

**TCC/UNICAMP**  
**S388**  
**2168 FEF/647**

**JULIANA FILETTE DA SILVA**

# **BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A TERCEIRA IDADE**

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**

**1997**

**JULIANA FILETTE DA SILVA**



# **BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A TERCEIRA IDADE**

**Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de graduação em Bacharel em Treinamento e Esportes, pela Universidade Estadual de Campinas, sob orientação da professora Vera Aparecida Madruga Forti.**

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**

**1997**

*Dedico esse trabalho aos meus pais  
pelo incentivo e dedicação,  
Ao meu irmão pelo companheirismo,  
Aos meus companheiros e amigos  
do forró que me trazem a alegria da  
dança,  
À todos os meus grandes amigos  
pelo apoio e cooperação,  
Enfim à todos que me ajudaram a  
realizar minhas vontades, meus  
sonhos, meus desejos....*

*Agradeço minha amiga e orientadora, Vera Forti, que com grande paciência e dedicação, me orientou e conduziu a fazer esse trabalho da melhor maneira possível.*

# **BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO PARA A TERCEIRA IDADE**

## **RESUMO**

A Dança de Salão e a Terceira Idade são assuntos que, de uns anos para cá, vem criando um grande espaço dentro da sociedade brasileira. Os amantes deste assunto têm-se preocupado em unir esses dois temas, procurando mostrar a importância mútua que um têm para com o outro, tornando-os dependentes e fazendo dessa relação uma combinação simplesmente perfeita. Do lado da dança, esta proporciona grandes benefícios aos idosos, e por outro lado do prisma estão colaborando com o fortalecimento dessa atividade no Brasil. A princípio apenas abordaremos temas, tais como “o que é a dança”, ou, “o que é a dança de salão”, no sentido de estar informando os leitores a respeito de depoimentos feitos por pessoas que possuem uma forte ligação, tanto com a dança, quanto com a dança de salão. Esse trabalho também apresenta um capítulo falando apenas da terceira idade, e os benefícios que a atividade de dança de salão lhes proporciona. Para provarmos tais hipóteses, foram aplicados alguns questionários em indivíduos que estão na Terceira idade com o objetivo de saber a real importância da Dança de Salão para essa faixa etária.

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>1º Capítulo - O que é dança.....</b>	<b>4</b>
<b>2º Capítulo - O que é dança de salão.....</b>	<b>8</b>
<b>3º Capítulo -A Terceira Idade.....</b>	<b>14</b>
<b>4º Capítulo- A Terceira Idade e os benefícios da Atividade Física.....</b>	<b>19</b>
<b>OBJETIVO.....</b>	<b>22</b>
<b>MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>23</b>
<b>ANÁLISE DOS RESULTADOS.....</b>	<b>26</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>32</b>

# INTRODUÇÃO

Dançar...

É movimentar-se com sentimentos, interpretando-os

É esquecer os problemas da vida para viver as magias da dança

É liberar-se

É entregar-se

É atingir o auge da felicidade.

Essas palavras escritas no poema acima ainda são poucas para lhes tentar mostrar a minha paixão pela dança e o quanto ela é importante para o nosso dia a dia. Dessa maneira, resolvemos integrá-la à monografia com a finalidade de estar trabalhando com prazer e desenvolver um tema que ainda não foi muito explorado que é “Benefícios da Dança de Salão para a Terceira Idade”.

Procuramos ao longo desse trabalho, escrever de uma maneira mais simples e agradável possível com a finalidade da leitura ser prazerosa para o leitor assim como a dança é para um dançarino.

A escolha da faixa etária Terceira Idade está vinculada com o estágio realizado no Serviço Social do Comércio (SESC/Campinas) em Ginástica Voluntária para a Terceira Idade no primeiro semestre de 1997.

Através de algumas aulas de Samba, Bolero, Forró, Salsa e Merengue, que foram dadas em apenas um mês, percebemos um grande interesse dos idosos em aprenderem mais sobre a Dança de Salão. Esta atividade lhes proporcionou um enorme prazer, sentimento de leveza e felicidade, tanto por estarem praticando uma atividade física dançando, como por estarem em contato com o próximo; podendo fazer, dessa forma, novas amizades.

Esta euforia, ocorre muitas vezes, em consequência dos idosos se encontrarem em constante estado de carência, necessitando então, de uma

atenção maior e de muito carinho.

Notava-se que, principalmente nessa faixa etária (de aproximadamente 55 em diante), as pessoas necessitavam estar mais em contato com outras, recebendo maior atenção tanto dos colegas como do professor (que no caso era de ginástica ou dança), e dessa forma sentiram-se inseridas dentro da sociedade brasileira atual.

Os idosos se mostravam motivados em aprenderem os exercícios propostos, apresentando, então, um grande interesse em estar realizando uma atividade muito prazerosa e através desse prazer, estar colaborando com sua própria saúde e com o desenvolvimento da aula.

Após o estágio no SESC/Campinas meu interesse cresceu tanto em estar atuando nessa área, que resolvi dar aulas de ginástica através de um projeto da prefeitura, que também realiza um bom trabalho e possui uma preocupação importante com essa população que está envelhecendo.

