

NÁDIA MARIA DA SILVA PINTO

**A DANÇA PROMOVENDO A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS
PESSOAS DA TERCEIRA IDADE.**

**Itapetininga, SP
2008**

**FUNDAÇÃO KARNING BAZARIAN
FACULDADES INTEGRADAS DE ITAPETININGA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Nádia Maria da Silva Pinto

**A DANÇA PROMOVENDO A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS
PESSOAS DA TERCEIRA IDADE.**

Monografia apresentada à Banca Examinadora do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Itapetininga, como exigência parcial para obtenção do grau de licenciatura.

**Orientadora: Prof^a. Ms. Andréa
Rechineli Lara**

**Itapetininga, SP.
2008**

Dedico este trabalho a duas pessoas de extrema importância na minha vida que são os meus pais **Jesuina Brasília Pinto e Nelson da Silva Pinto**, e que se hoje estou aqui é para vocês e por vocês.

A minha mãe, mulher de garra, que toda a vida lutou em meu favor e dos meus irmãos, que sempre me incentivou, me animando e não deixando que na primeira pedra eu tropeçasse, acreditou nos meus sonhos e decisões, mesmo quando o seu coração dizia o contrário.

Mami essa vitória é nossa, **te amo demais.**

Ao meu pai, homem guerreiro de gênio forte, que sempre colocou o bem estar da família em primeiro lugar, batalhando para nos dar o melhor e nunca se permitiu abater.

Pai, temos os nossos conflitos, mas o amor e o carinho que sentimos um pelo outro supera qualquer desavença, **te amo.**

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a **DEUS**, que me deu força e coragem para superar os desafios e obstáculos, indicando por onde seguir durante esse três anos de caminhada.

Aos meus irmãos **Davi, Moisés e Lucas** e ao meu sobrinho **Pedro** que mesmo estando longe sempre estiveram ao meu lado me apoiando, apesar das briguinhas vocês são o meu porto seguro, a minha luz, amo muito vocês.

A minha orientadora **Andréa Rechineli Lara**, que sem ela não teria condições de realizar este trabalho, sempre paciente e amiga, sempre pronta para dar uma ajuda, saiba que tenho você como um grande espelho.

Agradeço a todos os professores, mestres incríveis da Faculdade de Educação Física que contribuíram de forma magnífica nestes três anos de formação: **Maria do Rosário, Fabiana, Juninho, Mario, Renata Zuzzi, Ricardo Colpas, José Colletti, Flávia, Estevan, Fabiana Guariglia, Marcinha, Monteiro, Ignácio, Gaffa, Paulo Mahn, Brigante, Neto, João, Vianna, Daniel Querido e Dilú** e aos que não fazem parte mais do corpo docente desta instituição: Emerson e Eduardo Carreiro.

Às **funcionárias da biblioteca** da FII/FKB pela paciência incrível, sempre dispostas a ajudar, ao querido Bedel **Marcão**, com a sua alegria contagiante que se tornou um grande amigo.

Ao Coordenador e ao Orientador de Lazer e Esportes do SESI de Itapetininga **Alencar de Lima e Flory Nunes dos Santos** pela oportunidade, aos professores **Inaldo e Marcelo** pelos conhecimentos passados, a professora **Sabrina** por me mostrar como é gratificante o trabalho com a terceira idade e a todos os funcionários/as sem exceções.

Não poderia esquecer os meus colegas estagiários: **Cesinha, Carolina, Leandro e Rafael**, nos divertimos, estressamos, mas sempre em “união”.

A todos os alunos/as do 3º ano do curso de Educação Física: Conseguimos!

Aos integrantes do clube da Luluzinha, **Déia, Letícia, Talita e Kacá**, as nossas reuniões serão inesquecíveis.

A galera de Apiaí: **Dariane, Bruno e Camila**, futuros defensores da lei e aos colegas de curso: **Damon, Jenifer e Danilo** vocês são inesquecíveis.

Em especial a 5 pessoas que acabaram por se tornar a minha família: **Bia, Suzana, Fátima, Rê Angartem e Patricia**, foram laços tão fortes de amizade, companheirismo e cumplicidade que separação nenhuma irá desfazer. Durante esses três anos juntas passando por vários momentos, somos tijolos de uma parede, se um for retirado à parede cai. Não tenho nem palavras para agradecer, só posso desejar que Deus ilumine cada vez mais a vida de vocês. **AMO VOCÊS DEMAIS.**

Ao **Bruno Audi**, que me ajudou a estar aqui hoje. Muito obrigada.

E a todas as pessoas que de uma forma ou outra contribuíram na minha caminhada, aos que passaram pela minha vida e para os que fazem parte dela.

Muito Obrigada!

RESUMO

O presente estudo pretende abordar a Dança Promovendo a Melhoria da Qualidade de Vida das Pessoas da Terceira Idade. Mostrando como a dança pode ser utilizada como promotora de qualidade de vida para terceira idade, amenizando assim os problemas decorrentes do processo de envelhecimento nos aspectos psicossociais e biológicos. O estudo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, na qual na primeira parte foi necessário fazer um resgate da história da dança desde o seu surgimento, passando por toda a sua evolução até os dias de hoje. Na segunda parte o estudo discute como acontece o processo de envelhecimento nos aspectos psicológicos, biológicos e sociais além de uma breve conceituação do que significa velho e idoso. E na terceira e última parte foi apontado como a dança pode auxiliar na melhora da qualidade de vida da pessoa da terceira idade, fazendo com que através da prática da dança os efeitos decorrentes do passar da idade sejam amenizados. É preciso que a sociedade passe a ver essas pessoas com outros olhos, são seres como nós e que ao contrário do pensam são muito produtivos, pois eles têm muito a nos ensinar. Este trabalho vem mostrar as pessoas da terceira idade que como diz a música de "Gonzaguinha" devem "VIVER SEM TER A VERGONHA DE SER FELIZ".

Palavras-Chave: Dança. Terceira Idade. Qualidade de Vida.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
2 A DANÇA ATRAVÉS DOS TEMPOS	10
3 O ENVELHECER E A HISTORIA	21
3.1 Aspectos Biológicos do Envelhecimento	26
3.2 Aspectos Psicológicos do Envelhecimento	27
3.3 Aspectos Sociais do Envelhecimento.....	29
4 QUALIDADE DE VIDA.....	31
4.1 A Dança Promovendo a Qualidade de Vida para Terceira Idade.....	34
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS.....	40

1 INTRODUÇÃO

A presente monografia pretende abordar A Dança Promovendo a Qualidade de Vida das Pessoas da Terceira Idade.

A escolha deste tema ocorreu pelo fato de eu ter uma experiência em dança com crianças e por observar o quanto a dança auxilia no seu desenvolvimento, vi uma oportunidade de ampliar meus conhecimentos na área da dança com outro público, analisando assim como a dança pode auxiliar na qualidade de vida dessas pessoas.

“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)

Hoje estou tendo a possibilidade de trabalhar com pessoas da terceira idade e notar como elas se sentem bem quando estão dançando, se soltam, esquecem dos seus problemas e limitações muitas vezes impostas pela sociedade.

Outro fator que me levou a escrever sobre este tema foi observando as pessoas que participavam destes grupos de dança que muitas delas iam à busca do convívio social, de estar em contato com pessoas da sua faixa etária e assim se tornando de certa forma mais ativo em sua comunidade.

“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)

Acredito que este trabalho irá contribuir para futuros professores e outros profissionais que desenvolvem atividades com essas pessoas o utilizem como base para o trabalho com a terceira idade, compreendendo assim um pouco sobre os fatores que influenciam no processo de envelhecimento e os benefícios que atividade física pode proporcionar para as pessoas desta faixa etária.

Já para a sociedade almejo que comecem a ver os idosos como cidadãos comuns e produtivos, deixando assim de isolá-los do convívio com a sociedade e a família, comprovando que os idosos podem dançar como qualquer pessoa de outras idades, deixando de tratá-los como pessoas inúteis.

Mostrar também para os idosos que eles são seres capazes de fazer tudo que gostam independente da idade ou do que as pessoas pensam, pois muitos chegaram a me dizer que iriam conseguir e hoje estão dançando muito bem.

