelhecer priorizando, além de atividades sociais, as afetivas, as atividades físicas, profissionais e amorosas. Essas atividades preenchem o dia-a-dia dos idosos deixando-os ocupados e tornando-os menos suscetíveis aos problemas de saúde e psicológicos (CABRAL, 2008).

São muitas as alterações acometidas com o avanço da idade, mas a que mais chama atenção é a perda da força muscular, que se associa diretamente à dependência funcional. Rosa (2003, pag. 40) afirma que:

Em relação à dependência funcional em idosos, além dos fatores fisiológicos, outros fatores associam-se a sua aparição, tais como: ser analfabeto, aposentado, pensionista, dona de casa, não ser proprietário de moradia, ter composição familiar multigeracional, ter sido internado nos últimos 6 meses, ter déficit mental, isolamento social, déficit de visão, ter história de acidente vascular encefálico e ter avaliação pessimista da saúde ao se comparar com seus pares.

Petroianu e Pimenta (1999), afirma que a velhice não é apenas a deterioração orgânica, mas o que ocorre são perdas físicas, anunciando ou atestando o surgimento de doenças degenerativas, diminuição de força e vitalidades orgânicas. Perdas psíquicas, representadas pelo declínio da memória, diminuição ou anulação da vida afetiva, desinteresse em adquirir novos conhecimentos.

Nos dias atuais, é notório que o crescimento da população idosa aumentou, e a evolução da medicina contribuiu sumariamente para isto. Leme (2000), afirma que população em geral aumentou rapidamente e como fator do progressivo do aumento da população idosa, se deve a uma melhor condição de vida da classe dos idosos gerando uma maior expectativa de vida. Pickles et. al (1998, pag. 78) também nos esclarece que :

O aumento acentuado do número de idosos trouxe consequências para a sociedade e, obviamente para indivíduos que compõem esse segmento etário. Era necessário buscar os determinantes das condições de saúde e de vida dos idosos e conhecer as múltiplas facetas da velhice e do processo de envelhecimento. Ver esses fenômenos simplesmente pelo prisma biofisiológico é desconhecer a importância dos problemas ambientais, psicológicos, sociais, culturais e econômicos que pesam sobre eles. Ao contrário, é relevante ter uma visão global do envelhecimento como processo e do idoso como ser humano. Hoje felizmente, todas as áreas do saber sobre a velhice encontram-se em grande evolução.

Assim, o processo de envelhecer pode ser considerado de maneira diferente, pois vimos que se trata de um processo normal, individual e gradativo. Em um contexto mais filosófico, pode ser o continuar sendo, o continuar existindo, o continuar criando vida e ultrapassando os limites dos seus antecessores.

O processo de envelhecer não deve ser tratado como um problema e sim, deve ser entendido. E quando se fala de compreensão, deve-se ter uma visão global do envelhecimento, não somente biofisiológica, mas conhecer as particularidades ambientais, sociais, culturais e econômicas que, seguramente em maior ou menor extensão participam desse processo (CASSILHAS, 2011).

Sendo assim, é indispensável que se considere o processo de envelhecer como um processo e os idosos como indivíduos.

2.1. Perdas físicas, motoras e psicológicas

De acordo com Scalzo (2007), o envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e fisiológico que na diminuição da reserva funcional dos órgãos e aparelhos. Os estudos de Ishizuka (2003) nos demonstram que o envelhecimento populacional ganhou reconhecimento universal, e o Brasil ocupa hoje a sétima colocação mundial em número de idosos; espera-se que, em 2025, ocupe a sexta posição.

Em 2006, o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) no relatório de Síntese de indicadores sociais chegou à conclusão que as previsões de alterações nas pirâmides etárias do nosso país em um período de 50 anos demonstram que, em 2050, o número de idosos em idade avançada (igual ou superior a 80 anos) superará o de crianças com menos de quatro anos.

Deste modo houve o aumento da idade cronológica, e das pessoas que se tornaram menos ativas, já que suas capacidades físicas diminuem e, com as alterações psicológicas e sociais que acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse e depressão) existe ainda uma diminuição maior da prática da atividade física, que conseqüentemente, facilita a aparição de doenças crônicas, que contribuem para deteriorar ainda mais o processo de envelhecimento.

De acordo com Shephard (2003), o envelhecimento despertou interesse de várias áreas do conhecimento, pois a perspectiva de vida da população mundial aumentou muito nas últimas décadas. Sendo assim, esta população passou a necessitar de políticas públicas voltadas a atender suas necessidades. Conseqüentemente, cada vez mais se exige dos profissionais envolvidos. Um dos aspectos fundamentais para que o idoso tenha melhorias em sua saúde é a inclusão na sua rotina da prática da atividade física regular e bem orientada.