O importante é ressaltar que os objetivos das atividades propostas à Terceira Idade pela prefeitura, não são apenas físicos, mas também trabalham a ludicidade, enfocando os aspectos sociais que se desenvolvem através de passeios, bailes, viagens, participação em atividades de caridade etc.

Para facilitar a compreensão dos leitores, dividimos esse trabalho em quatro capítulos, abordando conteúdos essenciais para o tema aqui trabalhado.

No primeiro capítulo abordaremos "*O que é dança*", procurando apenas mostrar aos leitores depoimentos de grandes dançarinos brasileiros sobre a dança, uma vez que esta possui muitas raízes. Um capítulo não seria capaz de abordar nem 0,5% dessa maravilha, mas pelo menos tentaremos passar uma idéia da importância dessa atividade para qualquer indivíduo, sendo este, dançarino, engenheiro, médico, motorista, trabalhador público etc.

No segundo capítulo abordaremos "*O que é a Dança de Salão*", onde dançarinos específicos desta área, darão seus depoimentos, salientando como essa atividade vem crescendo nesses últimos anos, adquirindo uma

certa importância na vida dos indivíduos brasileiros, que têm uma ginga invejável perante outros países.

No terceiro capítulo abordaremos "*A Terceira Idade*", relatando os processos que todo ser humano irá enfrentar, citando o que acontece com nossos sistemas funcionais e quais são os sintomas.

No quarto capítulo abordaremos "*A terceira Idade e os benefícios da Atividade Física*", onde estaremos relatando assuntos de extrema importância para uma população que está crescendo cada vez mais, mas que não estão sendo valorizados, nem respeitados pelas autoridades da nossa sociedade.

## 1º Capítulo

### O que é Dança

"O corpo, meu corpo é minha experiência imediata de mundo, é minha primeira e permanente vivência do que sou, do que fui e do que poderei ser"

(JESUS, 1992, P.15)

Para se falar a respeito da Dança, as palavras não seriam o melhor caminho; o ideal seria dançar....onde poderíamos estar nos expressando através dos gestos, da sensualidade, da expressão corporal etc.

Contudo, os objetivos propostos nessa monografia se adequam mais a um trabalho escrito, que por sua vez não deixa de ser uma dança: "a dança das palavras"!

Desde a antigüidade, através da dança, a humanidade já possuía na expressão corporal, uma forma de comunicação. Esta sempre foi de grande importância nas sociedades através dos tempos, seja em forma de expressão artística, seja como objetivo de culto aos Deuses ou como simples entretenimento, como por exemplo: o homem dança para a guerra, para a paz, para o casamento, para a sementeira, para a colheita, para o nascimento, para a morte, ou apenas para a diversão.

O homem dança não apenas para festejar todas suas alegrias, mas também para expressar suas tristezas e desilusões, como relatam alguns autores (BEJÁRT, 1980; FREITAS,1997; ARÔXA,1997; GARAUDY, 1980).

Portanto, nota-se também que através da dança, ele é capaz de mostrar todos os seus sentimentos e suas emoções.

Podemos dizer que para muitos dançarinos, a dança possui muitos significados. Vemos, por exemplo a colocação de FUX (1983, p.23)

*“Não pensava nem sonhava senão em dançar(...) A dança está no homem, em qualquer homem de rua e é necessário desenterrá-la e compartilhá-la”.*

A partir desta afirmação percebemos que todo o homem possui a dança dentro de si, mas é necessário fazer com que alguns indivíduos percebam-na, para que assim tomem conhecimento de que possuem a capacidade da dança, assim como qualquer pessoa.

Ou através da afirmação de GARAUDY, (1980, p.13)

*“A dança não é apenas uma arte mas um modo de viver(...) é um modo de existir. Dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus Deuses”. (p. 13)*

Percebemos através do relato do autor, o quanto é significativa essa palavra mágica “dança” pois ao nos encontrarmos com amigos, para um pequeno bate-papo, podem surgir desentendimentos e até mesmo brigas, devido `a uma mesma palavra ter um significado diferente para cada indivíduo. Há idéias e valores desiguais, causando então, pequenas ou grandes discussões

Mas com a magia da dança esses desentendimentos não acontecem pois segundo BEJÁRT, (1980, p.8 e 9)

*“Dança significa união do homem com o seu próximo (...)A dança é uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: o corpo, espírito e coração. A dança é um esporte (só que completo). (p.8, 9)*

Dançando, os homens se entendem entrando numa grande harmonia com as pessoas e com a vida, sentindo-se satisfeitos e aliviados quando vão para suas casas após uma boa noite de dança, não existindo assim, motivo para o desentendimento e rancor para com seus companheiros.

Um aspecto importante é que, nunca é muito tarde ou muito cedo para dançar, não existe uma faixa etária restrita, todos podem e devem dançar para sentirem-se mais completos, perceberem do que são ou não capazes de fazer, tanto nos movimentos da dança, como para melhorar sua qualidade de vida nos movimentos necessários básicos para o dia a dia, como por exemplo, um simples calçar de um sapato.

O mais importante para se dançar é apenas respeitar cada faixa etária, não ultrapassando os limites que cada indivíduo apresenta, e dessa forma respeitando as perdas funcionais que o nosso organismo sofre a medida que envelhecemos.

Ao se trabalhar a dança com os idosos, estes apresentam uma postura própria pois normalmente eles vêm de um estilo de vida “sedentário”, com alguns preconceitos, com uma cultura corporal que dificultam o trabalho no sentido de se soltarem e se entregarem totalmente à atividade de dança.