Mas será que a dança realmente é capaz de proporcionar uma melhora na qualidade de vida das pessoas da terceira idade?

Para tanto na primeira parte desta pesquisa farei um resgate histórico sobre a dança e a sua evolução em várias épocas, passando pelos primórdios, Idade Media, Renascença até chegar aos dias atuais.

Já na segunda parte abordarei os processos de envelhecimento em seus mais diferentes aspectos, para compreender como o idoso era visto no decorrer da historia da humanidade.

Por último, na terceira parte identificarei como a dança pode auxiliar para amenizar os efeitos do processo de envelhecimento em seus mais diferentes aspectos.

A metodologia utilizada no trabalho foi a pesquisa bibliográfica.

2 DANÇA ATRAVÉS DOS TEMPOS

“Que seja considerado perdido cada minuto em que não se dançou”.

(Isadora Duncan)

Desde o seu surgimento o homem sentia a necessidade de expor as suas emoções e, mesmo antes de usar das palavras para se comunicar estes utilizavam de movimentos corporais para se expressar, era sua linguagem natural e continha uma ligação direta com a natureza, se fazia parte integrante dela.

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”.

Assim como todas as expressões artísticas, a dança sofreu e vem sofrendo influências no decorrer da história, surgindo novos estilos dependendo da cultura em que ela está sendo executada, pois, por ser uma manifestação muitas vezes cultural ela é transmitida de geração em geração passando por festas pagãs, religiosas, sociais até chegar às festas de hoje.

Para Rosa (2004, p.28):

Influenciando e sendo influenciada pelas mudanças sócias históricas a dança vem se transformando através dos tempos, se ramificando em varias vertentes de acordo com a sociedade em que ela está inserida.

Nas sociedades européias a dança era executada em duas vertentes, a popular e a nobre. A dança da nobreza era executada em salões com movimentos

delicados entre homens e mulheres, com música suave tocada por uma orquestra (minuetos) e esses movimentos suaves eram por causa das roupas pesadas da época, já na dança popular esta era mais solta, alegres homens e mulheres dançavam juntos com saltos e palmas até porque as suas vestimentas eram rústicas e leves as que lhes dava total liberdade de movimento.

Segundo Mendes (1985, apud ROSA, 2004) a dança manteve um caráter totalmente de atividades lúdicas sendo executada em pares em todas as classes sociais, dançava-se em qualquer lugar mantendo um caráter específico da dança em demonstrar as emoções é como se fosse um elemento que completava algo que estivesse fazendo falta no íntimo da alma de todos os que a dançassem.

Após esse período a dança começou a ter uma organização com compassos, os passos eram executados conforme a variação do ritmo da música, houve uma preocupação com a diversidade e beleza do movimento apresentado, mas isso somente era para agradar e deslumbrar os reis, rainhas, príncipes, enfim as classes mais privilegiadas da época.

Já no período renascentista a arte da dança dá um grande salto na história, apesar de ainda haver essa separação entre nobres e plebe e, segundo Mattos (1998, apud ROSA 2004) foi no período renascentista que a dança apresentada pela nobreza vem para apresentar de forma poética os valores da época surgindo assim o balé e pela grande importância de demonstrar um lindo espetáculo sempre, surgem os primeiros professores de dança e assim se dá o início do profissional e dos mestres em dança, que viajavam para vários lugares ensinando a nova arte do balé.

Sobre isso Bourcier (1987, p.64) nos diz:

Também, pela primeira vez, surge o profissionalismo, com dançarinos profissionais e mestres de dança. É um fato importante: Até então, a dança era uma expressão livre; a partir deste momento, toma-se consciência das possibilidades de expressão estética do corpo humano e da utilidade das regras para explorá-los. Além disso, o profissionalismo caminha, sem dúvida, no sentido de uma elevação do nível técnico.

A dança deixou de ser apenas um divertimento para os nobres da corte, se tornou uma profissão e as apresentações saíram dos salões dos castelos para os grandes palcos dos teatros, mas essa mudança causou certo distanciamento do público, pois os mesmo não podiam mais participar dançando ou batendo palmas como ocorria nas danças populares, tornando-se meros espectadores (Rosa, 2004).

No principio do balé somente os homens dançavam nos espetáculos fazendo os papéis masculinos e femininos e, a partir ano de 1681, com a apresentação do último balé da corte, foi que uma mulher pisou no palco pela primeira vez e passaram a formar bailarinas na escola de dança, mas apesar de terem certa importância tinham seus movimentos delimitados por causa dos grandes e pesados figurinos.

Foi também na Europa, na época do romantismo que o balé passa por mudanças sendo influenciado pelo movimento da época dando um aspecto mais sonhador e o amor passa a ser o foco principal dos espetáculos.

Para Bourcier (1987) o balé romântico surge para expressar os sentimentos pessoais, em uma forma totalmente diferente dos movimentos rígidos e codificados dos anos anteriores, os artistas encontraram novas fontes mais inspiradoras as lendas românticas dos bosques com todos os seus seres místicos, deixando de lado as inspirações que eram trazidas da Grécia e Roma desde o período da renascença.

Nessa fase os grandes balés de repertório se formaram e a maior de todas as mudanças foi o aparecimento da dança nas pontas dos pés com sapatilhas especiais, tornando os movimentos das bailarinas mais suaves e a figura feminina passa a dominar os palcos, e a ser vista como uma pessoa com certa fragilidade e delicadeza, enquanto o homem a idéia de força e poder (Rosa, 2004).

O LA SYLPHIDE foi o mais importante balé de repertório que demonstrava bem as mudanças que aconteceram na dança, pois foi o primeiro a ser coreografado nas pontas e retratava o amor entre mortais e espíritos, que eram os temas preferidos da época, as roupas brancas e longas das ninfas acentuavam o corpo das bailarinas e com isso ocorreu a preocupação de aperfeiçoar cada vez mais as

técnicas da dança e com a estética de corpos magros e esguios dando um ar de sensualidade as apresentações.

O balé romântico é marcado por uma grande novidade, o surgimento das pontas da qual a dança clássica tem uma grande conquista na técnica, dando a bailarina uma importância maior deixando-a em primeiro plano no cenário clássico, enquanto a figura masculina somente tem o papel de suporte das bailarinas. Esse acessório passa a ser indispensável para a bailarina, pois quem assistia a apresentação tinha a idéia de estarem voando, flutuando pelo palco reforçando o ideal dos balés que era o ar romântico (BOURCIER, 1987).

A sapatilha de ponta, que tritura e deforma os dedos dos pés, se torna indispensável á bailarina. É o acessório que lhe permite dar a ilusão, de desligar-se da terra para conquistar o espaço, de vencer a matéria para personificar o ideal romântico (PORTINARI, 1989 apud ROSA, 2004).

Se na França ocorreu uma decadência do balé romântico, na Rússia ela ganhou papel de destaque após a contratação de mestres estrangeiros, principalmente vindos da França como é o caso de Marius Petipa contratado em 1847 como primeiro bailarino dos Teatros Imperiais de São Petersburgo permanecendo no cargo de mestre de baile e de diretor dos balés russos por meio século, aperfeiçoando assim o balé russo (ROSA, 2004).

Com o grande crescimento industrial que estava ocorrendo na Rússia, o balé romântico acaba perdendo forças por meio das influências vindas da Europa Ocidental principalmente da França.

Para Bourcier (1987, p. 227) “[...] os balés russos entram numa segunda fase, a da criação de obras originais e até provocação, fato inevitável em qualquer pesquisa. E era exatamente o que estava acontecendo, os músicos e pintores modernos acabaram sendo cada vez mais apreciados”.

Diante de todas essas mudanças que estavam ocorrendo os bailarinos tinham a necessidade de expor seus sentimentos, surgindo assim à dança moderna.

A dança moderna surge nos EUA no início do século XX como um protesto contra a formalidade e rigidez que a dança clássica exige, pondo em questão o uso das pontas, das malhas apertadas e a visão romântica, onde os corpos modernos tinham total liberdade, corpo vivo que se engloba com a música expressando a realidade (NOBREGA, 1999 apud ROSA, 2004).

