

O IDOSO E A DANÇA: CONTRIBUIÇÕES DA DANÇA PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.

Nome do Aluno: Alessandra da Conceição souza, Alana Patrícia Silva Soares, Domingos Neto da Silva, Jeovane Ferreira dos Santos, Sayonara de Jesus Oliveira Silva

Nome do Orientado(a) Claudiana Ribeiro dos Santos Andrade

RESUMO

O presente estudo visa fazer uma análise acerca dos vários benefícios que a dança traz para a melhora na qualidade de vida dos idosos. O objetivo é verificar os efeitos da Dança nos parâmetros cognitivos e motores e na qualidade de vida dos idosos. A capacidade cognitiva é um determinante da qualidade de vida na terceira idade, uma vez que perdas em funções cognitivas podem resultar em comprometimento do funcionamento físico, social e emocional dos idosos. As evidências mostram que o comprometimento cognitivo está fortemente associado à mobilidade prejudicada, bem como à desorientação espacial e à deterioração das funções executivas. O exercício físico pode melhorar a saúde mental e contribuir para prevenir transtornos como depressão e até demência. Para promover um envelhecimento mais saudável, a dança tem sido indicada como uma forma de atividade física. A dança é entendida como arte através da expressão corporal e determina o estado de espírito das pessoas. A dança está relacionada à melhoria da qualidade de vida dos idosos, melhorando tanto a mobilidade quanto os problemas psicológicos como resultado da socialização. Isso faz com que a autoestima dos idosos aumente, fazendo com que eles deixem um estilo de vida sedentário para se tornarem mais ativos fisicamente. A metodologia utilizada é a pesquisa bibliográfica e documental, feita através da revisão de livros e artigos sobre o tema descrito anteriormente. Trata-se de uma pesquisa qualitativa e argumentativa.

Palavras-chave: Dança. Qualidade de vida. Idoso. Convívio social.

1 INTRODUÇÃO

A dança ganhou destaque devido aos benefícios que traz a saúde tanto para o corpo quanto para a mente, geralmente ela é uma atividade de baixo impacto para o corpo, ou seja, o risco de se lesionar é pequeno em relação a outros exercícios, porém em algumas modalidades isso não se aplica, pois ela pode gerar sim um risco de lesão. A importância da dança para a terceira idade é justamente a parte social e a parte física; na perspectiva social ela influencia muito, pois a socialização que eles têm um com o outro, o contato, a alegria e o prazer de estar dançando traz a eles já

um benefício físico, pois isso reflete totalmente no corpo. A dança envolve quatro fatores: tempo, espaço, energia e pulsão. Os benefícios da dança são muitos, temos os benefícios sociais e também os benefícios físicos. Os sociais mexem muito com a autoestima dos idosos, com a alegria de estar perto de seus colegas, e os físicos que são a parte motora, equilíbrio e força. Acredita-se que a dança tenha sido uma das primeiras manifestações artísticas na história da humanidade(Andrade, 2015).

Os idosos buscam maneiras de se adaptarem tanto fisicamente, como socialmente; possuem também a necessidade de estar em convívio social, precisam se sentir úteis e na maioria das vezes a busca por atividade física acaba sendo uma válvula de escape para se sentirem acolhidos, e no caso a dança é uma das modalidades mais procuradas por eles. A importância da dança para os idosos e no seu convívio social, é de que a dança promove uma percepção do corpo e desenvolve habilidades que normalmente os idosos acabam perdendo como, por exemplo, a coordenação, equilíbrio e o principal que é a socialização (Andrade, 2015).

Visto que, quando os idosos se aposentam e encerram suas atividades profissionais, acabam saindo do núcleo de atividades e pouco a pouco vão se afastando daquilo que construíram ao longo dos anos; perdem o vínculo com a sociedade capitalista e a partir disso, sentem-se desvalorizados, incapacitados e excluídos pela sociedade. A terceira idade não pode ser tratada como um problema para a sociedade, até porque hoje em dia os idosos estão cada vez mais independentes e conseguem levar uma vida ativa e saudável, e a pesquisa confirma que cada vez mais a expectativa de vida dos idosos aumenta e eles estão aproveitando para realizar atividade física; é onde a dança entra com seus benefícios e seus aspectos de bem-estar, trazendo também independência para realização de tarefas do dia a dia e assim levar uma vida saudável, sociável e alegre (Andrade, 2015). Quais são os benefícios da dança na rotina dos idosos? E como são as formas de adaptação no convívio social?