Isso acontece porque em épocas passadas, as pessoas viam na “dança” uma forma de descompromisso e desinteresse do dançarino com outras atividades, onde muitas vezes eram denominados de “boa vida” pela própria sociedade em que viviam.

O quadro atual não é muito diferente desse pensamento, apesar das pessoas terem passado por algumas modificações e estarem tentando se modernizar ao longo desses anos.

O desejo maior desse idoso ao se avistar frente a frente com a dança, é saber se conseguem alcançar a possibilidade de se expressarem corporalmente, ou seja, se têm ainda a capacidade de se movimentarem dançando. No próximo capítulo abordaremos a Dança de Salão, que é uma das ramificações da Dança.

## **2º Capítulo**

### **O que é a Dança de Salão**

A Dança de Salão, ao longo dos anos vem criando um grande espaço dentro da sociedade brasileira, se tornando cada vez mais popular a todas as idades, tendo um espaço maior a cada dia, principalmente entre os idosos.

Esta é uma atividade física que se praticada com uma certa frequência, intensidade e duração, traz aos indivíduos um bem estar bio-psico-social, que estará interferindo diretamente na saúde dos praticantes, na integridade, no desafio de seus limites, no auto conhecimento, na coordenação, no ritmo e também no conhecimento de outras culturas, dentre outros tantos benefícios, (FORTI, 1993; OTTO, 1987; WAGORN & THÉBERGUI & ORBAN, 1993).

A Dança de Salão começou criar forças de alguns anos para cá, devido à esse motivo, o referencial bibliográfico encontrado é escasso, nos obrigando à utilização de entrevistas ou textos escritos via internet.

Segundo essas pesquisas via internet a respeito da história da Dança de Salão, as primeiras "danças sociais", como eram chamadas as "danças entre casais", surgiram no século XIV e essa popularização das danças sociais deu-se em 1820.

No Brasil, a Dança de Salão foi introduzida em 1914, por Louise Poças Leitão (nacionalidade Suíça), que veio para o Brasil fugindo da primeira guerra mundial, onde aportou em São Paulo, e começou a ensinar a dança da Valsa, Mazurca e outros ritmos tradicionais para a sociedade paulista.

Através de uma entrevista via Internet com a dançarina Stela Aguiar, 1996, esta relata que:

*“A dança por ser tratada como uma forma de expressão corporal e muitas vezes por não fazer parte do nosso cotidiano, deve ser encarada como uma nova situação e como tal, deve ser analisada e exercitada com harmonia entre cérebro e corpo. Como qualquer nova informação que exija o sincronismo destes dois agentes para ser concluída, só será efetuada com exatidão quando o corpo estiver recebendo corretamente dados que lhe estiverem sendo enviados”.*

Segundo entrevista concedida pelo dançarino Jaime Arôxa via Internet no mês de maio de 1997:

*“A dança é muito mais do que uma sucessão de passos, e sim, uma forma de expressão entre as pessoas(...) Num momento em que as pessoas estão buscando caminhos alternativos para a solidão, a dança é a grande resposta, quem dança é mais feliz, disso não tenho dúvidas”.*

Um dos principais responsáveis pelo renascimento da Dança de Salão no Rio de Janeiro, é o dançarino Carlinhos de Jesus, ele relata que,

“esta atividade é uma terapia que pode trazer valorização e auto-estima para qualquer ser humano sem promover stress”.

Rinaldo Donizete de Freitas, dançarino entrevistado também via Internet, 1997 relata que:

*“Pode-se dizer que a Dança de Salão nos causa uma sensação de alívio, de bem estar, de alegria, no entanto é complexo conseguirmos através de palavras, explicar como a expressão corporal, através da dança, pode nos trazer tantos benefícios. Cada passo efetuado transporta em seus movimentos, por mais imperceptível que seja, todas as nossas sensações; nosso estado de espírito pode determinar com maior ou menor intensidade e facilidade com que transpomos certos obstáculos”.*

Devido a dança de salão envolver duas pessoas, estas devem se encontrar em perfeita harmonia, para que a dança possua um significado, tornando-se, então, agradável e prazerosa no momento em que está sendo praticada.

Por esse motivo, deve existir entre o casal dançarino uma troca de responsabilidades, apesar do homem precisar ter maior atenção e destreza, pois afinal de contas é ele quem conduz as direções que a dança deve tomar. Como afirma Marco Antônio Pena, 1996, autor de um texto via Internet:

*“O homem tem que aprender a sentir o ritmo para si próprio e as vezes para colocar a dama no ritmo, tem que aprender os passos e saber conduzir a dama para fazê-los, têm que aprender a dançar no salão sem bater em ninguém. A dama tem que aprender a ser conduzida, mesmo que não tenha ritmo, o cavalheiro pode colocá-la no ritmo e com isso a dama acaba aprendendo.”*

Através de uma reportagem da Folha de São Paulo escrita pela repórter BARELLI, no dia 12 de outubro de 1997, a respeito da Dança de Salão, ela afirma que esta é uma boa atividade física para homens e mulheres que já passaram dos 40 anos, e que não são muito adeptos a esportes radicais, tais como rafting, escalada e até mesmo basquetebol.