O aparecimento da dançarina Isadora Duncan em 1900 com sua ousadia causa grande influência no cenário da dança, abolindo toda a rigidez que o balé clássico exigia. Isadora dançava com pés descalços, cabelos soltos, e túnicas como forma de protesto contra a dança acadêmica, tinha o desejo de transmitir toda a beleza do movimento livre no momento da dança através de improvisações.

Em seu desejo de reconferir á dança sua verdadeira essência, Duncan despojou o corpo das roupagens usadas na escola acadêmica e instaurou a dança de pés descalços, se opondo a infalibilidade e rigidez da escola acadêmica (FAHLBUSCH, 1990, p.21).

A arte de Isadora Duncan era inteiramente ligada às emoções, os sentimentos mais íntimos do bailarino, das pessoas e que não devia ser de repetições de passos já existentes, ela dançava a natureza e seria como um reencontro com o divino que todo o ser humano tem dentro de si. E ela deixa isso mais claro quando diz: “Vim a Europa para provocar um renascimento da religião através da dança, para exprimir a beleza e a santidade do corpo humano pelo movimento” (BOURCIER, 1987, p.251).

Como para Isadora Duncan a dança não precisava de técnica, ela não deixou uma metodologia de ensino específica para sua dança, seus alunos não conseguiram seguir em frente com seu trabalho e, como ela mesma disse: “[...] apenas dancei a minha vida [...]” (BOURCIER, 1987, p. 252).

Vários artistas tiveram seu nome ligado a criação e divulgação da dança moderna, mas o pesquisador francês François Delsarte é considerado o criador e verdadeiro percussor desse estilo. Delsarte é conhecido como o descobridor dos princípios básicos da dança moderna (FAHLBUSCH, 1990).

François Delsarte era um cantor semi-fracassado do qual culpava seus antigos mestres por tal fracasso, por lhe aplicar um método de ensino totalmente arbitrário, do qual a reflexão e a observação do aluno não continham valor algum (BOURCIER, 1987).

Sendo assim, Delsarte defende o princípio que permite ao bailarino exprimir e transmitir seus pensamentos, emoções através de cada segmento de seu corpo com movimentos interligados entre o espírito e corpo, pensamento e gesto (FAHLBUSCH, 1990).

Delsarte foi pesquisar a vida de bêbados, passa a freqüentar os asilos de loucos, necrotérios e salas de hospitais e faz uma co-relação entre emoção e movimento firmando sua teoria de que o corpo expressa sentimentos (BOURCIER, 1987).

Através da sua teoria da relação existente entre alma e corpo, que este traduz intensamente estados sensíveis existentes no interior de cada um e cria a teoria de estética prática para o ensino das artes plásticas, da música, do teatro e do canto e com a aceitação das suas idéias, suas teorias chegam a atingir e influenciar a dança moderna nos EUA (ROSA, 2004).

A idéia de Delsarte sobre a dança pode se resumir em:

- todo corpo é mobilizado para a expressão, principalmente do torso, que todos os dançarinos modernos de todas as tendências consideram a fonte e o motor do gesto, - a expressão é obtida pela contração e pelo relaxamento do corpo [...] – a extensão do corpo está ligada ao sentimento de auto-realização; o sentimento de anulação se traduz por um dobrar do corpo; estas reforçam os sentimentos que o traduzem [...] (BOURCIER, 1987, p.245).

Já na Alemanha surge um movimento influenciado pela corrente da dança moderna americana, especificamente pela dança livre de Isadora Duncan e por um método criado por Émile Jaques-Dalcroze do qual seu ensinamento era voltado para o senso rítmico, chamado de Rítmica onde do qual uma educação corporal pode ajudar no início da aprendizagem musical, para Dalcroze o corpo é o local de

passagem obrigatório entre pensamento e música, onde o primeiro passo é o pensamento se captar o ritmo se o mesmo for ditado pelo movimento (BOURCIER, 1987).

Dalcroze acabou percebendo que o senso rítmico vem dos músculos e rejeitou a idéia de que o corpo deve ser apenas um instrumento intermediário entre o som e o psíquico, e conclui que o sentido muscular tem uma ligação direta com o dinamismo do movimento (FAHLBUSCH, 1990).

Para Bourcier (1987, p.291) o método Delcraziano é:

Uma educação psicomotora com base na repetição de ritmos, criadora de reflexos, na progressão da complexidade e da sobreposição de ritmos, na decifração corporal, na sucessão do movimento: a música suscita no cérebro uma imagem que, por sua vez, impulsiona o movimento, que se torna expressiva caso a música tenha sido captada corretamente [...].

Segundo Dalcroze o gesto pelo gesto não significa nada, todo o seu valor está dentro do sentimento que o inspira e a dança é a mais valiosa junção das técnicas de atitudes corporais, e que não terá nenhum valor se não estiver combinada com as emoções do ser humano (FAHLBUSCH, 1990).

A verdadeira dança se firma na pessoa de Ruth Saint-Denis, que tinha por inspiração as idéias de Isadora Duncan, ou seja, a dança nada mais é do que a sua vida interior, tendo isso como doutrina elaborou um trabalho onde a dança representava um autêntico ato religioso, o ensino da dança era como um exercício divino (FAHLBUSCH, 1990).

Para afrontar o mundo materialista da época e a decadência da civilização ocidental, após ver um cartaz com uma figura de mulher com roupas egípcias num bar ela passa a buscar inspiração no oriente, vai pesquisar sobre a cultura e a dança dos países do oriente para recriá-las. Seu pensamento se igualava ao de Isadora Duncan no sentido de uma libertação total do corpo e devolver a dança o seu verdadeiro significado humano e espiritual permitindo ao ser humano a possibilidade de formar um conceito mais nobre sobre ele mesmo (ROSA, 2004).

Em 1914 Ruth Saint-Denis conhece Ted Shaw, com quem fundou a primeira escola de dança moderna chamado de Denishawschool onde o método de ensino não era voltado somente para um estilo, mas sim de várias técnicas de dança diferentes dando ao aluno a possibilidade de descobrir sua verdadeira personalidade artística (FAHLBUSCH, 1990).

A escola só ficou aberta por um curto período de dez anos, mas foi o suficiente para formar os principais dançarinos – coreógrafos como Martha Graham, uma geração que fez história na dança moderna a nível mundial.

O bailarino e coreógrafo Ted Shaw teve seu papel de destaque no cenário da dança moderna, sendo considerado o pai da dança moderna, tinha as mesmas idéias de Ruth Saint-Denis e Isadora Duncan, o de devolver a dança o caráter religioso, da divindade.

Ted Shaw contribuiu para a volta da figura masculina na dança destruindo assim a discriminação sexual achando uma forma do homem mostrar sua virilidade tendo à dança como arte ligada a vida moderna e suas inspirações vinham da história americana, nas culturas indígenas nunca deixando de lado a relação do homem por ele e com ele mesmo (BOURCIER, 1987 e FAHLBUSCH, 1990).

Martha Graham se cansou com o método utilizado na Denishawschool e criou seu método próprio de dança voltado para o homem e os seus problemas, principalmente depois da 1ª e 2ª guerras mundiais, com a mecanização desse homem e, fazer com que os mesmos consigam exteriorizar todas as emoções. Como ela mesma explica: “Não agüento mais dançar divindades hindus ou ritos astecas. Quero tratar dos problemas atuais.” (BOURCIER, 1987, p.274).

Martha Graham não tem um método de dança baseada em alguma outra já existente, ela cria e desenvolve seu próprio método, dando significados diferentes aos seus movimentos tentando descobrir a funcionalidade principal de cada um deles, tornando assim a técnica mais importante dos dançarinos modernos (FAHLBUSCH, 1990).

Foi através dos trabalhos de Martha Graham que a expressão “dança moderna” foi utilizada pela primeira vez no cenário da dança em 1926, por ser um

trabalho totalmente voltado para o clima emocional com visões filosóficas (FAHLBUSCH, 1990).