Neste sentido, o objetivo geral desta pesquisa foi identificar os benefícios que a dança pode trazer para a pessoa idosa. Os objetivos específicos foram: compreender o processo do envelhecimento, entender os benefícios da dança e seu convívio social, analisar os principais benefícios que ela trás para a melhora da qualidade de vida dos idosos.

De acordo com Andrade (2015), a dança surgiu antes de Cristo pelos homens pré-históricos: mostrando resultados positivos aos praticantes. Além disso, é

importante compreender o processo do envelhecimento, entender os benefícios da dança e seu convívio social e verificar a sua adaptação na sociedade; com o aspecto do aumento de conhecimento a cerca desse método.

2 O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO HUMANO

O envelhecimento é o processo de perda progressiva da capacidade da homeostase do organismo, com o declínio funcional dos sistemas orgânicos. O envelhecimento pode ser por: Senescência (envelhecimento natural) ou senilidade (envelhecimento patológico). Segundo Beauvoir, foi escrito em 2.500 A.C., no Egito, o primeiro texto dedicado à velhice, de autoria de Ptah-Hotep, filósofo e poeta:

Como é penoso o fim de um velho. Ele se enfraquece a cada dia, sua vista cansa, seus ouvidos tornam-se surdos, sua força declina; seu coração não tem mais repouso; sua boca torna-se silenciosa e não fala mais. Suas facilidades intelectuais diminuem, e lhe é impossível lembra-se hoje do que aconteceu ontem. Todos os seus ossos doem. As ocupações que até recentemente causaram prazer só se realizam com dificuldade, e o sentido do paladar desaparece. A velhice é o pior dos infortúnios que pode afligir um homem. (BEAUVOIR, 1990, p.114).

A sociedade aspira um aumento na expectativa de vida, porém esse aumento só é considerado positivo quando reflete um aumento que agregue qualidade aos anos de vida da população. Nos dias atuais chegar à velhice é considerado uma realidade esperada, mesmo em países pobres uma vez que, o envelhecer deixou de ser um privilégio de poucos.

No império romano ou na velha china as pessoas viviam em média 30 anos. Em 1900 na Europa a média estava ao redor de 40 anos; hoje no Japão passa dos 80 anos. Fraiman (1995, p.30) aborda que “chegar à velhice com saúde é privilégio de poucos, devido ao somatório de situações desgastantes ao longo da vida. Daí ser ela relacionada com a doença, com a degeneração, com a pluripatologia”. Mas viver muito não depende exclusivamente de nós, trabalhos científicos sobre o envelhecimento permitem tirar duas conclusões: primeira à restrição calórica respeitada os limites de nutrição, a longevidade dos animais é inversamente proporcional ao número de calorias ingeridas diariamente. Isto é, quanto menos calorias ingerirmos mais longa será a nossa vida. E segundo, as vantagens conhecidas à restrição calórica são

muitas, reduzem a incidência de diabetes, hipertensão arterial, alguns tipos de câncer e outras doenças. Segundo Gomes:

“a experiência da doença, necessariamente, implica alterações no modo de vida pessoal e social, podendo conter a adoção de estratégias e novas percepções sobre essa nova situação. Isso vale especialmente para aqueles que estão acima do peso. (GOMES, 2002, p.117).

O primeiro sinal começa na pele, a perda de colágeno vai abrir caminho para as rugas, a genética combinada com o avanço da idade também pode revelar a calvície. As principais causas para o envelhecimento humano são: A infelicidade, o estresse, falta de exercício, má alimentação e não descansar o suficiente. Outra causa do envelhecimento estar no ar que respiramos, sem oxigênio não pode sobreviver, mas, ele nos corrói lentamente. Segundo a Idade Ativa:

Todo o organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo. A vida de um organismo multicelular costuma ser dividida em três fases: a fase de crescimento e desenvolvimento, a fase reprodutiva e a senescência, ou envelhecimento. Durante a primeira fase, ocorre o desenvolvimento e crescimento dos órgãos especializados, o organismo cresce e adquire habilidades funcionais que o tornam apto a se reproduzir. A fase seguinte é caracterizada pela capacidade de reprodução do indivíduo, que garante a sobrevivência, perpetuação e evolução da própria espécie. A terceira fase, a senescência, é caracterizada pelo declínio da capacidade funcional do organismo. (IDADE ATIVA, 2004, p. 94).