Relata também que a dança de salão é uma forma de extravasar as tensões do trabalho e até de namorar. Para algumas pessoas que foram entrevistadas por essa jornalista, esta relata que, os idosos já colocaram esta atividade em primeiro plano, e que ela é uma higiene mental, fazendo com que se esqueçam da vida no momento em que estão dançando.

Dentre os entrevistados pela jornalista, um caso que nos chamou atenção, foi de um senhor que fez um comentário dizendo que ele achava estranho aprender a dançar (por recomendação médica com o objetivo de melhorar a saúde), só que depois que atendeu a esta recomendação

começou a dançar e nunca mais parou!

Essas afirmações, nos permitem lembrar algo que já foi comentado, como: todas as pessoas possuem o gosto pela dança, mas infelizmente não são todos que descobrem essa paixão! Alguns descobrem espontaneamente, outros precisam ser motivados para descobrir, e outros ainda, infelizmente, passam por essa vida sem tomar o gosto por essa atividade tão prazerosa. Mas de uma coisa temos certeza, "quem dança é mais feliz" adquirindo através desta atividade, um gosto a mais pelos sabores da vida.

Ainda citando o artigo do jornal:

*“Executivos, profissionais liberais e até banqueiros, são profissionais que exercem funções tensas e que usam a dança de salão como válvula de escape (...) O homem tem maior resistência a começar a dançar, mas quando começam não param mais.”*

Segundo o relato de um professor de dança de salão, as pessoas que fazem com que esta atividade permaneça com essa enorme força que adquiriu de uns tempos para cá, é principalmente, o público adulto e da Terceira idade. Já em relação ao público jovem este é muito pequeno se comparado com as outras faixas etárias.

Essa afirmação nos faz perceber que a Terceira Idade têm muita força em relação à Dança de Salão, e esta atividade tem muita importância para as pessoas que estão envelhecendo.

Para ABREU (1997), os cursos mais procurados no SESC são: dança de salão, automassagem e dança afro, onde, segundo o autor, as aulas são sempre marcadas pelo entusiasmo e pela boa disposição dos alunos. Um desses desabafa dizendo que “Os cursos no SESC, para mim significam viver”.

Para a psicóloga e técnica desta instituição, esta afirma que:

*"Nosso trabalho aqui é ajudar a pessoa da terceira idade a formar um projeto de vida e ocupar seu tempo. Porque, se o idoso não sai de casa, nunca vai acompanhar os assuntos da família. É preciso que ele aprenda coisas novas, volte seus interesses a alguma atividade, para que em casa haja diálogo com filhos e netos. Isso é muito importante para a sua auto-estima." (1997).*

Através dessas afirmações, observamos a importância do idoso sair de sua casa, para participar dessas atividades externas tipo: cursos, palestras, eventos, etc., para que ele, com isso, possa se perceber incluso nesta sociedade, dentro da realidade e capacitado a participar com mais facilidade do cotidiano.

No próximo capítulo, abordaremos alguns aspectos da Terceira Idade, uma fase da vida que qualquer ser humano irá passar, mas só que para alguns esse período poderá ser "claro" como verão e para outros "sombrio" como o inverno.

## 3º Capítulo

### Terceira Idade

Mas o que realmente vem a ser a Terceira Idade? É o nome que damos ao tempo que começa no fim da idade madura. Segundo BIZE & VALLIER, (1985, p.3)

*“Envelhecer bem representa ter-se preparado, quer levando uma vida higiênica, quer conservando bons hábitos mentais, representando também ter sabido preparar os anos a seguir à reforma, não se fica sujeito à Terceira Idade; assume-se!”.*

Já para WAGORN (1992, p.15)

*“ Envelhecer é um processo de acumular experiências e enriquecer nossas vidas através de conhecimentos e habilidades físicas” (WAGORN , 1992, P.15)*

Uma colocação importante que necessita ser apresentada é o quadro do idoso na sociedade brasileira. Diferente de outras culturas, no Brasil, o

idoso pouco é visto como sábio, ou o que possui uma boa gama de conhecimentos gerais e uma experiência de vida. Mas sim, é visto como um atraso de vida, incapaz para qualquer função dentro de uma sociedade industrial, ficando, portanto, reduzido socialmente.

Nossa sociedade é marcada pela competição entre as pessoas, onde os mais jovens se encontram mais habilitados a enfrentarem os "labirintos" que o mercado lhes oferece, dessa maneira, o indivíduo idoso acaba sendo deixado de lado não só pelo mercado, mas também pela própria família.

Atualmente já existe um grupo de assistência e proteção ao idoso (GAPI), que tem como objetivo, fiscalizar arquivos e casas de repouso. Isso prova que está havendo um processo de conscientização de que os idosos precisam ter a chance de desempenhar um papel relevante no futuro do país, que caminha para o chamado envelhecimento populacional. Consta no Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que a população na faixa de 64 anos, só no município de São Paulo, saltou dos 192.478 no senso de 1980, para 278.416, apresentados no senso de 1991. Isso se dá devido ao aumento da expectativa de vida. Segundo a assessora técnica do programa à *Terceira Idade da Secretaria Municipal da família* da cidade de São Paulo, analisa que, "O Brasil está deixando de ser um país dos jovens".