Nos anos de 50 e 60 após o fim da 2ª guerra mundial a dança passa por novas e importantes mudanças, através de coreógrafos como Merce Cunningham e Alwin Nikolais, onde elaboraram uma dança contra as inspirações que se baseava a da dança moderna (ROSA, 2004).

Para Merce Cunningham a dança era puramente o movimento da vida, movimentos básicos do cotidiano do ser humano, sendo expressos em qualquer lugar utilizando o espaço disponível, do qual devem dar a entender serem criados totalmente por acaso, sem prévio ensaio (FAHLBUSCH, 1990).

Já para Alwin Nikolais a dança se baseia na criatividade da improvisação, seus figurinos fogem dos tradicionais e são modificados conforme o movimento dos dançarinos através do jogo de luz, por isso, Alwin Nikolais é considerado o criador da dança teatro (FAHLBUSCH, 1990).

Para ambos a dança consistia de uma realidade livre de ser compreendida, não rejeitando os ensinamentos da dança clássica e nem da moderna, mas sim uma representação dessa realidade sem significação aparente.

Sobre isso Garaudy (1980, p.137 apud Rosa 2004, p. 43) comenta:

Surge assim uma espécie de dialética da história da dança de nossa época. A dança moderna, no começo do século, é a primeira negação do balé clássico. Em meados do século aparece a negação da negação.

Após as experiências conturbadoras decorrentes da 2ª guerra mundial, surge uma nova era de homens e mulheres revolucionários que se reconhecem perante a sua cultura e somente queriam dançar a esperança de um mundo novo, voltado para o futuro (GARAUDY, 1980 apud ROSA, 2004).

E assim surge Maurice Béjart com sua dança voltada para as realidades sociais e para encontrar o significado da humanidade, sem negar o passado, mas sim utilizar-se do passado para imaginar um futuro, com indícios da dança clássica e

moderna, onde a seu ver, a dança não pode ter um fim determinado (GARAUDY, 1980 apud ROSA, 2004).

Béjart devolve à dança o seu papel social na qual ele tem uma preocupação com a evolução do homem com seu corpo e do corpo com o mundo, expressando suas emoções despertando assim a vontade de se viver intensamente.

Rosa (1980, p. 44) relata que:

Béjart preocupa-se não só com a evolução da dança, mas, principalmente, com a dor do ser humano: que era concebido como agente criador da história. Ele via a dança para além do divertimento, como um fermento da vida dos povos. Procura não levar ao público uma lição pronta, mas despertar o público para encontrar a si mesmo, para viver mais consciente e intensamente.

No final do século XX surge a dança pós-moderna, ou contemporânea como protesto ou rompimento das estruturas tradicionais, mas somente no ano de 1980 ela começa a ganhar suas próprias definições elaborando assim sua própria linguagem de dança, buscando se libertar de vez do balé.

O objetivo da dança contemporânea é fazer com que os bailarinos demonstrem seus sentimentos através de movimentos improvisados, deixando de lado os medos e as preocupações que assombravam o homem na época e através da dança causar incômodo à platéia, fazendo com que essas pessoas reflitam sobre a vida e sobre os acontecimentos decorrentes na época (WIKIPÉDIA, 2008).

O maior desafio da dança contemporânea é a formação de uma técnica específica, por isso, os coreógrafos se baseiam em uma formação técnica diversificada, trabalhando em cima da improvisação, nos vários estilos de dança como a dança de rua, a capoeira, a dança popular, na arte circense e até mesmo da dança clássica para poder mostrar toda a sua expressividade (MARTINELLI, 2000 apud ROSA, 2004).

Pressupõe-se a importância de especificar que o processo evolutivo da dança se fez por meio de superações, a partir do romper de idéias, sendo criada assim por

meio da construção de imagens, onde o corpo expressa emoções que causam repercussão perante a sociedade.

E podemos concluir que a dança foi a principal forma de expressão de vários acontecimentos marcantes para a história da humanidade, surgindo lá nos primórdios, passando pelos mais belos teatros que a limitavam até conseguir encontrar seu espaço no mundo exterior, sempre demonstrando nossos sentimentos, nossas emoções e nossas lutas.

Com isso podemos observar que a dança se despiu de todo um tradicionalismo existente com a técnica clássica para mostrar as mudanças políticas, sociais e morais e dizer que esta arte do movimento faz com que o ser humano desempenhe papéis perante a sociedade.

3 O ENVELHECER E A HISTÓRIA

“O homem velho é o rei dos animais”
(Caetano Veloso)

Desde que nascemos já estamos envelhecendo, e a referência que temos desse envelhecimento são as mudanças que ocorrem dentro e fora do nosso corpo.

Todos envelhecem, uns mais rápido outros mais devagar e, esse processo de envelhecer pode se apresentar de formas e maneiras diferentes, dependendo de sua herança genética e do meio em que este está interagindo.

Para melhor entender o processo de envelhecimento, faz-se necessário conceituar o termo idoso e velho. Idoso é aquela pessoa que tem bastante idade; velho, já para a Secretária Nacional dos Direitos Humanos, na Política Nacional do Idoso no art.2 diz: que se passa a ser considerado idoso, para efeito de lei, a pessoa maior de sessenta e cinco anos de idade.

A Organização Mundial de Saúde classifica o envelhecimento em quatro estágios diferentes sendo eles: (SIMÕES, 1998, p.25).

1º estágio: meia-idade - dos 45 a 59 anos;
2º estágio: idoso – dos 60 aos 74 anos;
3º estágio: ancião – dos 75 aos 90 anos;
4º estágio: velhice extrema – 90 anos em diante.

Geralmente quando falamos “fulano tem tantos anos” (grifo nosso), a referência se faz apenas ao tempo que ele viveu até a data atual, pois somente a idade cronológica da pessoa é revelada, mas por outro lado percebe-se que pessoas com a mesma idade cronológica podem ter características físicas e atitudes bem distintas (NAHAS, 2006).

Já a idade biológica se refere aos fatores psicológicos e fisiológicos de uma pessoa, referente às condições de como ela vive e a seu estado de saúde, pessoas

com 60 anos de idade, podem ter a idade biológica igual a uma pessoa sedentária 20 anos mais jovem que ele (NAHAS, 2006).

Na opinião de Simões (1998) a idade cronológica é perceptível, ou melhor, o julgamento varia de pessoa para pessoa, mas se a avaliação for fisiológica a questão idade varia muito e é impossível de ser definida, e que para os fisiologistas essa variação pode chegar a até 30 anos em relação à cronológica.

Este termo é visto como o contrário de pessoa jovem, como pessoa que não é capaz de produzir nada é um inútil e frágil ou para melhor defini-lo é uma pessoa que já viveu muito e sobre isso Simões (1998, p. 18) diz:

A expressão “velho” tem diferentes abordagens e pode significar perda, deterioração, fracasso, inutilidade, fragilidade, decadência, antigo, que tem muito tempo de existência, gasto pelo uso, que há muito tempo possui certa qualidade ou exerce certa profissão, obsoleto e não adequado à vida, dando a impressão de que velho vive improdutivamente e está ultrapassado pela nossa sociedade. Convém ainda ressaltar que a palavra velho é utilizada normalmente como antônimo de jovem. Já a expressão “idoso” tem uma conotação menos agressiva, pois se refere unicamente ao ser humano, sendo utilizada para identificar as pessoas que têm uma vivência traduzida em muitos anos.

No entanto para Wargorn e Théberge (1993), o processo de envelhecimento é um acúmulo de vivências que nos torna pessoas mais experientes, através de conhecimentos e habilidades físicas e com isso oportunará as pessoas idosas a possibilidade de tomar decisões a respeito deles mesmos e essa independência do qual dispõem em suas vidas está relacionada á atividade de seu corpo, mente e espírito.

Para Wargorn e Théberge (1993, p.17):

[...] o processo de envelhecimento difere de pessoa para pessoa, assim como um aparelho ou sistema do corpo [...]. Os principais fatores que influenciam o envelhecimento de seu corpo são o tempo, a hereditariedade e seu meio ambiente, sobre os quais você detém muito pouco controle.