Com o passar dos anos as células perdem a capacidade de se dividirem, e o corpo passa a produzir uma série de toxinas que danificam o DNA das células até que elas morram. Na busca incessante por conhecimento, um estudo feito com larvas vem ajudando os estudiosos há chegarem um pouco mais perto de descobrir quem são os responsáveis pelo envelhecimento humano. Zimermann, ainda afirma que:

Assim como as características físicas do envelhecimento, o caráter psicológico também está relacionado com hereditariedade, a história e com atitude de cada indivíduo. Sendo assim indivíduos mais saudáveis e otimistas tem mais condições de adaptarem-se as transformações trazidas pelo envelhecimento. São mais propensas a verem a velhice como um tempo de experiência acumulada, liberdade para assumir novas ocupações. (ZIMERMANN, 2000, p.57).

É possível e necessário ter uma velhice com qualidade de vida e bem-estar entre outros fatores positivos. Neste sentido, os conceitos de envelhecimento ativo e bem sucedido, tem se sobreposto sobre o envelhecimento saudável, ressaltando que velhice e envelhecimento não são sinônimos de doenças. Goldfarb (1997, p. 11) comenta porque a velhice já foi símbolo de status social: “nas sociedades tradicionais

a figura do velho representava a sabedoria, a paciência, e transmitia os valores da ancestralidade: era ele quem detinha a memória coletiva; quem, através da evocação e da transmissão oral, construía uma narrativa com a qual se incorporava (fazia-se corpo) cada indivíduo na história do grupo”. Mas essa qualidade de vida tão almejada não depende somente dos cuidados durante a terceira idade; segundo a teoria epidemiológica do arco da vida, as pessoas nascem, engatinham e crescem formando as suas reservas homeostáticas.

Aos 50 anos essa reserva começa a decrescer e então se estabelece a condição de dependência ou independência do indivíduo que está baseado na qualidade de vida que ele teve ao longo de sua existência. Assim, se ao longo da vida ter cuidados com a alimentação, com atividade física e evitar maus hábitos como: fumo, álcool, o estresse e outros, a capacidade de superação de problemas durante essa fase da vida serão maiores.

2.1 Teorias Biológicas do Envelhecimento

O envelhecimento pode ser por Senescência, que é o envelhecimento natural onde ocorre efeitos anatômicos e funcionais naturais do processo de envelhecimento; ou pode ser também por Senilidade, que é o envelhecimento patológico ocorrendo alterações causadas por inúmeras doenças que acometem os idosos. Segundo Prentice e Voight (2003), o envelhecimento é um processo de seguidas manifestações biológicas ocorridas com o tempo, e não está associado à idade cronológica.

A senescência é quando o ciclo de vida natural das células da pele são menores, devida a idade; e afeta muito a aparência física, porque as células elas não vão mais conseguir defender dos ataques dos radicais livres, da poluição, dos ataques do sol e de todos os maus hábitos. Denomina-se senescência que é exatamente o somatório de alterações orgânicas e funcionais provenientes de um envelhecimento normal, que, promove o declínio das funções, alterando todos os sistemas (MCARDLE e KATCH, 2003). Essa fase da vida gera muito desconforto das pessoas e até mesmo medo, isso tudo devido a falta de conhecimento e pelo preconceito gerado pelo envelhecer.

A senilidade é o progresso de uma condição patológica seja por doença ou acidente, e também por desenvolvimento do estresse emocional. Senescência é o processo de envelhecer de modo progressivo, sendo ela a diminuição da reserva

funcional (CIOSAK et al, 2011). A Senilidade são as doenças que mais acometem os idosos tendo elas como principais hipertensões, artrose, traumas devido a queda (CANIZARES; JACOB, 2011).

A doença de Parkinson também é considerada uma senilidade, é um fator relevante, porém não acomete todos os idosos. De acordo com Pinheiro et al (2006, 2011) a doença de Parkinson é um distúrbio neurológico progressivo que possui como característica a degeneração das células, os principais sinais são tremores de repouso, bradicinesia, rigidez, postura flexionada para frente, bloqueio motor e alterações reflexos posturais.