Durante o processo de envelhecimento, ocorrem perdas estruturais e funcionais que estão envolvidas nesse processo que relutantemente progride com o passar do tempo. As medidas fisiológicas de desempenho em geral melhoram rapidamente durante a infância e alcançam um máximo entre o final da adolescência e os trinta anos (BARBANTI, 1990).

No processo de envelhecimento os fatores genéticos atuam, pois se acredita que cada espécie de ser vivo tenha uma duração máxima de vida que

seria por ele determinada, porém a confirmação deste fato torna-se difícil, uma vez que o processo de envelhecimento se dá pela associação de vários motivos além do fator genético. Em geral, as mulheres vivem mais que os homens, apresentando uma expectativa média ao nascer de cinco a sete anos a mais. Fato este que se deve à proteção da mulher por hormônios, em especial o estrógeno, e a tendência do homem de adotar procedimentos de maior risco para a saúde e para sua sobrevivência (CARVALHO FILHO, 2000; LUSTRI; MORELI, 2004).

As alterações que ocorrem nas proteínas com o envelhecimento são favorecidas pelo acúmulo de radicais livres no organismo. Os radicais livres são substâncias que apresentam grande capacidade de reagir com determinadas partículas que compõem as proteínas, alterando-as. As lesões provocadas pelos radicais livres compõem mecanismos que podem levar à lesão celular por consequência do metabolismo aeróbico. Dessa forma, a presença desses radicais determina dano oxidativo, que contribui para o envelhecimento celular e para o desencadeamento de determinadas doenças (LUSTRI; MORELLI, 2004).

Um dos fatores que contribui para o envelhecimento é a poluição nos grandes centros urbanos em consequência da alta concentração de monóxido de carbono. Nestas regiões observa-se um maior índice de doenças pulmonares crônicas e de suas complicações, aumentando o índice de morte por problemas respiratórios. É observável que esse fator não tem uma influência expressiva no processo de envelhecimento propriamente dito, porém como a grande maioria dos idosos apresenta maior susceptibilidade a problemas respiratórios até mesmo por questões de modificações fisiológicas, estes problemas são magnificados (LUSTRI; MORELLI, 2004).

Sabemos que a alimentação é fator importante para a saúde e qualidade de vida do indivíduo. Um padrão alimentar equilibrado proporciona melhor condição de saúde e contribuem diretamente na prevenção e controle das principais doenças que acometem os idosos, como constipação intestinal, excesso de peso corporal, dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes mellitus, osteoporose, câncer e outras. Algumas alterações no processo de envelhecimento podem afetar o padrão alimentar do indivíduo, tais como a diminuição das papilas gustativas, com prejuízo do paladar; redução do olfato e da visão; diminuição da secreção salivar e gástrica; falha na mastigação pela

ausência de dentes ou uso de próteses impróprias; redução da mobilidade intestinal (ASSIS, 2002).

Segundo Assis (2002), o envelhecimento biológico corresponde ao processo de senescência pelo qual não há alteração patológica associada no indivíduo. Para todos os seres vivos fora da espécie humana, o envelhecimento biológico é o único que conta, já entre os seres humanos, os fatores psicológicos e sociais têm grande importância na contribuição deste processo. O envelhecimento psicológico, na grande maioria das vezes é imposto para as pessoas, pelo fato de atingirem uma determinada idade, mesmo que o indivíduo não apresente alterações motoras, intelectuais ou reflexas.

O envelhecimento social, que trata de uma questão intimamente ligada ao fator psicológico do envelhecimento humano, e é determinado por cada sociedade de acordo com padrões de condutas específicos, impondo o seu cumprimento em consonância com as diferentes etapas cronológicas da vida. É através do envelhecimento social que surgem os preconceitos, depressões, que podem agravar o estado físico e emocional do idoso (JORDÃO NETTO, 1997).

3- HISTÓRIA DA DANÇA

A dança é a mais antiga das artes criadas pelo homem. Nas pinturas das cavernas pré-históricas, podemos ver a tentativa dos primeiros artistas de mostrar o homem primitivo dançando instintivamente, usando seus movimentos e gestos para agradar vitórias, celebrar alguma festa. O homem dançava em cada manifestação de vida.

A dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria. Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independente do som que se ouve, e até mesmo sem ele (BARROS, 2011).