Desde a Antigüidade, cerca de 2.500 A.C, já havia a preocupação com o processo de envelhecer, das mudanças que o tempo trás, principalmente pelos mais jovens que maltratavam os seus idosos como forma de renegar que um dia chegariam áquela idade (BEAUVOIR,1990 apud TOSIM, 2007).

Meirelles (2000, p. 16) relata o, lamento do filósofo e poeta egípcio Ptah-Hotep do ano de 2.500 A.C, que diz: “A velhice é a pior desgraça que pode acontecer a um homem.”

Para a sociedade grega a velhice era vista com total desprezo, tanto que o lema era “prefiro morrer a envelhecer”, e os jovens virtuosos e fortes eram os escolhidos pelos deuses, sendo lhes tirada a vida cedo para que não sofressem as ações do tempo, não os deixando chegar até a velhice (MEIRELLES, 2000).

A velhice era vista de diferentes formas pelos filósofos gregos, sendo que para Homero a velhice está ligada à sabedoria, acúmulo de experiência e o dom da palavra, mas, em compensação o mesmo tempo o torna fraco fisicamente (BEAUVOIR, 1990 apud TOSIM, 2007).

Já Sócrates que não chegou até a velhice por ter um espírito jovem, tinha a seguinte visão sobre o processo de envelhecimento: “Para indivíduos prudentes e bem preparados, a velhice não constitui peso algum” (MEIRELLES, 2000, p. 16).

Por outro lado Platão que chegou até os 80 anos de vida relata que a velhice traz para a pessoa uma enorme sensação de paz e liberdade, e que cabe aos filhos amparar os seus idosos, respeitando-o e colocando-se a total disposição dos mesmos (TOSIM, 2007).

Segundo Platão, a pessoa chegar até a idade idosa significava chegar ao seu apogeu, fato que ele descreve em “A República”, que aos mais jovens cabe somente obedecer ao que os mais velhos mandam (MEIRELLES, 2000).

Para Aristóteles houve uma decadência, se o tempo deveria trazer para a pessoa sabedoria e experiência, esse mesmo tempo poderia causar um declínio no corpo (TOSIM, 2007).

Aristóteles descreveu em “A Retórica”, uma comparação entre jovens e velhos, no qual a velhice é apontada em sinal de fracasso, humilhação, como pessoas egoístas e temerosas.

Porque viveram inúmeros anos, porque muitas vezes foram enganados, porque cometeram erros, porque as coisas humanas são, quase sempre, más, os velhos não têm segurança em nada, e seu desempenho em tudo está manifestamente aquém do que seria necessário. Eles são reticentes, hesitantes, temerosos. Por outro lado: Têm mau gênio, pois, no fundo, ter mau gênio é supor que tudo está pior. Estão sempre supondo o mal em virtude de sua desconfiança e desconfiam de tudo por causa de sua experiência da vida. São mornos, tanto nos amores, como nos ódios. São mesquinhos porque foram humilhados pela vida. Falta-lhes generosidade. São egoístas, pusilânimes, frios. São imprudentes; desprezam a opinião. Vivem mais de lembranças, do que de esperança. Tagarelam, repisam o passado. Seus arrebatamentos são vivos, mas sem força. Parecem moderados porque não tem desejo, mas apenas interesses. É para esses interesses que vivem, e não para a beleza. Estão abertos á piedade, não por grandeza de alma, mas por fraqueza. Lamentam-se, e não sabem mais rir. (BEAUVOIR, 1990, p. 136-137 apud MEIRELLES, 2000, p. 16-17).

Em Roma o homem idoso tinha respeito e participação ativa perante a sociedade da época, do qual os mesmos faziam parte do Senado, os jovens tinham que ter total respeito pelos seus pais e avós dos quais pediam consentimento até para se casarem e, a violência dos filhos para com os mesmos poderia até condená-los a morte. Isso deixa bem claro a visão platônica de que o idoso é sabedoria, alma, espírito e ordem (MEIRELLES, 2000).

Já na época do Cristianismo, irá surgir através do apogeu dos novos tempos que se erguia no ocidente, uma reflexão dicotômica sobre a velhice, do qual Meirelles (2000, p. 18) relata:

No século VI, Santo Isidoro de Sevilha vai repercutir o pensamento da igreja e vê na velhice (que vai dos 50 aos 70 anos e não tem mais limite até a morte) uma decadência: “Os velhos não tem mais tanto bom senso como outrora, e caducam, na sua velhice”.

Chegando à Idade Média ocorreram a exclusão dos idosos pela sociedade, sendo tirados da vida pública e dando aos jovens o poder, os tornando muitas vezes em heróis, estes eram tão valorizados que até mesmos os papas eram jovens romanos de boa família e por serem pobres e órfãos, aos idosos cabia somente se preparar para sua salvação após a sua morte (MEIRELLES, 2000).

Na Renascença a velhice continuou sendo ligada ao tempo, a fragilidade e a inutilidade, sendo associada à decadência da vida e é vista de maneira estereotipada e comparado como em outras épocas da história como analisado anteriormente (MEIRELLES, 2000).

Com a chegada da Idade Moderna (séc.XIX), com o poder da burguesia em alta, os idosos ganharam maior espaço na sociedade, sendo considerados a base da família por causa dos bens materiais, o avô era a maior imagem da família, portanto respeitado por todos (BEAUVOIR, 1990 apud TOSIM, 2007).

Nesta mesma fase apareceram às ciências que estudaram o processo de envelhecimento no aspecto fisiológico a Gerontologia e a Geriatria que estudam as doenças ligadas à velhice, esses estudos se firmam no século XX (MEIRELLES, 2000).

Já nos dias de hoje o conflito ao redor da velhice perante a sociedade e constante, onde as pessoas idosas vivem em condições escandalosas, não sendo aceitas pela sociedade como se tivesse um prazo de validade e a dos mesmos já estivesse vencido.

[...] Não temos tempo a perder. O ser humano não pode continuar a ser encarado como um produto com prazo de validade, um lançamento que deixa logo de ser novidade, uma determinada máquina condenada á obsolescência. A velhice nasce com o homem e é resultado de sua infância, de sua maturidade, enfim, de toda a sua trajetória biológica e espiritual neste planeta [...] (MEIRELLES, 2000 p.24).

3.1 ASPECTOS BIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO

Segundo gerontologistas o processo de envelhecimento biológico envolve vários processos psicossociais, onde tais mudanças ocorrem desde a concepção, passando por transformações progressivas e irreversíveis do qual é caracterizado por mudanças que ocorrem em função do tempo e é uma etapa do desenvolvimento individual do ser humano (MEIRELLES, 2000).

O envelhecer biologicamente causa perdas celulares, o processo respiratório se torna mais lento, fazendo com que se canse com mais facilidade, há uma perda da força muscular onde o número e o tamanho dos tecidos musculares também se tornam menor (MEIRELLES, 2000).

Essa diminuição muscular causa uma debilidade da performance motora e atrofia muscular, sendo considerado um indicio do processo de envelhecimento onde suas características são analisadas através da lentidão e diminuição da coordenação fina (NADEAU E PERONNET, s/d apud SIMÕES, 1998).

Há também uma deficiência do aparelho locomotor, onde os ossos se tornam menos sólidos e o risco de fraturas é maior e a recuperação mais lenta, os ligamentos e os tendões se tornam mais fracos e há uma diminuição do líquido sinovial nas articulações (MEIRELLES, 2000).

Astrand e Rodahl (s/d apud Simões, 1998) explica que as articulações das pessoas idosas é bem menos flexível do que a de uma pessoa considerada mais jovem, o envelhecer induz a uma perda da estabilidade e mobilidade articular.

No aspecto da coordenação sensório-motora com o passar do tempo se torna menos eficiente devido aos prejuízos apresentados no sistema neuro-muscular, eles passam a analisar a tarefa a ser realizada antes de desempenhar o ato motor, por isso as instruções a serem dadas devem ser bem especificadas, claras e concretas (PIKUNAS, s/d apud SIMÕES, 1998).

Estas são outras características do processo de envelhecimento citados por Meirelles (2000, p. 30).