2.2 Desafios do Envelhecimento Humano

Ao longo dos anos percebemos que há um aumento muito acelerado da população idosa, em especial no Brasil, e esse aumento reflete muito nas diferentes políticas públicas, pois precisamos nos preparar para colher e prestar atenção a essa população que vem junto com uma série de características que envolvem um cuidado diferenciado. Na teoria biológica o envelhecimento é um processo natural, responsável por diversas perdas velhice, como uma doença resultante da instabilidade de humores. (SANTOS, G., 2002)

São vários os fatores que contribuem para esse maior envelhecimento, aumento da expectativa de vida que hoje no Brasil é em torno de 78 anos, sendo que as mulheres, os homens em torno nos 70 anos; mas além da diminuição do número de filhos, a taxa de natalidade, a melhoria nas condições de saúde, os avanços da medicina; embora ainda se tenha muito o que avançar precisa-se considerar os avanços que tiveram também nesses diferentes campos. A crescente expectativa de vida, nos países em desenvolvimento, a exemplo do Brasil, estava provocando “a crise da velhice”, traduzida por uma pressão nos sistemas de previdência social a ponto de pôr em risco não somente a segurança econômica dos idosos, mas também o próprio desenvolvimento desses países (Cf. SIMÕES, 1997).

A expectativa de vida das mulheres são vários fatores, um deles é que a tendência dos homens morrerem antes e tem todo um fator de procura por cuidado, as mulheres acabam se envolvendo, se aproximando mais na busca pelo cuidado, pelo serviço de saúde e os homens nas idades mais novas também um número muito maior de envolvimento, por exemplo, em acidentes que acabam influenciando. “A

velhice é a pior desgraça que pode acontecer a um homem.”, destaca Beauvoir (1990, p.114) no que se refere a este pensador.

Hoje, o principal desafio que se coloca para as políticas públicas e a saúde em especial, é que temos vivido mais, a população tem envelhecido mais, mas precisamos garantir que esse envelhecimento, com que esse processo se dê com qualidade. “a velhice aparece mais claramente para os outros, do que para o próprio sujeito.” (BEAUVOIR, 1990, p.348).

2.3 A DANÇA E SEUS BENEFÍCIOS

A dança é a arte do movimento, nela consiste movimentar expressivamente o corpo seguindo movimentos ritmados, criando uma harmonia própria, seja em grupo, em duplo ou sozinho (a) em geral, mas não necessariamente, ao som de música. Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independentes do som que se ouve, e até mesmo sem ele. De acordo (com BREGOLATO (2006), vol1 p 45).

“O movimento corporal acontece mediante o processo vital que envolve a sensação, a percepção, a cognição, a pulsão e o próprio movimento”. Esse processo se realiza através do sistema nervoso e integra corpo e espírito. O corpo compõe a realidade objetiva da pessoa, como artérias, músculos, ossos e vísceras. O “espírito compõe a realidade subjetiva como sensibilidade, afetividade e pensamento.”.

Segundo GARAUDY (1980), na dança o homem une coração, corpo e espírito, em uma forma de comunicar-se usando uma linguagem própria, não verbal entre humanos. Além disso, o autor afirma que a dança não age apenas como forma de expressão, mas também como um modo de viver, sendo uma das principais atividades indicadas para a melhoria ou manutenção da qualidade de vida do ser humano da atualidade.

A dança envolve quatro fatores: tempo, espaço, energia e pulsão. Concordando com BREGOLATO (2006), ela afirma que o corpo dança em um tempo determinado pelo ritmo do que está a ser dançado, e neste tempo ele percorre um espaço, – seja um salão, campo, ou etc. – mas para dançar no tempo e no espaço é fundamental energia, e a energia se expande movida pelo prazer, ou seja, movida pela pulsão de vida.

Acredita-se que a dança tenha sido uma das primeiras manifestações artísticas na história da humanidade. TUBINO (1992) relata que ao longo dos anos o homem

deixou de ser nômade, fixou-se à margem de longos rios e passou a agrupar-se, de forma que gerou vários grupos, dando origem a nações, como por exemplo, os egípcios, chineses, hindus, entre outros.

O jogo de combate como atividade física, se justificava, porque os homens que continuavam nômades eram constantes ameaça, pois que expulsavam os agricultores de seus núcleos. “Bregolato, Roseli (2006). Segundos os estudos de Fahlbusch (1990), as primeiras documentações sobre a origem pré-histórica dos passos de dança, são produtos de descobertas das pinturas e esculturas gravadas nas pedras lascadas e polidas das cavernas”.

Na pré-história dançava-se pela vida, pela sobrevivência, entretanto o homem evoluiu e a dança obteve características sagradas, os gestos eram místicos e acompanhavam rituais. Na Grécia, a dança ajudava nas lutas e na conquista da perfeição do corpo, já na idade média se tornou profana, ressurgindo no renascimento.