O ritmo, que acompanha o gesto, é uma descarga emocional servindo para regular e medir todas as forças vitais; é ele que estabelece a harmonia e equilíbrio dos movimentos, preside à ordem das coisas e dá aos gestos do homem e às

suas reações a força e a expressão. O ritmo é o primeiro movimento da vida que incide sobre os músculos do corpo humano (TAVARES, 2005).

Segundo Tavares (2005, p. 93):

Existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar, distrair, enfim, viver!

O surgimento da dança se deu ainda na Pré-história, quando os homens batiam os pés no chão. Aos poucos, foram dando mais intensidade aos sons, descobrindo que podiam fazer outros ritmos, conjugando os passos com as mãos, através das palmas.

A dança em grupo aconteceu através dos rituais religiosos, em que as pessoas faziam agradecimentos ou pediam aos deuses o sol e a chuva. Os primeiros registros dessas danças mostram que elas surgiram no Egito, há dois mil anos antes de Cristo.

Mais tarde, as danças foram perdendo o costume religioso, e apareceram na Grécia, em virtude das comemorações aos jogos olímpicos. Enquanto no Japão, foi preservado o caráter religioso e até os dias atuais as danças são feitas nas cerimônias dos tempos primitivos. Já em Roma, as danças se voltaram para as formas sensuais, em homenagem ao deus Baco (deus do vinho), e dançava-se em festas e bacanais.

Nas cortes do período renascentista, as danças voltaram a ter caráter teatral, que estava se perdendo no tempo, pois ninguém a praticava com esse propósito. Praticamente daí foi que surgiram o sapateado e o balé, apresentados como espetáculos teatrais, onde passos, música, vestuário, iluminação e cenário compõem sua estrutura.

A dança brasileira, de acordo com Ellmerich (1964, p. 108), foi vista pela primeira vez:

(...) em solo europeu, realizou-se em 1550 na cidade de Ruão, capital da Normandia, por ocasião da visita do rei Henrique II de Valois e sua mulher, Catarina de Medicis. Num ambiente que devia representar a terra selvagem, há pouco descoberta, 50 índios brasileiros, em companhia de mais de 200 indivíduos, todos nus, pintados e enfeitados à moda dos primitivos habitantes do Brasil, simularam uma luta entre tupinambás e tabajaras.

Ainda segundo Ellmerich (1964), foi a partir de 1538 que vieram as primeiras levas de negros africanos e foi justamente na dança que a contribuição do africano é a de maior importância. As danças trazidas pelos africanos, normalmente possuíam nome de instrumento musical como exemplo o caxambu, outras ainda possuíam nome da cerimônia na qual são executadas, exemplo o maracatu e a congada.

A princesa Isabel e seu marido, o conde D'Eu, realizaram inúmeros saraus e bailes no seu palácio, que hoje fica em Guanabara. Eles ajudaram a manter as Danças da Europa e a disseminar as brasileiras.

De acordo com Faro (1986, p. 130) hoje tudo pode ser considerado dança:

É dança o que de bom se fez no passado, o que de bom se faz agora e o que de bom se fará no futuro, e será dança aquilo que contribuir efetivamente, aquilo que se somar positivamente às experiências vividas por gerações de artistas que dedicaram suas existências ao plantio e cultivo de uma arte cujos frutos surgem agora, não apenas nos nossos palcos, mas nas telas dos nossos cinemas e das nossas televisões, deixando de ser algo cultivado por uma pequena elite para se transformar num meio de entretenimento dos mais populares nas últimas décadas.

Para Ribas (1959) a dança é também “uma coordenação estética de movimentos corporais, uma expressão rítmico-musical de sentimentos humanos” sendo então de extrema necessidade ao homem brasileiro.

A dança nos dias atuais tem usos nunca imaginados antes. Pode ser usada até terapeuticamente, prescrita por muitos médicos como forma de obter recuperações físicas ou musculares.

4- BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA A TERCEIRA IDADE

A dança é um tipo de modalidade que está desenvolvendo cada vez mais, conquistando assim mais pessoas que se encantam por seus movimentos graciosos e precisos.

Leal e Haas (2006) relatam que a dança pode ter seis funções; autoexpressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação

cultural, ruptura e revitalização da sociedade. Mostram-nos ainda que a dança tem um forte caráter sociabilizador e motivador, seja em par ou sozinho seja idoso ou criança, seja homem ou mulher ao dançar todos se sentem bem.