- Deficiência auditiva e visual;
- Sistema nervoso – diminuição da ação e reação, fadiga e vertigens;
- Coração – diminui a capacidade de performance devida á má circulação e perda da elasticidade das veias;
- Capacidade vital é diminuída.

Complementando essas características Fonseca (1998, p.350 apud BALESTRA 2002, P.6) destacam outras que compõem o envelhecimento biológico ao afirmar que:

Os discos intervertebrais desidratam-se, o tônus de suporte enfraquece, os defeitos de atitude aumentam, a mobilidade e a quietude crescem, a pele perde o tecido adiposo, as “flores da velhice emergem em varias partes da pele”, p colágeno perde elasticidade, a coordenação e a força e a melodia sinestésica desagregam-se, a respiração torna-se mais superficial, o cérebro menos oxigenado, a memória em curto prazo esvaece, a mobilidade cardiovascular reduz-se, a pressão arterial aumenta... Eis os sinais da passagem do tempo, mesmo que indesejados, surgem no decurso natural do processo do envelhecimento.

Segundo os autores citados acima a diminuição da capacidade de adaptação do organismo perante as mudanças do meio ambiente tende a aumentar com o passar da idade.

3.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO

Analisando o processo de envelhecimento pela visão da psicologia, é evidenciado que não existe um padrão específico, pois o processo não é só dinâmico mais também complexo (SIMÕES, 1998).

Para Salgado (s/d, p.45 apud SIMÕES 1998, p.40):

As pressões sociais e psicológicas podem ser tão fortes que os envelhecidos preferem comportar-se de tal forma, pois manifestar incompetência é encontrar, para muitas situações, a forma inteligente de ser aceito e viver melhor.

Enquanto que para Balestra (2002) as compreensões das mudanças psicológicas dos idosos se caracterizam pelas perdas, pelo declínio lento das potencialidades e das habilidades que o indivíduo realizava anteriormente, além da idéia que a sociedade prega onde a pessoa tem que ser produtiva e geralmente esses indivíduos são taxados de incapazes e inúteis.

Os sintomas mais freqüentes do processo psicológico são alterações na inteligência fluida de potencialidades genéticas ou qualidades básicas do sistema nervoso e que com o passar do tempo entra em declínio, e a inteligência cristalizada que é responsável pela aprendizagem, dos conhecimentos adquiridos (SIMÕES, 1998).

As alterações de memória ao contrario da inteligência pode ou não sofrer um declínio com o passar do tempo, para a memória o declínio é inevitável, sendo causada por fatores como o endurecimento das artérias, fatores que causem a diminuição da irrigação de sangue no cérebro (SIMÕES, 1998).

São observados também alterações de personalidade, do qual acabam por gerar estados de insegurança e tensões, que os mesmos acabam expressando através de atitudes conservadoras, resistindo em aceitar as novas idéias e as mudanças, levando a não comunicação com o mundo exterior (SIMÕES, 1998).

Vejamos a idéia de envelhecimento psicológico segundo o pensamento de Novaes (2000, p.24 apud BALESTRA, 2002, p.8):

Construir este caminho a partir destes frutos, não existindo neste processo um caminho já traçado, pelo contrario, envelhecer é estar permanentemente trilhando novos caminhos, confrontando com novas exigências, devendo inclusive renunciar a certa forma, de continuidade, sobretudo biológica, e desenvolver atitudes psicológicas que o levem a superar dificuldades e conflitos interagindo limites e possibilidades.

3.3 ASPECTOS SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO

A imagem social da pessoa idosa está inteiramente ligada a estigmas, preconceitos e estereótipos sociais, que levam a atribuir características pregadas pela sociedade.

Simões (1998, p. 30) faz a seguinte análise desse processo:

O homem é originariamente um ser social desde o seu nascimento, entra em funcionamento uma complexa estrutura e um complicado potencial que, através de vários processos de socialização, adquire condutas rígidas conforme as normas da sociedade.

Sobre isso Novaes (2000, apud BALESTRA, 2002) diz que toda essa complexidade do mundo de hoje leva á necessidade de preparar os indivíduos de mais idade a adotarem comportamentos compatíveis com as exigências sociais.

Na verdade o que as pessoas almejam é uma perspectiva de vida mais longa e a obtenção de uma vida mais saudável e ligam isso ao conceito de prevenção e vemos cada vez mais a ciência em busca da ilusória fonte da eterna juventude (SIMÕES, 1998).

Sobre este último item Balestra (2002) afirma que a visão social da pessoa idosa está influenciada por uma ordem de sócio-cultural, onde o mesmo é tido como um inútil, um invalido, não produtivo economicamente, um peso social que necessita de assistência em tempo integral além de alimentação e segurança.

Para Simões (1998) o que acabamos por fazer é condicionar o idoso a um isolamento da sociedade por não ser mais produtivo como antes, tirando lhes o direito de participarem de decisões do sistema social.

A situação do idoso piora a partir do momento em que passa a ser isolado pela própria família, passando a ser tratado como se estivesse em uma casa de repouso, não deixando que o mesmo auxilie nas decisões familiares, a não ser quando ele passa a ser um problema para a família (SIMÕES, 1998).

Isso acaba se tornando um problema maior ainda quando o idoso não consegue se adaptar a sociedade imposta a ele, sobre esse assunto Simões (1998, p. 33) comenta:

A problemática assume maior vulto a partir da não adaptação do idoso aos padrões sociais impostos. Estes padrões são impróprios, uma vez que a sociedade é quem delinea a posição de cidadão e o respeito junto aos demais dando ao idoso a sensação de ser um corpo estranho dentro da sociedade.

4 QUALIDADE DE VIDA

O termo qualidade de vida é o grande tema dos dias atuais, talvez pelas grandes mudanças que estão ocorrendo ou pelo fato da população mundial estar envelhecendo e a busca pela longevidade tão almejada por muitos.

Vive-se num mundo onde o que realmente conta é o valor social do indivíduo, o quanto ele consegue consumir e a beleza física que é tão exaltada na sociedade atual e por analisar esses fatores corriqueiros do dia-a-dia podemos dizer que as pessoas querem realmente e necessitam é de uma boa qualidade de vida. (BANDEIRA, 2005).

Para Simões (2001, p. 176):

[...] qualidade de vida [...] é considerar as ações humanas e o meio no qual estamos inseridos. Condicionar as oportunidades de conhecer e escolher um repertório de valores pertencentes á sociedade em que o indivíduo esta presente e um outro lado restringe a proposta de qualidade de vida.

Não cabe somente ao indivíduo determinar em ter ou não uma qualidade de vida, depende de fatores sociológicos, econômicos e até fatores relacionados a saúde do mesmo (BANDEIRA, 2005).

Para conceituarmos qualidade de vida é necessário levar em consideração que nenhuma pessoa é igual a outra e as mudanças ocorridas na vida de cada um é única e acabam por serem muitos os fatores que determinam a qualidade de vida dos mesmos (NAHAS, 2006).

O conceito de qualidade de vida no parecer sociológico é muito abrangente, pois estão interligados com o fator econômico e com o fator sócio-cultural, já na área político tem, relação com a divisão dos padrões e oportunidades sociais (BANDEIRA, 2005).

Para a psicologia social segundo Néri (2000 apud BANDEIRA, 2005), a qualidade de vida é a experiência mais forte e subjetiva representada pelo conceito de satisfação, enquanto que para a medicina está inteiramente ligada à questão custo-benefício e na área da economia está ligado ao acesso que as pessoas terão a educação, saúde e sócio-culturais (BANDEIRA, 2005).

Para Nahas (2006), a qualidade de vida está associada a fatores como: condições de saúde, longevidade, satisfação e prazer no trabalho, salário, lazer, as relações familiares e até mesmo a espiritualidade, resumindo a qualidade de vida é a dignidade humana, pois atende as necessidades humanas fundamentais.

Para exemplificar melhor esse conceito Simões (2001, p.176) diz que:

[...] a qualidade de vida aliada à obtenção de saúde, melhores condições de trabalho, aperfeiçoamento da moradia, boa alimentação, uma educação satisfatória, liberdade política, proteção contra a violência, usufruir as horas de lazer, participar de atividades motoras e esportivas, necessidade de conviver com o outro ou então almejar uma vida longa, saudável e satisfatória.