Podemos notar que o SESC é uma das instituições que dá uma maior atenção ao idoso, enfocando a melhora da qualidade de vida dentro da sociedade. Desde os anos 60 que essa preocupação de integração do idoso vem crescendo principalmente no estado de São Paulo, e dessa forma estão surgindo mais atividades nas áreas de lazer, esportes e cultura.

Segundo ABREU, 1997, responsável pelas atividades para a terceira idade no SESC Pompéia:

*“Trabalhar com os idosos é sempre gratificante, porque eles falam na hora do que gostam e do que não gostam. Há essa espontaneidade”. (p.29)*

Para melhorar o quadro, já existem as universidades destinadas à terceira idade, que servem para colocar o idoso em sintonia com os assuntos atuais através das disciplinas: Introdução à economia, Política, Sociologia, etc. Além dele estar mais informado a respeito da realidade, é um ótimo lugar para se fazer novos amigos, trocar idéias e experiências.

Portanto, podemos perceber que se esses trabalhos oferecidos à terceira idade continuarem crescendo a cada ano que passa (partindo do estado de São Paulo para os outros estados), o idoso não sofrerá tantas dificuldades em participar da vida, tendo uma boa relação tanto com o próximo, quanto com o mundo todo.

Com o passar dos anos, perdemos gradualmente a nossa capacidade intelectual e física, porém se nos mantermos mental e fisicamente ativos, isso irá reduzir o ritmo da perda de nossas funções e nos capacita a aproveitar mais a vida, aumentando nossa duração de vida.

Podemos afirmar que nosso corpo envelhece, mas que este difere de pessoa para pessoa. Existem meios externos que influenciam e muito no processo de envelhecimento, tais como, o meio ambiente, a alimentação, o estilo de vida, além dos meios internos que dependem da hereditariedade.

Podemos dizer que o sistema nervoso sofre alterações a medida que envelhecemos, como por exemplo, ocorre uma diminuição no equilíbrio e na coordenação, perda gradual de memória, entre outros.

No sistema cardiovascular podemos verificar uma diminuição do número de células do músculo cardíaco, um decréscimo da força muscular,

da elasticidade do músculo, do fluxo sangüíneo etc. Notamos, então, que existe uma diminuição do número de batimentos cardíacos em repouso, um aumento do batimento cardíaco em atividade física, aumento da pressão, respiração mais curta, fadiga crônica, sensação de tontura etc.

Quanto à estrutura óssea, há um decréscimo na densidade óssea, diminuição na quantidade de cálcio, substituição mais lenta do tecido ósseo, enrijecimento dos ligamentos, desgaste e enfraquecimento da cartilagem etc. Dessa forma, podemos notar uma postura desalentada, diminuição da flexibilidade, um inchaço e aumento de dores nas juntas, uma perda de equilíbrio, entre outros.

No aparelho respiratório ocorrem mudanças como: uma diminuição da elasticidade dos pulmões e da capacidade de absorver oxigênio e se livrar de gás carbônico, perda da flexibilidade do tórax, decréscimo das forças dos músculos respiratórios etc. Podemos verificar então, uma respiração menos profunda, mais acelerada, ofegante, mais curta e um aumento na fadiga.

Em relação ao aparelho digestivo, o envelhecimento causa um aumento na perda dos dentes, diminuição na quantidade de saliva e da capacidade de mastigar, perda dos tecidos da gengiva, redução do fluxo sangüíneo para os intestinos, enfraquecimento dos músculos do aparelho digestivo etc. Notamos dessa forma, um aumento de dores nos dentes, perda de apetite, dificuldade de engolir etc.

No sistema tegumentar (a pele), com o envelhecimento ocorrem uma diminuição na elasticidade desta e um ressecamento, decréscimo do fluxo sangüíneo etc. Então se pode notar, um aparecimento de rugas, palidez na pele, redução do controle da temperatura do corpo, entre outros.

Os músculos também sofrem modificações com o envelhecimento, tais como, diminuição do número e tamanho das células e da velocidade de contrações musculares, menor elasticidade muscular e capacidades do músculo de se romper, decréscimo do fluxo sangüíneo etc.

Há alguns anos atrás a longevidade do ser humano era reduzida, onde poucos chegavam a alcançar sessenta anos de idade devido às precárias condições de vida, ao pouco conhecimento da medicina, etc. Os

que, então, chegavam e ultrapassavam, eram considerados seres excepcionais, inspirando respeito por todos os conhecimentos que apresentavam.

Atualmente, devido ao desenvolvimento da medicina e da tecnologia, o indivíduo alcança e ultrapassa com maior facilidade a casa dos sessenta. Essa tendência tende a aumentar cada vez mais a população que está envelhecendo devido aos recursos citados acima, onde nota-se que a porcentagem de idosos tem crescido bastante nesses últimos anos. Devido às dificuldades que encontram fora de casa, bem como o difícil acesso aos lugares, faz com que os idosos se isolem em seu mundinho, permanecendo então, fora da realidade.

Para que esse quadro se modifique, o idoso deve tentar se adequar mais em relação ao que o cotidiano lhe apresenta. Ficar mais ágil e habilitado aos problemas diários como subir uma escada ou pegar um ônibus pode ser a chave para ser mais bem aceito na sociedade brasileira.