Há vários segmentos pelo qual a dança se subdividiu ao longo dos anos, dentre essas subdivisões é possível destacar: a dança primitiva – expressão e manifestação das emoções primitivas, na comunhão mística do homem com a natureza. Dança indígena brasileira – resgate da cultura primitiva brasileira -, dança folclórica – manifestação espontânea da gente do campo e da cidade, dança afro-brasileira – originada na batida do batuque, dança clássica – como principal representante o balé, em que valoriza harmonia, simetria, elegância, graciosidade, amplitude nos movimentos e etc. -, dança moderna – se opondo ao rigor do balé, numa dança livre -, dança de salão – conhecida por ser uma dança em pares, a exemplo pode-se citar a valsa, tango, bolero, salsa, baião, samba -, por fim, as danças atuais – são danças da atualidade de diversos gêneros, a exemplo, samba, reggae, axé, rap, sertaneja, funk, entre outras. Para Rosa (2004, p.28), influenciando e sendo influenciada pelas mudanças sócias históricas a dança vem se transformando através dos tempos, se ramificando em várias vertentes de acordo com a sociedade em que ela está inserida

Atualmente as danças exploram em demasia a sensualidade. Nos países do oriente médio, a dança do ventre é muito difundida, já no Brasil, o funk e o samba são populares. Além desses, o strip-tease tem tido grande repercussão, principalmente se unido à dança inglesa, pole dance, também conhecida como a dança do cano. 12 as danças atuais ou contemporâneas são a ruptura com as composições de movimentos antes praticados. A dança contemporânea surgiu na década de 1960, como uma forma de protesto ou rompimento com a cultura clássica. Depois de um período de

intensas inovações e experimentações, que muitas vezes beiravam a total desconstrução da arte, finalmente - na década de 1980 - a dança contemporânea começou a se definir, desenvolvendo uma linguagem própria. Os movimentos rompem com os movimentos clássicos e os movimentos da dança moderna modifica o espaço, usando não só o palco como local de referência. “A dança é importante, pois proporciona-lhes bem estar físico, social e psicológico; é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal”. (HASS; LEAL, 2006)

A dança contemporânea é uma explosão de movimentos e criações, o bailarino escreve no tempo e no espaço conforme surgem e ressurgem ideias e emoções. Os temas refletem a sociedade e a cultura nas quais está inserida, uma sociedade em mudança, é diversificada, abertos e pressupõem o diálogo entre o dançarino e o público numa interação entre sujeitos comunicativos. O corpo é mais livre, pois é dotado de maior autonomia. A dança tem forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem”. (HASS; LEAL, 2006).

A dança contemporânea é uma circulação de energia: ora explosiva, ora recolhida. A dança contemporânea não possui uma técnica única estabelecida, todos os tipos de pessoas podem praticá-la. Sendo assim a dança é considerada uma das mais antigas formas de expressão que contém uma mistura de várias civilizações, povos e sobre isso Bourcier (1987, p.2) diz: “[...] o primeiro documento que apresenta um humano indiscutivelmente em ação de dança tem 14.000 anos sendo que esses documentos são pinturas deixadas em cavernas”.

Segundo dados do IBGE, grupos de dança são considerados atividade cultural artística e a mesma destaca-se com incidência de 50% nos municípios brasileiros. Envelhecer não é acompanhar um caminho já designado, e sim, construí-lo permanentemente. O idoso afronta-se com novos desafios, cobranças, devendo desistir a certa forma de prosseguimento, e a dança vem para ajudá-lo, sobretudo o geronte deve superar problemas e conflitos juntando limites e possibilidades (NOVAES, 2000).

Para Dantas (2003), o aumento de vida dos idosos existe a ansiedade com seus destinos, como o tipo de vida deficiente que esteja aguardando por cada uma delas, pela qualidade de vida que poderá estar severamente afetada, pela não existência de uma infraestrutura social e/ou econômico para ajuda desses idosos. A

dança é de extrema importância para a terceira idade, pois causa uma sensação de bem-estar, estimula o diálogo, a mente, o corpo. 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).

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)

Nesse sentido, encontra-se a importância do profissional que irá trabalhar com a terceira idade. Os movimentos da dança contornam-se em uma opção distinta para os idosos que buscam a atividade física e de primeiro momento não têm uma afinidade pela ginástica ou esporte. Por tanto a dança permite para quem a pratica os mesmos benefícios, motor e cognitivo que outros costumes de atividade física (VERDERI, 2004).

A dança trabalha o equilíbrio que é muito importante para quem está na terceira idade pois sem ele o idoso terá muitas quedas. O equilíbrio é fundamental na vida de idosos, como, para caminhar, ficar de pé (JOHNSON, BARRY, NELSON, JACK, 1986).