Para Bandeira (2005) além dos fatores citados acima temos que levar em consideração a conservação da vida e da diversidade do planeta terra, e também se empenhar na melhora das condições de vida das pessoas, tendo como base a construção de valores, economias e as diferentes sociedades existentes no mundo de hoje, além é claro dos fatores econômicos, sócio-culturais que interferem na qualidade de vida do bem estar da população.

Mas na visão de Nahas (2006, p. 14) a qualidade de vida acaba por ser: “[...] a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

Quando pensamos no termo qualidade de vida nos remetemos a um tema novo, atual, do século XX, mas segundo Moreira (2001) Comênio que viveu de 1592 a 1670 já fazia uma menção deste termo, tendo como foque principal o que o

indivíduo faz de sua vida, dos exageros e abusos que cometem com seus corpos e quais os problemas e riscos que isso pode trazer para a sua saúde.

Mas em contradição com o que cita o autor acima, Bandeira (2005, p. 55) comenta:

Em primeiro lugar, é difícil precisar sua origem, mas certo é que sua popularidade aumentou significativamente com o aquecimento da economia após a segunda guerra mundial, embora só na década de 60 surgisse um verdadeiro interesse científico por esse conceito.

Quando falamos sobre qualidade de vida dos idosos, muito se confunde com o prolongamento da vida e sobre isso Simões (1996 apud BANDEIRA, 2005) diz que os estudos biológicos devem ser voltados para procurar maneiras de prolongar a vida das pessoas.

Já Moreira (2001 apud BANDEIRA, 2005) fala que apesar de haver esse prolongamento da vida, os que chegam à velhice, acabam sofrendo preconceitos, são tratados com desprezo e isso acaba levando-os ao isolamento.

Simões (1998) explica que isso acontece pelo fato de vivermos em uma sociedade totalmente voltada para o capitalismo, onde o que é interessante é uma maior produtividade a curto prazo, visando totalmente o lucro da classe dominante e a necessidade de mão de obra forte e com isso os pertencentes da terceira idade acabam sendo excluídos da participação e do convívio social.

Segundo Foucault (1987 apud SIMÕES, 2001, p. 178) a:

A sociedade ao mesmo tempo em que percebe a existência dos idosos, os aceita ou rejeita-os para determinadas posições, obrigações e papéis em geral, influencia e define os caminhos a ser percorridos em suas vidas, ordena e controla os comportamentos de acordo com a idade cronológica, classificando-os em apropriados ou inapropriados, disciplinando o idoso por meio do controle das operações do corpo, impondo-lhe a sujeição constante de criar o hábito sutil da docilidade.

Para o idoso a qualidade de vida é um processo, é um dom, uma virtude, que se amplia, estabelecendo e qualificando as relações humanas e faz com que a importância de estar vivo seja valorizada (SIMÕES, 2001).

É proporcionar um ponto de partida e não um ponto final é ir em busca de encontros, incentivos, desafios e superá-los, por um projeto de vida, das inseguranças e incertezas, dos anseios e o principal dos sonhos (SIMÕES, 2001).

4.1 A DANÇA PROMOVENDO A QUALIDADE DE VIDA PARA A TERCEIRA IDADE.

Como vimos o homem dança desde o seu surgimento, mesmo antes de aprender a fala para expor seus mais diversos sentimentos, anseios e necessidades.

O ato de movimentar-se está totalmente ligado á dança, é um elemento básico da vida, faz parte de todos os seres humanos, o corpo se torna uma orquestra que se sucede produzindo o movimento (LABAN, 1990).

As pessoas da terceira idade normalmente chegam até a dança com varias barreiras impostas por eles mesmos ou pela sociedade tais como: preconceitos por causa da idade, por acharem que não conseguem, problemas de origem psicológicos e saudades do tempo em que eram jovens.

Fux (1983, p.93) relata que:

Os adultos chegam a dança com uma postura própria: eles vêm com vidas sedentárias, com rígidos preconceitos, com problemas psíquicos e com nostalgias de uma juventude passada que áspera movimentar-se. [...] Chegam com o desejo de saber se elas, ou eles, podem alcançar a possibilidade de se comunicar através do movimento de seu corpo. "Posso fazê-lo em minha idade"? Perguntam-me. É certo que sim. Para expressar-se não há limites de idade.

O trabalho de dança com a terceira idade vem mostrar que qualquer pessoa independente da idade ou do sexo tem o direito de dançar e através da mesma explorar o seu corpo, se sentir, se conhecer (FIGUEIREDO e SOUZA, 2001).

Salvador (2004) complementa dizendo que a pessoa consegue extravasar toda a sua sensualidade, demonstrar todas as suas emoções, sentimentos e desejos sejam eles positivos ou não.

Na parte anterior pontuei as várias fases do processo de envelhecimento e problemas nos aspectos psicossociais e biológicos que o passar dos anos ocasiona, com isso acarreta uma má qualidade de vida para a pessoa idosa e agora utilizando a dança como peça chave pretendo, mostrar que há possibilidade de amenizar esses sintomas.

Segundo Okuma (1993 apud SALVADOR, 2004) diz que a pratica de uma atividade física de forma regular auxilia na manutenção da massa óssea existente fazendo que a sua perda por causa do envelhecimento seja menor.

Já para Wannamethe e Shaper (2000 apud CHIARION, 2007), uma atividade física sendo praticada de forma regular e sistemática ela aumenta e mantém a aptidão física da pessoa e pode elevar a melhora do bem estar funcional, menor índice de mobilidade e mortalidade entre os idosos, tendo como ponto principal a promoção de saúde controlando as doenças relacionadas à idade.

A atividade física como a dança leva a uma melhora da elasticidade muscular, aumenta e melhora a circulação sanguínea e os movimentos articulares, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, problemas do aparelho locomotor e o sedentarismo, reduzindo o índice de depressão e ansiedade (CHIARION, 2007; SALVADOR, 2004).

A dança como atividade recreativa aparece como uma alternativa de trabalho coletivo, que irá estimular a solidariedade fazendo com que haja uma diminuição das tensões, das angústias e melhor faz com que essas pessoas façam novas amizades e por ser uma atividade alegre e estimulante faz com que saiam da rotina, busquem a socialização e o prazer de estarem com pessoas da mesma faixa etária. (SALVADOR, 2004).

Hass e Leal (2006 apud SILVA, 2007) nos mostram que o ato de dançar causa um bem estar, estimula a diversão e a sensação de prazer através das músicas utilizadas que são da época de sua juventude, causam um resgate das lembranças do passado fazendo com que os idosos sintam vontade de realizar os movimentos.

No aspecto psicológico melhora a auto-estima, a motivação e a auto determinação e se sentem bem no sentido de estarem livres, tranquilos e realizados causa a aceitação da sua idade e da sua condição, melhora e reduz o índice de depressão e estresse, auxilia na manutenção da saúde psíquica, física e mental melhorando o humor e atuando como terapia (CHIARION, 2007; SILVA, 2007).

Okuma (1998 apud SALVADOR, 2004, p. 3):

Acha que a melhor opção para as pessoas de terceira idade são as atividades em grupos como a dança, facilitam a integração e o fortalecimento das amizades, superação de limites físicos, ocupação do tempo em prol de si mesmos, livrando-se das angustias, incertezas, inseguranças e medos.

No aspecto social mostra que os idosos utilizam-se da dança como forma de diversão e em busca de novas amizades ou manutenção das mesmas, encontram na dança um jeito de estarem incluídos na sua comunidade e o principal que há a aproximação e convívio social com a sua própria família (CHIARION, 2007).

Já para Salvador (2005 apud SILVA, 2007) a socialização está relacionada com o ato de conhecer e conversar com outras pessoas, sendo um estimulante de alegria por integrar as pessoas a novas amizades através do convívio em grupo, deixando de lado a vergonha e o medo.