Segundo Garaudy (1980) dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses. Ainda, segundo Garaudy (1980), a dança não é apenas uma arte, mas também um modo de viver ou até mesmo um modo de existir, onde se interliga o aspecto da vida cotidiana como, religião, trabalho, festas. A dança representa o modo de viver e ver o mundo.

Já Nanni (1995) descreve que a dança é uma expressão harmônica e universal, ou seja, é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente ligado ao corpo, espírito e coração. Durante a terceira idade, é interessante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, pois nesta fase, os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados.

Assim, a dança como atividade física é uma excelente opção para indivíduos da terceira idade, visto que é uma atividade realizada em grupo a qual facilita a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que os cercam este grupo durante a vida cotidiana. Com isso vimos que:

Uma das especificidades da dança está no fato de que movimentos transformados em gestos de dança adquirem características extraordinárias, pois os fatores espaciais, temporais, rítmicos e o próprio modo de movimentação do corpo tornam-se diferentes e particulares adquirindo valores em si mesmos, ou seja, movimentos comuns são transformados em dança. Outra especificidade é a sua forma simbólica livre que possui em transmitir ideias de emoção, consciência, sentimentos e expressar tensões físicas e espaciais. (DANTAS, 1999, p. 35)

Quem dança, manifesta movimentos rítmicos numa explosão de sentidos, como forma de conhecimento do corpo que possibilita uma intervenção direcionada para a ampliação da expressividade dos sujeitos dado o qual permite ler a gestualidade humana como uma linguagem, fazendo com que essa compreensão aproxime-se da concepção de movimento humano.

Os idosos, em sua maioria não estão interessados num bom desempenho artístico, mas sim em uma atividade prazerosa, com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores.

4.1 Benefícios da dança para o corpo e a mente

Sabemos que a dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida, favorecendo a saúde em todos os aspectos, tais como a frequência cardíaca, estimula à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias.

A dança está associada essencialmente à atividade social pela qual provoca uma sensação de bem-estar psicológico, permitindo a troca de experiências, estimula o diálogo melhorando consequentemente a autoestima. Além disso,

A dança, por ser uma atividade extremamente prazerosa e capaz de proporcionar um condicionamento físico muito bom. De acordo com a médica, inúmeros são os benefícios: melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminui a pressão arterial, melhora a circulação periférica, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenua as dores e pode prevenir problemas futuros posturais e de artrose. Sem contar os efeitos psicossociais, já que possibilita um aumento do convívio social, podendo ajudar a desinibir. (MARQUES, 2003, p. 45).

Ao dançar, o ser humano aprende novos ritmos os quais vão favorecer a mente, uma vez que seguir uma coreografia exige concentração, coordenação motora, equilíbrio, agilidade e boa memória. Esses movimentos vão se refletindo nas tarefas do cotidiano, que ficam mais fáceis e leves.

De acordo com Corraza (2001, p. 35) a dança na terceira idade é fundamental para desenvolver os estímulos dos sentidos, entre eles cita:

- a) Visual - Ver os movimentos e transformá-los em atos;
- b) Tátil - Sentir os movimentos e seus benefícios para seu corpo;
- c) Auditivo - Ouvir a música e dominar o seu ritmo;
- d) Afetivo - Emoções e sentimentos transpostos na coreografia;
- e) Cognitivo - Raciocínio, ritmo, coordenação;

f) Motor - Esquema corporal.

Quem dança transforma seu próprio corpo, multiplicando, diversificando-o e ampliando-o numa explosão de sentidos. Os possíveis avanços em relação aos benefícios da dança em nosso corpo são favoráveis em inúmeras situações como garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida.

A dança é um recurso interessante capaz de contribuir para a autonomia e independência do indivíduo idoso, para que estes se mantenham ativos e participativos socialmente. Sendo assim, é possível caracterizar a dança como uma atividade importante em programas de atividades voltados para a Terceira Idade.

Em relação à dança de salão, modalidade de dança que na maioria das vezes é adotada por pessoas na Terceira Idade, Caldas (1999, p. 45) nos ensina que:

A dança de salão abrange os três domínios da natureza humana: fisiológico, afetivo e cognitivo. Funcionam como um agente motivador do indivíduo para a manutenção e/ou recuperação da vida e da alegria pessoal e coletiva e como agente motivador retroalimentador da própria dança, por seu aspecto lúdico e sua versatilidade, incentivando a prática dela mesma, fazendo com que se renove e permaneça ao longo de gerações como uma atividade atual.