No próximo capítulo abordaremos a Terceira Idade e os benefícios da atividade física, pois esta é uma fase da vida que está emergente, e com isso precisa de uma atenção especial por parte dos familiares, "assumindo os seus idosos" e também por parte das autoridades no sentido de simplificar a vida desses.

## **4º Capítulo**

# **A Terceira Idade e os benefícios da atividade física**

Quem ainda não tomou conhecimento de que os idosos são vistos como incapacitados no ponto de vista político, capitalista, social , entre tantos outros no Brasil? Nunca paramos para pensar que todos nós atingiremos essa faixa etária e, dessa forma, não teremos espaço dentro dessa sociedade em que hoje vivemos.

Não precisa ir muito longe para perceber esses preconceitos: basta ir para o campo do trabalho e notaremos que na maioria das vezes, as pessoas recém contratadas não podem ter mais que 55 anos. Justamente por esses preconceitos, a pessoa que está envelhecendo fica de fora do mercado de trabalho, já a juventude, hoje, tem sinônimo de agilidade, rapidez de pensamento, capacidade, competência, etc. O idoso como já dissemos, mesmo apresentando uma boa bagagem de conhecimento, na opinião de muitas pessoas, não é capaz de executar um bom trabalho.

Esse quadro precisa ser colocado em questão para nossa sociedade e provar que o idoso tem as mesmas capacidades de uma pessoa mais jovem, só que necessitamos respeitar o ritmo de cada um deles, não significando dizer que ele não atingirá um mesmo resultado.

Posto o problema em questão, não é tão simples de ser resolvido, temos que tomar a iniciativa lá de baixo para que enfim possamos alcançar nossos objetivos. O primeiro passo é, dar consciência ao próprio idoso de que ele é capaz, tanto quanto é uma pessoa mais jovem, mostrando para

estes que possui um espaço dentro da sociedade, e que este é igual para qualquer faixa etária.

O segundo passo, é mostrar a importância da saúde para que ele possa estar apto a atuar dentro dessa sociedade, e para isso a atividade física lhe proporciona tais condições. É importante lembrar que saúde engloba todos os aspectos bio-psico-sociais.

O terceiro passo é, após já atingidos os passos anteriores, provar para a sociedade as capacidades que o idoso possui para que, então, não julguem esses indivíduos como inabilitados a executarem quaisquer atividades. Contudo, as pessoas que estão envelhecendo estão conquistando o seu espaço, encontrando as mais variadas opções para por um basta à ociosidade.

Segundo ABREU (1997, p.20)

*“As atividades vão além de esportes, cultura, lazer ou convivência, elas adentram, também, no campo da política e da assistência social”*

Todas essas atividades, mais especificamente a dança, faz com que os indivíduos, no caso os idosos, trabalhem melhorando a reeducação postural, a força muscular; a mobilidade articular; o equilíbrio; a coordenação; a capacidade aeróbia; a respiração e o relaxamento. Todos esses são fatores de extrema importância que devem ser trabalhados para que o organismo sofra uma diminuição em seu processo degenerativo, prolongando então, um maior tempo de vida saudável. (BIZE & VALLIER, 1985).

Entretanto, para conservar o corpo em boa forma, através de uma atividade de dança é preciso também ter uma vida saudável e uma alimentação adequada, fazer exercícios com orientação de profissionais, previne o corpo de doenças e lesões que podem deixar o organismo

inabilitado para atividades essenciais do nosso dia a dia.

Para isso nada melhor do que a prática de uma atividade física bem estruturada, seguida do conhecimentos do médico juntamente com a do professor. Essa, se praticada com freqüência, irá lhes proporcionar benefícios no sistema nervoso, no sistema cardiovascular, na estrutura óssea e articulações, no sistema muscular e respiratório

Através de um programa de exercícios físicos, ocorrerão benefícios fisiológicos tais como: aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro; melhora a respiração em geral e a eficiência do coração; aumenta a flexibilidade e elasticidade das articulações; aumenta a força dos ossos; melhora a postura; aumenta a força e a resistência muscular; melhora a coordenação; diminui as lesões musculares; melhora a digestão e assim por diante. (WAGORN & THÉBERGUI & ORBAN, 1993).

Com todos esses benefícios que a atividade física proporciona, as pessoas acabam se libertando de preconceitos, tornam-se mais ágeis, saudáveis, perdem complexos e redescobrem a alegria e a espontaneidade. Dessa forma se reintegrarão à sociedade, e através da Dança de Salão, como relatam alguns autores, seria uma boa atividade física para que se consiga atingir uma boa qualidade de vida ( FORTI, 1983).

Após ter trabalhado com essa faixa etária, a qual traz uma bagagem de vida muito interessante para todos os profissionais nas diferentes áreas, vemos na Dança de Salão para a Terceira Idade, uma atividade completa que traz benefícios bio-pisico-sociais muito importantes para as suas vidas.

# OBJETIVO

O objetivo principal desse trabalho é mostrar a importância que têm a atividade de Dança de Salão para a Terceira Idade, não só visando o aspecto fisiológico (aumento da resistência orgânica) como também visando o aspecto social (maior contato com indivíduos da mesma faixa etária, facilidade em se fazer amigos, participação de bailes, teatros, viagens, etc.), lembrando que o idoso é muito importante para a Dança de Salão à medida que este público se apresenta mais interessado do que o público jovem.