Para Matsudo (2001), é admirável analisar que em diversos estudos bem organizados não têm examinado resultados benéficos em modificáveis psicológicas, como é o caso da pesquisa desenvolvida por (SWOAP et. al. 1994).

2.4 O IDOSO E O CONVÍVIO SOCIAL

No Brasil, o envelhecimento é um fato recente, devido às descobertas de novas tecnologias, principalmente na área da saúde. Idosos estão vivos, com expectativa de vida longa, entretanto pouco lhes é oferecido, pois, a sociedade não estava adaptada

para estes novos integrantes, que forçam mudanças nas relações humanas de toda a ordem (afetiva, econômica, na saúde, no lazer).

Se referir a melhor idade não é contar somente o tempo que se vive de forma cronológica, e sim como se vive. É descobrir os encantos e desencantos da vida, é ser a fortaleza do tempo e proporcionar felicidade e sabedoria a todos. É importante buscar a saúde ter física e forma de acordo com as possibilidades, curtindo o ambiente e sempre buscando a qualidade de vida.

Analisar a realidade e as expectativas da população de melhor idade é falar de escolaridade, lazer, cultura e convívio social. O trabalho mental e físico mante a lucidez e o ósseo pode acarretar sérios danos ao psicológico, podendo levar pessoas a depressão. Segundo Vicente (1992), o conceito de identidade do brasileiro é formado a partir do trabalho e da produção. Tendo em vista este fato, a aposentadoria segue uma vertente contrária a este conceito social de atividade produtiva, em que define sua existência no mundo capitalista. Torna-se difícil dentro deste contexto o indivíduo aceitar se dedicar exclusivamente a atividades culturais e de lazer. Segundo a autora, portanto, a pessoa com o conceito social de produção capitalista perde o sentido mais amplo de identidade como indivíduo e como cidadão.

Novaes (1995) observa que a imagem das pessoas de terceira idade na sociedade brasileira está sendo alterada, principalmente pela conscientização de seus direitos e do espaço social que ocupam na vida do país. Envelhecer para a autora não é um processo estanque, mas uma contínua modificação. Algumas barreiras precisam ser transpostas, como adaptações às novidades de uma sociedade em permanente modernização, além da renúncia aos antigos padrões de atitudes, principalmente a nível orgânico. Novaes cita a frase do escritor francês Paul Claudel: Oitenta anos – sem olhos, sem ouvidos, sem dentes, sem pernas e sem fôlego. E, no final das contas é espantoso: como se pode passar bem sem eles (NOVAES, 1995, p.9).

Desde a década de 60 o SESC vem desenvolvendo um trabalho com as pessoas de terceira idade com o objetivo inicial de possibilitar oportunidades de convívio social. Atualmente como refere Prada (1996), este trabalho já ultrapassou as fronteiras do Brasil. Eles basicamente têm três tipos de programa: os centros de convivência com atividades de lazer sócio recreativo; as escolas abertas com cursos e programas voltados ao esporte e à saúde; e o serviço de preparação para as pessoas que estão se aposentando.

A ideia de velhos doentes, jogados em asilos pela família é algo que começa a se distanciar da realidade em que vive a terceira idade atualmente. As pessoas buscam cada vez mais sua independência financeira e tentam conquistar o afeto da família. É visível a alegria dessas pessoas quando descobrem que não precisam ficar em casa ou mendigar a atenção de filhos e netos. Todos os que participam destes grupos redescobrem seus interesses esquecidos em função dos fatores financeiros. Desta forma sentem-se realizados não só com essas novas atividades como também com as atividades rotineiras do lar. Além disso:

O convívio em grupos de convivência, que embora sejam reconhecidos com importantes espaços de socialização, como já foi citado, não podem se restringir somente ao lazer. Colaborando com essa perspectiva Siqueira afirma:

Os grupos de terceira idade (ou melhor idade, como muitos afirmam) não podem ser um espaço apenas de passatempo para o idoso, de certa forma alienando-o da dura realidade em casa. Precisa ir além, aprimorar os serviços oferecidos e valorizar sua autoestima, no lugar apenas de proporcionar alguma distração. (SIQUEIRA, 2004, p.102).