Podemos então afirmar que dança pode ser um agente facilitador para uma maior adesão dos indivíduos idosos a prática de atividades físicas passando de sedentários a ativos.

A dança pode produzir benefícios físicos psicológicos e sociais mensuráveis cientificamente. Por tudo isso, sugere-se que cursos de capacitação em dança sejam organizados e estendidos para um número significativo de profissionais que trabalham com as questões na qualidade de vida na velhice.

É importante fazer uma reflexão crítica sobre o papel sociocultural da dança, seja de maneira erudita ou popular, nos deparamos com muitos conceitos articuladores dos significados e do valor da dança no mundo contemporâneo, pois

dançar pode ser um bom caminho para melhorar o humor, se divertir, mas especialmente ajudar a minimizar o impacto de algumas doenças da

vida moderna. A depressão é uma delas. Na dança há troca de energia. Você está em contato com outra pessoa. Quando você movimentar o corpo, naturalmente você muda o estado interno. (DANTAS, 1999, p. 65).

Sendo assim, a atividade oferecida deve estar de acordo com a expectativa dos participantes. Nesse sentido, encontra-se a importância do profissional que irá trabalhar com a terceira idade, visto que as aulas devem ser dinâmicas e variadas, para não resultar na acomodação e desistência dos alunos, com atividades que contemplem todos os níveis da turma, sem causar exclusão dos idosos mais debilitados e sem desmotivar aqueles que possuem mais facilidade.

4.2 Contribuições da dança para uma melhor qualidade de vida na 3ª idade

Grandes são as limitações que surgem com o passar dos anos. Como já vimos, a dança surgiu como instrumento potencializador para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Hashizumi et. al, (2004), afirma que a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção de sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida.

Neste contexto, a dança contribui para que o passar do tempo possua uma ação mais branda nos indivíduos, amenizando as dificuldades enfrentadas por pessoas em idades mais avançadas. Assim, é importante que o idoso experimente a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que na terceira idade os indivíduos tornam-se muito reprimidos e limitados. (HASHIZUMI, et. al, 2004)

Ainda, segundo o autor acima citado, os benefícios gerados pela dança são inúmeros, contudo deve haver um conhecimento específico do professor das limitações de cada aluno presente, pois a terceira idade é considerada um grupo de risco onde se deve trabalhar com extrema segurança.

De acordo com Caldas (2003) “a dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular”. Marlene Salvador (2004) afirma que “a dança se manifesta entre as atividades físicas aeróbicas como umas das mais alegres, onde todos podem participar não havendo restrições e nem contra-indicações”.

Por fim, a dança é a melhor opção para indivíduos da terceira idade, pois é uma atividade realizada em grupo facilitando a integração e fortalecimento das amizades, com superação de limites físicos, diminuindo assim as angústias e incertezas que cercam este grupo durante a vida cotidiana. (SALVADOR, 2004).

5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de envelhecer é um aspecto biológico natural que ocorre com cada indivíduo, podendo estar associado a importantes alterações estruturais e funcionais. É importante uma maior atenção nos cuidados primários relacionados à saúde, especialmente em relação a acidentes como as quedas. A prática de atividade física regular é uma forma de prevenir tais acidentes, uma vez que garante uma melhor condição psicofísica do indivíduo.

Com a chegada da terceira idade, surge então à necessidade de procurar formas que minimize os efeitos do envelhecimento e isso pode ser adquirido por meio da dança a qual possibilita aos seus praticantes expressarem através de movimentos corporais suas emoções, além de desenvolverem habilidades motoras e cognitivas.

A dança como uma atividade física complexa, se realizada na terceira idade, trabalha a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas, além de melhorar a coordenação motora e o condicionamento físico

associado à sensação de satisfação física e emocional do idoso e também propicia benefícios para o corpo e a mente.

A prática da dança na terceira idade promove alguns benefícios os quais são: o combate ao stress, o estímulo e a oxigenação do cérebro, o reforço dos músculos e a proteção das articulações, além da melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da postura, possibilitando também o convívio social. Por ser a dança uma atividade tão completa acredita-se que ela é importante na melhoria na qualidade de vida de todos idosos adeptos da dança em seus variados repertórios.

Concluimos que a dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida, favorecendo a saúde em todos os aspectos, tais como a frequência cardíaca, estimula à circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias.

Dançando, nosso corpo expressa o prazer, fazendo com que a motivação possa surgir naturalmente por meio de um simples e repetido movimento, aproximando as pessoas, promovendo uma integração física, mental, emocional, espiritual e principalmente social. Resgatando o prazer de viver em sociedade.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS, M. *Promoção da Saúde e Envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos*. Rio de Janeiro, CRDE UnATI UERJ, 2002 .