# MATERIAIS E MÉTODOS

## 1. Indivíduos Estudados

-20 idosos ( entre 50 e 70 anos de idade)

-2 instituições (SESC Pompéia e Clube Campineiro Regatas de Natação)

## 2. Materiais

-Caneta

-Questionários aplicados nos idosos

IDADE:

SEXO:

INSTITUIÇÃO:

1- Há quanto tempo pratica a atividade de dança de salão?

2- Qual o motivo que a/o levou a fazer essas aulas de dança de salão?

3- Como se sente depois de ter começado a praticar essas aulas? Levando em consideração o aspecto físico e social.

4- Como sentia-se antes?

5- Cite quais foram os benefícios.

6- Participa de bailes? Se participa, onde e com qual frequência.

7- Desde quando dança?

8- Comente sobre a dança de salão e qual foi a importância dela para sua vida.

9- O que é dançar para você?

10- Questão aberta para observações.

### 3. Metodologia

Para atingir os objetivos propostos, foram aplicados questionários destinados a alunos da Terceira Idade, que praticam a atividade de Dança de Salão na instituição do SESC/ Pompéia em São Paulo e no Clube Campineiro de Regatas e Natação.

É importante ressaltar que foram encontradas grandes dificuldades que impossibilitaram recolher um bom número de questionários. Como por exemplo, no SESC/ Pompéia, não permitiram a execução dos questionários, pois tínhamos que apresentar um ofício da faculdade falando dos objetivos da pesquisa. Mas felizmente, pela boa vontade de alguns alunos desta instituição, estes nos apoiaram e responderam os questionários, na saída do SESC, após terem terminado a aula.

Outro lugar, onde tivemos que voltar várias vezes na mesma academia, foi em Piracicaba, em vista de não conseguir entrar em contato com a coordenadora e professora do curso, impossibilitando colher dados dessa academia.

Mas felizmente no clube Regatas, por ter um professor “iluminado” e amante da dança de salão, tivemos facilidade em executar a pesquisa. Porém o número de alunos idosos não era muito grande, por ser um curso destinados à todas as idades.

Ao todo foram feitos vinte questionários (10 respondidos por alunos do SESC/ Pompéia, e os outros 10 pelos alunos do Clube Campineiro de Regatas e Natação) que foram estruturados de uma maneira que possibilitou uma maior liberdade de expressão, não interferindo, dessa forma, no conteúdo das respostas.

Por serem questões simples de serem respondidas e não tomarem muito tempo dos alunos, evitou-se desculpas como: pressa, preguiça, má vontade, entre outros.

Ao chegar nos locais escolhidos, houve uma apresentação da minha parte, relatando quais eram os meus objetivos, e que este era um trabalho

de final do curso pela Educação Física da Unicamp, observando alunos que não precisavam se preocupar, pois iríamos manter sigilo total em relação a sua identidade. Após a apresentação, os questionários foram entregues alguns minutos antes de começar a aula de dança de salão.

# ANÁLISE DOS RESULTADOS

Para que o leitor tenha facilidade em compreender os dados obtidos com os questionários, resolvemos fazer uma espécie de tabela com a finalidade da leitura ser rápida e dinâmica.

1º Questão : Há quanto tempo pratica a atividade de Dança de Salão?

MESES Nº de pessoas ANOS Nº de pessoas

1		1	3/ 15%
2	6/ 30%	2	1/ 5%
3	3/ 15%	3	1/ 5%
4		4	4/ 20%
5	1/ 5%	5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10	1/ 5%	10	

A tabela acima nos mostra que, devido à dança de Salão ser uma nova proposta de atividade física, o número de pessoas que estão

realizando esta atividade em apenas dois meses foi de 30%, mas é importante frisar que, as pessoas estão se conscientizando e, a prova disso é que 20% das pessoas que já praticam a 4 anos não conseguem mais parar. Em vista desses resultados, concluiremos que a tendência é aumentar cada vez mais essa clientela.

2º Questão: Qual o motivo que a/o levou a fazer aulas de Dança de Salão?

**40%**- das pessoas questionadas responderam : Adoro dançar!

**20%** - dançam para o aperfeiçoamento.

**20%** - dançam para a higiene mental / distração / lazer.

**10%** - dançam por vontade de aprender

**10%** - dançam para se livrarem da solidão / doença

A paixão que a Dança de Salão desperta está implícita nessa resposta onde 40% das pessoas responderam que adoram dançar.

3º Questão: Como se sente depois de ter começado a praticar essas aulas? Levando em consideração os aspectos físicos e sociais.

**15%** - Melhor.

**10%** - Mais disposto.

**05%** - Mais desinibido, livre e solto.

**20%** - Normal

**15%** - Mais feliz.

**35%** - Ótimo.

4º Questão: Como sentia-se antes?

**20%** - Triste.

**15%** - Mais parado.

**30%** - Igual.

**15%** - Péssimo / Frustrado.

**10%** - Tenso.

**10%** - Solitário.

Os 30% ao responderem que sentiam-se iguais ao comparar com o tempo em que não faziam o curso de dança, responderem isso devido ao fato de sempre estarem movimentando o corpo através da dança, e que então não perceberam mudanças.