Para Silva (2007, p.2):

O exercício físico envolve o sistema cardiovascular, trabalhando com ele de maneira positiva, influenciando na melhora da respiração e no bombeamento do sangue pelo corpo, levando cada vez mais proteínas e oxigênio as células, e contribui também contra o sedentarismo que vem acompanhando o envelhecimento e que também é importante fator de risco para obtenção desta e de outras doenças. Dentre as propostas de exercício, a dança, além de promover a saúde, auxilia na melhora da resistência, flexibilidade e postura, trazendo satisfação e bem estar.

A pratica de atividades físicas para idosos como a dança é importante porque estimula as funções do organismo, previne contra o diabetes, hipertensão, osteoporose, causa uma melhora no aparelho locomotor, auxiliando assim em suas atividades diárias (OKUMA, 1998 apud SILVA 2007).

A pratica de forma continua da dança previne o idoso sobre quedas e das fraturas que são normais nessa idade, causando assim a independência do idoso nos afazeres do dia a dia, em casa e na comunidade que pertence (CHARION, 2007).

A dança auxilia na melhora da qualidade de vida, porque trabalho o condicionamento físico, a respiração, desenvolvimento o senso de ritmo e principalmente trás tranqüilidade, amizades, o sentimento de liberdade e emoção (SILVA, 2007).

Para Silva (2007) a boa aceitação da dança pelos idosos esta relacionado ao fato de não visar o auto rendimento e que nessa etapa da vida há uma redução do metabolismo por serem sedentários, e a dança melhora a circulação sanguínea e não gera muito cansaço.

Enquanto que para Figueiredo e Souza (2001), os professores devem utilizar a dança de forma criativa, não apenas para uma apresentação performática e que cada pessoa tem o direito de fazer e escrever a sua historia através da dança.

Finalizando podemos notar que a dança é uma excelente promotora de qualidade de vida para as pessoas idosas, fazendo com que paradigmas sejam

quebrados, onde a alegria de viver é o principal ponto a chegar, fortalecendo laços de amizade e afinidades, como superação de problemas, além da melhora da saúde, fortalecendo músculos e o sistema cardiorespiratório, como estimulante da percepção e da coordenação motora e o principal a felicidade de estar bem e viver bem.

Por isso Chiarion (2007, p.3) nos diz:

Assim, através da praticas de atividades motoras, a dança dentre tantos objetivos deve ser proposta para levar alegria, demonstrar afinidades, fortificar a vida associativa, esquecer o dia a dia e superar problemas, fortalecer os músculos, diminuir os riscos de problemas cardiorespiratorio, estimular percepção, coordenação de movimentos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através deste trabalho pude concluir que vive-se numa sociedade que prega a juventude, a beleza externa, onde o ser humano vive em busca da longevidade, da fonte da eterna juventude, mas as pessoas realmente estão vivendo mais e esse viver mais não quer dizer que estão vivendo bem, não é sinal de uma boa qualidade de vida, até porque começa-se a envelhecer a partir do momento em que se nasce.

Esse envelhecer acarreta vários estigmas e pré - conceitos à pessoa idosa, pois a sociedade o vê como um produto do qual o prazo de validade já expirou além dos problemas que a própria idade já traz nos aspectos psicológicos, sociais e físicos, mas que fora isso são seres humanos como qualquer outro.

Percebi que a dança é um ponto mais que positivo para essas pessoas e, mesmo tendo experiência como professora de dança para crianças me entusiasmei muito a possibilidade de levar a dança para outros corpos.

A vitalidade que as pessoas da terceira idade têm é contagiante, e no momento em que estão dançando esquecem todo e qualquer problema que possam ter, se tornam vivas e superam seus limites se entregando de corpo e alma à dança.

A qualidade de vida de uma pessoa é analisada por vários aspectos, sem esquecer que varia de pessoa para pessoa, sendo eles moradia, saúde, lazer, condições ambientais, sociais entre outros e que acabam sendo negados à essas pessoas pela sociedade ou até mesmo pela própria família.

E como fator positivo para reverter esses problemas trago a dança, para amenizar os traumas do envelhecer, melhorando assim a qualidade de vida delas, tornando-as mais alegres, mais ativas na sua comunidade e em casa, melhorando a sua saúde e o prazer de viver.

Aprendi ao final deste trabalho a valorizar mais a pessoa idosa, são pessoas que já passaram por muitas coisas nesta vida e têm muito a ensinar, são pessoas muito carinhosas e que necessitam de uma atenção especial.

REFERÊNCIAS

BALESTRA, C.M.A. **Imagem Corporal de Idosos Praticantes e não Praticantes de Atividade Físicas**, Campinas [s/n], 2002. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000284873>
Acesso em: 12 de Agosto de 2008.

BANDEIRA, K.M. **Discutindo a Qualidade do Idoso**. Revista Aterceiridade, São Paulo, S.P vol.16, nº. 35, p.50 – 61, out.2005.

BOURCIER, P. **Historia da Dança no Ocidente**. 1ª edição, São Paulo: ed.Martins Fontes, 1997.

CHIARION, B.M.A. **Dança e Desenvolvimento de Idosos Institucionalizados**. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, S.P 23 a 25 de out. de2007.Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/2/144.pdf>
Acesso em: 20 de Outubro de 2008.

FAHLBUSCH, H. **Dança Moderna e Contemporânea**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.

FIGUEIRIDO, V. M. C; SOUZA, C.P. **Uma proposta de Dança na Melhor Idade**. Revista Pensar a Prática, vol.4, 2001. Disponível em: <http://revistas.ufg.br/index.php/feff/article/viewArticle/80>
Acesso em: 20 de Setembro de 2008.

FUX, M. **Dança Experiência de Vida** (tradução de Norberto Abreu e Silva Neto) 3ª ed. São Paulo, Summus, 1983.

HASS.I.J; LEAL.A.N. **O Significado da Dança na Terceira Idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 64-71. jan./jun.2006. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewPDFInterstitial/56/49>
Acesso em: 16 de Maio de 2008.

LABAN, R. **Dança Educativa Moderna** (tradução de Maria Conceição Parayba Campos) São Paulo. Ed. Ícone, 1990.

MEIRELLES, M.A.E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MOREIRA, W.W. **Qualidade de Vida: Complexidade e Educação** (org.), 1ª ed, Campinas: Papyrus, 2001.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo**. 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006.

RIBEIRO, P.C.P. **Quasar Companhia de Dança: Expressão da Contemporaneidade em Goiás**. Revista Pensar a Prática, vol.6, 2003. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/viewArticle/28/2649>
Acesso em: 25 de Outubro de 2008

ROSA, J.S. **A Corporeidade na Dança. Relações de Corpos Dançantes na Cidade de Aracajú**. Dissertação (Programa de Pós Graduação em Educação Física), Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2004.

SALVADOR, M.A. **A Importância da Atividade Física na Terceira Idade: Uma Análise da Dança Enquanto Atividade Física**. Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado, Concórdia, 2004. Disponível em: <http://www.nead.uncnet.br/2004/revista/ppassos/1/15.pdf>
Acesso em: 29 de Junho de 2008.

SILVA, M.C. **Senhorita Hoje, Senhora Amanhã: Análise do Envelhecimento e da Dança como exercício físico**. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba, S.P 23 a 25 de out. de 2007. Disponível em: <http://74.125.95.104/search?q=cache:8f8F7QhN8XYJ:terceiraidadesolucoes.net/SENHORITAHOJE.docx+dan%C3%A7a+e+desenvolvimento+de+idosos+institucionalizados&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=4&gl=br>
Acesso em: 20 de Julho de 2008

SIMÕES. R. **(Qual) Idade de Vida na (Qual) Idade de Vida**. In: MOREIRA. W. W (org). **Qualidade de Vida: Complexidade e Educação**. 1ª ed. Campinas: Papyrus, 2001.

_____. **Corporeidade e Terceira Idade: A Marginalização do Corpo Idoso**. 3ª ed. Piracicaba: Unimep, 1998.

TOSIM, A. **O Envelhecer Além do que os Olhos Podem Ver**. Dissertação (Programa de Mestrado em Educação Física), Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2007.

WAGORN, I; THEBERGE, S; ORBAM, W. **Manual de Ginástica e Bem Estar para Terceira Idade**. 1ª ed. São Paulo: Marco Zero, 1993.