BARBANTI, V.J. - *Um convite à Saúde*. Manole, SP, 1990.

CABRAL, G. Disponível

<<http://www.brasilecola.com/saude/envelhecimento.htm>.> Acesso em 22 de set. de 2012

CALDAS C. P. *Educação para a saúde: a importância do auto cuidado*. Rio de Janeiro, Ática, 1999.

CARVALHO FILHO, E. T. C, *Geriatrics: fundamentos, clínica e terapêuticas*. São Paulo: Atheneu, 2004.

CASSILHAS, R. C. *Envelhecimento e exercício físico*. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2011.

CORRAZA, M. A. *Terceira Idade e Atividade Física*. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

DANTAS, M., F. *Dança: o enigma do movimento*. Porto Alegre: Universidade/UFRS, 1999.

ELLMERICH, L. *História da Dança*. 3. ed. São Paulo: Ricordi, 1964.

FARO, A. J. *Pequena História da Dança*. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

GARAUDY, R. *Dançar a vida*. 4ª edição, Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1980.

HASHIZUMI, M. M.; SALVADOR, D. C.; CRISTINA, K. ; BERTOCELLO, P. *Dança pra terceira idade*. 2004.

IBGE. *Síntese de indicadores sociais 2006*. Rio de Janeiro: IBGE, 2006.

ISHIZUKA, M. A. *Avaliação e comparação dos fatores intrínsecos dos riscos de quedas em idosos com diferentes estados funcionais [dissertação]*. Campinas: Faculdade de Educação, Programa de Pós-graduação em Gerontologia da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); 2003.

JORDÃO NETTO, A. *Gerontologia básica*. São Paulo: Lemos Editorial, 1997.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. *O Significado da Dança na terceira idade*, 2006.

LEME, L. E. G. *O envelhecimento*. 3. ed. São Paulo: contexto, 2000.

LUSTRI, W. R.; MORELLI, J. G. S. *Aspectos biológicos do envelhecimento*. In: REBELATTO, J. R.; MORELLI, J. G. S. *Fisioterapia geriátrica: a prática de assistência ao idoso*. São Paulo: Manole, 2004.

MARQUES, I. *Dançando na escola*. São Paulo: Cortez, 2003.

NANNI, D. *Dança Educação – Pré-escola à Universidade*, 2ª edição, Rio de Janeiro, Sprint, 1995.

NÓBREGA, A. C. L. da et al. *Atividade física e saúde no idoso*. Revista Brasileira Medicina Esporte: Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Curitiba, v. 5, n. 6. 1999.

PRADO, T. P. et al. *A terceira idade da dança*. In: *Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000*. Universidade Federal de Santa Maria, 2000.

PETROIANU, A.; PIMENTA, L.G. *Clínica e cirurgia geriátrica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.

- PICKLES, et al. *Fisioterapia na terceira idade*. 2. ed. São Paulo: Santos, 1998.
- RASO, V. et al. *Exercícios com pesos para mulheres idosas*. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde, v. 2, n. 4, 1997.
- RIBAS, Tomás. *Que é o Ballet*. 3. ed. Lisboa: Coleção Arcádia, 1959.
- RODRIGUES, R. et al. *Como cuidar dos idosos*. 2. ed. São Paulo: Papirus, 2000.
- ROSA, T.E.C. et al. *Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos*. Rev. Saúde Pública, v.37, n. 1, 2003.
- SALVADOR M. *A Importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física*. 2004.
- SCALZO, P. L. et al. *Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade: estudo piloto de uma abordagem específica, não sistematizada e breve*. Acta Fisiátrica, v. 14, n. 1, 2007.
- SHEPHARD, R. J. *Envelhecimento. Atividade física e saúde*. Tradução: Maria Aparecida Pereira. São Paulo: Phorte, 2003.
- SHIZUKA, M. A. *Avaliação e comparação dos fatores intrínsecos dos riscos de quedas em idosos com diferentes estados funcionais [dissertação]*. Campinas: Faculdade de Educação, Programa de Pós-graduação em Gerontologia da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); 2003.
- TAVARES, I. M. *Educação, corpo e arte*. Curitiba: IESDE, 2005.
- VERAS, R. P.; CAMARGO JUNIOR, K. R. *Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida*. Em: R. P. Veras (Org.). *Terceira idade: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro* (pp. 11-27). Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.