5º Questão: Cite quais foram os benefícios

**20%** - Desinibição.

**20%** - Novas amizades.

**35%** - Saúde / melhor fisicamente.

**20%** - Alegria.

**15%** - Relacionamento social.

A preocupação com a saúde, é o que têm mexido bastante com os idosos, confirmando através desta questão, onde 35% se referem como benefício principal, a saúde e a melhora física.

6º Questão: Participa de bailes?

**85%** - Sim.

**15%** - Não.

A partir do momento que participam dessa atividade de baile, esta irá proporcionar vários momentos de prazer, resultando um bem estar geral.

7º Questão: Desde quando dança?

**25%** - Desde pequeno.

**85%** - Recentemente.

Esse resultado comprova mais uma vez nossas afirmações.

8º Questão: Comente sobre a Dança de Salão e quais foi a importância dela para a sua vida?

**15%** - Sente-se mais solto.

**10%** - Desinibido.

**25%** - É uma terapia.

**20%** - Onde se faz novas amizades.

**20%** - Traz saúde.

**10%** - Traz alegria.

Mais uma vez nossos objetivos foram alcançados.

9º Questão: O que é dançar para você?

15% - Mexer o corpo.

5% - Expressão da música através do corpo.

50% - Terapia.

20% - Diversão e lazer.

10% - Saúde.

Realmente as magias do movimento trazem uma energia para a vida tão grande e intensa que só podem resultar em uma terapia corporal, como metade dos entrevistados responderam.

A décima e última questão foi aberta para que os alunos escrevessem algumas observações.

Podemos perceber ao analisar essas respostas, que todos os entrevistados sentem-se muito bem com a atividade de Dança de Salão, e que esta só lhes proporciona benefícios.

Alguns responderam que apesar de gostarem bastante desta atividade, não conseguiram perceber as melhoras fisiológicas que ocorrem, devido ao fato de sempre dançarem e nunca permanecer muito tempo sem fazer qualquer atividade física.

Os que recentemente começaram a praticar a Dança de Salão, elogiaram muito essa atividade, mostrando que agora são muito mais felizes, mais desinibidos, com novos amigos etc.

Podemos notar que a maioria dos entrevistados, consideram a Dança de Salão como uma terapia para o ser humano, e que todos deveriam gozar desta oportunidade.

As respostas obtidas através desses questionários comprovaram nossas expectativas de que a atividade de Dança de Salão se praticada com uma certa frequência e regularidade, será muito importante para o idoso, proporcionando benefícios tanto físicos quanto psico-sociais, melhorando dessa maneira a qualidade de vida das pessoas que estão envelhecendo.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fazer essa monografia foi de uma extrema importância para podermos aprender um pouco mais a respeito de um dos conteúdos da Educação Física e de encarar as dificuldades que encontramos em todos os sentidos da vida.

Conseguimos, através dos questionários atingir em parte nossos objetivos: mostrar a importância da atividade de Dança de Salão para a Terceira Idade, tanto nos aspectos fisiológicos como nos sociais.

Através da convivência que tive junto às instituições e clubes, pudemos notar que os que mais gostam de participar de atividades como a Dança de Salão são os adultos e os idosos, atingindo então, os objetivos da monografia, que é o de mostrar a importância dessa atividade para a Terceira Idade Salão e vice e versa.

O público mais dedicado, o que possui uma grande vontade de estar aprendendo a dançar, o que está cansado da solidão, o que quer fazer novas amizades é o da Terceira Idade. Por isso que estes idosos são dedicados quando optam por fazer uma atividade, não sendo tão influenciados, dessa forma, pela mídia e pela moda.

O público jovem é muito instável para tomar gosto pela Dança de Salão: A maioria é muito influenciada pela mídia, ficando a mercê desta, escolher os gostos que os jovens devem aderir.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, L. A. ***Nos embalos da Cidade.*** Revista E – publicação do SESC, São Paulo, outubro, 1997.
- BISE, P. R. & VALLIER, C. ***Uma Vida Nova: A Terceira Idade,*** São Paulo, 1985.
- BARELLI, S. ***Empresário Relaxa com a dança de salão.*** Folha de São Paulo, São Paulo, 12 de out. 1997. Dinheiro, p.14.
- FORTI, V. A. M. ***Adaptações Cardio Respiratórias ao Treinamento Físico Aeróbio em Mulheres na Menopausa – Estudo Longitudinal e Transversal.*** Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas/ Faculdade de Educação Física, 1992.
- FUX, M. ***Dança, experiência de vida,*** São Paulo, Summus editorial, 1993.
- GARAUDY, Roger. ***Dançar a Vida,*** Ed. 6, Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1980.
- JESUS, A. N. ***Vivências Corporais: Proposta de Trabalho de Auto Conscientização.*** Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas/ Faculdade de Educação Física, 1992.
- PAZ, C. R. L. ***Educação Física e recreação para a Terceira Idade,*** Porto alegre, Sagra, 1990.
- RAUCHBACH, R. ***A atividade física para a Terceira Idade,*** Curitiba, Lovise, 1990.

OTTO, E. ***Exercício Físico para a Terceira Idade***, São Paulo, Manole LTDA, 1987.

WAGORN, Y. & THÉBERGUI, S. & ORBAN, W. A. R. ***Manual de Ginástica e Bem Estar para a Terceira Idade***, São Paulo, Marca Zero, 1993.