Segundo Di Giovanni (1998, p. 10) apud PNAS (2004, p. 31), entende-se por Proteção Social as formas "institucionalizadas que as sociedades constituem para proteger parte ou o conjunto de seus membros". Sendo assim, como proteção social, a Assistência Social deve garantir as seguintes seguranças: segurança de sobrevivência (de rendimento e de autonomia); de acolhida; e de convívio ou vivência familiar:

A segurança de rendimentos não é uma compensação do valor do salário mínimo inadequado, mas a garantia de que todos tenham uma forma monetária de garantir sua sobrevivência, independentemente de suas limitações para o trabalho ou do desemprego. É o caso de pessoas com deficiência, idosos, desempregados, famílias numerosas, famílias desprovidas das condições básicas para sua reprodução social em padrão digno e cidadã. Por segurança da acolhida, entende-se como uma das seguranças primordiais da política de assistência social. Ela opera com a provisão de necessidades humanas que começa com os direitos à alimentação, ao vestuário e ao abrigo, próprios à vida humana em sociedade [...] A segurança da vivência familiar ou a segurança do convívio é uma das necessidades a ser preenchida pela política de assistência social. Isto supõe a não aceitação de situações de reclusão, de situações de perda das relações. É próprio da natureza humana o comportamento gregário. É na relação que o ser cria sua identidade e reconhece a sua subjetividade. (PNAS, 2004, p.31-32).

Quanto ao serviço para idosos, a Tipificação em consonância com a PNAS, assim define:

Tem por foco o desenvolvimento de atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia e de sociabilidades, no fortalecimento dos vínculos familiares e do convívio comunitário e na prevenção de situações de risco social. A intervenção social deve estar pautada nas 51 características, interesses e demandas dessa faixa etária e considerar que a vivência em grupo, as experimentações artísticas, culturais, esportivas e de lazer e a valorização das experiências vividas constituem formas privilegiadas de expressão, interação e proteção social. Devem incluir vivências que valorizam suas experiências e que estimulem e potencialize a condição de escolher e decidir. (PNAS, 2020).

Compartilhar o momento presente, relembrar experiências passadas ou mesmo planejar encontros são algumas das possibilidades nos momentos em que os idosos estão juntos. Uma recente pesquisa publicada por um psicólogo nos Estados Unidos, indica que passar horas no celular também impacta no convívio social. Hoje falamos de um conjunto de comportamento, porque o indivíduo se comporta diante de uma sociedade, esse comportamento individual nada mais é do que o reflexo da personalidade; personalidade essa que é construída a partir de uma herança genética e a influência do meio; esse meio influenciará na aquisição de cultura, costumes, valores e de padrões comportamentais. ARGIMON e VITOLA, 2009, p.29).

A maneira como o indivíduo se manifesta é que caracterizamos como comportamento individual, uma vez que esse indivíduo associa o comportamento a outros indivíduos e tenta agregar mais conduta, podemos chamar de comportamento social. Mas, o comportamento social nada mais é do que o comportamento do indivíduo na sociedade. Mascaro, descreve sobre a idade cronológica, biológica, social e psicológica:

A idade cronológica é marcada pela data de nascimento da pessoa e nem sempre ela caminha junto com a idade biológica, que é determinada pela herança genética e pelo ambiente, e diz respeito às mudanças fisiológicas, anatômicas, hormonais e bioquímicas do organismo. A idade social relaciona-se às normas, crenças, estereótipos [...]. A idade psicológica, envolve as mudanças de comportamento decorrentes das transformações biológicas do envelhecimento, é influenciada pelas normas e expectativas sociais. (MASCARO, 2004, p.40).

A prática de atividades físicas trás benefícios para todas as idades e ajuda também no convívio social. Mas para os idosos significam uma mudança na qualidade de vida, capaz de amenizar os efeitos do envelhecimento e até prevenir doenças. Além dos aspectos ligados a saúde, a prática regular de qualquer atividade física melhora a autoestima e o relacionamento social. É durante os exercícios que os idosos tem a oportunidade de olhar para si mesmo, cuidar da sua saúde; além de trocar experiências com os outros colegas.

3 METODOLOGIA

A metodologia desse trabalho consiste uma pesquisa descritiva, sendo uma revisão bibliográfica com base em artigos, revistas literárias e livros, com base nos seguintes autores: Andrade (2015), Beauvoir (1990), Ciosak (2011), Fraiman (1995), Goldfarb (1997), Gomes (2002), Mcardle (2003), Prentice (2003), Santos (2002), Simões (1997), Souza (2007), Veras (2003) e Zimmermann (2000). Foram utilizados como representação escrita: a dança promovendo qualidade de vida, atividades físicas na terceira idade, aspectos físico e social. O estudo foi concluído por meio de revisão bibliográfica com o objetivo comparar as pesquisadas, buscando o relato sobre idoso em relação ao convívio social e a prática da dança, visando os benefícios.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observamos que a dança é uma das artes realizada desde a antiguidade sendo feita por toda a sociedade, executando os movimentos desde os mais simples até os mais complexos, não tendo a técnica como referência mais importante para essa prática, porém pode existir padrões que precisam da técnica, exigida principalmente pelos dançarinos com mais profissionalismo.

Sabe-se que o envelhecimento é um processo pelo qual todos passarão, visto que acontece com o passar do tempo, sendo então um fenômeno natural. E cabe ao indivíduo decidir de qual maneira passará por esse processo, sabendo-se que uma vida com prática de exercícios, aqui levando em consideração a dança, é de grande importância na ajuda de um envelhecimento saudável, para que se tenha um maior aproveitamento e de fato um envelhecimento com qualidade de vida .

A linguagem corporal está muito presente nessa prática porque ela pode nos transmitir alguma mensagem ou significado sem ter uma palavra dita, somente pela expressão corporal, sendo capaz de exprimir sentimentos de felicidade, tristeza, amor, paz, entre outros aspectos diferente de cada indivíduo. O ritmo está presente no cotidiano e na vida das pessoas e é um elemento indispensável para a dança, tendo a música presente podendo nós proporcionar os movimentos mais marcantes e assim fica fácil de compreender e fluir os passos, trabalhando as questões de equilíbrio, leveza e harmonia, estando ambos(ritmo e música) na prática da dança.

Conclui-se que a prática regular da dança com todos os cuidados necessários não só é capaz de fornecer benefícios físicos, mais também psicológicos e sociais ao indivíduo, de maneira a agregar no seu envelhecimento, habilidade e capacidade tendo uma melhora no seu desenvolvimento.

Dançar é instruir as pessoas a descobrirem o seu melhor, como fazer o melhor e terem o conhecimento através do seu próprio corpo, não tendo classificação de idade e assim podendo proporcionar a todas as pessoas praticantes que ela é muito mais do que uma forma de se expressar, ela é a tradução dos nossos sentimentos e do nosso corpo

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

ANDRADE, Luana Foroniet al. **Promoção Da Saúde: Benefícios Através Da Dança.** *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, v. 3, n. 3, 2015.

BEAUVOIR, Simone de. **A Velhice.** Tradução de Maria Helena Franco Monteiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

CIOSAK, Suely Itshuko et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na Atenção Básica de Saúde. **Revista da Escola de Enfermagem**, [s.l.], v.45, n. 2, p.1763-8, 2011.

Dicionário da Qualidade. **Controle da Qualidade: Ensaio, Instrumentos, Mediação e Controle.** São Paulo, Banas, 1993.

FRAIMAN, Ana Perwin. **Coisas da Idade.** 4ª edição. São Paulo: Gente, 1995, p.143.

GOLDFARB, Delia Catullo. **Corpo, tempo e envelhecimento.** Dissertação de mestrado de Psicologia Clínica da PUC-SP. 1997. Disponível em: <http://www.portaldoenvelhecimento.net/artigos/corpo.pdf> acesso 17 de Agosto de 2021.

GOMES, R.; MENDONÇA, E. A. A representação e a experiência da doença: princípios para a pesquisa qualitativa em saúde. In: MINAYO, M. C. S. (Org.) **Caminhos do pensamento: epistemologia e método.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002, p.109-32.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano.** 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003 .

PRENTICE, W. E.; VOIGHT, M. L. **Técnicas em reabilitação musculoesqueléticas.** São paulo: Artmed, 2003.

SANTOS, Geraldine Alves, In: **Textos & Contextos** - Revista Virtual, nº1, ano I, Nov. 2002. Acesso em 14 de Agosto de 2021.

SIMÕES, Júlio Assis - **Solidariedade Intergeracional e Reforma da Previdência**. In: Dossiê Gênero e Velhice, 1997;

SOUZA, Daniela Pereira de Souza e. **Prevenção e abordagem da fisioterapia na osteoporose**. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia da Universidade Veiga de Almeida – Cabo Frio 2007. Disponível em: <http://www.eduardoassaf.com.br/monografias/2007/2007-danielapereiradesouzaesouza.pdf>. Acesso em 17 de Agosto de 2021.

VERAS, Renato – **A Longevidade da População: Desafios e Conquistas** - Revista Serviço Social & Sociedade, nº 75, Ano XXIV, Cortez, Especial 2003.

ZIMERMANN, G. I. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artmed, 2000.